POLAR M600

INSTRUKCJA OBSŁUGI

SPIS TREŚCI

Spis treści ... 2
Pierwsze kroki ... 9
Wprowadzenie do Polar M600 ... 9
Ładowanie M600 ... 9
Czas działania akumulatora ... 11
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora ... 11
Włączanie i wyłączanie M600 ... 11
Włączanie M600 ... 11
Wyłączanie M600 ... 11
Konfiguracja Polar M600 ... 12
Przygotowanie do konfiguracji ... 12
Łączenie smartfona z zegarkiem Polar M600 ... 12
Aktywowanie aplikacji Polar na M600 ... 13
Łączenie M600 z siecią Wi-Fi ... 14
Aktualizacja oprogramowania ... 14
Łączenie M600 z siecią Wi-Fi ... 14
Włączanie synchronizacji z chmurą Wear OS by Google ... 15
Łączenie M600 z siecią Wi-Fi ... 15
Włączanie i wyłączanie łączności bezprzewodowej Wi-Fi ... 15
Używanie M600 ... 16
Struktura menu ... 16
Ekran główny ... 16
Menu szybkiego dostępu do ustawień ... 16
Menu aplikacji ... 17
Otwieranie menu aplikacji ... 18
Uruchamianie aplikacji ... 18
Powiadomienia ... 18
Wyświetlanie powiadomień ... 19
Zarządzanie powiadomieniami ... 19
Usuwanie powiadomienia ... 19
Ikony trybu ... 19
Menu aplikacji ... 20
Więcej aplikacji ... 20
Plan dnia ... 21
Wyświetlanie harmonogramu ... 21
Alarm ... 21
Ustawianie alarmu ... 21
Wyłączanie alarmu po jego aktywacji ... 22
Włączanie drzemki ... 22
Kontakty ... 22
Znajdź mój telefon ... 23
Włączanie dzwonka telefonu ... 23
Fit ... 23
Wyświetlanie postępu wypełniania dziennego celu ... 23
Fit Workout ... 23
Uruchamianie treningu ... 24
Sklep Play ... 24
Włączanie i wyłączanie automatycznych aktualizacji poprzez Sklep Play ... 24
Aplikacja Polar ... 24

Trening z aplikacją Polar zainstalowaną na zegarku M600 24
Profile sportowe 25
Funkcje Polar 25
Przypomnienia 26
Logowanie do aplikacji Kalendarz 26
Ustawianie przypomnienia 26
Oznaczanie wykonanych zadań w aplikacji 26
Stoper 26
Uruchamianie stopera 26
Wstrzymywanie stopera 27
Ponowne uruchamianie stopera 27
Zerowanie stopera 27
Minutnik 27
Ustawianie minutnika 27
Wstrzymywanie minutnika 27
Ponowne uruchamianie minutnika 28
Zerowanie minutnika 28
Wyłączanie minutnika 28
Tłumacz 28
Korzystanie z Polar M600 28
Funkcje przycisków M600 29
Przedni przycisk 29
Boczny przycisk zasilania 29
Ekran dotykowy 30
Gesty nadgarstka 30
Włączanie gestów nadgarstka 30
Przyciemnianie i aktywowanie ekranu 31
Przyciemnianie ekranu 31
Aktywowanie ekranu 31
Funkcje M600 dostępne dla systemów Android i iOS 31
Komunikacja 33
Wiadomości SMS 33
Odczytywanie wiadomości SMS na zegarku M600 33
Aby odczytać wiadomość SMS: 33
Odpowiadanie na wiadomości SMS z zegarka M600 33
Odpowiadanie na wiadomość SMS 33
Wysyłanie wiadomości SMS z zegarka M600 34
Wysyłanie wiadomości SMS 34
Połączenia 34
Obsługa połączeń przychodzących na Twoim M600 34
Odrzucanie połączenia przychodzącego 34
Nawiązywanie połączeń poprzez M600 34
Nawiązywanie połączenia 35
Wiadomości e-mail 35
Odczytywanie wiadomości e-mail na M600 35
Aby odczytać wiadomość e-mail: 35
Odpowiadanie na wiadomości e-mail z poziomu M600 35

Aby odpowiedzieć na wiadomość e-mail: 35
Wysyłanie wiadomości e-mail z poziomu M600 35
Obsługa wiadomości e-mail na M600 połączonych z telefonem iPhone 36
Włączanie rozszerzonych kart Gmail 36
Słuchanie muzyki z M600 36
Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie 36
Sterowanie muzyką poprzez zegarek 36
Asystent Google 36
Włączenie funkcji rozpoznawania polecenia głosowego „OK Google” 37
Uruchomienie Asystenta Google 37
O co można zapytać Asystenta Google 37
Samodzielne funkcje zegarka M600 37
Trening z aplikacją Polar 39
Aplikacje Polar i Polar Flow 39
Aplikacja Polar 39
Pobieranie aplikacji 39
Aplikacja Polar Flow 39
Dane treningowe 39
Dane dotyczące aktywności 40
Dostosowywanie ustawień i planowanie treningów 40
Serwis Polar Flow 40
Zakładki Aktualności, Eksploruj i Dziennik 40
Postępy 40
Społeczność 41
Programy 41
Planowanie treningu 41
Tworzenie planu treningowego za pomocą Plannera sezonu 41
Tworzenie celu treningowego w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow 42
Docelowy czas trwania 42
Docelowy dystans 43
Docelowa liczba kalorii 43
Docelowy interwał 43
Trening interwałowy 43
Ulubione 44
Synchronizacja celów treningowych z zegarkiem 44
Menu aplikacji Polar 44
Trening 45
Mój dzień 45
Moje tętno 46
Synchr. 46
Poruszanie się po aplikacji Polar 46
Otwieranie aplikacji Polar 46
Poruszanie się po aplikacji Polar za pomocą ekranu dotykowego lub gestów nadgarstka 47
Aby przeglądać menu, listy i podsumowania: 47
Aby wybrać żądaną pozycję: 47
Aby cofnąć się do poprzedniego kroku: 47
Zamykanie aplikacji Polar 47
Poruszanie się po aplikacji Polar za pomocą przedniego przycisku 47
Poruszanie się po aplikacji Polar za pomocą poleceń głosowych 47
Włączenie funkcji rozpoznawania polecenia głosowego „OK Google” 47
Rozpoczynanie treningu 48
Wstrzymywanie treningu 48

Trening z aplikacją Polar 48
Zakładanie M600 48
Rozpoczynanie treningu 49
Rozpoczynanie treningu 49
Udzielanie i odbieranie uprawnień 50
Rozpoczynanie treningu z celem treningowym 50
Aby rozpocząć trening z celem treningowym zaplanowanym na dany dzień: 50
Aby rozpocząć trening z celem treningowym zaplanowanym na inny dzień: 51
Aby rozpocząć trening z ulubionym celem treningowym: 51
Podczas treningu 51
Widok danych treningowych 51
Przeglądanie ekranów treningowych 51
Widok automatycznego okrążenia 52
Wyświetlanie widoku automatycznego okrążenia 52
Wyświetlanie poprzednich okrążeń 52
Funkcje dostępne podczas treningu 52
Aby zapisać okrążenie: 52
Aby utrzymać włączony ekran: 53
Aby zablokować ekran dotykowy: 53
Odblokowywanie ekranu dotykowego 54
Aby wyświetlić opcje odtwarzania: 54
Aby pominąć fazy: 54
Zamykanie aplikacji Polar bez przerywania treningu 54
Powracanie do widoku treningu 55
Podsumowanie treningu podczas treningu 55
Wyświetlanie podsumowania treningu 55
Wstrzymywanie/przerywanie treningu 55
Wstrzymywanie treningu 55
Przywracanie wstrzymanego treningu 56
Przerywanie treningu 56
Po treningu 57
Podsumowanie treningu na M600 57
Aby wyświetlić podsumowanie treningu: 58
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow 58
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow 58
Funkcje GPS 59
Synchronizowanie 59
Automatyczna synchronizacja danych treningowych 59
Synchronizowanie wprowadzonych zmian 60
Ręczna synchronizacja danych dotyczących aktywności i wprowadzonych zmian (dla użytkowników telefonów iPhone) 60
Planowanie treningu 60
Tworzenie celów treningowych w aplikacji Polar Flow 61
Szybki cel 61
Cel – trening interwałowy 61
Tworzenie celów treningowych w serwisie internetowym Polar Flow 61
Szybki cel 61
Cel – trening interwałowy 62
Ulubione 62
Ulubione 63
Zarządzanie ulubionymi celami treningowymi w serwisie internetowym Polar Flow 63
Dodawanie celu treningowego do ulubionych 63

Edytowanie ulubionych 63
Usuwanie ulubionych 63
Łączenie aplikacji Polar z nadajnikiem na klatkę piersiową 64
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową Polar Bluetooth® z aplikacją Polar na zegarku M600 64
Rozłączanie nadajnika na klatkę piersiową Polar Bluetooth® i aplikacji Polar 65
Funkcje Polar 66
Profile sportowe 66
Profile sportowe Polar w serwisie internetowym Polar Flow 66
Dodawanie profilu sportowego 67
Edytowanie profilu sportowego 67
Podstawowe ustawienia 67
Tętno 67
Ustawienia prędkości/tempa 67
Widok danych treningowych 67
Funkcje dotykowe i informacje 69
GPS i wysokość n.p.m. 69
Funkcje Polar Smart Coaching 69
Całodobowy pomiar aktywności 69
Dzienny cel aktywności 70
Dane dotyczące aktywności 70
Powiadomienie o braku aktywności 72
Dane na temat snu w serwisie internetowym Flow oraz aplikacji Flow 72
Dane dotyczące aktywności w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow 73
Korzyści z aktywności 73
Inteligentny licznik kalorii 73
Polar Sleep PlusTM 74
Dane na temat snu w aplikacji Polar 74
Aby ręcznie zatrzymać monitorowanie snu 74
Karta danych na temat snu oraz podsumowania snu 75
Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow 75
Obciążenie treningowe 76
Training Benefit 76
Program biegowy 78
Running Index 78
Analiza krótkoterminowa 78
Mężczyźni 78
Kobiety 79
Analiza długoterminowa 79
Strefy tętna 80
Pomiar kadencji z nadgarstka 81
Pływanie 81
Pomiar podczas pływania (pływanie w basenie) 81
Style pływania 82
Tempo i dystans 82
Ruchy 82
Swolf 82
Ustawianie długości basenu 82
Zmiana długości basenu 82
Rozpoczynanie treningu pływackiego 83
Ustawienia 84
Uzyskiwanie dostępu do ustawień 84
Otwieranie menu Ustawienia 84

Ustawienia ekranu 84
Dostosowywanie poziomu jasności ekranu 84
Włączanie lub wyłączanie permanentnego podświetlenia ekranu 84
Zmiana ustawienia z poziomu M600 84
Zmiana ustawienia z poziomu telefonu 84
Włączanie i wyłączanie blokady ekranu 85
Włączanie blokady ekranu 85
Wyłączanie blokady ekranu 85
Włączanie/wyłączanie ekranu dotykowego 85
Dostosowywanie rozmiaru czcionki 86
Przybliżanie i oddalanie widoku na ekranie M600 86
Ustawienia tarczy zegarka 86
Zmiana tarczy zegarka z poziomu M600 86
Zmiana tarczy zegarka z poziomu telefonu 86
Pobieranie więcej tarcz zegarka dla M600 87
Dodatkowe funkcje tarcz zegarka 87
Dodawanie dodatkowych funkcji tarcz zegarka 87
Oszczędzanie baterii 87
Aby włączyć/wyłączyć tryb oszczędzania baterii 87
Ustawienia powiadomień na M600 88
Zmiana ustawień podglądu powiadomień 88
Włączanie trybu nie przeszkadzać na M600 88
Powiadomienia z połączonego telefonu 88
Blokowanie aplikacji 89
Wyłączanie blokady powiadomień 89
Dostosowywanie natężenia wibracji powiadomień 89
Aby wyciszyć podłączony telefon: 89
Ustawienia daty i godziny 89
Zmiana ustawień daty i godziny 90
Tryb samolotowy 90
Włączanie/wyłączanie trybu samolotowego 90
Tryb kinowy 90
Włączanie trybu kinowego 90
Wyłączanie trybu kinowego 91
Uprawnienia 91
Edytowanie uprawnień 91
Ustawienia języka 91
Zmiana języka M600 92
Resetowanie i ponowne uruchamianie 93
Ponowne uruchamianie M600 93
Usuwanie połączenia M600 z telefonem i przywracanie ustawień fabrycznych 93
Ponowne łączenie M600 z telefonem 93
Usuwanie połączenia M600 z telefonem 94
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka M600 94
Ponowne łączenie M600 z telefonem 94
Aktualizacja oprogramowania systemowego 94
Ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji 94
Instalowanie aktualizacji 94
Aktualizacja aplikacji Polar 95
Ręczna aktualizacja aplikacji Polar 95
Ważne informacje 96
Pielęgnacja zegarka Polar M600 96

Przechowywanie 96
Serwis 96
Zdejmowanie paska 97
Zdejmowanie paska 97
Mocowanie paska 97
Informacje dotyczące utylizacji 97
Środki ostrożności 97
Zakłócenia 98
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu 98
Zakłócanie koncentracji 99
Dane techniczne 99
Polar M600 99
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow 100
Wodoszczelność produktów Polar 100
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar 101
Zastrzeżenia prawne 102

PIERWSZE KROKI

WPROWADZENIE DO POLAR M600

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar M600 wyposażonego w system Wear OS by Google™!

Dzięki Polar M600 możesz cieszyć się praktycznymi funkcjami systemu Wear OS by Google i możliwościami sportowej aplikacji Polar. Zegarek ten jest idealny do monitorowania aktywności przez całą dobę z wykorzystaniem aplikacji Polar.

Zegarek sportowy Polar M600 jest kompatybilny ze smartfonami z systemem Android™ 4.4+ lub iOS® 10.0+. Użytkownicy telefonów iPhone muszą posiadać model 5 lub nowszy. Odwiedź stronę g.co/WearCheck na telefonie, aby sprawdzić, czy jest on kompatybilny z systemem Wear OS by Google. Połącz M600 ze swoim smartfonem i ciesz się funkcjami zegarka z systemem Wear OS by Google. Możesz między innymi:

- Otrzymywać powiadomienia z telefonu na Twoim zegarku.
- Odpowiadanie na wiadomości e-mail
- Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie

Zegarek można podłączyć do sieci Wi-Fi, aby pobierać aplikacje, gry i tarcze zegarka z aplikacji Sklep Play.

M600 wyposażony jest też w nadgarstkowy, optyczny czujnik tętna oraz system nawigacji GPS, a dzięki aplikacji Polar Twój zegarek uzupełnią inteligentne funkcje treningowe. Pozwól, aby Twój nowy zegarek sportowy zmotywował Cię do prowadzenia bardziej aktywnego, zdrowszego trybu życia.

Polar Flow to serwis internetowy zapewniający dostęp do informacji o treningach, aktywności i śnie. Twój zegarek M600, w połączeniu z serwisem i aplikacją Polar Flow, pomaga Ci efektywnie trenować i zrozumieć wpływ, jaki codzienne wybory i nawyki wywierają na Twoje samopoczucie.

Ta instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z funkcjami Twojego nowego zegarka sportowego Polar M600. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania znajdują się na stronie support.polar.com/en/M600. Więcej informacji na temat systemu Wear OS by Google znajduje się w Centrum pomocy Wear OS by Google.

ŁADOWANIE M600

Polar M600 jest wyposażony we wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 300 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

M600 ładować można przez port USB komputera, używając kabla dostarczonego w zestawie.

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.

Jeżeli złącze ładowania jest prawidłowo podłączone do M600, to magnetyczna końcówka kabla sama zatrzaskuje się na miejscu. M600 sygnalizuje rozpoczęcie ładowania krótkimi wibracjami. Jeżeli zegarek jest włączony w momencie podłączania go do ładowania, na ekranie głównym M600 wyświetlona zostanie mała ikona błyskawicy. Możesz zobaczyć poziom naładowania zegarka, przeciągając ekran główny z góry na dół. Jeżeli zegarek jest wyłączony w momencie podłączania do ładowania, to widoczna na ekranie animacja baterii zacznie się napełniać. Pełna ikona baterii oznacza, że bateria M600 została całkowicie naładowana. Ładowanie wyczerpanej baterii M600 do pełna może zająć do dwóch godzin.

1. Nadgarstkowe optyczne czujniki tętna
2. Złącze do ładowania

Po zakończeniu ładowania akumulatora M600 wyjmij kabel ładujący z portu USB komputera lub ładowarki. Pozostawienie kabla ładującego w źródle zasilania może spowodować przyciąganie elementów zawierających żelazo przez jego magnetyczną końcówkę. Może to wywołać zwarcie, a wskutek tego uszkodzenie obwodu, przegrzanie, pożar lub wybuch.

Akumulator nie powinien pozostawać całkowicie rozładowany ani w pełni naładowany przez dłuższy czas, ponieważ może to wpłynąć na jego trwałość. Nie ładuj akumulatora w temperaturze poniżej 0°C lub powyżej +40°C albo jeśli port ładowania jest wilgotny. Jeśli złącze ładowania Twojego M600 zostało zmoczone, pozostaw je do wyschnięcia przed podłączeniem kabla.

CZAS DZIAŁANIA AKUMULATORA

Czas działania akumulatora to

- 2 dni/8 godzin treningu przy użyciu Polar M600 połączonego z telefonem z systemem Android.
- 1,5 dnia/8 godzin treningu przy użyciu Polar M600 połączonego z urządzeniem iPhone.

Czas działania akumulatora jest zależny od wielu czynników, takich jak: temperatura otoczenia, w którym M600 jest używany, wybrane funkcje, ustawienia aktywności wyświetlacza i zużycie akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie zegarka M600 pod odzieżą wierzchnią pomaga utrzymać wyższą temperaturę i wydłużyć czas działania akumulatora.

POWIADOMIENIE O NISKIM POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA

Kiedy poziom naładowania M600 spadnie do 15% lub poniżej, wyświetlone zostanie powiadomienie informujące o bieżącym poziomie naładowania i stanie trybu oszczędzania energii. Naciśnij powiadomienie, aby **włączyć/wyłączyć oszczędzanie baterii**. Tryb oszczędzania energii włączy się automatycznie, gdy poziom naładowania akumulatora spadnie do 5%.

Ponieważ pozycjonowanie GPS nie jest aktywne w trybie oszczędzania energii, podczas próby rozpoczęcia treningu z aplikacją Polar lub jeżeli poziom naładowania akumulatora spadnie poniżej 5% w trakcie treningu wyświetlone zostanie powiadomienie.

Jeśli wyświetlacz zegarka M600 nie jest aktywowany po wykonaniu gestu ręką lub naciśnięciu bocznego przycisku zasilania, oznacza to, że akumulator wyczerpał się i urządzenie przeszło w tryb spoczynku. Wtedy konieczne jest naładowanie akumulatora. Jeśli akumulator jest całkowicie wyczerpany, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać pewien czas.

Możesz szybko sprawdzić poziom naładowania zegarka M600, przeciągając ekran główny do połowy z góry na dół.

WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE M600

WŁĄCZANIE M600

- Naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk zasilania do momentu pojawienia się na ekranie logo marki Polar.

WYŁĄCZANIE M600

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie przewiń menu, aby znaleźć opcję **System**.
2. Wybierz **Wyłącz**.
3. Zatwierdź wyłączenie dotknięciem ikony potwierdzenia.

KONFIGURACJA POLAR M600

Zegarek sportowy Polar M600 jest kompatybilny ze smartfonami z systemem Android 4.4+ lub iOS 10.0+. Użytkownicy telefonów iPhone muszą posiadać model 5 lub nowszy. Odwiedź stronę g.co/WearCheck na telefonie, aby sprawdzić, czy jest on kompatybilny z systemem Wear OS by Google.

PRZYGOTOWANIE DO KONFIGURACJI

1. Aby upewnić się, że poziom naładowania akumulatora M600 jest wystarczający do przeprowadzenia konfiguracji, podłącz kabel ładowania do portu USB w komputerze lub zasilacza USB włożonego do gniazdka elektrycznego. Sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC oraz że natężenie wynosi przynajmniej 500 mA.
2. Włącz M600, naciskając i przytrzymując boczny przycisk zasilania do momentu pojawienia się logo marki Polar. Pierwsze uruchomienie może zająć kilka minut.
3. Przesuń palcem w lewą stronę na ekranie zegarka M600, aby rozpocząć konfigurację. Następnie przesuń w górę lub w dół, aby znaleźć i wybrać pożądany język. Jeśli wybrany został zły język, możesz wrócić do listy języków, przesuwając w prawo na ekranie dotykowym.
4. Upewnij się, że smartfon jest połączony z Internetem, a łączność Bluetooth jest aktywna.
5. Sprawdź, czy na telefonie z systemem Android zainstalowane są aktualne wersje aplikacji wyszukiwania Google™ i sklepu Google Play™. W przypadku telefonu iPhone upewnij się, że zainstalowana jest najnowsza wersja systemu iOS.
6. Nie oddalaj od siebie M600 i telefonu podczas konfiguracji.

ŁĄCZENIE SMARTFONA Z ZEGARKIEM POLAR M600

Aby możliwe było połączenie zegarka ze smartfonem, musisz zainstalować mobilną aplikację Wear OS by Google.

1. Pobierz aplikację Wear OS by Google ze sklepu Google Playlub App Store i zainstaluj ją na swoim telefonie. Jeśli aplikacja Wear OS by Google jest już zainstalowana, upewnij się, że posiadasz jej najnowszą wersję.

   Jeżeli aplikacja Wear OS by Google jest już zainstalowana na Twoim telefonie i podłączone jest inne urządzenie, otwórz aplikację mobilną i wybierz opcję **Dodaj nowy zegarek** *z rozwijanego menu obok nazwy urządzenia u góry ekranu (na telefonie z systemem Android) lub dotknij trzech kropek w prawym górnym rogu ekranu i wybierz opcję* **Połącz z nowym urządzeniem do noszenia** (na telefonie iPhone). *Później postępuj według instrukcji począwszy od kroku nr 3.*

2. Po uruchomieniu mobilna aplikacja Wear OS by Google automatycznie zainicjuje konfigurację zegarka.
3. Przesuń w górę na ekranie M600, aby wyświetlić kod zegarka, a następnie wpisz ten kod w aplikacji na telefonie.

4. Na telefonach z systemem Android: Otrzymasz żądanie łączenia przez Bluetooth. Upewnij się, że kod łączenia wyświetlany na M600 jest zgodny z kodem w telefonie. Dotknij **Połącz** lub **OK**.

   Na telefonach iPhone: Zaakceptuj żądanie łączenia przez Bluetooth naciskając **Połącz** lub **OK**. Musisz potwierdzić połączenie urządzeń: Upewnij się, że kod łączenia wyświetlany na M600 jest zgodny z kodem w telefonie i naciśnij **POTWIERDŹ**.

5. Po zakończeniu łączenia na wyświetlaczu telefonu i zegarka M600 wyświetlone zostaną potwierdzenia. Ukończenie synchronizacji na M600 może jeszcze zająć chwilę.
6. Aby zakończyć łączenie telefonu z M600, musisz zalogować się do swojego konta Google w M600. Aby móc korzystać z aplikacji na zegarku M600, należy zalogować się na konto Google. Aby wykorzystać pełnię możliwości zegarka Polar M600 z systemem Wear OS by Google konieczne jest również włączenie pewnych ustawień, jak np. zezwolenie aplikacji Wear OS by Google na wyświetlanie powiadomień z telefonu. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na telefonie.

   Na telefonach iPhone: Jeśli nie posiadasz jeszcze konta Google, możesz je utworzyć na tym etapie konfiguracji. Wybierz ***KONTYNUUJ****, gdy konieczne jest* ***zalogowanie się do konta Google****, a następnie wybierz* ***Utwórz konto****.*

7. Po zakończeniu etapu łączenia wyświetlony zostanie widok czasu, a w lewym górnym rogu aplikacji Wear OS by Google w telefonie wyświetlona zostanie informacja **Połączono Polar M600**.

Po wstępnej synchronizacji Twój nowy zegarek uruchomi samouczek, który objaśni Ci podstawowe funkcje. Możesz przejrzeć samouczek i kontynuować konfiguracje po jego ukończeniu lub tymczasowo go pominąć, przeciągając kartę samouczka w dół. Aby uruchomić go później, przeciągnij ukrytą na dole ekranu kartę z powrotem w górę.

AKTYWOWANIE APLIKACJI POLAR NA M600

Aby maksymalnie wykorzystywać możliwości zegarka Polar M600 oraz używać funkcji treningu i monitorowania aktywności, musisz aktywować na urządzeniu aplikację Polar. W tym celu zainstaluj najpierw aplikację Polar Flow na swoim smartfonie. Jeśli aplikacja Polar Flow jest już zainstalowana, upewnij się, że posiadasz jej najnowszą wersję, a następnie postępuj według poniższych instrukcji począwszy od kroku nr 2.

1. Przejdź do sklepu Google Play lub App Store na swoim telefonie, a następnie wyszukaj i pobierz aplikację Polar Flow.
2. Uruchom aplikację Polar Flow na telefonie.

   Na telefonach iPhone: aby przejść do kolejnego kroku, uruchom aplikację Polar na swoim M600, naciskając przedni przycisk. Następnie naciśnij **Start** na swoim telefonie.

3. Wybierz nadgarstek, na którym chcesz nosić M600 (lewy lub prawy), a następnie naciśnij **Kontynuuj**. Na telefonach iPhone: naciśnij **Zapisz i synchronizuj**.
4. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe.
5. Po pomyślnym aktywowaniu aplikacji Polar na zegarku M600 na ekranie pojawi się komunikat „Konfiguracja zakończona”.

Uwaga dla użytkowników telefonów iPhone: Musisz ręcznie połączyć M600 z siecią Wi-Fi. Połączenie M600 z siecią Wi-Fi umożliwia korzystanie z aplikacji Sklep Google Play w celu aktualizowania aplikacji Polar i pobierania dodatkowych aplikacji na zegarek z systemem Wear OS by Google.

Na telefonach z systemem Android: Jeśli M600 został połączony z siecią Wi-Fi przy użyciu chmury Wear OS by Google podczas konfiguracji, zegarek będzie automatycznie łączył się z sieciami Wi-Fi zapisanymi w telefonie. Więcej informacji znajduje się w części Łączenie z siecią Wi-Fi.

ŁĄCZENIE M600 Z SIECIĄ WI-FI

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.
3. Dotknij ikony Ustawienia.
4. Przewiń menu **Ustawienia** w dół i wybierz opcję **Łączność**.
5. Dotknij przycisku **Wi-Fi**.
6. Dotknij przycisku **+Dodaj sieć**.
7. Poczekaj, aż zegarek wyszuka dostępne sieci Wi-Fi, a następnie wybierz sieć, z którą chcesz się połączyć.
8. Jeśli wybrana sieć jest zabezpieczona hasłem, wybierz **Wprowadź w telefonie**. Wpisz hasło sieci Wi-Fi w telefonie i dotknij **Połącz**.

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA

Po skonfigurowaniu M600 konieczna jest aktualizacja oprogramowania systemowego na zegarku, aby uzyskać dostęp do najnowszych aktualizacji i zapewnić bezproblemowe działanie zegarka. Upewnij się, że na M600 zainstalowana jest najnowsza wersja aplikacji Polar.

- W tym dokumencie sprawdzisz najnowsze wersje wszystkich czterech typów oprogramowania dla M600.
- Ten dokument zawiera wskazówki dotyczące aktualizacji wszystkich czterech typów oprogramowania dla M600 z systemem Wear OS by Google 2.0.

Wszystko gotowe, powodzenia!

W danej chwili zegarek M600 może być połączony tylko z jednym telefonem z systemem Android, telefonem iPhone lub tabletem. Połączenie go z innym urządzeniem mobilnym będzie możliwe po przywróceniu ustawień fabrycznych.

ŁĄCZENIE M600 Z SIECIĄ WI-FI

Po podłączeniu M600 do sieci Wi-Fi możliwe jest korzystanie z aplikacji Sklep Google Play w celu aktualizowania aplikacji Polar i pobierania dodatkowych aplikacji na zegarek z systemem Wear OS by Google.

Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.

Twój zegarek Polar M600 może automatycznie łączyć się z zapisanymi sieciami bezprzewodowymi, jeżeli utracone zostanie połączenie Bluetooth z telefonem. Jeżeli Twój smartfon ma połączenie z siecią mobilną lub bezprzewodową, a M600 również jest połączony z siecią Wi-Fi, to zegarek może pozostawać w stałej

synchronizacji z telefonem. W ten sposób otrzymasz wszystkie powiadomienia nawet wtedy, gdy zostawisz telefon w innym pokoju.

Transfer danych pomiędzy Twoim telefonem a zegarkiem M600 odbywa się za pośrednictwem chmury Wear OS by Google. Dlatego konieczne jest włączenie synchronizacji z chmurą w aplikacji Wear OS by Google na telefon.

WŁĄCZANIE SYNCHRONIZACJI Z CHMURĄ WEAR OS BY GOOGLE

1. Dotknij ikony ustawień w aplikacji Wear OS by Google na telefon.
2. Otwórz menu **Prywatność i dane osobiste**.
3. Wybierz opcję **Synchronizacja z chmurą**.
4. Ustaw przełącznik w pozycji **Wł.**.

Dotyczy produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android oraz telefonem iPhone

ŁĄCZENIE M600 Z SIECIĄ WI-FI

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.
3. Dotknij ikony Ustawienia.
4. Przewiń menu **Ustawienia** w dół i wybierz opcję **Łączność**.
5. Dotknij przycisku **Wi-Fi**.
6. Dotknij przycisku **+Dodaj sieć**.
7. Poczekaj, aż zegarek wyszuka dostępne sieci Wi-Fi, a następnie wybierz sieć, z którą chcesz się połączyć.
8. Jeśli wybrana sieć jest zabezpieczona hasłem, należy je wpisać w telefonie. Dotknij przycisku **Wprowadź w telefonie**, a następnie wpisz hasło sieci Wi-Fi w telefonie i dotknij **Połącz**.

WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE ŁĄCZNOŚCI BEZPRZEWODOWEJ WI-FI

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Łączność**.
2. Dotknij przycisku **Wi-Fi**.
3. Dotknij przycisku **Wi-Fi**, aby pomiędzy trybami **Automatyczne łączenie z Wi-Fi** i **Wi-Fi wyłączone**.

Możesz wydłużyć czas pracy baterii smartwatcha M600, wyłączając funkcję Wi-Fi.

Przewiń w dół menu Wi-Fi i wybierz **O Wi-Fi**, aby uzyskać więcej informacji na temat łączności Wi-Fi urządzenia lub odwiedź stronę Centrum pomocy Wear OS by Google.

UŻYWANIE M600

STRUKTURA MENU

EKRAN GŁÓWNY

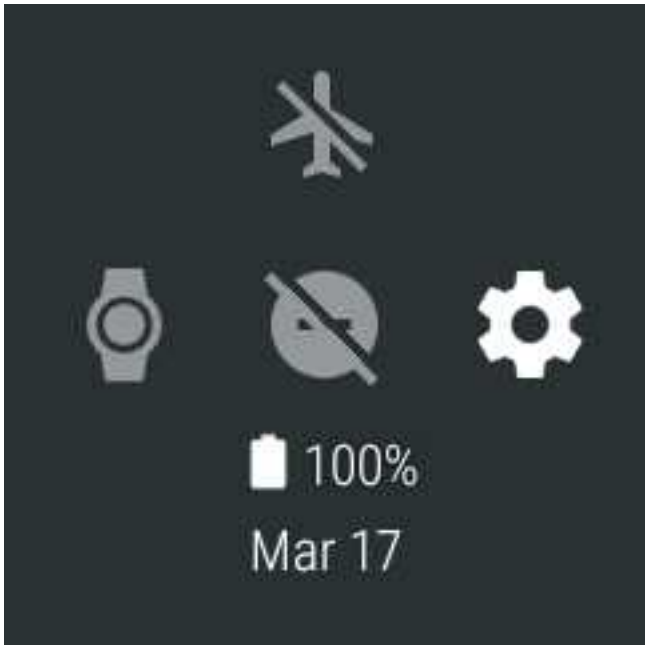
Punktem wyjściowym do poruszania się po menu zegarka jest ekran główny. Na ekranie głównym możesz sprawdzić aktualną godzinę. Na niektórych tarczach zegarka wyświetlane są również inne informacje. Więcej informacji znajduje się w części Ustawienia tarczy zegarka.

Na ekranie głównym wyświetlane są też powiadomienia, które zawierają ważne komunikaty i powiadamiają Cię o bieżącym stanie Twojego M600. Więcej informacji na temat poszczególnych stanów znajduje się w części Ikony stanu.

Możesz szybko przejść do ekranu głównego z dowolnego menu M600, naciskając boczny przycisk zasilania lub potrząsając ręką. Więcej informacji na temat obsługi zegarka znajduje się w części Poruszanie się po menu M600.

MENU SZYBKIEGO DOSTĘPU DO USTAWIEŃ

Przesuń palcem z góry ekranu głównego na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień, gdzie znajdują się następujące ustawienia:



Tryb samolotowy: dotknij, aby włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy.

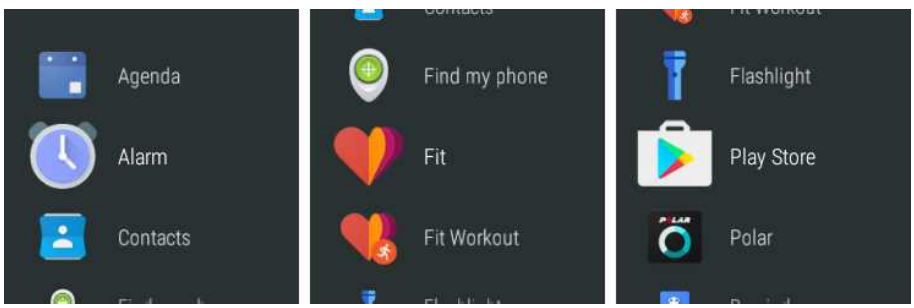
Tryb kinowy: dotknij, aby wyłączyć ekran.

Nie przeszkadzać: dotknij, aby wyciszyć powiadomienia na zegarku M600.

Ustawienia: dotknij, aby otworzyć menu ustawień.

MENU APLIKACJI

W menu aplikacji wyświetlane są ikony wszystkich aplikacji znajdujących się na M600.



OTWIERANIE MENU APLIKACJI

- Naciśnij boczny przycisk zasilania.

URUCHAMIANIE APLIKACJI

- Dotknij ikony wybranej aplikacji w menu aplikacji.

LUB

- Przełącz zegarek na widok ekranu głównego i powiedz: „Ok Google, otwórz (nazwa aplikacji)".

Menu aplikacji zawiera więcej informacji na temat domyślnych aplikacji M600.

POWIADOMIENIA

Aplikacje zainstalowane na zegarku i połączonym telefonie mogą wyświetlać powiadomienia na M600. Jeśli włączono wyświetlanie powiadomień na M600, będą one wyświetlane na ekranie głównym. Zapoznaj się z częścią Ustawienia powiadomień, aby uzyskać więcej informacji.

Na ekranie głównym zegarka M600 może być widoczna następująca ikona, jeśli zegarek otrzymał nieodczytane powiadomienia:

Liczba na ikonie wskazuje liczbę nowych powiadomień.

WYŚWIETLANIE POWIADOMIEŃ

1. Przeciągnij palcem z dołu ekranu do góry lub odwróć nadgarstek od siebie.
2. Dotknij powiadomienia, aby wyświetlić wszystkie informacje.
3. Aby zobaczyć więcej powiadomień (jeżeli są dostępne), przeciągaj palcem z dołu ekranu do góry lub odwracaj nadgarstek od siebie.

ZARZĄDZANIE POWIADOMIENIAMI

Dla niektórych powiadomień dostępne są dodatkowe czynności.

1. Dotknij powiadomienia, aby wyświetlić wszystkie informacje.
2. Przeciągnij palcem z dołu ekranu do góry, aby wyświetlić dostępne czynności.
3. Dotknij wybranej czynności (jeżeli jakieś są dostępne). Możesz na przykład archiwizować otrzymane wiadomości e-mail z poziomu Twojego M600.

USUWANIE POWIADOMIENIA

Po przeczytaniu informacji powiadomienia:

1. Przesuń w Prawo, aby zamknąć szczegóły powiadomienia.
2. Przesuń powiadomienie w prawo lub w lewo, aby je usunąć.

Po usunięciu powiadomienia z M600 powiązane powiadomienie zostanie także usunięte z telefonu.

IKONY TRYBU

M600 sygnalizuje bieżący tryb urządzenia niewielkimi ikonami.

Na ekranie głównym zegarka M600 mogą być widoczne następujące ikony trybu:

M600 nie jest połączony z telefonem.

Trwa ładowanie akumulatora.

Tryb samolotowy jest włączony.

Pozycjonowanie GPS jest włączone.

Tryb „Nie przeszkadzać” jest włączony.

Otrzymano nowe powiadomienie

MENU APLIKACJI

Model M600 posiada następujące aplikacje domyślne:

- Plan dnia
- Alarm
- Kontakty
- Znajdź mój telefon*
- Fit
- Fit Workout
- Latarka
- Polar
- Sklep Play
- Przypomnienia
- Ustawienia
- Stoper
- Minutnik
- Tłumacz
- Pogoda

**Tylko urządzenia Polar M600 połączone z telefonem Android.*

Więcej aplikacji zegarka pobrać możesz przy użyciu aplikacji sklepu Google Play zegarka Polar M600. Aby móc korzystać z aplikacji Sklep Play na zegarku M600, należy podłączyć go do sieci Wi-Fi.

Więcej aplikacji

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, gdy wyświetlany jest ekran główny, aby otworzyć menu aplikacji.
2. Znajdź i wybierz **Sklep Play**.

3. Przewiń listę sugerowanych aplikacji lub naciśnij ikonę szkła powiększającego na szczycie listy, aby rozpocząć wyszukiwanie.
4. Wybierz aplikację, którą chcesz zainstalować.
5. Naciśnij **Instaluj**, aby zacząć pobieranie aplikacji na zegarek M600.

Więcej informacji na temat aplikacji Google obsługujących system Wear OS by Google znajdziesz w Centrum pomocy Wear OS by Google.

Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.

Aby zobaczyć listę polecanych aplikacji na zegarek, uruchom aplikację Wear OS by Google na swoim telefonie i przewiń w dół do pozycji „**Podstawowe aplikacje na zegarek**". Dotknij przycisku **WIĘCEJ**, aby przejść do sklepu Google Play, w którym znajdziesz szerszy wybór polecanych aplikacji obsługujących system Wear OS by Google.

*Część aplikacji używanych na połączonym telefonie z systemem Android może nie mieć wersji dostosowanej do systemu Wear OS by Google: Otwórz aplikację **Sklep Play** w M600 i przewiń w dół menu główne, aby znaleźć **Aplikacje na Twoim telefonie** > wybierz aplikację, której chcesz użyć na zegarku > naciśnij **Instaluj**. Po zakończeniu instalacji wersja aplikacji dostosowana do zegarków znajdzie się w menu aplikacji M600.*
W przypadku pytań dotyczących tych aplikacji skontaktuj się z ich twórcami.

PLAN DNIA

M600 wyświetla jako powiadomienia wszystkie wydarzenia zapisane w aplikacji kalendarza na Twoim telefonie. Możesz także przeglądać swój harmonogram.

Wyświetlanie harmonogramu

- Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Plan dnia**.

Wyświetlony zostanie Twój harmonogram na dany dzień.

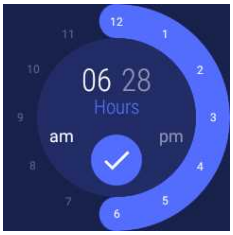
ALARM

M600 umożliwia ustawienie alarmu na wybraną godzinę. Po aktywacji alarmu M600 wibruje i wyświetla kartę alarmu.

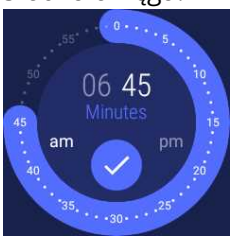
Pamiętaj, że ustawienie alarmu na M600 sprawi, że nie włączy się on na Twoim telefonie.

Ustawianie alarmu

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Alarm**.
2. Ustaw wybraną godzinę na okręgu godzinowym. Wybrana godzina widoczna będzie również w samym środku okręgu. Jeśli korzystasz z formatu 12-godzinnego, dotknij odpowiedniej opcji, aby wybrać **am** (przed południem) lub **pm** (po południu).



3. Przełącz się na ustawianie minut, dotykając minut w środku okręgu.
4. Ustaw wybraną minutę na okręgu minutowym. Wybrana minuta widoczna będzie również w samym środku okręgu.



5. Dotknij ikony potwierdzenia.
6. Dotknij tekstu widocznego pod ustawionym czasem, aby znaleźć opcje ustawienia alarmu **Jednorazowego** lub powtarzanego w wybrane dni tygodnia. Przesuń w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
7. Dotknij ikony zegarka, aby włączyć (ikona zegarka nie jest przekreślona) lub wyłączyć (ikona zegarka jest przekreślona) wibracje.
8. Dotknij ikony potwierdzenia, aby ustawić alarm.

Wyłączanie alarmu po jego aktywacji

- Naciśnij ikonę budzika lub przeciągnij w prawo.

Włączanie drzemki

Aby włączyć drzemkę po aktywacji alarmu:

- Dotknij ikony Z.

Czas drzemki to 10 minut.

KONTAKTY

M600 wyświetla kontakty zapisane w Kontaktach Google. Możesz zadzwonić oraz wysłać wiadomość lub e-mail do swoich kontaków.*

**Dostępność funkcji komunikacyjnych może być ograniczona w zależności od systemu operacyjnego zainstalowanego na telefonie.*

ZNAJDŹ MÓJ TELEFON

Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.

Jeżeli nie możesz znaleźć swojego telefonu, użyj zegarka M600, aby włączyć dzwonek – nawet wtedy, gdy telefon jest w trybie wibracji lub trybie cichym.

Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy M600 jest podłączony do telefonu przez Bluetooth.

Włączanie dzwonka telefonu

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Znajdź mój telefon**.
2. Jeżeli telefon znajduje się w zasięgu łączności Bluetooth, włączy się dźwięk dzwonka. W przeciwnym razie spróbuj przejść w inne miejsce, tak aby znaleźć się w odległości 10 metrów (33 stóp) od telefonu. Najlepiej, aby połączenia nie blokowały żadne przedmioty.
3. Aby wyłączyć dzwonek, dotknij symbolu X na ekranie M600 lub uaktywnij znaleziony telefon.

FIT

Dzięki aplikacji Google Fit™ możesz ustawiać dzienne cele aktywności i monitorować swoje postępy w ich realizacji. Fit śledzi liczbę kroków, czas, dystans i kalorie.

Wyświetlanie postępu wypełniania dziennego celu

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Fit**.
2. Przesuń palcem w górę ekranu, aby wyświetlić więcej szczegółów na temat aktywności **Dzisiaj**: Możesz dotknąć poszczególnych danych, aby wyświetlić więcej informacji.

Możesz również użyć aplikacji do wyświetlenia tętna: Przesuń palcem w górę ekranu, wyszukaj i dotknij ikony serca.

Możesz dodać nowe cele aktywności naciskając **Dodaj cel**.

Więcej informacji na temat aplikacji Google Fit znajduje się na stronie Centrum pomocy Wear OS by Google.

FIT WORKOUT

Dzięki aplikacji Google Fit Workout™ możesz śledzić treningi lub rozpocząć wyzwanie treningu siłowego.

Uruchamianie treningu

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Fit Workout**.
2. Wybierz trening, który chcesz wykonać.
3. Dotknij przycisku **START**.

Więcej informacji na temat aplikacji Google Fit Workout znajduje się na stronie Centrum pomocy Wear OS by Google.

SKLEP PLAY

Po podłączeniu zegarka do sieci Wi-Fi można pobierać aplikacje, gry i tarcze zegarka z aplikacji Sklep Play na swój zegarek z systemem Wear OS by Google. Gdy udostępniane są nowe funkcje aplikacji Polar dla M600, aktualizacje można pobrać poprzez aplikację Sklep Play.

*Aby móc korzystać z aplikacji Sklep Play na zegarku M600, należy zalogować się na konto Google. Jeśli konto Google nie zostało skopiowane na zegarek Polar M600 podczas konfiguracji, otwórz Sklep Play i wybierz opcję **Dodaj z telefonu**. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na telefonie, aby dodać konto do zegarka.*

Możesz ustawić automatyczną aktualizację aplikacji poprzez Sklep Play, aby nie przegapić żadnej aktualizacji. Jeżeli funkcja automatycznej aktualizacji jest włączona w Sklepie Play na Twoim zegarku, to aplikacje na nim zainstalowane będą automatycznie aktualizować się do najnowszych wersji **po podłączeniu M600 do ładowania i do Internetu**.

Włączanie i wyłączanie automatycznych aktualizacji poprzez Sklep Play

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Sklep Play**.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół.
3. Dotknij ikony Ustawienia.
4. Wybierz opcję **Automatycznie aktualizuj aplikacje**, aby włączyć (przełącznik zmieni kolor na niebieski) lub wyłączyć (przełącznik zmieni kolor na szary) automatyczne aktualizacje.

APLIKACJA POLAR

Trening z aplikacją Polar zainstalowaną na zegarku M600

Korzystaj z aplikacji Polar zainstalowanej na zegarku M600, aby w pełni korzystać z jego funkcji opracowanych specjalnie pod kątem uprawiania sportu.

Poznaj funkcje aplikacji Polar i dowiedz się, jak się po nich poruszać:

- Struktura menu aplikacji Polar
- Poruszanie się po aplikacji Polar

Monitoruj swoje treningi i kontroluj swoje tętno, prędkość i pokonywany dystans w trakcie ich trwania:

- Rozpoczynanie treningu
- Podczas treningu
- Wstrzymywanie/przerywanie treningu
- Po treningu

Zapoznaj się z instrukcjami na temat optymalnego sposobu zakładania zegarka M600, który umożliwi Ci uzyskanie precyzyjnych pomiarów tętna, i dowiedz się dla których dyscyplin zalecane jest stosowane nadajnika na klatkę piersiową Polar:

- Zakładanie M600
- Łączenie M600 z nadajnikiem na klatkę piersiową

Profile sportowe

Odrębne i spersonalizowane profile dla wszystkich dyscyplin sportowych, które uprawiasz. Dostosuj ich ustawienia do swoich potrzeb treningowych:

- Profile sportowe

Funkcje Polar

Wyjątkowe funkcje Polar Smart coaching zapewniają optymalne wskazówki dotyczące rozwoju Twojej sprawności i informacje zwrotne na temat aktualnych postępów. Aplikacja Polar na zegarku M600 posiada następujące funkcje **Polar Smart Coaching**:

- Całodobowy pomiar aktywności
- Inteligentny licznik kalorii
- Training Benefit
- Obciążenie treningowe
- Program biegowy
- Running Index

Dzięki aplikacji mobilnej i serwisowi Polar Flow możesz planować swoje treningi, osiągać wyznaczone cele, analizować swoją wydolność, monitorować postępy i dzielić się sukcesami z innymi. Więcej informacji znajduje się w części Aplikacje Polar i Polar Flow.

Więcej informacji na temat aktualizowania funkcji aplikacji Polar w zegarku znajduje się w części Aktualizacja aplikacji Polar.

PRZYPOMNIENIA

Przypomnienia zapisywane są w aplikacji Kalendarz Google.

Na telefonach iPhone: Aplikację Kalendarz Google możesz pobrać z serwisu App Store. Musisz zalogować się do aplikacji Kalendarz przy użyciu tego samego konta Google, którego używasz w aplikacji Wear OS by Google.

Logowanie do aplikacji Kalendarz

1. Zainstaluj aplikację Kalendarz Google na telefonie iPhone przy pomocy serwisu App Store.
2. Otwórz aplikację i zaloguj się na konto Google, którego używasz w aplikacji Wear OS by Google.
3. Dotknij przycisku **PIERWSZE KROKI**.

Twój zegarek M600 może przypominać Ci o ważnych wydarzeniach o określonym czasie lub w określonym miejscu. Przypomnienia wyświetlane są na ekranie M600 w formie powiadomień.

Ustawianie przypomnienia

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Przypomnienia**.
2. Dotknij ikony z plusem.
3. Podyktuj treść przypomnienia i podaj czas lub miejsce. Możesz na przykład powiedzieć: „Obejrzeć nowy serial o siódmej”.

Oznaczanie wykonanych zadań w aplikacji

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Przypomnienia**.
2. Przeciągnij przypomnienie w prawą lub lewą stronę, aby je zarchiwizować.

STOPER

M600 może służyć jako stoper.

Uruchamianie stopera

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Stoper**.
2. Uruchom stoper dotknięciem ikony odtwarzania.

Stoper pojawi się na ekranie.

Wstrzymywanie stopera

- Dotknij ikony pauzy.

Ponowne uruchamianie stopera

- Dotknij ikony odtwarzania.

Zerowanie stopera

Jeżeli chcesz wyzerować stoper:

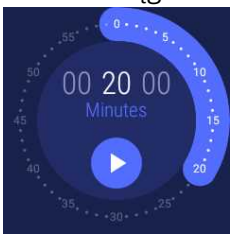
- Dotknij ikony resetowania po wstrzymaniu stopera.

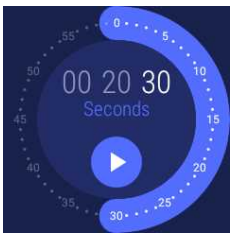
MINUTNIK

M600 może służyć jako minutnik.

Ustawianie minutnika

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Minutnik**.
2. Ustaw wybraną minutę na okręgu minutowym. Wybrana minuta widoczna będzie również w samym środku okręgu. Przełącz się na ustawianie godzin i sekund, dotykając godzin i sekund w środku okręgu.





3. Dotknij ikony odtwarzania, aby uruchomić minutnik.

Minutnik pojawi się na ekranie.

Wstrzymywanie minutnika

- Dotknij ikony pauzy.

Ponowne uruchamianie minutnika

- Dotknij ikony odtwarzania.

Zerowanie minutnika

Jeżeli chcesz ponownie uruchomić odliczanie:

- Dotknij ikony zerowania w trybie wstrzymania.

Wyłączanie minutnika

Kiedy minutnik zakończy odliczanie, M600 emituje wibracje. Aby wyłączyć minutnik po uruchomieniu wibracji:

- Dotknij ikony zatrzymania lub przeciągnij w prawo.

TŁUMACZ

Możesz korzystać funkcji Tłumacz Google™, aby tłumaczyć zdania:

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Tłumacz**.
2. Wyświetlone zostaną dwa języki. Możesz dotknąć nazwy języka, aby zmienić go na inny.
3. Dotknij ikony mikrofonu i podyktuj zdanie, które chcesz przetłumaczyć.

Tłumaczenie pojawi się na ekranie.

KORZYSTANIE Z POLAR M600

Możesz obsługiwać swój zegarek na wiele sposobów. Więcej informacji na temat poszczególnych metod znajduje się w poniższych częściach:

- Funkcje przycisków
- Ekran dotykowy
- Gesty nadgarstka

Sprawdź również, jak za pomocą poleceń głosowych zlecić Asystentowi Google proste zadania.

- **Przesuń w dół** na ekranie głównym: Menu szybkich ustawień pozwalające na wybór trybu (samolotowy, oszczędzanie baterii, teatralny, nie przeszkadzać), ustawienia muzyki i skrót do menu ustawień
- **Przesuń w górę:** Skrócony kanał powiadomień, dotknij, aby rozwinąć
- **Przesuń w lewo:** Aplikacja Google Fit
- **Przesuń w prawo:** Asystent Google
- **Zmień wygląd tarczy zegarka M600:** By zmienić lub dostosować tarczę zegarka, naciśnij ją i przytrzymaj

FUNKCJE PRZYCISKÓW M600

Zegarek Polar M600 ma dwa przyciski: przycisk przedni oraz boczny przycisk zasilania.

1. Przedni przycisk
2. Boczny przycisk zasilania
3. Ekran dotykowy

PRZEDNI PRZYCISK

Przedni przycisk umożliwia wygodne korzystanie z aplikacji Polar w trakcie treningu. Możesz używać go, aby:

- Szybko uruchamiać aplikację Polar z poziomu ekranu głównego.
- Otworzyć **Trening** w menu aplikacji Polar.
- Wybrać dyscyplinę sportową i trening z listy profili sportowych.
- Oznaczyć okrążenie ręcznie podczas treningu.
- Wstrzymać trening.
- Przerwać trening.
- Wyjść z aplikacji aplikacji Polar po treningu.

Więcej informacji znajduje się w części Poruszanie się po aplikacji Polar.

*Przycisk przedni przeznaczony jest do uruchamiania aplikacji Polar na M600. Jeśli chcesz, możesz zmienić aplikację, którą uruchamia przycisk dolny. Przejdź do części Ustawienia > **Personalizacja** > **Dostosuj przycisk fizyczny** > **Przycisk dolny** > znajdź i wybierz aplikację.*

BOCZNY PRZYCISK ZASILANIA

Boczny przycisk zasilania ma wiele funkcji:

- Naciśnij przycisk jednokrotnie, aby aktywować ekran zegarka M600.
- Naciśnij przycisk jednokrotnie, gdy wyświetlany jest ekran główny, aby otworzyć menu aplikacji.
- Naciśnij przycisk jednokrotnie, aby przejść do ekranu głównego z dowolnego ekranu zegarka.
- Naciśnij przycisk jednokrotnie w trybie kinowym, aby ponownie włączyć ekran.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk do momentu, gdy zegarek zawibruje, aby wyświetlić Asystenta Google.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk do momentu wygaszenia ekranu, aby wyłączyć zegarek.
- Jeżeli M600 jest wyłączony, naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby go uruchomić.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk do momentu wyświetlenia logo Polar, aby ponownie uruchomić zegarek.

EKRAN DOTYKOWY

Możesz sterować funkcjami zegarka M600 za pośrednictwem ekranu dotykowego. Poruszaj się po menu i aplikacjach, przesuwając, dotykając lub przytrzymując powierzchnię ekranu lub rysując po niej palcem.

- Przeciągaj ekran do góry i na dół, aby przewijać menu oraz w prawo i w lewo, aby poruszać się po aplikacji Polar.
- Dotykaj ekranu, aby włączać ekran, otwierać aplikacje i powiadomienia oraz wybierać elementy.
- Dotknij ekranu głównego i przytrzymaj go, aby zmienić tarczę zegarka. W aplikacji Polar możesz przerwać rejestrowanie treningu dotknięciem i przytrzymaniem ikony zatrzymania. Więcej informacji na temat korzystania z aplikacji Polar znajduje się w części Aplikacja Polar.
- Rysuj palcem po ekranie dotykowym. W ten sposób możesz dodawać emotikony do wiadomości lub wprowadzać wzór odblokowania ekranu M600.

GESTY NADGARSTKA

Możesz obsługiwać swój zegarek M600 za pomocą gestów nadgarstka. Wykonuj szybkie ruch nadgarstkiem do siebie i od siebie, aby przewijać powiadomienia i pozycje menu w górę i w dół. Możesz również potrząsnąć nadgarstkiem, aby wyjść do tarczy zegarka.

Aby móc używać gestów nadgarstka, musisz je włączyć.

WŁĄCZANIE GESTÓW NADGARSTKA

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Gesty**.
2. Wybierz opcję **Gesty nadgarstka**, aby włączyć (przełącznik zmieni kolor na niebieski) lub wyłączyć (przełącznik zmieni kolor na szary) gesty nadgarstka.

*Obejrzyj poradnik wideo, aby dowiedzieć się, jak używać gestów nadgarstka i poćwiczyć je. Poradnik znajduje się w tym samym menu, w którym włącza się gesty. Przewiń menu w dół i wybierz opcję **Samouczek gestów**. Więcej informacji na temat funkcji obsługiwanych gestami nadgarstka znajduje się w Centrum pomocy Wear OS by Google.*

PRZYCIEMNIANIE I AKTYWOWANIE EKRANU

Jeżeli M600 nie jest używany, po chwili ekran przyciemniany jest automatycznie. Możesz także przyciemnić go ręcznie.

PRZYCIEMNIANIE EKRANU

- Przyłóż dłoń do ekranu i przytrzymaj do momentu, gdy zegarek zawibruje.

AKTYWOWANIE EKRANU

- Dotknij ekran.

LUB

- Unieś M600 przed siebie szybkim ruchem ręki.

LUB

- Naciśnij jeden z przycisków, nie przytrzymując go.

Funkcja przyciemniania ekranu dostępna jest tylko wtedy, gdy w ustawieniach ekranu zaznaczono opcję stałego podświetlenia ekranu. Jeżeli opcja „Ekran zawsze włączony" nie jest aktywna, to ekran zegarka M600 wyłączy się po chwili bezczynności. Ponadto wyłączenie ekranu nastąpi wtedy po przyłożeniu do niego dłoni.

FUNKCJE M600 DOSTĘPNE DLA SYSTEMÓW ANDROID I IOS

Dostępne funkcje różnią się w zależności od tego, czy łączysz zegarek Polar M600 z telefonem posiadającym system Android, czy iOS. Poniżej możesz zobaczyć niektóre spośród funkcji dostępnych dla obu systemów.

	M600 połączony z telefonem z systemem Android	M600 połączony z telefonem iPhone
Kompatybilne systemy operacyjne	Android 6.0 lub nowszy	iOS 10.0 lub nowszy
Czas pracy	2 dni/8 godzin treningu	1,5 dnia/8 godzin treningu
Obsługa łączności Wi-Fi	●	●
Domyślne aplikacje	●	●
Aplikacja Sklep Play na zegarku	●	●
Możliwość pobierania aplikacji, gier i tarcz zegarka	●	●
Obsługa gestami nadgarstka	●	●
Trening z aplikacją Polar Flow	●	●

Automatyczna synchronizacja danych treningowych z aplikacją Polar Flow na połączonym telefonie	●	●
Odczytywanie wiadomości SMS	●	●
Odpowiadanie na wiadomości SMS	●	
Wysyłanie wiadomości SMS	●	
Odrzucanie połączeń przychodzących	●	●
Nawiązywanie połączeń	●	
Odczytywanie wiadomości e-mail	●	● (Gmail™)
Odpisywanie na wiadomości e-mail	●	● (Gmail™)
Wysyłanie wiadomości e-mail	●	
Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie	●	●
Korzystanie z pomocy Asystenta Google**	●	●

*Wyłącznie w aplikacji Muzyka Google Play. Odtwarzanie muzyki w trybie offline nie jest dostępne w Chinach, Hongkongu i Tajwanie.

**Wyłącznie w wybranych językach

KOMUNIKACJA

Za pośrednictwem M600 możesz odczytywać i wysyłać wiadomości SMS i e-mail. M600 umożliwia także zarządzanie połączeniami telefonicznymi.

Aby dowiedzieć się więcej, skorzystaj z poniższych odnośników:

- Wiadomości SMS
- Połączenia
- Wiadomości e-mail

Dostępność funkcji komunikacyjnych może być ograniczona w zależności od systemu operacyjnego zainstalowanego na telefonie.

WIADOMOŚCI SMS

ODCZYTYWANIE WIADOMOŚCI SMS NA ZEGARKU M600

Jeżeli na swoim telefonie korzystasz z powiadomień o przychodzących wiadomościach SMS, to zegarek M600 wyświetli powiadomienie informujące Cię o otrzymanej wiadomości.

Aby odczytać wiadomość SMS:

- Dotknij powiadomienia.

ODPOWIADANIE NA WIADOMOŚCI SMS Z ZEGARKA M600

Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.

Możesz odpowiadać na wiadomości SMS z poziomu zegarka.

Odpowiadanie na wiadomość SMS

1. Dotknij powiadomienia, aby wyświetlić pełną wiadomość SMS.
2. Przeciągnij palcem z dołu ekranu do góry, aby wyświetlić czynności, które możesz wykonać.
3. Dotknij przycisku **Odpowiedz**.
4. Określ, czy chcesz wprowadzić treść głosowo, wpisać ją, czy narysować emotikona. Możesz również wybrać jedną z gotowych odpowiedzi, które znaleźć można przeciągając palcem z dołu ekranu do góry.

Aby wprowadzić wiadomość głosowo lub wysłać emotikon, musisz dotknąć ikony potwierdzenia. Jeśli do wprowadzenia odpowiedzi używasz klawiatury, dotknij ikony strzałki, aby wysłać wiadomość. Wybierz gotową wiadomość, aby ją wysłać.

Więcej informacji na temat odpowiadania na wiadomości SMS za pomocą emotikonów znajdziesz w Centrum pomocy Wear OS by Google.

WYSYŁANIE WIADOMOŚCI SMS Z ZEGARKA M600

Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.

Za pomocą M600 możesz wysyłać wiadomości SMS do osób znajdujących się na Twojej liście kontaktów. M600 wyświetla kontakty zapisane w Kontaktach Google.

Wysyłanie wiadomości SMS

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Kontakty**.
2. Wyszukaj osobę, do której chcesz wysłać wiadomość SMS, i dotknij kontaktu.
3. Przewiń szczegóły kontaktu, aby uzyskać dostęp do różnych opcji, i dotknij ikony wiadomości SMS.
4. Podyktuj treść wiadomości, którą chcesz wysłać.
5. Dotknij przycisku **Wyślij**.

Informacje na temat wysyłania wiadomości SMS za pomocą Asystenta Google oraz innych aplikacji, za pomocą których możesz je wysyłać, znajdują się w Centrum pomocy Wear OS by Google.

POŁĄCZENIA

Aby możliwe było wyświetlanie, odbieranie i nawiązywanie połączeń na zegarku M600, musi on być połączony z Twoim telefonem poprzez Bluetooth.

OBSŁUGA POŁĄCZEŃ PRZYCHODZĄCYCH NA TWOIM M600

W trakcie połączenia przychodzącego na ekranie Twojego M600 wyświetlony zostanie odpowiedni numer lub nazwa kontaktu. Możesz odrzucić połączenie z poziomu zegarka.

Odrzucanie połączenia przychodzącego

- Dotknij ikony odrzucenia połączenia na ekranie M600.

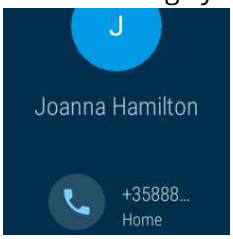
NAWIĄZYWANIE POŁĄCZEŃ POPRZEZ M600

Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.

Za pomocą zegarka możesz także nawiązywać połączenia z osobami znajdującymi się na liście kontaktów. M600 wyświetla kontakty zapisane w Kontaktach Google.

Nawiązywanie połączenia

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Kontakty**.
2. Wyszukaj osobę, do której chcesz zadzwonić i dotknij kontaktu.
3. Przewiń szczegóły kontaktu, aby uzyskać dostęp do różnych opcji, i dotknij ikony telefonu.



4. Twój telefon podejmie próbę nawiązania połączenia. Po uzyskaniu połączenia przeprowadź rozmowę przez telefon.

Możesz również korzystać z Asystenta Google w celu nawiązywania połączeń z osobami zapisanymi w Kontaktach Google. Więcej informacji na temat korzystania z Asystenta Google w systemie Wear OS by Google znajduje się w Centrum pomocy Wear OS by Google.

WIADOMOŚCI E-MAIL

Informacje na temat obsługi wiadomości e-mail na M600 połączonych z telefonem iPhone znajdują się poniżej.

ODCZYTYWANIE WIADOMOŚCI E-MAIL NA M600

Jeżeli na swoim telefonie korzystasz z powiadomień o przychodzących wiadomościach e-mail, to zegarek M600 wyświetli powiadomienie informujące Cię o otrzymanej wiadomości.

Aby odczytać wiadomość e-mail:

- Dotknij powiadomienia.

ODPOWIADANIE NA WIADOMOŚCI E-MAIL Z POZIOMU M600

Możesz odpowiadać na wiadomości e-mail z poziomu zegarka.

Aby odpowiedzieć na wiadomość e-mail:

1. Dotknij powiadomienia, aby wyświetlić pełną wiadomość e-mail.
2. Przeciągnij palcem z dołu ekranu do góry, aby wyświetlić czynności, które możesz wykonać.
3. Wybierz opcję **Odpowiedz** i określ, czy chcesz wprowadzić treść głosowo, wpisać ją czy narysować emotikona.

Aby wprowadzić wiadomość głosowo lub wysłać emotikon, musisz dotknąć ikony potwierdzenia. Jeśli do wprowadzenia odpowiedzi używasz klawiatury, dotknij ikony strzałki, aby wysłać wiadomość.

WYSYŁANIE WIADOMOŚCI E-MAIL Z POZIOMU M600

Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.

Możesz wysyłać wiadomości e-mail do kontaktów zapisanych w Kontaktach Google, korzystając w tym celu z Asystenta Google. Więcej informacji na temat korzystania z Asystenta Google w systemie Wear OS by Google znajduje się w Centrum pomocy Wear OS by Google.

OBSŁUGA WIADOMOŚCI E-MAIL NA M600 POŁĄCZONYCH Z TELEFONEM IPHONE

Jeżeli korzystasz z aplikacji Gmail, włącz rozszerzone karty Gmail, aby móc odczytywać wiadomości e-mail, odpowiadać na nie oraz usuwać lub archiwizować wiadomości z poziomu M600.

Włączanie rozszerzonych kart Gmail

1. Dotknij ikony **Ustawienia** w aplikacji Wear OS by Google na iPhone.
2. Wybierz **Karty e-mail**.
3. Użyj przełącznika, aby włączyć **rozszerzone karty Gmail**.
4. Wróć do menu Ustawienia i dotknij przycisku **Gotowe**.

SŁUCHANIE MUZYKI Z M600

STEROWANIE ODTWARZANIEM MUZYKI NA TELEFONIE

Przy użyciu M600 można sterować muzyką odtwarzaną poprzez telefon. Gdy telefon odtwarza muzykę, na M600 wyświetlane jest powiadomienie pozwalające na sterowanie muzyką. Możesz poruszać się w menu i normalnie korzystać z zegarka M600 podczas odtwarzania muzyki: Wystarczy nacisnąć boczny przycisk zasilania lub przesunąć przycisku sterowania muzyką w dół, aby wyświetlić standardowy ekran główny. Do powiadomienia sterowania muzyką można powrócić przesuwając w górę od dołu ekranu głównego.

STEROWANIE MUZYKĄ POPRZEZ ZEGAREK

- Możesz przewijać piosenki, wstrzymywać lub ponownie rozpoczynać odtwarzanie muzyki.
- Dotknij powiadomienia sterowania muzyką i przesuń w górę, aby zmienić głośność.
- W zależności od ustawień aplikacji muzycznej, z której korzystasz, po przesunięciu w górę kolejny raz dostępne mogą być opcje dodatkowe, na przykład listy odtwarzania lub możliwość przeglądania utworów.

Sprawdź, w jaki sposób możesz kontrolować odtwarzanie muzyki podczas treningu bez konieczności wychodzenia z aplikacji Polar w części Podczas treningu.

ASYSTENT GOOGLE

W chwili obecnej funkcja ta dostępna jest wyłącznie w angielskiej, francuskiej, niemieckiej, japońskiej, koreańskiej i portugalskiej (Brazylia) wersji językowej.

Za pomocą poleceń głosowych możesz korzystać z pomocy Asystenta Google. Najpierw jednak konieczne jest włączenie w zegarku funkcji rozpoznawania polecenia głosowego „OK Google".

WŁĄCZENIE FUNKCJI ROZPOZNAWANIA POLECENIA GŁOSOWEGO „OK GOOGLE”

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.
3. Dotknij ikony Ustawienia.
4. Znajdź i wybierz opcję **Personalizacja**.
5. Dotknij **Rozpoznawanie polecenia „OK Google”**, aby włączyć funkcję (przełącznik zmieni kolor na niebieski).

URUCHOMIENIE ASYSTENTA GOOGLE

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk zasilania lub powiedz „OK Google”. Wyświetlony zostanie komunikat **Hi, how can I help?** (Cześć, jak mogę pomóc?)
3. Poproś Asystenta Google o pomoc. Możesz na przykład zapytać "How do you say `hello´ in Spanish?" („Jak powiedzieć »cześć« po hiszpańsku?”) lub powiedzieć "Start a run." („Zacznij bieganie”).

O CO MOŻNA ZAPYTAĆ ASYSTENTA GOOGLE

Za pośrednictwem M600 szybko uzyskasz odpowiedzi na różne pytania. Możesz na przykład tłumaczyć słowa z innego języka, rozwiązywać działania matematyczne lub sprawdzać nieznane pojęcia. Odpowiedź na pytanie zostanie wyświetlona na ekranie M600. W zależności od pytania zegarek może także zaproponować łącze do strony z dalszymi informacjami, które otworzyć możesz na swoim telefonie.

Co więcej, Asystent Google potrafi również wykonywać proste zadania, takie jak ustawianie minutnika lub wysyłanie wiadomości SMS.

Po odczekaniu chwili po wyświetleniu komunikatu „Cześć, jak mogę pomóc?” w dolnej części ekranu M600 wyświetlona zostanie strzałka skierowana w górę. Po przesunięciu strzałki w górę wyświetlone zostaną przykłady pytań, które można zadać Asystentowi Google.

Więcej informacji na temat Asystenta Google znajduje się w Centrum pomocy Wear OS by Google.

SAMODZIELNE FUNKCJE ZEGARKA M600

Nawet wtedy, gdy zegarek nie jest połączony z telefonem, jego podstawowe funkcje są nadal dostępne.

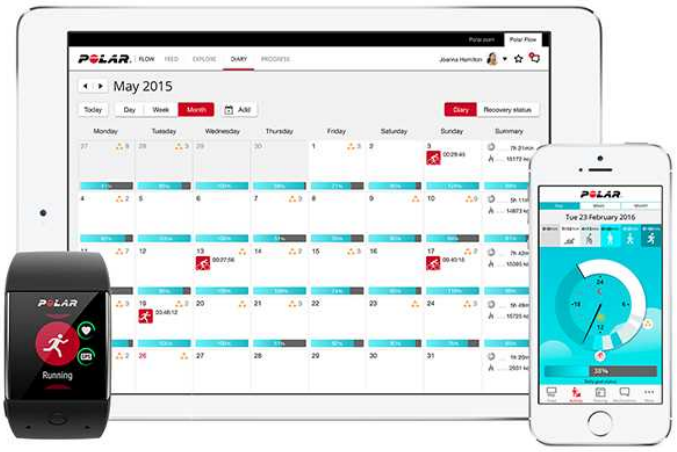
W trybie samodzielnym możesz:

- Sprawdzać godzinę i datę.
- Trenować z aplikacją Polar.
- Korzystać ze Sklepu Play, jeśli zegarek jest połączony z siecią Wi-Fi.
- Używać funkcji stopera.
- Używać funkcji minutnika.
- Sprawdzać harmonogram na dany dzień.
- Ustawiać alarm.
- Wyświetlać licznik kroków.

- Wyświetlać swoje tętno.
- Zmieniać tarcze zegarka.
- Włączać tryb samolotowy.

TRENING Z APLIKACJĄ POLAR

APLIKACJE POLAR I POLAR FLOW



APLIKACJA POLAR

Dzięki aplikacji Polar M600 z systemem Wear OS by Google staje się zegarkiem sportowym i monitorem aktywności w jednym.

Aplikacja pozwala na monitorowanie danych treningowych, takich jak tętno, prędkość, dystans czy trasa. Dzięki niej możesz także kontrolować swój dzienny poziom aktywności: liczbę wykonanych kroków, pokonaną odległość i liczbę spalonych kalorii. Jeśli założysz M600 na noc, to aplikacja Polar przeanalizuje czas i jakość Twojego snu.

POBIERANIE APLIKACJI

W celu uzyskania dostępu do funkcji monitorowania aktywności i obsługi danych treningowych na M600 konieczne jest pobranie aplikacji Polar Flow na telefon ze sklepu Google Play lub App Store i aktywowanie aplikacji Polar na zegarku. Więcej informacji na temat aktywowania aplikacji Polar na M600 znajduje się tutaj.

APLIKACJA POLAR FLOW

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

DANE TRENINGOWE

Dzięki aplikacji Polar Flow możesz zobaczyć podsumowanie Twojego treningu na telefonie, zaraz po jego zakończeniu. Dziennik treningowy umożliwia przeglądanie tygodniowych podsumowań treningów, a najlepsze wyniki możesz udostępniać znajomym w sekcji Aktualności.

DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

W aplikacji mobilnej możesz przeglądać szczegóły swojej aktywności. Sprawdzaj czas, jaki poświęcasz na każdy poziom intensywności treningu i ile jeszcze pozostało Ci do osiągnięcia dziennego celu. Możesz także zobaczyć szczegółową analizę swojego snu.

DOSTOSOWYWANIE USTAWIEŃ I PLANOWANIE TRENINGÓW

W aplikacji Polar Flow dostosujesz ustawienia Twojego konta Polar i podstawowe ustawienia urządzenia. Możesz także dodawać i usuwać profile sportowe oraz planować treningi poprzez tworzenie szybkich lub interwałowych celów treningowych.

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.

Informacje na temat synchronizacji ustawień oraz danych na temat treningów i aktywności pomiędzy aplikacjami Polar i Polar Flow znajdują się w części Synchronizowanie.

SERWIS POLAR FLOW

Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu oraz dowiedzieć się więcej o swojej wydajności.

Serwis umożliwia także dostosowywanie aplikacji Polar zainstalowanej na Polar M600 do indywidualnych potrzeb poprzez dodawanie nowych profili sportowych i edytowanie ich ustawień. Możesz na przykład tworzyć odrębne **ustawienia widoku treningu** dla poszczególnych dyscyplin sportowych i określać, jakie dane chcesz wyświetlać w trakcie aktywności.

Serwis daje także możliwość monitorowania i analizy wizualnej interpretacji postępów, dołączenia do sieci amatorów aktywności, a nawet uzyskania spersonalizowanego programu treningowego, który przygotuje Cię do nadchodzącego wydarzenia. Aby rozpocząć korzystanie z serwisu internetowego Flow, odwiedź stronę flow.polar.com i zaloguj się na konto Polar utworzone w trakcie konfiguracji zegarka M600.

ZAKŁADKI AKTUALNOŚCI, EKSPLORUJ I DZIENNIK

W zakładce **Aktualności** możesz sprawdzać osiągnięcia swoje i znajomych. Możesz też sprawdzić najnowsze podsumowania aktywności i treningów, podzielić się najlepszymi osiągnięciami, a także skomentować i polubić aktywności znajomych. W zakładce **Eksploruj** możesz przeglądać mapę i sprawdzać udostępnione przez innych użytkowników treningi wraz z informacjami o trasie. Możesz analizować treningi udostępnione przez innych użytkowników i ich przełomowe momenty. W zakładce **Dziennik** możesz przeglądać dzienną aktywność, zaplanowane treningi (cele treningowe) oraz historię rezultatów treningów.

POSTĘPY

W zakładce **Postępy** możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania. Podsumowania to wygodny sposób monitorowania postępów treningowych poczynionych na przestrzeni czasu. Możesz wybrać dowolną dyscyplinę wyświetlaną w tygodniowym, miesięcznym i rocznym podsumowaniu. Opcja dostosowania okresu umożliwia wybranie zarówno okresu treningu, jak i dyscypliny sportu. Wybierz okres i dyscyplinę do

podsumowania z rozwijanej listy, po czym naciśnij ikonę koła, aby wybrać dane, które chcesz uwzględnić na wykresie.

SPOŁECZNOŚĆ

W zakładkach **Grupy**, **Kluby** i **Wydarzenia** znajdziesz innych amatorów aktywności, którzy właśnie przygotowują się do tego samego wydarzenia co Ty lub uczęszczają do Twojego ulubionego klubu. Możesz także utworzyć własną grupę i dodać do niej osoby, z którymi lubisz trenować. Dziel się swoimi doświadczeniami i poradami, komentuj wyniki treningowe innych członków i aktywnie uczestnicz w życiu Społeczności Polar.

PROGRAMY

W zakładce **Programy** możesz tworzyć programy biegowe, które pomogą Ci w przygotowaniach do biegów na 5 km i 10 km, półmaratonów oraz maratonów. Programy biegowe Polar są opracowane pod kątem wydarzenia, do którego się przygotowujesz z uwzględnieniem Twoich predyspozycji, historii treningów i czasu przygotowania.

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

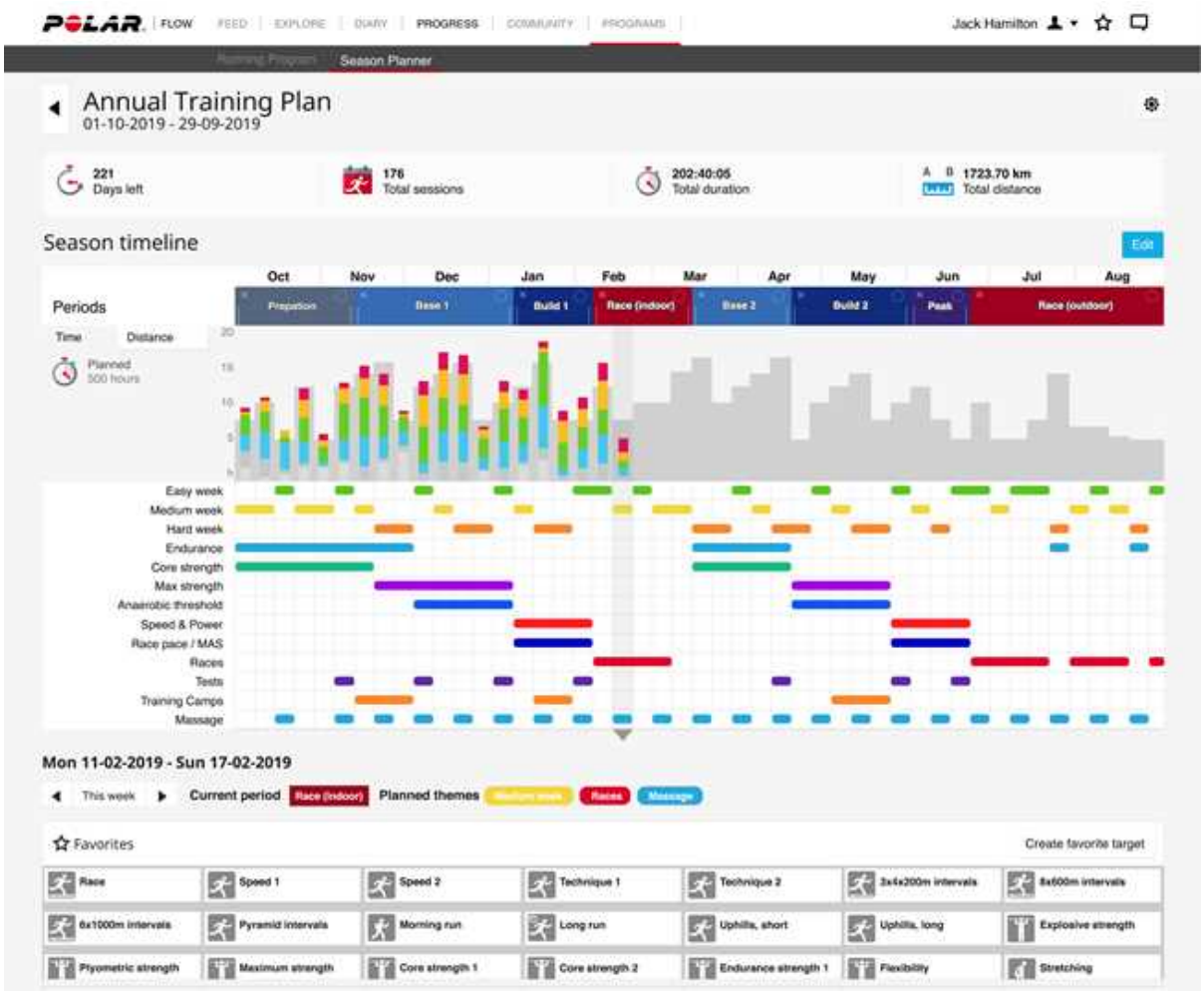
Więcej informacji na temat edytowania profili sportowych znajduje się w części Profile sportowe Polar w serwisie internetowym Polar Flow.

PLANOWANIE TRENINGU

Możesz planować treningi i tworzyć osobiste cele treningowe w aplikacji mobilnej lub serwisie internetowym Polar Flow.

TWORZENIE PLANU TRENINGOWEGO ZA POMOCĄ PLANNERA SEZONU

Planer Sezonu w serwisie internetowym Flow to doskonałe narzędzie do tworzenia spersonalizowanego planu treningowego. Niezależnie od Twojego celu treningowego Polar Flow pomaga stworzyć kompletny plan pomagający osiągnąć ten cel. Planner sezonu znajduje się w części **Programy** w serwisie Polar Flow.



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

TWORZENIE CELU TRENINGOWEGO W APLIKACJI POLAR FLOW I SERWISIE FLOW

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

Tworzenie celu treningowego w serwisie Polar Flow:

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj** > **Cel treningowy**.
2. W oknie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalnie).

Wybierz typ celu treningowego spośród następujących opcji:

DOCELOWY CZAS TRWANIA

Ustaw docelowy czas realizacji celu w godzinach i minutach.

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

DOCELOWY DYSTANS

Ustaw docelowy dystans w kilometrach lub milach.

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

DOCELOWA LICZBA KALORII

Ustaw docelową liczbę kalorii, jakie chcesz spalić podczas sesji treningowej.

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

DOCELOWY INTERWAŁ

Ustaw docelowy interwał. Sesja treningowa składająca się na przemian z faz o wysokiej intensywności oraz okresów regeneracji pozwala zwiększyć wydolność organizmu.

1. Wybierz **Interwał**.
2. Jeśli chcesz, kliknij **Powtarzaj fazy**, aby odblokować domyślny interwał docelowy.
   Możesz edytować każdą fazę, klikając ikonę długopisu po prawej: Wpisz nazwę dla każdej fazy w polu **Nazwa** i określ ich **Czas trwania**/**Dystans**. Zdecyduj, czy kolejne fazy mają być rozpoczynane **Ręcznie** bądź **Automatycznie**, a następnie **Wybierz intensywność**. Następnie kliknij **Dalej**. Możesz edytować zapisane fazy po kliknięciu ikony długopisu.
3. Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.
4. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

TRENING INTERWAŁOWY

Możesz podzielić swoją sesję treningową na fazy i ustalić dla nich różne czasy, a także intensywność każdej z nich. Funkcja służy m.in. do tworzenia treningów interwałowych i dodawania do nich odpowiednich faz rozgrzewki i ochłonięcia.

1. Wybierz **Interwałowy**.
2. Zdecyduj, czy chcesz utworzyć nowy cel dotyczący treningu interwałowego (**Stwórz nowy plan**), czy wykorzystać szablon (**Użyj szablonu**).
   - Tworzenie nowego celu: Dodaj fazy do Twojego celu. Kliknij przycisk **Czas trwania**, aby dodać fazę w oparciu o czas trwania, lub **Dystans**, aby dodać fazę w oparciu o dystans. Wpisz nazwę dla każdej fazy w polu **Nazwa** i określ ich **Czas trwania**/**Dystans**. Zdecyduj, czy kolejne fazy mają być

rozpoczynane **Ręcznie** bądź **Automatycznie**, a następnie **Wybierz intensywność**. Następnie kliknij **Dalej**. Możesz edytować zapisane fazy po kliknięciu ikony długopisu.
- Używanie szablonu: Możesz edytować szablony po kliknięciu ikony długopisu po prawej stronie. Dodanie faz do szablonu przebiega w taki sam sposób jak ustalanie nowego celu interwałowego.

3. Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.
4. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

ULUBIONE

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

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

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

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj** > **Cel treningowy**.
2. Na ekranie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Ulubione cele**. Zostanie wyświetlona lista ulubionych celów treningowych.
3. Kliknij Ulubione, aby ustawić szablon jako ulubiony cel treningowy.
4. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalnie).
5. Dostosuj ulubione cele w zależności od preferencji. Edycja celu w tym widoku nie spowoduje edycji celu na liście ulubionych.
6. Kliknij pozycję **Dodaj do dziennika**, aby dodać cel do ekranu **Dziennik**.

SYNCHRONIZACJA CELÓW TRENINGOWYCH Z ZEGARKIEM

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

Więcej informacji o rozpoczynaniu treningu z wyznaczonym celem można znaleźć w części Rozpoczynanie treningu.

MENU APLIKACJI POLAR

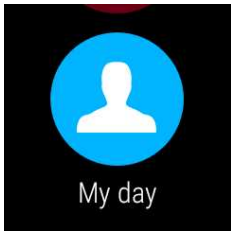
TRENING

Ta opcja pozwala rozpocząć trening. Otwórz menu **Trening**, aby wyświetlić listę profili sportowych zapisanych w aplikacji Polar. Tu możesz wybrać dyscyplinę sportową, którą chcesz uprawiać.

W aplikacji lub serwisie Polar Flow możesz wybrać, które profile sportowe mają być wyświetlane w aplikacji Polar na zegarku M600. Wybierz **Profile sportowe** w menu aplikacji mobilnej lub odwiedź stronę flow.polar.com, kliknij swoją nazwę użytkownika w prawym górnym rogu i wybierz opcję **Profile sportowe**. Z poziomu aplikacji mobilnej i serwisu internetowego możesz dodawać i usuwać dyscypliny sportowe oraz porządkować listę tak, aby Twoje ulubione sporty były łatwo dostępne na M600.

Aby rozpocząć trening, poczekaj aż obok ikony dyscypliny wyświetlone zostanie tętno. Jeżeli wybrany profil sportowy obsługuje śledzenie GPS, to widoczna będzie także ikona GPS. Zielona obwódka symbolu GPS przestanie się obracać po znalezieniu sygnału. Naciśnij przedni przycisk lub dotknij ikony, aby wybrać dyscyplinę i rozpocząć trening.

MÓJ DZIEŃ

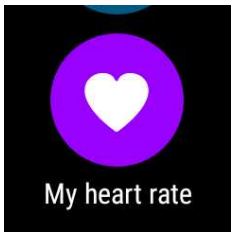


Jeżeli używasz jednej z oryginalnych tarcz zegarka Polar, na przykład „Polar Jumbo", to na ekranie głównym M600 wyświetlany będzie Twój postęp w realizacji dziennego celu. W menu **Mój dzień** znajdują się szczegóły na temat Twojej dziennej aktywności i treningów przeprowadzonych tego dnia.

Otwórz menu **Mój dzień**, aby zobaczyć bieżący status Twojej aktywności (**OBECNIE**). Tu zobaczysz osiągnięty dotychczas odsetek dziennego celu aktywności. Postępy przedstawia także napełniający się pasek aktywności. Na tym ekranie sprawdzić możesz także liczbę wykonanych kroków i spalonych kalorii oraz pokonany dystans.

Przewiń menu **Mój dzień**, aby zobaczyć treningi wykonane danego dnia, a także te, które zaplanowane zostały na ten dzień w serwisie internetowym lub aplikacji Polar Flow. Możesz otwierać zakończone treningi, aby uzyskać dostęp do szczegółów na ich temat.

MOJE TĘTNO



Funkcja pozwala wykonać pomiar tętna bez rozpoczynania sesji treningowej. Wystarczy zacisnąć opaskę na nadgarstek i dotknąć ikony, a po chwili wyświetlona zostanie bieżąca wartość tętna.

Przesuń w prawo, aby przejść do menu aplikacji Polar lub naciśnij przycisk zasilania z boku urządzenia, aby powrócić do ekranu głównego.

SYNCHR.

Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem iPhone

Aplikacja Polar zainstalowana na zegarku M600 synchronizuje dane dotyczące treningu i aktywności z aplikacją mobilną Polar Flow automatycznie po zakończeniu treningu. Jeżeli nie wykonujesz treningów z aplikacją Polar, a chcesz, aby Twoje dane dotyczące aktywności znalazły się w aplikacji mobilnej, musisz zsynchronizować je ręcznie. Aby to zrobić, dotknij ikony **Synchr.**. W trakcie tego procesu na ekranie M600 widoczny będzie komunikat **Synchronizowanie**, a po jego zakończeniu – komunikat **Zakończono**.

Po synchronizacji danych z aplikacji Polar na urządzeniu M600 z aplikacją mobilną, dane treningowe zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.

PORUSZANIE SIĘ PO APLIKACJI POLAR

OTWIERANIE APLIKACJI POLAR

- Naciśnij przedni przycisk na Twoim M600 (musisz najpierw wyjść z innych aplikacji).

LUB

- Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji, a następnie znajdź i naciśnij **Polar**.

LUB

- Użyj polecenia głosowego:

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Powiedz: „Ok Google”.
3. Powiedz: „Otwórz Polar” lub „Rozpocznij trening”.

Poniżej znajdują się instrukcje aktywowania funkcji rozpoznawania mowy „OK Google", która umożliwi głosowe sterowanie aplikacją Polar.

PORUSZANIE SIĘ PO APLIKACJI POLAR ZA POMOCĄ EKRANU DOTYKOWEGO LUB GESTÓW NADGARSTKA

ABY PRZEGLĄDAĆ MENU, LISTY I PODSUMOWANIA:

- Przesuń palcem w górę lub w dół ekranu.

LUB

- Wykonaj szybki ruch nadgarstkiem do siebie i od siebie.

ABY WYBRAĆ ŻĄDANĄ POZYCJĘ:

- Dotknij ikony.

ABY COFNĄĆ SIĘ DO POPRZEDNIEGO KROKU:

- Przesuń palcem od lewej do prawej strony ekranu.

ZAMYKANIE APLIKACJI POLAR

- Potrząśnij nadgarstkiem.

PORUSZANIE SIĘ PO APLIKACJI POLAR ZA POMOCĄ PRZEDNIEGO PRZYCISKU

- Naciśnij przedni przycisk w menu aplikacji Polar, aby otworzyć widok Treningu.
- Naciśnij przedni przycisk w widoku listy profili sportowych, aby wybrać ikonę profilu sportowego wyświetlonego na ekranie.
- Podczas treningu naciśnij przedni przycisk, aby oznaczyć okrążenie ręcznie.
- Naciśnij i przytrzymaj przedni przycisk podczas treningu, aby wstrzymać ćwiczenie.
- Naciśnij i przytrzymaj przedni przycisk podczas wstrzymania, aby przerwać trening.
- Naciśnij przedni przycisk w widoku podsumowania treningu, aby otworzyć aplikację Polar.

PORUSZANIE SIĘ PO APLIKACJI POLAR ZA POMOCĄ POLECEŃ GŁOSOWYCH

Poruszanie się po aplikacji Polar jest także możliwe za pomocą poleceń głosowych. Najpierw jednak konieczne jest włączenie w zegarku funkcji rozpoznawania polecenia głosowego „OK Google".

WŁĄCZENIE FUNKCJI ROZPOZNAWANIA POLECENIA GŁOSOWEGO „OK GOOGLE"

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.
3. Dotknij ikony Ustawienia.
4. Znajdź i wybierz opcję Personalizacja.

5. Dotknij **Rozpoznawanie polecenia „OK Google”**, aby włączyć funkcję (przełącznik zmieni kolor na niebieski).

ROZPOCZYNANIE TRENINGU

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Powiedz: „Ok Google”.
3. Powiedz: „Rozpocznij bieg” lub „Rozpocznij jazdę rowerem”, aby rozpocząć trening

   LUB

   powiedz: „Rozpocznij trening”, aby otworzyć listę profili sportowych i dotknij dyscypliny, którą chcesz uprawiać podczas tego treningu.

WSTRZYMYWANIE TRENINGU

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Powiedz: „Zatrzymaj bieganie” lub „Zatrzymaj jazdę na rowerze”.

TRENING Z APLIKACJĄ POLAR

Korzystaj z aplikacji Polar zainstalowanej na zegarku M600, aby w pełni korzystać z jego funkcji opracowanych specjalnie pod kątem uprawiania sportu.

Więcej informacji na temat treningu z aplikacją Polar na M600 znajduje się w poniższych częściach:

- Zakładanie M600
- Rozpoczynanie treningu
- Podczas treningu
- Wstrzymywanie/przerywanie treningu
- Po treningu

ZAKŁADANIE M600

Twój zegarek sportowy jest wyposażony we wbudowany optyczny czujnik tętna, który mierzy aktualne tętno na nadgarstku. Aby uzyskać dokładne wartości pomiaru, zapnij pasek tak, aby przylegał do ciała tuż pod kością nadgarstka. Wyświetlacz powinien być skierowany w górę. Czujnik powinien dotykać skóry, lecz pasek nie może być zaciśnięty zbyt mocno, aby nie tamować przepływu krwi.

W chwilach, gdy nie trenujesz, pasek powinien być poluzowany – noś go tak jak normalny zegarek. Przed rozpoczęciem treningu zapnij go jednak ciaśniej, aby możliwy był precyzyjny pomiar tętna. Jeśli masz tatuaż na nadgarstku, unikaj umieszczania na nim czujnika; w przeciwnym razie wyniki pomiaru mogą być niedokładne.

Jeśli Twoje dłonie i skóra łatwo marzną, dobrze jest rozgrzać miejsce umieszczenia czujnika. Przed rozpoczęciem treningu pobudź krążenie krwi.

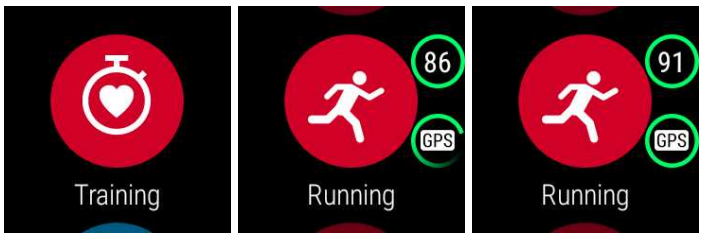
W przypadku dyscyplin sportowych utrudniających utrzymanie prawidłowej pozycji czujnika na nadgarstku lub czynności wymagających dużego zaangażowania mięśni i ścięgien w pobliżu czujnika zaleca się używanie nadajników na klatkę piersiową Polar. Wyposażone są one w pasek piersiowy i umożliwiają bardziej precyzyjny pomiar tętna. Więcej informacji znajduje się w części Łączenie aplikacji Polar z nadajnikiem na klatkę piersiową.

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.

ROZPOCZYNANIE TRENINGU

Więcej informacji na temat sposobów sterowania aplikacją znajduje się w części Poruszanie się po aplikacji Polar.

ROZPOCZYNANIE TRENINGU



1. Uruchom aplikację Polar, naciskając przedni przycisk M600. Musisz najpierw wyjść z innych aplikacji.

2. Naciśnij przedni przycisk lub wybierz opcję **Trening**, aby otworzyć listę profili sportowych.
3. Wykonuj szybkie ruchy nadgarstkiem do siebie lub od siebie, aby przewijać listę profili sportowych i znaleźć ten, którego chcesz używać. Pozostań w trybie przedtreningowym do momentu, gdy M600 wykryje Twoje tętno i znajdzie sygnał satelitarny GPS (jeżeli jest wykorzystywany w wybranej dyscyplinie), aby zapewnić precyzyjność danych treningowych.

   Po wykryciu tętno wyświetlane będzie w miejscu ikony serca.

   Jeżeli wybrany profil sportowy wymaga GPSu, to widoczna będzie także ikona GPS. Aby złapać sygnał GPS, wyjdź na zewnątrz i oddal się od wysokich budynków i drzew. Najdokładniejsze pozycjonowanie GPS uzyskasz, nosząc M600 na nadgarstku z wyświetlaczem skierowanym do góry. Przytrzymaj zegarek poziomo przed sobą i odsuń go od klatki piersiowej. Podczas wyszukiwania trzymaj ramię nieruchomo powyżej poziomu klatki piersiowej. Utrzymaj tę pozycję do momentu złapania sygnału satelitarnego.

   Ze względu na umiejscowienie nadajnika GPS w zegarku M600 nie zaleca się noszenia go z wyświetlaczem skierowanym w dół. Jeżeli mocujesz urządzenie na kierownicy roweru, upewnij się, że wyświetlacz jest skierowany do góry. Więcej informacji na temat funkcji GPS znajduje się w części GPS.

   Zielona obwódka symbolu GPS przestanie się obracać po znalezieniu sygnału.

4. Aby rozpocząć trening, naciśnij przedni przycisk w widoku wybranego profilu sportowego.

Aby aplikacja Polar na M600 mogła śledzić Twoją lokalizację, mierzyć Twoje tętno i wyświetlać informacje oparte na tych pomiarach w danych treningowych, musisz udzielić jej odpowiednich uprawnień.

Udzielanie i odbieranie uprawnień

1. Przejdź do menu Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Aplikacje**.
2. Wybierz **Aplikacje systemowe**.
3. Przewiń na dół listy i wybierz opcję **Polar**.
4. Wybierz **Uprawnienia**.
5. Wybierz ustawienia **Lokalizacja** lub **Sensory**, aby przyznać (przełącznik zmieni kolor na niebieski) lub odebrać (przełącznik zmieni kolor na szary) aplikacji dostęp do tych informacji.

Więcej informacji na temat danych, jakie aplikacja Polar może wyświetlać w trakcie treningu znajduje się w części Podczas treningu.

ROZPOCZYNANIE TRENINGU Z CELEM TRENINGOWYM

Możesz planować treningi i tworzyć osobiste cele treningowe w aplikacji mobilnej lub serwisie internetowym Polar Flow. Aby realizować ustawione cele treningowe, musisz najpierw zsynchronizować je z aplikacją Polar. Więcej informacji znajduje się w części Synchronizowanie. W czasie treningu aplikacja Polar będzie podpowiadać Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel.

Aby rozpocząć trening z celem treningowym zaplanowanym na dany dzień:

1. Naciśnij przedni przycisk M600, aby otworzyć aplikację Polar.
2. Wybierz **Trening**. Urządzenie zainicjuje cel treningowy, który zaplanowany został na dany dzień.

3. Dotknij ikony potwierdzenia.
4. Znajdź i wybierz profil sportowy, którego chcesz używać podczas tego treningu.

LUB

1. Naciśnij przedni przycisk M600, aby otworzyć aplikację Polar.
2. Przejdź do menu **Mój dzień**.
3. Znajdź i wybierz cel treningowy.
4. Znajdź i wybierz dyscyplinę sportową, którą chcesz uprawiać podczas tego treningu.

Aby rozpocząć trening z celem treningowym zaplanowanym na inny dzień:

1. Naciśnij przedni przycisk M600, aby otworzyć aplikację Polar.
2. Wybierz opcję **Trening** lub naciśnij przedni przycisk, aby otworzyć listę profili sportowych.
3. Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić cele treningowe na dany dzień oraz na ostatnie i najbliższe siedem dni.
4. Znajdź i wybierz cel treningowy, którego chcesz użyć.
5. Następnie znajdź i wybierz dyscyplinę sportową, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

Aby rozpocząć trening z ulubionym celem treningowym:

1. Naciśnij przedni przycisk M600, aby otworzyć aplikację Polar.
2. Wybierz opcję **Trening** lub naciśnij przedni przycisk, aby otworzyć listę profili sportowych.
3. Przesuń palcem dwukrotnie w lewo, aby wyświetlić listę ulubionych celów treningowych.
4. Znajdź i wybierz ulubiony cel treningowy, którego chcesz użyć.
5. Znajdź i wybierz dyscyplinę sportową, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

PODCZAS TRENINGU

WIDOK DANYCH TRENINGOWYCH

Przeglądanie ekranów treningowych

- Przesuń palcem w górę lub w dół ekranu.

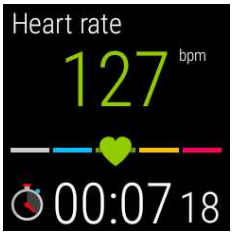
LUB

- Wykonaj szybki ruch nadgarstkiem do siebie i od siebie.

Zobacz film instruktażowy na temat poruszania się po aplikacji Polar podczas treningu.

Informacje wyświetlane na ekranach treningowych zależą od ustawień wybranego profilu sportowego. Ustawienia dla każdego profilu sportowego możesz określić w aplikacji Polar Flow lub w serwisie internetowym Polar Flow.

Na ekranie treningowym mogą znajdować się na przykład następujące informacje:



Twoje aktualne tętno
Wskaźnik tętna ZonePointer
Czas trwania treningu

Dystans pokonany w trakcie bieżącego treningu
Twoje aktualne tempo
Godzina
Liczba kalorii spalonych podczas bieżącego treningu

WIDOK AUTOMATYCZNEGO OKRĄŻENIA

Dostępny, jeżeli w wybranym profilu sportowym włączona jest opcja automatycznego zapisywania okrążeń. Więcej informacji na temat zmiany ustawień profili sportowych znajduje się w części Profile sportowe w serwisie internetowym Polar Flow lub Profile sportowe w aplikacji Polar Flow na stronach pomocy Polar.

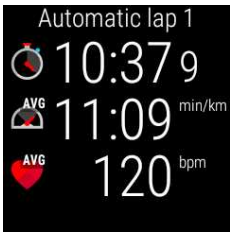
Wyświetlanie widoku automatycznego okrążenia

- Przesuń palcem w lewą stronę w widoku treningu.

Wyświetlanie poprzednich okrążeń

- Przesuń palcem w górę ekranu w widoku okrążenia.

W zależności od bieżących ustawień automatycznego zapisywania okrążeń, na ekranie okrążenia widoczne będą:



Czas trwania lub dystans okrążenia
Średnia prędkość lub tempo
Średnie tętno

FUNKCJE DOSTĘPNE PODCZAS TRENINGU

Możesz ręcznie zaznaczać okrążenie podczas treningu.

Aby zapisać okrążenie:

- Naciśnij przedni przycisk.

Ręczne zapisanie pierwszego okrążenia spowoduje utworzenie widoku ręcznie zapisanego okrążenia w aplikacji Polar podczas tego treningu.

Możesz również skorzystać z opcji automatycznego zapisywania okrążeń. W serwisie internetowym Polar Flow edytuj ustawienia profilu sportowego w części **Ogólne** i ustaw **Automatyczne okrążenie** na **Dystans okrążenia** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji Dystans okrążenia ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji Czas okrążenia ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

Możesz zatrzymać wyłączanie się ekranu podczas treningu.

Aby utrzymać włączony ekran:

1. Przesuń palcem z góry ekranu na dół.

   Jeżeli podczas treningu słuchasz muzyki z telefonu połączonego z M600 lub przy użyciu aplikacji Goople Play Music na M600, najpierw wyświetli się widok opcji odtwarzania. Przesuń ekran w lewo, by wyświetlić widok **Podświetlenia**.

2. Dotknij przekreślonej ikony żarówki, by **włączyć podświetlenie** podczas bieżącego treningu.

Podświetlenie trzeba włączać osobno dla każdego treningu.

Ciągłe podświetlanie ekranu pulsometru podczas treningu znacząco skraca czas działania akumulatora M600: przy włączonej opcji automatycznego dopasowania jasności ekranu, czas działania jest krótszy średnio o 5 godzin czasu treningowego. W warunkach dobrego oświetlenia, gdy poziom kontrastu ekranu jest najwyższy, czas działania pulsometru może zostać skrócony o 3 godziny czasu treningowego.

Możesz zablokować ekran dotykowy w aplikacji Polar podczas treningu.

Aby zablokować ekran dotykowy:

1. Przesuń palcem z góry ekranu na dół.
2. Przesuń ekran w lewo, by wyświetlić widok **blokady ekranu**.
3. Dotknij ikony otwartej kłódki, by **włączyć blokadę ekranu** podczas bieżącego treningu.

Blokadę ekranu trzeba włączać osobno dla każdego treningu.

Włączona blokada ekranu blokuje jedynie ekran dotykowy w aplikacji Polar. Nadal możesz wykonywać szybkie ruchy nadgarstkiem, by przewijać widoki treningu lub widoki automatycznych i ręcznych okrążeń, w zależności od widoku, który był otwarty przed włączeniem blokady ekranu dotykowego.

Nadal możesz używać ekranu dotykowego do obsługi zegarka. Aby przejść do jego menu, wyłącz najpierw aplikację Polar przez naciśnięcie bocznego przycisku zasilania. Możesz powrócić do widoku zablokowanej aplikacji Polar poprzez dotknięcie karty **Zapis włączony** na ekranie głównym M600 lub przyciśnięcie przedniego przycisku M600.

Odblokowywanie ekranu dotykowego

1. Dotknij dowolne miejsce zablokowanego ekranu. Wyświetlona zostanie ikona kłódki i napis **Przesuń w dół** w górnej części ekranu.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół.
3. Dotknij ikony kłódki, aby **wyłączyć blokadę ekranu**.

Jeżeli podczas treningu słuchasz muzyki z telefonu połączonego z M600 lub przy pomocy aplikacji Google Play Music, możesz kontrolować odtwarzanie bez konieczności wychodzenia z aplikacji Polar.

Aby wyświetlić opcje odtwarzania:

- Przesuń palcem z góry ekranu na dół, by wyświetlić opcje odtwarzania muzyki.

Na stronie Centrum pomocy Wear OS by Google znajdują się instrukcje dotyczące odtwarzania muzyki z M600 bez konieczności posiadania telefonu przy sobie.

Możesz pomijać fazy podczas treningu interwałowego.

Aby pominąć fazy:

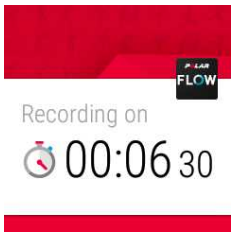
1. Przeciągnij palcem z dołu do góry w widoku celu treningowego, by wyświetlić listę faz w celu treningowym.
2. Pomiń obecną fazę, dotykając ikony „następny” po lewej stronie.

Zamykanie aplikacji Polar bez przerywania treningu

- Naciśnij boczny przycisk zasilania na Twoim M600.

LUB

- Potrząśnij nadgarstkiem.



Jeśli wyjdziesz z aplikacji Polar podczas treningu, wyświetlone zostanie powiadomienie **Zapis włączony**. Możesz ukryć powiadomienie przesuwając je w dół lub naciskając boczny przycisk zasilania. Możesz teraz poruszać się w menu i normalnie korzystać z zegarka M600.

Powracanie do widoku treningu

- Przeciągnij palcem z dołu ekranu głównego do góry, aby wyświetlić powiadomienie **Zapis włączony** i dotknij go.

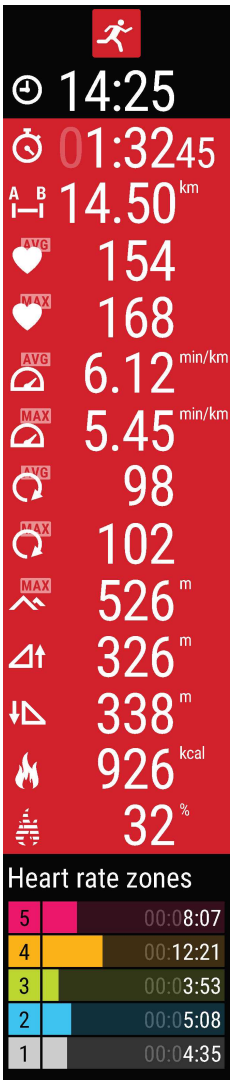
LUB

- Naciśnij przedni przycisk na Twoim M600.

PODSUMOWANIE TRENINGU PODCZAS TRENINGU

Wyświetlanie podsumowania treningu

- Przesuń w lewo. Podsumowanie treningu znajduje się na końcowym ekranie z prawej strony.



W zależności od wybranego profilu sportowego w widoku Podsumowanie widoczne będą wszystkie lub niektóre spośród poniższych informacji:

Pora dnia
Czas trwania treningu
Pokonany dystans (jeżeli dotyczy wybranej dyscypliny)
Średnie tętno
Maksymalne tętno
Średnia prędkość lub tempo (jeżeli dotyczy wybranej dyscypliny)
Maksymalna prędkość lub tempo (jeżeli dotyczy wybranej dyscypliny)
Średnia kadencja
Maksymalna kadencja
Maksymalna wysokość n.p.m.
Suma wzniesień terenu w metrach/stopach
Suma spadków terenu w metrach/stopach
Spalone kalorie
Procent spalonych kalorii z tkanki tłuszczowej
Czas spędzony w każdej ze stref tętna podczas treningu

WSTRZYMYWANIE/PRZERYWANIE TRENINGU

WSTRZYMYWANIE TRENINGU

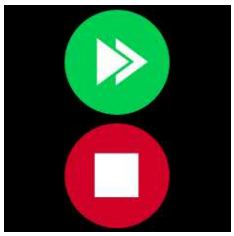
- Naciśnij i przytrzymaj przedni przycisk.

LUB

- W widoku treningu przesuń palcem w prawą stronę ekranu, aby wyświetlić ikonę wstrzymania, a następnie dotknij jej.

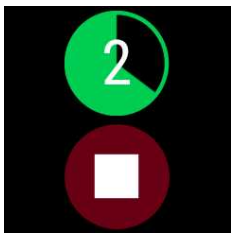
Przesuń palcem w lewą stronę ekranu z poziomu ekranu wstrzymania, aby zobaczyć podsumowanie treningu.

PRZYWRACANIE WSTRZYMANEGO TRENINGU



- Dotknij zielonej ikony ze strzałkami.

PRZERYWANIE TRENINGU



- W trakcie treningu lub po jego wstrzymaniu naciśnij przedni przycisk i przytrzymuj go, dopóki zielony licznik nie wskaże zera.

LUB

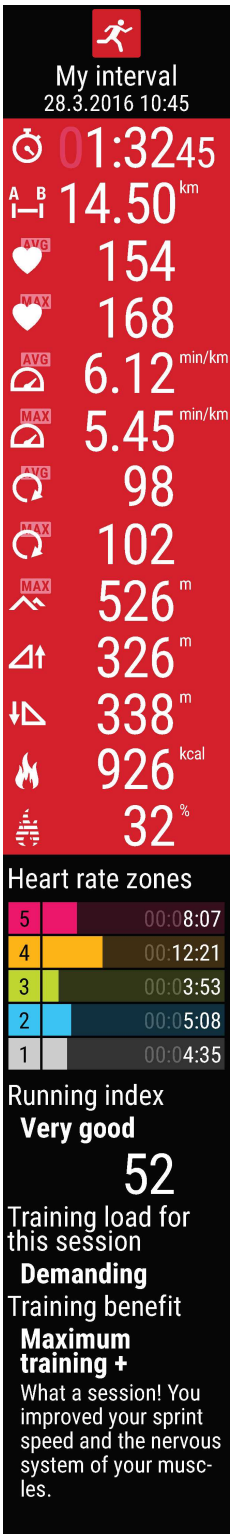
- Po wstrzymaniu treningu naciśnij i przytrzymaj przez trzy sekundy czerwoną ikonę zatrzymania.

PO TRENINGU

Przeglądaj natychmiastowe i szczegółowe analizy Twoich treningów w aplikacji Polar i Polar Flow oraz serwisie internetowym Polar Flow.

PODSUMOWANIE TRENINGU NA M600

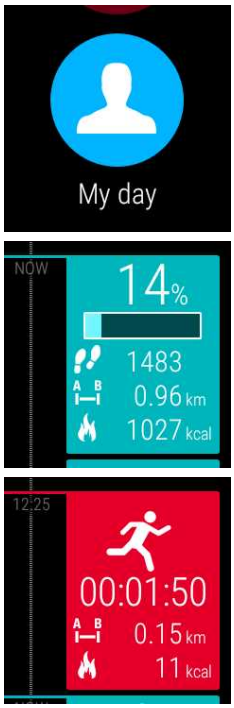
Po każdym treningu jego natychmiastowe podsumowanie zostanie wyświetlone na ekranie Twojego zegarka.



Zawarte w nim informacje różnią się w zależności od wybranego profilu sportowego. Dostępne możliwości to:

Czas trwania: Czas trwania treningu.
Dystans (jeżeli dotyczy wybranej dyscypliny): Dystans pokonany podczas treningu.
Średnie tętno: Twoje średnie tętno podczas treningu.
Maksymalne tętno: Twoje maksymalne tętno podczas treningu.
Średnie tempo/średnia prędkość (jeżeli dotyczy wybranej dyscypliny: Średnie tempo/średnia prędkość podczas treningu.
Maksymalne tempo/maksymalna prędkość (jeżeli dotyczy wybranej dyscypliny): Maksymalne tempo/maksymalna prędkość podczas treningu.
Średnia kadencja: Twoja średnia kadencja podczas treningu.
Maksymalna kadencja: Twoja maksymalna kadencja podczas treningu.
Maksymalna wysokość n.p.m.: Maksymalna wysokość n.p.m. podczas treningu.
Suma wzniesień terenu w metrach/stopach: Suma wzniesień terenu w metrach/stopach podczas treningu.
Suma spadków terenu w metrach/stopach: Suma spadków terenu w metrach/stopach podczas treningu.
Kalorie: Liczba kalorii spalonych podczas treningu.
% spalonej tkanki tłuszczowej: Liczba kalorii pochodzących z nagromadzonego w organizmie tłuszczu wyrażona jako procent całkowitej liczby kalorii spalonych podczas treningu.
Strefy tętna: Czas spędzony w każdej ze stref tętna podczas treningu.
Running index: Liczbowy wskaźnik klasy wydajności biegu. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale Running Index.
Obciążenie treningowe: Obliczenia dotyczące zmęczenia powodowanego treningiem.
Training Benefit: Informacje na temat efektywności treningu.

Podsumowanie treningu możesz także wyświetlić później w części **Mój dzień**.



Aby wyświetlić podsumowanie treningu:

1. Naciśnij przedni przycisk w menu aplikacji Polar.
2. Przesuń palcem w górę ekranu, wyszukaj i wybierz opcję **Mój dzień**.
3. Przewiń w dół, aby wyświetlić treningi z danego dnia.
4. Wybierz trening, którego podsumowanie chcesz wyświetlić.

W aplikacji Polar możesz wyświetlać podsumowania treningu tylko dla bieżącego dnia. Pełna historia treningów i szczegółowe analizy dostępne są w aplikacji Polar Flow i serwisie internetowym.

DANE TRENINGOWE W APLIKACJI POLAR FLOW

Analizuj dane przedstawione w przystępnej formie po każdym zakończonym treningu. Aplikacja Polar zainstalowana na zegarku M600 synchronizuje dane treningowe z aplikacją mobilną Polar Flow automatycznie po zakończeniu treningu.

Więcej informacji znajduje się w części Aplikacje Polar i Polar Flow oraz Synchronizowanie.

DANE TRENINGOWE W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

W serwisie internetowym Polar Flow możesz analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu i dowiedzieć się więcej o swojej wydajności. Monitoruj swoje postępy i udostępniaj innym informacje na temat swoich najlepszych treningów.

Więcej informacji znajduje się w części Aplikacje Polar i Polar Flow oraz Synchronizowanie.

FUNKCJE GPS

Zegarek M600 posiada wbudowany system GPS, umożliwiający dokładny pomiar prędkości i dystansu podczas uprawiania wielu dyscyplin plenerowych. Po zakończonym treningu z aplikacją Polar możesz zobaczyć przebytą trasę na mapie w aplikacji i serwisie Polar Flow.

Model M600 posiada następujące funkcje GPS:

- Wysokość n.p.m.: rzeczywisty pomiar wysokości nad poziomem morza.
- Dystans: dokładny pomiar dystansu w trakcie treningu i poza nim.
- Prędkość/Tempo: dokładny pomiar prędkości/tempa w trakcie treningu i poza nim.

Pamiętaj, że zapis GPS wyłącza się w trybie oszczędzania baterii. Tryb oszczędzania energii włączy się automatycznie, gdy poziom naładowania akumulatora spadnie do 5%.

Nawet jeżeli nie mierzysz tętna na nadgarstku, to najdokładniejsze pozycjonowanie GPS uzyskasz, nosząc M600 na nadgarstku z wyświetlaczem skierowanym do góry. Ze względu na umiejscowienie nadajnika GPS w zegarku M600 nie zaleca się noszenia go z wyświetlaczem skierowanym w dół. Jeżeli mocujesz urządzenie na kierownicy roweru, upewnij się, że wyświetlacz jest skierowany do góry.

SYNCHRONIZOWANIE

Do synchronizacji danych pomiędzy aplikacją Polar na M600, aplikacją mobilną Polar Flow i serwisem internetowym Polar Flow potrzebne jest konto Polar. Konto utworzyć możesz podczas konfiguracji zegarka M600.

AUTOMATYCZNA SYNCHRONIZACJA DANYCH TRENINGOWYCH

Aplikacja Polar zainstalowana na zegarku M600 synchronizuje dane dotyczące treningu i aktywności z aplikacją mobilną Polar Flow automatycznie po zakończeniu treningu. Aby automatyczna synchronizacja mogła działać, musisz zalogować się do aplikacji mobilnej przy użyciu konta Polar, a Twój telefon i zegarek M600 muszą być połączone.
Na telefonach z systemem Android: telefon i zegarek M600 mogą być połączone poprzez Bluetooth lub Wi-Fi.
Na telefonach iPhone: telefon i zegarek M600 muszą być połączone poprzez Bluetooth.

Aplikacja Polar synchronizuje Twoje dane dotyczące aktywności z aplikacją mobilną także wtedy, gdy otrzymujesz powiadomienie o nieaktywności lub gdy osiągniesz swój dzienny cel.

Po przesłaniu danych do aplikacji mobilnej są one także automatycznie synchronizowane z serwisem internetowym Polar Flow poprzez połączenie internetowe.

Uwaga dla użytkowników telefonów iPhone: Jeżeli nie wykonujesz treningów z aplikacją Polar, a chcesz, aby Twoje dane dotyczące aktywności znalazły się w aplikacji mobilnej, musisz zsynchronizować je ręcznie.

SYNCHRONIZOWANIE WPROWADZONYCH ZMIAN

W aplikacji mobilnej oraz serwisie internetowym Polar Flow możesz usuwać i dodawać profile sportowe, edytować je, a także tworzyć nowe cele treningowe.

Wszystkie zmiany wprowadzone w aplikacji mobilnej w czasie, gdy Twój telefon ma połączenie z Internetem zostaną automatycznie zsynchronizowane z serwisem internetowym. Jeżeli wprowadzisz zmiany za pośrednictwem serwisu, to synchronizacja nastąpi przy następnym uruchomieniu aplikacji na Twoim telefonie.

Dotyczy urządzeń Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.

Jeżeli Twój zegarek jest połączony z telefonem z systemem Android, to wprowadzone zmiany zostaną automatycznie przesłane z aplikacji mobilnej do aplikacji Polar na M600 za pośrednictwem połączenia Bluetooth lub Wi-Fi.

Dotyczy urządzeń Polar M600 połączonych z telefonem iPhone

Jeżeli Twój zegarek jest połączony z telefonem iPhone, to musisz ręcznie przesłać wprowadzone zmiany z aplikacji mobilnej do aplikacji Polar na M600.

RĘCZNA SYNCHRONIZACJA DANYCH DOTYCZĄCYCH AKTYWNOŚCI I WPROWADZONYCH ZMIAN (DLA UŻYTKOWNIKÓW TELEFONÓW IPHONE)

1. Naciśnij przedni przycisk M600, aby otworzyć aplikację **Polar**.
2. Przewiń menu w dół i wybierz opcję **Synchr.**.
3. W trakcie tego procesu na ekranie zegarka widoczny będzie komunikat **Synchronizowanie**, a po jego zakończeniu – komunikat **Zakończono**.

W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź strony pomocy Polar.

W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Polar Flow odwiedź strony pomocy Polar.

PLANOWANIE TRENINGU

Możesz planować treningi i tworzyć osobiste cele treningowe w aplikacji mobilnej Polar Flow lub serwisie internetowym Polar Flow. Aby realizować cele, musisz najpierw zsynchronizować je z aplikacją Polar. Więcej informacji znajduje się w części Synchronizowanie. W czasie treningu aplikacja Polar będzie podpowiadać Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel.

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

odpowiednich faz rozgrzewki i ochłonięcia.

- **Ulubione**: Utwórz cel i dodaj go do menu **Ulubione**, aby łatwo móc wykorzystać go następnym razem.

TWORZENIE CELÓW TRENINGOWYCH W APLIKACJI POLAR FLOW

1. W aplikacji Polar Flow na telefonie otwórz **Kalendarz treningów**.
2. Dotknij ikony z plusem w prawym górnym rogu ekranu.

SZYBKI CEL

1. Wybierz z listy opcję **Dodaj szybki cel**.
2. Zdecyduj, czy chcesz wybrać cel treningowy w oparciu o **dystans**, **czas trwania** czy **liczbę spalonych kalorii**.
3. Dodaj **sport** (opcjonalnie) i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu**, **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne). Określ **dystans**, **czas trwania** lub **liczbę spalonych kalorii** w zależności od rodzaju celu.
4. Wybierz opcję **Utwórz cel**, aby dodać cel do Kalendarza treningów.

CEL – TRENING INTERWAŁOWY

W aplikacji Polar Flow w oparciu o fazy możesz utworzyć wyłącznie cel dla treningu interwałowego. Jeśli chcesz utworzyć inny rodzaj celu treningowego w oparciu o fazy, możesz to zrobić w serwisie internetowym Polar Flow.

1. Wybierz z listy opcję **Dodaj cel – trening interwałowy**.
2. Dodaj **Sport** (opcjonalnie) i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu**, **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne). Użyj suwaka, aby zdecydować, czy chcesz rozpoczynać fazy automatycznie (opcja **Rozpoczynaj fazy automatycznie**).
3. Przesuń palcem od prawej do lewej strony ekranu, aby edytować ustawienia dla poszczególnych faz celu treningowego:

- **Rozgrzewka**: wybierz ustawienia fazy w oparciu o **czas trwania** lub **dystans**, a następnie wprowadź pożądaną wartość.
- **Interwał**: wybierz **liczbę interwałów**, wprowadź ustawienia dla faz **wysiłku** i **odpoczynku** w oparciu o **czas trwania** lub **dystans**, a następnie ustaw pożądane wartości.
- **Schłodzenie**: wybierz ustawienia fazy w oparciu o **czas trwania** lub **dystans**, a następnie wprowadź pożądaną wartość.

1. Wybierz opcję **Utwórz cel**, aby dodać cel do Kalendarza treningów.

TWORZENIE CELÓW TRENINGOWYCH W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

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

SZYBKI CEL

1. Wybierz**Czas trwania** treningu, **dystans** lub **liczbę spalonych kalorii**.
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).

3. Wprowadź wartość dla pozycji **czas trwania** treningu, **dystans** lub **liczba spalonych kalorii**.
4. Kliknij ☆ **Dodaj do ulubionych**, aby dodać cel do **Ulubionych**.
5. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

CEL – TRENING INTERWAŁOWY

1. Wybierz **Interwałowy**.
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Zdecyduj, czy chcesz utworzyć nowy cel dotyczący treningu interwałowego (**Stwórz nowy plan**), czy wykorzystać szablon (**Użyj szablonu**).
4. Dodaj fazy do Twojego celu. Kliknij przycisk **Czas trwania**, aby dodać fazę w oparciu o czas trwania. Wpisz nazwę dla każdej fazy w polu **Nazwa** i określ ich **Czas trwania**. Zdecyduj, czy kolejne fazy mają być rozpoczynane **Ręcznie** bądź **Automatycznie**, a następnie **Wybierz intensywność**.
5. Kliknij ☆Dodaj do ulubionych, aby dodać cel do **Ulubionych**.
6. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

ULUBIONE

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

1. Na ekranie **Dziennik** kliknij przycisk **+Dodaj** przy dniu, dla którego chcesz zaplanować ulubiony cel.
2. Kliknij **Ulubiony cel**, aby wyświetlić listę ulubionych.
3. Kliknij pozycję, z której chcesz skorzystać.
4. Ulubiony cel zostanie dodany do dziennika jako cel zaplanowany na dany dzień. Domyślnie czas dziennego celu treningowego ustawiony jest na godzinę 18.00. Aby zmienić ustawienia celu treningowego, wybierz go na ekranie **Dziennika**, a następnie wprowadź żądane zmiany. Następnie kliknij **Zapisz**, aby zapisać zmiany.

Aby wykorzystać ulubiony cel jako szablon celu treningowego:

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj** > **Cel treningowy**.
2. Twoje ulubione cele treningowe znajdują się na ekranie **Dodaj cel treningowy** na liście **Wybierz z ulubionych**.
3. Kliknij pozycję, z której chcesz skorzystać.
4. Odpowiednio dostosuj ulubiony cel. Edytowanie w tym widoku nie spowoduje wprowadzenia zmian w oryginalnym celu zapisanym w ulubionych.
5. Wprowadź **Datę** i **Godzinę**.
6. Kliknij pozycję **Dodaj do dziennika**, aby dodać cel do ekranu **Dziennik**.

Po zsynchronizowaniu celów treningowych z aplikacją Polar na M600 możesz znaleźć cele na bieżący dzień w dziale **Mój dzień**. Przesuń palcem w lewo z poziomu listy profili sportowych w części **Trening**, aby wyświetlić cele treningowe na dany dzień oraz na ostatnie i najbliższe siedem dni. Aby przejść do listy ulubionych celów treningowych, przesuń palcem dwukrotnie w lewo z poziomu listy profili sportowych w części **Trening**.

Więcej informacji na temat trenowania z wykorzystaniem celów znajduje się w części Rozpoczynanie treningu z celem treningowym.

Informacje na temat tworzenia celów treningowych w aplikacji Polar Flow znajdują się na stronach pomocy Polar.

ULUBIONE

Funkcja **Ulubione** umożliwia przechowywanie ulubionych celów treningowych w serwisie internetowym Polar Flow oraz zarządzanie nimi. Aplikacja Polar w modelu M600 umożliwia jednoczesne zapisanie 20 pozycji w Ulubionych. Aby przejść do listy ulubionych celów treningowych w aplikacji Polar, przesuń palcem w lewo z poziomu listy profili sportowych w części **Trening**. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 ulubionych ustawień, podczas synchronizacji z aplikacją Polar przesłanych zostanie pierwsze 20 ulubionych z listy. Możesz zmieniać kolejność ulubionych w serwisie internetowym metodą „przeciągnij i upuść". Wybierz element, który chcesz przemieścić, a następnie przeciągnij go, umieszczając w żądanym miejscu na liście.

ZARZĄDZANIE ULUBIONYMI CELAMI TRENINGOWYMI W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

DODAWANIE CELU TRENINGOWEGO DO ULUBIONYCH

1. Wyznacz swój cel treningowy.
2. Naciśnij ☆ **Dodaj do ulubionych**, zanim **zapiszesz** nowy cel treningowy.

Cel zostanie dodany do ulubionych.

LUB

1. Wybierz istniejący cel z menu **Dziennik**.
2. Naciśnij ☆ **Dodaj do ulubionych**.

Cel zostanie dodany do ulubionych.

EDYTOWANIE ULUBIONYCH

1. Kliknij ikonę ulubionych ☆ w prawym górnym rogu, obok swojego imienia. Wyświetlone zostaną wszystkie ulubione cele treningowe.
2. Kliknij pozycję, którą chcesz edytować, a następnie kliknij **Edytuj**.
3. Po wprowadzeniu wszystkich wymaganych zmian wybierz **Zaktualizuj zmiany**.

USUWANIE ULUBIONYCH

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

Instrukcje na temat wyznaczania jednego z ulubionych celów treningowych na bieżący cel znajdują się w części Planowanie treningów, a informacje na temat rozpoczynania treningu z wyznaczonym celem znajdziesz w części Rozpoczynanie treningu.

ŁĄCZENIE APLIKACJI POLAR Z NADAJNIKIEM NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

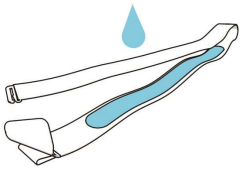
W przypadku dyscyplin sportowych utrudniających utrzymanie prawidłowej pozycji czujnika na nadgarstku lub czynności wymagających dużego zaangażowania mięśni i ścięgien w pobliżu czujnika zaleca się używanie nadajników na klatkę piersiową Polar. Wyposażone są one w pasek piersiowy i umożliwiają bardziej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

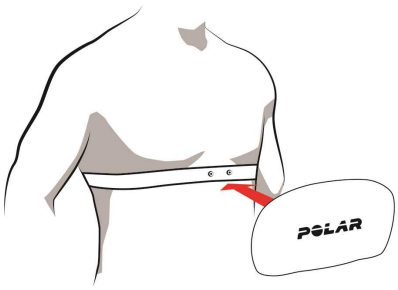
Aplikacja treningowa Polar zainstalowana na zegarku M600 jest kompatybilna z nadajnikami na klatkę piersiową *Bluetooth*®, na przykład Polar H6 i H7.

Aby nadajnik na klatkę piersiową *Bluetooth*® poprawnie działał z aplikacją Polar, musisz je najpierw połączyć. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i gwarantuje, że aplikacja Polar otrzyma sygnał wyłącznie z Twojego nadajnika i Twoich urządzeń, a trening w grupie będzie wolny od zakłóceń. Przed zawodami lub wyścigiem przeprowadź proces łączenia w domu, aby zapobiec powstawaniu zakłóceń spowodowanych przez inne urządzenia.

ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR *BLUETOOTH*® Z APLIKACJĄ POLAR NA ZEGARKU M600

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową.





- Zwilż pasek w okolicach elektrody.
- Zamocuj kostkę na pasku.
- Dopasuj długość paska tak, aby przylegał do ciała, nie powodując dyskomfortu. Zapnij pasek wokół nieco poniżej mięśni klatki piersiowej i zapnij haczyk na drugim końcu paska.
- Sprawdź, czy nawilżone miejsca z elektrodami przylegają dokładnie do skóry oraz czy logo firmy Polar umieszczone na kostce znajduje się pośrodku i skierowane jest w prawidłowym kierunku.

1. Uruchom aplikację Polar na swoim M600, naciskając przedni przycisk. (Musisz najpierw wyjść z innych uruchomionych aplikacji).
2. Wybierz opcję Trening lub naciśnij przedni przycisk, aby otworzyć listę profili sportowych.

3. Wyświetlony zostanie komunikat zawierający żądanie połączenia M600 z nadajnikiem na klatkę piersiową. Widoczny będzie numer identyfikacyjny Twojego nadajnika, **Połącz z Polar H7 XXXXXXXX**.
4. Zaakceptuj żądanie dotknięciem ikony potwierdzenia.
5. Po pomyślnym połączeniu wyświetlony zostanie komunikat **Połączono z H7**. W miejscu ikony serca widoczny będzie pomiar tętna, a obwódka wokół pomiaru zmieni kolor z zielonego na niebieski.

Podczas korzystania z nadajnika na klatkę piersiową Polar Bluetooth® aplikacja Polar nie mierzy tętna z nadgarstka.

ROZŁĄCZANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR *BLUETOOTH*® I APLIKACJI POLAR

1. Otwórz stronę internetową flow.polar.com.
2. Kliknij swoją nazwę użytkownika w prawym górnym rogu i wybierz opcję **Produkty**.
3. Wyświetlona zostanie lista **Zarejestrowanych produktów**. Kliknij przycisk **Usuń** obok nadajnika na klatkę piersiową, aby rozłączyć go z dowolnym urządzeniem.

Po każdym zakończonym treningu odepnij kostkę od paska i przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Wytrzyj kostkę do sucha, ponieważ pot i wilgoć mogą wywoływać aktywność czujnika.

FUNKCJE POLAR

PROFILE SPORTOWE

Profile sportowe to zapisane ustawienia dla poszczególnych dyscyplin dostępne w aplikacji Polar na zegarku M600.

Aplikacja Polar na M600 posiada siedem domyślnych profili sportowych.

- Ćwicz. grup.
- Bieganie
- Trening siłowy
- Kolarstwo
- Pływanie
- Tr. w budynku
- Tr. na zewnątrz

W aplikacji mobilnej lub serwisie Polar Flow możesz usuwać wybrane profile i dodawać nowe. Dla każdego profilu możesz również wprowadzić indywidualne ustawienia. Możesz na przykład tworzyć **widoki treningowe** dostosowane do poszczególnych dyscyplin sportowych, które uprawiasz, i wybierać dane, które mają być w nich uwzględnione: tętno, prędkość czy dystans – wybierz to, co najbardziej odpowiada Twoim potrzebom i stylowi Twojego treningu.

Aplikacja Polar w modelu M600 umożliwia jednoczesne zapisanie 20 profili sportowych. W aplikacji mobilnej lub serwisie Polar Flow możesz zapisywać nieograniczoną liczbę profili.

Więcej informacji znajduje się na stronach pomocy Polar w części Profile sportowe w serwisie internetowym Polar Flow lub Profile sportowe w aplikacji 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.

PROFILE SPORTOWE POLAR W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Aplikacja Polar na M600 posiada siedem domyślnych profili sportowych. W serwisie internetowym Polar Flow możesz usuwać wybrane dyscypliny i dodawać nowe. Dla każdego profilu sportowego możesz również wprowadzić indywidualne ustawienia.

W aplikacji Polar na M600 można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli w serwisie internetowym zapisano więcej niż 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do aplikacji Polar przesłanych zostanie

pierwsze 20 profili z listy. Możesz zmieniać kolejność profili sportowych w serwisie internetowym Polar Flow metodą „przeciągnij i upuść”.

DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym Polar Flow:

1. Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Profile sportowe**.
3. Kliknij przycisk **Dodaj profil sportowy** i wybierz sport z listy.

Sport zostanie dodany do listy.

Więcej informacji na temat dodawania i usuwania profili sportowych w aplikacji Polar Flow znajduje się na stronie pomocy Polar.

EDYTOWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym Polar Flow:

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

W danym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

Podstawowe ustawienia

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

Tętno

- Podgląd tętna (uderzenia na minutę lub % maksymalnej wartości)
- Ustawienia strefy tętna (strefy tętna pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu. Jeśli wybierzesz opcję Domyślna, nie możesz zmieniać limitów tętna. Jeżeli wybierzesz opcję „Dowolna”, możesz dostosowywać wszystkie limity. Domyślne limity dla strefy są obliczane na podstawie Twojego maksymalnego tętna.

Ustawienia prędkości/tempa

- Widok prędkości/tempa (km/h lub min/km)

Widok danych treningowych

Wybierz dane, które chcesz monitorować w widoku danych treningowych 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 pod zapisanym widokiem, aby go edytować, lub dodaj nowy widok. Dla danego podglądu możesz wybrać maksymalnie cztery pozycje z sześciu kategorii:

Czas	Środowisko	Dane osobiste	Dystans	Prędkość	Kadencja
Pora dnia	Wysokość n.p.m.	Tętno	Dystans	Prędkość/tempo	Prędkość/tempo
Czas trwania	Całkowita suma wzniesień terenu	Średnie tętno	Dystans okrążenia	Średnia prędkość/tempo	Średnia prędkość/tempo
Czas okrążenia	Całkowita suma spadków terenu	Maksymalne tętno	Dystans ostatniego okrążenia	Maksymalna prędkość/tempo	Maksymalna prędkość/tempo
Czas ostatniego okrążenia	Wznies. na okr.	Śr. tętno okr.	Dystans autom. okrąż.	Śr. prędkość/tempo na okrąż.	Śr. prędkość/tempo na okrąż.
Czas ost. autom. okr.	Sp. ter. na okrąż.	Maks. tętno okr.	Dystans ost. autom. okr.	Maks. prędkość/tempo okrąż.	Maks. prędkość/tempo okrąż.
Autom. czas okrąż.	Wznies. na autom. okrąż.	Śr.tętno ost.okr.		Maks. prędkość/tempo ost. okrąż.	Maks. prędkość/tempo ost. okrąż.
	Sp. ter. na autom. okrąż.	Kalorie		Autom. śr. prędkość/tempo okrąż.	Autom. śr. prędkość/tempo okrąż.
		Maks. tętno ost. okr.		Maks. pr./tempo autom. okr.	Maks. pr./tempo autom. okr.
		ZonePointer – tętno		Prędkość lub tempo ost. autom. okr.	Prędkość lub tempo ost. autom. okr.
		Czas w strefie tętna		Maks. prędkość ost. autom. okr.	Maks. prędkość ost. autom. okr.
		Autom. śr. tętno okr.		Śr. prędkość/tempo ost. okr.	Śr. prędkość/tempo ost. okr.
		Autom. maks. tętno okr.			
		Śr. tętno ost. autom. okr.			
		Maks. tętno ost. autom. okr.			

Funkcje dotykowe i informacje

- Wibracje (wł./wył.)

GPS i wysokość n.p.m.

- Interwał zapisu danych GPS (wysoka dokładność/wył.)

Po zakończeniu edytowania profili sportowych kliknij przycisk **Zapisz**. Aby korzystać z nowych ustawień, musisz najpierw zsynchronizować je z aplikacją Polar. Więcej informacji znajduje się w części Synchronizowanie.

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.

FUNKCJE POLAR SMART COACHING

Bez względu na to, czy chcesz monitorować swój poziom sprawności, 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.

Aplikacja Polar na zegarku M600 posiada następujące funkcje Polar Smart Coaching:

- Całodobowy pomiar aktywności
- Inteligentny licznik kalorii
- Training Benefit
- Obciążenie treningowe
- Program biegowy
- Running Index

Możesz sprawdzić szczegóły Korzyści z aktywności w aplikacji mobilnej lub serwisie internetowym Polar Flow.

CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

Aplikacja Polar Flow na M600 monitoruje Twoją aktywność za pomocą akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy ręką. Analizuje ona częstotliwość, intensywność oraz regularność ruchu oraz informacje o Tobie, dzięki czemu możesz monitorować swój rzeczywisty, codzienny poziom aktywności – nie tylko w czasie treningu. Aby uzyskać jak najbardziej wiarygodne wyniki, zalecamy noszenie M600 na ręce niedominującej.

Funkcja pomiaru aktywności jest zawsze włączona. Jeżeli M600 jest ustawiony na widok zegara Polar, to Twoje postępy będą wyświetlane na stronie głównej.

DZIENNY CEL AKTYWNOŚCI

Każdego dnia aplikacja Polar Flow pomaga osiągnąć założony, indywidualny cel. Cel aktywności oparty jest na danych osobowych i poziomie dziennej aktywności, które można znaleźć w ustawieniach dziennego celu aktywności w serwisie internetowym Polar Flow. Zaloguj się do serwisu, kliknij swoje imię i nazwisko w prawym górnym rogu i przejdź do karty Dzienny cel związany z aktywnością w menu „Ustawienia"

Dostępne są trzy poziomy dziennego celu aktywności – wybierz ten poziom, który jest najbardziej odpowiedni dla Twojego trybu życia. Pod obszarem wyboru zobaczysz czas aktywności, który potrzebny jest do osiągnięcia dziennego celu aktywności na wybranym poziomie. Przykładowo: jeżeli pracujesz w biurze i większość dnia spędzasz na siedząco, to podczas zwykłego dnia potrzebne będą około cztery godziny ruchu o niskiej intensywności. Wymagania te są wyższe dla osób, które dużo stoją i ruszają się w godzinach pracy.

DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

Aplikacja Polar rejestruje Twoje postępy w realizacji dziennego celu. Możesz monitorować je na pasku aktywności w menu **Mój dzień** lub na ekranie zegara Polar.

Na tarczy zegarka **Polar Activity** postęp realizacji dziennego celu aktywności jest wyświetlany jako zapełniający się okrąg wokół daty i godziny, a poniżej widoczna jest wartość procentowa dziennego celu. Gdy spędzasz czas aktywnie, na okręgu stopniowo pojawiają się kolejne jasnoniebieskie kreski.

Na tarczy zegarka **Polar Jumbo** postęp realizacji dziennego celu aktywności wskazywany jest poprzez stopień wypełnienia ekranu jasnoniebieskim kolorem.

Na tarczy zegarka **Polar Combo** postęp aktywności wyświetlany jest jako wypełniające się kolorem

obramowanie tarczy. Możesz wybrać swój ulubiony kolor, dotykając i przytrzymując tarczę zegarka i wybierając opcję **Style**. Osiągnięty dotychczas odsetek dziennego celu aktywności zobaczysz także w lewym dolnym rogu tarczy zegarka.

*Na tarczy zegarka Polar Combo, w przypadku wybrania **Polar > Aktywność** w lokalizacji [widgetu] po lewej, postęp aktywności wyświetlany jest jako wypełniające się kolorem obramowanie tarczy.*

W menu **Mój dzień** znajdują się szczegółowe informacje na temat Twojej całkowitej dziennej aktywności oraz wskazówki pomagające osiągnąć dzienny cel aktywności.

- **Kroki**: Liczba wykonanych dotychczas kroków. Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.
- **Dystans**: Pokonany dotychczas dystans. Jest on obliczany na podstawie wzrostu oraz liczby wykonanych kroków.
- **Kalorie**: Tu widoczna jest liczba kalorii spalonych wskutek treningu, aktywności oraz PPM (podstawowej przemiany materii: minimalnej aktywności metabolicznej wymaganej do podtrzymania funkcji życiowych).

Możesz szybko przejść do ekranu danych dotyczących aktywności z poziomu ekranu głównego, jeżeli korzystasz z tarczy zegara Polar Jumbo. Wystarczy, że dotkniesz błękitnej ikony aktywności.

Aby sprawdzić, ile pozostało do osiągnięcia dziennego celu, dotknij ekranu danych dotyczących aktywności, gdy na ekranie wyświetlony jest widok danych dotyczących aktywności.

Dowiesz się, ile jeszcze czasu musisz poświęcić na aktywność o niskiej, średniej lub wysokiej intensywności. Na ekranie wskazówek termin „ogólna aktywność" dotyczy niskiej, termin „chodzenie" – średniej, a termin „bieg" – wysokiej intensywności. Dzięki praktycznym wskazówkom takim jak „50 minut chodzenia" lub „20 minut biegu" możesz wybrać, w jaki sposób osiągniesz swój dzienny cel.

Więcej przykładów sportów o niskiej, średniej i wysokiej intensywności znajdziesz w aplikacji Polar Flow i serwisie internetowych o tej samej nazwie.

Jeśli korzystasz z tarczy zegarka Polar, osiągnięcie dziennego celu aktywności zasygnalizowane zostanie wibracjami.

POWIADOMIENIE O BRAKU AKTYWNOŚCI

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna stanowi istotną część dbania o zdrowie. Poza utrzymywaniem aktywności fizycznej ważne jest także unikanie długotrwałego siedzenia. Siedzenie przez długi czas niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet w dni, w które trenujesz i dostarczasz organizmowi sporą dawkę aktywności. Aplikacja Polar zauważa zbyt długi czas braku aktywności w ciągu dnia i zachęca do przerwania siedzenia, aby zmniejszyć jego negatywny wpływ na stan zdrowia.

Jeśli siedzisz od 55 minut – niezależnie od wybranego poziomu aktywności – włączone zostanie powiadomienie o braku aktywności: Wyświetlony zostanie komunikat **Czas, aby się ruszyć!** i wyczuwalne będą delikatne wibracje. Wstań i zażyj ruchu tak, jak lubisz. Idź na krótki spacer, rozciągnij się lub poruszaj się w inny sposób. Komunikat zniknie, gdy zaczniesz się ruszać lub naciśniesz dowolny przycisk.

Jeżeli nie podejmiesz żadnej aktywności w ciągu następnych pięciu minut, pojawi się znacznik bezczynności. Możesz zobaczyć go w menu **Mój dzień** w aplikacji Polar, poniżej Twoich dziennych danych aktywności. W aplikacji i serwisie Polar Flow możesz także sprawdzić, ile znaczników pojawiło się każdego dnia. Dzięki temu możesz monitorować swoje nawyki i wdrożyć bardziej aktywny tryb życia.

Powiadomienia o braku aktywności i znaczniki bezczynności nie wpływają na Twoje postępy w osiąganiu dziennego celu.

DANE NA TEMAT SNU W SERWISIE INTERNETOWYM FLOW ORAZ APLIKACJI FLOW

Więcej informacji o danych na temat snu w aplikacji Polar na urządzeniu M600 znajduje się w rozdziale Polar Sleep Plus.

Urządzenia Polar z funkcją ciągłego monitorowania aktywności automatycznie wykrywają moment zaśnięcia, parametry snu i moment przebudzenia na podstawie ruchów nadgarstka. Monitorują ruchy podczas snu, aby odnotować wszystkie przerwy, i na tej podstawie podają, ile faktycznie trwał Twój sen. Monitorowanie snu oparte jest na ruchach ręki niedominującej i wykorzystuje cyfrowy akcelerometr 3D.

Monitorowanie snu pozwala na uzyskanie informacji na temat cykli snu, co umożliwia określenie obszarów wymagających poprawy lub zmiany. Porównanie średnich wyników z każdej nocy i ocena cyklu snu pozwala sprawdzić, jak aktywności w ciągu dnia wpływają na sen. Cotygodniowe podsumowania na koncie Polar Flow pozwalają ocenić regularność snu.

Polar Sleep Plus™ – kluczowe elementy monitorowania snu

- **Łączna długość snu**: Łączna długość snu to całkowity czas od zaśnięcia do obudzenia się. Twój Polar monitoruje ruchy ciała i wykrywa momenty zaśnięcia i przebudzenia. Wykrywa również przerwy w śnie podczas całego czasu snu.
- **Sen faktyczny**: Sen faktyczny to czas od zaśnięcia do obudzenia się z wyłączeniem przebudzeń. Innymi słowy, jest to czas snu po odjęciu przerw. Tylko czas rzeczywistego snu jest wliczany do snu faktycznego. Rzeczywisty czas snu może być przedstawiony jako wartość procentowa [%] lub czas [godz.:min].

- **Przebudzenia**: Podczas normalnego snu ma miejsce kilka krótkich i długich przerw w śnie. To, czy pamiętamy o tych przebudzeniach zależy od ich długości. Zazwyczaj nie pamiętamy krótszych przerw. Dłuższe, np. kiedy wstajemy napić się wody, są przez nas zapamiętywane.
- **Ciągłość snu**: Ciągłość snu oznacza ilość przerw w trakcie snu. Ciągłość opisywana jest w skali 1 – 5, gdzie 5 to duża ciągłość snu. Im niższa wartość tym więcej przerw miało miejsce podczas snu. Dobry sen składa się z długich nieprzerywanych segmentów snu bez częstych przebudzeń.
- **Samoocena**: Poza przedstawianiem obiektywnych danych dotyczących snu, serwis Flow zachęca także do samodzielnego oceniania snu każdego dnia. Możliwa jest ocena snu w pięciostopniowej skali: bardzo zły – zły – umiarkowany – dobry – bardzo dobry. Po odpowiedzi na to pytanie otrzymasz informacje w dłuższej formie tekstowej na temat długości i jakości snu.

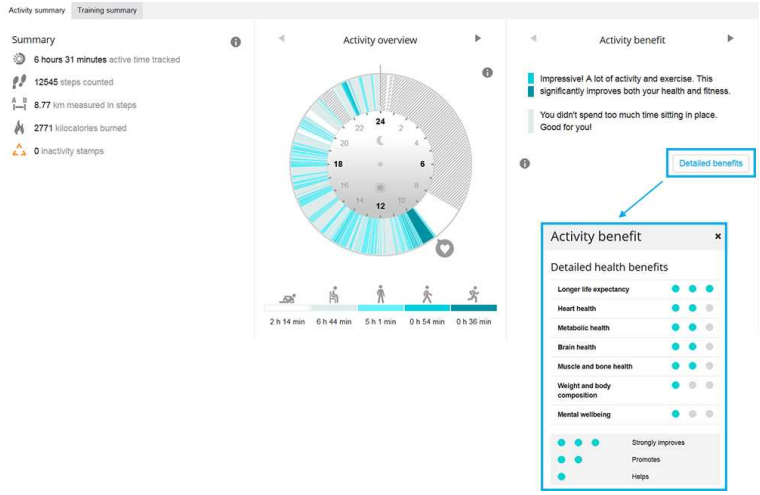
DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI W APLIKACJI I SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Aplikacja mobilna Polar Flow umożliwia obserwowanie i analizowanie danych dotyczących aktywności w dowolnym miejscu oraz synchronizację danych pomiędzy aplikacją Polar a serwisem internetowym Polar Flow. Serwis internetowy pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności.

KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI

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

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



Więcej informacji znajduje się w części Całodobowy pomiar aktywności.

INTELIGENTNY LICZNIK KALORII

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

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

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

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

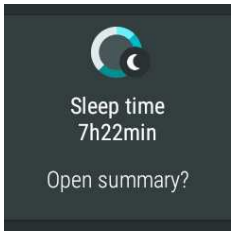
POLAR SLEEP PLUS™

Jeśli założysz urządzenie M600 na noc, zainstalowana na nim aplikacja Polar będzie monitorować Twój sen. Urządzenie wykryje moment zaśnięcia oraz obudzenia się oraz będzie gromadzić dane na temat snu, które następnie zostaną przeanalizowane przez aplikację i serwis Polar Flow. Zegarek monitoruje ruchy ręki podczas snu, aby odnotować wszystkie przerwy, i na tej podstawie podaje, ile faktycznie trwał Twój sen.

Aby rozpocząć, musisz ustawić swój preferowany czas snu w ustawieniach Polar Flow. Potem możesz zacząć zakładać M600 do snu. Więcej szczegółów na temat funkcji Sleep Plus znajdziesz w [tym dokumencie].

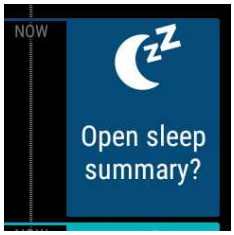
DANE NA TEMAT SNU W APLIKACJI POLAR

Kiedy M600 wykryje moment przebudzenia, na zegarku otrzymasz powiadomienie o gotowej analizie snu. Dotknij powiadomienia, aby otworzyć podsumowanie snu.



Możesz także zatrzymać monitorowanie snu ręcznie.

Aby ręcznie zatrzymać monitorowanie snu



1. Naciśnij przedni przycisk M600, aby otworzyć aplikację Polar.
2. Przesuń palcem w górę ekranu, wyszukaj i wybierz opcję **Mój dzień**.
3. Dotknij karty „Otworzyć podsumowanie snu?”.

4. Dotknij ikony potwierdzenia, aby zatrzymać monitorowanie snu.

Karta danych na temat snu oraz podsumowania snu

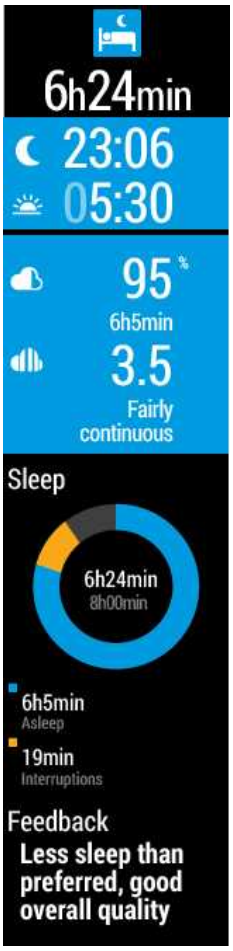
Kartę zawierającą dane dotyczące snu znajdziesz na ekranie **Mój dzień**. Dotknij karty, aby wyświetlić szczegółowe podsumowanie snu.

Łączna długość snu
Sen faktyczny
Ciągłość snu

W karcie snu możesz również oceniać swój sen. Dotknij kartę z emotikonami, aby rozwinąć opcje oceniania snu, a następnie wybierz emotikon, który najlepiej odzwierciedla jakość Twojego snu.

W widoku podsumowania snu widoczne są następujące informacje:

W widoku podsumowania snu widoczne są następujące informacje:



Łączna długość snu: Całkowity czas od zaśnięcia do obudzenia się.

Czas zaśnięcia.

Czas obudzenia się.

Sen faktyczny: Wartość procentowa oraz czas trwania rzeczywistego snu podczas całego czasu odpoczynku. Innymi słowy, jest to czas snu po odjęciu przerw.

Ciągłość snu: Ocena liczby przerw w trakcie snu (w skali od 1 do 5).

Analiza snu: Wizualizacja czasu snu faktycznego oraz przerw w odniesieniu do preferowanego czasu snu.

Informacje dotyczące snu: Informacje na temat Twojego snu opracowane są na podstawie zebranych danych, preferowanego czasu snu i Twojej oceny.

DANE DOTYCZĄCE SNU W APLIKACJI I SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Twoje dane dotyczące snu wyświetlane są w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow po zsynchronizowaniu M600 z aplikacją Polar. Aplikacja i serwis Flow wyświetlają dane dotyczące snu dla jednej nocy i tygodnia. Dzięki

serwisowi internetowemu Flow możesz wyświetlić dane dotyczące snu w zakładce **Sen** w części **Dziennik**. Możesz również dodać dane dotyczące snu do **Podsumowania aktywności** w zakładce **Postępy**.

W serwisie i aplikacji Polar Flow możesz ustawić **Preferowany czas snu**, aby określić, jak długo chcesz spać każdej nocy. Możesz również oceniać swój sen. Jeżeli wyświetlany czas zaśnięcia lub obudzenia się nie jest prawidłowy, możesz edytować go z poziomu aplikacji lub serwisu internetowego. Otrzymasz informacje na temat Twojego snu na podstawie zebranych danych, preferowanego czasu snu i Twojej oceny.

Monitoruj swój sen, aby sprawdzić, czy wpływają na niego zmiany w Twoim życiu, i znajdź idealną równowagę pomiędzy odpoczynkiem, aktywnością i treningiem.

Dowiedz się więcej na temat Polar Sleep Plus w szczegółowym poradniku.

OBCIĄŻENIE TRENINGOWE

Obciążenie treningowe to informacja zwrotna dotycząca forsowności pojedynczego treningu. Obciążenie treningowe obliczane jest na podstawie zużycia niezbędnych źródeł energii (węglowodany i białka) podczas ćwiczeń.

Opcja obciążenia treningowego umożliwia porównanie ze sobą obciążeń z różnego typu treningów. Możesz na przykład porównać obciążenie treningowe długiego treningu kolarskiego o niskiej intensywności z intensywnym treningiem biegowym. By zapewnić dokładniejsze porównanie treningów, przeliczyliśmy obciążenie treningowe na szacowaną ilość czasu potrzebną na regenerację po treningu.

Opis obciążenia treningowego po każdym treningu jest wyświetlany w podsumowaniu treningu znajdującym się w aplikacji Polar. Wyświetlana jest tam także szacowana ilość czasu potrzebna na regenerację, w zależności od obciążenia treningowego:

- **Lekkie obciążenie** 0-6 godzin
- **Umiarkowane obciążenie** 7-12 godzin
- **Wymagające obciążenie** 13-24 godziny
- **Bardzo wymagające obciążenie** 25-48 godzin
- **Ekstremalne obciążenie ponad** 48 godzin

Przejdź do serwisu internetowego Polar Flow, by wyświetlić szczegółową analizę treningu zawierającą wartość obciążenia każdego treningu.

Więcej informacji znajduje się na stronach Wsparcie M600.

TRAINING BENEFIT

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

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

Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.

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

PROGRAM BIEGOWY

Program biegowy Polar to gotowy i spersonalizowany plan, który pomoże Ci przygotować się do nadchodzącego wydarzenia. Niezależnie od tego, czy trenujesz do biegu na 5 km czy maratonu, program biegowy określi częstotliwość, intensywność i rodzaj treningu.

Programy te opierają się na Twoim poziomie wydolności i opracowane tak, aby trening był prawidłowy i nie zanadto obciążający. Są one opracowane pod kątem wydarzenia, do którego się przygotowujesz, z uwzględnieniem Twoich predyspozycji, historii treningów i czasu przygotowania. Możesz wybrać program przystosowany do biegów na 5 i 10 km, półmaratonów oraz maratonów. Więcej informacji na temat programów biegowych znajdziesz na tej stronie.

Programy biegowe Polar są całkowicie darmowe. Aby z nich skorzystać, zaloguj się do serwisu internetowego Polar Flow na stronie flow.polar.com, wybierz zakładkę PROGRAMY w górnym menu strony i zacznij przygotowywać się do wydarzenia.

RUNNING INDEX

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

Aby zapewnić jak najdokładniejsze informacje na temat efektywności biegu upewnij się, że ustawiłeś swoje wartości HR_{max} i HR_{rest}.

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

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

Obliczenia rozpoczynają się w momencie rozpoczęcia zapisu sesji. W trakcie sesji możesz zatrzymać się dwa razy, np. na światłach drogowych, nie przerywając obliczeń. Po treningu na wyświetlaczu M600 podawana jest wartość wskaźnika Running Index, a wynik zapisywany jest w podsumowaniu treningu.

Porównaj swój wynik z danymi zamieszczonymi w poniższej tabeli.

ANALIZA KRÓTKOTERMINOWA

Mężczyźni

Wiek/liczba lat	Bardzo niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	Bardzo 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

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

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

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

ANALIZA DŁUGOTERMINOWA

Poszczególne wartości wskaźnika Running Index tworzą trend prowadzący do uzyskania konkretnych wyników na określonym dystansie.

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

Running Index	Test Coopera (m)	5 km (g:mm:ss)	10 km (g:mm:ss)	Półmaraton	Maraton
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

STREFY TĘTNA

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

Dowiedz się więcej na temat: Dlaczego warto trenować z pomiarem tętna?

POMIAR KADENCJI Z NADGARSTKA

Pomiar kadencji z nadgarstka umożliwia dostęp do informacji o kadencji biegu bez konieczności korzystania z osobnego sensora biegowego. Pomiar kadencji z nadgarstka wykonywany jest za pomocą wbudowanego akcelerometru.

Pomiar kadencji z nadgarstka dostępny jest w następujących dyscyplinach: spacer, jogging, bieg, bieg po asfalcie, bieg lekkoatletyczny, bieg górski, trening na bieżni i bieg ultra.

By włączyć wyświetlanie kadencji podczas treningu, przejdź do aplikacji Polar Flow > **Profile sportowe** > dotknij profilu, który chcesz edytować > **Zmień ustawienia**/**Edytuj** i dodaj opcję **Kadencja biegowa** do **ekranu treningowego** profilu sportowego, którego używasz podczas biegania. Ustawienia profili sportowych możesz edytować również z poziomu serwisu Polar Flow > **Profile sportowe** > **Edytuj**. Średnia i maksymalna kadencja będą wyświetlane po zakończeniu treningu w podsumowaniu treningu w aplikacji Polar na pulsometrze M600, a także w aplikacji i serwisie Polar Flow.

Aby móc korzystać z tej funkcji, musisz posiadać pulsometr M600 z wersją aplikacji Polar 1.4 lub wyższą połączony z telefonem z systemem Android bądź pulsometr M600 z wersją aplikacji Polar 2.0 lub wyższą połączony z urządzeniem iPhone.

Więcej informacji na temat korzystania z kadencji podczas biegania można znaleźć na stronach pomocy Polar.

PŁYWANIE

Polar M600 jest wodoszczelny do 10 metrów i można go nosić podczas pływania.

Podczas rejestrowania treningu pływania przy użyciu aplikacji Polar woda może utrudnić prawidłowy pomiar tętna z nadgarstka. Aplikacja Polar wciąż będzie zbierać informacje dot. ruchów nadgarstka podczas pływania, dzięki czemu zebrane zostaną dane treningowe.

Uwaga: nie można korzystać z nadajnika na klatkę piersiową Polar podczas pływania, gdyż Bluetooth nie działa pod wodą.

POMIAR PODCZAS PŁYWANIA (PŁYWANIE W BASENIE)

Pomiar ten pozwala analizować każdy trening pływacki oraz monitorować wyniki i postępy. Mierzony jest przepłynięty dystans, czas i tempo, częstość ruchów ramion, a także rozpoznawany jest styl pływania. Dodatkowo wynik SWOLF pozwala poprawić technikę pływania.

Aby uzyskać dokładne informacje, należy wybrać, na której ręce noszony jest zegarek M600. Można to wybrać w aplikacji Polar Flow w menu **Urządzenia** > **Polar M600** lub w serwisie internetowym Polar Flow wybierając imię/zdjęcie profilowe > **Produkty** > **Polar M600** > **Ustawienia**.

Pomiar podczas pływania dostępny jest po wybraniu profilu sportowego Pływanie lub Pływanie w basenie. Aby móc korzystać z tej funkcji, musisz posiadać M600 z wersją aplikacji Polar 2.0 lub wyższą.

STYLE PŁYWANIA

M600 rozpoznaje styl pływania i dokonuje odpowiednich pomiarów oraz podsumowuje cały trening.

Style pływania, które rozpoznaje M600:

- Styl dowolny
- Styl grzbietowy
- Styl klasyczny
- Styl motylkowy

TEMPO I DYSTANS

Pomiary tempa i dystansu zależne są od długości basenu. Dlatego, aby uzyskać dokładne pomiary, wprowadź prawidłową długość basenu. M600 rozpoznaje zmianę kierunku i wykorzystuje te informacje do podania dokładnego tempa i dystansu.

RUCHY

M600 podaje liczbę ruchów ramion na minutę lub na długość basenu. Informacje te można wykorzystać do uzyskania dodatkowych informacji na temat swojej techniki pływania, rytmu i czasu.

SWOLF

SWOLF (połączenie słów swimming i golf (pływanie i golf)) pośredni sposób pomiaru wydajności. Wynik SWOLF jest obliczany poprzez dodanie czasu i liczby ruchów ramion potrzebnych do pokonania jednej długości basenu. Na przykład 30 sekund i 10 ruchów ramion potrzebnych do przepłynięcia długości basenu da wynik SWOLF o wartości 40. Im niższy wynik SWOLF dla określonego stylu i dystansu, tym wyższa wydajność.

Wynik SWOLF jest indywidualny, dlatego nie powinno się porównywać wyników z innymi osobami. Jest to raczej osobiste narzędzie pozwalające na doskonalenie techniki i uzyskanie optymalnej wydajności dla różnych stylów.

USTAWIANIE DŁUGOŚCI BASENU

Ustawienie prawidłowej długości basenu jest bardzo ważne, gdyż wpływa to na pomiary tempa, dystansu i liczby ruchów ramion, a także na wynik SWOLF. Domyślne długości to 25 metrów, 50 metrów i 25 jardów, lecz można również ustawić dowolną długość. Minimalna długość, jaką można ustawić to 20 metrów/jardów.

Długość basenu wyświetlana jest w trybie przedtreningowym, tj. po wybraniu trybu profilu Pływanie lub Pływanie w basenie z listy profili sportowych. Aby zmienić długość w tym widoku, postępuj według poniższych instrukcji.

ZMIANA DŁUGOŚCI BASENU

1. Przewiń listę profili sportowych i znajdź profile Pływanie lub Pływanie w basenie.
2. Dotknij ikony basenu obok ikony profilu.

3. Wybierz jedną z dostępnych długości basenu lub dotknij **Dostosuj**, aby wprowadzić niestandardową długość basenu. Możesz ustawić niestandardową długość basenu w przedziale od 50 do 250 metrów/jardów. Dotknij wybranej długości, aby ustawić ją jako bieżącą. Możesz też zmienić jednostkę długości dotykając pozycji **Długość basenu (metry/jardy)** w Górnej części listy, a następnie wybierając żądaną jednostkę.

Więcej informacji na temat dodawania nowy profili sportowych do M600 poprzez telefon znajduje się na stronach pomocy Polar.

ROZPOCZYNANIE TRENINGU PŁYWACKIEGO

1. Naciśnij przedni przycisk M600, aby otworzyć aplikację Polar.
2. Wybierz opcję Trening lub naciśnij przedni przycisk, aby otworzyć listę profili sportowych.
3. Przewiń listę profili sportowych i znajdź profile **Pływanie** lub **Pływanie w basenie**.
4. Upewnij się, że długość basenu jest odpowiednia (wyświetlona na ekranie).
5. Naciśnij przedni przycisk, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

W aplikacji mobilnej lub serwisie Polar Flow możesz dostosowywać elementy wyświetlane w widokach treningowych.

Po zakończeniu treningu możesz zapoznać się ze szczegółowym podsumowaniem treningu w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow.

USTAWIENIA

UZYSKIWANIE DOSTĘPU DO USTAWIEŃ

Możesz przeglądać i zmieniać ustawienia M600 w aplikacji Ustawienia zegarka.

OTWIERANIE MENU USTAWIENIA

1. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby otworzyć menu aplikacji.
2. Znajdź i wybierz **Ustawienia**.

LUB

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.
3. Dotknij ikony Ustawienia.

USTAWIENIA EKRANU

DOSTOSOWYWANIE POZIOMU JASNOŚCI EKRANU

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Wyświetlacz**.
2. Wybierz **Dostosuj jasność**.
3. Ustaw dotknięciem pożądany poziom jasności.

Obniżenie poziomu jasności ekranu pomoże wydłużyć czas działania akumulatora.

WŁĄCZANIE LUB WYŁĄCZANIE PERMANENTNEGO PODŚWIETLENIA EKRANU

Możesz ustawić ekran tak, by zawsze wyświetlał czas przy lekkim podświetleniu, lub wyłączał się zupełnie, gdy nie używasz zegarka.

ZMIANA USTAWIENIA Z POZIOMU M600

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Wyświetlacz**.
2. Wybierz opcję **Ekran zawsze włączony**, aby włączyć (przełącznik zmieni kolor na niebieski) lub wyłączyć (przełącznik zmieni kolor na szary) permanentne podświetlenie ekranu.

ZMIANA USTAWIENIA Z POZIOMU TELEFONU

1. Uruchom aplikację Wear OS by Google.
2. Dotknij ikony Ustawienia.

   Na telefonach z systemem Android: Znajdź i wybierz **M600** w menu **Ustawienia urządzenia**.

3. Użyj przełącznika, aby włączyć lub wyłączyć **permanentne podświetlenie ekranu**.

Jeżeli permanentne podświetlenie ekranu jest wyłączone, a ekran M600 jest wygaszony, możesz **podświetlić go** dotknięciem, szybkim uniesieniem zegarka przed siebie, lub naciśnięciem bocznego przycisku zasilania.

Jeżeli ekran M600 będzie wygaszony, gdy z niego nie korzystasz, to czas działania akumulatora będzie dłuższy.

WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE BLOKADY EKRANU

Istnieje możliwość ustawienia funkcji blokady ekranu tak, aby włączała się automatycznie, gdy nie masz na sobie zegarka M600. Możesz ustawić odblokowywanie ekranu za pomocą wzoru odblokowania, kodu PIN lub hasła.

WŁĄCZANIE BLOKADY EKRANU

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Personalizacja**.
2. Wybierz pozycję **Blokada ekranu**.
3. Możesz wybrać jedną z następujących opcji: **Wzór**, **PIN**, **Hasło** lub **Brak**(wył.).
4. Postępuj według instrukcji na ekranie, aby utworzyć wzór odblokowania, kod PIN lub hasło.

Nawet gdy blokada ekranu została ustawiona tak, aby włączać się automatycznie, możesz wciąż **zablokować ekran ręcznie**:

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Personalizacja**.
2. Wybierz opcję **Zablokuj ekran**.
3. Zatwierdź dotknięciem ikony potwierdzenia.

WYŁĄCZANIE BLOKADY EKRANU

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Personalizacja**.
2. Wybierz pozycję **Automatyczna blokada ekranu**.
3. Narysuj wzór odblokowani lub wpisz kod PIN lub hasło.
4. Znajdź i wybierz **Brak**.
5. Zatwierdź wyłączenie automatycznej blokady ekranu dotknięciem ikony potwierdzenia.

WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE EKRANU DOTYKOWEGO

Możesz włączyć blokadę dotyku, aby wyłączyć ekran dotykowy zegarka w sytuacjach, w których nie chcesz, by wyświetlacz reagował na dotknięcia, np. w wodzie.

Włączanie blokady dotyku

1. Przesuń palcem z góry ekranu głównego na dół
2. Dotknij ikony Ustawienia.
3. Dotknij przycisku **Wyświetlacz**.
4. Wybierz pozycję **Blokada dotyku**.
5. Zatwierdź włączenie blokady dotyku dotknięciem ikony potwierdzenia.

Wyłączanie blokady dotyku

- Naciśnij boczny przycisk zasilania.

DOSTOSOWYWANIE ROZMIARU CZCIONKI

Możesz dostosować rozmiar tekstu wyświetlanego na ekranie Twojego zegarka M600.

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Wyświetlacz**.
2. Wybierz **Rozmiar czcionki**.
3. Dostępne opcje to **Mały** i **Normalny**. Dotknij pożądanego rozmiaru, aby go ustawić.

PRZYBLIŻANIE I ODDALANIE WIDOKU NA EKRANIE M600

Jeżeli zawartość ekranu M600 jest zbyt słabo widoczna, możesz użyć funkcji powiększenia.

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Ułatwienia dostępu**.
2. Wybierz **Gesty powiększenia**.
3. Zatwierdź dotknięciem ikony potwierdzenia.

Po włączeniu funkcji powiększania możesz **przybliżać i oddalać** widok na ekranie M600 poprzez **trzykrotne dotknięcie ekranu**.

USTAWIENIA TARCZY ZEGARKA

Tarczę zegarka możesz dopasować do swojego stylu.

Wybór tarczy „Polar Combo” (domyślna), „Polar Activity” lub „Polar Jumbo” pozwoli Ci na monitorowanie Twojej dziennej aktywności z poziomu ekranu głównego.

ZMIANA TARCZY ZEGARKA Z POZIOMU M600

1. Przesuń palcem z prawej do lewej strony w widoku ekranu głównego.
2. Dotknij **+Dodaj więcej tarcz zegara**, aby otworzyć listę tarcz dostępnych na M600.
3. Dotknij wybranej tarczy, aby ustawić ją jako bieżącą.

Możesz w łatwy sposób wybrać jedną z ostatnich tarcz zegara: Przesuń w prawo lub w lewo z poziomu ekranu głównego, aby otworzyć menu ostatnio używanych tarcz, i wybierz, którą chcesz zastosować.

ZMIANA TARCZY ZEGARKA Z POZIOMU TELEFONU

1. Uruchom aplikację Wear OS by Google.
2. Dotknij tarczy w menu **Tarcze zegara**, aby ją wybrać, lub przycisku **Więcej**, aby zobaczyć więcej propozycji.
3. Dotknij wybranej tarczy, aby ustawić ją jako bieżącą.

Na telefonach z systemem Android: więcej tarcz zegarka można uzyskać, korzystając z aplikacji firm trzecich. Wybierz opcję ***WIĘCEJ*** *obok menu* ***Tarcze zegara*** *w aplikacji Wear OS by Google na telefonie, a następnie dotknij* ***Pobierz więcej tarcz zegarka*** *na dole menu.*

Możesz również pobrać nowe tarcze zegarka dla M600 przy użyciu aplikacji Sklep Play zainstalowanej w zegarku.

POBIERANIE WIĘCEJ TARCZ ZEGARKA DLA M600

1. Przesuń palcem z prawej do lewej strony w widoku ekranu głównego.
2. Dotknij **+Dodaj więcej tarcz zegara**, aby otworzyć listę domyślnych tarcz M600.
3. Dotknij opcji **Pobierz więcej tarcz zegarka** znajdującej się na dole listy, aby otworzyć Sklep Google Play.
4. Przewiń listę dostępnych tarcz.
5. Dotknij tarczy zegarka, aby wyświetlić więcej informacji.
6. Naciśnij **Instaluj**, aby zacząć pobieranie tarczy na zegarek M600.

DODATKOWE FUNKCJE TARCZ ZEGARKA

Niektóre tarcze zegarka wyświetlają dodatkowe informacje z aplikacji M600. Jeśli tarcza wspiera dodatkowe funkcje, możesz dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka.

DODAWANIE DODATKOWYCH FUNKCJI TARCZ ZEGARKA

1. Otwórz ustawienia funkcji tarczy, dotykając i przytrzymując ekran główny.
2. Wybierz opcję **Dane**.
3. Wybierz lokalizację danych.
4. Przewiń listę aplikacji i dotknij wybranej, aby ustawić ją jako bieżącą. Część aplikacji oferuje wiele elementów do wyboru: przewiń listę elementów i dotknij wybranego, aby ustawić go jako bieżący.
5. Powtórz dwa ostatnie kroki dla każdej lokalizacji.
6. Naciśnij boczny przycisk zasilania, aby wyjść z trybu dostosowywania.

OSZCZĘDZANIE BATERII

W trybie oszczędzania baterii niektóre funkcje urządzenia M600 są ograniczone, by wydłużyć czas jego pracy. Tryb oszczędzania baterii ogranicza następujące funkcje:

- Wibracje
- Usługi lokalizacyjne
- Korzystanie z Wi-Fi i sieci komórkowej
- Aktualizacje danych i aplikacji
- Funkcja „Always-on display”

ABY WŁĄCZYĆ/WYŁĄCZYĆ TRYB OSZCZĘDZANIA BATERII

1. Przesuń palcem z góry ekranu głównego na dół
2. Dotknij ikony Ustawienia.
3. Wybierz **System**.

4. Wybierz opcję **Oszczędzanie baterii**, aby włączyć (przełącznik zmieni kolor na niebieski) lub wyłączyć (przełącznik zmieni kolor na szary) tryb oszczędzania baterii.
5. Zatwierdź włączenie trybu dotknięciem ikony potwierdzenia.

USTAWIENIA POWIADOMIEŃ NA M600

Możesz dostosować czas wyświetlania podglądu powiadomień na ekranie Twojego zegarka M600.

ZMIANA USTAWIEŃ PODGLĄDU POWIADOMIEŃ

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Powiadomienia**.
2. Wybierz opcję **Podgląd powiadomień**.
3. Wybierz ustawienie, które chcesz zastosować. Dostępne tryby to **Wysoki priorytet** (zawsze wyświetlaj), **Normalny** (wyświetlaj przez 5 sekund) oraz **Wyłączony** (nigdy nie wyświetlaj).

Możesz wyciszyć wszystkie powiadomienia włączając tryb Nie przeszkadzać.

WŁĄCZANIE TRYBU NIE PRZESZKADZAĆ NA M600

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.
3. Wybierz ikonę Nie przeszkadzać.

Dowiedz się w jaki sposób możesz wyłączać wszystkie powiadomienia i wyświetlacz (na przykład na noc) poprzez uruchamianie trybu kinowego.

Możesz zmienić ustawienia powiadomień, które będą wyświetlane nawet po włączeniu trybu Nie przeszkadzać.

Edytowanie trybu Nie przeszkadzać

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Powiadomienia**.
2. Naciśnij **Nie przeszkadzać, za wyjątkiem...**
3. Wybierz ustawienie, które chcesz zastosować. Możesz zdecydować, aby wyświetlać powiadomienia o **połączeniach przychodzących od ulubionych kontaktów**, **przypomnieniach**, **wydarzeniach** z kalendarza lub zaplanowanych **alarmach**.

POWIADOMIENIA Z POŁĄCZONEGO TELEFONU

Wiele spośród powiadomień wyświetlanych na Twoim połączonym telefonie możesz otrzymywać także na zegarku M600. M600 korzysta z ustawień powiadomień dla poszczególnych aplikacji na Twoim telefonie. Jeśli aplikacja może wyświetlać powiadomienia na telefonie, mogą one być również wyświetlane na zegarku. Twój

zegarek sygnalizuje nowe powiadomienie wibracjami – nie emituje żadnego dźwięku. Skasowanie powiadomienia na zegarku powoduje jednoczesne skasowanie powiadomienia na telefonie i odwrotnie.

Możesz wybrać, które aplikacje mogą wyświetlać powiadomienia na Twoim zegarku M600.

BLOKOWANIE APLIKACJI

1. Otwórz aplikację Wear OS by Google na telefonie i dotknij ikony Ustawień.
2. Wybierz opcję **Blokuj powiadomienia z aplikacji**.
3. **Na telefonach z systemem Android**: Dotknij ikony z plusem i wybierz z listy aplikację, której powiadomienia chcesz zablokować.
   Na telefonach iPhone: Dotknij przycisku **+ Dodaj aplikację do zablokowanych** i wybierz z listy aplikację, której powiadomienia chcesz zablokować. Zapisz zmiany, dotykając przycisku **GOTOWE**.

WYŁĄCZANIE BLOKADY POWIADOMIEŃ

1. Otwórz aplikację Wear OS by Google na telefonie i dotknij ikony Ustawień.
2. Wybierz opcję **Blokuj powiadomienia z aplikacji**.
3. **Na telefonach z systemem Android**: Dotknij znaku X obok aplikacji, której powiadomienia chcesz odblokować.
   Na telefonach iPhone: Dotknij przycisku **EDYTUJ**, a następnie wybierz opcję **ODBLOKUJ** obok aplikacji, której powiadomienia chcesz odblokować. Potwierdź dotknięciem przycisku **GOTOWE**.

Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.

Po połączeniu M600 z telefonem z systemem Android możesz zdalnie wyciszyć dźwięki; wówczas nie otrzymasz powiadomień dźwiękowych ani wibracji na żadnym z urządzeń. Na Twoim telefonie nadal wyświetlane będą powiadomienia.

DOSTOSOWYWANIE NATĘŻENIA WIBRACJI POWIADOMIEŃ

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia.
2. Dotknij **Aplikacje i powiadomienia**.
3. Dotknij **Wzór wibracji**.
4. Wybierz natężenie wibracji: **Normalne**, **Długie** lub **Podwójne**.

ABY WYCISZYĆ PODŁĄCZONY TELEFON:

1. Otwórz aplikację Wear OS by Google na telefonie i dotknij ikony Ustawień.
2. Otwórz **Ustawienia ogólne** i użyj przełącznika, aby włączyć opcję **Wycisz telefon, gdy używany jest zegarek**.

USTAWIENIA DATY I GODZINY

Możesz ręcznie ustawić datę i godzinę wyświetlane na Twoim M600 lub pobrać te dane automatycznie z telefonu lub sieci*.

ZMIANA USTAWIEŃ DATY I GODZINY

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **System**.
2. Wybierz **Data i czas**.
3. Wybierz **Automatyczna data i czas**.
4. Dotknij opcję, którą chcesz zastosować:

- **Synchronizuj z telefonem**
- **Synchronizuj z siecią**: W przypadku wybrania tej opcji możesz także określić, czy używany ma być 24-godzinny czy 12-godzinny tryb wyświetlania czasu.
- **WYŁĄCZONE**. Po wybraniu tej opcji dotknij **Ustaw datę** oraz **Ustaw godzinę**, aby ustawić je ręcznie. W tym menu możesz także określić, czy używany ma być 24-godzinny czy 12-godzinny tryb wyświetlania czasu.

W menu ustawień daty i godziny możesz również ręcznie wybrać strefę czasową lub pobrać te dane z telefonu.

**Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android.*

TRYB SAMOLOTOWY

W trybie samolotowym łączność Bluetooth oraz Wi-Fi Twojego M600 jest wyłączona. Nadal możesz korzystać z niektórych podstawowych funkcji zegarka, na przykład trenować z aplikacją Polar, wykorzystując monitorowanie tętna na nadgarstku. Niemożliwe jest jednak synchronizowanie danych z aplikacją mobilną Polar Flow oraz bezprzewodowe łączenie M600 z akcesoriami.

WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE TRYBU SAMOLOTOWEGO

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.
3. Naciśnij ikonę samolotu.

LUB

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Łączność**.
2. Przewiń listę, aby znaleźć **Tryb samolotowy**.
3. Wybierz opcję **Tryb samolotowy**, aby włączyć (przełącznik zmieni kolor na niebieski) lub wyłączyć (przełącznik zmieni kolor na szary) tryb samolotowy.

TRYB KINOWY

W trybie kinowym ekran zegarka M600 jest wyłączony, a powiadomienia są nieaktywne. Ekran nie podświetli się nawet po obróceniu nadgarstka lub dotknięciu ekranu.

WŁĄCZANIE TRYBU KINOWEGO

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny i że wyświetlany jest ekran główny.
2. Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.

3. Dotknij ikony **Tryb kinowy**.

WYŁĄCZANIE TRYBU KINOWEGO

- Naciśnij boczny przycisk zasilania.

UPRAWNIENIA

Możesz określić informacje, których używać mogą aplikacje zegarka M600.

EDYTOWANIE UPRAWNIEŃ

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **Aplikacje**.
2. Wybierz **Aplikacje systemowe**.
3. Przewiń listę, znajdź aplikację lub usługę, której uprawnienia chcesz dostosować i wybierz ją.
4. Wybierz **Uprawnienia**.
5. Wybierz poszczególne uprawnienia, aby je włączyć (przełącznik zmieni kolor na niebieski) lub wyłączyć (przełącznik zmieni kolor na szary).

USTAWIENIA JĘZYKA

Podczas konfiguracji możesz wybrać język, który używany będzie przez zegarek M600. Dostępne są następujące języki:

- kantoński (Hongkong),
- duński,
- holenderski,
- angielski (USA, Wielka Brytania),
- fiński,
- francuski (Francja, Kanada),
- niemiecki,
- indonezyjski,
- włoski,
- japoński,
- koreański,
- mandaryński (Tajwan),
- norweski (bokmål),
- polski,
- portugalski (Brazylia),
- rosyjski,
- hiszpański (USA, Hiszpania, Ameryka Łacińska),
- szwedzki,

- tajski.
- turecki,
- wietnamski.

Pamiętaj jednak o tym, że zegarek sam dostosuje się do ustawień języka z telefonu. Oznacza to, że jeśli podczas konfiguracji M600 wybierzesz język inny niż ten, którego używasz w telefonie, zegarek automatycznie przestawi się na język telefonu. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy język Twojego telefonu nie jest obsługiwany przez M600. Wtedy otrzymasz powiadomienie o nieobsługiwanej konfiguracji językowej. Używanie innego języka na zegarku nadal będzie możliwe.

ZMIANA JĘZYKA M600

- Zmień język w połączonym telefonie.

Aplikacja Polar na zegarku M600 nie obsługuje niektórych języków dostępnych dla systemu operacyjnego Wear OS by Google. Jeżeli wybierzesz jeden spośród nieobsługiwanych języków w systemie M600, aplikacja Polar zostanie automatycznie ustawiona na język angielski (USA).

Poza językiem angielskim (USA) aplikacja Polar obsługuje także:

- holenderski,
- duński,
- fiński,
- francuski (Francja),
- niemiecki,
- indonezyjski,
- włoski,
- japoński,
- koreański,
- norweski (bokmål),
- polski,
- portugalski (Portugalia),
- rosyjski,
- hiszpański (Hiszpania).
- szwedzki,
- turecki.

RESETOWANIE I PONOWNE URUCHAMIANIE

Podobnie jak w przypadku każdego innego urządzenia elektronicznego, zegarek M600 należy od czasu do czasu wyłączyć.

Jeżeli występują problemy, możesz spróbować uruchomić M600 ponownie. Ponowne uruchomienie nie usunie żadnych ustawień ani danych z urządzenia.

PONOWNE URUCHAMIANIE M600

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **System**.
2. Wybierz **Uruchom ponownie**.
3. Zatwierdź ponowne uruchomienie dotknięciem ikony potwierdzenia.

LUB

- Naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk zasilania do momentu pojawienia się logo marki Polar.

Czasami ponowne uruchomienie urządzenia nie wystarczy. Jeżeli masz problem z ponownym nawiązaniem połączenia pomiędzy M600 a telefonem, a zastosowanie się do innych wskazówek podanych w poradniku rozwiązywania problemów nie odniosło skutku, możesz usunąć połączenie zegarka M600 z telefonem i przywrócić ustawienia fabryczne.

Pamiętaj, że czynność ta spowoduje usunięcie wszystkich danych i ustawień z Twojego M600, w związku z czym konieczna będzie ponowna konfiguracja!

Aby przeprowadzić przywracanie ustawień fabrycznych M600, musisz odłączyć zegarek od telefonu i zresetować M600 w opisany poniżej sposób.

Na telefonach z systemem Android:

USUWANIE POŁĄCZENIA M600 Z TELEFONEM I PRZYWRACANIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH

1. Otwórz zakładkę **Ustawienia** w aplikacji Wear OS by Google na swoim telefonie.
2. W menu **Ustawienia urządzenia** wybierz **Polar M600**.
3. Wybierz opcję **USUŃ SPAROWANIE Z TELEFONEM**.
4. Potwierdź operację rozłączania, dotykając opcji **USUŃ SPAROWANIE Z TELEFONEM**. Opcja ta dodatkowo przywróci ustawienia fabryczne zegarka.

PONOWNE ŁĄCZENIE M600 Z TELEFONEM

1. Uruchom aplikację Wear OS by Google na swoim telefonie.
2. Aby przeprowadzić procedurę ponownego łączenia M600 z telefonem, postępuj według instrukcji na ekranie lub zapoznaj się z instrukcjami zawartymi w rozdziale Konfiguracja M600. Pamiętaj, aby ponownie skonfigurować M600 w aplikacji Polar Flow!

Na telefonach iPhone:

USUWANIE POŁĄCZENIA M600 Z TELEFONEM

1. W aplikacji Ustawienia na telefonie wybierz **Bluetooth**.
2. Znajdź swoje urządzenie Wear OS by Google na liście i dotknij „**i**”.
3. Aby usunąć połączenie, wybierz opcję **Zapomnij to urządzenie**.
4. Potwierdź operację rozłączania, dotykając opcji **Zapomnij urządzenie**.

PRZYWRACANIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH ZEGARKA M600

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **System**.
2. Wybierz **Rozłącz i resetuj**.
3. Zatwierdź resetowanie dotknięciem ikony potwierdzenia.

PONOWNE ŁĄCZENIE M600 Z TELEFONEM

1. Dotknij trzech kropek w prawym górnym rogu ekranu aplikacji Wear OS by Google na telefonie.
2. Wybierz opcję **Połącz z nowym urządzeniem do noszenia**.
3. Aby przeprowadzić procedurę ponownego łączenia M600 z telefonem, postępuj według instrukcji na ekranie lub zapoznaj się z instrukcjami zawartymi w rozdziale Konfiguracja M600. Pamiętaj, aby ponownie skonfigurować M600 w aplikacji Polar Flow!

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SYSTEMOWEGO

Na Twoim zegarku Polar M600 zainstalowany jest system Wear OS by Google. Urządzenie automatycznie powiadomi Cię o dostępnych aktualizacjach systemowych. Aktualizacja zostanie automatycznie pobrana na M600, gdy zegarek będzie podłączony do ładowania i połączony z telefonem poprzez Bluetooth, a telefon będzie miał połączenie z Internetem.

Dostępność aktualizacji systemowych dla Wear OS by Google możesz także sprawdzić ręcznie z poziomu zegarka.

RĘCZNE SPRAWDZANIE DOSTĘPNOŚCI AKTUALIZACJI

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia, a następnie znajdź i wybierz opcję **System**.
2. Dotknij przycisku **Informacje**.
3. Przewiń na dół listy i wybierz opcję **Aktualizacje systemu**.

M600 wyświetli komunikat o dostępności nowej aktualizacji lub powiadomi Cię, że system jest aktualny. Jeżeli dostępna będzie aktualizacja, zostanie ona automatycznie pobrana, gdy zegarek będzie podłączony do ładowania i połączony z telefonem poprzez Bluetooth, a telefon będzie miał połączenie z Internetem.

INSTALOWANIE AKTUALIZACJI

Po pobraniu aktualizacji systemowej na M600 otrzymasz powiadomienie o gotowości do instalacji.

1. Dotknij powiadomienia.
2. Dotknij ikony potwierdzenia, aby rozpocząć instalację.

Zegarek uruchomi się ponownie a system Android zostanie zaktualizowany.

Zapoznaj się również z częścią Aktualizacja aplikacji Polar w niniejszej instrukcji oraz pytaniem Jak mogę sprawdzić wersję oprogramowania M600 na stronach pomocy Polar.

AKTUALIZACJA APLIKACJI POLAR

Poniższe instrukcje dotyczą również aktualizowania aplikacji Tarcze zegara Polar.

Aplikacja Polar zainstalowana na Twoim zegarku M600 aktualizowana jest za pośrednictwem aplikacji Sklep Play.
Na telefonach z systemem Android: *aby móc korzystać z aplikacji Sklep Play, zegarek musi być połączony z siecią Wi-Fi lub telefonem posiadającym połączenie z Internetem poprzez Bluetooth.*
Na telefonach iPhone: *zegarek musi być połączony z siecią Wi-Fi, aby móc korzystać z aplikacji Sklep Play.*

Zezwolenie na automatyczną aktualizację aplikacji poprzez Sklep Play pozwala na instalację najnowszych łatek i dodatków do aplikacji Polar na M600.

Jeśli tryb automatyczne aktualizacji aplikacji poprzez Sklep Play jest wyłączony, M600 wyświetli powiadomienie, gdy dostępna będzie nowa aktualizacja aplikacji Polar. Pamiętaj, że aplikacja Polar będzie widoczna w Sklepie Play pod nazwą **Polar Flow - Activity & Sports**! Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby ręcznie zaktualizować aplikację.

RĘCZNA AKTUALIZACJA APLIKACJI POLAR

1. Dotknij powiadomienia o dostępnej aktualizacji aplikacji **Polar Flow - Activity & Sports**, aby przejść do Sklepu Play.
2. W zakładce **Aktualizacje** wybierz **Polar Flow - Activity & Sports**.
3. Przewiń w górę, aby znaleźć i wybrać opcję **Aktualizuj** w celu pobrania aktualizacji na zegarek.

Kiedy aktualizacja aplikacji Polar Flow - Activity & Sports zostanie prawidłowo zainstalowana na M600, otrzymasz stosowne powiadomienie. Dodatkowo otrzymasz także powiadomienie potwierdzające, że aplikacja Polar została zaktualizowana.

Zapoznaj się również z częścią Aktualizacja oprogramowania systemowego w niniejszej instrukcji oraz Jak mogę sprawdzić wersję oprogramowania M600 na stronach pomocy Polar.

WAŻNE INFORMACJE

PIELĘGNACJA ZEGARKA POLAR M600

Podobnie jak inne urządzenia elektroniczne, zegarek Polar M600 wymaga dbałości i ochrony. Podane poniżej zalecenia pomogą wypełnić warunki gwarancji i zachować sprawność produktu przez wiele następnych lat.

Nie ładuj produktu, jeśli port ładowania jest wilgotny.

Utrzymuj produkt w czystości.

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

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

- Jeśli nie korzystasz z monitora aktywności przez cały czas, przed przechowywaniem dokładnie go osusz. Nie przechowuj urządzenia w opakowaniach z nieoddychającego materiału ani w miejscach wilgotnych, np. w plastikowej torbie lub wilgotnej torbie sportowej.
- Po każdym użyciu wycieraj urządzenie do sucha miękką ściereczką. Zabrudzenia znajdujące się na powierzchni urządzenia usuwaj za pomocą wilgotnego ręcznika papierowego. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj go wodą pod ciśnieniem. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów.
- Podłączając M600 do komputera lub zasilacza USB, upewnij się, że na złączu USB zegarka nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia lub osusz wilgotne miejsca. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.

Zakres temperatur roboczych wynosi od -10°C do +50°C/od +14°F do +122°F.

PRZECHOWYWANIE

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

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

SERWIS

Zalecamy, aby w czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń, ani szkód

pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar.

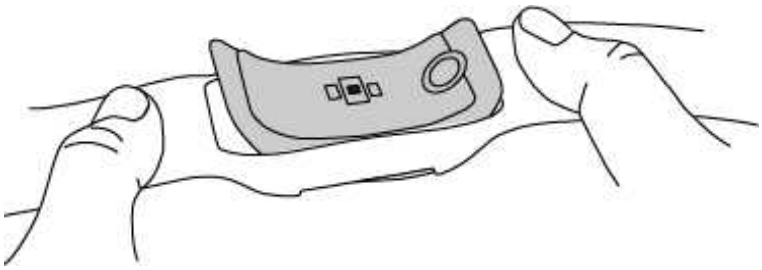
Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie support.polar.com i na stronach dla poszczególnych krajów.

ZDEJMOWANIE PASKA

Możesz z łatwością zdjąć i wymienić pasek zegarka M600. Zalecamy zdejmowanie i płukanie go pod bieżącą wodą po każdym zakończonym treningu, co ułatwi utrzymanie produktu w czystości.

ZDEJMOWANIE PASKA

1. Odegnij pasek z obu stron – najpierw z jednej, a następnie z drugiej – aby oddzielić go od tarczy zegarka. Najłatwiej jest oddzielić najpierw ten koniec, który znajduje się najbliżej portu ładowania.



2. Ciągnąc, odłącz tarczę od paska.

MOCOWANIE PASKA

1. Zamocuj jeden koniec tarczy na miejscu.
2. Delikatnie pociągnij za drugą stronę paska, aby poprowadzić ją na drugi koniec tarczy.
3. Upewnij się, że pasek prawidłowo przylega do tarczy zarówno z przodu, jak i z tyłu.

INFORMACJE DOTYCZĄCE UTYLIZACJI

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.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Polar M600 został zaprojektowany do pomiaru tętna i monitorowania aktywności. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

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

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

ZAKŁÓCENIA

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 błądzących.

Jeśli urządzenie treningowe nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar tętna. Więcej informacji znajduje się na stronie support.polar.com.

MINIMALIZOWANIE ZAGROŻEŃ PODCZAS TRENINGU

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

- 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 jakiekolwiek 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, aby podczas treningu zwracać 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, defibrylatorem 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, np. defibrylatorami, ze względu na

różnorodność dostępnych rozwiązań tego typu. 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 jakiekolwiek zagrożenie dla zdrowia.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę materiałów zamieszczoną w części Dane techniczne. 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.

Połączone działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować odbarwianie się powierzchni nadajnika i plamienie odzieży. Jeżeli używasz na skórze perfum, produktów przeciwsłonecznych lub środków przeciwko owadom, upewnij się, że substancje te nie stykają się z nadajnikiem. Unikaj noszenia ubrań w kolorach, które mogą barwić urządzenie treningowe (szczególnie jeżeli posiadasz urządzenie w jasnym kolorze).

ZAKŁÓCANIE KONCENTRACJI

Obsługiwanie zegarka podczas prowadzenia samochodu, jazdy rowerem, a nawet biegania lub spaceru może powodować brak koncentracji prowadzący do niebezpiecznych zdarzeń. Odradzamy wykonywanie czynności na zegarku Polar M600 w sytuacjach, gdy może to zagrażać Twojemu bezpieczeństwu. Zawsze przestrzegaj lokalnych przepisów, które ograniczają możliwość korzystania z urządzeń elektronicznych np. podczas jazdy samochodem lub całkowicie go zabraniają.

DANE TECHNICZNE

POLAR M600

System operacyjny	Wear OS by Google
Procesor	Procesor MediaTek MT2601, Dual-Core 1,2GHz oparty na ARM Cortex-A7
Typ baterii	akumulator Li-Po 500 mAh
Czas pracy (Android)	2 dni/8 godzin treningu
Czas pracy (iOS)	1,5 dnia/8 godzin treningu
Temperatura pracy	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Czas ładowania	do dwóch godzin.
Temperatura ładowania	od 0°C do +40°C/od 32°F do 104°F
Materiał wykonania	**Urządzenie:** Szkło Corning® Gorilla® 3 Glass poliwęglan/tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe/włókno szklane Stal nierdzewna metakrylan polimetylu poliamid **Pasek na rękę:** silikon poliwęglan stal nierdzewna

Dokładność nawigacji GPS	Odległość ±2%, prędkość ±2 km/h
Częstotliwość odświerzania	1 s
Nadajnik na klatkę piersiową	Optyczny, składający się z 6 diod LED
Sensory	Akcelerometr, czujnik natężenia oświetlenia, żyroskop, emiter wibracji, mikrofon
Wodoszczelność	Nadaje się do używania podczas pływania (IPX8 10 m)
Pojemność pamięci	4 GB pamięci wewnętrznej + 512 MB RAM
Wyświetlacz	Wyświetlacz transmisyjny TFT 1,30", 240 x 240 pikseli, 260 ppi
Masa	63 g
Wymiary	45 x 36 x 13 mm

Zegarek sportowy Polar M600 jest kompatybilny ze smartfonami z systemem Android 4.4+ lub iOS 10.0+. Odwiedź stronę g.co/WearCheck na telefonie, aby sprawdzić, czy jest on kompatybilny z systemem Wear OS by Google.

Urządzenie korzysta z bezprzewodowej technologii Bluetooth®.

M600 jest także kompatybilny z następującymi nadajnikami na klatkę piersiową Polar: Polar H6, H7, H10 i OH1.

KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na support.polar.com.

WODOSZCZELNOŚĆ PRODUKTÓW POLAR

Większości produktów Polar można używać podczas pływania. Nie nadają się one jednak do nurkowania. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie naciskaj przycisków, gdy jest ono zanurzone.

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

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

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

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

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

MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

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

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

Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2020 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.

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 wyniknąć 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.

4.0 PL 09/2018