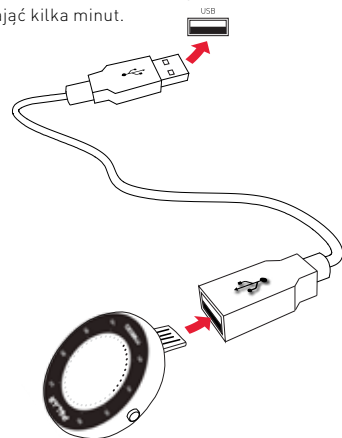


## Konfiguracja zegarka Polar M200

Po zakupie nowy zegarek Polar M200 znajduje się w trybie przechowywania i wybudzi się w trakcie przeprowadzania konfiguracji. Najpierw **odłącz pasek** zgodnie z poleceniami zawartymi w rozdziale „Pasek na rękę”. Podłącz M200 do źródła zasilania USB, aby **naładować** urządzenie podczas konfiguracji. Proces uruchamiania M200 może zająć kilka minut.



**i** Możesz również podłączyć złącze USB zegarka M200 bezpośrednio do źródła zasilania USB. Upewnij się, że cztery wtyki złącza USB są skierowane w stronę czterech wtyków portu USB lub zasilacza.

## KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIU MOBILNYM

**i** Pamiętaj, że łączenie przeprowadza się z poziomu aplikacji Flow, a NIE z poziomu ustawień Bluetooth urządzenia mobilnego.

1. Upewnij się, że **urządzenie mobilne** ma połączenie z **Internetem**, i włącz **Bluetooth®**.
2. Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu App Store lub Google Play na swoje urządzenie mobilne.
3. Uruchom aplikację Flow na urządzeniu mobilnym.
4. Aplikacja Flow rozpozna znajdujący się w pobliżu zegarek M200, a następnie wyświetli komunikat z pytaniem, czy rozpocząć łączenie. Zaakceptuj żądanie łączenia i **wprowadź kod połączenia Bluetooth widoczny na wyświetlaczu M200 w aplikacji Flow**.
5. **Zaloguj się** na swoje **konto Polar** lub utwórz nowe. Aplikacja wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

**i** Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwala uzyskać jak najbardziej dokładne, spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów.

**i** Alternatywnie możesz przeprowadzić konfigurację za pomocą komputera: Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i zainstaluj oprogramowanie **FlowSync** na swoim komputerze. Serwis internetowy wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

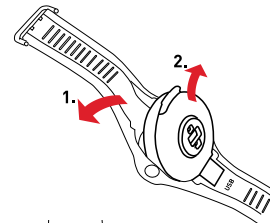
## Pasek na rękę

Wyraź swój styl, z tatwością zmieniając pasek swojego zegarka.

Dodatkowe paski są sprzedawane oddzielnie na stronie [shoppolar.com](http://shoppolar.com).

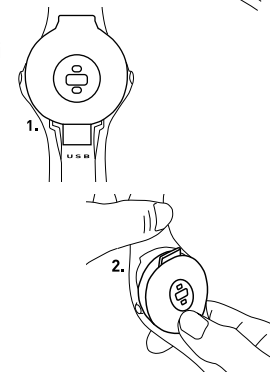
Odtaczanie paska

1. Aby odtoczyć pasek, odegnij go najpierw od strony klamry.
2. Wyjmij urządzenie z paska.



Mocowanie paska

1. Umieść złącze USB we właściwej pozycji od spodniej strony paska.
2. Nieznacznie rozciągnij pasek od strony klamry, aby prawidłowo zamocować jego drugi koniec.
3. Upewnij się, że pasek dokładnie przylega do urządzenia po obu stronach.



## Funkcje zegarka Polar M200



**i** Cel związany z aktywnością/menu/strefa tętna

**Naciśnięcie LEWEGO przycisku pozwala na:** powrót do poprzedniego poziomu menu, wstrzymanie treningu.

**Naciśnięcie i przytrzymanie LEWEGO przycisku pozwala na:** powrót do ekranu zegara, zakończenie treningu, rozpoczęcie łączenia i synchronizacji na ekranie zegara.

**Naciśnięcie PRAWEGO przycisku pozwala na:** przeglądanie menu, opcji i widoków danych treningowych.

**Naciśnięcie i przytrzymanie PRAWEGO przycisku pozwala na:** wejście do menu, potwierdzenie wyboru, rozpoczęcie treningu, zapisywanie okrążeń podczas treningu.

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

## Podstawowe funkcje

### WBUDOWANY GPS

Podczas treningu wbudowany moduł GPS monitoruje Twoje tempo, pokonany dystans i wysokość n.p.m. Możesz prześledzić swoją trasę na mapie w aplikacji Polar Flow lub w serwisie internetowym Flow po zakończeniu treningu.

### TRENING W OPARCIU O POMIAR TĘTNA Z NADGARSTKA

Polar M200 jest wyposażony we wbudowany czujnik pomiaru tętna, który dokonuje pomiarów tętna z nadgarstka. Dzięki temu trening w oparciu o wartość tętna stał się wyjątkowo wygodnym rozwiązaniem.

### CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

M200 monitoruje każdy Twój krok, aktywność, sen i spożywane kalorie przez całą dobę, pomagając Ci osiągnąć Twoje dzienne cele związane z aktywnością. Kropki na obrzeżach wyświetlacza w trybie zegarka pokazują Twoje postępy w osiąganiu dziennego celu.

### BŁYSKAWICZNY DOSTĘP DO CELÓW TRENINGOWYCH W APLIKACJI FLOW

Utwórz cel treningowy, na przykład w oparciu o trening interwałowy, w aplikacji Flow, a następnie zsynchronizuj go z M200. Rozpocznij trening, a M200 przeprowadzi Cię przez wszystkie jego etapy.

### POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Teraz możesz odbierać powiadomienia z telefonu na wyświetlaczu zegarka Polar M200. Połącz M200 z aplikacją Flow. Ustaw otrzymywanie powiadomień z telefonu na Polar M200 lub w aplikacji Flow.



## POLAR M200

ZEGAREK SPORTOWY DO BIEGANIA  
Z MODUŁEM GPS  
Z FUNKCJĄ POMIARU TĘTNA  
Z NADGARSTKA

### Pierwsze Kroki

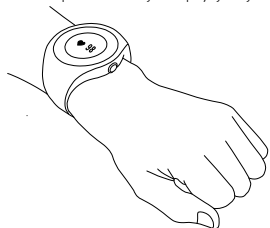
Polski

### Trening oparty na pomiarze tętna z Polar M200

Pomiar tętna podczas treningu gwarantuje aktywność fizyczną na właściwym poziomie intensywności dopasowanym do wyznaczonego celu. Dzięki takiemu rozwiązaniu osiągniesz dokładnie te cele, na których realizacji najbardziej Ci zależy.

Pomiar tętna za pomocą urządzenia zakładanego na nadgarstek jest nie tylko wygodny, ale też wyjątkowo prosty. Aby rozpocząć trening, wystarczy, że zapniesz pasek ciaśniej i uruchomisz funkcję treningu na zegarku M200.

Aby podczas treningu uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna, dopasuj pasek tak, aby przylegał do ciała tuż za kością nadgarstka. NIE umieszczaj paska zegarka do biegania na kości nadgarstka. Czujnik umieszczony z tyłu urządzenia musi znajdować się blisko skóry, jednak pasek nie powinien być zapięty zbyt ciasno.



Zegarek M200 jest również kompatybilny z nadajnikiem na klatkę piersiową Polar H7 wyposażonym w specjalny pasek, który utrzymuje nadajnik na klatce piersiowej. Nadajnik na klatkę piersiową dostępny jest w sprzedaży jako wyposażenie dodatkowe.

### Rozpoczęcie treningu

1. Załóż M200, pamiętając, aby zapiąć pasek ciaśniej.
2. Z poziomu ekranu zegara naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk na M200.
3. Wybierz dyscyplinę, korzystając z PRAWEGO przycisku.
4. Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Aby wyszukać sygnał z satelity GPS, utrzymuj M200 w nieruchomej pozycji, tak aby wyświetlacz skierowany był ku górze. Po znalezieniu sygnału ikona GPS przestanie migać, a M200 zacznie wibrować. Pojawienie się tętna na ekranie zegarka oznacza jego wykrycie przez M200.
5. Naciśnij i przytrzymaj PRAWY przycisk, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

### Podczas treningu

Możesz przeglądać widoki danych treningowych za pomocą PRAWEGO przycisku. Wybierz informacje, które chcesz monitorować podczas treningów, w zakładce profili sportowych w serwisie internetowym Polar Flow.

Zapisz okrążenie, naciskając i przytrzymując PRAWY przycisk.

### Wstrzymywanie i kończenie treningu

Aby wstrzymać trening, naciśnij i przytrzymaj LEWY przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Wstrzymano rejestrowanie**. Aby wznowić trening, naciśnij PRAWY przycisk.

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

### Po treningu

Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie M200 wyświetlone zostanie podsumowanie. Bardziej szczegółowa analiza dostępna jest w aplikacji lub w serwisie internetowym Flow.

### BŁYSKAWICZNY PRZEGLĄD DANYCH TRENINGOWYCH W APLIKACJI MOBILNEJ

Zegarek do biegania Polar M200 jest kompatybilny ze smartfonami z systemem Android 4.3+ lub iOS 8.0+. Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj M200 z aplikacją Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, jak również informacje o rezultacie treningu i wytrenowania. W aplikacji Flow możesz także sprawdzić jakość snu oraz swoją aktywność w ciągu dnia.

### SZCZEGÓŁOWA ANALIZA W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z serwisem internetowym Polar Flow za pomocą komputera lub aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów, aktywności oraz snu.

### PIELĘGNACJA M200

Dbaj o czystość M200, odcinając urządzenie od paska i płucząc obydwa elementy pod bieżącą wodą po każdym treningu.

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

### Dane techniczne

TYP AKUMULATORA  
CZUJNIK TĘTNA  
CZAS PRACY

AKUMULATOR LI-PO 180 MAH  
WBUDOWANY OPTYCZNY  
DO 6 DNI PRZY CAŁODOBOWYM POMIARZE AKTYWNOŚCI I GODZINIE TRENINGU DZIENNIE Z WŁĄCZONĄ FUNKCJĄ GPS ORAZ OPTYCZNYM POMIAREM TĘTNA (BEZ POWIADOMIEŃ Z TELEFONU)  
NADAJE SIĘ DO UŻYWANIA PODCZAS PŁYWANIA  
PASEK: TPU (CZARNY /CZERWONY), SILIKON (INNE KOLORY), STAL NIERDZEWNA  
URZĄDZENIE: TWORZYWO AKRYLONITRYLO-BUTADIENO-STYRENOWE (ABS), WŁÓKNO SZKLANE, POLIWĘGLAN, POLIMETAKRYLAN METYLU, EPOXY GLUE

WODOSZCZELNOŚĆ  
MATERIAŁY

### Dowiedz się więcej o Polar M200

Dowiedz się więcej o zegarku M200, zapoznając się z pełną instrukcją obsługi, czytając często zadawane pytania oraz oglądając poradniki wideo na stronie [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

### Bądź na bieżąco



KOMPATYBILNY Z



PRODUCENT  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL.: +358 8 5202 100  
FAKS: +358 8 5202 300  
**WWW.POLAR.COM**

APP STORE TO ZNAK USŁUGOWY FIRMY APPLE INC.  
ANDROID I GOOGLE PLAY TO ZNAKI TOWAROWE FIRMY GOOGLE INC.  
IOS TO ZNAK TOWAROWY LUB ZAREJESTROWANY ZNAK TOWAROWY FIRMY CISCO W STANACH ZJEDNOCZONYCH I INNYCH KRAJACH I JEST WYKORZYSTYWANY NA ZASADACH LICENCJI.

17962874.00 POL 10/2016 10016