

# POLAR®

## POLAR M200



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

# SPIS TREŚCI

<b>Spis treści</b> .....	<b>2</b>
<b>Pierwsze kroki</b> .....	<b>6</b>
Instrukcja obsługi Polar M200 .....	6
Wstęp .....	6
Korzystaj w pełni z zegarka M200 .....	6
Konfiguracja M200 .....	6
Wybór sposobu konfiguracji: z poziomu komputera lub kompatybilnego urządzenia mobilnego .....	7
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow na urządzeniu mobilnym .....	7
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera .....	8
Wristband .....	8
Przyciski, wyświetlane ikony i struktura menu .....	9
Przyciski .....	9
Wyświetlane ikony .....	10
Struktura menu .....	12
Trening .....	12
Aktywność .....	12
Historia .....	12
Moje tętno .....	12
Ustawienia .....	13
Łączenie .....	13
Łączenie urządzenia mobilnego z M200 .....	13
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z M200 .....	14
Łączenie wagi Polar Balance z pulsometrem M200: .....	14
Usuń połączone urządzenia .....	15
Zakładanie M200 .....	15
<b>Ustawienia</b> .....	<b>16</b>
Zmiana ustawień .....	16
Łączenie i synchronizacja .....	16
Trybsamolot. ....	16
Powiadomienia z telefonu .....	16
O produkcie .....	16
Ustawianie godziny .....	16
Ponowne uruchamianie M200 .....	17
Przywracanie ustawień fabrycznych M200 .....	17
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	17
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego .....	18
Za pomocą komputera .....	18
<b>Trening</b> .....	<b>19</b>
Trening oparty na pomiarze tętna z nadgarstka .....	19
Trening oparty na pomiarze tętna .....	19
Pomiar tętna przy użyciu M200 .....	19
Rozpoczynanie treningu .....	19
Rozpoczynanie zaplanowanego treningu .....	20
Podczas treningu .....	20
Przeglądanie ekranów treningowych .....	20
Cel dotyczący treningu szybkiego .....	21
Cel dotyczący treningu interwałowego .....	21

Strefy tętna .....	22
Funkcje dostępne podczas treningu .....	22
Zaznaczenie okrężenia .....	22
Zmiana fazy podczas treningu interwałowego .....	22
Podświetlenie wyświetlacza .....	22
Powiadomienia .....	22
Wstrzymywanie/przerywanie treningu .....	22
Podsumowanie treningu .....	23
Po treningu .....	23
Historia treningów w M200 .....	23
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow .....	24
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow .....	24
<b>Funkcje .....</b>	<b>25</b>
Funkcje GPS .....	25
Całodobowy pomiar aktywności .....	25
Cel związany z aktywnością .....	25
Dane dotyczące aktywności .....	26
Powiadomienie o braku aktywności .....	26
Informacje o śnie w serwisie internetowym i aplikacji Flow .....	27
Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow .....	27
Powiadomienia z telefonu .....	27
Ustawienia powiadomień z telefonu .....	28
Telefon z systemem iOS .....	28
Telefon z systemem Android .....	28
Aplikacja mobilna Polar Flow .....	28
Okresowe wyłączenie powiadomień .....	28
Blokuj aplikacje .....	29
Korzystanie z powiadomień z telefonu .....	29
Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth .....	29
Profile sportowe Polar .....	29
Strefy tętna .....	30
Funkcje Polar Smart Coaching .....	30
Pomiar aktywności .....	30
Pomiar aktywności w M200 .....	31
Korzyści z aktywności .....	31
Inteligentny licznik kalorii .....	31
Training Benefit .....	32
Program biegowy .....	33
Stwórz program biegowy Polar .....	33
Cel biegowy .....	34
Monitoruj swoje postępy .....	34
Tygodniowe nagrody .....	34
Running Index .....	35
Analiza krótkoterminowa .....	35
Mężczyźni .....	35
Kobiety .....	36
Analiza długoterminowa .....	36
<b>Polar Flow .....</b>	<b>38</b>
Aplikacja Polar Flow .....	38
Dane treningowe .....	38
Dane dotyczące aktywności .....	38

Dane dotyczące snu .....	38
Profile sportowe .....	38
Udostępnianie zdjęć .....	38
Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow .....	39
Planowanie treningu .....	39
Profile sportowe Polar w aplikacji Flow .....	39
Dodawanie profilu sportowego .....	39
Usuwanie profilu sportowego .....	39
Serwis Polar Flow .....	40
Dziennik .....	40
Podsumowania .....	40
Programy .....	41
Planowanie treningu w serwisie internetowym Polar Flow .....	41
Tworzenie celu treningowego w serwisie internetowym Polar Flow .....	41
Szybki cel .....	41
Cel – trening interwałowy .....	42
Ulubione .....	42
Synchronizacja celów treningowych z M200 .....	42
Ulubione .....	43
Dodawanie celu treningowego do ulubionych .....	43
Edytowanie ulubionych .....	43
Usuwanie ulubionych .....	43
Profile sportowe Polar w serwisie internetowym Polar Flow .....	43
Dodawanie profilu sportowego .....	43
Edytowanie profilu sportowego .....	44
Planowanie treningu .....	45
Tworzenie planu treningowego za pomocą Plannera sezonu .....	45
Tworzenie celu treningowego w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow .....	46
Tworzenie celu na podstawie ulubionego celu treningowego .....	48
Synchronizacja celów z zegarkiem .....	49
Tworzenie celów treningowych w aplikacji Polar Flow .....	49
Synchronizacja .....	52
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow .....	52
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync .....	52
<b>Ważne informacje .....</b>	<b>54</b>
Pielęgnacja zegarka M200 .....	54
Przechowywanie .....	54
Serwis .....	55
Bateria .....	55
Ładowanie baterii M200 .....	55
Czas działania akumulatora .....	57
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora .....	57
Środki ostrożności .....	57
Zakłócenia podczas treningu .....	58
Stan zdrowia a trening .....	58
Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci .....	59
Dane techniczne .....	59
M200 .....	59
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	60
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....	60
Wodoszczelność produktów Polar .....	60

Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	61
Przepisy porządkowe .....	62
Zastrzeżenia prawne .....	63

# 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](https://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](https://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.

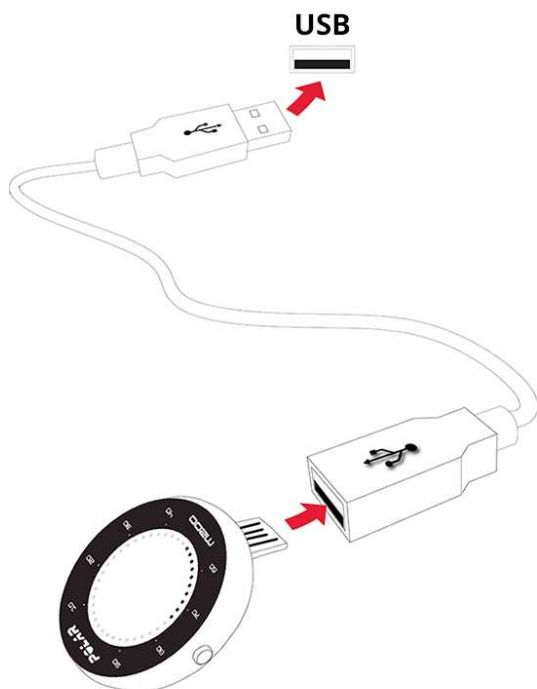
## SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIU MOBILNYM

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](https://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.


 *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.*



- Przejdź do sklepu App Store lub Google Play na swoim urządzeniu mobilnym, a następnie wyszukaj i pobierz aplikację Polar Flow.
- 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.**

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

- 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.


 *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.*

- Po zakończeniu synchronizacji, M200 wyświetli ekran zegara.


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

## SPOSÓB B: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

- Wejdź na stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i zainstaluj oprogramowanie FlowSync na komputerze, aby przeprowadzić konfigurację M200.
- Wyjmij zegarek z paska zgodnie ze wskazówkami z rozdziału [Wristband](#).
- 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.*

- 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 najdokładniejsze 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!

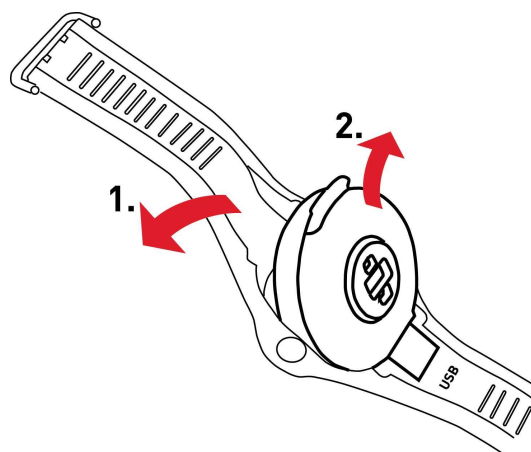
## WRISTBAND

Wyraź swój styl, z łatwością zmieniając pasek swojego zegarka. Dodatkowe paski są sprzedawane oddzielnie na stronie [shoppolar.com](http://shoppolar.com).

Odłączanie paska

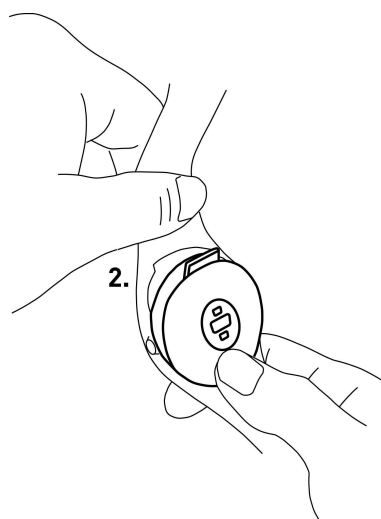
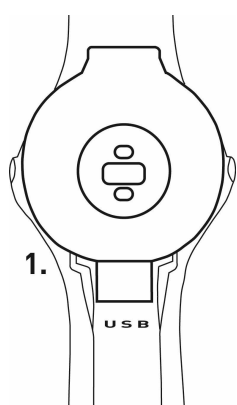


1. Aby odłączyć pasek, odegnij go najpierw od strony klamry.
2. Ciągając, odłącz tarczę od paska.



### 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 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 osiągnięciu 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** zawarty jest ostatni 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](http://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. Przyciśnij i przytrzymaj LEWY przycisk pulsometru M200

LUB

Przejdź do menu **Ustawienia** > **Łączenie i synchron.** > **Łączenie i synch. 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 połączonego 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 **Usunąć 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 zsynchronizuj. 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 połączenie. urz.:** Usuń połączenie pomiędzy nadajnikiem na klatkę piersiową lub urządzeniem mobilnym a zegarkiem M200.

### TRYBSAMOLOTO.

wybierz **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.

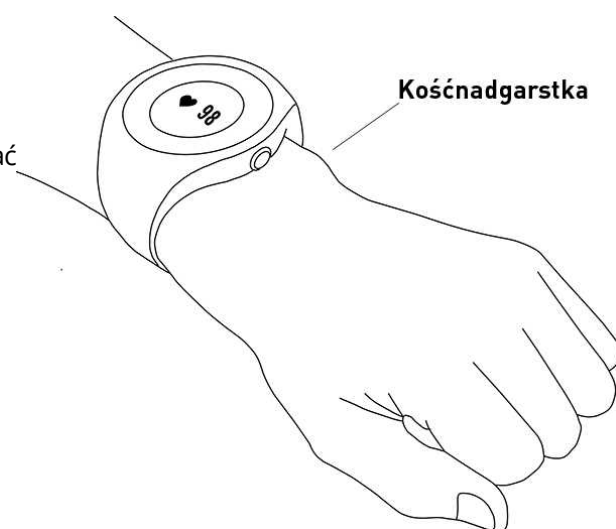
Aplikacja Polar odczyta również dane o aktywności z ruchów nadgarstka, jeżeli założysz zegarek podczas pływania. Wewnętrzne testy wykazały jednak, że pomiar tętna z nadgarstka w wodzie nie jest optymalny, więc nie możemy polecić pomiarów tętna z nadgarstka podczas pływania.

## ROZPOCZYNANIE 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](#).

## ROZPOCZYNANIE 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 pojawiają 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 wyświetlą się następujące informacje o treningu:

<b>Czas trwania</b>	Czas trwania treningu.
<b>Średnie tętno</b>	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.
<b>Maksymalne tętno*</b>	Twoje maksymalne tętno podczas treningu.
<b>Dystans**</b>	Dystans pokonany podczas treningu.
<b>Średnie tempo/prędkość***</b>	Średnie tempo/średnia prędkość podczas treningu.
<b>Maksymalne tempo/prędkość***</b>	Maksymalne tempo/maksymalna prędkość podczas treningu.
<b>Kalorie</b>	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 ręce niedominującej.

### 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 przesuń menu w dół, żeby zobaczyć **dzienny cel związany z aktywnością**. Możesz też przejść na [flow.polar.com](http://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.
- **Znaczники braku aktywności:** Jeżeli podczas dnia pojawią się znaczники 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. Więcej informacji znajduje się na stronie [Powiadomienia z telefonu \(iOS\)](#).

### 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](https://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](#).



Pamiętaj, że w szeregu profili sportów halowych, grupowych i drużynowych ustawienie **Tętno widoczne dla innych urządzeń** jest domyślnie włączone. Oznacza to, że kompatybilne urządzenia wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, będą mogły wykrywać Twoje tętno. Możesz sprawdzić, które profile sportowe posiadają domyślnie włączoną funkcję transmisji Bluetooth z poziomu [listy profili sportowych Polar](#). Transmisję Bluetooth możesz włączyć lub wyłączyć w [ustawieniach profili sportowych](#).

## STREFY TĘTNA

Zakres od 50% do 100% Twojego tętna maksymalnego podzielony jest na pięć stref tętna. Utrzymując tętno w określonej strefie możesz łatwo kontrolować intensywność treningu. Każda strefa tętna ma swoje szczególne zalety, a ich poznanie pomoże Ci uzyskać pożądany efekt treningu.

Dowiedz się więcej na temat: [Dlaczego warto trenować z pomiarem tętna?](#)

## 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.

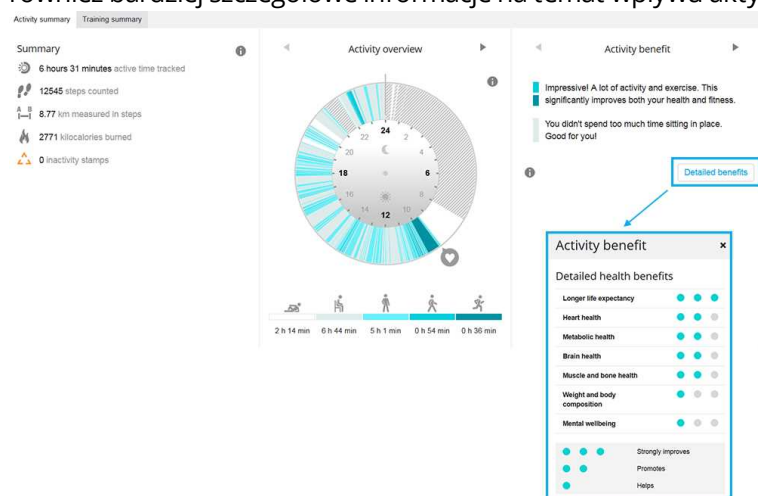
W menu Aktywność dostępne są opcje osiągnięcia zamierzonego dziennego celu związanego z aktywnością. M200 podpowie Ci, jak długo musisz trenować z niską, średnią lub wysoką intensywnością. „Up” oznacza niską, „walking” – średnią, a „jogging” – wysoką intensywność. Dzięki przydatnym wskazówkom, takim 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 jej braku 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](#).

## INTELIENTNY 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.
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	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni



Informacje	Rezultat
i podstawowy, długi	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](http://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 doskonałe 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](http://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

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

W aplikacji Polar Flow możesz natychmiast zobaczyć wizualną interpretację danych treningowych i dotyczących aktywności. Aplikacji możesz również użyć do planowania treningów.

### DANE TRENINGOWE

Za pomocą aplikacji Polar Flow możesz łatwo uzyskać dostęp do informacji o wykonanych i planowanych sesjach treningowych i tworzyć nowe cele treningowe. Możesz dodać szybki cel lub trening interwałowy.

Dzięki błyskawicznemu podglądowi treningu możesz natychmiast analizować każdy element swoich osiągnięć. Tygodniowe podsumowanie aktywności dostępne jest w dzienniku treningowym. Możesz również dzielić się ze znajomymi najważniejszymi informacjami dotyczącymi Twoich treningów, korzystając z funkcji [Udostępnianie zdjęć](#).

### DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

Zobacz szczegółowe informacje o swojej całodobowej aktywności. Dowiedz się, ile brakuje Ci do celu dziennej aktywności i jak go osiągnąć. Sprawdź liczbę kroków, dystans obliczony na podstawie liczby kroków i spalone kalorie.

### DANE DOTYCZĄCE SNU

Obserwuj swoje wzorce snu, aby dowiedzieć się zobaczyć, czy nie wpływają na nie zmiany w Twoim codziennym życiu i znaleźć właściwą równowagę między odpoczynkiem, dzienną aktywnością i treningiem. Za pomocą aplikacji Polar Flow możesz uzyskać informacje o porze, ilości i jakości snu.

Możesz ustawić preferowaną długość snu, aby określić, jak długo chcesz spać każdej nocy. Możesz również ocenić swój sen. Będziesz otrzymywać informacje zwrotne odnośnie snu, oparte na danych dotyczących snu, preferowanej długości snu i Twojej ocenie snu.

### PROFILE SPORTOWE

W aplikacji Polar Flow możesz łatwo dodawać, edytować i usuwać profile sportowe, a także zmieniać ich kolejność. Możesz mieć do 20 aktywnych profili sportowych w aplikacji Polar Flow i w zegarku.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz [Profile sportowe w Polar Flow](#).

### UDOSTĘPNIANIE ZDJĘĆ

Dzięki funkcji udostępniania zdjęć w aplikacji Polar Flow możesz udostępniać zdjęcia wraz z danymi treningowymi w najpopularniejszych serwisach społecznościowych, takich jak Facebook i Instagram. Możesz udostępnić istniejące zdjęcie, albo zrobić nowe i uzupełnić je swoimi danymi treningowymi. Jeśli podczas sesji treningowej był włączony zapis GPS, możesz również udostępnić obraz trasy treningowej.

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższy link:

## ROZPOCZĘCIE KORZYSTANIA Z APLIKACJI POLAR FLOW

[Zegarek możesz skonfigurować](#) za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Polar Flow.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Polar Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store lub Google Play. Pomoc techniczna i bardziej szczegółowe informacje na temat korzystania z aplikacji Polar Flow znajdują się na stronie [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), musisz najpierw połączyć to urządzenie z zegarkiem. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Łączenie](#).

Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Polar Flow po zakończeniu sesji treningowej. Jeżeli telefon ma połączenie z Internetem, dane o aktywności i dane treningowe zostaną automatycznie zsynchronizowane także z serwisem Flow. Aplikacja Polar Flow to najprostszy sposób na synchronizację danych treningowych pomiędzy zegarkiem a serwisem internetowym. Więcej informacji na temat synchronizacji znajduje się w części [Synchronizacja](#).

Aby uzyskać więcej informacji i wskazówek dotyczących funkcji aplikacji Flow, odwiedź [stronę pomocy dla aplikacji Polar Flow](#).

## PLANOWANIE TRENINGU 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.



Pamiętaj, że w szeregu profili sportów halowych, grupowych i drużynowych ustawienie **Tętno widoczne dla innych urządzeń** jest domyślnie włączone. Oznacza to, że kompatybilne urządzenia wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, będą mogły wykrywać Twoje tętno. Możesz sprawdzić, które profile sportowe posiadają domyślnie włączoną funkcję transmisji Bluetooth z poziomu [listy profili sportowych Polar](#). Transmisję Bluetooth możesz włączyć lub wyłączyć w ustawieniach profili sportowych.

## SERWIS POLAR FLOW

W serwisie Polar Flow możesz szczegółowo planować i analizować swój trening oraz lepiej poznawać swoje wyniki. Skonfiguruj zegarek i dostosuj go dokładnie do swoich potrzeb treningowych, dodając profile sportowe i edytując ich ustawienia. Możesz również udostępniać ważne informacje o swoich treningach znajomym ze społeczności Flow, zapisywać się na zajęcia w swoim klubie i otrzymać indywidualny program przygotowujący do zawodów biegowych.

W serwisie 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.

Możesz [skonfigurować zegarek](#) za pomocą komputera, korzystając ze strony [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Znajdziesz tam porady, jak pobrać i zainstalować oprogramowanie FlowSync służące do synchronizowania danych między zegarkiem i serwisem internetowym. Na stronie możliwe też jest utworzenie konta użytkownika serwisu. Jeżeli zegarek został skonfigurowany za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Polar Flow, możesz zalogować się do serwisu Flow, używając danych wprowadzonych podczas konfiguracji.

## DZIENNIK

W **Dzienniku** znajdziesz informacje o dziennej aktywności, śnie, planowanych sesjach treningowych (cele treningowe), a także dotychczasowych rezultatach treningowych.

## PODSUMOWANIA

Za pomocą **Podsumowań** możesz śledzić swój rozwój.

Podsumowania treningów są przydatnym sposobem śledzenia postępów w dłuższych okresach. W przypadku podsumowań tygodniowych, miesięcznych i rocznych możesz wybrać dyscyplinę sportu, która ma zostać uwzględniona w podsumowaniu. W przypadku wyboru okresu niestandardowego, możesz wybrać zarówno okres, jak i dyscyplinę. Z list rozwijanych wybierz okres i dyscyplinę sportu, a następnie kliknij ikonę koła, aby wybrać dane, które mają być wyświetlone na wykresie podsumowania.



Za pomocą podsumowań aktywności możesz obserwować długoterminowy trend w zakresie dziennej aktywności. Dostępne są podsumowania dzienne, tygodniowe i miesięczne. W podsumowaniu aktywności możesz znaleźć swoje najlepsze dni jeśli chodzi o codzienną aktywność, liczbę kroków, liczbę spalonych kalorii i sen w wybranym okresie.

## PROGRAMY

Program Treningu Biegowego Polar jest dostosowany do Twojego celu i uwzględnia strefy tętna Polar, dane osobiste oraz informacje o treningach. Program jest inteligentny i dostosowuje się w trakcie realizacji, w oparciu o Twój rozwój. Programy treningu biegowego Polar są dostępne dla wydarzeń takich jak bieg 5k, 10k, półmaraton i maraton. Przewidują od dwóch do pięciu biegowych sesji treningowych w tygodniu, w zależności od programu. To bardzo proste!

Aby uzyskać pomoc techniczną i więcej informacji na temat korzystania z serwisu Flow, przejdź do strony [support.polar.com/pl/support/flow](https://support.polar.com/pl/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 spalanie 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.
- **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 przysyłać 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

- Powiadomianie 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 profilów sportowych kliknij **Zapisz**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z M200.



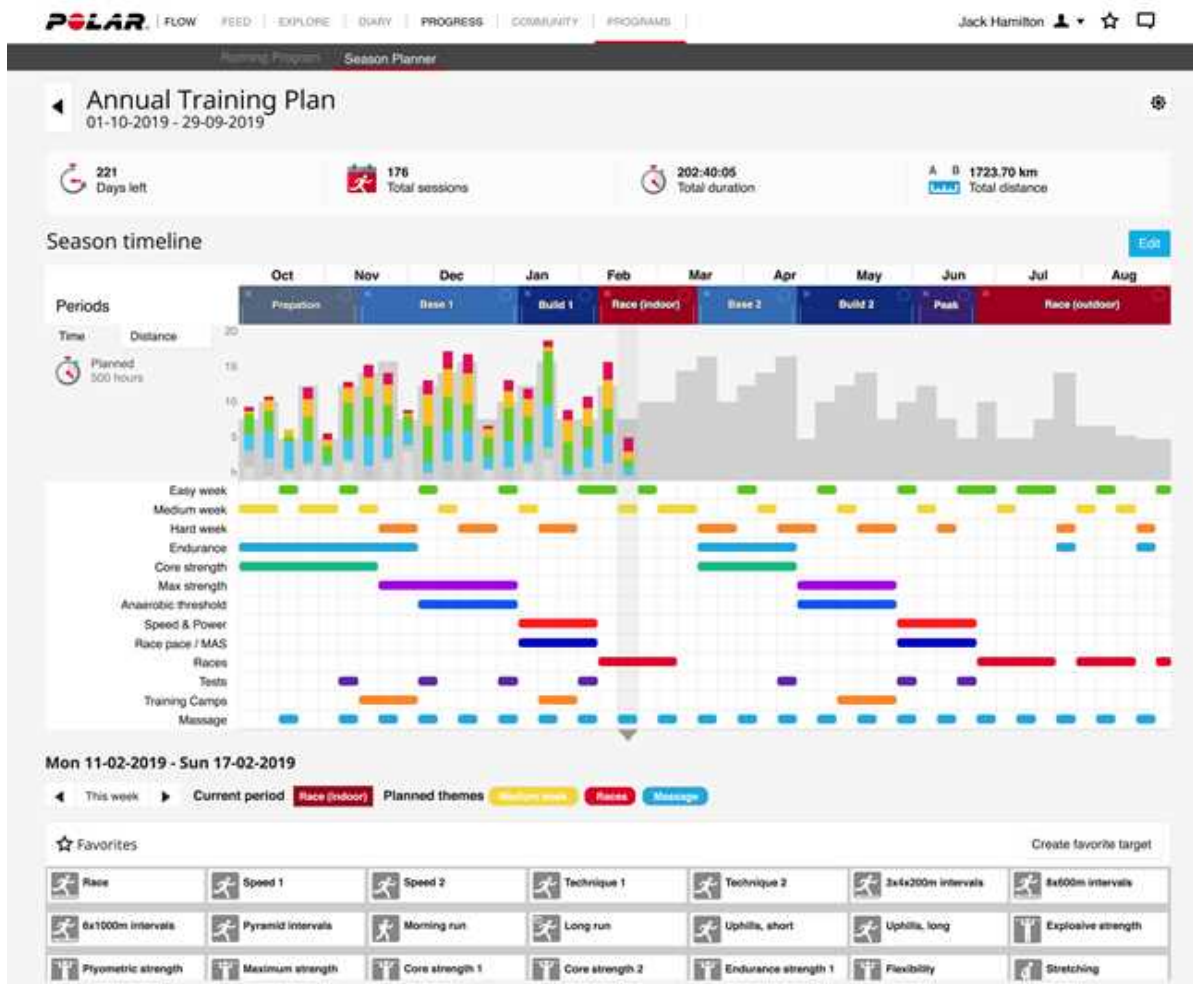
Pamiętaj, że w szeregu profili sportów halowych, grupowych i drużynowych ustawienie **Tętno widoczne dla innych urządzeń** jest domyślnie włączone. Oznacza to, że kompatybilne urządzenia wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, będą mogły wykrywać Twoje tętno. Możesz sprawdzić, które profile sportowe posiadają domyślnie włączoną funkcję transmisji Bluetooth z poziomu [listy profili sportowych Polar](#). Transmisję Bluetooth możesz włączyć lub wyłączyć w ustawieniach profili sportowych.

## PLANOWANIE TRENINGU

Możesz zaplanować swój trening i stworzyć własne cele treningowe w serwisie Polar Flow lub w aplikacji Polar Flow.

### TWORZENIE PLANU TRENINGOWEGO ZA POMOCĄ PLANNERA SEZONU

[Planer sezonu](#) w serwisie Flow to doskonałe narzędzie do tworzenia personalizowanego planu treningowego. Niezależnie od Twojego celu treningowego Polar Flow pomaga stworzyć kompletny plan pomagający osiągnąć ten cel. Planer sezonu znajduje się na karcie **Programy** w serwisie Polar Flow.



[Polar Flow for Coach](#) to darmowa zdalna platforma treningowa pozwalająca na zaplanowanie każdego szczegółu treningu, od planu na cały sezon po poszczególne sesje treningowe.

## TWORZENIE CELU TRENINGOWEGO W APLIKACJI POLAR FLOW I SERWISIE FLOW

Pamiętaj, że cele treningowe muszą być zsynchronizowane z zegarkiem za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow przed ich rozpoczęciem. W czasie treningu zegarek podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel.

Tworzenie celu treningowego w serwisie Polar Flow:

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.



2. W oknie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data** i **Godzina rozpoczęcia** oraz **Uwagi** (opcjonalnie).

Wybierz typ celu treningowego spośród następujących opcji:

## Docelowy czas trwania

1. Wybierz **Czas trwania**.
2. Wprowadź czas trwania.
3. Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.
4. Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

## Docelowy dystans

1. Wybierz **Dystans**.
2. Wprowadź dystans.
3. Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.
4. Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

## Docelowa liczba kalorii

1. Wybierz **Kalorie**.
2. Wprowadź liczbę kalorii.
3. Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.
4. Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

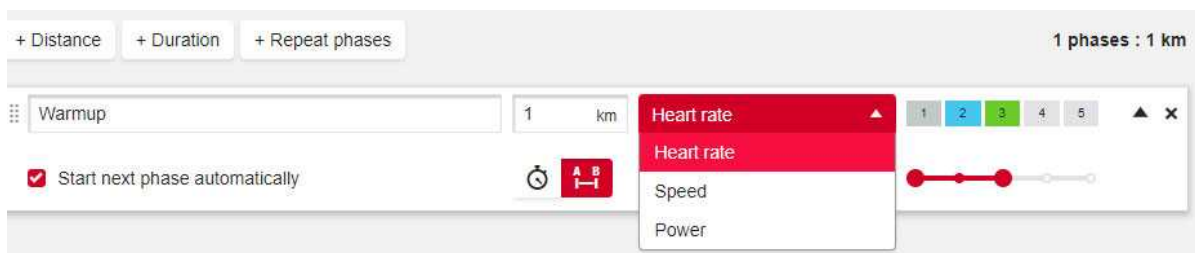
## Cel – tempo startowe

1. Wybierz **Tempo startowe**.
2. Wprowadź dwie spośród poniższych wartości: **Czas trwania**, **Dystans**, **Tempo startowe**. Trzecia wartość zostanie utworzona automatycznie.
3. Jeśli chcesz zapisać cel na liście Ulubionych, kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆.
4. Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

Należy pamiętać, że tempo startowe można zsynchronizować tylko z zegarkami Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V i Vantage V2 (nie jest to możliwe w przypadku modeli A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

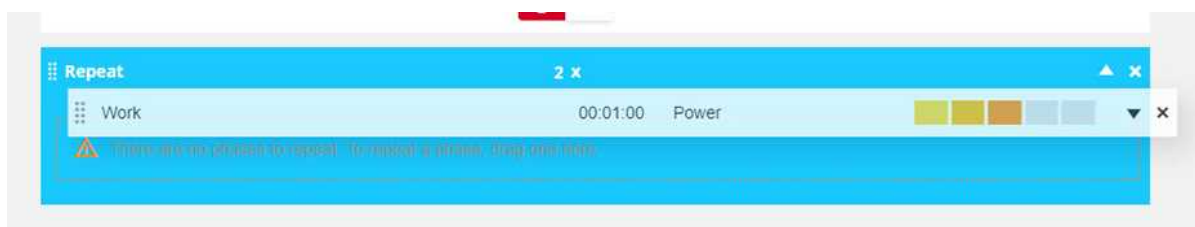
## Trening interwałowy


1. Wybierz **Trening interwałowy**.
2. Dodaj fazy do swojego celu. Kliknij przycisk **Czas trwania**, aby dodać fazę na bazie czasu trwania lub kliknij **Dystans**, aby dodać fazę na bazie dystansu. Wybierz **Nazwę** i **Czas trwania / Dystans** dla każdej fazy.
3. Zaznacz pole **Rozpocznij kolejną fazę automatycznie**, aby zmiana faz następowała automatycznie. Jeśli to pole pozostanie niezaznaczone, konieczna będzie ręczna zmiana faz.
4. Wybierz **intensywność fazy** na podstawie **tętna**, **prędkości** lub **mocy**.



Cele treningu interwałowego oparte na mocy są obecnie obsługiwane tylko przez Vantage V2.

- Jeśli chcesz powtórzyć fazę, wybierz **+ Powtarzaj fazy** i przeciągnij fazy, które chcesz powtórzyć do sekcji Powtórzenia.



- Kliknij ikonę Dodaj do Ulubionych , aby zapisać cel w menu Ulubione.
- Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego Dziennika.

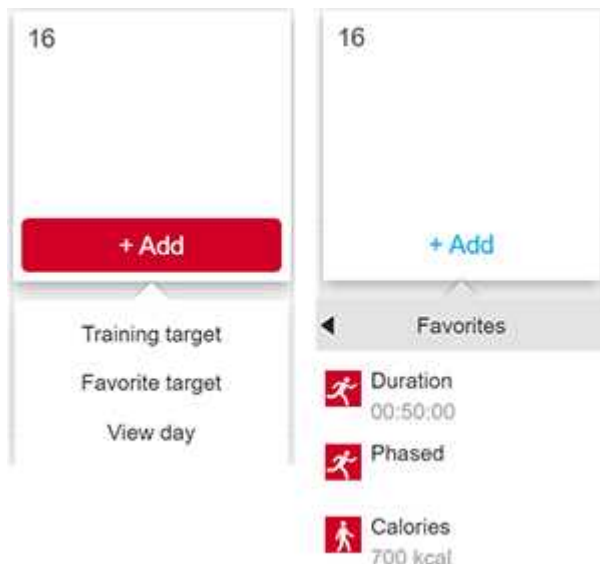
## TWORZENIE CELU NA PODSTAWIE ULUBIONEGO CELU TRENINGOWEGO

Po utworzeniu celu i dodaniu go do Ulubionych, możesz użyć go jako szablonu dla podobnych celów. To ułatwia tworzenie celów treningowych. Dzięki temu nie musisz na przykład od początku tworzyć skomplikowanego celu treningu interwałowego.

Aby użyć istniejącej pozycji Ulubionych jako szablonu celu treningowego, wykonaj następujące czynności:


- Ustaw kursor myszy nad datą w **Dzienniku**.
- Kliknij **+ Dodaj > Ulubiony cel** i wybierz cel z listy **Ulubione**.





3. Pozycja Ulubionych zostanie dodana do Twojego dziennika, jako zaplanowany cel na dany dzień. Domyślna planowana godzina celu treningowego to 18.00 (6.00 po południu).
4. Możesz kliknąć cel w swoim Dzienniku i zmienić go według życzenia. Edycja celu w tym widoku nie zmienia oryginalnego Ulubionego celu.
5. Kliknij Zapisz, aby zapisać zmiany.



Za pomocą strony Ulubione możesz edytować swoje ulubione cele treningowe i tworzyć nowe. Kliknij  w górnym menu, aby przejść do strony Ulubione.

## SYNCHRONIZACJA CELÓW Z ZEGARKIEM

Pamiętaj, aby zsynchronizować cele treningowe z serwisu Flow z zegarkiem, za pomocą FlowSync lub aplikacji Polar Flow. Jeśli ich nie zsynchronizujesz, będą widoczne tylko w Dzienniku lub na liście Ulubionych serwisu Flow.

Informacje na temat rozpoczynania sesji z celem treningowym są podane w punkcie [Rozpoczynanie sesji treningowej](#).


## TWORZENIE CELÓW TRENINGOWYCH W APLIKACJI POLAR FLOW

Aby utworzyć cel treningowy w aplikacji Polar Flow:

1. Przejdź do **Treningi** i kliknij  u góry strony.
2. Wybierz typ celu treningowego spośród następujących opcji:

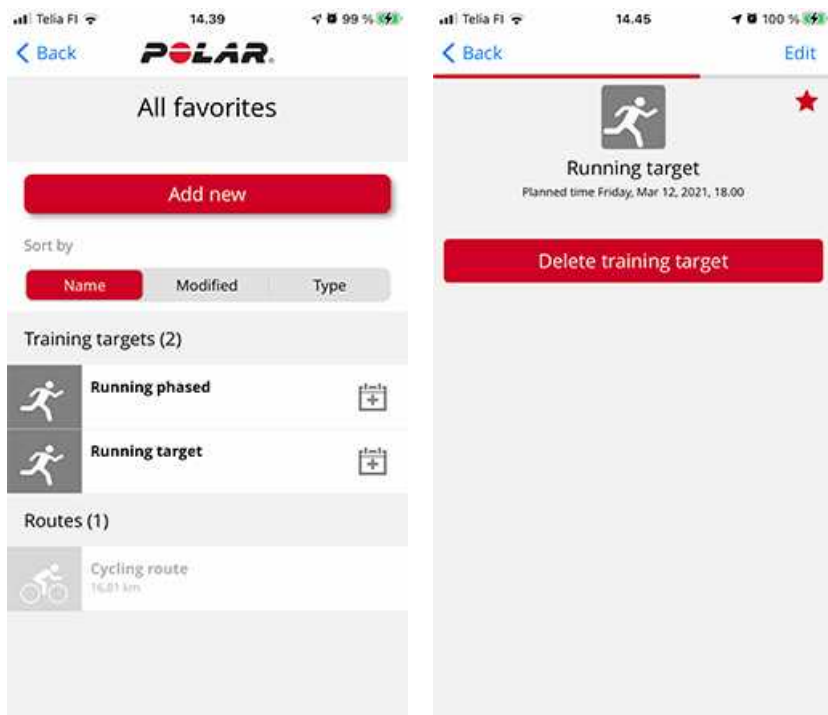
### Ulubiony cel

1. Wybierz **Ulubiony cel**.
2. Wybierz jeden z istniejących ulubionych celów treningowych lub **Dodaj nowy** ulubiony cel.

3. Dotknij  obok istniejącego celu i dodaj go do swojego Dziennika.
4. Wybrany cel treningowy zostanie dodany do dzisiejszego dnia w Twoim kalendarzu treningowym. Otwórz cel treningowy w dzienniku, aby edytować czas rozpoczęcia tego celu treningowego.
5. Jeśli wybierzesz Dodaj nowy, możesz utworzyć nowy ulubiony **Szybki cel**, **Trening fazowy**, **Strava Live Segment** lub trasę **Komoot**.

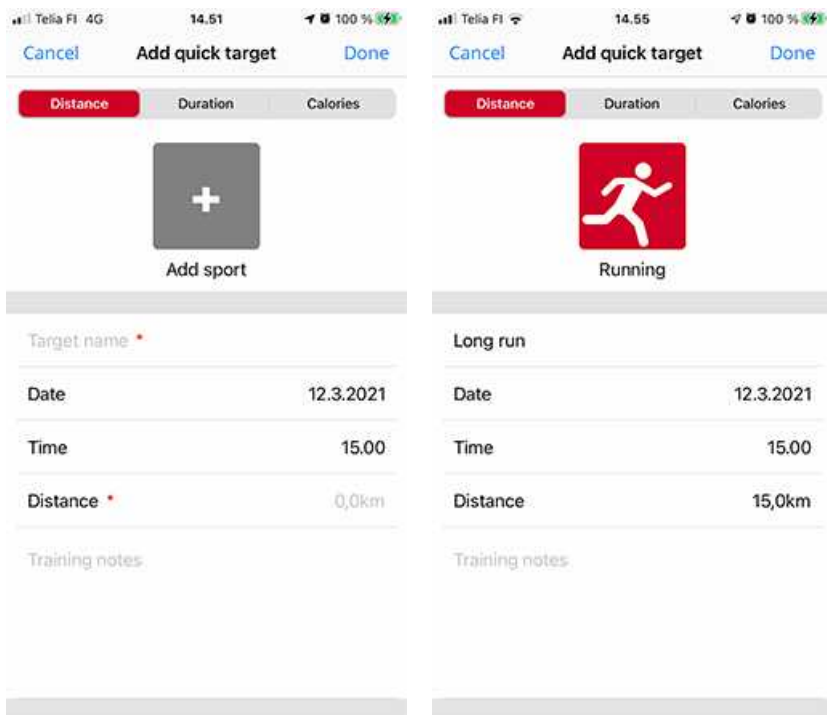


Trasa Komoot jest dostępna tylko w modelach Grit X i Vantage V2. Opcja Strava Live Segment jest dostępna w Grit X, M460, V650, V800, Vantage V i Vantage V2.




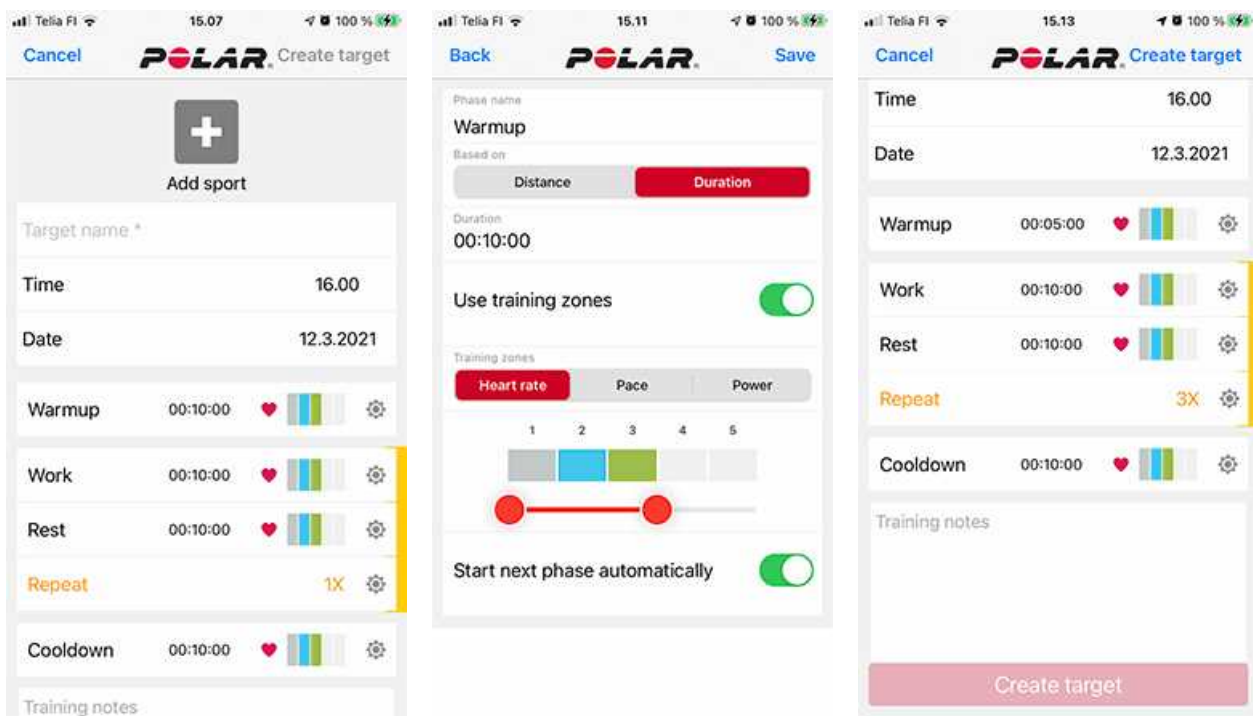
## Szybki cel

1. Wybierz **Szybki cel**.
2. Wybierz czy szybki cel będzie oparty o dystans, czas trwania czy liczbę kalorii.
3. Dodaj sport.
4. Nadaj celowi nazwę.
5. Ustaw dystans, czas trwania lub liczbę kalorii dla celu.
6. Dotknij **Gotowe**, aby dodać cel do swojego Kalendarza treningów.



## Trening fazowy

1. Wybierz **Trening fazowy**.
2. Dodaj sport.
3. Nadaj celowi nazwę.
4. Ustaw godzinę i datę dla celu.
5. Dotknij ikony  obok fazy, aby edytować ustawienia fazy.
6. Dotknij **Utwórz cel**, aby dodać cel do swojego Kalendarza treningowego.



Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow, aby przenieść cele treningowe do zegarka.

# SYNCHRONIZACJA

Przesyłaj dane z zegarka M200 do aplikacji Polar Flow bezprzewodowo za pomocą połączenia Bluetooth Smart. Możesz też synchronizować 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](https://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](https://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](https://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](https://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 następných 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 ręce 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](http://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). Jeśli używasz zasilacza USB, upewnij się, że posiada on oznaczenie „Output 5V DC” („Wyjście 5 V DC”) oraz zapewnia prąd o natężeniu co najmniej 500 mA. Używaj wyłącznie zasilacza USB posiadającego stosowne certyfikaty bezpieczeństwa (z oznaczeniem „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL Listed” lub „CE”).



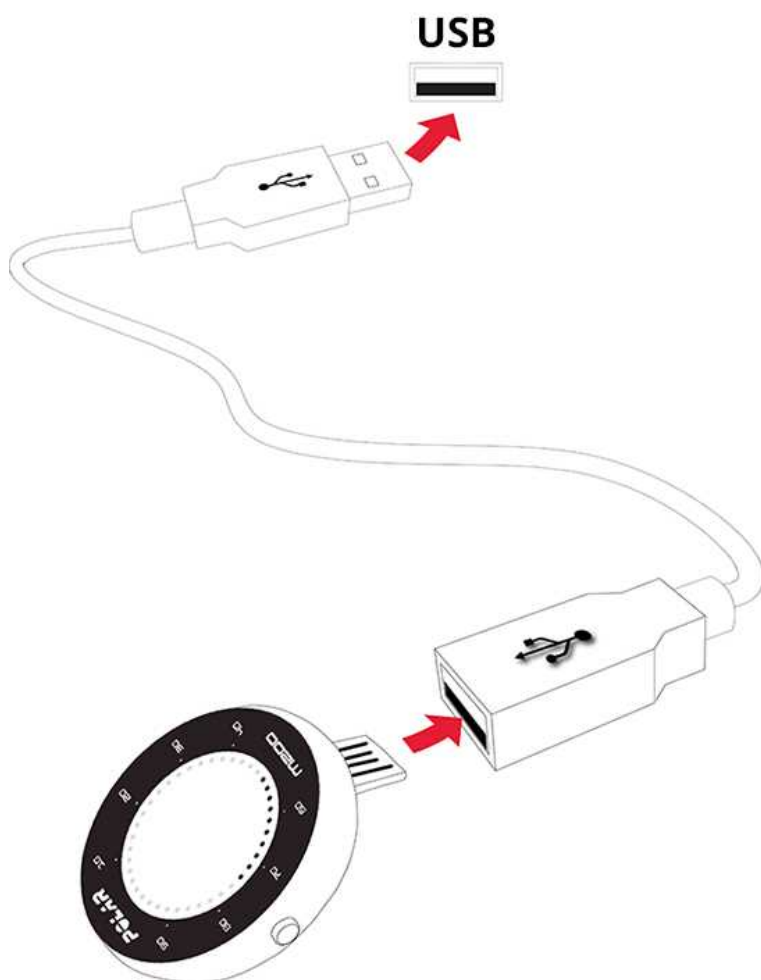
 Nie ładuj produktów Polar za pomocą ładowarki 9 V. Korzystanie z ładowarki 9 V może doprowadzić do uszkodzenia Twojego produktu Polar.

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 kabła 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.

**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. Po zsynchronizowaniu, widoczna na ekranie zielona ikona baterii zacznie się napełniać.
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

<b>Niski poziom naładowania baterii</b>	Poziom naładowania akumulatora jest niski. Zalecane jest ładowanie M200.
<b>Podłącz do ładowania</b>	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 treningowe 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](http://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 treningowe 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.

## STAN ZDROWIA A TRENING

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, abys 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, abys 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 niezwykłych 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 zmozonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.

Jednoczesne działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować ścieranie barwnika z powierzchni sensora tętna i paska, a w rezultacie zaplamienie jasnych ubrań. 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 na skórze perfumy, balsamy, kremy do opalania lub środki do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani nadajnikiem na klatkę piersiową. Jeśli trenujesz w niskiej temperaturze (od -20°C do -10°C), zalecamy noszenie urządzenia treningowego pod rękawem kurtki, bezpośrednio na skórze.

## **OSTRZEŻENIE – PRZECHOWUJ BATERIE W MIEJSCU NIEDOSTĘPNYM DLA DZIECI**

Sensory tętna Polar (na przykład H10 i H9) wykorzystują baterie pastylkowe. Połknięcie baterii pastylkowej może spowodować poważne oparzenia wewnętrzne w ciągu zaledwie 2 godzin i może prowadzić do śmierci. **Nowe i zużyte baterie należy przechowywać poza dostępem dzieci.** Jeśli komora baterii nie zamyka się bezpiecznie, należy zaprzestać używania produktu i przechowywać go w miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu. **W przypadku podejrzenia, że baterie mogły zostać połknięte lub umieszczone w jakiegokolwiek części ciała, uzyskaj natychmiastową pomoc medyczną.**

## **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 z dostępem do Internetu oraz wolnym portem USB.

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na [support.polar.com](http://support.polar.com).

## 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.

**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, deszcz itd.	Kąpiel i pływanie	Nurkowanie z maską (bez butli)	Nurkowanie z butlą	Opis wodoszczelności
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

- Firma Polar Electro Oy udziela międzynarodowej ograniczonej gwarancji na swoje produkty. W przypadku produktów sprzedawanych na terenie USA lub Kanady gwarancji udziela firma Polar Electro, Inc.
- Firma Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu.
- Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub

- zarysowanych obudów/wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasków, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar.
- Ponadto niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów lub wydatków bezpośrednich, pośrednich, przypadkowych, ubocznych lub specjalnych wynikających z produktu bądź odnoszących się do niego.
  - Gwarancja nie obejmuje produktów zakupionych jako używane.
  - W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony lub wymieniony w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar bez względu na kraj zakupu.
  - Gwarancja firmy Polar Electro Oy/Inc. nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
  - Należy zachować paragon jako dowód zakupu.
  - Gwarancja na dowolny produkt będzie ograniczona do krajów, na terenie których został on wprowadzony przez firmę Polar Electro Oy/Inc.



Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2021 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

	<p>Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE oraz 2015/863/UE. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie <a href="http://www.polar.com/pl/regulacje">www.polar.com/pl/regulacje</a>.</p>
	<p>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.</p>

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