

POLAR®

POLAR M200



INSTRUKCJA OBSŁUGI

SPIS TREŚCI

Spis treści	2
Pierwsze kroki	8
Instrukcja obsługi Polar M200	8
Wstęp	8
Korzystaj w pełni z zegarka M200	8
Konfiguracja M200	8
Wybór sposobu konfiguracji: z poziomu komputera lub kompatybilnego urządzenia mobilnego	8
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow na urządzeniu mobilnym	9
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera	10
Wristband	10
Przyciski, wyświetlane ikony i struktura menu	11
Przyciski	11
Wyświetlane ikony	12
Struktura menu	13
Trening	13
Aktywność	13
Historia	14
Moje tętno	14
Ustawienia	14
Łączenie	14
Łączenie urządzenia mobilnego z M200	14
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z M200	15
Łączenie wagi Polar Balance z pulsometrem M200:	15
Usuń połączone urządzenia	16

Zakładanie M200	16
Ustawienia	17
Zmiana ustawień	17
Łączenie i synchronizacja	17
Trybsamolot.	17
Powiadomienia z telefonu	17
O produkcie	17
Ustawianie godziny	17
Ponowne uruchamianie M200	18
Przywracanie ustawień fabrycznych M200	18
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	18
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego	18
Za pomocą komputera	19
Trening	20
Trening oparty na pomiarze tętna z nadgarstka	20
Trening oparty na pomiarze tętna	20
Pomiar tętna przy użyciu M200	20
Rozpoczynanie treningu	20
Rozpoczynanie zaplanowanego treningu	21
Podczas treningu	21
Przeglądanie ekranów treningowych	21
Cel dotyczący treningu szybkiego	22
Cel dotyczący treningu interwałowego	22
Strefy tętna	23
Funkcje dostępne podczas treningu	23
Zaznaczenie okrążenia	23

Zmiana fazy podczas treningu interwałowego	23
Podświetlenie wyświetlacza	23
Powiadomienia	23
Wstrzymywanie/przerywanie treningu	23
Podsumowanie treningu	24
Po treningu	24
Historia treningów w M200	24
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow	24
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow	25
Funkcje	26
Funkcje GPS	26
Całodobowy pomiar aktywności	26
Cel związany z aktywnością	26
Dane dotyczące aktywności	27
Powiadomienie o braku aktywności	27
Informacje o śnie w serwisie internetowym i aplikacji Flow	27
Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow	28
Powiadomienia z telefonu	28
Ustawienia powiadomień z telefonu	28
Telefon z systemem iOS	28
Telefon z systemem Android	28
Aplikacja mobilna Polar Flow	29
Okresowe wyłączenie powiadomień	29
Blokuj aplikacje	29
Korzystanie z powiadomień z telefonu	29
Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth	30

Profile sportowe Polar	30
Strefy tętna	30
Funkcje Polar Smart Coaching	32
Pomiar aktywności	33
Pomiar aktywności w M200	33
Korzyści z aktywności	33
Inteligentny licznik kalorii	34
Training Benefit	34
Program biegowy	35
Stwórz program biegowy Polar	36
Cel biegowy	36
Monitoruj swoje postępy	36
Tygodniowe nagrody	36
Running Index	37
Analiza krótkoterminowa	37
Mężczyźni	37
Kobiety	38
Analiza długoterminowa	38
Polar Flow	40
Aplikacja Polar Flow	40
Dane treningowe	40
Dane dotyczące aktywności	40
Profile sportowe	40
Udostępnianie zdjęć	40
Rozpocznij korzystanie z aplikacji Flow	40
Planowanie treningu w aplikacji Polar Flow	41

Tworzenie celu treningowego w aplikacji Polar Flow	41
Dodaj szybki cel	41
Dodaj trening interwałowy	41
Profile sportowe Polar w aplikacji Flow	41
Dodawanie profilu sportowego	42
Usuwanie profilu sportowego	42
Serwis internetowy Polar Flow	42
Aktualności	42
Eksploruj	42
Dziennik	43
Postępy	43
Społeczność	43
Programy	43
Planowanie treningu w serwisie internetowym Polar Flow	43
Tworzenie celu treningowego w serwisie internetowym Polar Flow	44
Szybki cel	44
Cel - trening interwałowy	44
Ulubione	44
Synchronizacja celów treningowych z M200	45
Ulubione	45
Dodawanie celu treningowego do ulubionych	45
Edytowanie ulubionych	45
Usuwanie ulubionych	45
Profile sportowe Polar w serwisie internetowym Polar Flow	45
Dodawanie profilu sportowego	46
Edytowanie profilu sportowego	46

Synchronizacja	47
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow	47
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	47
Ważne informacje	49
Pielęgnacja zegarka M200	49
Przechowywanie	49
Serwis	49
Bateria	50
Ładowanie baterii M200	50
Czas działania akumulatora	51
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora	52
Środki ostrożności	52
Zakłócenia podczas treningu	52
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	53
Dane techniczne	53
M200	53
Oprogramowanie Polar FlowSync	54
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	55
Wodoszczelność produktów Polar	55
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	56
Przepisy porządkowe	57
Zastrzeżenia prawne	57

PIERWSZE KROKI

INSTRUKCJA OBSŁUGI POLAR M200

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym M200. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania znajdują się na stronie support.polar.com/en/M200.

WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar M200!

Zegarek biegowy Polar M200 posiada wbudowany GPS, monitor pomiaru tętna z nadgarstka i szereg unikalnych funkcji Smart Coaching. Zegarek pozwoli Ci na monitorowanie tempa, dystansu, wysokości n.p.m. i trasy dzięki wbudowanemu modułowi GPS. Nie ma potrzeby zakładania osobnego nadajnika na klatkę piersiową; po prostu ciesz się treningiem opartym na pomiarze tętna z nadgarstka, który zawsze jest gotowy do pracy.

Monitoruj swoją aktywność w ciągu dnia. Dowiedz się, jaki ma wpływ na Twoje zdrowie, i otrzymuj wskazówki pomagające osiągnąć dzienny cel aktywności. Miej cały czas rękę na pulsie dzięki funkcji wyświetlania powiadomień z telefonu - informacje o połączeniach przychodzących, wiadomościach i aktywności aplikacji będą wyświetlane bezpośrednio na Twoim M200. Zmieniaj kolor paska w zależności od stroju. Dodatkowe paski są sprzedawane oddzielnie.

KORZYSTAJ W PEŁNI Z ZEGARKA M200

Włącz się do sieci Polar i korzystaj w pełni z zegarka M200.

Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store® lub Google Play™. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj M200 z aplikacją Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, jak również informacje o rezultacie treningu i wydolności. W aplikacji Flow możesz także sprawdzić jakość snu oraz swoją aktywność w ciągu dnia.

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z serwisem internetowym Polar Flow za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz planować treningi, monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów, aktywności oraz snu. Podziel się swoimi osiągnięciami ze znajomymi, poznaj innych ćwiczących i przygotuj się na dawkę motywacji od społeczności Polar. To wszystko znajdziesz na flow.polar.com.

KONFIGURACJA M200

Po zakupie nowy M200 znajduje się w trybie przechowywania. Jego aktywacja następuje po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB. Zalecamy naładować baterię przed rozpoczęciem korzystania z M200. Jeśli bateria jest całkowicie rozładowana, rozpoczęcie ładowania może zająć kilka minut. Szczegółowe informacje na temat ładowania, czasu pracy i powiadomień o niskim poziomie naładowania znajdują się w części [Baterie](#).

WYBÓR SPOSOBU KONFIGURACJI: Z POZIOMU KOMPUTERA LUB KOMPATYBILNEGO URZĄDZENIA MOBILNEGO

Możesz wybrać, czy chcesz skonfigurować M200 za pomocą komputera, czy bezprzewodowo za pomocą kompatybilnego urządzenia mobilnego. Obie metody wymagają połączenia z Internetem.

- Konfiguracja za pomocą urządzenia mobilnego to wygodne rozwiązanie, z którego możesz skorzystać, jeśli nie masz dostępu do komputera z portem USB. Proces może jednak potrwać dłużej.

- Konfiguracja przewodowa jest szybsza i w trakcie jej trwania akumulator M200 jest ładowany, ale do jej przeprowadzenia niezbędny jest komputer.

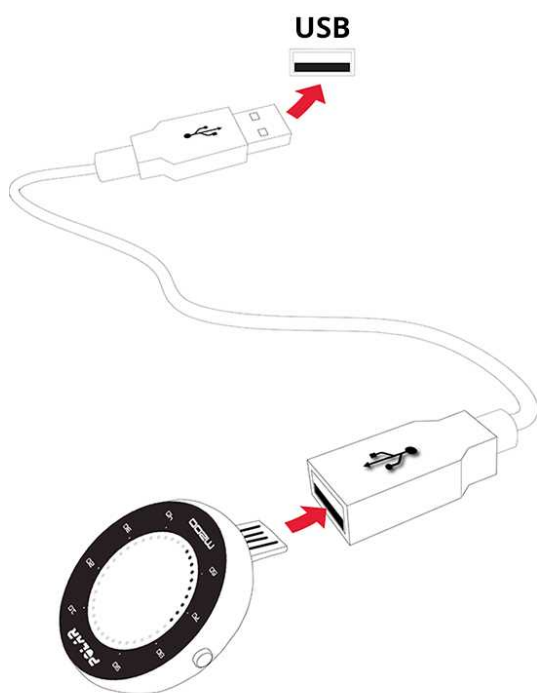
SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIU MOBILNYM

Polar M200 łączy się z aplikacją mobilną Polar Flow bezprzewodowo za pośrednictwem Bluetooth® Smart, pamiętaj więc o włączeniu Bluetooth na urządzeniu mobilnym.

Sprawdź urządzenia kompatybilne z aplikacją Polar Flow na stronie support.polar.com.

1. Wyjmij urządzenie z paska zgodnie ze wskazówkami z rozdziału [Wristband](#).
2. Aby upewnić się, że poziom naładowania baterii M200 jest wystarczający do przeprowadzenia konfiguracji, podłącz zegarek kablem USB do zasilanego portu lub zasilacza USB. Sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC oraz że natężenie wynosi przynajmniej 500 mA. Upewnij się, że M200 jest podłączony prawidłowo, czyli **cztery wtyki złącza USB M200 są skierowane w stronę czterech wtyków portu USB komputera lub zasilacza**. Proces uruchamiania i włączenia animacji ładowania M200 może zająć kilka minut.

i *Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złącza USB zegarka M200 nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca.*



3. Przejdź do sklepu App Store lub Google Play na swoim urządzeniu mobilnym, a następnie wyszukaj i pobierz aplikację Polar Flow.
4. Uruchom aplikację Flow na urządzeniu mobilnym. Po uruchomieniu aplikacja rozpozna znajdujące się w pobliżu urządzenie M200 i wyświetli komunikat z pytaniem, czy rozpocząć łączenie. Zaakceptuj żądanie łączenia i **wprowadź kod połączenia Bluetooth widoczny na wyświetlaczu M200 w aplikacji Flow**.

i *Upewnij się, że M200 jest dostatecznie naładowany, by ustanowić połączenie z aplikacją Flow.*

5. Utwórz konto Polar lub zaloguj się do istniejącego konta. Aplikacja wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji. Po zdefiniowaniu wszystkich ustawień dotknij opcji **Zapisz i zsynchronizuj**. Twoje ustawienia zostaną zsynchronizowane z M200.

i *Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwala uzyskać jak najdokładniejsze i spersonalizowane dane*


dotyczące aktywności i treningów. Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego M200, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 20 minut.

6. Po zakończeniu synchronizacji, M200 wyświetli ekran zegara.


Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!

SPOSÓB B: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

1. Wejdź na stronę flow.polar.com/start i zainstaluj oprogramowanie FlowSync na komputerze, aby przeprowadzić konfigurację M200.
2. Wyjmij zegarek z paska zgodnie ze wskazówkami z rozdziału [Wristband](#).
3. Podłącz M200 do komputera za pomocą kabla USB, by naładować urządzenie podczas konfiguracji. Upewnij się, że M200 jest podłączony w odpowiedni sposób (patrz rysunek powyżej). Jeżeli podłączasz M200 bezpośrednio do portu USB, **upewnij się, że złącze USB zegarka M200 nie jest wygięte**. Proces uruchamiania M200 może zająć kilka minut. Zezwól na instalację niezbędnych sterowników USB na swoim komputerze.

 *Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złącza USB zegarka M200 nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca.*

4. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. Po zalogowaniu, serwis internetowy wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

 *Wprowadzenie precyzyjnych informacji o użytkowniku podczas rejestracji w serwisie pozwala uzyskać jak najbardziej dokładne i spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów. Podczas konfiguracji możesz wybrać język, który używany będzie przez zegarek M200. Jeśli dostępna jest [aktualizacja oprogramowania sprzętowego](#), zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.*

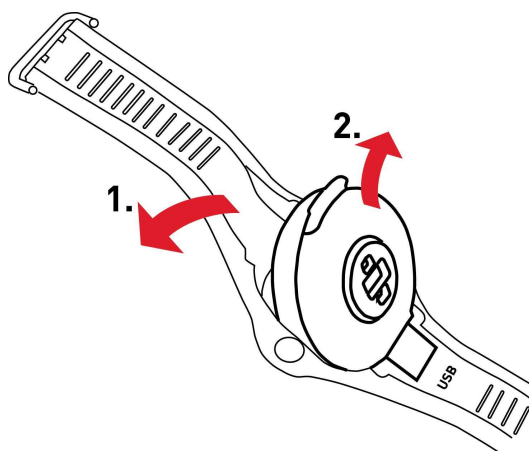
Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!

WRISTBAND

Wyraź swój styl, z łatwością zmieniając pasek swojego zegarka. Dodatkowe paski są sprzedawane oddzielnie na stronie shoppolar.com.

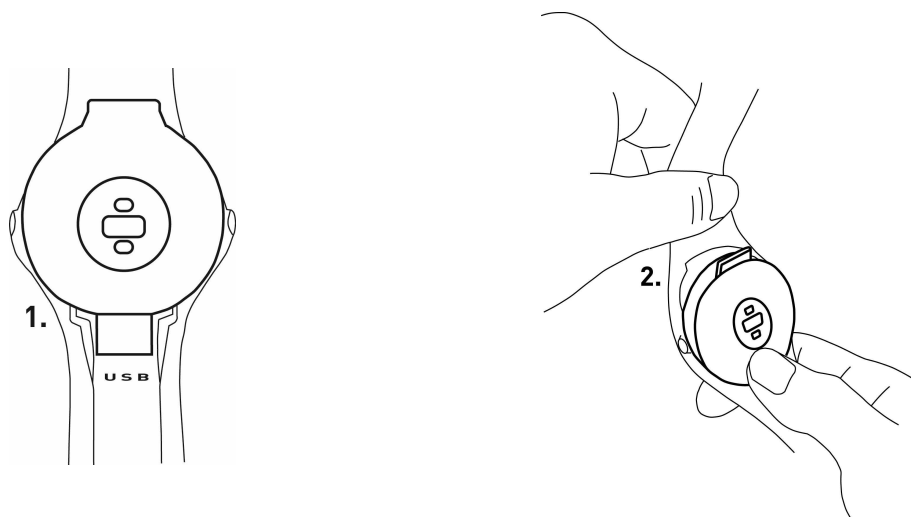
Odłączanie paska

1. Aby odłączyć pasek, odegnij go najpierw od strony klamry.
2. Ciągając, odłącz tarczę od paska.



Mocowanie paska

1. Umieść dolną część zegarka w odpowiednim miejscu na pasku.
2. Nieznacznie rozciągnij pasek od strony klamry, aby prawidłowo zamocować jego drugi koniec.
3. Upewnij się, że pasek dokładnie przylega do urządzenia po obu stronach.



Zalecamy zdejmowanie i płukanie zegarka 200 wraz z paskiem pod bieżącą wodą po każdym zakończonym treningu, co ułatwi utrzymanie produktu w czystości.

PRZYCISKI, WYŚWIETLANE IKONY I STRUKTURA MENU

PRZYCISKI

Zegarek M200 posiada dwa przyciski, po jednym z każdej strony. W poniższej tabeli znajdują się opisy funkcji przycisków.

LEWY	PRAWY
Naciśnięcie	Naciśnięcie
Powrót do poprzedniego poziomu menu	Przeglądanie menu, opcji i widoków danych treningowych
Wstrzymanie treningu	
Naciśnięcie i przytrzymanie	Naciśnięcie i przytrzymanie
Zakończenie wstrzymanego treningu	Wejście do menu
Powrót do ekranu zegara	Potwierdzenie wyboru
Rozpocznij łączenie i synchronizację (w trybie godziny)	Rozpoczęcie treningu
	Zapisywanie okrążenia podczas treningu

Naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku włącza podświetlenie. W czasie trwania treningu w wyświetlacz podświetli się, gdy obrócisz nadgarstek, aby spojrzeć na zegarek.

WYŚWIETLANE IKONY



Kropki wokół wyświetlacza mogą wskazywać na:



- Postępy w osiągnięciu dziennego celu (w trybie wyświetlania czasu)
- Bieżącą strefę tętna (podczas treningu) Podczas zaplanowanego treningu interwałowego, kropki wskazują docelową strefę tętna. Jeżeli wykonujesz szybki trening, kropki przedstawiają postęp w osiągnięciu założonego celu treningowego.
- Pasek przewijania menu (podczas przeglądania menu).



Tryb samolotowy jest włączony. Wszystkie połączenia bezprzewodowe z telefonem komórkowym i akcesoriami są nieaktywne.



Funkcja okresowego wyłączenia powiadomień jest włączona, co oznacza, że zegarek nie będzie otrzymywał powiadomień z telefonu. Ustawieniem domyślnym dla funkcji **Okresowe wyłączenie powiadomień** jest przedział czasowy pomiędzy 22.00 a 7.00. Możesz włączyć lub wyłączyć funkcję okresowego wyłączenia powiadomień i dopasować inne jej ustawienia w aplikacji Polar Flow. Więcej informacji znajduje się w części [Powiadomienia z telefonu](#).



Połączenie Bluetooth z Twoim telefonem zostało przerwane. Naciśnij i przytrzymaj LEWY przycisk w trybie wyświetlania czasu, żeby połączyć ponownie.



Synchronizowanie. Podczas synchronizowania M200 z aplikacją Polar Flow na ekranie w trybie wyświetlania czasu zostanie wyświetlone obracające się kółko.



Synchr. udana. Ikona wyświetla się przez chwilę po udanej synchronizacji.



Synchr.nieudana Ikona wyświetla się w przypadku nieudanej synchronizacji M200 z aplikacją Polar Flow.



Tygodniowa nagroda. Więcej informacji znajduje się w dziale [Program biegowy](#).



Ikona GPS miga, gdy M200 szuka sygnału GPS. Po znalezieniu sygnału, ikona GPS przestaje migać i będzie ciągle wyświetlana.



Ikona serca wskazuje tętno. Migająca ikona oznacza, że M200 szuka sygnału tętna. Po znalezieniu tętna, ikona serca przestaje migać i będzie ciągle wyświetlana.

STRUKTURA MENU



TRENING

Przejdź do widoku **Trening**, by rozpocząć trening. Przewiń listę [profilu sportowych](#) i wybierz ten, którego chcesz używać podczas treningu. W aplikacji mobilnej lub serwisie Polar Flow możesz dodać więcej profili sportowych. Dokładne ustawienia dla każdego profilu sportowego możesz określić w serwisie internetowym.

AKTYWNOŚĆ

W widoku **Aktywność** przedstawiony jest Twój dzienny cel związany z aktywnością w postaci paska aktywności. Pasek aktywności napełni się po osiągnięciu dziennego celu związanego z aktywnością. Twoje postępy w osiąganiu dziennego

celu są również wyświetlane za pomocą kropek wokół wyświetlacza Przejdź do menu aktywności, żeby zobaczyć dostępne opcje osiągnięcia dziennego celu związanego z aktywnością i sprawdzić liczbę wykonanych dotychczas kroków w ciągu dnia. Jeżeli podczas dnia pojawią się znaczniki braku aktywności, będą one wyświetlane tutaj.

Dzienny cel dotyczący aktywności podawany przez zegarek Polar M200 oparty jest na danych osobowych i poziomie aktywności, które można znaleźć i dostosować w ustawieniach znajdujących się w rozwijanym menu po kliknięciu w zdjęcie profilowe w serwisie internetowym Polar Flow.

Więcej informacji znajduje się w części [Całodobowy pomiar aktywności](#).

HISTORIA

W widoku **Historia** zawartych jest ostatnich pięć treningów. Informacje o poprzednich treningach są zapisywane i przechowywane na M200 do momentu synchronizacji z aplikacją lub serwisem internetowym Polar Flow. M200 powiadomi Cię o potrzebie synchronizacji z aplikacją lub serwisem internetowym Flow, jeżeli braknie miejsca w pamięci na przechowanie historii treningów. Więcej informacji znajduje się w części [Podsumowanie treningu](#).

MOJE TĘTNO

W widoku **Moje tętno** możesz szybko sprawdzić aktualne tętno bez konieczności rozpoczynania treningu.

USTAWIENIA

W widoku **Ustawienia** możesz łączyć i synchronizować urządzenia z M200, a także włączać i wyłączać tryb samolotowy i otrzymywanie powiadomień z telefonu. Więcej informacji znajduje się w części [Ustawienia](#).

ŁĄCZENIE


Aby móc korzystać z nadajnika na klatkę piersiową Bluetooth Smart lub urządzeń mobilnych (smartfon, tablet) z M200, musisz je najpierw połączyć. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i zapewnia, że M200 otrzyma sygnały wyłącznie z Twoich sensorów i urządzeń, a trenowanie w grupie będzie wolne od zakłóceń. Przed zawodami lub wyścigiem przeprowadź proces łączenia w domu, aby zapobiec powstawaniu zakłóceń spowodowanych przez inne urządzenia.

ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z M200

Jeżeli M200 został już wcześniej skonfigurowany z urządzeniem mobilnym, połączenie jest już ustanowione. Jeżeli M200 został już skonfigurowany z komputerem i chcesz używać pulsometru w połączeniu z aplikacją Polar Flow, połącz M200 i urządzenie mobilne w następujący sposób:

Przed przystąpieniem do łączenia z urządzeniem mobilnym:

- Przeprowadź konfigurację na stronie flow.polar.com/start według instrukcji zawartej w rozdziale [Konfiguracja M200](#),
- Pobierz aplikację Flow, korzystając z App Store lub Google Play.
- Upewnij się, że funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny.

 *Pamiętaj, że łączenie należy przeprowadzić za pomocą aplikacji Flow, NIE ustawień Bluetooth urządzenia mobilnego.*

Aby przeprowadzić łączenie urządzenia mobilnego:

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą konta Polar utworzonego podczas konfiguracji M200.
2. Przyćnij i przytrzymaj LEWY przycisk pulsometru M200

LUB

Przejdź do menu **Ustawienia > Łączenie i synchron. > Łączenie i synchron. urządzeń**, a następnie naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk.

3. Wyświetlony zostanie komunikat **Zbliż urządzenie do M200**. Zetknij ze sobą oba urządzenia.
4. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie**.



*Jeżeli korzystasz z systemu Android: W urządzeniu mobilnym zaakceptuj prośbę dotyczącą połączenia Bluetooth. Prośba może być wyświetlona w górnym panelu urządzenia. Żeby otworzyć panel, przesunij ekran w dół i dotknij powiadomienia. Dotknij opcji **POŁĄCZ**.*

5. Na ekranie M200 wyświetlony zostanie komunikat **Zatwierdź na innym urządzeniu xxxxx**. Wprowadź na urządzeniu mobilnym kod PIN z M200 w komunikacie z pytaniem o połączenie i dotknij **Połącz/OK**.



Jeżeli korzystasz z systemu Android: Prośba o połączenie może być wyświetlona w górnym panelu urządzenia. Żeby otworzyć panel, przesunij ekran w dół i dotknij powiadomienia.

6. Na wyświetlaczu M200 pojawi się komunikat **Łączenie**. Jeżeli pulsometr pomyślnie się połączy, komunikat zmieni się na **Synchronizacja** i rozpocznie się synchronizowanie z urządzeniem mobilnym.

ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ Z M200



Podczas korzystania z nadajnika na klatkę piersiową Polar Bluetooth Smart połączonego z M200, pulsometr nie mierzy tętna z nadgarstka.

Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z M200 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Załóż zwilżony nadajnik na klatkę piersiową zgodnie z instrukcją zawartą w podręczniku użytkownika nadajnika.
2. Na pulsometrze M200, przejdź do menu **Ustawienia > Łączenie i synchron. > Łączenie i synchron. urządzeń**, a następnie naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk.
3. Zetknij nadajnik na klatkę piersiową z pulsometrem M200.
4. Podczas łączenia, na ekranie M200 wyświetla się komunikat **Łączenie**. Po pomyślnym połączeniu, komunikat zmieni się na **Zakończono**.

LUB

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową zgodnie z instrukcją zawartą w podręczniku użytkownika nadajnika.
2. Rozpocznij trening w sposób opisany w rozdziale [Rozpoczynanie treningu](#).
3. Zetknij nadajnik na klatkę piersiową z pulsometrem M200.
4. Wyświetlony zostanie komunikat zawierający żądanie połączenia M200 z nadajnikiem na klatkę piersiową. Na przykład: **Połącz Polar H7...** Zaakceptuj żądanie połączenia, naciskając PRAWY przycisk.
5. Podczas łączenia, na ekranie M200 wyświetla się komunikat **Łączenie**. Po pomyślnym połączeniu, komunikat zmieni się na **Zakończono**.


ŁĄCZENIE WAGI POLAR BALANCE Z PULSOMETREM M200:

Istnieją dwa sposoby, aby połączyć wagę Polar Balance z pulsometrem M200:

1. Wejdź na wagę. Wyświetlacz pokaże masę Twojego ciała.
2. Po sygnale dźwiękowym ikona Bluetooth zacznie migać, co oznacza, że połączenie jest aktywne. Waga jest teraz gotowa do rozpoczęcia łączenia z pulsometrem M200.
3. Naciśnij i przytrzymaj LEWY przycisk na pulsometrze M200. Wyświetlony zostanie komunikat **Wyszukiw**.
4. Podczas łączenia, na ekranie M200 wyświetla się komunikat **Łączenie**. Po pomyślnym połączeniu, komunikat zmieni się na **Zakończono**.

LUB

1. Na pulsometrze M200, przejdź do menu **Ustawienia > Łączenie i synchron. > Łączenie i synchron. urządzeń**, a następnie naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk.
2. Pulsometr M200 rozpocznie wyszukiwanie Twojej wagi. Wyświetlony zostanie komunikat **Wyszukiw**.
3. Wejdź na wagę. Wyświetlacz pokaże masę Twojego ciała.
4. Po sygnale dźwiękowym ikona Bluetooth zacznie migać, co oznacza, że połączenie jest aktywne.
5. Podczas łączenia, na ekranie M200 wyświetla się komunikat **Łączenie**. Po pomyślnym połączeniu, komunikat zmieni się na **Zakończono**.

 *Wagę można połączyć z 7 różnymi urządzeniami Polar. Jeżeli liczba połączonych urządzeń będzie większa niż 7, pierwsze połączone urządzenie zostanie usunięte i zastąpione nowym.*

USUŃ POŁĄCZONE URZĄDZENIA

 *Usuwanie połączonych urządzeń zgodnie z poniższą instrukcją usunie WSZYSTKIE połączenia z nadajnikami i urządzeniami mobilnymi.*

Jeżeli wystąpią problemy podczas synchronizacji M200 z urządzeniami mobilnymi lub jeżeli nie możesz uzyskać odczytów tętna z połączanego nadajnika na klatkę piersiową, możesz spróbować naprawić połączenie poprzez usunięcie istniejących połączeń i ponowną próbę połączenia.

Aby usunąć połączenia z nadajnikami i urządzeniami mobilnymi:

1. Na pulsometrze M200, przejdź do menu **Ustawienia > Łączenie i synchron. > Usuń połączone urządzenia**, a następnie naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Usuwać połączenia?**. Zatwierdź, naciskając PRAWY przycisk.
3. Pomyślne usunięcie zostanie potwierdzone komunikatem **Usunięto połączenia**.

ZAKŁADANIE M200

Aby uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna z nadgarstka, dopasuj pasek M200 tak, aby przylegał do ciała tuż za kością nadgarstka. Więcej informacji znajduje się w części [Podsumowanie treningu z funkcją pomiaru tętna z nadgarstka](#).

Po każdym intensywnym treningu zalecamy umycie zegarka oraz paska na rękę pod bieżącą wodą z użyciem roztworu wody i łagodnego mydła. Następnie wytrzyj zegarek i pasek do sucha miękką ściereczką. W chwilach, gdy nie trenujesz, pasek powinien być poluzowany - noś go tak jak normalny zegarek.

Jeżeli masz delikatną skórę, rób przerwy w noszeniu zegarka co jakiś czas. Możesz na przykład zdejmować M200 do ponownego ładowania. W ten sposób Twoja skóra będzie mogła się przygotować do następnego treningu.

USTAWIENIA

ZMIANA USTAWIENÍ

W menu **Ustawienia** znajdują się następujące pozycje:

- **Połącz i synchr.**
- **Tryb samolotowy**
- **Powiadom. z telefonu**
- **O produkcie**

ŁĄCZENIE I SYNCHRONIZACJA

Połącz i zsnychr. urz.: Łączenie nadajnika na klatkę piersiową, wagi lub urządzeń mobilnych z pulsometrem M200. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#). Synchronizacja danych M200 z połączonym urządzeniem mobilnym.
Wskazówka: Możesz również dokonać synchronizacji poprzez naciśnięcie i przytrzymanie LEWEGO przycisku w trybie wyświetlania czasu.

Usuń połącz. urządz.: Usuń połączenie pomiędzy nadajnikiem na klatkę piersiową lub urządzeniem mobilnym a zegarkiem M200.

TRYBSAMOLOTT.

wyberz **Włączone** lub **Wyłączone**.

Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z urządzeniem. Możesz nadal rejestrować swoją aktywność lub trenować w oparciu o pomiar tętna z nadgarstka, jednak niemożliwe jest korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową *Bluetooth Smart* podczas treningu i synchronizowanie danych za pomocą aplikacji mobilnej Polar Flow, ponieważ funkcja *Bluetooth Smart* jest wyłączona.

POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Wł. (Włącz) lub **Wył. (Wyłącz)** funkcję wyświetlania powiadomień z telefonu. Więcej informacji na temat funkcji znajduje się w części [Powiadomienia z telefonu](#).

O PRODUKCIE

Sprawdź numer identyfikacyjny zegarka M200, wersję oprogramowania sprzętowego i jego model. Informacje te mogą być potrzebne podczas kontaktu z działem obsługi klienta Polar. Jeśli wystąpią problemy z M200, wybierz opcję **Uruch. pon. urządzenie**. Więcej informacji znajduje się w części [Ponowne uruchamianie M200](#).

USTAWIANIE GODZINY

Bieżący czas i format wyświetlania są przesyłane z urządzenia mobilnego lub zegara systemowego komputera podczas synchronizacji M200 z serwisem internetowym lub aplikacją Polar Flow. Aby zmienić wyświetlany czas, musisz najpierw zmienić czas na urządzeniu mobilnym lub komputerze, a następnie zsynchronizować M200 z aplikacją lub serwisem internetowym.

PONOWNE URUCHAMIANIE M200


Podobnie jak w przypadku każdego innego urządzenia elektronicznego, zegarek M200 należy od czasu do czasu wyłączyć. Jeżeli występują problemy z zegarkiem, możesz spróbować uruchomić M200 ponownie.

1. Przejdź do menu **Ustawienia > Informacje o produkcie > Uruchom ponownie**.
2. Potwierdź, naciskając PRAWY przycisk.

Ponowne uruchomienie M200 nie spowoduje żadnej utraty danych.

PRZYWRACANIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH M200

Jeśli wystąpią problemy z M200, a ponowne uruchomienie ich nie rozwiązuje, spróbuj przywrócić ustawienia fabryczne.

 Podczas przywracania ustawień fabrycznych z pamięci M200 usuwane są wszystkie dane, w związku z czym konieczne jest ponowne wprowadzenie ustawień osobistych. Przed przywróceniem ustawień fabrycznych M200 sprawdź, czy w dokumentach technicznych lub na [stronie pomocy technicznej Polar](#) nie są umieszczone wskazówki, które mogą pomóc Ci w rozwiązaniu problemów z urządzeniem.

Przywracanie ustawień fabrycznych M200 za pomocą oprogramowania FlowSync:

1. Podłącz M200 do komputera.
2. Kliknij ikonę koła w aplikacji FlowSync, by otworzyć menu ustawień.
3. Wybierz przycisk **Przywracanie ustawień fabrycznych**.

M200 możesz również ponownie uruchomić z poziomu samego urządzenia:

1. Wybierz **Ustawienia > O produkcie > Uruch. pon. urządzenie**.
2. Naciśnij i przytrzymaj prawy przycisk, a następnie ponownie przytrzymaj prawy przycisk, aby potwierdzić ponowne uruchomienie.
3. Kiedy wyświetlane jest logo Polar, naciśnij i przytrzymaj lewy przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Restoring”.

Teraz konieczna jest ponowna [konfiguracja M200](#) za pomocą urządzenia mobilnego lub komputera. Podczas konfiguracji wykorzystaj konto Polar używane przed przywróceniem ustawień fabrycznych.

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe M200, aby korzystać z jego najnowszej wersji. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności M200. Mogą obejmować usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy. Zalecamy przeprowadzanie aktualizacji M200 zaraz po ukazaniu się każdej kolejnej wersji oprogramowania.

ZA POMOCĄ TABLETU LUB INNEGO URZĄDZENIA MOBILNEGO

Możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe za pomocą urządzenia mobilnego, jeżeli używasz aplikacji Polar Flow do synchronizacji treningów i danych dotyczących aktywności. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji. Przed rozpoczęciem aktualizacji zalecamy podłączenie M200 do źródła zasilania w celu uniknięcia problemów.


 W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 20 minut.

ZA POMOCĄ KOMPUTERA

Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu M200 do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą oprogramowania FlowSync.

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1. Podłącz M200 do komputera.
2. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlone zostanie pytanie, czy oprogramowanie sprzętowe ma zostać zaktualizowane.
4. Wybierz **Tak**. Po zainstalowaniu nowego oprogramowania sprzętowego (może to zająć trochę czasu), M200 zostanie uruchomiony ponownie. Przed odłączeniem M200 od komputera upewnij się, że aktualizacja oprogramowania sprzętowego została zakończona.

 *W związku z aktualizacją nie utracisz żadnych danych. Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego dane z M200 zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow.*

TRENING

TRENING OPARTY NA POMIARZE TĘTNA Z NADGARSTKA

TRENING OPARTY NA POMIARZE TĘTNA

Mimo że istnieje wiele subiektywnych odczuć związanych z reakcją organizmu na wykonywane ćwiczenia (zauważalne zmęczenie, tempo oddychania, odczucia fizyczne), żadne z nich nie jest tak wiarygodne jak pomiar tętna. Ponieważ mają na niego wpływ zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne, daje on obiektywny i wiarygodny obraz stanu fizycznego.

POMIAR TĘTNA PRZY UŻYCIU M200

Zegarek Polar M200 jest wyposażony we wbudowany sensor pomiaru tętna, który mierzy tętno na nadgarstku. Przestrzegaj wyświetlanych na urządzeniu wytycznych dotyczących stref tętna i wskazówek dotyczących treningów zaplanowanych za pośrednictwem aplikacji bądź serwisu internetowego Flow.

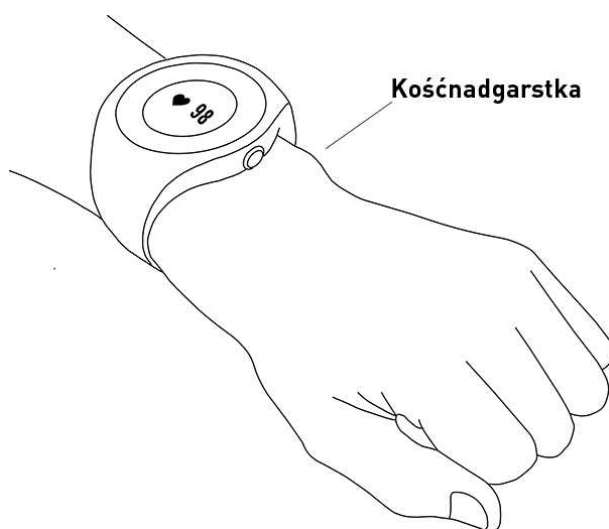
Aby uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna z nadgarstka, dopasuj pasek M200 tak, aby przylegał do ciała tuż pod kością nadgarstka (jak na zdjęciu z prawej). Tylny czujnik musi znajdować się blisko skóry, ale pasek nie może być zapięty zbyt ciasno, aby nie tamować przepływu krwi.

Jeśli masz tatuaż na nadgarstku, unikaj umieszczania na nim czujnika; w przeciwnym razie wyniki pomiaru mogą być niedokładne.

Jeśli Twoje dłonie i skóra łatwo marzną, rozgrzej ją. Przed rozpoczęciem treningu pobudź krążenie krwi.

W przypadku dyscyplin sportowych utrudniających utrzymanie prawidłowej pozycji czujnika na nadgarstku lub czynności wymagających dużego zaangażowania mięśni i ścięgien w pobliżu czujnika, zaleca się używanie nadajników na klatkę piersiową Polar *Bluetooth Smart*. Wyposażone są one w pasek piersiowy i umożliwiają bardziej precyzyjny pomiar tętna.

Aplikacja Polar odczyta również dane o aktywności z ruchów nadgarstka, jeżeli założysz zegarek podczas pływania. Wewnętrzne testy wykazały jednak, że pomiar tętna z nadgarstka w wodzie nie jest optymalny, więc nie możemy polecić pomiarów tętna z nadgarstka podczas pływania.



ROZPOCZYNIANIE TRENINGU

1. [Założ zegarek M200](#) i zapnij pasek.
2. Przejdź do widoku **Trening**, a następnie naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk.

LUB

Naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk.

3. Możesz przeglądać profile sportowe za pomocą PRAWEGO przycisku. Możesz dodać więcej profili sportowych do M200 poprzez aplikację lub serwis internetowy Polar Flow. Ustawienia dla każdego profilu sportowego, takie jak spersonalizowane ekrany treningowe, możesz również określić w serwisie internetowym.

4. Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Aby wyszukać sygnał z satelity [GPS](#), utrzymuj M200 w nieruchomej pozycji, tak aby wyświetlacz skierowany był ku górze. Po znalezieniu sygnału ikona GPS przestanie migać, a M200 zacznie wibrować.

M200 wykrywa tętno, gdy ikona tętna przestaje migać, a na ekranie pojawia się jego odczyt.

5. Naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

Więcej informacji dotyczących funkcji M200 podczas treningu znajduje się w części [Funkcje dostępne podczas treningu](#).

ROZPOCZYNIANIE ZAPLANOWANEGO TRENINGU

Możesz planować treningi i [tworzyć szczegółowe cele treningowe](#) w serwisie internetowym lub aplikacji Polar Flow i synchronizować je z M200.

Rozpoczynanie zaplanowanego treningu

Trening zaplanowany na dany dzień wyświetlany jest na górze listy w menu **Trening**.

1. Naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk, aby wybrać cel treningowy. Jeżeli w danym dniu masz zaplanowany trening fazowy, naciśnij PRAWY przycisk, by przeglądać różne fazy zaplanowanego treningu.
2. Naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk, by wyświetlić listę profili sportowych. Następnie postępuj według instrukcji *Rozpoczynania treningu* od kroku 3.

W czasie treningu M200 podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel. Więcej informacji znajduje się w części [Funkcje dostępne podczas treningu](#).

PODCZAS TRENINGU

PRZEGLĄDANIE EKRAŃÓW TRENINGOWYCH

Podczas treningu możesz przeglądać ekrany treningowe za pomocą PRAWEGO przycisku. Zwróć uwagę, że dostępność ekranów treningowych i wyświetlanych danych zależy od rodzaju wybranej kategorii sportu. Ustawienia dla każdego profilu sportowego, takie jak spersonalizowane ekrany treningowe, możesz określić w serwisie internetowym Polar Flow. Więcej informacji na ten temat znajduje się w części [Profile sportowe w serwisie internetowym Flow](#).

Na przykład, domyślny ekran treningowy profilu sportowego dla biegania wyświetla następujące dane:



Czas trwania treningu.
Bieżące tętno.



Bieżąca prędkość/tempo.
Pokonany dystans.



Czas trwania treningu.
Czas trwania okrążenia.



Różnica między Twoją prędkością, a prędkością maratońskiego rekordu świata.

CEL DOTYCZĄCY TRENINGU SZYBKIEGO

Jeśli szybki cel treningowy utworzony przez Ciebie w serwisie internetowym Flow i zsynchronizowany z M200 jest związany z czasem trwania treningu, dystansem do pokonania lub liczbą kalorii, wyświetlany jest następujący domyślny ekran pierwszego treningu:



Czas, kilometry/mile lub kalorie pozostałe do ukończenia celu.
Procent ukończenia celu.

W miarę postępów w treningu, wokół wyświetlacza pojawią się kropki symbolizujące postęp treningu. Liczby wokół wyświetlacza przedstawiają postęp wyrażony w procentach.

CEL DOTYCZĄCY TRENINGU INTERWAŁOWEGO

W przypadku interwałowego celu treningowego utworzonego przez Ciebie w serwisie internetowym Flow i zsynchronizowanego z M200, wyświetlany jest następujący domyślny ekran pierwszego treningu:



Bieżące tętno.
Odliczanie czasu pozostałego do zakończenia fazy.

Podczas zaplanowanego treningu interwałowego, kropki wokół wyświetlacza wskazują docelową strefę tętna.

STREFY TĘTNA

Kropki i numery wokół wyświetlacza wskazują strefę tętna, w której trenujesz. Migające kropki oznaczają, że Twoje tętno jest zbliżone do poprzedniej bądź następnej strefy tętna.

Na przykładzie po prawej widać, że trening odbywa się w drugiej strefie tętna, która wynosi 60% - 69% tętna maksymalnego. Migające kropki wskazują, że tętno wynosi około 70% tętna maksymalnego.



FUNKCJE DOSTĘPNE PODCZAS TRENINGU

ZAZNACZENIE OKRĄŻENIA

Zaznacz pełne okrążenie, naciskając i przytrzymując PRAWY przycisk.

ZMIANA FAZY PODCZAS TRENINGU INTERWAŁOWEGO

Jeżeli ustawiona została opcja manualnej zmiany fazy podczas konfiguracji celu dotyczącego treningu interwałowego, naciśnij PRAWY przycisk, by przejść do kolejnej fazy po zakończeniu poprzedniej.

PODŚWIETLENIE WYŚWIETLACZA

W czasie trwania treningu wyświetlacz podświetli się, gdy obrócisz nadgarstek, aby spojrzeć na zegarek.

POWIADOMIENIA


Jeżeli trenujesz poza zaplanowanymi strefami tętna, M200 powiadomi Cię o tym wibracjami.

WSTRZYMYWANIE/PRZERYWANIE TRENINGU

Aby wstrzymać rejestrowanie treningu, naciśnij LEWY przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Zapis wstrzym..** Aby wznowić rejestrowanie treningu, naciśnij PRAWY przycisk.

Aby zakończyć trening, naciśnij i przytrzymaj LEWY przycisk w trybie wstrzymanego treningu. Wyświetlony zostanie komunikat **Zapis zakończ..**

Możesz również zakończyć trening bez wstrzymywania go poprzez naciśnięcie i przytrzymanie LEWEGO przycisku.

 *Jeżeli zakończysz trening po jego wstrzymaniu, czas liczony od momentu wstrzymania nie zostanie uwzględniony w łącznym czasie treningu.*

PODSUMOWANIE TRENINGU

PO TRENINGU

Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie M200 wyświetlone zostanie podsumowanie. Bardziej szczegółowa i wzbogacona o elementy graficzne analiza dostępna jest w aplikacji lub serwisie Polar Flow.

Na M200 wyświetlają się następujące informacje o treningu:

Czas trwania	Czas trwania treningu.
Średnie tętno	Średnie tętno podczas treningu jest wyświetlane w uderzeniach/minutę lub wartości procentowej Twojego tętna maksymalnego, w zależności od ustawień profilu sportowego, które możesz zmienić w serwisie internetowym Polar Flow.
Maksymalne tętno*	Twoje maksymalne tętno podczas treningu.
Dystans**	Dystans pokonany podczas treningu.
Średnie tempo/prędkość**	Średnie tempo/średnia prędkość podczas treningu.
Maksymalne tempo/prędkość**	Maksymalne tempo/maksymalna prędkość podczas treningu.
Kalorie	Liczba kalorii spalonych podczas treningu.

*) Dane wyświetlają się, jeżeli podczas treningu przeprowadzony był pomiar tętna.

*) Dane wyświetlają się, jeżeli podczas treningu GPS był włączony.

HISTORIA TRENINGÓW W M200

W widoku **Historia** zawarte są podsumowania pięciu ostatnich treningów. Przejdź do widoku **Historia** i wybierz trening za pomocą PRAWEGO przycisku. Naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk, aby zobaczyć dane. Rodzaj wyświetlanych danych jest zależny od edycji profilu sportowego, używanego podczas treningu.

Informacje o poprzednich treningach są zapisywane i przechowywane na M200 do momentu synchronizacji z aplikacją lub serwisem internetowym Polar Flow. M200 powiadomi Cię o potrzebie synchronizacji z aplikacją lub serwisem internetowym Flow, jeżeli braknie miejsca w pamięci na przechowanie historii treningów.

DANE TRENINGOWE W APLIKACJI POLAR FLOW

M200 synchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow po zakończeniu treningu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Możesz również zsynchronizować dane treningowe ręcznie z M200 do aplikacji Flow poprzez naciśnięcie i przytrzymanie LEWEGO przycisku M200, gdy telefon z włączoną aplikacją jest w zasięgu Bluetooth. Po zakończeniu treningu w aplikacji dostępna jest analiza danych. Aplikacja umożliwia szybkie wyświetlenie podsumowania danych treningowych.

Więcej informacji znajduje się w części [Aplikacja Polar Flow](#).

DANE TRENINGOWE W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Planuj i analizuj każdy szczegół swojego treningu i dowiedz się więcej na temat swojej wydajności. Monitoruj swoje postępy i udostępniaj innym informacje na temat swoich najlepszych treningów.

Więcej informacji znajduje się w części [Serwis internetowy Polar Flow](#).

FUNKCJE

FUNKCJE GPS

Pulsometr M200 posiada wbudowany sensor GPS zapewniający dokładny pomiar prędkości/tempa, dystansu i wysokości n.p.m. podczas treningu wielu dyscyplin uprawianych na świeżym powietrzu. Ponadto umożliwia wyświetlenie trasy na mapie za pomocą aplikacji lub serwisu internetowego Flow po zakończeniu treningu.

 *Jeżeli podczas treningu chcesz, żeby M200 pokazywał inne dane GPS, dokonaj edycji ekranu treningowego odpowiedniego profilu sportowego.*

Polar M200 wykorzystuje technologię SiRFInstantFix™, która przewiduje pozycję satelitów i przyspiesza akwizycję sygnałów GPS. W optymalnych warunkach (miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew) M200 wychwytuje sygnał GPS w mniej niż minutę.

Technologia M200 dokładnie przewiduje pozycję satelitów do trzech dni w przód. Dzięki temu pulsometr M200 wie, gdzie szukać satelitów w ciągu następnych trzech dni i jest w stanie złapać sygnał GPS w ciągu 5-10 sekund. Dokładność pozycjonowania spada w ciągu następnych dwóch dni.

Jeżeli nie wykonasz treningu przez kilka dni, zegarek M200 będzie musiał ponownie zlokalizować satelity GPS i prawdopodobnie będzie potrzebował więcej czasu na ustalenie swojej pozycji.

 *Najdokładniejsze pozycjonowanie GPS uzyskasz, nosząc M200 na nadgarstku z wyświetlaczem skierowanym do góry.*

CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

M200 monitoruje Twoją aktywność za pomocą wbudowanego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy ręką. Analizuje częstotliwość, intensywność i regularność ruchów oraz inne dane o Twojej aktywności fizycznej, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić swoją aktywność na co dzień, poza regularnymi treningami. Aby uzyskać najbardziej miarodajne wyniki pomiaru aktywności, zalecamy noszenie M200 na rękę niedominującą.

CEL ZWIĄZANY Z AKTYWNOŚCIĄ

Twój osobisty cel związany z aktywnością zostanie ustalony podczas konfiguracji Polar M200. Zegarek pomaga w codziennym osiągnięciu założonego celu. Informacje na temat postępu w realizacji celu są dostępne w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow. Cel związany z aktywnością oparty jest na danych osobowych i poziomie dziennej aktywności, które można znaleźć w aplikacji lub [serwisie internetowym Polar Flow](#).

Jeżeli chcesz zmienić swój cel, w aplikacji Flow dotknij swojej nazwy użytkownika/zdjęcia profilowego w menu i przesun menu w dół, żeby zobaczyć **dzienny cel związany z aktywnością**. Możesz też przejść na flow.polar.com i zalogować się na konto Polar. Następnie kliknij nazwę użytkownika > **Ustawienia** > **Dzienny cel związany z aktywnością**. Wybierz jeden spośród trzech poziomów aktywności, który jest najbliższy Twojemu typowemu planowi dnia i codziennej aktywności fizycznej. Pod obszarem wyboru podawane są informacje o właściwej dla wybranego poziomu aktywności wymaganej do osiągnięcia dziennego celu. Przykładowo jeżeli jesteś pracownikiem biurowym i większość dnia spędzasz w pozycji siedzącej, Twój cel na typowy dzień to około 4 godziny aktywności o niskiej intensywności. Wymagania wobec osób, które w ramach swojej pracy dużo stoją i chodzą są wyższe.

DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

Kropki i cyfry na obrzeżach wyświetlacza w trybie zegarka pokazują Twoje postępy w osiągnięciu dziennego celu. Pełny pasek aktywności oznacza osiągnięcie celu. Zostanie to zasygnalizowane wibracjami i komunikatem **Osiągnięto cel** wyświetlonym na ekranie.

Podgląd aktywności jest również dostępny w menu **Aktywność**. Możesz zobaczyć, jaka była Twoja dotychczasowa aktywność w ciągu dnia i otrzymać wskazówki, które pomogą Ci osiągnąć cel.

- **Potrzebujesz:** M200 podaje możliwości, dzięki którym osiągniesz swój dzienny cel związany z aktywnością. Dzięki temu ekranowi dowiesz się, jak długo musisz być aktywny przy niskiej, średniej lub wysokiej intensywności treningu. Cel jest jeden, ale sposobów, by go osiągnąć - wiele. Dzienny cel dotyczący aktywności można osiągnąć, trenując z niską, średnią lub wysoką intensywnością. W przypadku pulsometru M200, „up” oznacza niską, „walking” - średnią, a „jogging” - wysoką intensywność. Przykłady ćwiczeń o niskiej, średniej i wysokiej intensywności są dostępne w serwisie Flow i aplikacji mobilnej. Możesz wybrać, w jaki sposób chcesz osiągnąć swój cel.
- **Kroki:** Liczba pokonanych kroków. Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.
- **Znaczniki braku aktywności:** Jeżeli podczas dnia pojawią się znaczniki braku aktywności, będą one wyświetlane tutaj.

POWIADOMIENIE O BRAKU AKTYWNOŚCI

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna ma bardzo istotne znaczenie dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Oprócz aktywności fizycznej ważne jest także, aby unikać długotrwałego siedzenia. Siedzenie przez długi czas niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet w dni, w które trenujesz i dostarczasz organizmowi wystarczającą dawkę aktywności. M200 zauważa zbyt długi czas braku aktywności w ciągu dnia i pomaga przerwać siedzenie, aby zmniejszyć negatywny wpływ na stan zdrowia.

Jeśli siedzisz od 55 minut, włączone zostanie powiadomienie o braku aktywności: wyświetlony zostanie komunikat **Czas, aby się ruszyć!** i wyczuwalne będą delikatne wibracje. Wstań i znajdź sposób, żeby być w ruchu. Przejdź się, rozciągnij mięśnie lub wykonaj inne lekkie ćwiczenie. Komunikat zniknie, jeśli zaczniesz się ruszać lub naciśniesz jakikolwiek przycisk. W przypadku braku aktywności w ciągu następnych pięciu minut, w menu aktywności pulsometru M200 wyświetlony zostanie znacznik beczynności, który po zsynchronizowaniu będzie widoczny także w aplikacji i serwisie Flow.

W menu aktywności M200 możesz przeglądać znaczniki beczynności z bieżącego dnia. Zarówno aplikacja, jak i serwis internetowy Flow podają informacje o liczbie otrzymanych znaczników braku aktywności. Dzięki temu możesz kontrolować swoje codzienne czynności i wprowadzać do nich zmiany, tak aby Twój styl życia stał się bardziej aktywny.

INFORMACJE O ŚNIE W SERWISIE INTERNETOWYM I APLIKACJI FLOW

Jeśli założysz M200 na noc, będzie on mierzył czas i jakość snu (płytki/głęboki). Nie ma potrzeby aktywacji trybu snu - pulsometr wykryje, że śpisz na podstawie ruchów nadgarstka. Czas i jakość snu (płytki/głęboki) podawane są w serwisie internetowym Flow i aplikacji Flow po zsynchronizowaniu M200.

Czas snu to najdłuższy nieprzerwany czas odpoczynku w ciągu doby, która rozpoczyna się o 18:00 i trwa do 18:00 dnia następnego. Przerwy w śnie krótsze niż jedna godzina nie powodują przerwania rejestracji snu, jednak nie są one wliczane do jego czasu. Przerwy przekraczające 1 godzinę powodują przerwanie rejestracji snu.

Okresy, w których śpisz spokojnie i niewiele się ruszasz rejestrowane są jako sen głęboki. Okresy, podczas których ruszasz się i zmieniasz pozycję wliczane są do snu płytkiego. Okresy bezruchu nie są sumowane - obliczenia przypisują większą wagę do dłuższych niż do krótszych okresów bezruchu. Procentowa część spokojnego snu stanowi stosunek

czasu przespanego spokojnie do całkowitego czasu snu. Czas spokojnego snu jest wysoce indywidualny i należy go interpretować z uwzględnieniem całkowitego czasu snu.

Znajomość czasu snu spokojnego i niespokojnego pozwala uzyskać wgląd w jakość snu w nocy i dowiedzieć się, czy mają na niego wpływ zmiany wprowadzone w codziennych czynnościach. Informacje te mogą pomóc w poprawie snu i sprawić, że w ciągu dnia poczujesz się lepiej.

DANE TRENINGOWE W APLIKACJI I SERWISIE INTERNETOWYM FLOW

Aplikacja Flow umożliwia obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu oraz bezprzewodową synchronizację pulsometru M200 z serwisem internetowym Flow. Serwis internetowy Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności i snu. Dzięki podsumowaniu aktywności (zakładka **POSTĘPY**) możesz monitorować długoterminowe trendy swojej codziennej aktywności. Raporty możesz przeglądać w podsumowaniu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym.

Widok tygodniowego cyklu snu dostępny jest po wybraniu opcji „Czas snu”. Wykres pokazuje liczbę przespanych godzin i dzieli sen na płytki i głęboki, co jest pomocne w dalszej analizie. W podsumowaniu aktywności wyświetlane są także dni z najlepszą aktywnością, największą liczbą przebytych kroków i najdłuższym snem w wybranym okresie.

POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie powiadomień z telefonu bezpośrednio na M200. M200 wyświetla powiadomienie o połączeniu przychodzącym lub nowej wiadomości (np. wiadomość SMS lub wiadomość WhatsApp). Wyświetla również powiadomienia o wydarzeniach z kalendarza telefonu. Podczas treningu z M200 otrzymasz powiadomienia o połączeniach przychodzących, pod warunkiem że na Twoim telefonie lub telefonie znajdującym się w pobliżu włączona będzie aplikacja Polar Flow.

- Aby skorzystać z funkcji Powiadomienia z telefonu, musisz zainstalować aplikację Polar Flow na urządzeniu z systemem iOS lub Android i połączyć je z M200. Na telefonie zainstalowany musi być system iOS w wersji 10 lub nowszej albo Android w wersji 5.0 lub nowszej.
- Pamiętaj, że gdy funkcja Powiadomienia z telefonu jest włączona, baterie produktu Polar i telefonu będą rozładowywać się szybciej z powodu stale włączonej transmisji *Bluetooth*.

USTAWIENIA POWIADOMIEŃ Z TELEFONU

TELEFON Z SYSTEMEM IOS

Rodzaj powiadomień wyświetlanych na M200 zależy od wybranych ustawień powiadomień w telefonie. Aby zmienić ustawienia powiadomień w telefonie z systemem iOS:

1. Przejdź do menu **Ustawienia > Powiadomienia z telefonu**.
2. Otwórz ustawienia powiadomień aplikacji, dotykając nazwę aplikacji w panelu **STYL ALERTU**.
3. Upewnij się, że włączona jest opcja **Zezwól na powiadomienia**, a **STYL ALERTU PO ODBLOKOWANIU** to **Banery** lub **Alerty**.

TELEFON Z SYSTEMEM ANDROID

Aby otrzymywać powiadomienia z telefonu na urządzeniu Polar, musisz najpierw włączyć w telefonie opcję powiadomień z wybranych aplikacji. Możesz to zrobić w ustawieniach aplikacji mobilnej lub w ustawieniach powiadomień z aplikacji w telefonie z systemem Android. Więcej informacji na temat ustawień powiadomień z aplikacji znajduje się w instrukcji obsługi telefonu.


Aplikacja Polar Flow musi posiadać uprawnienia do odczytywania powiadomień z telefonu. W związku z tym musisz zezwolić aplikacji Polar Flow na dostęp do powiadomień z telefonu (tzn. włączyć powiadomienia w aplikacji Polar Flow). Aplikacja Polar Flow wyświetli wskazówki umożliwiające dostęp do powiadomień.

APLIKACJA MOBILNA POLAR FLOW

 *Funkcja Powiadomienia z telefonu w aplikacji Polar Flow jest domyślnie wyłączona.*

Funkcję Powiadomienia z telefonu można włączyć/wyłączyć w następujący sposób:

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do **Urządzenia**.
3. W części **Powiadomienia z telefonu** wybierz **Włącz (bez podglądu)** lub **Wyłącz**.
4. **Zsynchronizuj M200 z aplikacją mobilną**, naciskając i przytrzymując LEWY przycisk pulsometru.
5. Na wyświetlaczu M200 wyświetlony zostanie komunikat **Powiadom. z telefonu wł.** lub **Powiadom. z telefonu wył.**

 *Pamiętaj, aby po każdej zmianie ustawień powiadomień za pomocą aplikacji Polar Flow zsynchronizować pulsometr Polar M200.*

OKRESOWE WYŁĄCZENIE POWIADOMIEŃ

Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie powiadomień o określonej porze dnia, włącz funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** w aplikacji Polar Flow. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać powiadomień w wybranym czasie. Ustawieniem domyślnym dla funkcji **Okresowe wyłączenie powiadomień** jest przedział czasowy pomiędzy 22.00 a 7.00.

Zmiana ustawień **Okresowego wyłączenia powiadomień**:

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do **Urządzenia**.
3. W części **Powiadomienia z telefonu** możesz włączyć lub wyłączyć funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** i ustawić czas, w którym ma być włączona.
4. Zsynchronizuj M200 z aplikacją mobilną, naciskając i przytrzymując LEWY przycisk pulsometru.

BLOKUJ APLIKACJE

Funkcja jest obecna tylko dla M200 połączonego z telefonem z systemem Android

Jeżeli nie chcesz, by konkretne powiadomienia z telefonu wyświetlały się na M200, możesz zablokować wyświetlanie powiadomień wybranych aplikacji. Aby zablokować wyświetlanie powiadomień wybranych aplikacji:

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do **Urządzenia**.
3. W ustawieniach M200 dotknij **Blokuj aplikacje** na dole ekranu.
4. Wybierz, które powiadomienia aplikacji chcesz zablokować i zaznacz kratkę obok nazwy danej aplikacji.
5. Zsynchronizuj zmianę ustawień z M200, naciskając i przytrzymując LEWY przycisk pulsometru.

KORZYSTANIE Z POWIADOMIEŃ Z TELEFONU

Po otrzymaniu powiadomienia, M200 zacznie dyskretnie wibrować. M200 wysyła pojedyncze powiadomienie w przypadku wydarzeń z kalendarza i wiadomości, a w przypadku połączeń przychodzących powiadomienie

wyświetlane jest do momentu naciśnięcia przycisku na pulsometrze lub odebrania połączenia. Powiadomienia odebrane w czasie, kiedy aktywne jest powiadomienie o połączeniu, nie zostaną wyświetlone.

Podczas treningu możesz odbierać połączenia, jeśli aplikacja Flow jest uruchomiona na telefonie. Powiadomienia z poczty elektronicznej, kalendarza, aplikacji itd. nie są odbierane podczas treningu.

FUNKCJA POWIADOMIENIA Z TELEFONU KORZYSTA Z ŁĄCZNOŚCI BLUETOOTH

Funkcje Bluetooth i Powiadomienia z telefonu działają, gdy odległość pomiędzy M200 a telefonem nie jest większa niż 5 m/16 ft i nic nie zakłóca komunikacji. Jeśli M200 znajdowało się poza zasięgiem przez mniej niż 2 godziny, telefon automatycznie nawiąże połączenie w ciągu 15 minut od ponownego znalezienia się w zasięgu.

Jeśli pulsometr znajdował się poza zasięgiem przez ponad 2 godziny, połączenie pomiędzy telefonem i M200 może zostać nawiązane ponownie w zasięgu łączności Bluetooth poprzez naciśnięcie i przytrzymanie LEWEGO przycisku M200.

Więcej informacji znajduje się na stronie support.polar.com/en/M200

PROFILE SPORTOWE POLAR

Profile sportowe to zapisane ustawienia dla poszczególnych dyscyplin na zegarku M200. Na zegarku domyślnie ustawione są trzy profile sportowe. Profile możesz dodawać za pomocą aplikacji lub serwisu internetowego Polar Flow i synchronizacji z M200. W ten sposób stworzysz listę ulubionych dyscyplin sportowych.

W serwisie internetowym Flow możesz wprowadzić indywidualne ustawienia dla każdego profilu sportowego. Możesz na przykład tworzyć **widoki treningowe** dostosowane do poszczególnych dyscyplin sportowych, które uprawiasz, i wybierać dane, które mają być w nich uwzględnione: tętno, prędkość czy dystans - wybierz to, co najbardziej odpowiada Twoim potrzebom i stylowi Twojego treningu.

W M200 można jednocześnie zapisać 20 profili sportowych. W aplikacji mobilnej lub serwisie Polar Flow możesz zapisywać nieograniczoną liczbę profili.

Więcej informacji na ten temat znajduje się w części [Profile sportowe w serwisie internetowym Flow](#) lub Profile sportowe w aplikacji Polar Flow.

Korzystanie z profili sportowych umożliwia bieżące śledzenie informacji o aktywności i postępach w poszczególnych dyscyplinach. Zobacz historię treningów i monitoruj swój postęp w [serwisie internetowym Flow](#).

STREFY TĘTNA

Funkcja stref tętna Polar wprowadza nowy poziom efektywności treningu opartego na pomiarach pracy serca. Trening jest podzielony na pięć stref na podstawie udziału procentowego maksymalnego tętna. Strefy tętna pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu.

Strefa tętna	Intensywność % tętna _{maks.} *	Przykład: Strefy tętna**	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
BARDZO INTENSYWNA	90-100%	171-190 uderzeń/min	mniej niż 5 minut	Korzyści: Wspomaga trening szybkościowy Odczucia: bardzo wyczerpujące dla mięśni, utrata tchu.

Strefa tętna	Intensywność % tętna _{maks.} *	Przykład: Strefy tętna**	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
				Zalecana dla: bardzo doświadczonych i wytrenowanych sportowców, podczas bardzo krótkich interwałów, jako bezpośrednie przygotowanie startowe.
INTENSYWNA 	80-90%	152-172 uderzenia/min	2-10 minut	Korzyści: poprawa wydolności i wytrzymałości startowej. Odczucia: zmęczenie mięśni, ciężki oddech. Zalecana dla: doświadczonych sportowców, w trakcie całego sezonu. Ważna podczas przygotowań do startów.
UMIARKOWANA 	70-80%	133-152 uderzenia/min	10-40 minut	Korzyści: poprawa wytrzymałości tlenowej i efektywności. Odczucia: lekkie zmęczenie mięśni, łatwość oddychania, umiarkowane pocenie się. Zalecana dla: sportowców przygotowujących się do startów lub pragnących poprawić swoje wyniki.
PODŚWIETLENIE 	60-70%	114-133 uderzenia/min	40-80 minut	Korzyści: poprawa wytrzymałości ogólnej, wspomaga regenerację i przemianę materii. Odczucia: komfortowe, łatwe oddychanie, małe obciążenie mięśni, lekkie pocenie się. Zalecana dla: każdego w trakcie dłuższych, często powtarzanych treningów w okresie przygotowawczym oraz treningów regeneracyjnych w sezonie.
BARDZO LEKKA 	50-60%	104-114 uderzeń/min	20-40 minut	Korzyści: rozgrzewa organizm przed treningiem i schładza go po treningu. Wspomaga regenerację organizmu. Odczucia: bardzo łatwe oddychanie, znikome obciążenie mięśni. Zalecana dla: każdego w trakcie treningów regeneracyjnych.

Strefa tętna	Intensywność % tętna _{maks.} *	Przykład: Strefy tętna**	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
				

* $Tętno_{maks.} = Tętno \text{ maksymalne } (220 - \text{wiek})$.

**Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 - 30).

Trening w 1 strefie tętna jest przeprowadzany przy bardzo niskiej intensywności. Głównym celem takiego treningu jest przyspieszenie procesu regeneracji po treningu, a nie tylko w trakcie. Przyspiesz proces regeneracji treningiem o niskiej intensywności.

Trening w 2 strefie tętna jest treningiem wytrzymałościowym, co stanowi kluczową część każdego programu treningowego. Treningi w tej strefie są łatwe i aerobowe. Długotrwały trening w tej strefie skutkuje efektywnym spalaniem tkanki tłuszczowej. Postęp wymaga wytrzymałości.

Moc aerobowa zwiększa się w 3 strefie tętna. Intensywność treningu jest większa niż w strefach 1 i 2, ale klasyfikuje się wciąż jako aerobowa. Trening w strefie 3 może np. składać się z interwałów, po których następuje regeneracja. Trening w tej strefie w szczególności poprawia krążenie krwi w sercu i mięśniach szkieletowych.

Jeśli Twoim celem są zawody najwyższego formatu, musisz ćwiczyć w 4 i 5 strefie tętna. W tych strefach ćwiczysz beztlenowo w okresach trwających do 10 minut. Im krótszy interwał, tym większa intensywność. Niezwykle ważna jest regeneracja pomiędzy poszczególnymi okresami. Model treningowy stref 4 i 5 skonstruowany jest w taki sposób, aby osiągnąć szczytową wydolność.

Docelowe strefy tętna określone przez firmę Polar mogą być personalizowane przy użyciu maks. wartości laboratoryjnych pomiarów tętna lub poprzez sprawdzenie się w terenie. Możesz edytować limity dla stref tętna każdego profilu sportowego zapisanego na koncie Polar w serwisie internetowym Polar Flow.

Gdy trenujesz w docelowej strefie tętna, spróbuj zrobić użytek z całej strefy. Środkowa część strefy jest dobrym założeniem, jednakże utrzymywanie swojego tętna na tym samym poziomie przez cały czas nie jest konieczne. Tętno stopniowo dopasowuje się do intensywności treningu. Na przykład gdy przechodzisz ze strefy 1 do 3, Twój krwioobieg i tętno dopasują się do niej w ciągu 3-5 minut.

Tętno zależy od intensywności treningu, która z kolei jest zależna od takich czynników jak kondycja fizyczna i poziomy regeneracji oraz czynniki środowiskowe. Ważne jest, aby obserwować pojawiające się oznaki zmęczenia oraz właściwie dopasowywać program treningowy.

FUNKCJE POLAR SMART COACHING

Bez względu na to, czy chcesz monitorować zmiany poziomu wytrenowania każdego dnia, stworzyć własny plan treningowy, ćwiczyć z optymalną intensywnością czy otrzymywać natychmiastowe informacje o rezultacie treningu, Polar Smart Coaching udostępnia szereg wyjątkowych i łatwych w obsłudze funkcji dopasowanych do Twoich potrzeb. Funkcje te zostały stworzone po to, by zagwarantować Ci przyjemność i motywację do treningów.

M200 posiada następujące funkcje Polar Smart Coaching:

- [Pomiar aktywności](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Inteligentny licznik kalorii](#)
- [Training Benefit](#)
- [Program biegowy](#)
- [Running Index](#)

POMIAR AKTYWNOŚCI

Funkcja pomiaru aktywności określa Twoją aktywność w ciągu dnia i pokazuje, ile potrzebujesz, by wypełnić zalecenie dotyczące codziennej aktywności fizycznej. Możesz również sprawdzić swój postęp w realizacji dziennego celu związanego z aktywnością za pomocą zegarka M200, aplikacji lub serwisu internetowego Polar Flow.

POMIAR AKTYWNOŚCI W M200

Kropki i cyfry na obrzeżach wyświetlacza M200 w trybie zegarka pokazują Twoje postępy w osiągnięciu dziennego celu związanego z aktywnością.

Drugi ekran głównego menu M200 pokazuje szczegóły dziennej aktywności. Tu wyświetlany jest procent wykonania dziennego celu związanego z aktywnością. Postęp w wykonaniu celu ma również postać paska aktywności.

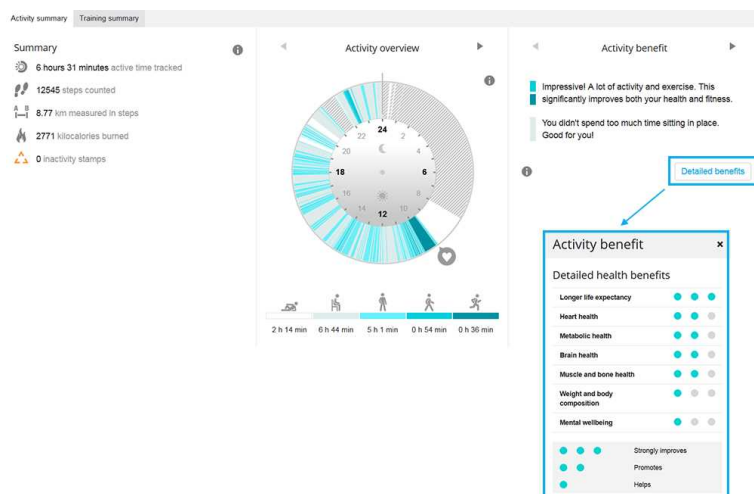
W menu Aktywność dostępne są opcje osiągnięcia zamierzonego dziennego celu związanego z aktywnością. M200 podpowie Ci, jak długo musisz trenować z niską, średnią lub wysoką intensywnością. „Up” oznacza niską, „walking” - średnią, a „jogging” - wysoką intensywność. Dzięki przydatnym wskazówkom, takim jak „idź na 50-minutowy spacer lub pobiegaj przez 20 minut”, możesz wybrać sposób, w jaki chcesz osiągnąć założony na dany dzień cel. Przykłady aktywności o małej, średniej i dużej intensywności możesz znaleźć w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow.

Więcej informacji znajduje się w części [Całodobowy pomiar aktywności](#).

KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI

Funkcja Korzyści z aktywności dostarcza informacji na temat korzyści, jakie przynosi Ci bycie aktywnym, oraz informuje Cię o wpływie zbyt długiej bezczynności na Twoje zdrowie. Informacje są opracowywane na podstawie międzynarodowych wytycznych i badań nad wpływem aktywności fizycznej i bezczynności na zdrowie. Podstawowa zasada brzmi: im bardziej jesteś aktywny, tym więcej uzyskujesz korzyści!

Korzyści z Twojej codziennej aktywności są wyświetlane zarówno w aplikacji Flow, jak i serwisie internetowym Flow. Wyświetlone zestawienie może dotyczyć jednego dnia, tygodnia lub całego miesiąca. W serwisie Flow dostępne są również bardziej szczegółowe informacje na temat wpływu aktywności na Twoje zdrowie.



Więcej informacji znajduje się w części [Całodobowy pomiar aktywności](#).

INTELIĞENTNY LICZNIK KALORII

Najdokładniejszy licznik spalanych kalorii dostępny na rynku. Pozwala precyzyjnie określić liczbę spalonych kalorii na podstawie danych użytkownika:

- Masa ciała, wzrost, wiek, płeć
- Maksymalna wartość tętna ($HR_{maks.}$)
- Intensywność treningów lub aktywności
- Maksymalna zdolność organizmu do przyswajania tlenu ($VO2_{max}$)

Liczba spalanych kalorii obliczana jest na podstawie inteligentnego połączenia danych dotyczących przyspieszenia i tętna. Pozwala to na dokładne obliczanie kalorii spalanych podczas treningu.

Możesz również zobaczyć całkowity wydatek energetyczny (w kilokaloriach, kcal) podczas treningów oraz liczbę kilokalorii po treningu. Możesz również monitorować liczbę spalanych kalorii dziennie.

TRAINING BENEFIT

Funkcja Training Benefit zapewnia informacje zwrotne dotyczące przebiegu każdego treningu i pozwala lepiej zrozumieć korzyści z niego płynące. **Informacje te dostępne są w aplikacji i serwisie internetowym Flow.** Aby otrzymać informacje, trening w [strefach tętna](#), musi trwać przynajmniej 10 minut.

Rezultat treningu jest oparty na strefach tętna. Funkcja odczytuje czas spędzony w poszczególnych strefach oraz liczbę spalonych w nich kalorii.

Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.

Informacje	Rezultat
Bardzo intensywny trening+	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Bardzo intensywny trening	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności.
Trening bardzo intensywny i tempowy	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość i efektywność. Trening przyczynił się również do znacznej poprawy wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej.

Informacje	Rezultat
Trening tempowy i bardzo intensywny	Świetny trening! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej. Trening przyczynił się również do poprawy szybkości i efektywności.
Tempowy trening+	Świetne tempo w czasie długiego treningu! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Tempowy trening	Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości.
Trening tempowy i ogólnorozwojowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości. Trening przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości Twoich mięśni.
Trening ogólnorozwojowy i tempowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości.
Trening ogólnorozwojowy +	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Trening ogólnorozwojowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy, długi	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy i ogólnorozwojowy, długi	Świetnie! Ten długi trening wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Nastąpiła również poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej.
Trening podstawowy i ogólnorozwojowy	Świetnie! Nastąpiło wzmocnienie Twojej podstawowej wytrzymałości i zdolności spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i wzrostu wydolności tlenowej.
Trening podstawowy, długi	Świetnie! Ten długi trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy	Bardzo dobrze! Ten trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening regeneracyjny	Najlepszy trening w okresie regeneracji. Łatwe ćwiczenia umożliwiają organizmowi dostosowanie się do treningów.

PROGRAM BIEGOWY

Program biegowy Polar to spersonalizowany program dostosowany do Twojego poziomu wytrenowania, który został zaprojektowany w taki sposób, by zapewnić optymalny trening bez przetrenowania. Program jest inteligentny i dopasowuje się do postępów biegacza - powiadamia, kiedy trzeba zmniejszyć lub zwiększyć intensywność treningów. Każdy programy biegowy jest opracowany pod kątem wydarzenia, do którego się przygotowujesz z uwzględnieniem Twoich predyspozycji, historii treningów i czasu przygotowania. Program jest darmowy i dostępny w serwisie internetowym Polar Flow: flow.polar.com

Możesz wybrać program przystosowany do biegów na 5 i 10 km, półmaratonów oraz maratonów. Każdy program składa się z trzech faz: Trening bazowy, Trening przygotowujący i Tapering. Każda faza została opracowana w taki sposób, by stopniowo poprawiać Twoje wyniki biegowe i zapewnić doskonale przygotowanie na dzień startu. Treningi biegowe zostały podzielone na pięć typów: spokojny bieg, średni bieg, długi bieg, bieg tempowy i interwał. Dla uzyskania jak najlepszych wyników, każdy trening składa się z rozgrzewki, wysiłku i schłodzenia. Dodatkowo, możesz wprowadzić do treningów ćwiczenia siłowe, core i rozciągające, by wspomóc przygotowania. Każdy tydzień programu składa się z 2-5 biegów. Łączna liczba godzin w tygodniu przeznaczonych na bieganie wynosi od 1 do 7 i jest obliczana na podstawie poziomu sprawności. Minimalny czas trwania programu to 9 tygodni, maksymalny - 20 miesięcy.

Dowiedz się więcej na temat Programu biegowego Polar w [szczegółowym poradniku](#). Lub przeczytaj więcej na temat [rozpoczęcia programu biegowego](#).

STWÓRZ PROGRAM BIEGOWY POLAR

1. Zaloguj się do serwisu internetowego Flow pod adresem: flow.polar.com.
2. Wybierz zakładkę **Programy**.
3. Wybierz wydarzenie, nazwij je, ustaw jego datę i datę rozpoczęcia programu.
4. Odpowiedz na pytania dotyczące Twojego aktualnego poziomu aktywności fizycznej.*
5. Wybierz, czy chcesz dodać ćwiczenia wspomagające do programu.
6. Przeczytaj i wypełnij formularz na temat gotowości do aktywności fizycznej.
7. Przejrzyj ustawienia programu i zmień ustawienia w razie potrzeby.
8. Kiedy skończysz, kliknij przycisk **Rozpocznij program**.

*Jeżeli jest dostępna przynajmniej czterotygodniowa historia treningów, pola zostaną wstępnie wypełnione.

CEL BIEGOWY

Cel biegowy na dany dzień wyświetlany jest na górze listy w menu **Trening** zegarka M200.

1. Naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk, aby wybrać cel biegowy. Jeżeli w danym dniu masz zaplanowany trening fazowy, naciśnij PRAWY przycisk, by przeglądać różne fazy danego treningu biegowego.
2. Naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk, by wyświetlić listę profili sportowych.
3. Możesz przeglądać profile sportowe za pomocą PRAWEGO przycisku.
4. Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Aby wyszukać sygnał z satelity [GPS](#), utrzymuj M200 w nieruchomej pozycji, tak aby wyświetlacz skierowany był ku górze. Po znalezieniu sygnału ikona GPS przestanie migać i będzie ciągle wyświetlana.

Pojawienie się tętna na ekranie zegarka oznacz jego wykrycie przez M200.

5. Naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk, aby wybrać profil sportowy i rozpocząć rejestrowanie treningu biegowego.

MONITORUJ SWOJE POSTĘPY

Synchronizuj wyniki treningowe z M200 z serwisem internetowym Flow przez kabel USB lub aplikację Flow. Monitoruj swoje postępy w zakładce **Programy**. Znajdziesz tam przegląd obecnego programu i informacje o postępach.

Tygodniowe nagrody


Jeżeli trenujesz do wydarzenia biegowego, korzystając z programu biegowego Polar, zegarek M200 będzie nagradzał Cię za wykonanie planu treningowego.

Informację zwrotną o dobrze wykonanym planie treningowym w danym tygodniu otrzymasz na M200 w postaci wyświetlanych gwiazdek. Gwiazdki przyznawane są na początku tygodnia, w poniedziałek, niedzielę lub sobotę, w zależności od wyboru pierwszego dnia tygodnia w ustawieniach ogólnych konta Polar.

Liczba gwiazdek wskazuje na skuteczność w osiągnięciu zamierzonego celu. Czas spędzony w poszczególnych strefach tętna podczas treningu jest porównywany z przewidzianym czasem w danej strefie tętna. Poniżej znajdują się informacje dotyczące ilości przyznawanych gwiazdek w zależności od wykonanego planu.

- 1 gwiazdka: Czas spędzony w danych strefach tętna pokrywa się w około 75% z planem.
- 2 gwiazdki: Czas spędzony w danych strefach tętna pokrywa się w około 90% z planem.
- 3 gwiazdki: Czas spędzony w danych strefach tętna pokrywa się w około 100% z planem.

- Brak gwiazdek: Za długi trening (więcej niż 200% zaplanowanego czasu) w strefach umiarkowanego tętna (1-3).
- Brak gwiazdek: Za długi trening (więcej niż 150% zaplanowanego czasu) w strefach wysokiego tętna (4 i 5).

 Pamiętaj, by rozpoczynać treningi z włączoną opcją celu treningowego, by umożliwić porównanie wyniku treningu z założonym celem.

RUNNING INDEX


Wskaźnik Running Index ułatwia monitorowanie wahań kondycji podczas biegu. Pozwala on określić maksymalny poziom efektywności treningu, na który wpływa zarówno wydolność aerobowa, jak i biegowa. Możesz monitorować swoje postępy, zapisując wskaźnik Running Index przez dłuższy okres. Jego poprawa świadczy o tym, że bieganie w danym tempie wymaga mniej wysiłku bądź że uzyskujesz szybsze tempo przy danym poziomie wysiłku.

Aby zapewnić jak najdokładniejsze informacje na temat efektywności biegu upewnij się, że ustawiłeś swoją wartość HR_{max} .

Wskaźnik Running Index jest obliczany podczas każdej sesji treningowej, jeśli wykorzystywany jest nadajnik na klatkę piersiową jest i włączona jest funkcja GPS, a także jeśli spełnione są następujące warunki:

- Ustawiono profil sportowy związany z bieganiem (Bieganie, Bieg uliczny, Bieg przełajowy itp.)
- Prędkość wynosi minimum 6 km/h (3,75 mil/godz.), a trening trwa minimum 12 minut

Obliczenia rozpoczynają się w momencie rozpoczęcia zapisu sesji. W trakcie sesji możesz zatrzymać się dwa razy, np. na światłach drogowych, nie przerywając pomiaru

 Podgląd wartości wskaźnika Running Index dostępny jest w aplikacji Flow i serwisie internetowym po synchronizacji.

Porównaj swój wynik z danymi zamieszczonymi w poniższej tabeli.

ANALIZA KRÓTKOTERMINOWA

Mężczyźni

Wiek/liczba lat	B. niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
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

Kobiety

Wiek/liczba lat	B. niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
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

Klasyfikacja ta opiera się na przeglądzie 62 prac studyjnych, w ramach których wskaźnik VO_{2max} zmierzono w sposób bezpośredni u zdrowych dorosłych mieszkańców USA, Kanady i siedmiu krajów europejskich. Źródło: Shvartz E., Reibold R.C. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Normy wydolności aerobowej mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat: przegląd). Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

W ciągu dnia mogą występować pewne wahania wartości wskaźnika Running Index. Na wartość wskaźnika Running Index ma wpływ wiele czynników. Otrzymana wartość wskaźnika w ciągu dnia może się różnić w zależności od zmiany warunków biegania, np. po różnych nawierzchniach, przy różnej prędkości wiatru czy zmiennej temperaturze.

ANALIZA DŁUGOTERMINOWA

Poszczególne wartości wskaźnika Running Index tworzą trend prowadzący do uzyskania konkretnych wyników na określonym dystansie. Raport Running Index dostępny jest także w serwisie Polar Flow w zakładce **POSTĘPY**. Raport pokazuje postępy w efektywności biegu w dłuższym okresie. Jeżeli korzystasz z [Programu biegowego Polar](#), by przygotować się do biegu ulicznego lub innej imprezy dla biegaczy, możesz monitorować wskaźnik Running Index, by sprawdzać swoje postępy w drodze do wyznaczonego celu.

Na podstawie poniższej tabeli można oszacować czas trwania biegu na określonym dystansie przy maksymalnym wysiłku. Do interpretacji danych zamieszczonych w tabeli wykorzystaj długoterminową średnią swego wskaźnika Running Index. Szacunkowa wartość jest optymalna przy tych wartościach wskaźnika Running Index, które zostały uzyskane przy prędkości i innych parametrach biegu zbliżonych do docelowych.

Running Index	Test Coopera (m)	5 km (g:mm:ss)	10 km (g:mm:ss)	21,098 km (g:mm:ss)	42,195 km (g:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00

Running Index	Test Coopera (m)	5 km (g:mm:ss)	10 km (g:mm:ss)	21,098 km (g:mm:ss)	42,195 km (g:mm:ss)
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

POLAR FLOW

APLIKACJA POLAR FLOW

Aplikacja Polar Flow umożliwia przeglądanie wizualnych interpretacji danych dotyczących treningów i aktywności. Za jej pomocą możesz także planować treningi.

DANE TRENINGOWE

Aplikacja Polar Flow umożliwia dostęp do informacji o odbytych i zaplanowanych treningach, a także możliwość stworzenia nowych celów treningowych. Możesz stworzyć szybki lub interwałowy cel treningowy.

W aplikacji możesz przeglądać swój trening i przeanalizować każdy szczegół aktywności zaraz po jej zakończeniu. Tygodniowe podsumowanie aktywności dostępne jest w dzienniku treningowym. Możesz również udostępniać informacje o swoich treningach znajomym dzięki funkcji "Udostępnianie zdjęć" below.

DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

Monitoruj całodobową aktywność. Sprawdzaj, jak daleko jesteś od swojego codziennego celu oraz jak go osiągnąć. Sprawdzaj liczbę kroków, przebyty dystans, spalone kalorie, a także czas snu i jego jakość.

PROFILE SPORTOWE

Za pomocą aplikacji Flow w prosty sposób możesz dodawać, usuwać i porządkować profile sportowe. W aplikacji Flow, podobnie jak na M200, możesz ustawić do 20 różnych profili sportowych. [Edycja profili sportowych](#) możliwa jest w serwisie internetowym Flow.

UDOSTĘPNIANIE ZDJĘĆ

Dzięki funkcji udostępniania zdjęć, możesz pochwalić się zdjęciami zawierającymi Twoje dane treningowe. Możesz zrobić lub udostępnić zrobione wcześniej zdjęcie i nanieść na nie Twoje dane treningowe. Jeżeli podczas treningu funkcja GPS została włączona, możesz również udostępnić migawkę z trasy.

Więcej informacji i instrukcje dotyczące funkcji aplikacji Flow dostępne są na [stronie z informacjami o aplikacji Polar Flow](#).

ROZPOCZNIJ KORZYSTANIE Z APLIKACJI FLOW

Możesz [skonfigurować zegarek M200](#) za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Flow.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store lub Google Play. Aplikacja Polar Flow jest kompatybilna z urządzeniem iPhone 5 (lub nowszym) i wymaga korzystania z systemu iOS w wersji 10.0 (lub nowszej). Aplikacja Polar Flow na urządzenia z systemem Android wymaga korzystania z systemu Android w wersji 4.4 lub nowszej. W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę www.polar.com/en/support/Flow_app.

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfonu, tabletu), musisz przeprowadzić łączenie tego produktu z M200. Więcej szczegółów na temat łączenia znajduje się w części [Łączenie](#).

M200 automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Flow po zakończeniu treningu. Jeżeli telefon ma połączenie z Internetem, dane o aktywności i treningu zostaną także automatycznie zsynchronizowane z serwisem

internetowym Flow. Aplikacja Flow to najprostszy sposób na synchronizację danych treningowych pomiędzy M200 a serwisem internetowym. Więcej informacji na temat synchronizacji pulsometru znajduje się w części [Synchronizacja](#).

PLANOWANIE TRENINGU W APLIKACJI POLAR FLOW

Możesz planować treningi i tworzyć osobiste cele treningowe w aplikacji mobilnej lub serwisie internetowym Polar Flow. Pamiętaj, że cele treningowe muszą być zsynchronizowane z M200 przed rozpoczęciem ich realizowania. M200 wyświetla jedynie treningi zaplanowane na dany dzień. W czasie treningu M200 podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel.

- **Szybki cel:** Wybierz czas trwania treningu lub liczbę spalonych kalorii. Możesz np. wybrać spalenie 500 kcal, przebiegnięcie 10 km lub trening trwający 30 minut.
- **Cel - trening interwałowy:** Możesz podzielić swój trening na fazy i ustalić dla nich różne czasy, a także intensywność każdej z nich. Funkcja służy m.in. do tworzenia treningów interwałowych i dodawania do nich odpowiednich faz rozgrzewki i ochłonięcia.


TWORZENIE CELU TRENINGOWEGO W APLIKACJI POLAR FLOW

1. Otwórz **Kalendarz** w zakładce /Treningi/ w aplikacji Polar Flow.
2. Dotknij ikony z plusem w prawym górnym rogu.

Dodaj szybki cel

1. Wybierz **Dodaj szybki cel** z listy.
2. Wybierz, czy chcesz ustawić cel na podstawie **Dystansu**, **Czasu trwania** lub **Kalorii**.
3. Dotknij **Dodaj sport** (opcjonalnie) i wpisz **Nazwę celu**, **Datę**, **Czas** i **Notatki** (opcjonalnie). Wybierz, czy trening ma być oparty o **Dystans**, **Czas trwania** lub **Kalorie**.
4. Dotknij **Utwórz cel**, aby dodać cel do Kalendarza.

Dodaj trening interwałowy

 *W aplikacji Polar Flow można stworzyć trening interwałowy. Jeżeli chcesz stworzyć inny typ treningu wytrzymałościowego, możesz tego dokonać przez serwis internetowy Polar Flow.*

1. Wybierz **Dodaj trening interwałowy** z listy.
2. Dotknij **Dodaj sport** (opcjonalnie) i wpisz **Nazwę celu**, **Datę**, **Czas** i **Notatki** (opcjonalnie). Użyj suwaka, by aktywować **Automatyczne rozpoczynanie faz**.
3. Przesuń palcem w lewo, żeby edytować ustawienia faz treningu interwałowego:
 - **Rozgrzewka** Wybierz, czy chcesz utworzyć fazę w oparciu o **Czas trwania** lub **Dystans**, i wpisz docelową wartość.
 - **Interwał:** Wybierz **Liczbę interwałów**, jaką chcesz wykonać i ustaw fazy **Wysiłek** i **Odpoczynek** w oparciu o **Czas Trwania** lub **Dystans** i wpisz docelową wartość.
 - **Schłodzenie:** Wybierz, czy chcesz utworzyć fazę w oparciu o **Czas trwania** lub **Dystans**, i wpisz docelową wartość.
4. Dotknij **Utwórz cel**, aby dodać cel do Kalendarza.

PROFILE SPORTOWE POLAR W APLIKACJI FLOW

W pulsometrze M200 domyślnie ustawione są trzy profile sportowe. Dzięki aplikacji Polar Flow możesz dodać nowe profile sportowe do listy dyscyplin lub usuwać dyscypliny z Twojego konta. Aplikacja Flow w zegarku M200 umożliwia jednoczesne zapisanie i korzystanie z 20 profili sportowych. Jeśli na koncie Polar zapisano ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci M200 przesłanych zostanie pierwsze 20 profili z listy.

Możesz zmieniać kolejność profili sportowych. Dotknij i przytrzymaj element, który chcesz przemieścić, a następnie przeciągnij go, umieszczając w żądanym miejscu na liście.

DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO

1. W aplikacji Polar Flow przejdź do **Profile sportowe** z poziomu menu głównego.
2. Dotknij ikony z plusem w prawym górnym rogu.
3. Wybierz dyscyplinę sportu, którą chcesz dodać. Dyscypliny wybrane wcześniej są zaznaczone na liście kolorem czerwonym.
4. Dotknij **GOTOWE** w prawym górnym rogu ekranu, by dodać dyscyplinę sportową. Wybrana dyscyplina pojawi się na górze listy profili sportowych.

USUWANIE PROFILU SPORTOWEGO

1. W aplikacji Polar Flow przejdź do **Profile sportowe** z poziomu menu głównego.
2. Dotknij profilu sportowego, który chcesz usunąć.
3. Dotknij **Usuń**.
4. Dotknij ponownie **Usuń**, by potwierdzić usunięcie profilu sportowego z konta Polar.

Pamiętaj, aby zsynchronizować zmienione ustawienia z M200.

SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

W serwisie internetowy Polar Flow znajdują się informacje dotyczące procentowego wykonania Twojego celu związanego z aktywnością i szczegóły aktywności oraz wskazówki pomagające zrozumieć, jak Twoje decyzje i nawyki wpływają na kondycję oraz samopoczucie.

Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu oraz dowiedzieć się więcej o swojej wydajności. Skonfiguruj swój M200 tak, aby jak najlepiej odpowiadał Twoim potrzebom - dodaj profile sportowe i dostosuj ustawienia. Możesz również udostępniać informacje o osiągnięciach swoim znajomym i społeczności Flow, zapisać się na zajęcia w klubach sportowych i uzyskać dostęp do spersonalizowanego programu, który przygotowuje Cię do imprezy biegowej.

Możesz [skonfigurować zegarek M200](#) z komputerem na stronie flow.polar.com/start. Znajdziesz tam porady, jak pobrać i zainstalować oprogramowanie FlowSync służące do synchronizowania danych między M200 i serwisem internetowym. Na stronie możliwe też jest utworzenie konta użytkownika serwisu internetowego. Jeżeli zegarek M200 został skonfigurowany za pomocą urządzenia mobilnego, możesz zalogować się do serwisu Flow używając danych wprowadzonych podczas konfiguracji.

AKTUALNOŚCI

W zakładce **Aktualności** możesz sprawdzać osiągnięcia swoje i znajomych. Możesz też sprawdzić najnowsze podsumowania aktywności i treningów, podzielić się najlepszymi osiągnięciami, a także skomentować i polubić aktywności znajomych.

EKSPLORUJ

W zakładce **Eksploruj** możesz przeglądać mapę i sprawdzać udostępnione przez innych użytkowników treningi wraz z informacjami o trasie. Możesz analizować treningi udostępnione przez innych użytkowników i ich przełomowe momenty.

DZIENNIK

W zakładce **Dziennik** możesz przeglądać dzienną aktywność, zaplanowane treningi (cele treningowe) oraz historię rezultatów treningów.

POSTĘPY

W zakładce **Postępy** możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania.

Podsumowania treningu to wygodny sposób monitorowania postępów treningowych przez dłuższy czas. Możesz wybrać dowolną dyscyplinę wyświetlaną w tygodniowym, miesięcznym i rocznym podsumowaniu. Opcja dostosowania okresu umożliwia wybranie zarówno okresu treningu, jak i dyscypliny sportu. Wybierz okres i dyscyplinę do podsumowania z rozwijanej listy, po czym naciśnij ikonę koła, aby wybrać dane, które chcesz uwzględnić na wykresie.

Dzięki podsumowaniu aktywności możesz monitorować długoterminowe trendy swojej codziennej aktywności. Raporty możesz przeglądać w podsumowaniu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym. Widok tygodniowego cyklu snu dostępny jest po wybraniu opcji „Czas snu”. Wykres pokazuje liczbę przespanych godzin i dzieli sen na płytki i głęboki, co jest pomocne w dalszej analizie. W podsumowaniu aktywności wyświetlane są także dni z najlepszą aktywnością, największą liczbą przebytych kroków i najdłuższym snem w wybranym okresie.

SPOŁECZNOŚĆ

W zakładkach **Grupy**, **Kluby** i **Wydarzenia** znajdziesz innych amatorów aktywności, którzy właśnie przygotowują się do tego samego wydarzenia co Ty lub uczęszczają do Twojego ulubionego klubu. Możesz także utworzyć własną grupę i dodać do niej osoby, z którymi lubisz trenować. Dziel się swoimi doświadczeniami i poradami, komentuj wyniki treningowe innych członków i aktywnie uczestnicz w życiu Społeczności Polar. W Polar Club możesz przeglądać harmonogramy zajęć i zapisywać się na wybrane zajęcia. Dołącz i zyskaj motywację wśród społeczności Polar!

PROGRAMY

Programy biegowe Polar są opracowane pod kątem wydarzenia, do którego się przygotowujesz z uwzględnieniem Twoich stref tętna, predyspozycji, historii treningów i czasu przygotowania. Program jest inteligentny i dopasowuje się do postępów biegacza. Możesz wybrać program biegowy Polar przystosowany do biegów na 5 i 10 km, półmaratonów oraz maratonów. Każdy program składa się z 2-5 treningów biegowych tygodniowo, w zależności od ustawień. To niezwykle proste!

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Flow odwiedź stronę polar.com/en/support/flow.

PLANOWANIE TRENINGU W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Możesz planować treningi i tworzyć osobiste cele treningowe w aplikacji mobilnej lub serwisie internetowym Polar Flow. Pamiętaj, że cele treningowe muszą być zsynchronizowane z M200 za pomocą oprogramowania Flowsync lub aplikacji Flow przed rozpoczęciem ich realizowania. M200 wyświetla jedynie treningi zaplanowane na dany dzień. W czasie treningu M200 podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel.


- **Szybki cel:** Wybierz czas trwania treningu lub liczbę spalonych kalorii. Możesz np. wybrać spalenie 500 kcal, przebiegnięcie 10 km lub trening trwający 30 minut.
- **Cel - trening interwałowy:** Możesz podzielić swój trening na fazy i ustalić dla nich różne czasy, a także intensywność każdej z nich. Funkcja służy m.in. do tworzenia treningów interwałowych i dodawania do nich odpowiednich faz rozgrzewki i ochłodzenia.

- **Ulubione:** Pozycje z listy ulubionych mogą zostać ustawione jako cele treningowe lub szablony do tworzenia celów treningowych.


TWORZENIE CELU TRENINGOWEGO W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.
2. Na ekranie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Szybki** lub **Interwałowy**.

Szybki cel

1. Wybierz **Szybki**.
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Wprowadź **Czas trwania**, **Dystans** lub **Kalorie**. Możesz wprowadzić tylko jedną z tych wartości.
4. Kliknij ikonę ulubionych , aby zapisać cel w menu **Ulubione**.
5. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

Cel-trening interwałowy

1. Wybierz **Interwałowy**.
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Zdecyduj, czy chcesz utworzyć nowy cel dotyczący treningu interwałowego (**Stwórz nowy plan**), czy wykorzystać szablon (**Użyj szablonu**).
 - Tworzenie nowego celu: Dodaj fazy do Twojego celu. Kliknij przycisk **Czas trwania**, aby dodać fazę w oparciu o czas trwania, lub **Dystans**, aby dodać fazę w oparciu o dystans. Wpisz nazwę dla każdej fazy w polu **Nazwa** i określ ich **Czas trwania/Dystans**. Zdecyduj, czy kolejne fazy mają być rozpoczynane **Ręcznie** bądź **Automatycznie**, a następnie **Wybierz intensywność**. Następnie kliknij **Dalej**. Możesz edytować zapisane fazy po kliknięciu ikony długopisu.
 - Używanie szablonu: Możesz edytować szablony po kliknięciu ikony długopisu po prawej stronie. Dodanie faz do szablonu przebiega w taki sam sposób jak ustalanie nowego celu interwałowego.
4. Kliknij ikonę ulubionych , aby zapisać cel w menu **Ulubione**.
5. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

Ulubione

Po utworzeniu celu i dodaniu go do ulubionych możesz go używać jako celu zaplanowanego.

1. W zakładce **Dziennik** kliknij **+Dodaj** w polu dnia, w którym chcesz użyć treningu z listy ulubionych jako zaplanowanego celu treningowego.
2. Kliknij **Ulubiony cel**, by otworzyć listę ulubionych.
3. Kliknij pozycję, której chcesz użyć jako szablonu swojego celu treningowego.
4. Ulubiony cel został dodany do dziennika jako zaplanowany cel w danym dniu. Domyślnie ustawioną godziną dla celu treningowego jest 18:00. Jeżeli chcesz zmienić szczegóły celu treningowego, kliknij cel w widoku **Dziennika** i dostosuj go do własnych potrzeb. Kliknij **Zapisz**, żeby zapisać zmiany.

Jeżeli chcesz użyć pozycji z listy ulubionych jako szablonu celu treningowego:

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.
2. Na ekranie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Ulubione cele**. Zostanie wyświetlona lista ulubionych celów treningowych.
3. Kliknij **Użyj**, aby wybrać ulubiony cel treningowy jako szablon.
4. Wprowadź **Datę** i **Godzinę**.

5. Dostosuj ulubione w zależności od preferencji. Edycja celu w tym widoku nie spowoduje edycji celu na liście ulubionych.
6. Kliknij pozycję **Dodaj do dziennika**, aby dodać cel do ekranu **Dziennik**.

SYNCHRONIZACJA CELÓW TRENINGOWYCH Z M200


Pamiętaj, aby zsynchronizować cele treningowe wyznaczone w serwisie internetowym Flow z M200 za pomocą oprogramowania **FlowSync** lub aplikacji **Flow**. W przeciwnym razie będą one widoczne tylko w Twoim dzienniku lub na liście ulubionych w serwisie internetowym Flow.

Więcej informacji o rozpoczynaniu treningu z wyznaczonym celem można znaleźć w części [Rozpoczynanie treningu](#).


ULUBIONE

Funkcja **Ulubione** umożliwia przechowywanie ulubionych celów treningowych w serwisie internetowym Flow oraz zarządzanie nimi. Pozycje z listy ulubionych mogą zostać ustawione jako zaplanowane cele treningowe w M200. Więcej informacji znajduje się w części [Planowanie treningu w serwisie internetowym Flow](#).


DODAWANIE CELU TRENINGOWEGO DO ULUBIONYCH

1. [Wyznacz swój cel treningowy](#).
2. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym dolnym rogu strony.
3. Cel zostanie dodany do ulubionych.


lub

1. Wybierz istniejący cel z menu **Dziennik**.
2. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym dolnym rogu strony.
3. Cel zostanie dodany do ulubionych.

EDYTOWANIE ULUBIONYCH

1. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym górnym rogu, obok swojego imienia. Wyświetlone zostaną wszystkie ulubione cele treningowe.
2. Wybierz pozycję, którą chcesz edytować, i kliknij przycisk **Edytuj**.
3. Możesz zmienić dyscyplinę, nazwę celu i dodać notatki. Szczegóły celu treningowego możesz zmienić, wybierając **Szybki** lub **Interwałowy**. Więcej informacji znajduje się w rozdziale [Planowanie treningu](#). Po wprowadzeniu wszystkich wymaganych zmian kliknij **ZAKTUALIZUJ ZMIANY**.

USUWANIE ULUBIONYCH

1. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym górnym rogu, obok swojego imienia. Wyświetlone zostaną wszystkie ulubione cele treningowe.
2. Kliknij ikonę usuwania w prawym górnym rogu celu treningowego, aby usunąć go z listy ulubionych.

PROFILE SPORTOWE POLAR W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

W pulsometrze M200 domyślnie ustawione są trzy profile sportowe. Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe i edytować ich ustawienia. W M200 można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci M200 przesłanych zostanie pierwsze 20 profili z listy.

Możesz zmieniać kolejność profili sportowych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Wybierz sport, który chcesz przemieścić, a następnie przeciągnij go, umieszczając w żądanym miejscu na liście.

DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym Flow:

1. Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Profile sportowe**.
3. Kliknij pozycję **Dodaj profil sportowy** i wybierz sport z listy.
4. Sport zostanie dodany do listy.

EDYTOWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym Flow:

1. Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Profile sportowe**.
3. Kliknij przycisk **Edytuj** pod sportem, który chcesz edytować.

W danym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

Podstawowe ustawienia

- Automatyczne zapisywanie okrążeń (na podstawie czasu lub dystansu okrążenia albo wyłączone)

Tętno

- Podgląd tętna (uderzenia na minutę lub % maksymalnej wartości)
- Tętno widoczne na innych urządzeniach. (inne kompatybilne urządzenia, wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, będą mogły wykrywać Twoje tętno). Możesz również używać M200 podczas zajęć w klubach Polar Club, by przesyłać pomiary tętna bezpośrednio do systemu Polar Club.
- Ustawienia strefy tętna (strefy tętna pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu. Jeżeli wybierzesz opcję „Domyślna”, zmiana limitów tętna nie będzie możliwa. Jeżeli wybierzesz opcję „Dowolna”, możesz dostosowywać wszystkie limity. Domyślne limity dla strefy są obliczane na podstawie Twojego maksymalnego tętna.

Ustawienia prędkości/tempa

- Widok prędkości/tempa (wybierz prędkość w km/h / mph lub tempo w min/mi)

Widok danych treningowych

Wybierz dane, które chcesz monitorować w widoku danych treningowych podczas treningów. Do każdego profilu sportowego możesz przypisać pięć różnych ekranów treningowych. Każdy z nich może zawierać maksymalnie dwa elementy.

Kliknij ikonę ołówka pod zapisanym ekranem, aby go edytować, lub kliknij **Dodaj nowy ekran**.

Funkcje dotykowe i informacje

- Powiadamianie wibracjami (można włączyć lub wyłączyć tę opcję)

GPS i pomiar wysokości

- Interwał zapisu GPS (można wyłączyć tę opcję lub ustawić wysoką dokładność zapisu, co oznacza, że zapis GPS jest aktywny)

Po ustawieniu profili sportowych kliknij **Zapisz**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z M200.

SYNCHRONIZACJA

Przesyłaj dane z zegarka M200 do aplikacji Polar Flow bezprzewodowo za pomocą połączenia Bluetooth Smart. Możesz też zsynchronizować M200 z serwisem internetowym Polar Flow przez port USB i oprogramowanie FlowSync. Synchronizacja danych między M200, a aplikacją Flow jest możliwa po założeniu konta Polar. Jeżeli chcesz zsynchronizować dane z M200 bezpośrednio z serwisem internetowym, oprócz konta Polar niezbędne jest także oprogramowanie FlowSync. Podczas konfiguracji M200 tworzone jest konto Polar. Konfiguracja M200 za pomocą komputera wymaga zainstalowania oprogramowania FlowSync.

Pamiętaj o synchronizowaniu i aktualizowaniu danych między M200, serwisem internetowym i aplikacją mobilną, gdziekolwiek się znajdujesz.


SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ MOBILNĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:

- Masz założone konto Polar i zainstalowaną aplikację Flow.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- M200 został połączony z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#).

Synchronizacja danych:

1. Naciśnij i przytrzymaj LEWY przycisk na zegarku M200, by zalogować się do aplikacji Flow.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Wyszukiwanie**, **Łączenie**, a następnie **Synchronizacja**.
3. Podczas synchronizacji na ekranie M200 wyświetlane jest obracające się kółko. Jeżeli synchronizacja przebiegnie pomyślnie, kółko zmieni się w ikonę potwierdzenia.

 *M200 synchronizuje się automatycznie z aplikacją Flow po zakończeniu treningu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Po synchronizacji M200 z aplikacją Flow, dane o aktywności i treningu zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pośrednictwem połączenia internetowego.*


Pomoc techniczna i bardziej szczegółowe informacje na temat korzystania z aplikacji Polar Flow znajdują się na stronie support.polar.com/en/support/Flow_app.

SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC

Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow jest możliwa po instalacji oprogramowania FlowSync. Przed próbą synchronizacji odwiedź stronę flow.polar.com/start, pobierz oprogramowanie i zainstaluj je.

1. Podłącz M200 do komputera. Upewnij się, że oprogramowanie FlowSync zostało uruchomione.
2. Na ekranie komputera pojawi się okno oprogramowania FlowSync, a następnie rozpocznie się synchronizacja danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat o pomyślnym zakończeniu operacji.

Po każdym podłączeniu M200 do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które zostały edytowane. Jeżeli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom oprogramowanie FlowSync za pomocą ikony na pulpicie (Windows) lub z folderu aplikacji (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego. Zalecana jest jej instalacja.

 *Jeżeli po podłączeniu M200 do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do M200.*

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Flow, odwiedź stronę support.polar.com/en/support/flow.

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z oprogramowania FlowSync, odwiedź stronę support.polar.com/en/support/FlowSync

WAŻNE INFORMACJE

PIELĘGNACJA ZEGARKA M200

O Polar M200 należy dbać jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Podane poniżej zalecenia pomogą wypełnić warunki gwarancji i zachować sprawność produktu przez wiele następnych lat.

Nie ładuj produktu, jeśli zasilacz USB jest wilgotny. Pozwól mu wyschnąć lub przetrzyj go do sucha miękką ściereczką przed przystąpieniem do ładowania. W ten sposób zapewnisz bezproblemowe ładowanie i synchronizację.

Utrzymuj produkt w czystości.

- Zalecamy mycie zegarka oraz paska na rękę po każdym treningu pod bieżącą wodą, z użyciem roztworu wody i łagodnego mydła. Wyjmij monitor z paska na rękę i umyj oddzielnie każdą z części. Następnie wytrzyj je do sucha miękką ściereczką.

 *Bardzo ważne jest umycie monitora i paska na rękę po korzystaniu z nich w basenie z wodą chlorowaną.*

- Jeśli nie korzystasz z monitora aktywności przez cały czas, przed przechowywaniem dokładnie go osusz. Nie przechowuj urządzenia w opakowaniach z nieoddychającego materiału ani w miejscach wilgotnych, np. w plastikowej torbie lub wilgotnej torbie sportowej.
- Po każdym użyciu wycieraj urządzenie do sucha miękką ściereczką. Zabrudzenia znajdujące się na powierzchni urządzenia usuwaj za pomocą wilgotnego ręcznika papierowego. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj go wodą pod ciśnieniem. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów.
- Podłączając M200 do komputera lub ładowarki, upewnij się, że na powierzchni złącza USB nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia lub osusz wilgotne miejsca. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.

Zakres temperatur roboczych wynosi 0°C do +50°C.  *Zegarek może być noszony na rękę w niższych temperaturach. Jeżeli mocujesz urządzenie na kierownicy roweru, przestrzegaj zaleceń dotyczących limitu temperatury roboczej.*

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj urządzenia treningowego na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając je w samochodzie lub na kierownicy roweru).

Zaleca się przechowywanie urządzenia z częściowo lub w pełni naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

SERWIS

Zalecamy, aby w czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń, ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w [międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar](#).

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie support.polar.com i na stronach dla poszczególnych krajów.

BATERIA

Firma Polar zaleca przestrzeganie lokalnych przepisów dotyczących utylizacji odpadów, a tym samym ograniczenie możliwego niepożądanego wpływu odpadów na środowisko i zdrowie ludzi oraz, jeśli to możliwe, oddawanie produktów (po zakończeniu ich przydatności) do punktów zbiórki odpadów elektronicznych. Nie utylizować produktu razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi.

ŁADOWANIE BATERII M200


Zegarek M200 jest wyposażony we wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 300 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

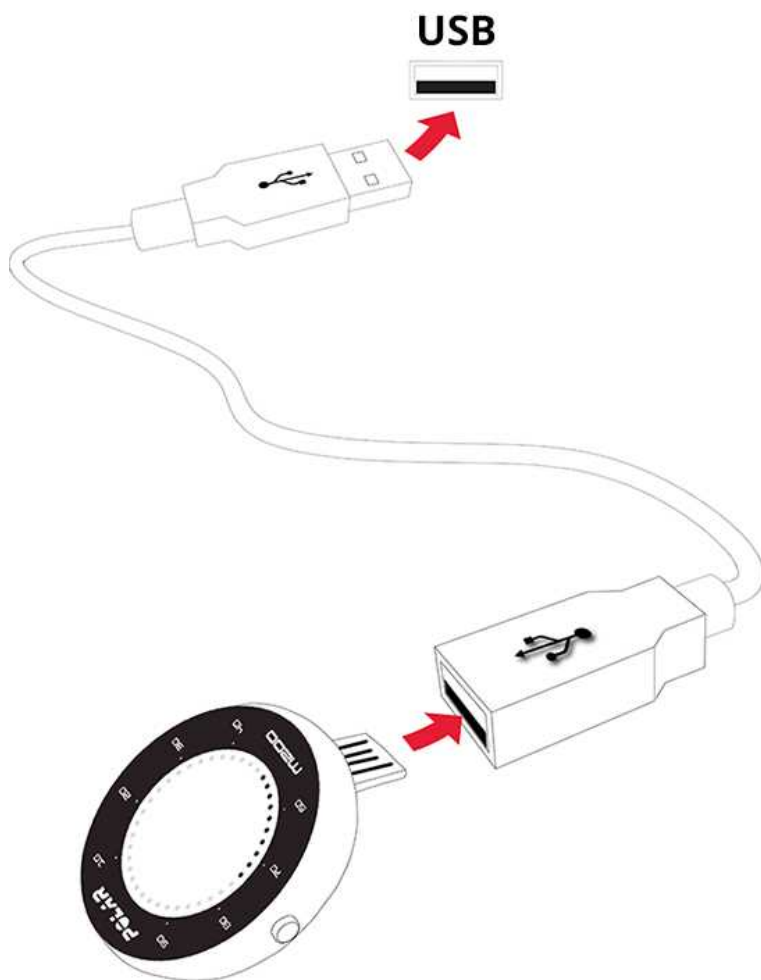
 *Nie ładuj akumulatora w temperaturze poniżej 0°C, powyżej +40°C lub jeśli port USB jest wilgotny.*

Akumulator można również naładować przez podłączenie do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania zegarka za pomocą gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). W przypadku korzystania z zasilacza USB sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC, a pobór prądu wynosi co najmniej 500 mA. Korzystaj wyłącznie z zasilaczy USB posiadających odpowiednie zabezpieczenia (zawierających oznaczenia „LPS” lub „Limited Power Supply” albo posiadających certyfikat UL). Upewnij się, że M200 jest podłączony prawidłowo, czyli **cztery wtyki złącza USB M200 są skierowane w stronę czterech wtyków portu USB zasilacza**.

Po podłączeniu do komputera możesz jednocześnie naładować akumulator M200 i zsynchronizować urządzenie z oprogramowaniem FlowSync.

1. [Odłącz zegarek od paska](#).
2. Podłącz M200 do komputera za pomocą kabla USB. Upewnij się, że M200 jest podłączony w odpowiedni sposób (patrz rysunek poniżej). Upewnij się, że M200 jest podłączony prawidłowo, czyli cztery wtyki złącza USB M200 są skierowane w stronę czterech wtyków portu USB komputera. Upewnij się, że złącze USB nie jest zgięte. Jeśli bateria jest całkowicie rozładowana, rozpoczęcie ładowania może zająć kilka minut. Zezwól na instalację niezbędnych sterowników USB na swoim komputerze.

 *Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złącza USB zegarka M200 nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca.*



3. Po zsynchronizowaniu, widoczna na ekranie zielona ikona baterii zacznie się napępniać.
4. Pełna ikona baterii oznacza, że bateria M200 została całkowicie naładowana.

i Akumulator nie powinien pozostawać całkowicie rozładowany ani w pełni naładowany przez dłuższy czas, ponieważ może to wpłynąć na jego trwałość.

CZAS DZIAŁANIA AKUMULATORA

Czas działania akumulatora to:

- do 6 dni przy całodobowym pomiarze aktywności i godzinie treningu dziennie z włączoną funkcją GPS oraz optycznym pomiarem tętna (bez powiadomień z telefonu), lub
- do 6 godzin treningu z włączoną funkcją GPS i optycznym pomiarem tętna, lub
- do 40 godzin treningu z optycznym pomiarem tętna, lub
- do 30 dni przy całodobowym pomiarze aktywności (bez powiadomień z telefonu).

Czas działania akumulatora jest zależny od wielu czynników, takich jak: temperatura otoczenia, w którym M200 jest używany, wybrane funkcje, czas aktywności wyświetlacza i zużycie akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie zegarka M200 pod odzieżą wierzchnią pomaga utrzymać wyższą temperaturę i wydłużyć czas działania akumulatora.

POWIADOMIENIE O NISKIM POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA

Niski poziom naładowania baterii	Poziom naładowania akumulatora jest niski. Zalecane jest ładowanie M200.
Podłącz do ładowania	Poziom naładowania baterii jest zbyt niski, aby zarejestrować trening. Nie można rozpocząć rejestracji nowego treningu do czasu naładowania akumulatora M200.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Polar M200 został zaprojektowany do pomiaru tętna i monitorowania aktywności. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Urządzenia treningowego Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które mogą wymagać profesjonalnych lub przemysłowych technik pomiarowych.

Zalecamy, aby co pewien czas myć urządzenie i pasek w celu uniknięcia problemów skórnych wynikających z zabrudzeń.

Produkty Polar (urządzenia treningowe, monitory aktywności i akcesoria) pozwalają określić poziom wysiłku fizycznego i okresy regeneracji po sesji treningowej. Urządzenia treningowe oraz monitory aktywności Polar dokonują pomiaru pracy serca i/lub informują o rodzaju aktywności. Urządzenia treningowe Polar ze wbudowaną funkcją GPS informują o prędkości, przebytych dystansie i bieżącej pozycji. Dzięki zastosowaniu odpowiednich kompatybilnych akcesoriów urządzenia treningowe Polar mogą dokonywać pomiaru prędkości, odległości, kadencji, pozycji i mocy. Wykaz wszystkich kompatybilnych akcesoriów zamieszczono na stronie www.polar.com/pl/produkty/akcesoria. Urządzenia treningowe Polar z barometrycznym czujnikiem ciśnienia dokonują pomiaru wysokości bezwzględnej i innych zmiennych. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane. Urządzenia treningowego Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które wymagają stosowania profesjonalnych lub przemysłowych urządzeń o wysokiej precyzji.

ZAKŁÓCENIA PODCZAS TRENINGU

Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą pojawić się w pobliżu urządzeń elektronicznych. Innym ich źródłem mogą stać się stacje bazowe WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów lub błędów funkcjonowania, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne lub elektryczne (np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektryczne) może emitować zakłócenia w postaci sygnałów błędzących. Aby rozwiązać tego typu problemy, wykonaj następujące czynności:

1. Zdejmij nadajnik na klatkę piersiową i skorzystaj z urządzeń treningowych w normalny sposób.
2. Umieść pulsometr w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze bezpośrednio przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.
3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową, lecz utrzymuj urządzenie treningowe możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli pulsometr nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

MINIMALIZOWANIE ZAGROŻEŃ PODCZAS TRENINGU

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego należy się zastanowić nad poniższymi kwestiami związanymi ze zdrowiem. Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy, abyś przed rozpoczęciem programu treningowego zasięgnął porady lekarza.


- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywasz lekarstwa regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony rozrusznik serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Pamiętaj, że poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają również farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

Ważne jest, abyś podczas treningu zwracał szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym urządzeniem elektronicznym mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwyklej objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiegokolwiek zagrożenie dla zdrowia.

Osoby mające alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się na skutek jej kontaktu ze skórą, lub obawiające się wystąpienia reakcji alergicznej na skutek korzystania z produktu powinny zapoznać się z listą materiałów zamieszczoną w [specyfikacji technicznej](#). W razie wystąpienia skórnej reakcji alergicznej przerwij korzystanie z produktu i skonsultuj się z lekarzem. Poinformuj również dział obsługi klienta Polar o reakcji skóry. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika na klatkę piersiową, noś go na koszulce dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.

 *W wyniku działania wilgoci i intensywnego tarcia może dojść do zdercia farby z powierzchni nadajnika na klatkę piersiową oraz do zabrudzenia jasnej odzieży. Czynniki te mogą także spowodować odbarwienie ciemnej odzieży i zabrudzenie urządzeń treningowych o jasnych kolorach. Aby zapewnić długotrwałą czystość jasnych urządzeń treningowych, upewnij się, że odzież noszona podczas treningu nie ulega odbarwieniom. Jeśli stosujesz perfumy lub środki do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani czujnikiem rytmu pracy serca. Jeśli trenujesz w niskiej temperaturze (od -20°C do -10°C), zalecamy noszenie urządzenia treningowego pod rękawem kurtki, bezpośrednio na skórze.*

DANE TECHNICZNE

M200

Typ baterii:

akumulator Li-Po 180 mAh

Czas pracy:	Do 6 dni przy całodobowym pomiarze aktywności i godzinie treningu dziennie z włączoną funkcją GPS oraz optycznym pomiarem tętna (bez włączonych powiadomień z telefonu).
Temperatura pracy:	-10°C do 50°C/14°F do 122°F
Czas ładowania:	do dwóch godzin.
Temperatura ładowania:	od 0°C do +40°C/od 32°F do 104°F
Materiały:	Urządzenie: tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe, włókno szklane, poliwęglan, stal nierdzewna, polimetakrylan metylu, klej epoksydowy Opaska na nadgarstek (TPU): poliuretan termoplastyczny, poliwęglan, stal nierdzewna Wymienna opaska na nadgarstek: (silikon): silikon, stal nierdzewna, poliamid, włókno szklane
Dokładność zegarka:	Wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.
Zakres pomiaru tętna:	30-240 uderzeń/min
Wodoszczelność:	nadaje się do pływania
Pojemność pamięci:	60 godzin treningu z pomiarem tętna

Urządzenie korzysta z bezprzewodowej technologii Bluetooth Smart.

Zegarek M200 jest również kompatybilny z nadajnikiem na klatkę piersiową Polar *Bluetooth* Smart.

OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

Do korzystania z oprogramowania FlowSync wymagany jest komputer z systemem operacyjnym Microsoft Windows lub Mac OS X z dostępem do Internetu oraz wolnym portem USB.

Oprogramowanie FlowSync jest kompatybilne z następującymi systemami operacyjnymi:

System operacyjny komputera	32-bitowy	64-bitowy
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X

System operacyjny komputera	32-bitowy	64-bitowy
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW

Urządzenia Polar są kompatybilne z większością nowoczesnych smartfonów. Wymagania minimalne są następujące:

- Urządzenia mobilne z systemem iOS: iPhone 5 i nowsze
- Urządzenia mobilne z systemem Android: funkcja Bluetooth 4.0, system Android 4.4 lub nowszy (sprawdź pełną specyfikację udostępnioną przez producenta telefonu)

Różne urządzenia z systemem Android w różny sposób obsługują technologie wykorzystywane w naszych produktach i usługach, np. Bluetooth Low Energy (BLE) oraz inne standardy i protokoły. Z tego względu stopień kompatybilności może różnić się w zależności od marki telefonu, a firma Polar nie może niestety zagwarantować, że wszystkie funkcje będą dostępne na każdym urządzeniu.

WODOSZCZELNOŚĆ PRODUKTÓW POLAR

Większości produktów Polar można używać podczas pływania. Nie nadają się one jednak do nurkowania. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie naciskaj przycisków, gdy jest ono zanurzone. Podczas pomiaru tętna w wodzie przy użyciu urządzenia Polar obsługującego GymLink oraz nadajnika na klatkę piersiową mogą wystąpić zakłócenia z następujących powodów:

- Woda w basenie, o wysokiej zawartości chloru, oraz woda morska bardzo dobrze przewodzą prąd. Może dojść do zwarcia elektrod nadajnika na klatkę piersiową, co uniemożliwi wykrywanie sygnałów EKG przez nadajnik.
- Skoki do wody lub intensywna praca mięśni podczas pływania wyczynowego mogą spowodować przesunięcie nadajnika na klatkę piersiową na miejsce, w którym nie będzie on mógł wykrywać sygnałów EKG.
- Siła sygnału EKG jest indywidualna i może się różnić w zależności od składu tkanek danej osoby. Podczas pomiaru tętna w wodzie problemy występują częściej.

Nadgarstkowe urządzenia Polar z opcją pomiaru tętna nadają się do używania podczas pływania i kąpieli. Zbierają one dane dotyczące aktywności z ruchów nadgarstka również podczas pływania. Jednak w naszych testach ustaliliśmy, że pomiary tętna na nadgarstku nie działają optymalnie pod wodą, dlatego nie zalecamy stosowania ich podczas pływania.

W branży zegarków wodoszczelność jest zazwyczaj podawana w metrach i oznacza ciśnienie statyczne wody na danej głębokości. Firma Polar stosuje ten sam system oznaczania. Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodowymi normami **ISO 22810** lub **IEC60529**. Każde urządzenie Polar posiadające oznaczenie wodoszczelności jest przed sprzedażą testowane pod kątem odporności na dane ciśnienie wody.

Produkty Polar występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Odszukaj kategorię wodoszczelności podaną na tylnej stronie Twojego produktu Polar i porównaj ją z poniższą tabelą. Pamiętaj, że definicje dla urządzeń innych producentów mogą różnić się od podanych w tabeli.

W trakcie ruchu pod wodą wytwarzane w jego wyniku ciśnienie dynamiczne wody jest wyższe od ciśnienia statycznego. Oznacza to, że w czasie ruchu produkty zanurzone w wodzie poddawane są większemu obciążeniu, niż gdyby pozostawały w miejscu.

Oznaczenie z tyłu produktu	Rozbryzgi wody, pot,	Kąpiel i pływanie	Nurkowanie z maską (bez butli)	Nurkowanie z butlą	Opis wodoszczelności

	deszcz itd.				
Water resistant IPX7 (Wodoszczelność IPX7)	OK	-	-	-	Nie myć myjką ciśnieniową. Odporność na rozbryzgi wody, deszcz itp. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Wodoszczelność IPX8)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant (Wodoszczelność) Water resistant 20/30/50 meters (Wodoszczelność do 20/30/50 metrów) Suitable for swimming (Nadaje się do pływania)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: ISO22810.
Water resistant 100 meters (Wodoszczelność do 100 metrów)	OK	OK	OK	-	Nadaje się do częstego użytkowania pod wodą, ale nie do nurkowania z butlą. Odniesienie do normy: ISO22810.

MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, że produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.
- Dowodem zakupu jest paragon lub faktura!
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, pękniętych bądź zdrapanych obudów/wyświetlaczy, opaski, paska elastycznego.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu.
- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

Gwarancja odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.




Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2008.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. Znak słowny oraz symbole Bluetooth® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Bluetooth SIG, Inc. Firma Polar Electro Oy posiada licencję na wykorzystanie tych znaków.

PRZEPISY PORZĄDKOWE

	Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE oraz 2011/65/UE. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie www.polar.com/pl/regulacje .
 	Ikona przedstawiająca przekreślony kubeł na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2012/19/UE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów.

Aby wyświetlić certyfikaty dedykowane M200 i informacje na temat zgodności, przejdź do menu **Ustawienia > Informacje o produkcie**.

ZASTRZEŻENIA PRAWNE

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

1.1 PL 12/2017