

**POLAR®**

## POLAR M460



**INTRUKCJA OBSŁUGI**

# SPIS TREŚCI

|   |           |
|---|-----------|
| Spis treści .....   | 2         |
| <b>Wprowadzenie .....</b>                                       | <b>6</b>  |
| Instrukcja obsługi Polar M460 .....                             | 6         |
| Wstęp .....   | 6         |
| Korzystaj w pełni z M460 .....                                  | 6         |
| Konfiguracja M460 .....   | 7         |
| Konfiguracja poprzez serwis internetowy Polar Flow .....        | 7         |
| Ładowanie akumulatora .....                                     | 7         |
| Czas działania akumulatora .....                                | 8         |
| Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora .....   | 8         |
| Funkcje przycisków i struktura menu .....                       | 9         |
| Funkcje przycisków .....  | 9         |
| Podświetlenie .....   | 9         |
| Wstecz .....  | 9         |
| Start .....   | 10        |
| W górę/w dół .....  | 10        |
| Układ menu .....  | 10        |
| Dziennik .....  | 11        |
| Ustawienia .....  | 11        |
| Testy .....   | 11        |
| Timer interwałów .....  | 12        |
| Ulubione .....  | 12        |
| Łączenie urządzenia mobilnego z M460 .....                      | 12        |
| Usuwanie połączeń .....   | 12        |
| Łączenie sensorów z M460 .....                                  | 13        |
| Łączenie kompatybilnych sensorów Bluetooth Smart ® z M460 ..... | 13        |
| Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 Bluetooth® Smart .....   | 13        |
| Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z M460 .....             | 13        |
| Sensor prędkości Polar Bluetooth® Smart .....                   | 14        |
| Łączenie sensora prędkości z M460 .....                         | 14        |
| Pomiar wielkości kół .....                                      | 15        |
| Sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart .....                    | 16        |
| Łączenie sensora kadencji z M460 .....                          | 16        |
| Sensor mocy Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart .....               | 16        |
| Regulowany uchwyt rowerowy Polar .....                          | 16        |
| <b>Ustawienia .....</b>   | <b>18</b> |
| Ustawienia profili sportowych .....                             | 18        |
| Ustawienia .....  | 18        |
| Informacje o użytkowniku .....                                  | 19        |
| Masa .....  | 20        |
| Wzrost .....  | 20        |
| Data urodzenia .....  | 20        |
| Płeć .....  | 20        |
| Informacja o treningach .....                                   | 20        |
| Maksymalne tętno .....  | 21        |
| Ustawienia ogólne .....   | 21        |
| Łączenie i synchronizacja .....                                 | 21        |

|   |           |
|---|-----------|
| Ustawienia lampki .....                           | 21        |
| Tryb samolotowy .....                             | 22        |
| Czas .....  | 22        |
| Data .....  | 22        |
| Pierwszy dzień tygodnia .....                     | 22        |
| Dźwięk przycisków .....                           | 22        |
| Blokada przycisków .....                          | 22        |
| Jednostki .....                                   | 22        |
| Język .....                                       | 22        |
| Informacje o produkcie .....                      | 23        |
| Szybkie menu .....                                | 23        |
| Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....     | 24        |
| Aktualizowanie oprogramowania sprzętowego .....   | 25        |
| <b>Trening .....</b>                              | <b>26</b> |
| Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową .....    | 26        |
| Rozpoczynanie treningu .....                      | 26        |
| Rozpoczynanie treningu z celem treningowym .....  | 28        |
| Rozpoczynanie treningu z timerem interwałów ..... | 28        |
| Funkcje dostępne podczas treningu .....           | 29        |
| Zapisywanie okrążeń .....                         | 29        |
| Blokowanie strefy tętna, prędkości lub mocy ..... | 29        |
| Zmiana fazy podczas treningu .....                | 30        |
| Zmiana ustawień w Szybkim menu .....              | 30        |
| Wstrzymanie/zakończenie treningu .....            | 30        |
| Po treningu .....                                 | 31        |
| Podsumowanie treningu w M460 .....                | 31        |
| Aplikacja Polar Flow .....                        | 33        |
| Serwis internetowy Polar Flow .....               | 34        |
| <b>Funkcje .....</b>                              | <b>35</b> |
| Assisted GPS (A-GPS) .....                        | 35        |
| Termin ważności A-GPS .....                       | 35        |
| Funkcje GPS .....                                 | 35        |
| Powrót do punktu startowego .....                 | 35        |
| Barometr .....                                    | 36        |
| Smart Coaching .....                              | 37        |
| Rezultat treningu .....                           | 37        |
| Obciążenie treningowe i regeneracja .....         | 38        |
| Test wydolności .....                             | 39        |
| Przed rozpoczęciem testu .....                    | 39        |
| Przebieg testu .....                              | 39        |
| Wyniki testu .....                                | 40        |
| Klasy poziomu wydolności .....                    | 40        |
| Mężczyźni .....                                   | 40        |
| Kobiety .....                                     | 41        |
| Vo2max .....                                      | 41        |
| Test ortostatyczny .....                          | 41        |
| Przed rozpoczęciem testu .....                    | 42        |
| Przebieg testu .....                              | 42        |
| Wyniki testu .....                                | 43        |
| Strefy tętna .....                                | 43        |
| Inteligentny licznik spalonych kalorii .....      | 45        |

|  |           |
|--|-----------|
| Powiadomienia z telefonu (iOS)   | 46        |
| Ustawienia   | 46        |
| M460   | 46        |
| Telefon  | 46        |
| Korzystanie z funkcji  | 46        |
| Usuwanie powiadomień   | 47        |
| Powiadomienia z telefonu (Android)   | 47        |
| Ustawienia   | 47        |
| M460   | 48        |
| Aplikacja Flow   | 48        |
| Telefon  | 48        |
| Korzystanie z funkcji  | 48        |
| Usuwanie powiadomień   | 49        |
| Blokowanie aplikacji   | 49        |
| Strefy prędkości i mocy  | 49        |
| Ustawienia   | 49        |
| Podczas treningu   | 50        |
| Po treningu  | 50        |
| Profile sportowe   | 50        |
| Jak aktywować funkcję Strava Live Segments® na moim M460?                            | 50        |
| Kompatybilność urządzenia M460 z TrainingPeaks                                       | 52        |
| <b>Polar Flow</b>  | <b>54</b> |
| Serwis internetowy Polar Flow  | 54        |
| Cele treningowe  | 55        |
| Wyznaczanie celu treningowego  | 55        |
| Szybki cel   | 55        |
| Cel - trening interwałowy  | 55        |
| Ulubione   | 56        |
| Ulubione   | 56        |
| Dodawanie celu treningowego do ulubionych:   | 56        |
| Edytowanie ulubionych  | 56        |
| Usuwanie ulubionych  | 57        |
| Profile sportowe w serwisie internetowym Polar Flow                                  | 57        |
| Dodawanie profilu sportowego   | 57        |
| Edytowanie profilu sportowego  | 57        |
| Podstawowe ustawienia  | 57        |
| Tętno  | 57        |
| Widok ekranów treningowych   | 58        |
| Aplikacja Polar Flow   | 60        |
| Synchronizacja   | 61        |
| Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync | 61        |
| Synchronizacja z aplikacją Flow  | 62        |
| <b>Ważne informacje</b>  | <b>63</b> |
| Jak dbać o pulsometr M460  | 63        |
| M460   | 63        |
| Nadajnik na klatkę piersiową   | 63        |
| Przechowywanie   | 63        |
| Serwis   | 64        |
| Baterie  | 64        |
| Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową  | 65        |
| Środki ostrożności   | 65        |

|  |    |
|--|----|
| Zakłócenia podczas treningu .....  | 66 |
| Stan zdrowia a trening .....   | 66 |
| Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci ..... | 67 |
| Dane techniczne .....  | 67 |
| M460 .....   | 67 |
| Nadajnik na klatkę piersiową H10 .....                                   | 68 |
| Oprogramowanie Polar FlowSync .....                                      | 69 |
| Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....                       | 69 |
| Wodoszczelność produktów Polar .....                                     | 69 |
| Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....                   | 70 |
| Przepisy porządkowe .....  | 71 |
| Oznaczenie CE w Polar M460 .....   | 71 |
| Aby otworzyć obudowę .....   | 71 |
| Zastrzeżenia prawne .....  | 72 |

# WPROWADZENIE

## INSTRUKCJA OBSŁUGI POLAR M460

### WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego M460! Uniwersalny komputer rowerowy GPS Polar M460 jest w pełni kompatybilny z kilkoma miernikami mocy Bluetooth, a jazda z **Strava Live Segments®** jest jeszcze bardziej ekscytująca. M460 jest kompatybilny z platformą do treningów i analizy **TrainingPeaks®**. Dla Twojego M460 są również dostępne następujące zaawansowane rowerowe mierniki mocy TrainingPeaks: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** i **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

W połączeniu z nadajnikiem na klatkę piersiową, Polar M460 oferuje szereg wyjątkowych funkcji dotyczących tętna, takich jak test wydolności, test ortostatyczny, obciążenie treningowe i stan regeneracji. Jest bryzgoszczelny (IPX7) a żywotność akumulatora wynosi do 16 godz. treningowych. Dzięki wbudowanemu modułowi GPS i barometrowi, monitoruje Twoją prędkość jazdy, przebyty dystans, wysokość n.p.m. oraz nachylenie. Bez względu na czas i miejsce, Polar M460 pozwala na stałą łączność dzięki powiadomieniom z telefonu. Dbaj także o Twoje bezpieczeństwo dzięki przedniej diodzie LED. Uzyskaj natychmiastowy podgląd danych treningowych po jego zakończeniu korzystając z aplikacji Flow. Szczegółowo planuj i analizuj swoje treningi za pomocą serwisu internetowego Flow.

Niniejszy podręcznik pomoże Ci zapoznać się z nowym towarzyszem treningów. W celu uzyskania dalszej pomocy odwiedź stronę internetową [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

### KORZYSTAJ W PEŁNI Z M460

Sprawdź aktualny, dokładny pomiar pracy serca wyświetlany na M460 w czasie treningu za pomocą [sensora tętna Polar H10](#). Informacje o Twoim tętnie są wykorzystywane do analizy treningów. Jeśli kupiłeś zestaw niezawierający nadajnika na klatkę piersiową, nie martw się – nadajnik możesz dokupić później.


Przeglądaj przedstawione w przystępnej formie dane z treningu po zakończeniu każdego treningu dzięki [aplikacji mobilnej Polar Flow](#). Aplikacja Flow umożliwia bezprzewodową synchronizację danych treningowych z serwisem internetowym Polar Flow. Aplikację można pobrać z App Store i Google Play.

Oprogramowanie Polar FlowSync umożliwia synchronizację danych pomiędzy M460 a serwisem internetowym Polar Flow za pomocą kabla USB. Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), aby pobrać i zainstalować oprogramowanie Polar FlowSync. Planuj i szczegółowo analizuj swoje treningi – spersonalizuj swoje urządzenie i dowiedz się więcej o wydajności w [serwisie internetowym Polar Flow](#) na stronie internetowej [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** i **TRAINING STRESS SCORE®** stanowią znaki towarowe TrainingPeaks, LLC i są używane za zgodą. Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej <http://www.trainingpeaks.com>.

## KONFIGURACJA M460

Wykonaj konfigurację poprzez serwis internetowy Polar Flow. Możesz wprowadzić informacje o użytkowniku wymagane do opracowania dokładnych danych treningowych. Możesz również wybrać język i pobrać najnowsze oprogramowanie M460. Aby przeprowadzić konfigurację za pomocą serwisu internetowego Flow, potrzebujesz komputera i połączenia z Internetem.

 *M460 jest dostarczany w trybie spoczynku. Aktywacja urządzenia następuje po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB. Jeśli bateria jest całkowicie rozładowana, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać kilka minut.*

### KONFIGURACJA POPRZEC SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

1. Przejdź do [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i pobierz oprogramowanie Polar FlowSync, które jest wymagane do połączenia M460 z serwisem internetowym Polar Flow.
2. Otwórz pakiet instalacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
3. Po zakończeniu instalacji oprogramowanie FlowSync uruchamia się automatycznie i informuje o konieczności podłączenia produktu Polar.
4. Podłącz M460 do portu USB komputera za pomocą kabla USB. M460 włącza się i zaczyna ładować. Przeprowadź instalację zalecanych sterowników USB.
5. W przeglądarce automatycznie otwarta zostanie strona Polar Flow. Utwórz konto Polar lub zaloguj się do posiadanego konta. Wprowadź dokładne informacje o użytkowniku, są one bowiem uwzględniane podczas obliczania ilości spalonych kalorii, a także są wykorzystywane przez inne funkcje Smart Coaching.
6. Rozpocznij synchronizację, klikając **Gotowe**. Ustawienia zapisane w M460 i serwisie zostaną zsynchronizowane. Status FlowSync zmieni się na „zakończono” po zakończeniu synchronizacji.
7. Jesteś proszony o aktualizację oprogramowania M460. Kliknij Tak, aby zainstalować najnowszą wersję oprogramowania M460. Zaktualizuj swój M460, aby cieszyć się jego sprawnym działaniem i korzystać z pełnego zestawu funkcji. Potrwa to około 20-30 minut.

## ŁADOWANIE AKUMULATORA

M460 jest wyposażony we wbudowany akumulator. Użyj kabla USB dołączonego do zestawu, aby naładować produkt, podłączając go do portu USB komputera. Akumulator można również naładować, podłączając go do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania urządzenia z gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). W przypadku korzystania z zasilacza AC sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC i czy dostarcza przynajmniej 500 mA. Korzystaj wyłącznie z zasilaczy AC posiadających odpowiednie zabezpieczenia (zawierających oznaczenia „LPS” lub „Limited Power Supply” albo posiadających certyfikat UL).

1. Unieś gumową zaślepkę portu USB. Podłącz złącze micro-USB do portu USB urządzenia M460, a drugi koniec kabla do komputera.



2. Wyświetlony zostanie komunikat **Ładowanie**.
3. Po pełnym naładowaniu urządzenia M460 wyświetlony zostanie komunikat **Zakończono ładowanie**.

Akumulator nie powinien pozostawać całkowicie rozładowany ani w pełni naładowany przez dłuższy czas, ponieważ może to wpłynąć na jego trwałość. Na nieużywany port USB należy nałożyć zaślepkę.

**i** Nie ładować akumulatora, gdy pulsometr M460 jest mokry.

**i** Nie ładuj akumulatora w temperaturze poniżej 0°C/32°F lub powyżej 50°C/122°F. Ładowanie M460 w środowisku o temperaturze spoza określonego zakresu, zwłaszcza w przypadku podwyższonej temperatury, może doprowadzić do trwałego zmniejszenia pojemności baterii.

## CZAS DZIAŁANIA AKUMULATORA

Czas działania akumulatora wynosi do 16 godzin, jeśli GPS i nadajnik na klatkę piersiową są uruchomione. Czas działania akumulatora jest zależny od wielu czynników, takich jak: temperatura otoczenia, w którym M460 jest używane, wybrane funkcje (np. lampka, która skraca czas działania) i zużycie akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach.

## POWIADOMIENIE O NISKIM POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA

**Niski poziom akumulatora. Podłącz do ładowania**

Poziom naładowania akumulatora jest niski. Zalecane jest ładowanie M460.

**Naładuj akumulator przed treningiem**



Poziom naładowania baterii jest zbyt niski, aby zarejestrować trening.

Nie można rozpocząć rejestracji nowego treningu do czasu naładowania akumulatora M460.

Gdy wyświetlacz M460 jest pusty, oznacza to, że akumulator wyczerpał się lub urządzenie przeszło w tryb spoczynku. M460 przechodzi w tryb spoczynku automatycznie, gdy wyświetlany jest ekran zegara i przez dziesięć minut nie naciśnięto żadnego przycisku. Aktywacja urządzenia następuje po naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku. Jeśli aktywacja urządzenia nie następuje, należy je naładować.

## FUNKCJE PRZYCISKÓW I STRUKTURA MENU

### FUNKCJE PRZYCISKÓW

Pulsometr M460 posiada pięć przycisków pełniących różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej są używane. W poniższej tabeli opisano funkcje poszczególnych przycisków w różnych trybach.



### PODŚWIETLENIE

| EKRAN ZEGARA I MENU  | TRYB PRZEDTRENINGOWY  | PODCZAS TRENINGU  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Podświetlenie</li> <li>Naciśnij i przytrzymaj w celu zablokowania przycisków</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Podświetlenie</li> <li>Przytrzymaj przycisk, aby przejść do ustawień profili sportowych</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Podświetlenie</li> <li>Naciśnij i przytrzymaj, aby otworzyć <b>Szybkie menu</b></li> </ul> |

### WSTECZ

| EKRAN ZEGARA I MENU   | TRYB PRZEDTRENINGOWY  | PODCZAS TRENINGU  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Wyjście z menu</li> <li>Powrót do poprzedniego poziomu</li> <li>Pozostawienie ustawień bez zmian</li> <li>Anulowanie wyboru</li> <li>Przytrzymaj przycisk, aby powrócić do ekranu zegara</li> <li>Przytrzymaj przycisk z poziomu ekranu zegara,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Powrót do ekranu zegara</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij raz, aby wstrzymać trening</li> <li>Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby przerwać rejestrowanie treningu</li> </ul> |

| EKRAN ZEGARA I MENU                             | TRYB PRZEDTRENINGOWY | PODCZAS TRENINGU |
|---|----------------------|------------------|
| aby zsynchronizować urządzenie z aplikacją Flow |                      |                  |

## START

| EKRAN ZEGARA I MENU  | TRYB PRZEDTRENINGOWY   | PODCZAS TRENINGU   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potwierdzenie wyboru</li> <li>• Włączenie trybu przedtreningowego</li> <li>• Potwierdzenie wyświetlanych opcji</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoczynanie treningu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przytrzymaj przycisk, aby włączyć/wyłączyć blokadę strefy</li> <li>• Kontynuacja rejestracji wstrzymanego treningu</li> <li>• Naciśnij, aby zapisać okrążenie.</li> </ul> |

## W GÓRĘ/W DÓŁ

| EKRAN ZEGARA I MENU   | TRYB PRZEDTRENINGOWY   | PODCZAS TRENINGU  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nawigacja między listami wyboru</li> <li>• Ustawianie wybranej wartości</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poruszanie się po liście dyscyplin</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmiana sposobu wyświetlania danych treningowych</li> </ul> |

## UKŁAD MENU

Przyciski W GÓRĘ i W DÓŁ umożliwiają przejście do menu i przewijanie go. Przycisk START umożliwia potwierdzenie, a przycisk WSTECZ – powrót.

W menu znajdują się następujące pozycje:

- Dziennik
- Ustawienia
- Testy
- Timer interwałów
- Ulubione
- Strava Live Segments



## DZIENNIK

W menu **Dziennik** możesz zobaczyć dane z bieżącego tygodnia, ostatnich czterech tygodni i następnych czterech tygodni. Wybierz dzień, aby wyświetlić aktywność i treningi z tego dnia, podsumowanie każdego treningu i wykonane testy. Możesz również przeglądać zaplanowane treningi.

## USTAWIENIA

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

- Profile sportowe
- Informacje o użytkowniku
- Ustawienia ogólne
- Ustawienia zegara

Więcej informacji znajduje się w części [Ustawienia](#).

## TESTY

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

Test ortostatyczny

Test wydolności

Więcej informacji znajduje się w części [Funkcje](#)

## TIMER INTERWAŁÓW

Ustaw czas i/lub dystans w oparciu o timery interwałów, aby precyzyjnie wyznaczyć czas treningu właściwego oraz etapy regeneracji podczas treningów interwałowych.

Więcej informacji znajduje się w części [Rozpocznij trening](#).

## ULUBIONE

W menu **Ulubione** znajdziesz cele treningowe, które zostały zapisane jako ulubione w serwisie internetowym Flow.

Więcej informacji znajduje się w części [Ulubione](#).

## ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z M460

Zanim przeprowadzisz proces łączenia z urządzeniem mobilnym, utwórz konto Polar, jeśli jeszcze go nie posiadasz, i pobierz aplikację Flow ze sklepu App Store lub Google Play. Upewnij się również, że oprogramowanie FlowSync zostało pobrane ze strony [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i zainstalowane na komputerze, a także czy M460 został zarejestrowany w serwisie internetowym Flow.

Przed próbą łączenia upewnij się, że funkcja *Bluetooth* została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim urządzeniu.

Aby przeprowadzić łączenie z urządzeniem mobilnym:

1. Używając M460, przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z urządzeniem mobilnym** i naciśnij przycisk **START**.
2. Po znalezieniu urządzenia w M460 zostanie wyświetlony komunikat z jego numerem identyfikacyjnym, np. **Polar mobile xxxxxxxx**.
3. Naciśnij **START**. Pojawi się komunikat **Łączenie z urządzeniem**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
4. W urządzeniu mobilnym zaakceptuj prośbę połączenia przez Bluetooth i wpisz kod PIN pokazany na M460.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

lub

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą swojego konta Polar.
2. Zaczekaj, aż na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie ekran łączenia (komunikat **Szukanie Polar M460**).
3. W trybie wyświetlania czasu na M460 naciśnij i przytrzymaj przycisk **WSTECZ**.
4. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządzeniem**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
5. W urządzeniu mobilnym zaakceptuj prośbę połączenia przez Bluetooth i wpisz kod PIN pokazany na M460.
6. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

## USUWANIE POŁĄCZEŃ

Aby usunąć połączony sensor lub urządzenie mobilne:

1. Przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Połączone urządzenia** i naciśnij przycisk **START**.

2. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć z listy i naciśnij przycisk START.
3. Pojawi się komunikat **Usunąć połączenie?**. Wybierz **Tak** i naciśnij przycisk START.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Usunięto połączenie**.

## ŁĄCZENIE SENSORÓW Z M460

Popraw jakość treningu i lepiej poznaj swoją wydolność dzięki sensorom Bluetooth® Smart. Zanim zaczniesz korzystać z nadajnika na klatkę piersiową *Bluetooth Smart*® lub urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu) podczas treningu, musisz przeprowadzić łączenie tego produktu z M460. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i zapewnia, że M460 otrzyma sygnały wyłącznie z Twoich sensorów i urządzeń, a trenowanie w grupie będzie wolne od zakłóceń. Przed zawodami lub wyścigiem upewnij się, że przeprowadziłeś w domu proces łączenia, aby zapobiec powstawaniu zakłóceń spowodowanych przesyłaniem danych.

## ŁĄCZENIE KOMPATYBILNYCH SENSORÓW BLUETOOTH SMART® Z M460

Oprócz szeregu sensorów firmy Polar, M460 jest w pełni kompatybilny z miernikami mocy Bluetooth innych producentów. Zobacz listę kompatybilności na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com). Upewnij się, że na pulsometrze M460 i na sensorze mocy innego producenta zainstalowana jest najnowsza wersja oprogramowania sprzętowego. Aby skalibrować sensor mocy, postępuj zgodnie z instrukcjami podanymi przez producenta.

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H10 BLUETOOTH® SMART

Nadajnik na klatkę piersiową składa się z wygodnego paska i kostki. Wykrywa Twoje tętno i przesyła dane do M460 w czasie rzeczywistym.

Dzięki danym o tętnie sprawdzisz swój aktualny stan kondycji oraz dowiesz się, jak Twój organizm reaguje na wysiłek. 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.

## ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ Z M460

Założ nadajnik na klatkę piersiową zgodnie z instrukcją w części [Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową](#). Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z M460 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z innym urządzeniem** i naciśnij przycisk START.
2. M460 rozpocznie wyszukiwanie nadajnika na klatkę piersiową.
3. Po znalezieniu nadajnika na klatkę piersiową zostanie wyświetlony komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia, np. **Połącz Polar H10 xxxxxxxx**. Wybierz nadajnik, który chcesz połączyć.
4. Naciśnij przycisk START. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie**.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

lub

1. Z poziomu ekranu zegara naciśnij przycisk **START**, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. Po wyświetleniu komunikatu **zbliż M460 do nadajnika, aby połączyć** przyłóż urządzenie do nadajnika na klatkę piersiową i zaczekaj, aż zostanie wyszukane.
3. M460 wyświetli listę znalezionych nadajników na klatkę piersiową. Pojawi się numer identyfikacyjny nadajnika na klatkę piersiową, np. **Połącz Polar H10 xxxxxxxx**. Wybierz nadajnik na klatkę piersiową, który ma zostać połączony, po czym wybierz **Tak**.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

## SENSOR PRĘDKOŚCI POLAR BLUETOOTH® SMART

Na prędkość jazdy na rowerze może wpływać wiele czynników. Wydolność jest oczywiście jednym z nich, ale warunki pogodowe i zmienne nachylenie gruntu również są istotne. Aerodynamiczny sensor prędkości to najbardziej zaawansowane rozwiązanie pozwalające określić, w jaki sposób te czynniki wpływają na Twoją prędkość.

- Mierzy bieżącą, średnią i maksymalną prędkość
- Umożliwia śledzenie średniej prędkości, co pozwala zauważyć poprawę wydajności
- Lekki, wytrzymały i łatwy do zamontowania

### ŁĄCZENIE SENSORA PRĘDKOŚCI Z M460

Sprawdź, czy sensor prędkości został prawidłowo zainstalowany. Więcej informacji dotyczących instalacji sensora prędkości znajduje się w podręczniku użytkownika sensora prędkości.

Łączenie sensora prędkości z M460 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z innym urządzeniem** i naciśnij przycisk **START**.
2. M460 rozpocznie wyszukiwanie sensora prędkości. Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie kołem. Migająca na czerwono kontrolka sensora wskazuje, że sensor został aktywowany.
3. Po znalezieniu sensora prędkości wyświetlony zostanie komunikat **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Naciśnij przycisk **START**. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie**.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.
6. Zostanie wyświetlony komunikat **Sensor połączony z:** wybierz **Rower 1, Rower 2** lub **Rower 3**. Potwierdź przyciskiem **START**.
7. Wyświetlony zostanie komunikat **Ustaw obwód koła**. Wprowadź odpowiednią wartość i naciśnij przycisk **START**.



*Pierwszy połączony sensor rowerowy zostanie przypisany do **Roweru 1**.*

lub

1. Z poziomu ekranu zegara naciśnij przycisk **START**, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. M460 rozpocznie wyszukiwanie sensora prędkości. Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie kołem. Migająca na czerwono kontrolka sensora wskazuje, że sensor został aktywowany.
3. Wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia **Połącz Polar SPD xxxxxxxx**. Wybierz **Tak**.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

5. Zostanie wyświetlony komunikat **Sensor połączony z:** wybierz **Rower 1**, **Rower 2** lub **Rower 3**. Potwierdź przyciskiem START.
6. Wyświetlony zostanie komunikat **Ustaw obwód koła**. Wprowadź odpowiednią wartość i naciśnij przycisk START.


## POMIAR WIELKOŚCI KÓŁ

Ustawienie wielkości koła jest niezbędne do prawidłowego wskazywania informacji dotyczących jazdy na rowerze. Wielkość kół w rowerze można określić na dwa sposoby:

### Sposób 1

Sprawdź średnicę koła podaną w calach lub numer ETRTO nadrukowany na kole. Odczytaną wartość dopasuj do wartości w milimetrach podanej w prawej kolumnie tabeli.

| ETRTO  | Średnica koła (cale) | Rozmiar koła (mm) |
|--------|----------------------|-------------------|
| 25-559 | 26 x 1,0             | 1884              |
| 23-571 | 650 x 23C            | 1909              |
| 35-559 | 26 x 1,50            | 1947              |
| 37-622 | 700 x 35C            | 1958              |
| 52-559 | 26 x 1,95            | 2022              |
| 20-622 | 700 x 20C            | 2051              |
| 52-559 | 26 x 2,0             | 2054              |
| 23-622 | 700 x 23C            | 2070              |
| 25-622 | 700 x 25C            | 2080              |
| 28-622 | 700 x 28             | 2101              |
| 32-622 | 700 x 32C            | 2126              |
| 42-622 | 700 x 40C            | 2189              |
| 47-622 | 700 x 47C            | 2220              |

 Podane w tabeli wielkości są jedynie orientacyjne, ponieważ rzeczywista wielkość koła zależy od jego typu oraz ciśnienia powietrza w oponach.

### Sposób 2

- Zmierz koło ręcznie, aby uzyskać jak najbardziej dokładny wynik.
- Ustaw koło w taki sposób, aby wentyl wskazywał miejsce styku koła z podłożem. Narysuj linię na ziemi, aby oznaczyć to miejsce. Przesuń rower do przodu po płaskiej powierzchni, tak aby koło wykonało pełny obrót. Opona powinna być ustawiona prostopadle do podłoża. Narysuj drugą linię w miejscu, w którym znajduje się wentyl.

Zmierz odległość pomiędzy tymi dwoma liniami.

- Odejmij 4 mm (uwzględnienie obciążenia roweru). Uzyskany wynik to obwód koła.

## SENSOR KADENCJI POLAR BLUETOOTH® SMART

Nasz zaawansowany bezprzewodowy sensor kadencji to najbardziej praktyczny sposób mierzenia Twoich wyników podczas jazdy na rowerze. Sensor mierzy aktualną, średnią i maksymalną kadencję pedałowania wyrażoną w obrotach korby na minutę, dzięki czemu możesz porównywać swoją technikę jazdy podczas kolejnych treningów.

- Pomaga poprawić technikę jazdy i określić optymalną kadencję.
- Rejestrowane bez zakłóceń dane dotyczące kadencji pozwalają ocenić indywidualną wydajność.
- Aerodynamiczny i lekki

### ŁĄCZENIE SENSORA KADENCJI Z M460

Sprawdź, czy sensor kadencji został prawidłowo zamontowany. Więcej informacji dotyczących montażu sensora kadencji znajduje się w podręczniku użytkownika sensora kadencji.

Łączenie sensora kadencji z M460 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z innym urządzeniem** i naciśnij przycisk **START**.
2. M460 rozpocznie wyszukiwanie sensora kadencji. Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie korbą. Migająca na czerwono kontrolka sensora wskazuje, że sensor został aktywowany.
3. Po znalezieniu sensora wyświetlony zostanie komunikat **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Naciśnij przycisk **START**. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie**.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.
6. Zostanie wyświetlony komunikat **Sensor połączony z: wybierz Rower 1, Rower 2 lub Rower 3**. Potwierdź przyciskiem **START**.



*Pierwszy połączony sensor rowerowy zostanie przypisany do **Roweru 1**.*

lub

1. Z poziomu ekranu zegara naciśnij przycisk **START**, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. M460 rozpocznie wyszukiwanie sensora kadencji. Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie korbą. Migająca na czerwono kontrolka sensora wskazuje, że sensor został aktywowany.
3. Wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia **Połącz Polar CAD xxxxxxxx**. Wybierz **Tak**.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.
5. Zostanie wyświetlony komunikat **Sensor połączony z: wybierz Rower 1, Rower 2 lub Rower 3**. Potwierdź przyciskiem **START**.

## SENSOR MOCY POLAR LOOK KÉO BLUETOOTH® SMART REGULOWANY UCHWYT ROWEROWY POLAR

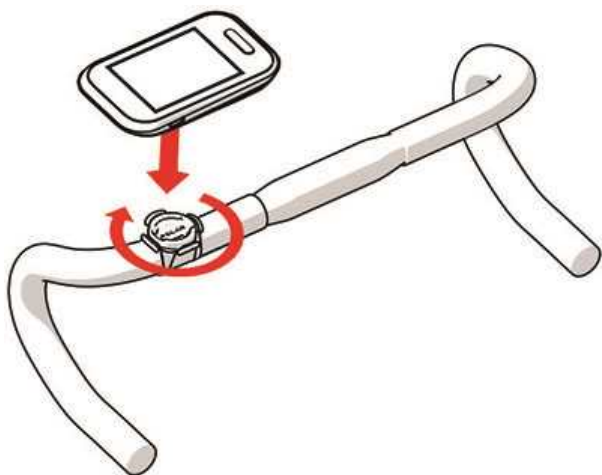
Możesz zamontować regulowany uchwyt rowerowy Polar na mostku albo po lewej lub prawej stronie kierownicy.



1. Połóż gumową podkładkę na mostku/kierownicy.
2. Ustaw uchwyt rowerowy względem podkładki w taki sposób, aby logo POLAR znalazło się w jednej linii z kierownicą.
3. Dobrze zaciśnij uchwyt na mostku/kierownicy za pomocą gumki O-ring.



4. Odpowiednio ustaw wypustki z tyłu pulsometru M460 względem wgłębienia na uchwycie i obróć je w prawo, aby przymocować M460.




**i** Aby działanie GPS było optymalne, zwróć uwagę, aby wyświetlacz był skierowany ku górze.

# USTAWIENIA

## USTAWIENIA PROFILI SPORTOWYCH


Dopasuj ustawienia profili sportowych do swoich potrzeb. Aby edytować ustawienia profili sportowych w M460, przejdź do menu **Ustawienia > Profile sportowe**. Podczas uprawiania danego sportu możesz np. włączyć/wyłączyć funkcję GPS.

 *Więcej opcji ustawień jest dostępnych w serwisie internetowym Flow. Więcej informacji znajduje się w części [Profile sportowe w serwisie Flow](#).*

W trybie przedtreningowym masz do dyspozycji sześć domyślnych profili sportowych. Dzięki serwisowi Flow możesz dodać nowe dyscypliny sportowe do listy i zsynchronizować je z M460. W urządzeniu M460 można jednocześnie zapisać 20 dyscyplin. Liczba profili sportowych w serwisie Flow jest nieograniczona.

Domyślnie, w menu **Profile sportowe** są zapisane następujące profile:

- Kolarstwo
- Kolarstwo szosowe
- Rower stacjonarny
- Kolarstwo górskie
- Tr. na zewnątrz
- Tr. w budynku

 *Jeżeli edytowałeś profile sportowe w serwisie Flow i zsynchronizowałeś je z M460 przed rozpoczęciem pierwszego treningu, lista profili sportowych będzie zawierała zmodyfikowane profile.*


## USTAWIENIA

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia profili sportowych, przejdź do menu **Ustawienia > Profile sportowe** i wybierz profil, który chcesz edytować. Dostęp do ustawień profili sportowych jest również możliwy w trybie przedtreningowym po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku **PODŚWIETLENIE**.


- **Dźwięki podczas treningu:** wybierz **Wyłączone**, **Ciche**, **Głośne** lub **Bardzo głośne**.
- **Ustawienia tętna:** **Podgląd tętna:** wybierz **Uderzenia na minutę (bpm)** lub **% tętna maks.. Sprawdź limity strefy tętna:** funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref tętna. **Tętno widoczne na innych urz.:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po wybraniu opcji **Włączone** inne kompatybilne urządzenia (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno.
- **Ustawienia mocy roweru:** **Wyświetlanie mocy:** Wybierz sposób wyświetlania mocy (**Waty (W)**, **Waty/kg (W/kg)** lub **% FTP**). **Moc, średnia z wybranego okresu:** ustaw częstotliwość zapisywania. Wybierz 1, 3, 5, 10, 15, 30 lub 60 sekund. **Ustaw wartość FTP:** wprowadź swoją wartość FTP (wartość progowa mocy). Wybierz wartość z zakresu od 60 do 600 watów. **Sprawdź limity stref mocy:** sprawdź limity swoich stref mocy.


 *Ustawienia mocy roweru są widoczne tylko po połączeniu z Kéo Power.*

- **Rejestrowanie danych GPS:** wybierz **Wyłączone** lub **Włączone**.
- **Kalibruj sensor mocy:** Kalibracja sensora mocy jest dostępna tylko po wybraniu menu ustawień profili sportowych w trybie przedtreningowym i połączeniu sensora. Więcej informacji na temat kalibracji znajduje się w części Sensor mocy Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart
- **Ustawienia roweru: Wielkość koła:** ustaw wielkość koła w milimetrach. Więcej informacji znajduje się w części [Pomiar wielkości kół](#). **Długość korby:** wprowadź długość korby w milimetrach. **Wykorzystane sensory:** wyświetla wszystkie sensory przypisane do roweru.
- **Kalibruj wys. n.p.m.:** ustaw prawidłową wysokość n.p.m. Jeśli znasz wysokość n.p.m., na której znajdujesz się w danej chwili, zalecane jest przeprowadzenie kalibracji ręcznej.

 *Kalibracja pomiaru wysokości jest dostępna tylko po wybraniu menu ustawień profili sportowych w trybie przedtreningowym lub treningowym.*

- **Ust. prędkości: Podgląd prędkości:** wybierz **km/h** (kilometry na godzinę) lub **min/km** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, wybierz **mph** (mile na godzinę) lub **min/mi** (minuty na milę). **Sprawdź limity stref prędkości:** funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref prędkości.
- **Ust. pauzy autom.: Automatyczna pauza:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po ustawieniu opcji Automatyczna pauza jako **Włączona** trening zostanie automatycznie wstrzymany, jeśli się zatrzymasz. **Prędkość aktywacji:** wybierz prędkość, przy której rejestrowanie treningu jest wstrzymywane.
- **Automat. okrąż.:** wybierz **Wyłączone**, **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

 *Aby opcje automatycznej pauzy lub automatycznego wykrywania okrążeń na podstawie dystansu były dostępne, musisz korzystać z funkcji GPS lub sensora prędkości Polar Bluetooth® Smart.*

 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.

## INFORMACJE O UŻYTKOWNIKU

Aby wyświetlić i zmienić informacje o użytkowniku, wybierz **Ustawienia > Informacje o użytkowniku**.

Wprowadzenie dokładnych danych jest niezwykle istotne, szczególnie tych dotyczących masy ciała, wzrostu, daty urodzenia i płci, ponieważ mają one wpływ na dokładność pomiarów, m.in. granicznych wartości tętna oraz liczby spalanych kalorii.

W menu **Informacje o użytkowniku** znajdują się następujące pozycje:

- Masa
- Wzrost
- Data urodzenia
- Płeć
- Informacja o treningach
- Maksymalne tętno

## MASA

Podaj swoją masę w kilogramach (kg) lub funtach (lb).

## WZROST

Podaj swój wzrost w centymetrach (układ metryczny) lub w stopach i calach (układ imperialny).

## DATA URODZENIA

Podaj swoją datę urodzenia. Format wprowadzanej daty zależy od wybranego formatu czasu (24-godzinny: dzień – miesiąc – rok/12-godzinny: miesiąc – dzień – rok).

## PŁEĆ

Wybierz **Mężczyzna** lub **Kobieta**.

## INFORMACJA O TRENINGACH

Informacje na temat treningów stanowią ocenę poziomu Twojej długotrwałej aktywności fizycznej. Wybierz opcję, która najlepiej opisuje Twoją aktywność fizyczną oraz intensywność treningów z ostatnich trzech miesięcy.

- **Okazjonalne (0–1 godz./tydz.):** nie trenujesz regularnie ani nie uprawiasz sportów rekreacyjnych, np. spacerujesz jedynie dla przyjemności, a intensywny trening przeprowadzasz tylko sporadycznie.
- **Regularne (1–3 godz./tydz.):** jeżeli regularnie uprawiasz sporty rekreacyjne, np. biegasz 5–10 km (3–6 mil) tygodniowo lub 1–3 godziny w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności lub też Twoja praca wymaga niewielkiej aktywności fizycznej.
- **Częste (3–5 godz./tydz.):** intensywnie trenujesz przynajmniej trzy razy w tygodniu, np. biegasz 20–50 km (12–31 mil) tygodniowo lub 3–5 godzin w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności.
- **Intensywne (5–8 godz./tydz.):** bardzo intensywnie ćwiczysz przynajmniej 5 razy w tygodniu i od czasu do czasu bierzesz udział w dużych imprezach sportowych.
- **Półprofesjonalne (8–12 g./tydz.):** bardzo intensywnie ćwiczysz praktycznie codziennie i przygotowujesz się do zawodów sportowych.
- **Profesjonalne (>12 g./tydz.):** jesteś zawodowym sportowcem. Bardzo intensywnie ćwiczysz, aby zwiększyć swoją wydolność i przygotować formę na zawody sportowe.

## MAKSYMALNE TĘTNO

Podaj maksymalne tętno, jeśli je znasz. Przy pierwszym ustawianiu wartości domyślnie wyświetlane jest przewidywane tętno maksymalne wyliczone w oparciu o wiek (220 - wiek).

Wartość  $HR_{max}$  pomaga określić wydatek energetyczny.  $HR_{max}$  jest najwyższą liczbą uderzeń serca w ciągu minuty (bpm) osiąganą podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Najbardziej dokładną metodą określania  $HR_{max}$  jest przeprowadzenie próby wytrzymałościowej pod okiem lekarza. Wartość  $HR_{max}$  ma również kluczowe znaczenie podczas określania intensywności treningu. Jest wartością indywidualną, zależną od wieku oraz czynników dziedzicznych.

## USTAWIENIA OGÓLNE

Aby wyświetlić i zmienić ustawienia ogólne, wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne**

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

- Łączenie i synchron.
- Ustawienia lampki
- Tryb samolotowy
- Czas
- Data
- Pierwszy dzień tygodnia
- Dźwięk przycisków
- Blokada przycisków
- Jednostki
- Język
- Informacje o produkcie

## ŁĄCZENIE I SYNCHRONIZACJA

- **Połącz i synchronizuj urz. mobilne:** Łączenie urządzeń mobilnych z M460.
- **Łączenie z innym urządzeniem:** Łączenie nadajników na klatkę piersiową i sensorów rowerowych z M460.
- **Połączone urządzenia:** Przeglądanie wszystkich urządzeń połączonych z M460.
- **Synchronizuj dane:** Synchronizowanie danych z aplikacją Flow. Opcja **Synchronizuj dane** staje się dostępna po połączeniu M460 z urządzeniem mobilnym.

## USTAWIENIA LAMPKI

- **Lampka:** Wybierz **Ręczne włączanie lampy przedniej** lub **Automatyczne włączanie lampy przedniej**
  - **Ręczne wł. lampki:** Ręczne uruchamianie lampki poprzez Szybkie menu.
  - **Automatyczne wł. lampki:** M460 włącza i wyłącza lampkę w zależności od ilości światła.

- Tryb pracy: Wybierz **Ciemno**, **Zmierzch** lub **Jasno**.
- Szybkość migania: Wybierz **Miganie wył.**, **Wolne**, **Szybkie** lub **Bardzo szybkie**.

## TRYB SAMOLOTOWY

Wybierz **Włączony** lub **Wyłączony**

Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z urządzeniem. Nie możesz rejestrować treningów za pomocą sensorów *Bluetooth® Smart* ani synchronizować danych za pomocą aplikacji mobilnej Polar Flow, ponieważ funkcja *Bluetooth® Smart* jest wyłączona.

## CZAS

Ustaw format zegara: **24-godzinny** lub **12-godzinny**. Następnie ustaw godzinę.

## DATA


Ustaw datę. Ustaw również **Format daty**. Dostępne są następujące opcje: **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** lub **yyyy.mm.dd**.

## PIERWSZY DZIEŃ TYGODNIA

Wybierz pierwszy dzień tygodnia. Wybierz **Poniedziałek**, **Sobota** lub **Niedziela**.

## DŹWIĘK PRZYCISKÓW

Wybierz **Włączony** lub **Wyłączony**, aby włączyć lub wyłączyć dźwięk przycisków.

 Pamiętaj, że to ustawienie nie wpływa na ustawienia sygnałów dźwiękowych. Dźwięki podczas treningu można zmieniać w ustawieniach profili sportowych. Więcej informacji znajduje się w części "Ustawienia profili sportowych" on page 18.

## BLOKADA PRZYCISKÓW

Wybierz **Blokada ręczna** lub **Blokada automatyczna**. W przypadku opcji **Blokada ręczna** przyciski możesz blokować ręcznie, korzystając z **Szybkiego menu**. Wybór opcji **Blokada automatyczna** powoduje automatyczne zablokowanie przycisków po upływie 60 sekund.

## JEDNOSTKI

Wybierz układ metryczny (**kg**, **cm**) lub imperialny (**lb**, **ft**). Ustaw jednostki, w jakich wyrażane są masa ciała, wzrost, dystans i prędkość.

## JĘZYK

Wybierz: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** lub **Svenska**. Ustaw język M460.

## INFORMACJE O PRODUKCIE

Sprawdź numer identyfikacyjny M460, wersję oprogramowania sprzętowego, model sprzętu i termin ważności A-GPS.

## SZYBKIE MENU

W trybie przedtreningowym naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby uzyskać dostęp do ustawień wybranego profilu sportowego:

- **Dźwięki podczas treningu:** wybierz **Wyłączone**, **Ciche**, **Głośne** lub **Bardzo głośne**.
- **Ustawienia tętna: Podgląd tętna:** wybierz **Uderzenia na minutę (bpm)** lub **% tętna maks.. Sprawdź limity strefy tętna:** funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref tętna. **Tętno widoczne na innych urz.:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po wybraniu opcji **Włączone** inne kompatybilne urządzenia (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno.
- **Rejestrowanie danych GPS:** wybierz **Wyłączone** lub **Włączone**.
- **Ustawienia roweru: Wykorzystane sensory:** wyświetla wszystkie sensory przypisane do roweru.
- **Kalibruj wys. n.p.m.:** ustaw prawidłową wysokość. Jeśli znasz wysokość n.p.m., na której znajdujesz się w danej chwili, zalecane jest przeprowadzenie kalibracji ręcznej.
- **Ust. prędkości: Podgląd prędkości:** wybierz **km/h** (kilometry na godzinę) lub **min/km** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, wybierz **mph** (mile na godzinę) lub **min/mi** (minuty na milę). **Sprawdź limity stref prędkości:** funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref prędkości.
- **Ust. pauzy autom.: Automatyczna pauza:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po ustawieniu opcji **Automatyczna pauza** jako **Włączona** trening zostanie automatycznie wstrzymany, jeśli się zatrzymasz. **Prędkość aktywacji:** wybierz prędkość, przy której rejestrowanie treningu jest wstrzymywane.
- **Automat. okrąż.:** wybierz **Wyłączone**, **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

Z poziomu ekranu treningowego naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby otworzyć **Szybkie menu**. W menu znajdują się następujące pozycje:


- **Zablokuj przyciski:** naciśnij przycisk START, aby zablokować przyciski. Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby je odblokować.
- **Włącz lampkę** lub **Wyłącz lampkę**.
- **Włącz podświetlenie** lub **Wyłącz podświetlenie**.
- **Kalibruj sensor mocy:** Kalibracja sensora mocy jest dostępna tylko po wybraniu menu ustawień profili sportowych w trybie przedtreningowym i połączeniu sensora. Więcej informacji na temat kalibracji znajduje się w części **Sensor mocy Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart**
- **Kalibruj wys. n.p.m.:** ustaw prawidłową wysokość. Jeśli znasz wysokość n.p.m., na której znajdujesz się w danej chwili, zalecane jest przeprowadzenie kalibracji ręcznej.
- **Timer interw.:** stwórz czas i/lub dystans w oparciu o timery interwałów, aby precyzyjnie wyznaczyć czas treningu właściwego oraz etapy regeneracji podczas interwałowych treningów.
- **Informacje o bież. lokaliz.\*:** bieżąca lokalizacja i liczba satelitów w zasięgu.

- Wybierz **Włącz nawigowanie\*** i naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Włączono wyświetlanie strzałek w przewodniku**, a M460 powróci do ekranu **Powrót do punktu startowego**.

\*Opcję można zmienić po włączeniu funkcji GPS w profilu sportowym.

W trybie wstrzymania naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby otworzyć **Szybkie menu**. Znajdziesz tam:

- **Zablokuj przyciski:** naciśnij przycisk START, aby zablokować przyciski. Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby je odblokować.
- **Włącz lampkę lub Wyłącz lampkę.**
- **Dźwięki podczas treningu:** wybierz **Wyłączone**, **Ciche**, **Głośne** lub **Bardzo głośne**.
- **Ustawienia tętna: Podgląd tętna:** wybierz **Uderzenia na minutę (bpm)** lub **% tętna maks.. Sprawdź limity strefy tętna:** funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref tętna. **Tętno widoczne na innych urz.:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po wybraniu opcji **Włączone** inne kompatybilne urządzenia (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno.
- **Ustawienia mocy roweru: Wyświetlanie mocy:** Wybierz sposób wyświetlania mocy (**Waty (W)**, **Waty/kg (W/kg)** lub **% FTP**). **Moc, średnia z wybranego okresu:** ustaw częstotliwość zapisywania. Wybierz 1, 3, 5, 10, 15, 30 lub 60 sekund. **Ustaw wartość FTP:** wprowadź swoją wartość FTP (wartość progowa mocy). Wybierz wartość z zakresu od 60 do 600 watów. **Sprawdź limity stref mocy:** sprawdź limity swoich stref mocy.
- **Rejestrowanie danych GPS:** wybierz **Wyłączone** lub **Włączone**.
- **Kalibruj sensor mocy:** Kalibracja sensora mocy jest dostępna tylko po wybraniu menu ustawień profili sportowych w trybie przedtreningowym i połączeniu sensora. Więcej informacji na temat kalibracji znajduje się w części Sensor mocy Polar LOOK Kéo *Bluetooth® Smart*
- **Ustawienia roweru: Wykorzystane sensory:** wyświetla wszystkie sensory przypisane do roweru.
- **Kalibruj wys. n.p.m.:** ustaw prawidłową wysokość n.p.m. Jeśli znasz wysokość n.p.m., na której znajdujesz się w danej chwili, zalecane jest przeprowadzenie kalibracji ręcznej.
- **Ust. prędkości: Podgląd prędkości:** wybierz **km/h** (kilometry na godzinę) lub **min/km** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, wybierz **mph** (mile na godzinę) lub **min/mi** (minuty na milę). **Sprawdź limity stref prędkości:** funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref prędkości.
- **Ust. pauzy autom.: Automatyczna pauza:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po ustawieniu opcji Automatyczna pauza jako **Włączona** trening zostanie automatycznie wstrzymany, jeśli się zatrzymasz. **Prędkość aktywacji:** wybierz prędkość, przy której rejestrowanie treningu jest wstrzymywane.
- **Automat. okrąż.:** wybierz **Wyłączone**, **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

 Aby opcje automatycznej pauzy lub automatycznego wykrywania okrążeń na podstawie dystansu były dostępne, musisz korzystać z funkcji GPS lub sensora prędkości Polar *Bluetooth® Smart*.

## AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Istnieje możliwość aktualizacji oprogramowania sprzętowego M460. Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu M460 do komputera za pomocą kabla USB. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą kabla USB i oprogramowania FlowSync.




O dostępności nowej wersji oprogramowania sprzętowego będziesz również powiadamiany za pośrednictwem aplikacji Flow.

Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę działania M460. Mogą obejmować m.in. usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy.

## **AKTUALIZOWANIE OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO**


Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe M460, musisz:

- Posiadać konto w serwisie internetowym Flow
- Zainstalować oprogramowanie FlowSync
- Zarejestrować swój M460 w serwisie internetowym Flow

 *Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), utwórz konto Polar w serwisie Polar Flow, a następnie pobierz oprogramowanie FlowSync i zainstaluj je na swoim komputerze.*

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

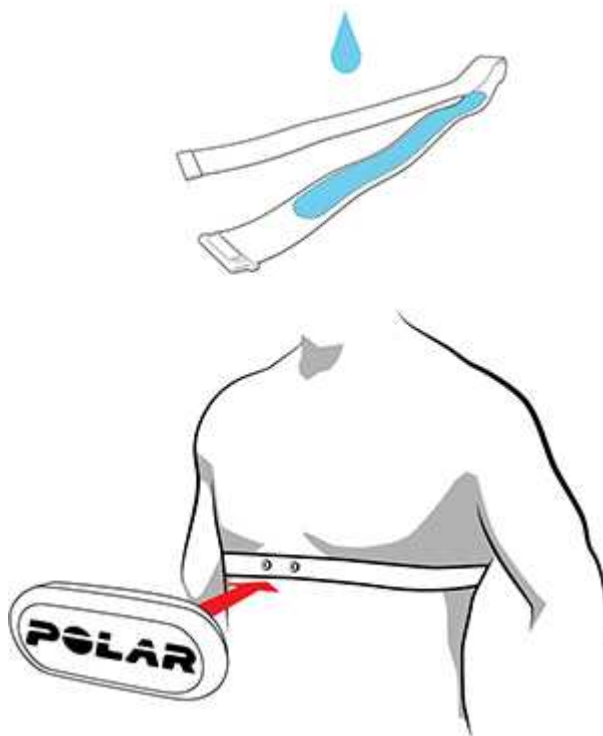
1. Podłącz złącze micro-USB do portu USB M460, a drugi koniec kabla do komputera.
2. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji zostaniesz zapytany, czy oprogramowanie sprzętowe ma zostać zaktualizowane.
4. Wybierz Tak. Po zainstalowaniu nowego oprogramowania sprzętowego (może to zająć trochę czasu) pulsometr M460 zostanie uruchomiony ponownie.

 *Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego najważniejsze dane z M460 zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow. Dzięki temu podczas aktualizacji nie utracisz żadnych danych.*

# TRENING

## ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj go tak, by dobrze przylegał do ciała.
3. Zmocuj kostkę.
4. Przed pierwszą sesją treningową musisz połączyć nadajnik na klatkę piersiową z M460. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i naciśnij ROZPOCZNIJ. Zaczekaj na żądanie połączenie nadajnika i wybierz Tak.



**i** Po każdym treningu zdejmuj z paska kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Pamiętaj więc, by wycierać go do sucha.

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU

Z poziomu ekranu zegara naciśnij **START**, aby włączyć tryb przedtreningowy.

1. >
2. W trybie przedtreningowym za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ** wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.

**i** Aby zmienić ustawienia profilu sportowego przed rozpoczęciem treningu w trybie przedtreningowym, naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby otworzyć **Szybkie menu**. Aby powrócić do trybu przedtreningowego, naciśnij **WSTECZ**.



Jeśli dla wybranego profilu sportowego aktywowano funkcję GPS i/lub kompatybilny sensor *Bluetooth® Smart*, M460 automatycznie zacznie szukać sygnału.

**Pozostań w trybie przedtreningowym do momentu, aż M460 wykryje sygnał GPS, sygnały z sensorów oraz Twoje tętno. Dzięki temu dane treningowe będą dokładne.** Aby wyszukać sygnał z satelitów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj M460 nieruchomo z wyświetlaczem skierowanym w górę. Nie ruszaj się do momentu odebrania przez M460 sygnału z satelitów.

Uzyskiwanie sygnału GPS przebiega szybko dzięki funkcji Assisted GPS (A-GPS). Po synchronizacji urządzenia M460 z serwisem Flow za pomocą oprogramowania FlowSync następuje aktualizacja pliku A-GPS z danymi. Jeśli termin ważności pliku z danymi A-GPS upłynął lub jeśli M460 nie został jeszcze zsynchronizowany, uzyskiwanie sygnału może potrwać dłużej. Więcej informacji znajduje się w części [Assisted GPS \(A-GPS\)](#).

3. Gdy M460 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat Rozpoczęto rejestrowanie, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.



**Tętno:** wyświetlenie informacji o Twoim tętnie oznacza, że M460 wykrył sygnał nadajnika na klatkę piersiową.

**GPS:** procentowa wartość wyświetlona obok ikony GPS wskazuje poziom gotowości GPS do pomiaru. Gdy wskaźnik osiągnie wartość 100%, wyświetlony zostanie komunikat OK.

**Sensory rowerowe:** po znalezieniu sensora komunikat **OK** pojawi się obok jego ikony. Jeśli przypisano sensory do więcej niż jednego roweru, obok ikony roweru wyświetlona zostanie liczba oznaczająca używany rower. M460 wybiera rower, do którego przypisany jest najbliższy sensor.

Przykład:

Sensor prędkości przypisano do **Roweru 1**, a inny sensor do **Roweru 2**. Oba rowery są w pobliżu, gdy przechodzisz do trybu przedtreningowego w m450. Sensor prędkości w **Rowerze 1** znajduje się bliżej M460. Dlatego M460 wybiera **Rower 1**. Numer 1 wyświetlany jest obok jego ikony.

Jeśli chciałeś użyć **Roweru 2**, wykonaj następujące czynności:

- Wróć do trybu wyświetlania czasu. Zwiększ dystans między M460 a **Rowerem 1** tak, aby **Rower 2** znajdował się bliżej M460. Przejdź do trybu przedtreningowego.
- Przyłóż M460 do sensora **Roweru 2**.

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z CELEM TRENINGOWYM

Możesz wyznaczać szczegółowe cele treningowe w serwisie internetowym Flow i synchronizować je z M460 za pomocą oprogramowania Flowsync lub aplikacji Flow. Podczas treningu możesz łatwo korzystać ze wskazówek wyświetlanych na Twoim urządzeniu.

Aby rozpocząć trening z celem treningowym, wykonaj następujące czynności:

1. Rozpocznij, przechodząc do ekranu **Dziennik** lub menu **Ulubione**.
2. Na ekranie **Dziennik** wybierz dzień, na który został zaplanowany cel i naciśnij przycisk **START**. Wybierz cel z listy i ponownie naciśnij przycisk **START**. Wyświetlone zostaną wszelkie notatki dodane do celu.

lub

Wybierz cel z listy **Ulubione**, a następnie naciśnij **START**. Wyświetlone zostaną wszelkie notatki dodane do celu.

3. Naciśnij przycisk **START**, aby włączyć tryb przedtreningowy. Następnie wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.
4. Gdy M460 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk **START**. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.


Więcej informacji na temat celów treningowych znajduje się w części [Cele treningowe](#).

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z TIMEREM INTERWAŁÓW

Możesz ustawić jeden powtarzający się timer lub dwa zamienne, działające w oparciu o czas i/lub dystans. Będą one pomagać Ci dostosować okresy odpoczynku w treningu interwałowym.

1. Rozpocznij, przechodząc do menu **Timery > Timer interwałów**. Wybierz **Ustaw timer(y)**, aby stworzyć nowe timery.
2. Wybierz **Na podst. czasu** lub **Na podst. dystansu**:
  - **Na podst. czasu**: Ustaw minuty i sekundy timera, po czym naciśnij **START**.
  - **Na podst. dystansu**: Ustaw dystans timera, po czym naciśnij **START**.

3. Wyświetli się komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić kolejny timer, wybierz **Tak**, po czym powtórz krok drugi.
4. Na koniec wybierz **Rozpocznij X,XX km/XX:XX** i naciśnij START, aby wejść do trybu przedtreningowego, po czym wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.
5. Gdy M460 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

 **Timer interwałów** możesz również uruchomić w trakcie treningu, np. po rozgrzewce. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby uruchomić **Szybkie menu**, a następnie wybierz **Timer interwałów**.


## FUNKCJE DOSTĘPNE PODCZAS TRENINGU

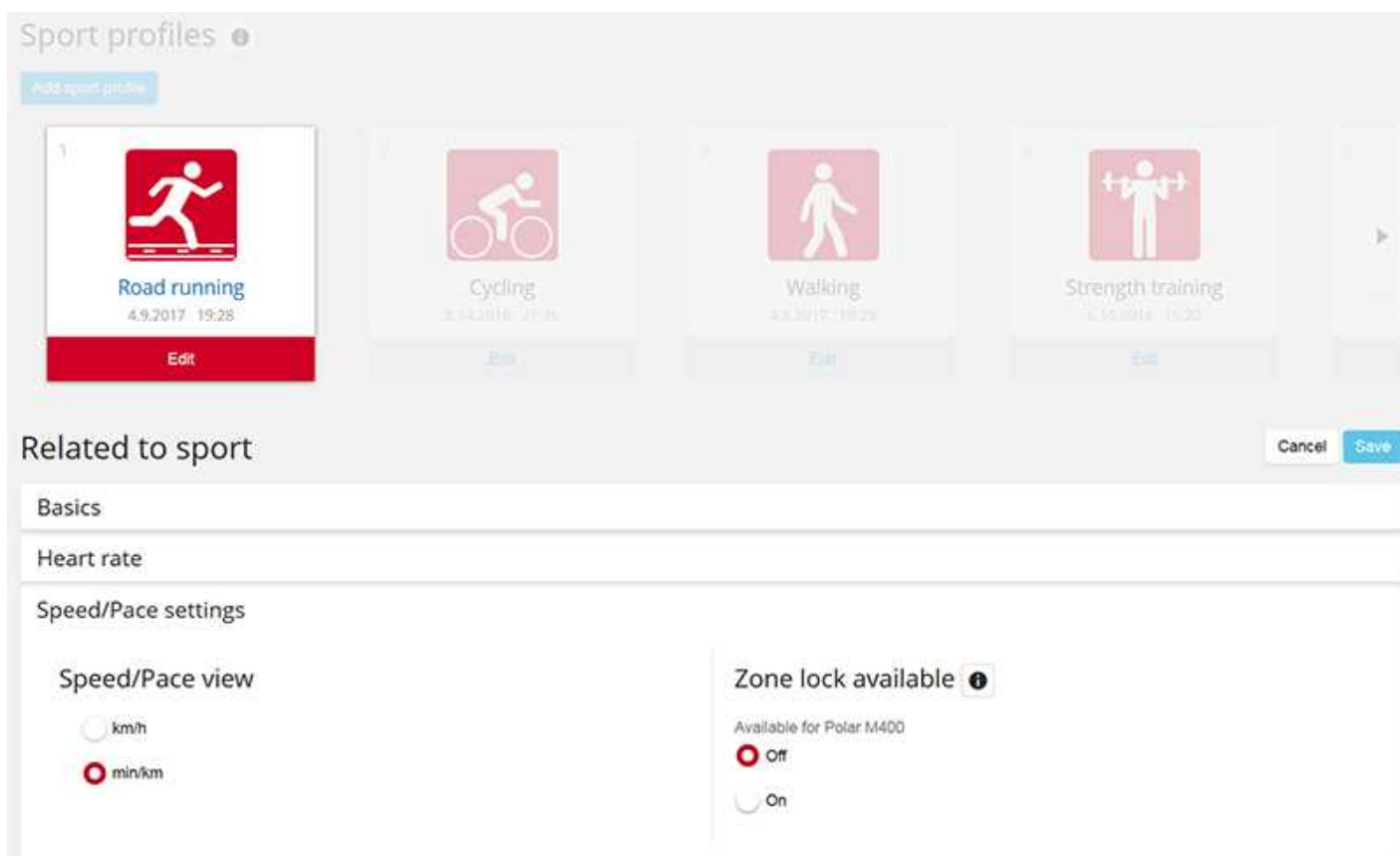
### ZAPISYWANIE OKRĄŻEŃ

Naciśnij przycisk START, aby zapisać okrążenie. Okrążenia mogą także zapisywać się automatycznie. W ustawieniach profili sportowych ustaw **Automat. okrąż.** na **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

### BLOKOWANIE STREFY TĘTNA, PRĘDKOŚCI LUB MOCY


Przytrzymaj przycisk START, aby zablokować bieżącą strefę. Przytrzymaj przycisk START, aby zablokować/odblokować strefę. Jeśli Twoje tętno, prędkość lub moc znajdzie się poza zablokowaną strefą, otrzymasz powiadomienie dźwiękowe.

 **Strefy tętna, prędkości i mocy** mogą zostać włączone w serwisie internetowym Flow. Możesz dostosować każdą ze stref do każdego z dostępnych profili sportowych. Aby edytować strefy, zaloguj się do serwisu internetowego Flow i kliknij swoje imię w prawym górnym rogu ekranu. Wybierz **Profile sportowe**, a następnie profil sportowy, który chcesz edytować. Strefy mogą być dostosowane w ustawieniach tętna, prędkości/tempa i mocy. Po zakończeniu edytowania stref prześlij je do swojego urządzenia treningowego za pomocą FlowSync.



## ZMIANA FAZY PODCZAS TRENINGU

Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT. Wyświetlone zostanie **Szybkie menu**. Wybierz z listy **Rozpocznij kolejną fazę**, a następnie naciśnij przycisk START. Jeśli wybrano opcję zmiany automatycznej, po zakończeniu jednej fazy nastąpi automatyczne przejście do kolejnej fazy. Otrzymasz powiadomienie dźwiękowe.


 W serwisie internetowym Flow możesz utworzyć cele treningów interwałowych. Więcej informacji znajduje się w części [Cele treningowe](#).

## ZMIANA USTAWIEŃ W SZYBKIM MENU

Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT. Wyświetlone zostanie **Szybkie menu**. Możesz zmienić określone ustawienia bez konieczności wstrzymywania treningu. Więcej informacji znajduje się w części [Szybkie menu](#).

## WSTRZYMANIE/ZAKOŃCZENIE TRENINGU

1. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat **Wstrzymano rejestrowanie**, a M460 przejdzie w tryb wstrzymania. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk START.
2. Aby zakończyć trening, przytrzymaj przycisk WSTECZ przez trzy sekundy w trakcie rejestrowania treningu lub po jego wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.





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





## PO TRENINGU

Skorzystaj z natychmiastowej analizy i dokładnych informacji na temat treningu, używając M460 oraz aplikacji i serwisu internetowego Flow.



### PODSUMOWANIE TRENINGU W M460

Po zakończeniu każdego treningu dostępne będzie jego podsumowanie. Aby później powrócić do podsumowania treningu, przejdź do menu **Dziennik**, a następnie wybierz dzień i podsumowanie treningu, które chcesz wyświetlić.

|   |  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |  |
|---|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|
| <p><b>Podsumowanie</b></p>  <p>Najdłuższy dystans<br/>34.20 km!</p>  | <p>M460 nagrodzi Cię za każdym razem, gdy osiągniesz <b>Najlepszy rezultat</b> w zakresie średniej prędkości/tempa, dystansu lub liczby spalonych kalorii. Wyniki w kategorii <b>Najlepszy rezultat</b> podawane są osobno dla każdego profilu sportowego.</p>   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |  |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Godz. rozpocz.<br/>10:42 AM</p> <p>Czas trwania<br/>01:18:44.3</p> <p>Dystans<br/>34.20 km</p>  | <p>Czas rozpoczęcia treningu, jego długość oraz pokonany dystans.</p> <p> <i>Dystans jest wyświetlany, jeśli korzystasz z funkcji GPS lub sensora prędkości Polar Bluetooth® Smart.</i></p>  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |  |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Rezultat tren.<br/>Trening ogólnorozw.</p>  | <p>Informacje w formie tekstowej dotyczące wydajności. Podsumowanie zawiera informacje dotyczące czasu treningu w konkretnych strefach tętna, spalonych kalorii i czasu trwania treningu.</p> <p>Naciśnij START, aby wyświetlić więcej informacji.</p> <p> <i>Rezultat treningu pojawi się, jeśli używałeś nadajnika na klatkę piersiową i trenowałeś w strefach tętna przez przynajmniej 10 minut.</i></p> |          |   |          |   |          |   |          |   |          |  |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Strefy tętna</p> <table border="1"><tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr><tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr><tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr><tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr><tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr></table> | 5  | 00:01:27 | 4 | 00:11:20 | 3 | 00:22:02 | 2 | 00:08:11 | 1 | 00:07:20 | <p>Czas spędzony w każdej ze stref tętna.</p> <p> <i>Widoczne, jeśli używano nadajnika na klatkę piersiową.</i></p> |
| 5   | 00:01:27   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |  |
| 4   | 00:11:20   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |  |
| 3   | 00:22:02   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |  |
| 2   | 00:08:11   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |  |
| 1   | 00:07:20   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |  |

|   |   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
|---|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Średnie tętno<br/>138</p> <p>Maks. tętno<br/>162</p>  | <p>Twoje średnie i maksymalne tętno podawane w uderzeniach na minutę (bpm) i jako procent (%) tętna maksymalnego.</p> <p> <i>Widoczne, jeśli używano nadajnika na klatkę piersiową.</i></p>            |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Kalorie<br/>764 kcal</p> <p>Spalona tk. tł.<br/>(% kalorii)<br/>30%</p>   | <p>Kalorie spalone podczas treningu oraz procentowy udział tłuszczu w ilości spalonych kalorii</p>  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Strefy prędk.</p> <table border="1" data-bbox="140 853 392 1010"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table> | 5   | 00:00:00 | 4 | 00:13:39 | 3 | 00:36:25 | 2 | 00:25:24 | 1 | 00:00:42 | <p>Czas spędzony w każdej ze stref.</p> <p> <i>Wyświetlany, jeśli korzystasz z funkcji GPS lub sensora prędkości Polar Bluetooth® Smart.</i></p> |
| 5   | 00:00:00  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 4   | 00:13:39  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 3   | 00:36:25  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 2   | 00:25:24  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 1   | 00:00:42  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Śr. prędkość<br/>30.4 km/h</p> <p>Maks. prędkość<br/>42.7 km/h</p>  | <p>Średnia i maksymalna prędkość/tempo podczas treningu.</p> <p> <i>Wyświetlana, jeśli korzystasz z funkcji GPS lub sensora prędkości Polar Bluetooth® Smart.</i></p>                                |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Średnia kadencja<br/>86</p> <p>Maksymalna kadencja<br/>108</p>  | <p>Średnia i maksymalna kadencja podczas treningu.</p> <p> <i>Wyświetlana, jeśli wykorzystywany jest sensor mocy Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart lub sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart.</i></p> |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |



|  |  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
|--|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Średnia moc<br/>230 w</p> <p>Maksymalna<br/>moc 269 w</p>  | <p>Średnia i maksymalna moc podczas treningu.</p> <p> Wyświetlana, jeśli wykorzystywany jest sensor mocy Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart.</p> |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Strefy mocy</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table> | 5  | 00:00:00 | 4 | 00:18:05 | 3 | 00:40:06 | 2 | 00:15:52 | 1 | 00:05:45 | <p>Czas spędzony w każdej ze stref mocy.</p> <p> Wyświetlana, jeśli wykorzystywany jest sensor mocy Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart.</p> |
| 5  | 00:00:00   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 4  | 00:18:05   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 3  | 00:40:06   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 2  | 00:15:52   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 1  | 00:05:45   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p>Maks. wysokość<br/>148 m</p> <p>Suma wzniesień<br/>418 m</p> <p>Suma spadków<br/>390 m</p>   | <p>Maksymalna wysokość n.p.m., suma wzniesień i spadków terenu w metrach/stopach.</p>  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p><u>Okrążenia</u><br/>(2)</p> <p>Najlep. czas okr.<br/>00:19:00.5</p> <p>Średni czas okr.<br/>00:19:00.5</p>  | <p>Liczba okrążeń oraz najlepszy i średni czas trwania okrążenia.</p> <p>Naciśnij START, aby wyświetlić więcej informacji.</p>   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
| <p><b>Podsumowanie</b></p> <p><u>Automat. okr.</u><br/>(5)</p> <p>Najlep. czas okr.<br/>00:09:06.0</p> <p>Średni czas okr.<br/>00:09:44.5</p>  | <p>Liczba okrążeń rejestrowanych automatycznie oraz najlepszy i średni czas trwania takiego okrążenia.</p> <p>Naciśnij START, aby wyświetlić więcej informacji.</p>  |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |

## APLIKACJA POLAR FLOW

Zsynchronizuj M460 z aplikacją Flow, aby po każdym treningu móc łatwo analizować dane. Aplikacja Flow umożliwia szybkie wyświetlenie podsumowania danych treningowych.

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

## **SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW**

Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu i dowiedzieć się więcej o swojej wydajności. Śledź swoje postępy i udostępniaj innym informacje na temat swoich najlepszych treningów.

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

# FUNKCJE

## ASSISTED GPS (A-GPS)

M460 posiada wbudowany sensor GPS zapewniający dokładny pomiar prędkości i dystansu podczas treningu wielu dyscyplin uprawianych na świeżym powietrzu. Ponadto umożliwia (po zakończeniu treningu) wyświetlenie trasy na mapie za pomocą aplikacji Flow lub serwisu internetowego.

M460 wykorzystuje technologię AssistNow® Offline, która przyspiesza akwizycję sygnałów GPS. Usługa AssistNow Offline przesyła do M460 dane A-GPS informujące o przewidywanych pozycjach satelitów GPS. Dzięki temu M460 wie, gdzie szukać satelitów i jest w stanie przechwycić sygnały GPS w ciągu kilku sekund, nawet w warunkach słabego zasięgu.

Dane A-GPS są aktualizowane raz dziennie. Plik z najbardziej aktualnymi danymi A-GPS jest automatycznie wczytywany do M460 przy synchronizacji z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync.

### TERMIN WAŻNOŚCI A-GPS

Plik z danymi A-GPS jest ważny do 14 dni. Wyszukiwanie sygnału satelitarnego jest stosunkowo szybkie przez pierwsze trzy dni. Czas wymagany do wyszukania sygnału stopniowo zwiększa się między 10. a 14. dniem. Regularne aktualizacje pomagają zapewnić szybkie wyszukiwanie sygnału.

Termin ważności aktualnego pliku z danymi A-GPS można sprawdzić w M460. Używając M460, przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o produkcie > Ter. waż. A-GPS**. Jeżeli termin ważności pliku z danymi upływał, zsynchronizuj M460 z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync, aby zaktualizować dane A-GPS.

Po upływie terminu ważności pliku z danymi A-GPS wyszukiwanie sygnału może zająć więcej czasu.

## FUNKCJE GPS

M460 posiada następujące funkcje GPS:

- **Dystans:** podaje dokładny dystans podczas treningu i po jego zakończeniu.
- **Prędkość/tempo:** podaje dokładną prędkość/tempo podczas treningu i po jego zakończeniu.
- **Powrót do punktu startowego:** prowadzi Cię najkrótszą trasą do punktu rozpoczęcia treningu, a także wskazuje odległość od niego. Teraz możesz bezpiecznie odkrywać nowe, nieznane trasy, wiedząc, że jedno naciśnięcie przycisku wystarczy, aby dowiedzieć się, jak trafić do miejsca rozpoczęcia treningu.

### POWRÓT DO PUNKTU STARTOWEGO


Funkcja powrotu do punktu startowego prowadzi z powrotem do punktu początkowego Twojego treningu.

**Korzystanie z funkcji powrotu do punktu startowego:**

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE. Wyświetlone zostanie **Szybkie menu**.
2. Wybierz **Włącz nawigowanie**. Wyświetlony zostanie komunikat **Włączono wyświetlanie strzałek w przewodniku**, a M460 przejdzie do ekranu **Powrót do punktu startowego**.

### Powrót do punktu startowego:

- Poruszaj się, aby M460 mógł określić, w którym kierunku się poruszasz. Strzałka będzie wskazywać kierunek, w którym należy zmierzać, aby dotrzeć do punktu startowego.
- Aby powrócić do punktu startowego, poruszaj się w kierunku wskazywanym przez strzałkę.
- Ponadto M460 wyświetla współrzędne i bezpośrednią odległość (w linii prostej) dzielącą Cię od punktu startowego.

 *Będąc w nieznanym miejscu, zawsze noś ze sobą mapę na wypadek utraty sygnału satelitarnego lub rozładowania akumulatora M460.*

## BAROMETR


### Funkcje barometru:

- Wysokość n.p.m., suma wzniesień i suma spadków terenu
- Temperatura podczas treningu (może być wyświetlona na ekranie)
- Inklinometr
- Liczba spalonych kalorii w zależności od wysokości n.p.m.

M460 mierzy wysokość n.p.m. za pomocą czujnika ciśnienia atmosferycznego i przelicza wartość ciśnienia na wysokość. Po przeprowadzeniu kalibracji to najbardziej dokładna metoda pomiaru wysokości n.p.m. i zmian wysokości n.p.m. (wzniesienia/spadki). Wzniesienia i spadki terenu są przedstawione w metrach/stopach. Nachylenie w górę/w dół jest podawane w procentach i stopniach.

Aby zapewnić dokładność pomiaru wysokości n.p.m., kalibruj urządzenie zawsze, gdy dostępne jest odpowiednie ku temu miejsce, takie jak wzniesienie, lub za pomocą mapy topograficznej, bądź jeśli znajdujesz się na poziomie morza. Różnice ciśnienia wynikające z warunków pogodowych lub działania klimatyzacji mogą wpływać na wynik pomiaru wysokości n.p.m.

Pomiar temperatury dotyczy temperatury pulsometru M460.

 *Wysokość n.p.m. jest kalibrowana automatycznie za pomocą systemu GPS. Do czasu przeprowadzenia kalibracji wysokość n.p.m. będzie oznaczona kolorem szarym. Aby zapewnić największą dokładność pomiaru, zalecana jest kalibracja ręczna (jeśli znasz wysokość n.p.m., na której znajdujesz się w danej chwili). Ręczną kalibrację można przeprowadzić z poziomu szybkiego menu na ekranie przedtreningowym lub treningowym. Więcej informacji znajduje się w części [Szybkie menu](#).*

# SMART COACHING

Bez względu na to, czy chcesz śledzić zmiany poziomu wytrenowania każdego dnia, stworzyć własny plan treningowy, ćwiczyć z optymalną intensywnością czy otrzymywać natychmiastowe informacje o rezultacie treningu, 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.

M460 posiada następujące funkcje Smart Coaching:

- Rezultat treningu
- Obciążenie treningowe i regeneracja (ta funkcja jest dostępna w serwisie internetowym Polar Flow)
- Test wydolności
- Test ortostatyczny
- Strefy tętna
- Inteligentny licznik kalorii

## REZULTAT TRENINGU

Funkcja Rezultat treningu pomaga lepiej poznać korzyści płynące z treningu. Ta funkcja wymaga używania nadajnika na klatkę piersiową. Po każdym treningu otrzymujesz informacje o wydolności (pod warunkiem, że przez co najmniej 10 minut Twoje tętno znajdowało się w strefach tętna). Podsumowanie zawiera informacje dotyczące czasu treningu w konkretnych strefach sportowych, spalonych kalorii i czasu trwania treningu. Pliki treningowe zawierają bardziej szczegółowe dane. Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.

| Informacje                          | Rezultat   |
|-------------------------------------|--|
| Bardzo intensywny trening+          | To był intensywny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Trening wzmocnił również Twoją odporność na zmęczenie.          |
| Bardzo intensywny trening           | To był intensywny 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 wydolność. Trening przyczynił się również do znacznej poprawy wydolności tlenowej i wytrzymałości w czasie intensywnych treningów.         |
| Trening tempowy i bardzo intensywny | Świetny trening! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości w czasie intensywnych treningów. Trening przyczynił się również do poprawy prędkości i efektywności. |
| Tempowy trening+                    | Świetne tempo w czasie długiego treningu! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości. Trening wzmocnił również Twoją 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 w czasie intensywnych treningów. Trening przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości Twoich mięśni.   |

| Informacje                                  | Rezultat  |
|---|---|
| Trening ogólnorozwojowy i tempowy           | Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości Twoich mięśni. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości w czasie intensywnych treningów.   |
| Trening ogólnorozwojowy +                   | Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzmocnił również Twoją odporność na zmęczenie.   |
| Trening ogólnorozwojowy                     | Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej.  |
| Trening ogólnorozwojowy i podstawowy, długi | Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń.       |
| Trening ogólnorozwojowy i podstawowy        | Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Trening wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń.                         |
| Trening podstawowy i ogólnorozwojowy, długi | Świetnie! Ten długi trening wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń. Nastąpiła również poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej.                |
| Trening podstawowy i ogólnorozwojowy        | Świetnie! Nastąpiło wzmocnienie Twojej podstawowej wytrzymałości i zdolności spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. |
| Trening podstawowy, długi                   | Świetnie! Ten długi trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń.  |
| Trening podstawowy                          | Bardzo dobrze! Ten trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń.   |
| Trening regeneracyjny                       | Najlepszy trening na czas regeneracji. Łatwe ćwiczenia umożliwiają organizmowi dostosowanie się do treningów.   |

## OBCIĄŻENIE TRENINGOWE I REGENERACJA

Funkcja obciążenia treningowego w Dzienniku w serwisie internetowym Polar Flow to podręczne źródło informacji o intensywności treningu oraz czasie potrzebnym na regenerację sił. Dzięki tej funkcji dowiesz się, czy zregenerowałeś się dostatecznie, aby rozpocząć nowy trening, co pomoże Ci odnaleźć równowagę pomiędzy odpoczynkiem a treningiem. Serwis Polar Flow pozwala na kontrolę całkowitego obciążenia treningowego, optymalizację treningów i rozwój wydolności.

W pomiarze obciążenia treningowego brane są pod uwagę różnorodne czynniki oddziałujące na obciążenie i czas regeneracji, takie jak tętno podczas treningu, czas trwania treningu oraz Twoje cechy indywidualne, np. płeć, wiek, wzrost czy masa ciała. Regularne monitorowanie obciążenia treningowego i okresów regeneracji pomaga w określeniu własnych granic, pozwala uniknąć niedotrenowania lub przetrenowania oraz pozwala dopasować intensywność i czas trwania treningów konieczne do osiągnięcia dziennych i tygodniowych celów.

Funkcja obciążenia treningowego pozwala na kontrolę całkowitego obciążenia treningowego, optymalizację treningów oraz śledzenie postępów. Funkcja umożliwia porównywanie ze sobą różnego rodzaju treningów i pomaga w odnalezieniu idealnej równowagi pomiędzy odpoczynkiem a treningiem.

## TEST WYDOLNOŚCI

Test wydolności Polar pozwala szybko i łatwo określić wydolność tlenową (sprawność układu krążenia) w trakcie odpoczynku. Jego wynik – wskaźnik OwnIndex – jest porównywalny ze wskaźnikiem maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu ( $VO_{2max}$ ), stosowanym do oceny wydolności tlenowej. Długotrwała aktywność fizyczna, tętno, zmienność rytmu serca w trakcie odpoczynku, płeć, wiek, wzrost, masa ciała – wszystkie te czynniki mają wpływ na wartość wskaźnika OwnIndex. Test wydolności Polar jest przewidziany dla zdrowych osób dorosłych.

Wydolność tlenowa określa zdolność układu krążenia do rozprowadzania tlenu w ciele człowieka. Im lepsza jest Twoja wydolność tlenowa, tym silniejsze i sprawniejsze masz serce. Wysoka wydolność tlenowa przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Związana jest na przykład z obniżeniem wysokiego ciśnienia krwi, a tym samym zmniejszeniem ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych oraz zawału. Jeśli chcesz zwiększyć swą wydolność tlenową, wystarczy około sześciu tygodni regularnego treningu, aby odnotować znaczącą zmianę wskaźnika OwnIndex. Osoby o mniejszej wydolności zauważają postęp nawet szybciej. Im lepsza jest wydolność tlenowa, tym mniejsze są zmiany wskaźnika OwnIndex na lepsze.

Najlepszym sposobem poprawienia wydolności tlenowej jest stosowanie tych rodzajów treningu, w których zaangażowane są duże grupy mięśni. Do tego rodzaju aktywności należą: bieganie, jazda na rowerze, spacerowanie, wiosłowanie, pływanie, jazda na łyżwach lub wrotkach oraz bieg na nartach. Aby śledzić swoje postępy, rozpocznij od kilkakrotnego pomiaru wskaźnika OwnIndex w ciągu pierwszych dwóch tygodni w celu uzyskania wartości bazowej, po czym powtarzaj test mniej więcej raz na miesiąc.

Aby móc sprawdzić wiarygodność wyników, musisz spełnić następujące podstawowe warunki:

- Możesz przeprowadzić test w dowolnym miejscu – w domu, w biurze czy w siłowni – pod warunkiem, że w otoczeniu będzie panował spokój. Nie może tam być żadnych rozpraszcających odgłosów (np. dźwięków telewizora, radia bądź telefonu) ani ludzi, którzy mówią do Ciebie.
- Wykonuj test zawsze w tym samym otoczeniu i o tej samej godzinie.
- Unikaj spożywania wysokokalorycznych posiłków bądź palenia na 2–3 godziny przed rozpoczęciem testu.
- Unikaj dużego wysiłku fizycznego, alkoholu oraz farmakologicznych środków stymulujących w dniu wykonania testu oraz w dniu go poprzedzającym.
- Zrelaksuj się i uspokój. Przed rozpoczęciem testu połóż się i relaksuj przez 1–3 minuty.

## PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU

Założ nadajnik na klatkę piersiową. Aby uzyskać więcej informacji, zob. [Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową](#).

Przed rozpoczęciem testu przejdź do **Ustawienia > Informacje o użytkowniku** i sprawdź, czy wprowadzone dane, m.in. dotyczące aktywności fizycznej, są prawdziwe.

## PRZEBIEG TESTU

Aby przeprowadzić test, przejdź do **Testy > Test wydolności > Odpręż się i zacznij test**.

- Wyświetli się komunikat **Szukanie nadajnika na klatkę piersiową**. Po znalezieniu tętna wyświetlone zostaną wykres i bieżąca wartość tętna oraz komunikat **Leż i odpręż się**. Bądź stale zrelaksowany i ograniczaj ruchy ciała oraz kontakty z innymi ludźmi.
- Test możesz przerwać w dowolnym momencie, naciskając przycisk BACK. Wyświetlony zostanie komunikat **Anulowano test**.

Jeśli M460 nie odbiera sygnału tętna, wyświetlony zostanie komunikat **Test nie powiódł się**. W takim przypadku sprawdź, czy elektrody nadajnika na klatkę piersiową są wilgotne, a pasek materiałowy przylega ściśle do ciała.

## WYNIKI TESTU

Zakończenie testu jest sygnalizowane dwoma sygnałami dźwiękowymi. Wyświetlone zostaną jego wyniki oraz szacunkowa wartość  $VO_{2max}$ .

Wyświetlone zostanie pytanie **Zaktualizować  $VO_{2max}$  zgodnie z ustawieniami?**

- Wybierz **Tak**, aby zapisać wartość w menu **Informacje o użytkowniku**.
- Wybierz **Nie** tylko w sytuacji, jeżeli niedawno mierzono wartość  $VO_{2max}$  i różni się ona o ponad jedną klasę poziomu wydolności od wyniku pomiaru.

Wyniki ostatniego testu są dostępne w **Testy > Fitness Test > Ostatni wynik**. Dostępne są tylko wyniki ostatnio przeprowadzanego testu.

Wyniki testu wydolności w postaci graficznej są dostępne w serwisie internetowym Flow: przejdź do serwisu i wybierz test, korzystając z opcji Dziennik, aby wyświetlić szczegółowe informacje.

## Klasy poziomu wydolności

### Mężczyźni

| Wiek/liczba lat | B. niski | Niski | Dostateczny | Średni | Dobry | B. dobry | Elita |
|-----------------|----------|-------|-------------|--------|-------|----------|-------|
| 20-24           | < 32     | 32-37 | 38-43       | 44-50  | 51-56 | 57-62    | > 62  |
| 25-29           | < 31     | 31-35 | 36-42       | 43-48  | 49-53 | 54-59    | > 59  |
| 30-34           | < 29     | 29-34 | 35-40       | 41-45  | 46-51 | 52-56    | > 56  |
| 35-39           | < 28     | 28-32 | 33-38       | 39-43  | 44-48 | 49-54    | > 54  |
| 40-44           | < 26     | 26-31 | 32-35       | 36-41  | 42-46 | 47-51    | > 51  |
| 45-49           | < 25     | 25-29 | 30-34       | 35-39  | 40-43 | 44-48    | > 48  |
| 50-54           | < 24     | 24-27 | 28-32       | 33-36  | 37-41 | 42-46    | > 46  |
| 55-59           | < 22     | 22-26 | 27-30       | 31-34  | 35-39 | 40-43    | > 43  |
| 60-65           | < 21     | 21-24 | 25-28       | 29-32  | 33-36 | 37-40    | > 40  |



## Kobiety

| Wiek/liczba lat | B. niski | Niski | Dostateczny | Średni | Dobry | B. dobry | Elita |
|-----------------|----------|-------|-------------|--------|-------|----------|-------|
| 20-24           | < 27     | 27-31 | 32-36       | 37-41  | 42-46 | 47-51    | > 51  |
| 25-29           | < 26     | 26-30 | 31-35       | 36-40  | 41-44 | 45-49    | > 49  |
| 30-34           | < 25     | 25-29 | 30-33       | 34-37  | 38-42 | 43-46    | > 46  |
| 35-39           | < 24     | 24-27 | 28-31       | 32-35  | 36-40 | 41-44    | > 44  |
| 40-44           | < 22     | 22-25 | 26-29       | 30-33  | 34-37 | 38-41    | > 41  |
| 45-49           | < 21     | 21-23 | 24-27       | 28-31  | 32-35 | 36-38    | > 38  |
| 50-54           | < 19     | 19-22 | 23-25       | 26-29  | 30-32 | 33-36    | > 36  |
| 55-59           | < 18     | 18-20 | 21-23       | 24-27  | 28-30 | 31-33    | > 33  |
| 60-65           | < 16     | 16-18 | 19-21       | 22-24  | 25-27 | 28-30    | > 30  |

Klasyfikacja ta opiera się na przeglądzie 62 prac studyjnych, w ramach których wskaźnik  $VO_{2max}$  zmierzono w sposób bezpośredni zdrowym dorosłym mieszkańcom USA, Kanady i 7 krajów europejskich. Źródło: Shvartz E., Reibold R.C. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Normy wydolności tlenowej mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat: ocena.) Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2MAX}$

Wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu ( $VO_{2max}$ ) jest bezpośrednio związany z wydolnością sercowo-oddechową, gdyż to płuca i serce są odpowiedzialne za dostarczanie tlenu do naszych tkanek.  $VO_{2max}$  (wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu służący do określania maksymalnej wydolności tlenowej) stanowi maksymalny współczynnik spalania tlenu przez organizm podczas intensywnego wysiłku. Jest on bezpośrednio związany z maksymalną zdolnością serca do pompowania krwi do mięśni. Wartość  $VO_{2max}$  może być zmierzona lub uzyskana podczas testów wydolności (np. maksymalnej próby wysiłkowej, submaksymalnej próby wysiłkowej, Testu wydolności Polar). Wskaźnik  $VO_{2max}$  precyzyjnie określa wydolność sercowo-oddechową i pozwala przewidzieć zdolność organizmu do wysiłku podczas bardzo intensywnych ćwiczeń, takich jak: bieganie długodystansowe, jazda na rowerze, bieg na nartach i pływanie.

Wskaźnik  $VO_{2max}$  można wyrazić w mililitrach na minutę ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) lub w mililitrach na minutę na kilogram masy ciała ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## TEST ORTOSTATYCZNY

Test ortostatyczny pozwala kontrolować równowagę między treningiem a odpoczynkiem. Jest on oparty na zmianach w funkcjonowaniu autonomicznego układu nerwowego powstałych w wyniku trenowania. Na wynik testu ortostatycznego ma wpływ kilka zewnętrznych czynników, takich jak: stres psychiczny, sen, choroby utajone, zmiany w otoczeniu (temperatura, wysokość) i inne. Długoterminowe monitorowanie wyników pomoże Ci zoptymalizować trening i uniknąć przetrenowania.

Test ortostatyczny jest oparty na pomiarze tętna i zmienności rytmu pracy serca. Zmiany tętna i rytmu pracy serca odzwierciedlają zmiany w autonomicznej regulacji układu krążenia. W trakcie testu mierzone są wartości HRspocz., HRstand. i HRszczyt. Tętno oraz zmienność rytmu pracy serca mierzone podczas testu ortostatycznego pozwalają określić zaburzenia autonomicznego układu nerwowego, takie jak zmęczenie czy przetrenowanie. Reakcje tętna na poziom zmęczenia i przetrenowania są jednak cechami indywidualnymi i wymagają dłuższego monitorowania.

## PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU

Kiedy przeprowadzasz test po raz pierwszy, w ciągu dwóch tygodni powinieneś wykonać sześć testów podstawowych, które pomogą Ci określić indywidualną wartość bazową. Pomiar bazowy należy wykonywać w trakcie dwóch tygodni trenowania na typowym, niskim poziomie intensywności. Testy należy przeprowadzać zarówno po dniach treningowych, jak i dniach przeznaczonych na regenerację.

Po uzyskaniu bazowych wyników przeprowadzaj test 2–3 razy w tygodniu. Test wykonuj co tydzień w godzinach porannych po dniu przeznaczonym na regenerację oraz dniu intensywnych ćwiczeń (lub kilku dniach intensywnego trenowania z rzędu). Trzeci test jest opcjonalny i można go wykonać po dniu normalnego treningu. Badanie może jednak nie dostarczać wiarygodnych informacji podczas okresu roztrenowania lub gdy trenujesz bardzo nieregularnie. Jeśli postanowisz zrobić 14-dniową lub dłuższą przerwę od ćwiczeń, powinieneś wziąć pod uwagę zresetowanie swoich długoterminowych wartości średnich i ponowne przeprowadzenie podstawowego testu.

Test należy zawsze wykonywać w ujednoczonych/podobnych warunkach, aby uzyskać jak najbardziej wiarygodne wyniki. Zaleca się przeprowadzenie testu rano przed śniadaniem. Aby przeprowadzić test, musisz spełnić następujące podstawowe warunki:

• Załóż nadajnik na klatkę piersiową.

- Zrelaksuj się i uspokój.

• Usiądź w wygodnej pozycji lub połóż się na łóżku. Nie zmieniaj swojej pozycji podczas wykonywania testu.

• Możesz przeprowadzić test w dowolnym miejscu – w domu, w biurze czy w siłowni – pod warunkiem, że w otoczeniu będzie panował spokój. Nie może tam być żadnych rozpraszcających odgłosów (np. dźwięków telewizora, radia bądź telefonu) ani ludzi, którzy mówią do Ciebie.

• Unikaj spożywania posiłków, picia napojów bądź palenia na 2–3 godziny przed rozpoczęciem testu.

- Zaleca się regularne przeprowadzanie testu o tej samej porze dnia (najlepiej rano po przebudzeniu). Pozwoli to uzyskać porównywalne wyniki.

## PRZEBIEG TESTU

Aby przeprowadzić test, przejdź do **Testy > Test ortostatyczny > Odpręż się i zacznij test**. Wyświetli się komunikat **Szukanie nadajnika na klatkę piersiową**. Po znalezieniu tętna wyświetlone zostaną wykres i bieżąca wartość tętna oraz komunikat **Leż i odpręż się**.

- Wyświetlony zostanie wykres tętna. Podczas pierwszej części testu trwającej 3 minuty staraj się nie poruszać.
- Po upływie 3 minut odbiornik na nadgarstku wyemituje sygnał i wyświetlony zostanie komunikat **Wstań**. Wstań i pozostań w tej pozycji przez 3 minuty. Staraj się nie poruszać.
- Po upływie 3 minut odbiornik na nadgarstku ponownie wyemituje sygnał i test zostanie zakończony.
- Test możesz przerwać w dowolnym momencie, naciskając przycisk **WSTECZ**. Wyświetlony zostanie komunikat **Anulowano test**.

Jeśli M460 nie odbiera sygnału tętna, wyświetlony zostanie komunikat **Test nie powiódł się**. W takim przypadku sprawdź, czy elektrody nadajnika na klatkę piersiową są wilgotne, a pasek materiałowy przylega ściśle do ciała.

## WYNIKI TESTU


W wynikach możesz sprawdzić wartości HRspocz., HRstand. i HRszczyt. zestawione ze średnimi wartościami uzyskanymi na podstawie wcześniejszych testów.





Wyniki ostatniego testu są dostępne w **Testy > Test ortostatyczny > Ostatni wynik**. Dostępne są tylko wyniki ostatnio przeprowadzanego testu.

W serwisie internetowym Flow możesz śledzić wyniki testu przez dłuższy czas. Wyniki testu wydolności w postaci graficznej są dostępne w serwisie internetowym Flow: przejdź do serwisu i wybierz test, korzystając z opcji Dziennik, aby wyświetlić szczegółowe informacje.

## STREFY TĘTNA

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

| Strefa tętna  | Intensywność % tętna <sub>maks.</sub> * | Przykład: Strefy tętna** | Przykładowy czas trwania | Rezultat treningu   |
|---|---|--------------------------|--------------------------|---|
| <b>BARDZO INTENSYWNA</b><br> | 90-100%                                 | 171-190 uderzeń/min      | mniej niż 5 minut        | <b>Korzyści:</b> Wspomaga trening szybkościowy<br><br><b>Odczucia:</b> bardzo wyczerpujące dla mięśni, utrata tchu.<br><br><b>Zalecana dla:</b> bardzo doświadczonych i wytrenowanych sportowców, podczas bardzo krótkich interwałów, jako bezpośrednie przygotowanie startowe. |
| <b>INTENSYWNA</b>   | 80-90%                                  | 152-172 uderzenia/min    | 2-10 minut               | <b>Korzyści:</b> poprawa wydolności i wytrzymałości startowej.<br><br><b>Odczucia:</b> zmęczenie mięśni, ciężki oddech.   |

| Strefa tętna  | Intensywność % tętna <sub>maks.</sub> * | Przykład: Strefy tętna**  | Przykładowy czas trwania | Rezultat treningu  |
|---|---|---------------------------|--------------------------|--|
|                    |   |                           |                          | <b>Zalecana dla:</b> doświadczonych sportowców, w trakcie całego sezonu. Ważna podczas przygotowań do startów.   |
| UMIARKOWANA<br>    | 70–80%                                  | 133–<br>152 uderzenia/min | 10–40 minut              | <b>Korzyści:</b> poprawa wytrzymałości tlenowej i efektywności.<br><br><b>Odczucia:</b> lekkie zmęczenie mięśni, łatwość oddychania, umiarkowane pocenie się.<br><br><b>Zalecana dla:</b> sportowców przygotowujących się do startów lub pragnących poprawić swoje wyniki.   |
| LEKKA<br>         | 60–70%                                  | 114–<br>133 uderzenia/min | 40–80 minut              | <b>Korzyści:</b> poprawa wytrzymałości ogólnej, wspomaga regenerację i przemianę materii.<br><br><b>Odczucia:</b> komfortowe, łatwe oddychanie, małe obciążenie mięśni, lekkie pocenie się.<br><br><b>Zalecana dla:</b> każdego w trakcie dłuższych, często powtarzanych treningów w okresie przygotowawczym oraz treningów regeneracyjnych w sezonie. |
| BARDZO LEKKA<br> | 50–60%                                  | 104–<br>114 uderzeń/min   | 20–40 minut              | <b>Korzyści:</b> rozgrzewa organizm przed treningiem i schładza go po treningu. Wspomaga regenerację organizmu.<br><br><b>Odczucia:</b> bardzo łatwe oddychanie, znikome obciążenie mięśni.<br><br><b>Zalecana dla:</b> każdego w trakcie treningów regeneracyjnych.   |

\* Tętno<sub>maks.</sub> = Tętno maksymalne (220 - wiek).

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

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

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

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

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

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

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

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


## **INTELIŻENTNY LICZNIK SPALONYCH KALORII**

Najdokładniejszy licznik spalonych kalorii dostępny na rynku. Pozwala określić liczbę spalonych kalorii. W obliczaniu wydatku energetycznego brane są pod uwagę następujące cechy:

- Masa ciała, wzrost, wiek, płeć
- Maksymalna wartość tętna ( $HR_{max}$ )
- Wartość tętna podczas treningu
- Maksymalna zdolność organizmu do przyswajania tlenu ( $VO2_{max}$ )
- Wysokość n.p.m.

## POWIADOMIENIA Z TELEFONU (IOS)

Funkcja powiadomień z telefonu pozwala na otrzymywanie na M460 powiadomień o połączeniach przychodzących, wiadomościach i powiadomień z aplikacji. Będziesz otrzymywać na M460 te same powiadomienia, które wyświetlają się na ekranie Twojego telefonu. Powiadomienia z telefonu są dostępne dla systemu iOS i Android. Powiadomienia z telefonu są zablokowane podczas testu ortostatycznego, testu wydolności i treningów podczas których korzystasz z timera interwałów.

 Pamiętaj, że gdy funkcja Powiadomienia z telefonu jest włączona, baterie pulsometru M460 i telefonu będą rozładowywać się szybciej z powodu włączonej transmisji Bluetooth.

## USTAWIENIA

Aby otrzymywać powiadomienia i komunikaty, pulsometr M460 musi być połączony z telefonem i obydwa urządzenia muszą być prawidłowo skonfigurowane.

Po aktualizacji oprogramowania sprzętowego pulsometru M460, **połącz ponownie urządzenie z aplikacją Flow, aby pojawiły się ustawienia powiadomień z telefonu**. Jeżeli nie połączysz urządzenia ponownie, ustawienia nie pojawią się.

Powiadomienia są wyłączone domyślnie. Możesz je włączyć/wyłączyć z poziomu pulsometru M460 lub aplikacji Polar Flow.

### M460

Aby ustawić powiadomienia z telefonu przejdź do **Menu > Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**.

- Wybierz **Wł.**, aby otrzymywać powiadomienia i aby treść powiadomień była widoczna na wyświetlaczu.
- Wybierz **Wł. (bez podglądu)**, jeśli nie chcesz, aby treść powiadomień pojawiała się na wyświetlaczu. Będziesz tylko informowany o otrzymaniu powiadomienia.
- Wybierz **Wył.**, jeśli nie chcesz otrzymywać żadnych powiadomień na pulsometrze M460.

## TELEFON

Rodzaj powiadomień wyświetlanych na M460 zależy od wybranych ustawień powiadomień w telefonie. Aby uzyskać więcej informacji, zob. [Smart notifications \(iOS\)](#).

## KORZYSTANIE Z FUNKCJI


Po otrzymaniu alertu urządzenie M460 powiadomi Cię sygnałem dźwiękowym. Podczas połączenia przychodzącego możesz odebrać połączenie, wyciszyć je lub odrzucić (tylko w przypadku systemu iOS 8) Wyciszenie wycisza tylko urządzenie M460, nie wycisza telefonu. Powiadomienia odebrane w czasie, kiedy aktywne jest powiadomienie o połączeniu, nie zostaną wyświetlone.

## USUWANIE POWIADOMIEŃ

Powiadomienia można usunąć ręcznie lub odczekać, aż automatycznie przestaną być wyświetlane po upływie określonego czasu. Usunięcie powiadomień ręcznie powoduje ich usunięcie również z ekranu telefonu. Odczekanie aż automatycznie przestaną być wyświetlane po upływie określonego czasu powoduje usunięcie ich tylko z urządzenia M460 i będą one dalej wyświetlane na Twoim telefonie.

Usuwanie powiadomień z wyświetlacza:


- Ręcznie: naciśnij przycisk WSTECZ
- Po upływie określonego czasu: powiadomienie zniknie po 30 sekundach, jeśli wcześniej nie usuniesz go ręcznie

 Powiadomienia z telefonu są zablokowane kiedy na urządzeniu M460 jest aktywny podgląd Strava Live Segment. Jeśli chcesz otrzymywać powiadomienia z telefonu podczas np. dłuższego segmentu, możesz je włączyć, zmieniając podgląd danych treningowych.

## POWIADOMIENIA Z TELEFONU (ANDROID)

Funkcja powiadomień z telefonu pozwala na otrzymywanie na M460 powiadomień o połączeniach przychodzących, wiadomościach i powiadomień z aplikacji. Będziesz otrzymywać na M460 te same powiadomienia, które wyświetlają się na ekranie Twojego telefonu. Powiadomienia z telefonu są zablokowane podczas testu ortostatycznego, testu wydolności i treningów podczas których korzystasz z timera interwałów.

- Upewnij się, że na Twoim telefonie zainstalowany jest system Android w wersji 5.0 lub nowszej.
- Upewnij się, że na pulsometrze M460 zainstalowana jest najnowsza wersja oprogramowania sprzętowego.
- Aby skorzystać z funkcji Powiadomienia z telefonu, musisz zainstalować aplikację Polar Flow na urządzeniu z systemem Android, a pulsometr Polar M460 musi być z nim połączony. Aby funkcja Powiadomienia z telefonu działała, aplikacja Polar Flow na Twoim telefonie musi być włączona.
- Pamiętaj, że gdy funkcja Powiadomienia z telefonu jest włączona, baterie pulsometru M460 i telefonu będą rozładowywać się szybciej z powodu włączonej transmisji Bluetooth.

 Sprawdziliśmy działanie w przypadku niektórych najpopularniejszych modeli telefonów, takich jak Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Mogą wystąpić różnice w działaniu z innymi modelami telefonów z systemem Android 5.0.

## USTAWIENIA

Aby otrzymywać powiadomienia i komunikaty, pulsometr M460 musi być połączony z telefonem i obydwa urządzenia muszą być prawidłowo skonfigurowane.

Po aktualizacji oprogramowania sprzętowego pulsometru M460, połącz ponownie urządzenie z aplikacją Flow, aby pojawiły się ustawienia powiadomień z telefonu. Jeżeli nie połączysz urządzenia ponownie, ustawienia nie pojawią się.

Powiadomienia są wyłączone domyślnie. Możesz je włączyć/wyłączyć z poziomu pulsometru M460 lub aplikacji Polar Flow.

## M460

Funkcję Powiadomienia z telefonu można włączyć/wyłączyć na pulsometrze M460 w następujący sposób:


Na urządzeniu M460 przejdź do **Menu > Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**.

- Wybierz **Wł.**, aby otrzymywać powiadomienia i aby treść powiadomień była widoczna na wyświetlaczu.
- Wybierz **Wł. (bez podglądu)**, jeśli nie chcesz, aby treść powiadomień pojawiała się na wyświetlaczu. Będziesz tylko informowany o otrzymaniu powiadomienia.
- Wybierz **Wył.**, jeśli nie chcesz otrzymywać żadnych powiadomień na pulsometrze M460.

## APLIKACJA FLOW

Funkcję Powiadomienia z telefonu można włączyć/wyłączyć w aplikacji mobilnej Polar Flow w następujący sposób:

1. Otwórz aplikację mobilną Polar Flow.
2. Przejdź do **Urządzenia**.
3. W części **Powiadomienia z telefonu** wybierz **Wł.**, **Wł. (bez podglądu)** lub **Wył.**.
4. **Zsynchronizuj M460 z aplikacją mobilną**, naciskając i przytrzymując przycisk WSTECZ na pulsometrze M460.
5. Na wyświetlaczu M460 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 M460.

## TELEFON

Aby otrzymywać powiadomienia z telefonu na urządzeniu M460, musisz włączyć w telefonie opcję powiadomień z wybranych aplikacji. Opcja powiadomień może zostać włączona domyślnie, ale możesz to sprawdzić 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.

Aplikacja Polar Flow musi posiadać uprawnienia do odczytywania powiadomień z telefonu. Musisz zezwolić aplikacji Polar Flow na dostęp do Twoich powiadomień z telefonu (tj. włączyć powiadomienia w aplikacji Polar Flow). Aplikacja Polar Flow pozwala na dostęp, jeśli zajdzie taka potrzeba.

## KORZYSTANIE Z FUNKCJI

Po otrzymaniu alertu urządzenie M460 powiadomi Cię sygnałem dźwiękowym. Urządzenie wysyła pojedyncze powiadomienie w przypadku wydarzeń z kalendarza i wiadomości, a w przypadku połączeń przychodzących powiadomienie wyświetlane jest do momentu naciśnięcia przycisku WSTECZ na urządzeniu Polar M460 lub odebrania połączenia albo po upływie 30 sekund.

Na wyświetlaczu pojawi się imię osoby dzwoniącej, jeżeli jest ono zapisane w kontaktach na telefonie. Imię zawiera znaki łańciskowe i znaki specjalne następujących języków: francuski, fiński, szwedzki, niemiecki, norweski i hiszpański.



## USUWANIE POWIADOMIEŃ


Powiadomienia można usunąć ręcznie lub odczekać, aż automatycznie przestaną być wyświetlane po upływie określonego czasu. Usunięcie powiadomień ręcznie powoduje ich usunięcie również z ekranu telefonu. Odczekanie aż automatycznie przestaną być wyświetlane po upływie określonego czasu powoduje usunięcie ich tylko z urządzenia M460 i będą one dalej wyświetlane na Twoim telefonie.

Usuwanie powiadomień z wyświetlacza:

- Ręcznie: naciśnij przycisk WSTECZ
- Po upływie określonego czasu: powiadomienie zniknie po 30 sekundach, jeśli wcześniej nie usuniesz go ręcznie

## BLOKOWANIE APLIKACJI

W aplikacji Polar Flow możesz blokować powiadomienia z określonych aplikacji. Po otrzymaniu na urządzeniu M460 pierwszego powiadomienia z danej aplikacji, jej nazwa pojawi się w menu **Urządzenia > Blokowanie aplikacji**, gdzie możliwe będzie jej zablokowanie.

 Powiadomienia z telefonu są zablokowane kiedy na urządzeniu M460 jest aktywny podgląd Strava Live Segment. Jeśli chcesz otrzymywać powiadomienia z telefonu podczas np. dłuższego segmentu, możesz je włączyć, zmieniając podgląd danych treningowych.

## STREFY PRĘDKOŚCI I MOCY

Strefy prędkości/tempa umożliwiają łatwe monitorowanie prędkości lub tempa podczas treningu oraz dopasowywanie ich, tak aby osiągnąć założony rezultat treningu. Strefy można wykorzystać do nadzorowania efektywności treningu podczas sesji oraz łączenia ćwiczeń o różnej intensywności w celu uzyskania optymalnych rezultatów.

## USTAWIENIA


Ustawienia stref prędkości można wprowadzić w serwisie internetowym Flow. Można je aktywować lub dezaktywować w profilach sportowych, w których są dostępne. Istnieje pięć stref, których limity można regulować ręcznie bądź używać wartości domyślnych. Podział na dyscypliny pozwala na ich regulację pozwalającą uzyskać najlepsze dopasowanie. Strefy są dostępne dla dyscyplin związanych z bieganiem (w tym sportów zespołowych obejmujących bieganie), kolarstwem oraz wiosłowaniem i pływaniem na kanadyjkach.

### Domyślne

Opcja **Domyślne** nie pozwala na zmianę wyników. Domyślne strefy to strefy dostosowane do osób o stosunkowo dobrej kondycji.

### Dowolne

Jeśli wybierzesz opcję **Dowolne**, możesz zmieniać wszystkie limity. Przykładowo jeśli znasz aktualne wartości progowe swojego organizmu, np. progi aerobowe i anaerobowe lub dolny i górny próg mleczanowy, możesz trenować zgodnie z własnymi limitami prędkości i tempa. Zalecamy, aby jako próg anaerobowy ustawić minimalne wartości prędkości i tempa w strefie 5. Jeśli korzystasz również z programu aerobowego, ustaw go jako minimum strefy 3.

 Możesz tworzyć cele treningowe w oparciu o strefy prędkości. Po zsynchronizowaniu celów poprzez Flow Sync otrzymasz wskazówki od urządzenia treningowego podczas treningu.

## PODCZAS TRENINGU

Podczas treningu możesz kontrolować strefę, w której obecnie się znajdujesz oraz czas aktywności w każdej ze stref.

## PO TRENINGU

Podsumowanie treningu wyświetlane przez urządzenie M460 zawiera informacje dotyczące czasu aktywności w każdej strefie. Po zsynchronizowaniu w serwisie internetowym Flow wyświetlane są szczegółowe, wizualne informacje o strefach prędkości.

## PROFILE SPORTOWE

Funkcja umożliwia dodanie wszystkich ulubionych sportów, które uprawiasz, i skonfigurowanie ustawień dla każdego z nich. Przykładowo, możesz tworzyć spersonalizowane podglądy wyników dla każdego uprawianego sportu i wybrać dane wyświetlane podczas treningu: tylko Twoje tętno lub tylko prędkość i dystans – w zależności od upodobań oraz wymagań treningowych.

Więcej informacji na ten temat znajduje się w częściach [Ustawienia profili sportowych](#) i [Profile sportowe w serwisie internetowym Polar 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](#).

## JAK AKTYWOWAĆ FUNKCJĘ STRAVA LIVE SEGMENTS® NA MOIM M460?

Segmenty Strava to wcześniej zdefiniowane segmenty drogi lub szlaku gdzie sportowcy rywalizują na czas w kolarstwie lub bieganiu. Segmenty są definiowane na stronie [Strava.com](#) i mogą być tworzone przez każdego użytkownika aplikacji Strava. Możesz wykorzystywać segmenty do porównywania własnego czasu lub do czasu innych użytkowników aplikacji Strava, którzy również ukończyli dany segment. Każdy segment zawiera ogólnie dostępną tablicę liderów ze zwycięzcami King/Queen of the Mountain (KOM/QOM), którzy osiągnęli najlepszy czas w danym segmencie.

Jeżeli posiadasz konto **Strava Premium**, możesz aktywować funkcję **Strava Live Segments®** na swoim urządzeniu Polar M460. Po aktywowaniu funkcji Strava Live Segments otrzymasz na swoje urządzenie M460 komunikat w momencie zbliżania się do swoich ulubionych segmentów Strava. Na urządzeniu M460 wyświetlą się dane dotyczące Twojej aktualnej wydolności pokazując czy zbliżasz się, czy oddalasz od swojego najlepszego wyniku (**PR**) w tym

segmentcie. Wyniki są obliczane i wyświetlane na M460 od razu po zakończeniu segmentu, ale wyniki końcowe musisz sprawdzić na stronie [Strava.com](https://www.strava.com).

**i** Powiadomienia z telefonu są zablokowane kiedy na urządzeniu M460 jest aktywny podgląd Strava Live Segment. Jeśli chcesz otrzymywać powiadomienia z telefonu podczas np. dłuższego segmentu, możesz je włączyć, zmieniając podgląd danych treningowych.

Aby aktywować funkcję Strava Live Segments® na swoim urządzeniu Polar M460, musisz:

1. połączyć konta Strava i Polar Flow w serwisie internetowym Polar Flow lub w aplikacji Polar Flow

Serwis internetowy Polar Flow: **Ustawienia > Konto > Strava > Połącz**

Aplikacja Polar Flow: **Ustawienia ogólne > Połącz > Strava** (przesuń palcem przycisk, aby połączyć)

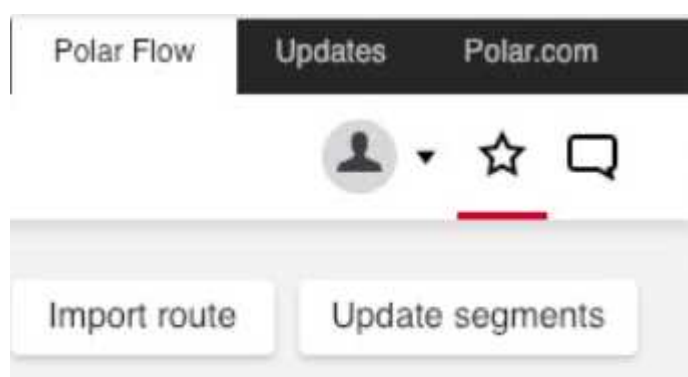
2. Na stronie internetowej Strava.com wybierz segmenty, które chcesz wyeksportować do Polar Flow/M460

Strava.com: Naciśnij ikonę gwiazdki obok nazwy segmentu.

| Star  | Category  | Name                  | Location                 |
|---|---|-----------------------|--------------------------|
|  |  | Muro di Sormano Climb | Sormano, Lombardy, Italy |
|  |  | Muro Di Sormano       |                          |

**i** Możesz pominąć krok 3, jeśli chcesz szybko przesłać jeden lub dwa segmenty Strava Live na urządzenie M460. Wystarczy wybrać segmenty na stronie Strava.com i zsynchronizować M460.

3. Kliknij przycisk **Aktualizuj segmenty** w części **Ulubione** serwisu internetowego Polar Flow, aby zaimportować segmenty Strava Live do Polar Flow. W M460 można jednocześnie zapisać 20 ulubionych ustawień. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 ulubionych ustawień, podczas synchronizacji do pamięci M460 przesłanych zostanie pierwsze 20 ulubionych z listy. Możesz zmieniać kolejność ulubionych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”.



4. Zsynchronizuj M460. 20 ulubionych ustawień, w tym zaimportowane ze strony Strava.com segmenty Strava Live, zostało przesłanych do urządzenia M460.



Dalsze informacje dotyczące segmentów Strava są dostępne na stronie [Strava Support](#).

Strava Live Segments to znak towarowy firmy Strava, Inc.

## KOMPATYBILNOŚĆ URZĄDZENIA M460 Z TRAININGPEAKS

TrainingPeaks® to platforma do treningów i analizy przeznaczona dla treningów wytrzymałościowych. Zapewnia trenerom i sportowcom serwis internetowy, oprogramowania komputerowe i aplikacje mobilne. W TrainingPeaks dostępne są następujące zaawansowane rowerowe mierniki mocy: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** i **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- **NORMALIZED POWER (NP)** pozwala na ocenę intensywności treningu. Zapewnia lepszy obraz rzeczywistego zapotrzebowania fizjologicznego podczas treningu.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** to po prostu współczynnik znormalizowanej mocy do mocy progowej. **IF** zapewnia wiarygodny i wygodny sposób porównania względnej intensywności treningu lub wyścigu wśród lub pomiędzy zawodnikami z uwzględnieniem zmian lub różnic w mocy progowej.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** oblicza ogólne obciążenie treningowe na podstawie danych mocy. Pamiętaj, że obciążenie treningowe Polar i **TRAINING STRESS SCORE** to nie to samo. To dwie różne metody.



Aby zobaczyć na urządzeniu M460 wyniki mocy w serwisie TrainingPeaks podczas treningu i po jego zakończeniu, musisz:

1. Połączyć M460 z sensorem mocy.
2. Połączyć konta Polar Flow i TrainingPeaks.
3. Dodać nowy podgląd z wynikami TrainingPeaks do urządzenia M460 w [Ustawieniach profilu sportowego Polar Flow](#).
4. Zsynchronizuj M460.

Połącz konta TrainingPeaks i Polar Flow w serwisie internetowym Polar Flow lub w aplikacji Polar Flow:

- Serwis internetowy Polar Flow: **Ustawienia > Konto > TrainingPeaks > Połącz**
- Aplikacja Polar Flow: **Ustawienia ogólne > Połącz > TrainingPeaks** (przesuń palcem przycisk aby połączyć)

Dalsze informacje dotyczące rozszerzonych funkcji mocy TrainingPeaks są dostępne na stronie [TrainingPeaks' blog](#).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** i **TRAINING STRESS SCORE®** stanowią znaki towarowe TrainingPeaks, LLC i są używane za zgodą. Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej <http://www.trainingpeaks.com>.

# POLAR FLOW

## SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu oraz dowiedzieć się więcej o swojej wydajności. Skonfiguruj M460 tak, aby jak najlepiej odpowiadał Twoim potrzebom – dodaj dyscypliny sportowe, dostosuj ustawienia i ekrany treningowe. Śledź i analizuj swoje postępy, twórz cele treningowe i oznaczaj je jako ulubione.

Dzięki serwisowi internetowemu Flow możesz:

- Analizować wszystkie dane treningowe przedstawiane w formie wykresów, a także wyświetlać podglądy tras
- Porównywać wyniki takie jak liczba okrążeń czy prędkość w stosunku do tętna z innymi użytkownikami
- Sprawdzać, jak obciążenie treningowe wpływa na Twój stan regeneracji
- Monitorować długoterminowe postępy dzięki śledzeniu najważniejszych trendów i informacji treningowych
- Śledzić swoje postępy, korzystając z tygodniowych i miesięcznych podsumowań
- Udostępniać swoje wyniki znajomym
- Przeglądać swoje treningi oraz treningi innych użytkowników

Aby zacząć korzystać z serwisu Flow, odwiedź stronę [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) i utwórz własne konto Polar, jeśli jeszcze go nie posiadasz. Pobierz i zainstaluj dostępne w serwisie oprogramowanie FlowSync, które umożliwia synchronizację danych między M460 a serwisem Flow.

### Aktualności

W zakładce **Aktualności** możesz sprawdzać swoje ostatnie treningi, śledzić aktywność znajomych i dodawać komentarze.

### Eksploruj

W zakładce **Eksploruj** możesz przeglądać mapę oraz odkrywać trasy i treningi. Możesz również dodawać je do ulubionych i synchronizować ze swoim M460. Przeglądaj swoje treningi i trasy, także te udostępnione przez innych użytkowników, oraz analizuj przełomowe momenty treningów.

### Dziennik

W zakładce **Dziennik** możesz przeglądać harmonogram treningów oraz historię aktywności. Informacje zawierają: plany treningowe w widoku dziennym, tygodniowym lub miesięcznym, indywidualne treningi, testy i tygodniowe podsumowania.

### Postępy

W zakładce **Postępy** możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania. Podsumowania to wygodny sposób śledzenia postępów treningowych przez dłuższy czas. Możesz wybrać dowolną dyscyplinę wyświetlaną w tygodniowym, miesięcznym i rocznym podsumowaniu. Opcja dostosowania okresu umożliwia wybranie zarówno


okresu treningu, jak i dyscypliny sportu. Wybierz okres i dyscyplinę do podsumowania z rozwijanej listy i naciśnij ikonę koła, aby wybrać dane, które chcesz uwzględnić na wykresie.

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Flow odwiedź stronę [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

## CELE TRENINGOWE

Wyznacz szczegółowe cele treningowe w serwisie internetowym Flow i zsynchronizuj je z M460 za pomocą oprogramowania Flowsync lub aplikacji Flow. Podczas treningu możesz łatwo korzystać ze wskazówek wyświetlanych na Twoim urządzeniu.


- **Szybki cel:** wprowadź jedną wartość. Wybierz docelowy czas trwania treningu, dystans lub liczbę spalonych kalorii.
- **Cel – trening interwałowy:** możesz podzielić swój trening na fazy i ustalić różne docelowe czasy trwania treningu lub dystanse, a także intensywność każdej z nich. Funkcja służy m.in. do tworzenia interwałowych treningów i dodawania do nich odpowiednich faz rozgrzewki i ochłonięcia.
- **Ulubione:** Utwórz cel i dodaj go do menu **Ulubione**, aby łatwo móc wykorzystać go następnym razem.

 *Pamiętaj, aby zsynchronizować cele treningowe wyznaczone w serwisie internetowym Flow z M460 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.*


### WYZNACZANIE CELU TRENINGOWEGO

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.
2. Na ekranie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Szybki**, **Interwałowy** lub **Ulubiony** (**Tempo startowe** nie jest dostępne w Polar M460).

#### Szybki cel

1. Wybierz **Szybki**
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (wymagana), **Data** (opcjonalna), **Godzina** (opcjonalna) oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Wprowadź jedną z następujących wartości: czas trwania treningu, dystans lub liczbę spalonych kalorii. Możesz wprowadzić tylko jedną z tych wartości.
4. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel na ekranie **Dziennik**, lub ikonę ulubionych , by zapisać go w menu **Ulubione**.

#### Cel – trening interwałowy

1. Wybierz **Interwałowy**
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (wymagana), **Data** (opcjonalna), **Godzina** (opcjonalna) oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Dodaj fazy do Twojego celu. Wybierz dystans lub czas trwania dla każdej fazy, ręczne lub automatyczne rozpoczęcie następnej fazy oraz poziom intensywności.
4. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel na ekranie **Dziennik**, lub ikonę ulubionych , by zapisać go w menu **Ulubione**.

## Ulubione

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

1. Wybierz **Ulubione**. Zostanie wyświetlona lista z ulubionymi celami treningowymi.
2. Wybierz ulubione ustawienie, które chcesz użyć jako szablon.
3. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (wymagana), **Data** (opcjonalna), **Godzina** (opcjonalna) oraz **Uwagi** (opcjonalne).
4. Jeśli chcesz, możesz edytować wybrany cel.
5. Kliknij pozycję **Zaktualizuj zmiany**, aby zapisać zmiany w ulubionym celu. Kliknij pozycję **Dodaj do dziennika**, aby dodać cel na ekranie **Dziennik** bez aktualizowania ulubionego celu.

Po synchronizacji celów treningowych z M460 możesz znaleźć:

- Harmonogram celów treningowych na ekranie **Dziennik** (na aktualny tydzień i 4 kolejne tygodnie)
- Listę ulubionych celów treningowych zapisanych w menu **Ulubione**

Po rozpoczęciu treningu możesz uzyskać dostęp do celu z ekranu **Dziennik** lub **Ulubione**.


Więcej informacji o rozpoczynaniu treningu z wyznaczonym celem można znaleźć w części "Rozpoczynanie treningu" on page 26

## ULUBIONE


Funkcja **Ulubione** umożliwia przechowywanie ulubionych celów treningowych. W M460 można jednocześnie zapisać 20 ulubionych ustawień. Liczba ulubionych w serwisie Flow jest nieograniczona. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 ulubionych ustawień, podczas synchronizacji do pamięci M460 przesłanych zostanie pierwsze 20 ulubionych z listy.

Możesz zmieniać kolejność ulubionych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Wybierz ustawienie, które chcesz przemieścić, a następnie przeciągnij je, umieszczając w żądanym miejscu na liście.


### 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 trasy i cele treningowe.



2. Wybierz ulubione ustawienie, które chcesz edytować: zmień nazwę celu lub kliknij ikonę edytowania w prawym dolnym rogu, aby modyfikować cel.

## Usuwanie ulubionych

Kliknij ikonę usuwania w prawym górnym rogu celu treningowego, aby usunąć go z listy ulubionych.

## PROFILE SPORTOWE W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

M460 zawiera domyślnie sześć profili sportowych. Dzięki serwisowi internetowemu Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe, a także edytować wszystkie dostępne profile. W pulsometrze M460 można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Liczba profili sportowych w serwisie Flow jest nieograniczona. Jeśli w serwisie Flow zapisałeś ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci M460 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 pozycję **Edytuj** pod sportem, który chcesz edytować.

W danym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

### Podstawowe ustawienia

- Automatyczne okrążenia (dostępne opcje: czas trwania lub dystans)
- Dźwięki podczas treningu
- Podgląd prędkości

### Tętno

- Podgląd tętna (uderzenia na minutę (bpm) lub % tętna maks).
- Tętno widoczne dla innych urządzeń (inne kompatybilne urządzenia, wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth® Smart (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno).

- Ustawienia strefy tętna (strefy tętna pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu. Jeśli wybierzesz opcję Domyślna, nie możesz zmieniać limitów tętna. Jeśli wybierzesz opcję Dowolne, możesz zmieniać wszystkie limity. Domyślne limity dla strefy tętna są obliczane na podstawie Twojego maksymalnego tętna).

## Widok ekranów treningowych

Wybierz, które informacje mają być wyświetlane podczas treningów. Dla każdego profilu sportowego możesz ustawić łącznie osiem podglądów danych treningowych. Każdy podgląd może zawierać maksymalnie cztery pola z danymi.


Kliknij ikonę ołówka na obecnym ekranie, aby go edytować lub dodać nowy podgląd. Dla danego podglądu możesz wybrać maksymalnie cztery pozycje z siedmiu kategorii:

| CZAS  | OTOCZENIE   | DANE OSOBISTE  | DYSTANS  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pora dnia</li> <li>• Czas trwania</li> <li>• Czas okrążenia</li> <li>• Automatyczny czas okrążenia</li> <li>• Czas ostatniego okrążenia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wysokość n.p.m.</li> <li>• Suma wzniesień</li> <li>• Wzniesienie na okrążenie</li> <li>• Wzniesienie na automatyczne okrążenie</li> <li>• Suma spadków</li> <li>• Spadek terenu na okrążenie</li> <li>• Spadek terenu na automatyczne okrążenie</li> <li>• Inklinometr</li> <li>• Temperatura</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tętno</li> <li>• Średnie tętno</li> <li>• Średnie tętno okrążenia</li> <li>• Automatyczne średnie tętno okrążenia</li> <li>• Średnie tętno ostatniego okrążenia</li> <li>• Maksymalne tętno</li> <li>• Maksymalne tętno okrążenia</li> <li>• Automatyczne maksymalne tętno okrążenia</li> <li>• Maksymalne tętno ostatniego okrążenia</li> <li>• Kalorie</li> <li>• Wskaźnik strefy tętna</li> <li>• Czas w strefach tętna</li> <li>• Limity tętna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dystans</li> <li>• Dystans okrążenia</li> <li>• Automatyczny dystans okrążenia</li> </ul> |

| PRĘDKOŚĆ   | KADENCJA   | MOC   | TRAININGPEAKS   |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prędkość/tempo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kadencja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moc</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Okrążenie</li> </ul> |

| PRĘDKOŚĆ  | KADENCJA   | MOC   | TRAININGPEAKS  |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Średnia prędkość/tempo</li> <li>• Średnia prędkość/tempo podczas okrążenia</li> <li>• Średnia prędkość/tempo podczas automatycznego okrążenia</li> <li>• Średnia prędkość/tempo podczas ostatniego okrążenia</li> <li>• Maksymalna prędkość/tempo</li> <li>• Maksymalna prędkość/tempo podczas okrążenia</li> <li>• Maksymalna prędkość/tempo podczas automatycznego okrążenia</li> <li>• Maksymalna prędkość/tempo podczas ostatniego okrążenia</li> <li>• Wskaźnik prędkości/tempa</li> <li>• Dystans w strefach prędkości/tempa</li> <li>• Czas w strefach prędkości/tempa</li> <li>• Limity prędkości/tempa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Średnia kadencja</li> <li>• Średnia kadencja podczas okrążenia</li> <li>• Średnia kadencja podczas automatycznego okrążenia</li> <li>• Średnia kadencja podczas ostatniego okrążenia</li> <li>• Maksymalna kadencja</li> <li>• Maksymalna kadencja podczas okrążenia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Średnia moc z wybranego okresu</li> <li>• Średnia moc</li> <li>• Średnia moc podczas okrążenia</li> <li>• Średnia moc podczas automatycznego okrążenia</li> <li>• Średnia moc podczas ostatniego okrążenia</li> <li>• Maksymalna moc</li> <li>• Maksymalna moc podczas okrążenia</li> <li>• Maksymalna moc podczas automatycznego okrążenia</li> <li>• Maksymalna moc podczas ostatniego okrążenia</li> <li>• Wskaźnik strefy mocy</li> <li>• Maksymalna siła obrotu</li> <li>• Nacisk lewej/prawej nogi</li> <li>• Średni nacisk lewej/prawej nogi</li> <li>• Średni nacisk lewej/prawej nogi podczas okrążenia</li> <li>• Średni nacisk lewej/prawej nogi podczas okrążenia</li> <li>• Średni nacisk lewej/prawej nogi podczas ostatniego okrążenia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• automatyczne - NORMALIZED POWER</li> <li>• Okrążenie automatyczne - INTENSITY FACTOR</li> <li>• Okrążenie automatyczne - TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• Okrążenie - NORMALIZED POWER</li> <li>• Okrążenie - INTENSITY FACTOR</li> <li>• Okrążenie - TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• Ostatnie okrążenie - NORMALIZED POWER</li> <li>• Ostatnie okrążenie - INTENSITY FACTOR</li> <li>• Ostatnie</li> </ul> |

| PRĘDKOŚĆ | KADENCJA | MOC | TRAININGPEAKS                              |
|----------|----------|-----|--|
|          |          |     | okrażenie -<br>TRAINING<br>STRESS<br>SCORE |

 W zależności od sposobu wyświetlania mocy wybranego w [Ustawieniach profili sportowych](#) wydatek mocy wyrażony jest w: **W** (waty), **W/kg** (waty/kg) lub **% FTP** (% wartości progowej mocy).

Po ustawieniu profilu sportowego kliknij Zapisz. Aby zsynchronizować ustawienia z M460, wybierz polecenie synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync.



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.

## APLIKACJA POLAR FLOW

Aplikacja Polar Flow umożliwia szybkie wyświetlenie analizy danych treningowych po zakończeniu treningu. Zapewnia również wygodny dostęp do celów treningowych oraz wyników testów. Za pomocą aplikacji Flow bez trudu zsynchronizujesz dane między M460 a serwisem internetowym Flow.

Używając aplikacji, za pomocą M460 możesz:

- Wyświetlić szybki podgląd swojego treningu i natychmiast przeanalizować każdy jego szczegół
  - Obejrzeć trasę na mapie
  - Sprawdzić rezultaty treningu
  - Sprawdzić obciążenie treningowe i czas regeneracji
  - Sprawdzić godzinę rozpoczęcia i czas trwania treningu
  - Sprawdzić średnią i maksymalną prędkość/tempo podczas treningu.
  - Wyświetlić średnie i maksymalne tętno oraz łączny czas treningu w poszczególnych strefach tętna
  - Zobaczyć ilość spalonych kalorii i procentowy udział spalonego tłuszczu w ilości spalonych kalorii
  - Prześledzić wysokość n.p.m. oraz sumę wzniesień i spadków terenu:
  - Sprawdzić szczegółowe informacje na temat okrażeń
- Zobaczyć swoje postępy dzięki cotygodniowym podsumowaniom w kalendarzu

 *Przed rozpoczęciem korzystania z aplikacji Flow zarejestruj M460 w serwisie internetowym Flow. Rejestracja odbywa się podczas konfiguracji M460 na stronie [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Więcej informacji znajduje się w części [Konfiguracja M460](#).*

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store lub Google Play. W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Zanim zaczniesz korzystać z urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu) podczas treningu, musisz połączyć to urządzenie z M460. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#).

Aby wyświetlać dane treningowe w aplikacji Flow, musisz zsynchronizować z nią M460 po zakończeniu treningu. Więcej informacji na temat synchronizacji M460 z aplikacją Flow znajduje się w części [Synchronizacja](#).

## SYNCHRONIZACJA

Przesyłaj dane z M460 za pomocą kabla USB, wykorzystując oprogramowanie FlowSync, lub bezprzewodowo za pomocą technologii Bluetooth® Smart poprzez aplikację Polar Flow. Synchronizacja danych między M460 a serwisem internetowym Flow i aplikacją jest możliwa po założeniu konta Polar i zainstalowaniu oprogramowania FlowSync. Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), utwórz konto Polar w serwisie Polar Flow, a następnie pobierz oprogramowanie FlowSync i zainstaluj je na swoim komputerze. Pobierz aplikację Flow na urządzenie mobilne ze sklepu App Store lub Google Play.


Pamiętaj o synchronizowaniu i aktualizowaniu danych między M460, serwisem internetowym i aplikacją mobilną, gdziekolwiek się znajdujesz.

### 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](http://flow.polar.com/start), pobierz oprogramowanie FlowSync i zainstaluj je.

1. Podłącz złącze micro-USB do portu USB urządzenia M460, a drugi koniec kabla 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 M460 do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które mogłeś edytować. 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 M460 do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do M460.*

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

## SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:


- Utworzono konto Polar i pobrano aplikację Flow.
- M460 jest zarejestrowany w serwisie internetowym Flow oraz co najmniej raz zsynchronizowano dane za pomocą oprogramowania FlowSync.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- M460 został połączony z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części "Łączenie sensorów z M460" on page 13

Synchronizację danych można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow i naciśnij przycisk WSTECZ w M460.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządzeniem**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchronizacja zakończona**.

lub

1. Zaloguj się do aplikacji Flow i w pulsometrze M460 przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron.** > **Synchronizuj dane**, po czym naciśnij przycisk START.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządzeniem**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchronizacja zakończona**.

 *Po synchronizacji M460 z aplikacją Flow dane treningowe zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.*

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)

# WAŻNE INFORMACJE


## JAK DBAĆ O PULSOMETR M460

Pulsometr Polar M460 należy utrzymywać w czystości i dbać o nie jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Poniższe instrukcje pomogą wypełnić warunki gwarancji, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie i uniknąć problemów podczas ładowania i synchronizowania.

### M460

Utrzymuj urządzenie treningowe w czystości. Zabrudzenia znajdujące się na powierzchni urządzenia treningowego usuwaj za pomocą wilgotnego ręcznika papierowego. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj go wodą pod ciśnieniem. Nie zanurzaj urządzenia treningowego w wodzie. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów.

Po każdym użyciu portu USB urządzenia treningowego sprawdź, czy na powierzchni uszczelnienia pokrywy/tarczy spodniej nie ma włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie przetrzyj powierzchnię, aby usunąć wszelkie zabrudzenia. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi ani materiałów, które mogłyby zarysować elementy z tworzywa.

 *Nie nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Chronić przed wodą i deszczem. Nie zanurzaj urządzenia treningowego w wodzie. Korzystanie z urządzenia treningowego w przypadku obfitych opadów deszczu może również powodować zakłócenia przy odbiorze sygnałów GPS.*

**Nie wystawiaj urządzenia na działanie ekstremalnie niskich (poniżej -10°C/14°F) i wysokich (powyżej 50°C/120°F) temperatur oraz promieni słonecznych.**

### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

**Kostka:** Po każdym użyciu odłącz kostkę od paska i osusz ją miękką ściereczką. Jeśli zajdzie taka potrzeba, przemyj kostkę słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych (np. wełny stalowej lub detergentów).

**Pasek:** Po każdym użyciu opłucz pasek pod bieżącą wodą i powieś, aby mógł wyschnąć. Jeśli zajdzie taka potrzeba, delikatnie przemyj pasek słabym roztworem mydła. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na pasku. Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania paska. Unikaj rozciągania paska i zginania elektrod.

 *Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi prania znajdującymi się na metce paska.*

### PRZECHOWYWANIE

**M460:** Przechowuj 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 na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając je w samochodzie lub na kierownicy roweru). Zaleca się przechowywanie z częściowo lub w pełni

naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli produkt będzie przechowywany przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

**Nadajnik na klatkę piersiową:** Pasek oraz kostkę nadajnika na klatkę piersiową susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuży to żywotność baterii. Przechowuj nadajnik na klatkę piersiową w suchym i chłodnym miejscu. Aby zapobiec szybkiemu utlenianiu, nie przechowuj wilgotnego nadajnika na klatkę piersiową w opakowaniach z nieoddychającego materiału, np. torbie sportowej. Nie wystawiaj nadajnika na klatkę piersiową na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

## SERWIS

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby 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 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) i na stronach w poszczególnych krajach.


Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwa użytkownika i hasło wykorzystywane są przy rejestracji produktu Polar, rejestracji w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow, forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania newslettera.

## BATERIE

Pulsometr Polar M460 jest wyposażone we wbudowany akumulator. Akumulator ma 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.

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.



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.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest wyposażony w wymienną baterię. Aby samodzielnie wymienić baterię, zapoznaj się z instrukcjami podanymi w części [Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową](#).

Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zużyte baterie należy odpowiednio utylizować, zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

## WYMIANA BATERII NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Aby samodzielnie wymienić baterię nadajnika na klatkę piersiową, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

Podczas wymiany baterii upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona – w przeciwnym wypadku wymień uszczelkę. Zarówno uszczelki, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe uszczelki dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. W USA uszczelki i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en)

W przypadku nowej, całkowicie naładowanej baterii unikaj jej chwytania lub ściskania w nieodpowiedni sposób – tj. zwierania obu stron baterii za pomocą narzędzi metalowych bądź przewodzących prąd, takich jak pęseta. Taki kontakt może doprowadzić do zwarcia wewnątrz baterii i gwałtownego jej rozładowania. Zwarcia zazwyczaj nie powodują uszkodzeń baterii, lecz mogą zmniejszyć jej pojemność, a w konsekwencji żywotność.

1. Podważ pokrywę komory baterii za pomocą niewielkiego narzędzia z płaską końcówką.
2. Usuń zużytą baterię z komory.
3. Włóż nową baterię (CR2025) tak, by jej biegun ujemny (-) był skierowany ku górze.
4. Ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę. Usłyszysz kliknięcie.



 W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Komputer treningowy Polar M460 wyświetla dane dotyczące wydolności organizmu. Urządzenie treningowe pozwala określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz okresy regeneracji w trakcie i po zakończeniu treningu. Mierzy tętno,

prędkość i dystans. W połączeniu z sensorem kadencji mierzy również kadencję pedałowania, a w połączeniu sensorze mocy – moc. 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.

## 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, abyś przed rozpoczęciem programu treningowego zasięgnął porady lekarza.

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

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

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

**Uwaga!** Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym urządzeniem elektronicznym mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek 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 zmoczonej 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**

### **M460**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Typ baterii:             | Akumulator 385 mAh, 4,35 V   |
| Czas pracy:              | Akumulator pozwala na rejestrowanie do 16 godzin treningu z włączonym GPS i pulsometrem. |
| Temperatura użytkowania: | -10°C do +50°C/14°F do 122°F   |

|  |  |
|--|--|
|  | Użytkowanie lub przechowywanie M460 w środowisku o temperaturze spoza określonego zakresu, zwłaszcza w przypadku podwyższonej temperatury, może doprowadzić do trwałego zmniejszenia pojemności baterii. |
| Materiały, z których wykonano urządzenie treningowe:   | PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU  |
| Dokładność zegarka:                                    | Wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.   |
| Dokładność urządzenia GPS:                             | Odległość $\pm 2\%$ , prędkość $\pm 2$ km/h  |
| Rozdzielczość pomiaru wysokości n.p.m.:                | 1 m  |
| Rozdzielczość pomiaru sumy wzniesień i spadków terenu: | 5 m  |
| Maksymalna wysokość n.p.m.:                            | 9000 m/29 525 ft   |
| Częstotliwość:   | 1 s  |
| Dokładność pomiaru tętna:                              | $\pm 1\%$ lub 1 uderzenie/min, zastosowanie ma wartość wyższa. Dotyczy stabilnych warunków.  |
| Zakres pomiaru tętna:                                  | 15–240 uderzeń/min (bpm)   |
| Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:               | 0-399 km/h 247,9 mph   |
| Wodoszczelność:  | IPX7 (odporne na deszcz, nie nadaje się do używania podczas pływania)  |
| Pojemność pamięci:                                     | 64 MB pamięci flash<br><br>Do 70 godzin rejestracji (35 godzin z włączonym pomiarem tętna i GPS-em)  |
| Rozdzielczość wyświetlacza:                            | 128 x 128  |

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ H10

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Żywotność akumulatora:   | 400 h   |
| Typ baterii:             | CR 2025   |
| Uszczelka akumulatora:   | O-ring 20,0 x 0,90, materiał – silikon                        |
| Temperatura użytkowania: | od -10°C do +50°C/od 14°F do 122°F                            |
| Materiał kostki:         | ABS, ABS + GF, PC, stal nierdzewna                            |
| Materiał paska:          | Poliamid, poliuretan, elastan, poliester, elementy silikonowe |

|                 |      |
|-----------------|------|
| Wodoszczelność: | 30 m |
|-----------------|------|

W nadajniku na klatkę piersiową Polar H10 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- Kodowana transmisja OwnCode®

## 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).

W urządzeniu Polar M460 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnIndex® wykonującą testy wydolności.

## 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, | Kąpiel i pływanie | Nurkowanie z maską (bez butli) | Nurkowanie z butlą | Opis wodoszczelności |
|----------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|
|----------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|

|   | deszcz<br>itd. |    |    |   |   |
|---|----------------|----|----|---|---|
| Water resistant IPX7<br>(Wodoszczelność IPX7)   | OK             | -  | -  | - | Nie myć myjką ciśnieniową.<br>Odporność na rozbryzgi wody,<br>deszcz itp.<br>Odniesienie do normy:<br>IEC60529.         |
| Water resistant IPX8<br>(Wodoszczelność IPX8)   | OK             | OK | -  | - | Minimalna wodoszczelność<br>umożliwiająca kąpiel i pływanie<br>z urządzeniem.<br>Odniesienie do normy:<br>IEC60529.     |
| Water resistant<br>(Wodoszczelność)<br>Water resistant 20/30/50 meters<br>(Wodoszczelność do 20/30/50<br>metrów)<br>Suitable for swimming (Nadaje<br>się do pływania) | OK             | OK | -  | - | Minimalna wodoszczelność<br>umożliwiająca kąpiel i pływanie<br>z urządzeniem.<br>Odniesienie do normy:<br>ISO22810.     |
| Water resistant 100 meters<br>(Wodoszczelność do<br>100 metrów)   | OK             | OK | OK | - | Nadaje się do częstego<br>użytkowania pod wodą, ale nie<br>do nurkowania z butlą.<br>Odniesienie do normy:<br>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 informacje prawne dotyczące M460, wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o produkcie**.

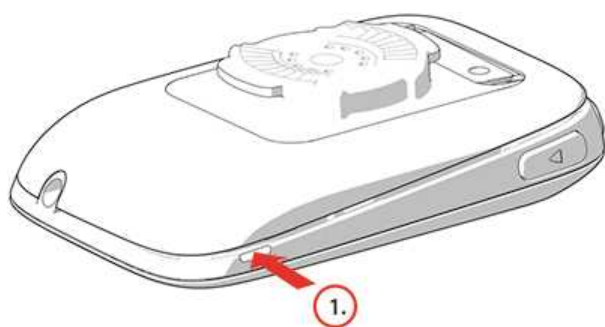
Informacje natury prawnej można znaleźć pod adresem [support.polar.com](http://support.polar.com).

### OZNACZENIE CE W POLAR M460

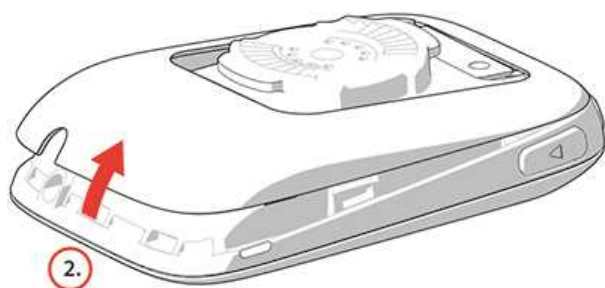
Oznaczenie CE znajduje się pod tylną obudową M460.

### ABY OTWORZYĆ OBUDOWĘ

Włóż paznokcie we wgłębienie znajdujące się w prawym górnym rogu obudowy M460 i delikatnie podnieś pokrywę.



Drugim paznokciem podnieś pokrywę w górnej części M460. Następnie zdejmij pokrywę.



## 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.

2.0 PL 11/2020