

**POLAR®**

## **POLAR M600**



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

# SPIS TREŚCI

<b>Spis treści</b> .....	<b>2</b>
<b>Pierwsze kroki</b> .....	<b>14</b>
Wstęp .....	14
Funkcje przycisków M600 .....	14
Przedni przycisk .....	15
Boczny przycisk zasilania .....	15
Ładowanie M600 .....	15
Czas działania akumulatora .....	16
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora .....	16
Włączanie i wyłączanie M600 .....	17
Włączanie M600 .....	17
Wyłączanie M600 .....	17
Konfiguracja Polar M600 .....	17
Przygotowanie do konfiguracji .....	17
Łączenie smartfona z zegarkiem Polar M600 .....	17
Aktywowanie aplikacji Polar na M600 .....	18
Łączenie M600 z siecią Wi-Fi .....	19
Włączanie synchronizacji z chmurą Android Wear .....	19
Włączanie i wyłączanie łączności bezprzewodowej Wi-Fi .....	19
<b>Używanie M600</b> .....	<b>20</b>
Funkcje M600 dostępne dla systemów Android i iOS .....	20
Poruszanie się po M600 .....	21
Ekran dotykowy .....	21
Gesty nadgarstka .....	21
Włączanie gestów nadgarstka .....	22

Polecenia głosowe .....	22
Używanie poleceń głosowych .....	22
Dostępne polecenia głosowe .....	22
Przyciemnianie i aktywowanie ekranu .....	22
Przyciemnianie ekranu .....	22
Aktywowanie ekranu .....	23
Struktura menu .....	23
Ekran główny .....	25
Zmiana tarczy zegarka .....	25
Karty .....	25
Wyświetlanie kart .....	25
Ukrywanie podglądu kart .....	25
Zarządzanie kartami .....	25
Usuwanie karty .....	26
Przywracanie usuniętej karty .....	26
Ikony trybu .....	26
Menu aplikacji .....	27
Otwieranie menu aplikacji .....	28
Uruchamianie aplikacji .....	28
Więcej aplikacji .....	28
Plan dnia .....	29
Wyświetlanie harmonogramu za pomocą polecenia głosowego .....	29
Wyświetlanie harmonogramu przez ekran dotykowy .....	29
Alarm .....	29
Ustawianie alarmu poleceniem głosowym .....	29
Ustawianie alarmu w aplikacji .....	29

Wyłączanie alarmu po jego aktywacji .....	29
Włączanie drzemki .....	29
Znajdź mój telefon .....	30
Włączanie dzwonka telefonu .....	30
Fit .....	30
Wyświetlanie licznika kroków za pomocą polecenia głosowego .....	30
Wyświetlanie licznika kroków poprzez aplikację .....	30
Wyświetlanie aktualnego tętna za pomocą polecenia głosowego .....	30
Wyświetlanie aktualnego tętna poprzez aplikację .....	30
Aplikacja Polar .....	31
Trening z aplikacją Polar zainstalowaną na zegarku M600 .....	31
Profile sportowe .....	31
Funkcje Polar .....	31
Przypomnienia .....	32
Powiadomienia na produktach Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android .....	32
Ustawianie przypomnienia poleceniem głosowym .....	32
Ustawianie przypomnienia w aplikacji .....	32
Oznaczanie wykonanych zadań w aplikacji .....	32
Przypomnienia na produktach M600 połączonych z telefonem iPhone .....	32
Logowanie do aplikacji Google i włączanie Google Now .....	33
Usuwanie powiadomień z telefonu iPhone .....	33
Stoper .....	33
Uruchamianie stopera poleceniem głosowym .....	33
Uruchamianie stopera na ekranie dotykowym .....	33
Wstrzymywanie stopera .....	33
Ponowne uruchamianie stopera .....	33

Zerowanie stopera .....	33
Minutnik .....	34
Ustawianie minutnika poleceniem głosowym .....	34
Ustawianie minutnika w aplikacji .....	34
Wstrzymywanie minutnika .....	34
Ponowne uruchamianie minutnika .....	34
Zerowanie minutnika .....	34
Wyłączanie minutnika .....	34
Tarcza Together .....	34
Funkcje tarczy zegarka Together .....	34
Tłumacz .....	35
Komunikacja .....	35
Wiadomości SMS na M600 .....	35
Odczytywanie wiadomości SMS na zegarku M600 .....	35
Aby odczytać wiadomość SMS: .....	35
Odpowiadanie na wiadomości SMS z poziomu M600 .....	35
Aby odpowiedzieć na wiadomość SMS za pomocą polecenia głosowego: .....	36
Wysyłanie wiadomości SMS z zegarka M600 .....	36
Aby wysłać wiadomość SMS za pomocą polecenia głosowego: .....	36
Połączenia .....	36
Obsługa połączeń przychodzących .....	36
Odbieranie połączenia przychodzącego .....	37
Odrzucanie połączenia przychodzącego .....	37
Odrzucanie połączenia przychodzącego i wysyłanie szablonu wiadomości .....	37
Wykonywanie połączeń .....	37
Nawiązywanie połączenia za pomocą polecenia głosowego .....	38

Nawiązywanie połączenia za pośrednictwem ekranu dotykowego .....	38
Wiadomości e-mail .....	38
Odczytywanie wiadomości e-mail .....	38
Aby odczytać wiadomość e-mail: .....	38
Odpowiadanie na wiadomości e-mail .....	38
Aby odpowiedzieć na wiadomość e-mail: .....	38
Wysyłanie wiadomości e-mail .....	38
Aby wysłać wiadomość e-mail poleceniem głosowym: .....	39
Aby wysłać wiadomość e-mail przez ekran dotykowy: .....	39
Obsługa wiadomości e-mail na M600 połączonych z telefonem iPhone .....	39
Włączanie rozszerzonych kart Gmail .....	39
Słuchanie muzyki z M600 .....	39
Sterowanie odtwarzaniem muzyki z poziomu zegarka .....	39
Wskazówki dojazdu .....	40
Szczegółowe wskazówki dojazdu .....	40
Korzystanie z innych funkcji M600 podczas nawigacji .....	40
Powrót do widoku nawigacji .....	40
Anulowanie nawigacji .....	40
Wyszukiwanie miejsc i firm .....	40
Szybkie sprawdzanie .....	40
Szybkie sprawdzanie informacji .....	41
Samodzielne funkcje zegarka M600 .....	41
<b>Trening z aplikacją Polar .....</b>	<b>42</b>
Aplikacje Polar i Polar Flow .....	42
Aplikacja Polar .....	42
Pobieranie aplikacji .....	42

Aplikacja Polar Flow .....	42
Dane treningowe .....	42
Dane dotyczące aktywności .....	42
Dostosowywanie ustawień i planowanie treningów .....	43
Serwis Polar Flow .....	43
Zakładki Aktualności, Eksploruj i Dziennik .....	43
Postępy .....	43
Społeczność .....	43
Programy .....	44
Menu aplikacji Polar .....	44
Trening .....	44
Mój dzień .....	44
Synchr. ....	45
Poruszanie się po aplikacji Polar .....	45
Otwieranie aplikacji Polar .....	45
Poruszanie się po aplikacji Polar za pomocą ekranu dotykowego lub gestów nadgarstka .....	45
Aby przeglądać menu, listy i podsumowania: .....	45
Aby wybrać żądaną pozycję: .....	45
Aby cofnąć się do poprzedniego kroku: .....	46
Poruszanie się po aplikacji Polar za pomocą przedniego przycisku .....	46
Poruszanie się po aplikacji Polar za pomocą poleceń głosowych .....	46
Rozpoczynanie treningu .....	46
Wstrzymywanie treningu .....	46
Trening z aplikacją Polar .....	46
Zakładanie M600 .....	47
Rozpoczynanie treningu .....	48

Rozpoczynanie treningu .....	48
Udzielanie i odbieranie uprawnień .....	48
Rozpoczynanie treningu z celem treningowym .....	49
Aby rozpocząć trening z celem treningowym zaplanowanym na dany dzień: .....	49
Aby rozpocząć trening z celem treningowym zaplanowanym na inny dzień: .....	49
Aby rozpocząć trening z ulubionym celem treningowym: .....	49
Podczas treningu .....	49
Widok danych treningowych .....	49
Przeglądanie ekranów treningowych .....	49
Widok automatycznego okrążenia .....	50
Wyświetlanie widoku automatycznego okrążenia .....	50
Wyświetlanie poprzednich okrążeń .....	50
Funkcje dostępne podczas treningu .....	50
Aby zapisać okrążenie: .....	51
Aby utrzymać włączony ekran: .....	51
Aby zablokować ekran dotykowy: .....	51
Aby wyświetlić opcje odtwarzania: .....	52
Aby pominąć fazy: .....	52
Zamykanie aplikacji Polar bez przerywania treningu .....	52
Powracanie do widoku treningu .....	52
Podsumowanie treningu podczas treningu .....	53
Wyświetlanie podsumowania treningu .....	53
Wstrzymywanie/przerywanie treningu .....	53
Wstrzymywanie treningu .....	53
Przywracanie wstrzymanego treningu .....	54
Przerywanie treningu .....	54



Po treningu .....	54
Podsumowanie treningu na M600 .....	54
Aby wyświetlić podsumowanie treningu: .....	56
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow .....	56
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow .....	56
Funkcje GPS .....	56
Synchronizowanie .....	57
Automatyczna synchronizacja danych treningowych .....	57
Synchronizowanie wprowadzonych zmian .....	57
Ręczna synchronizacja danych dotyczących aktywności i wprowadzonych zmian (dla użytkowników telefonów iPhone) .....	58
Planowanie treningu .....	58
Tworzenie celów treningowych w serwisie internetowym Polar Flow .....	58
Szybki cel .....	58
Cel – trening interwałowy .....	59
Ulubione .....	59
Ulubione .....	60
Zarządzanie ulubionymi celami treningowymi w serwisie internetowym Polar Flow .....	60
Dodawanie celu treningowego do ulubionych .....	60
Edytowanie ulubionych .....	60
Usuwanie ulubionych .....	60
Łączenie aplikacji Polar z nadajnikiem na klatkę piersiową .....	60
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową Polar Bluetooth® Smart z aplikacją Polar na zegarku M600 .....	61
Rozłączanie nadajnika na klatkę piersiową Polar Bluetooth® Smart i aplikacji Polar .....	62
<b>Funkcje Polar .....</b>	<b>63</b>
Całodobowy pomiar aktywności .....	63
Cel związany z aktywnością .....	63

Dane dotyczące aktywności .....	63
Powiadomienie o braku aktywności .....	64
Dane na temat snu w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow .....	65
Dane dotyczące aktywności w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow .....	65
Strefy tętna .....	65
Profile sportowe .....	67
Profile sportowe Polar w serwisie internetowym Polar Flow .....	68
Dodawanie profilu sportowego .....	68
Edytowanie profilu sportowego .....	68
Podstawowe informacje .....	68
Tętno .....	68
Ustawienia prędkości/tempa .....	68
Widok danych treningowych .....	69
Funkcje dotykowe i informacje .....	69
GPS i wysokość n.p.m. ....	69
Funkcje Polar Smart Coaching .....	69
Korzyści z aktywności .....	70
Inteligentny licznik kalorii .....	70
Obciążenie treningowe .....	70
Training Benefit .....	71
Program biegowy .....	72
Running Index .....	72
Analiza krótkoterminowa .....	73
Mężczyźni .....	73
Kobiety .....	73
Analiza długoterminowa .....	74

Pomiar kadencji z nadgarstka .....	74
<b>Ustawienia .....</b>	<b>76</b>
Dostęp do ustawień .....	76
Otwieranie menu Ustawienia bocznym przyciskiem zasilania .....	76
Otwieranie menu Ustawienia poleceniem głosowym .....	76
Otwieranie menu „Ustawienia” przez ekran dotykowy .....	76
Ustawienia ekranu .....	76
Dostosowywanie poziomu jasności ekranu .....	76
Tymczasowe zwiększanie jasności .....	76
Zmiana tarczy zegarka .....	77
Zmiana tarczy zegarka z poziomu M600 .....	77
Zmiana tarczy zegarka z poziomu telefonu .....	77
Włączanie lub wyłączanie permanentnego podświetlenia ekranu .....	77
Zmiana ustawienia z poziomu M600 .....	77
Zmiana ustawienia z poziomu telefonu .....	77
Włączanie i wyłączanie automatycznej blokady ekranu .....	77
Włączanie automatycznej blokady ekranu .....	78
Wyłączanie automatycznej blokady ekranu .....	78
Dostosowywanie rozmiaru czcionki .....	78
Przybliżanie i oddalanie widoku na ekranie M600 .....	78
Ustawienia powiadomień na M600 .....	78
Wyciszanie połączonego telefonu .....	79
Aby wyciszyć podłączony telefon: .....	79
Blokowanie powiadomień od wybranych aplikacji .....	79
Blokowanie powiadomień z poziomu zegarka .....	79
Blokowanie powiadomień z poziomu telefonu .....	79

Wyłączanie blokady powiadomień .....	79
Wyłączanie wibracji przy powiadomieniach .....	80
Ustawienia daty i godziny .....	80
Ustawianie daty i godziny .....	80
Tryb samolotowy .....	80
Włączanie/wyłączanie trybu samolotowego .....	80
Tryb kinowy .....	80
Włączanie trybu kinowego .....	81
Wyłączanie trybu kinowego .....	81
Uprawnienia .....	81
Edytowanie uprawnień .....	81
Wybór języka .....	81
Resetowanie i ponowne uruchamianie .....	82
Ponowne uruchamianie M600 .....	82
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka M600 .....	83
Aktualizacja oprogramowania .....	83
Ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji .....	83
Instalowanie aktualizacji .....	83
Aktualizacja aplikacji Polar .....	83
<b>Ważne informacje .....</b>	<b>84</b>
Pielęgnacja zegarka Polar M600 .....	84
Przechowywanie .....	84
Serwis .....	84
Zdejmowanie paska .....	85
Zdejmowanie paska .....	85
Mocowanie paska .....	85

Informacje dotyczące użycia .....	85
Środki ostrożności .....	85
Zakłócenia .....	85
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu .....	86
Zakłócanie koncentracji .....	87
Dane techniczne .....	87
Polar M600 .....	87
Wodoszczelność .....	88
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	88
Zastrzeżenia prawne .....	90

# PIERWSZE KROKI

## WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar M600!

Polar M600 to doskonałe połączenie dwóch światów: wiodącej technologii pomiaru tętna i możliwości systemu Android Wear.

Zegarek sportowy Polar M600 jest kompatybilny ze smartfonami z systemem Android™ 4.3+ lub iOS® 8.2+. Użytkownicy telefonów iPhone muszą posiadać model 5 lub nowszy. Odwiedź stronę [g.co/WearCheck](http://g.co/WearCheck) na telefonie, aby sprawdzić, czy jest on kompatybilny z systemem Android Wear. Połącz M600 ze swoim smartfonem i ciesz się funkcjami zegarka z systemem Android Wear. Możesz między innymi:

- Otrzymywać [powiadomienia](#) z telefonu na Twoim zegarku.
- Zarządzać [połączeniami](#).
- Odczytywać wiadomości [SMS](#) i [e-mail](#) oraz odpowiadać na nie.

Zegarek można także obsługiwać [gestami nadgarstka](#) i [poleceniami głosowymi](#).

M600 wyposażony jest też w nadgarstkowy, optyczny czujnik tętna oraz system nawigacji [GPS](#), a dzięki [aplikacji Polar](#) Twój zegarek uzupełni 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](http://support.polar.com/en/M600). Więcej informacji na temat systemu Android Wear znajduje się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

## 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,
- włączać **Trening** z menu głównego,
- wybrać dyscyplinę sportową i rozpocząć trening,
- przerwać trening.

Więcej informacji znajduje się w części [Poruszanie się po aplikacji Polar](#).

## BOCZNY PRZYCISK ZASILANIA

Boczny przycisk zasilania ma wiele funkcji:

- naciśnij przycisk jednokrotnie, aby aktywować ekran zegarka M600;
- naciśnij przycisk jednokrotnie w widoku ekranu głównego, aby przyciemnić lub wygasić ekran, w zależności od [ustawień podświetlenia ekranu](#);
- naciśnij przycisk jednokrotnie, aby przejść do ekranu głównego z dowolnego ekranu zegarka;
- naciśnij przycisk dwa razy z poziomu dowolnego ekranu zegarka, aby przejść w tryb kinowy;
- naciśnij przycisk jeden raz w trybie kinowym, aby ponownie włączyć ekran;
- naciśnij i przytrzymaj przycisk do momentu, gdy zegarek zawibruje, aby wyświetlić menu aplikacji;
- 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;
- naciśnij przycisk trzy razy z poziomu dowolnego ekranu zegarka, aby tymczasowo zwiększyć jasność ekranu.

## 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. Możliwe jest także ładowanie M600 z gniazdka elektrycznego (za pośrednictwem zasilacza USB, który nie jest dołączony do zestawu). W przypadku korzystania z zasilacza USB sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC, a pobór prądu wynosi co najmniej 500 mA. Korzystaj wyłącznie z zasilaczy USB posiadających odpowiednie zabezpieczenia (zawierających oznaczenia „LPS” lub „Limited Power Supply” albo posiadających certyfikat UL).

Jeżeli złącze ładowania jest prawidłowo podłączone do M600, to magnetyczna końcówka kabla sama zatrząskuje 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 do połowy 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 przyciągnięcie elementów zawierających żelazo przez jego magnetyczną końcówkę. Może to wywołać zwarcie, a wskutek tego uszkodzenie obwodu, przegrzanie, pożar lub wybuch.

**i** 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 złącze ładowania jest wilgotne. 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 (Android)
- 1 dzień/8 godzin treningu (iOS)

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, wyświetlona zostanie karta informująca o bieżącym poziomie naładowania i stanie trybu oszczędzania energii. Możesz przeciągnąć ją w lewo, aby wyświetlić i wybrać



opcję **Wł./wył. 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 wyświetlona zostanie karta z powiadomieniem.

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 menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Wyłącz**.
2. Zatwierdź wyłączenie dotknięciem ikony potwierdzenia.

## KONFIGURACJA POLAR M600

Zegarek sportowy Polar M600 jest kompatybilny ze smartfonami z systemem Android 4.3+ lub iOS 8.2+. Użytkownicy telefonów iPhone muszą posiadać model 5 lub nowszy. Odwiedź stronę [g.co/WearCheck](http://g.co/WearCheck) na telefonie, aby sprawdzić, czy jest on kompatybilny z systemem Android Wear.

### 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 systemu operacyjnego może zająć kilka minut.
3. Przesuń palcem w lewą stronę na ekranie zegarka M600, aby rozpocząć konfigurację, a następnie przesuń w górę lub w dół, aby znaleźć i wybrać pożądaną [język](#). Jeżeli wybierzesz język uniemożliwiający dokończenie konfiguracji, naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk zasilania, aż M600 ponownie rozpocznie proces konfiguracji.
4. Upewnij się, że smartfon jest połączony z Internetem, a łączność Bluetooth jest aktywna.
5. Sprawdź, czy na telefonie zainstalowane są aktualne wersje aplikacji wyszukiwania Google™ i sklepu Google Play™ (na telefonach z systemem Android) lub App Store (na telefonach iPhone).
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 Android Wear.

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



*Jeżeli aplikacja Android Wear jest już zainstalowana na Twoim telefonie i podłączone jest inne urządzenie, otwórz aplikację mobilną i wybierz opcję **Sparuj** 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 **Sparuj z nowym urządzeniem do noszenia** (na telefonie iPhone). Później postępuj według instrukcji począwszy od kroku nr 3.*

2. Po uruchomieniu mobilna aplikacja Android Wear automatycznie zainicjuje konfigurację zegarka.
3. Przesuń w lewo na ekranie M600, aby wyświetlić kod zegarka, a następnie wpisz ten kod w aplikacji na telefonie.
4. Upewnij się, że kod łączenia wyświetlany na M600 jest zgodny z kodem w telefonie i wybierz opcję **Sparuj** lub **OK**.
5. Po zakończeniu łączenia na wyświetlaczu telefonu i zegarka M600 wyświetlone zostaną potwierdzenia. Ukończenie synchronizacji na M600 może jeszcze zająć chwilę. Po jej zakończeniu na ekranie wyświetlony zostanie widok zegara.
6. Aby zegarek pobierał komunikaty z telefonu, musisz włączyć powiadomienia w zegarku. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na telefonie. Jeżeli aplikacja Android Wear była wcześniej używana z innym urządzeniem, powiadomienia powinny być już włączone. Możesz to sprawdzić w ustawieniach telefonu.

Po wstępnej synchronizacji Twój nowy zegarek uruchomi samouczek, który objaśni Ci podstawowe funkcje. Możesz przejrzeć samouczek i kontynuować konfigurację 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. Jeżeli używasz systemu iOS: 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**. Jeśli używasz systemu iOS: naciśnij **Zapisz i zsynchronizuj**.
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”.

Wszystko gotowe, powodzenia!

Możesz teraz uruchomić aplikację Polar na swoim M600, naciskając przedni przycisk.



*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



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

Twój zegarek Polar M600 z systemem Android Wear obsługuje łączność Wi-Fi i 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 Android Wear. Dlatego konieczne jest włączenie synchronizacji z chmurą w aplikacji Android Wear na telefon.

### WŁĄCZANIE SYNCHRONIZACJI Z CHMURĄ ANDROID WEAR

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

### WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE ŁĄCZNOŚCI BEZPRZEWODOWEJ WI-FI

1. [Przejdź do menu Ustawienia](#) na zegarku M600, a następnie znajdź i wybierz ustawienia **Wi-Fi**.
2. Jeżeli aktualny status to **Wył.**, dotknij go, aby włączyć łączność bezprzewodową. Jeżeli chcesz wyłączyć Wi-Fi, przewiń menu w dół i znajdź opcję **Automatycznie**, wybierz ją i zatwierdź wybór naciśnięciem ikony potwierdzenia.

Więcej informacji na temat łączności Wi-Fi znajduje się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

# UŻYWANIE M600

## 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 z systemem iOS
Kompatybilne systemy operacyjne	Android 4.3 lub nowszy	Model iPhone 5 lub nowszy z systemem iOS 8.2 lub nowszym
Czas pracy	2 dni/8 godzin treningu	1 dzień/8 godzin treningu
<u>Obsługa łączności Wi-Fi</u>	●	
Domyślne <u>aplikacje</u>	●	●
Możliwość pobierania aplikacji	●	
Obsługa <u>gestami nadgarstka</u>	●	●
Obsługa <u>poleceniami głosowymi</u>	●	●
Trening z <u>aplikacją Polar Flow</u>	●	●
Automatyczna synchronizacja danych treningowych z aplikacją Polar Flow na połączonym telefonie	●	●
Odczytywanie <u>wiadomości SMS</u>	●	●
Odpowiadanie na wiadomości	●	
Wysyłanie wiadomości SMS	●	
Odbieranie <u>połączeń przychodzących</u>	●	●
Odrzucanie połączeń przychodzących	●	●
Odrzucanie połączeń przychodzących i wysyłanie szablonu wiadomości	●	
Nawiązywanie połączeń	●	
Odczytywanie <u>wiadomości e-mail</u>	●	● (Gmail™)
Odpisywanie na wiadomości e-mail	●	● (Gmail™)

Wysyłanie wiadomości e-mail	●	
Sterowanie odtwarzaniem <u>muzyki</u> na telefonie	●	●
Słuchanie muzyki na zegarku M600	●	
<u>Szczegółowe wskazówki dojazdu</u>	●	
<u>Wyszukiwanie miejsc i firm</u>	●	●
<u>Szybkie sprawdzanie</u>	●	●

## PORUSZANIE SIĘ PO M600

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

- [Ekran dotykowy](#)
- [Gesty nadgarstka](#)
- [Polecenia głosowe](#)
- [Funkcje przycisków](#)

Dowiedz się także, jak możesz [przyciemnić lub aktywować ekran](#) Twojego zegarka.

### 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 w lewo, w prawo, do góry i na dół, aby przewijać menu i karty.
- Dotykaj ekranu, aby aktywować zegarek, otwierać aplikacje i karty 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 e-mail 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 karty i pozycje menu w górę i w dół. Szybki ruch ramienia w dół umożliwia wybieranie lub otwieranie elementów. Uniesienie ramienia w górę pozwala wrócić do poprzedniego ekranu.

 Informacje na temat gestów nadgarstka dostępnych podczas treningu znajdują się w części [Poruszanie się po aplikacji Polar](#).

Aby móc używać gestów nadgarstka, musisz je włączyć.

## WŁĄCZANIE GESTÓW NADGARSTKA


1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Gesty nadgarstka**.
2. Włącz gesty nadgarstka, dotykając opcji **Gesty nadgarstka WYŁ.** (Jeżeli zamiast tego opcja brzmi **Gesty nadgarstka WŁ.**, oznacza to, że gesty są już włączone).

 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 Android Wear](#).

## POLECENIA GŁOSOWE


Za pomocą poleceń głosowych możesz wykonywać proste czynności na zegarku M600.

Polecenia głosowe mogą być niedostępne w niektórych językach. Informacje na temat języków obsługiwanych przez funkcję poleceń głosowych znajdują się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

 Informacje na temat poleceń głosowych kompatybilnych z aplikacją Polar znajdują się w części [Poruszanie się po aplikacji Polar](#).

## UŻYWANIE POLECEŃ GŁOSOWYCH

1. Upewnij się, że na wyświetlaczu M600 widoczny jest ekran główny.
2. Powiedz: „Ok Google”. Jeżeli urządzenie rozpozna Twój głos, zobaczysz symbol mikrofonu i napis **Mów teraz**.
3. Wypowiedz czynność, którą chcesz wykonać. Możesz na przykład powiedzieć: „Zacznij bieganie”.

 Aby zapewnić prawidłowe działanie poleceń głosowych, mów wyraźnie i bez lokalnych akcentów oraz unikaj wydawania poleceń w głośnym otoczeniu.

## DOSTĘPNE POLECENIA GŁOSOWE

Po wypowiedzeniu komendy „Ok Google”, jeżeli Twój głos został rozpoznany, możesz przesunąć palcem w górę ekranu i wyświetlić listę poleceń głosowych, które możesz wydawać zegarkowi M600. Lista widoczna będzie także po trzykrotnym przeciągnięciu ekranu głównego w lewo. Szczegółowe instrukcje znajdują się na stronie [Centrum pomocy Android Wear](#).

[Na tej stronie](#) dowiesz się, jak zmienić aplikację obsługującą polecenia głosowe.

Informacje na temat różnych zastosowań poleceń głosowych, na przykład do [wysyłania wiadomości SMS](#) lub [szybkiego sprawdzania informacji](#) znajdziesz w części dotyczącej [obsługi zegarka M600](#).

## 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.

LUB

- Naciśnij boczny przycisk zasilania, nie przytrzymując go.

## AKTYWOWANIE EKRANU


- Dotknij ekran.

LUB

- Unieś M600 przed siebie szybkim ruchem ręki.

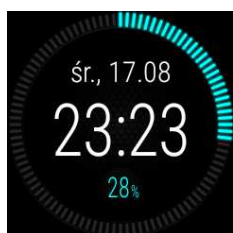
LUB

- Naciśnij boczny przycisk zasilania, nie przytrzymując go.

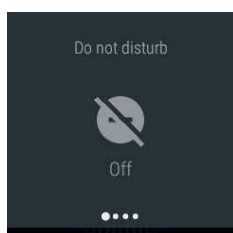
 Funkcja przyciemniania ekranu dostępna jest tylko wtedy, gdy w ustawieniach ekranu zaznaczono opcję stałego podświetlenia ekranu. Jeżeli opcja „Ekran zawsze włączony” nie jest aktywna, to ekran zegarka M600 wyłączy się po chwili bezczynności. Ponadto przyłożenie dłoni do ekranu lub krótkie naciśnięcie bocznego przycisku zasilania spowoduje wtedy wyłączenie ekranu.

## STRUKTURA MENU

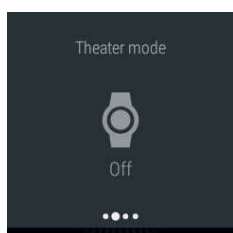
Punktem wyjściowym do poruszania się po menu zegarka jest [ekran główny](#).



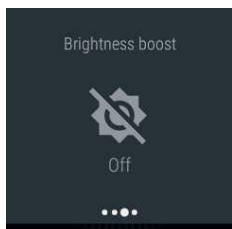
Przesuń palcem z góry ekranu głównego na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień. Przesuwaj pozycje menu w lewo, aby przeglądać wszystkie dostępne ustawienia:



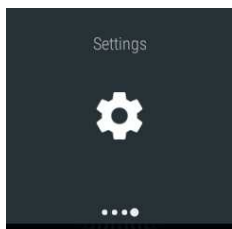
[Nie przeszkadzać/Powiadomienia/Wycisz](#): dotknij, aby wyciszyć powiadomienia na zegarku M600.



[Tryb kinowy](#): dotknij, aby włączyć tryb kinowy.

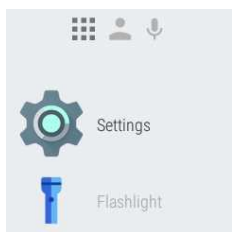


Zwiększenie jasności: dotknij, aby tymczasowo zwiększyć jasność ekranu.

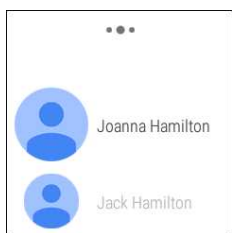


Ustawienia: dotknij, aby otworzyć menu ustawień.

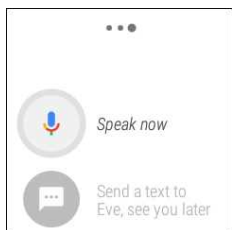
Z prawej strony ekranu głównego możesz przejść do menu aplikacji. Znajdziesz w nim wszystkie aplikacje zainstalowane na zegarku M600. Z poziomu tego menu możesz także przejść do menu Ustawienia.



Jeżeli Twój M600 jest połączony z telefonem z systemem Android, w kolejnym menu po prawej możesz uzyskać dostęp do swoich kontaktów. M600 wyświetla ostatnio używane kontakty z Twojego telefonu. Możesz dotknąć wybranego kontaktu, aby wysłać do niego wiadomość e-mail lub SMS, albo nawiązać połączenie głosowe.



Ostatnie menu po prawej stronie pokazuje listę dostępnych poleceń głosowych, za pomocą których możesz obsługiwać zegarek M600.



Więcej informacji na temat różnych sposobów sterowania Twoim M600 znajdziesz w częściach Ekran dotykowy, Gesty nadgarstka, Polecenia głosowe i Funkcje przycisków.



## EKRAN GŁÓWNY

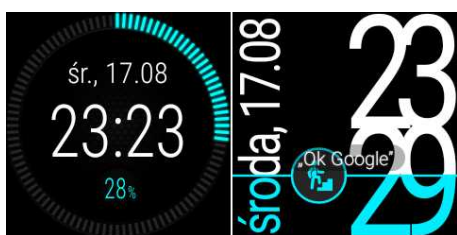
Na ekranie głównym możesz sprawdzić aktualną godzinę. Na niektórych tarczach zegarka wyświetlana jest także data.

Tarczę zegarka możesz dopasować do swojego stylu.

### ZMIANA TARCZY ZEGARKA

1. Dotknij ekranu głównego i przytrzymaj, aby otworzyć menu wyboru tarcz.
2. Przesuwaj palcem w lewo lub prawo, aby przeglądać tarcze.
3. Dotknij wybranej tarczy, aby ustawić ją jako bieżącą.

Wybór tarczy „Polar Jumbo” (domyślna) lub „Polar Activity” pozwoli Ci na monitorowanie Twojej [dziennej aktywności](#) z poziomu aktywnego ekranu głównego.



Na ekranie głównym wyświetlane są też [karty](#), które zawierają ważne komunikaty i powiadają 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](#).

### KARTY

Przydatne informacje, na przykład dane na temat pogody i ruchu drogowego lub powiadomienia o otrzymanych wiadomościach e-mail, wyświetlane są na ekranie M600 w formie kart.

#### Wyświetlanie kart

1. Przeciągnij palcem z dołu ekranu do góry lub odwróć nadgarstek od siebie.
2. Aby wyświetlić wszystkie informacje na danej karcie, dotknij jej.
3. Aby zobaczyć więcej kart (jeżeli są), przeciągnij palcem z dołu ekranu do góry lub odwracaj nadgarstek od siebie.

#### Ukrywanie podglądu kart

Jeżeli nie chcesz teraz wyświetlać karty, której fragment widoczny jest u dołu ekranu:

- Przeciągnij kartę w dół.

Dowiedz się jak [wyłączać podgląd kart](#), jeżeli nie chcesz, aby były one widoczne na dole ekranu zegarka.

#### Zarządzanie kartami

Dla niektórych kart dostępne są dodatkowe czynności lub szczegóły.

1. Przesuń palcem od prawej do lewej strony w widoku karty, aby wyświetlić dostępne opcje.
2. Dotknij wybranej czynności (jeżeli jakieś są dostępne). Możesz na przykład archiwizować otrzymane wiadomości e-mail z poziomu Twojego M600.

### Usuwanie karty

Po przeczytaniu informacji na karcie:

- Przeciągnij ją z prawej do lewej strony, aby ją usunąć.

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

### Przywracanie usuniętej karty

Jeżeli chcesz przywrócić dopiero co usuniętą kartę, masz na to kilka sekund.

- Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby przywrócić kartę.

Jeżeli usunięta karta była ostatnią spośród dostępnych kart:

1. Przeciągnij palcem z dołu ekranu do góry.
2. Dotknij ikony cofania w kształcie strzałki skierowanej w lewo.

Informacje na temat dostosowywania ustawień kart znajdują się w części [Ustawienia powiadomień](#).

### 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.

Jeżeli M600 jest połączony z telefonem z systemem Android w wersji 6.0, to na ekranie głównym M600 widoczne mogą być także następujące ikony, sygnalizujące, że emitowane będą tylko powiadomienia o alarmach:



Tryb „Nie przeszkadzać” jest włączony.

Zmiana tego ustawienia na zegarku M600 spowoduje także jego zmianę na telefonie i odwrotnie.

Jeżeli M600 jest połączony z telefonem z systemem Android w wersji 5.0, to na ekranie głównym M600 widoczne mogą być także następujące ikony, sygnalizujące bieżące ustawienia powiadomień:



Żadne powiadomienia nie są sygnalizowane.



Sygnalizowane są tylko ważne powiadomienia.



Sygnalizowane są wszystkie powiadomienia.

Zmiana tych ustawień na zegarku M600 spowoduje także ich zmianę na telefonie i odwrotnie.

Więcej informacji na temat wyciszania powiadomień na zegarku znajduje się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

**Jeżeli M600 jest połączony z telefonem z systemem Android w wersji 4.3 lub 4.4 albo systemem iOS**, to na ekranie głównym M600 widoczne mogą być także następujące ikony, sygnalizujące wyciszenie powiadomień na zegarku:

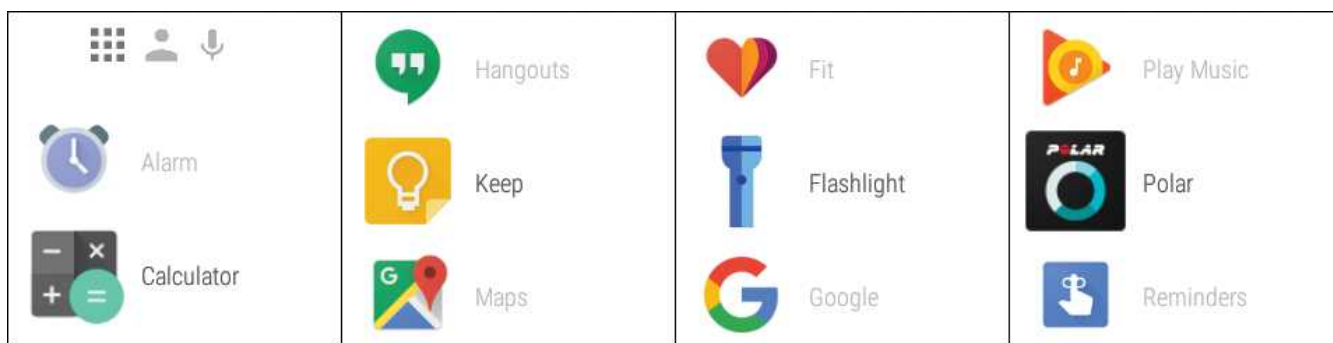


Powiadomienia są wyciszone.

**i** *Dotyczy użytkowników iPhone: jeżeli telefon znajduje się w trybie „Nie przeszkadzać”, to zegarek nie będzie sygnalizował powiadomień wibracjami.*

## **MENU APLIKACJI**

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



## OTWIERANIE MENU APLIKACJI

- Przesuń palcem z prawej do lewej strony w widoku ekranu głównego.

LUB

- Naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk zasilania do momentu, gdy zegarek zawibruje i pojawi się menu aplikacji. W ten sposób możesz przejść do menu aplikacji z dowolnego ekranu zegarka.

## URUCHAMIANIE APLIKACJI

- Dotknij ikony wybranej aplikacji w menu aplikacji.

LUB

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

Model M600 posiada następujące aplikacje domyślne:

- [Plan dnia](#)
- [Alarm](#)
- [Znajdź mój telefon\\*](#)
- [Fit](#)
- Latarka
- [Polar](#)
- [Przypomnienia\\*](#)
- [Stoper](#)
- [Minutnik](#)
- [Together\\*](#)
- [Tłumacz](#)
- Pogoda

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

Wszystkie pozostałe aplikacje widoczne w menu Twojego M600 zostały zainstalowane z telefonu podczas konfiguracji. W przypadku pytań dotyczących tych aplikacji skontaktuj się z ich twórcami.

## WIĘCEJ APLIKACJI



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

Więcej aplikacji pobrać możesz ze sklepu Google Play. Aby zobaczyć listę polecanych aplikacji na zegarek, uruchom aplikację Android Wear 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 Android Wear.

Więcej informacji na temat [aplikacji Google obsługujących system Android Wear](#) znajdziesz w Centrum pomocy Android Wear.

## PLAN DNIA

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

### Wyświetlanie harmonogramu za pomocą polecenia głosowego

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Aby wyświetlić harmonogram na bieżący dzień, powiedz: „Plan dnia”.

### Wyświetlanie harmonogramu przez ekran dotykowy

- [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz **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 poleceniem głosowym

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Ustaw alarm na (wybrana godzina)”.

### Ustawianie alarmu w aplikacji

1. [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz **Alarm**.
2. Przewiń listę godzin w górę lub w dół, aby ustawić wybraną godzinę.
3. Przełącz się na ustawianie minut dotknięciem ekranu lub przeciągnięciem w lewo.
4. Ustaw minuty w ten sam sposób.
5. Dotknij **Ustaw alarm**.

### Wyłączanie alarmu po jego aktywacji

- Przeciągnij ikonę budzika w prawo.

### Włączanie drzemki

Aby włączyć drzemkę po aktywacji alarmu:

- Przeciągnij symbol litery „Z” w lewo.

## 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.

### Włączanie dzwonka telefonu

1. [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **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.



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

## FIT

Dzięki aplikacji Google Fit™ możesz monitorować swoje postępy w realizacji dziennego celu. Aplikacja pokazuje liczbę kroków wykonanych przez Ciebie w trakcie ubiegłego tygodnia oraz Twoje aktualne tętno.

### Wyświetlanie licznika kroków za pomocą polecenia głosowego

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Pokaż liczbę kroków”.
3. Przesuń palcem w górę ekranu, aby wyświetlić więcej szczegółów na temat liczby kroków pokonanych w trakcie ostatnich siedmiu dni.

### Wyświetlanie licznika kroków poprzez aplikację

- [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz **Fit**.

Możesz zmienić docelową liczbę kroków, przesuwając palcem dwa razy w lewą stronę ekranu w widoku licznika kroków.

### Wyświetlanie aktualnego tętna za pomocą polecenia głosowego

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Pokaż moje tętno”.

### Wyświetlanie aktualnego tętna poprzez aplikację

1. [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz **Fit**.
2. Przesuń palcem w górę ekranu, wyszukaj i dotknij ikony serca.

Aplikacja mierzy poziom Twojego tętna i po krótkiej chwili wyświetla wyniki pomiaru na ekranie.

Więcej informacji na temat korzystania z aplikacji Google Fit na urządzeniach z systemem Android Wear znajduje się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

## 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 stosowanie 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](#)
- [Program biegowy](#)
- [Running Index](#)

 *Funkcje dostępne w aplikacji Polar zależą od systemu telefonu, który łączy się z M600 – Android lub iOS. Na stronie [Aktualizacje M600](#) (w języku angielskim) znajdują się najnowsze informacje na temat wersji aplikacji dla poszczególnych systemów operacyjnych.*

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](#).

## PRZYPOMNIENIA

Informacje na temat przypomnień na [produktach M600 połączonych z telefonem iPhone](#) znajdują się poniżej.

Przypomnienia zapisywane są w usłudze Google Now™. Funkcja Google Now działa tylko wtedy, gdy na telefonie zainstalowana jest aplikacja Google w wersji 5.6 lub nowszej. Aplikację Google możesz pobrać ze sklepu Google Play lub App Store. Więcej informacji na temat funkcji Google Now i dostosowywania kart powiadomień znajduje się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

### Powiadomienia na produktach Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android

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

#### Ustawianie przypomnienia poleceniem głosowym

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Przypomnij mi, by (treść przypomnienia i określony czas lub miejsce)”. Możesz na przykład powiedzieć „Przypomnij mi, by pójść biegać za 2 godziny” lub „Przypomnij mi, by zadzwonić do Ani, kiedy wrócę do domu”.

#### Ustawianie przypomnienia w aplikacji

1. [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz **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. [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz **Przypomnienia**.
2. Przeciągnij przypomnienie w prawą lub lewą stronę, aby je zarchiwizować.

Jeżeli oznaczysz przypomnienie jako wykonane, to nie będzie ono już wyświetlane na liście powiadomień w M600. Możesz nadal przeglądać zarchiwizowane powiadomienia w aplikacji Google na swoim telefonie.

### Przypomnienia na produktach M600 połączonych z telefonem iPhone

Jeżeli Twój zegarek M600 jest połączony z telefonem iPhone, to również możesz ustawiać przypomnienia na temat ważnych wydarzeń o określonym czasie lub w określonym miejscu. Przypomnienia wyświetlane są na ekranie M600 w formie kart.

Przypomnienia ustawiać możesz za pomocą [polecenia głosowego](#), jednak nie za pomocą aplikacji Przypomnienia na zegarku M600. Sprawdzać i usuwać przypomnienia możesz tylko z poziomu aplikacji Google zainstalowanej na Twoim telefonie iPhone. Aby było to możliwe, musisz zalogować się do aplikacji Google przy użyciu tego samego konta, którego używasz w aplikacji Android Wear, oraz włączyć usługę Google Now.



### Logowanie do aplikacji Google i włączanie Google Now

1. Dotknij ikony Ustawienia w aplikacji Google na iPhone, aby otworzyć menu ustawień.
2. Wybierz opcję **Zaloguj** i zaloguj się na konto Google, którego używasz w aplikacji Android Wear.
3. W menu ustawień wybierz **Google Now** i dotknij przycisku **KONTYNUUJ**.
4. Aby móc korzystać z funkcji Google Now, musisz zaakceptować uruchomienie proponowanych funkcji Konta Google. Dotknij przycisku **TAK, ZGADZAM SIĘ**.
5. Użyj przełączników, aby włączyć opcje **Lokalizacja** i **Powiadomienia**, a następnie dotknij przycisku **ZAKOŃCZ**.

### Usuwanie powiadomień z telefonu iPhone

1. Dotknij swojego imienia i zdjęcia profilowego w aplikacji Google na iPhone, aby otworzyć menu Ustawienia.
2. W menu Ustawienia znajdź i wybierz **Przypomnienia**.
3. Dotknij przypomnienia, które chcesz usunąć.
4. Dotknij przycisku **USUŃ PRZYPOMNIENIE**, aby usunąć wybraną pozycję.

### STOPER

M600 może służyć jako stoper.

### Uruchamianie stopera poleceniem głosowym

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Uruchom stoper”.
3. Uruchom stoper dotknięciem ikony odtwarzania.

Stoper pojawi się na ekranie.

### Uruchamianie stopera na ekranie dotykowym

1. [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz **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.

## MINUTNIK

M600 może służyć jako minutnik.

### Ustawianie minutnika poleceniem głosowym

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Ustaw minutnik na (żądana liczba sekund, minut lub godzin)”.

Minutnik pojawi się na ekranie.

### Ustawianie minutnika w aplikacji

1. [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz **Minutnik**.
2. Ustaw godziny, minuty i sekundy przesunięciami lub dotknięciami ekranu.
3. Dotknij symbolu 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.

### Wyłączanie minutnika

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

- Przesuń palcem w prawą stronę ekranu.

## TARCZA TOGETHER



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

Dzięki interaktywnej tarczy zegarka Together możesz połączyć swój zegarek z zegarkiem drugiej osoby, aby komunikować się i dzielić swoimi aktywnościami przez cały dzień.

### Funkcje tarczy zegarka Together

Dzięki tarczy zegarka Together możesz połączyć się ze znajomym i korzystać z następujących funkcji:

- Emotikony: rysuj lub wybieraj gotowe emotikony i porozumiewaj się ze znajomym.
- Rysunki: wybierz kolor i narysuj tło, które udekoruje tarczę zegarka Twojego znajomego.

- Zdjęcia: wyślij jedno z 10 ostatnich zdjęć na zegarek Twojego znajomego, aby ustawić je jako tło tarczy.
- Naklejki: wyślij zabawną naklejkę, aby ożywić tarczę zegarka Twojego znajomego.
- Twoja aktywność: dziel się osiągnięciami ze swoim znajomym.

Więcej informacji na temat tego, jak możesz zaprosić znajomego do połączenia zegarków, przyjąć zaproszenie i korzystać ze wspólnych funkcji znajduje się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

## TŁUMACZ

Możesz korzystać funkcji Tłumacz Google™, aby tłumaczyć zdania:

1. [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **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.

## 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 NA M600

### ODCZYTYWANIE WIADOMOŚCI SMS NA ZEGARKU M600

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

#### **Aby odczytać wiadomość SMS:**

- Przeciągnij kartę do góry.

### ODPOWIADANIE NA WIADOMOŚCI SMS Z POZIOMU M600

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

Możesz odpowiadać na wiadomości SMS bezpośrednio z poziomu zegarka.

### **Aby odpowiedzieć na wiadomość SMS za pomocą polecenia głosowego:**

1. W widoku karty z powiadomieniem przesuń palcem od prawej do lewej strony ekranu, aby zobaczyć dostępne opcje.
2. Wybierz opcję **Odpowiedz** i podyktuj treść wiadomości.

Wiadomość zostanie wysłana automatycznie po zakończeniu dyktowania.

Więcej informacji na temat odpowiadania na wiadomości SMS za pomocą emotikonów znajdziesz w [Centrum pomocy Android Wear](#).

### **WYSYŁANIE WIADOMOŚCI SMS Z ZEGARKA M600**

*Dotyczy tylko urządzeń 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 ostatnio używane kontakty z Twojego telefonu.


### **Aby wysłać wiadomość SMS za pomocą polecenia głosowego:**

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Wyślij SMS do (nazwa kontaktu)”.
3. Podyktuj treść wiadomości, którą chcesz wysłać.

Wiadomość zostanie wysłana automatycznie po zakończeniu dyktowania.

Informacje na temat innych sposobów wysyłania wiadomości i aplikacji, za pomocą których możesz je wysłać znajdują się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

## **POŁĄCZENIA**

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

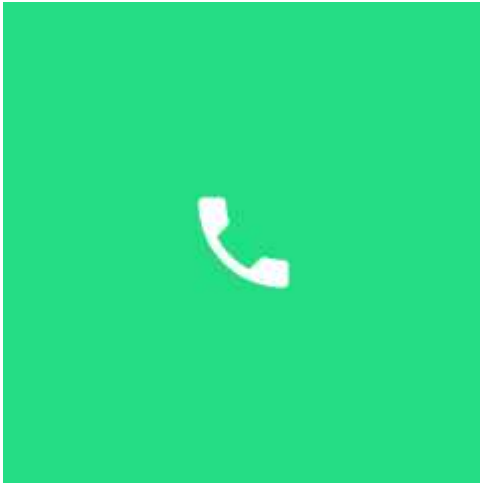
### **OBSŁUGA POŁĄCZEŃ PRZYCHODZĄCYCH**

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



### Odbieranie połączenia przychodzącego

1. Aby odebrać połączenie przychodzące, przeciągnij ekran M600 od lewej do prawej strony.
2. Przeprowadź rozmowę przez telefon.



### Odrzucanie połączenia przychodzącego

- Przeciągnij ekran M600 od prawej do lewej strony.



### Odrzucanie połączenia przychodzącego i wysyłanie szablonu wiadomości



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

1. Przeciągnij ekran M600 do góry.
2. Znajdź i wybierz żądaną wiadomość.

### WYKONYWANIE POŁĄCZEŃ



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

Za pomocą zegarka możesz także nawiązywać połączenie z osobami znajdującymi się na liście kontaktów. M600 wyświetla ostatnio używane kontakty z Twojego telefonu.

## Nawiązywanie połączenia za pomocą polecenia głosowego

1. Upewnij się, że na wyświetlaczu M600 widoczny jest ekran główny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Zadzwoń do (nazwa kontaktu)”.
3. Twój telefon podejmie próbę nawiązania połączenia. Po uzyskaniu połączenia przeprowadź rozmowę przez telefon.

## Nawiązywanie połączenia za pośrednictwem ekranu dotykowego

1. W widoku ekranu głównego przesun palcem dwukrotnie z prawej do lewej strony, aby wyświetlić listę kontaktów.
2. Wyszukaj osobę, do której chcesz zadzwonić i dotknij kontaktu.
3. Wybierz opcję **Zadzwoń**.
4. Twój telefon podejmie próbę nawiązania połączenia. Po uzyskaniu połączenia przeprowadź rozmowę przez telefon.

## WIADOMOŚCI E-MAIL

Informacje na temat obsługi wiadomości e-mail [na M600 połączonych z telefonem iPhone](#) znajdują się poniżej.

### ODCZYTYWANIE WIADOMOŚCI E-MAIL

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

#### Aby odczytać wiadomość e-mail:

- Przeciągnij kartę do góry.

Możesz dotknąć jej, aby wyświetlić dalszą treść wiadomości. Jeżeli w skrzynce znajduje się więcej nowych wiadomości, pasek na dole karty będzie wskazywać ich liczbę. Możesz dotknąć paska, aby wyświetlić pozostałe wiadomości.

### ODPOWIADANIE NA WIADOMOŚCI E-MAIL

Możesz odpowiadać na wiadomości e-mail z poziomu zegarka.

#### Aby odpowiedzieć na wiadomość e-mail:

1. W widoku karty z powiadomieniem przesun palcem z prawej do lewej strony, aby zobaczyć dostępne opcje.
2. Wybierz opcję **Odpowiedz** i określ, czy chcesz wprowadzić treść głosowo, narysować emotikona czy skorzystać z gotowych szablonów wiadomości.

Wiadomości wprowadzane głosowo są wysyłane automatycznie po zakończeniu dyktowania. Aby wysłać emotikon lub gotowy szablon, musisz dotknąć ikony potwierdzenia.

### WYSYŁANIE WIADOMOŚCI E-MAIL



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

Za pomocą M600 możesz także wysłać wiadomości e-mail do osób znajdujących się na liście kontaktów. M600 wyświetla ostatnio używane kontakty z Twojego telefonu.

### **Aby wysłać wiadomość e-mail poleceniem głosowym:**

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Wyślij e-maila do (nazwa kontaktu)”.
3. Podyktuj treść wiadomości, którą chcesz wysłać.

Wiadomość zostanie wysłana automatycznie po zakończeniu dyktowania.

### **Aby wysłać wiadomość e-mail przez ekran dotykowy:**

1. W widoku ekranu głównego przesunij palcem dwukrotnie z prawej do lewej strony, aby wyświetlić listę kontaktów.
2. Wyszukaj osobę, do której chcesz napisać i dotknij kontaktu.
3. Wybierz opcję **E-mail** i określ, czy chcesz wprowadzić treść głosowo, narysować emotikona czy skorzystać z gotowych szablonów wiadomości.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby wysłać wiadomość.

## **OBSŁUGA WIADOMOŚCI E-MAIL NA M600 POŁĄCZONYCH Z TELEFONEM IPHONE**

Jeżeli na swoim telefonie korzystasz z powiadomień o przychodzących wiadomościach e-mail, to zegarek M600 wyświetli kartę informującą Cię o otrzymanej wiadomości niezależnie od aplikacji e-mail zainstalowanej na Twoim telefonie 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 Android Wear na iPhone.
2. Wybierz **Karty e-mail**.
3. Użyj przełącznika, aby włączyć **rozszerzone karty Gmail**.
4. Wróć do menu Ustawienia i dotknij przycisku **Gotowe**.

Więcej informacji na temat korzystania z usługi Gmail w systemie Android Wear znajduje się [tutaj](#).

## **SŁUCHANIE MUZYKI Z M600**

Podczas odtwarzania muzyki na telefonie M600 wyświetla kartę utworu.

### **STEROWANIE ODTWARZANIEM MUZYKI Z POZIOMU ZEGARKA**

- Dotknij karty, aby wstrzymać lub ponownie rozpocząć odtwarzanie muzyki.
- Przesuń palcem w lewo jeden raz, aby dostosować głośność lub pominąć utwór.
- W zależności od ustawień aplikacji muzycznej, z której korzystasz, po przesunięciu w lewo kolejny raz dostępne mogą być opcje dodatkowe, na przykład listy odtwarzania lub możliwość przeglądania utworów.

Więcej informacji na temat zmiany domyślnej aplikacji do odtwarzania muzyki znajdziesz w [Centrum pomocy Android Wear](#).

Jeżeli Twój zegarek M600 jest połączony z telefonem z systemem Android, a do słuchania muzyki używasz słuchawek bezprzewodowych Bluetooth, to możesz pobierać utwory na M600 i odtwarzać je nawet wtedy, gdy nie masz przy sobie telefonu, na przykład podczas biegania lub jazdy na rowerze. Więcej informacji na temat słuchania muzyki bez telefonu znajduje się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

Sprawdź, w jaki sposób możesz kontrolować odtwarzanie muzyki podczas treningu bez konieczności wychodzenia z aplikacji Polar w [Podczas treningu](#).

## WSKAZÓWKI DOJAZDU

Za pomocą polecenia głosowego możesz uzyskać szczegółowe wskazówki dojazdu.

### SZCZEGÓŁOWE WSKAZÓWKI DOJAZDU



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

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz: „Trasa do (miejsce docelowe)”.

Na ekranie M600 zostanie wyświetlona karta Map Google™ i uruchomi się nawigacja.



*Aby funkcja szczegółowych wskazówek dojazdu mogła działać, musisz zezwolić aplikacji Mapy na dostęp do lokalizacji Twojego urządzenia.*

Informacje na temat języków i krajów obsługiwanych przez funkcję szczegółowych wskazówek dojazdu i sposobu uzyskiwania dokładniejszych informacji o trasie znajdują się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

### KORZYSTANIE Z INNYCH FUNKCJI M600 PODCZAS NAWIGACJI

- Przeciągnij kartę nawigacji od lewej do prawej strony. Spowoduje to wyciszenie wskazówek dojazdu.

### POWRÓT DO WIDOKU NAWIGACJI

- Dotknij niebieskiej strzałki na powiadomieniu o trasie.

### ANULOWANIE NAWIGACJI

- Przeciągnij kartę nawigacji w lewo, aż widoczna będzie opcja **Zakończ nawigację**, a następnie wybierz tę opcję.

Możesz także otrzymywać wskazówki dojazdu do miejsc lub firm lub wyszukiwać informacje na ich temat.

### WYSZUKIWANIE MIEJSC I FIRM

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Powiedz, czego szukasz, na przykład: „Gdzie jest Kolumna Zygmunta?”, „Jak daleko jest dworzec główny?” albo „Znajdź najbliższy supermarket”.

## SZYBKIE SPRAWDZANIE

Za pośrednictwem M600 szybko uzyskasz odpowiedzi na różne pytania. Możesz na przykład tłumaczyć słowa z innego języka, rozwiązywać działania matematyczne lub sprawdzać nieznaną pojęcia.



## SZYBKE SPRAWDZANIE INFORMACJI

1. Upewnij się, że ekran główny jest aktywny i powiedz: „Ok Google”.
2. Podyktuj pytanie, na przykład: „Jak powiedzieć »cześć« po hiszpańsku”?

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.


Więcej informacji na temat pytań, jakie możesz zadawać i tego w jaki sposób należy je formułować, a także języków obsługiwanych przez tę funkcję znajduje się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

## SAMODZIELNE FUNKCJE ZEGARKA M600

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

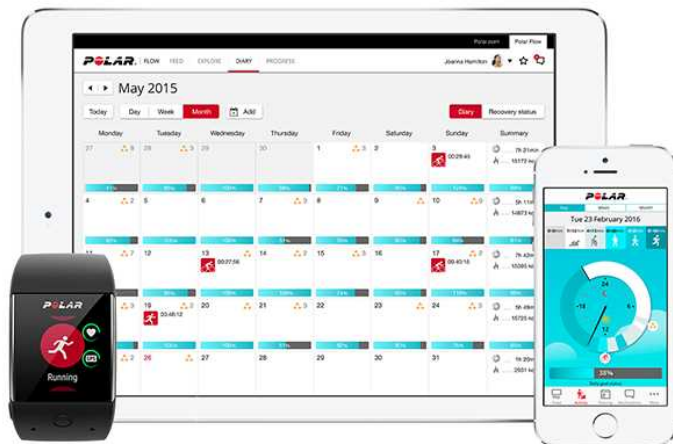
W trybie samodzielnym możesz:

- Sprawdzać godzinę i datę.
- Trenować z [aplikacją Polar](#).
- Słuchać [muzyki](#) zapisanej na M600.
- 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](#).

 *Polecenia głosowe nie są dostępne, jeżeli M600 nie jest połączony z telefonem. Musisz wtedy sterować zegarkiem poprzez ekran dotykowy lub za pomocą gestów nadgarstka.*

# TRENING Z APLIKACJĄ POLAR

## APLIKACJE POLAR I POLAR FLOW




### APLIKACJA POLAR

Dzięki aplikacji Polar M600 z systemem Android Wear 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](#).

 *Funkcje dostępne w aplikacji Polar zależą od systemu telefonu, który łączy się z M600 – Android lub iOS. Na stronie [Aktualizacje M600](#) (w języku angielskim) znajdują się najnowsze informacje na temat wersji aplikacji dla poszczególnych systemów operacyjnych.*

### 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 udostępnić 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](https://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](https://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

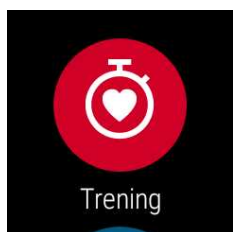
W zakładce **Programy** możesz tworzyć programy biegowe, które pomogą Ci w przygotowaniach do biegów na 5 km i 10 km, półmaratonów oraz maratonów. Programy biegowe Polar są opracowane pod kątem wydarzenia, do którego się przygotowujesz z uwzględnieniem Twoich predyspozycji, historii treningów i czasu 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](https://support.polar.com/en/support/flow).

Więcej informacji na temat edytowania profili sportowych się w części [Profile sportowe Polar w serwisie internetowym Polar Flow](#).

## MENU APLIKACJI POLAR

### TRENING

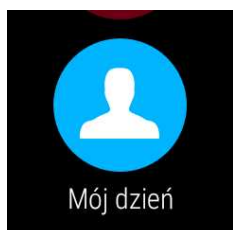


Ta opcja pozwala rozpocząć trening. Otwórz menu **Trening**, aby wyświetlić listę [profilów sportowych](#) zapisanych w aplikacji Polar. Tu możesz wybrać dyscyplinę sportową, którą chcesz uprawiać.

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](https://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 wykonaj ramieniem ruch w dół, 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 napelniający 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.

## **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

- [Przejdź do menu aplikacji](#), a następnie znajdź i wybierz **Polar**.

LUB

- Użyj polecenia głosowego:
  1. Upewnij się, że na wyświetlaczu M600 widoczny jest ekran główny.
  2. Powiedz: „Ok Google”. Jeżeli urządzenie rozpozna Twój głos, zobaczysz symbol mikrofonu i napis **Mów teraz**.
  3. Powiedz: „Otwórz Polar” lub „Rozpocznij trening”.

### **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 dotykowego.

LUB

- Wykonaj szybki ruch nadgarstkiem do siebie i od siebie.

#### **ABY WYBRAĆ ŻĄDANĄ POZYCJĘ:**

- Dotknij ikony.

LUB

- Wykonaj ramieniem ruch w dół.


#### **ABY COFNAĆ SIĘ DO POPRZEDNIEGO KROKU:**

- Przesuń palcem od lewej do prawej strony ekranu.

LUB

- Szybko unieś ramię do góry, zakreślając łuk.

 Sterowanie za pomocą opuszczania lub unoszenia ramienia nie jest dostępne w trakcie treningu.

 Funkcje dostępne w aplikacji Polar zależą od systemu telefonu, który łączy się z M600 – Android lub iOS. Na stronie [Aktualizacje M600](#) (w języku angielskim) znajdują się najnowsze informacje na temat wersji aplikacji dla poszczególnych systemów operacyjnych.

### **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.
- 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 wyjść z aplikacji Polar.

### **PORUSZANIE SIĘ PO APLIKACJI POLAR ZA POMOCĄ POLECEŃ GŁOSOWYCH**

#### **ROZPOCZYNIANIE TRENINGU**

1. Upewnij się, że na wyświetlaczu M600 widoczny jest ekran główny.
2. Powiedz: „Ok Google”. Jeżeli urządzenie rozpozna Twój głos, zobaczysz symbol mikrofonu i napis **Mów teraz**.
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 na wyświetlaczu M600 widoczny 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/przerwanie treningu](#)
- [Po treningu](#)

 Funkcje dostępne w aplikacji Polar zależą od systemu telefonu, który łączy się z M600 – Android lub iOS. Na stronie [Aktualizacje M600](#) (w języku angielskim) znajdują się najnowsze informacje na temat wersji aplikacji dla poszczególnych systemów operacyjnych.

## 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 ciasniej, 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.

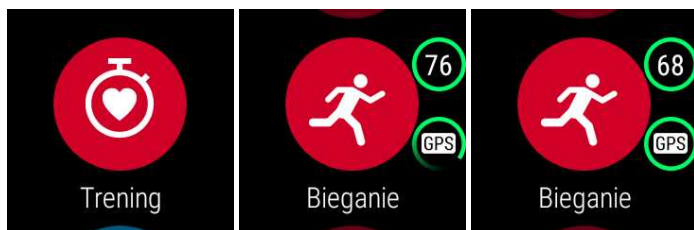
W przypadku dyscyplin sportowych utrudniających utrzymanie prawidłowej pozycji czujnika na nadgarstku lub czynności wymagających dużego zaangażowania mięśni i ścięgien w pobliżu czujnika zaleca się używanie nadajników na klatkę piersiową Polar. Wyposażone są one w pasek piersiowy i umożliwiają bardziej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

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU

 Więcej informacji na temat sposobów sterowania aplikacją znajduje się w części [Poruszanie się po aplikacji Polar](#).

### ROZPOCZYNIANIE 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 **Uprawnienia**.
2. Znajdź i wybierz **Polar**.
3. Dotknij opcji **Lokalizacja** lub **Czujniki**, aby zmienić ich status na **WŁ.** lub **WYŁĄCZONE**.

Więcej informacji na temat danych, jakie aplikacja Polar może wyświetlać w trakcie treningu znajduje się w części [Podczas treningu](#).



## ROZPOCZYNIANIE 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 trening, który zaplanowany został na dany dzień.
3. Dotknij ikony potwierdzenia, aby go rozpocząć.
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.

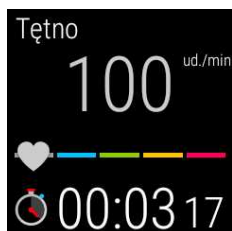
LUB

- Wykonaj szybki ruch nadgarstkiem do siebie i od siebie.

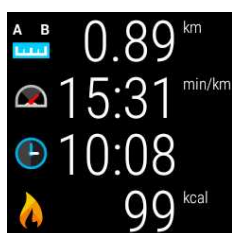
Zobacz [film instruktażowy](#) na temat poruszania się po aplikacji Polar podczas treningu.

Informacje wyświetlane na ekranach treningowych zależą od ustawień wybranego profilu sportowego. Ustawienia dla każdego profilu sportowego możesz określić w [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 przycisk Polar.

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 wyłączenie 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, 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 **blokadę 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.

Jeżeli podczas treningu słuchasz muzyki z telefonu połączonego z M600, 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.

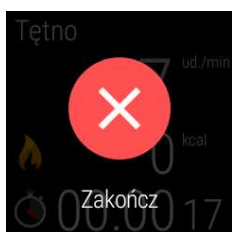
Na stronie [Centrum pomocy Android Wear](#) znajdują się instrukcje dotyczące odtwarzania muzyki z M600 bez konieczności posiadania telefonu przy sobie.

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



- Dotknij ekranu i przytrzymaj przez 2 sekundy, a następnie dotknij czerwonej ikony zamykania.

LUB

- Naciśnij boczny przycisk zasilania na Twoim M600.



Po wyjściu z aplikacji Polar w trakcie treningu na dole ekranu głównego pojawi się karta **Zapis włączony**. Możesz teraz poruszać się w menu i normalnie korzystać z zegarka M600.

### Powracanie do widoku treningu

- Dotknij karty **Zapis włączony**.

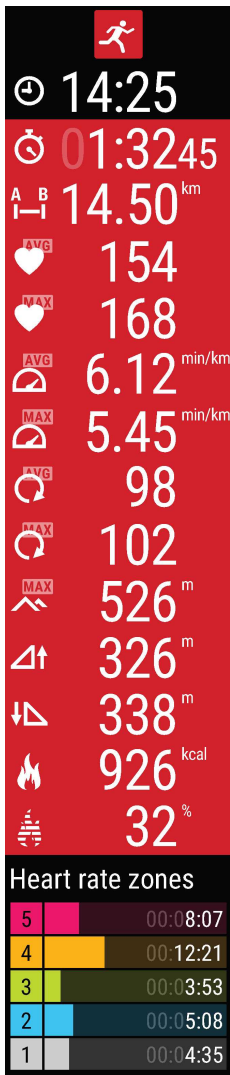
LUB

- 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:

- Godzina
- 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
- Suma wzniesień terenu w metrach/stopach
- Suma spadków terenu w metrach/stopach
- Liczba spalonych kalorii
- Procent spalonych kalorii z tkanki tłuszczowej
- Czas spędzony w innych strefach tętna

 Funkcje dostępne w aplikacji Polar zależą od systemu telefonu, który łączy się z M600 – Android lub iOS. Na stronie [Aktualizacje M600](#) (w języku angielskim) znajdują się najnowsze informacje na temat wersji aplikacji dla poszczególnych systemów operacyjnych.

## WSTRZYMYWANIE/PRZERYWANIE TRENINGU

### WSTRZYMYWANIE TRENINGU



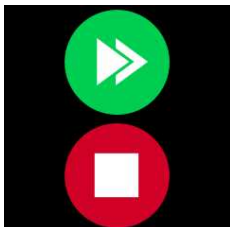
- Naciśnij i przytrzymaj przedni przycisk.

LUB

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

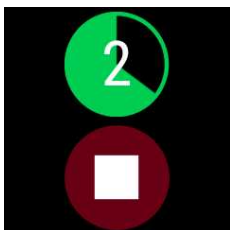
 Przesunij palcem w lewą stronę ekranu z poziomu ekranu wstrzymania, aby zobaczyć podsumowanie treningu.

#### 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

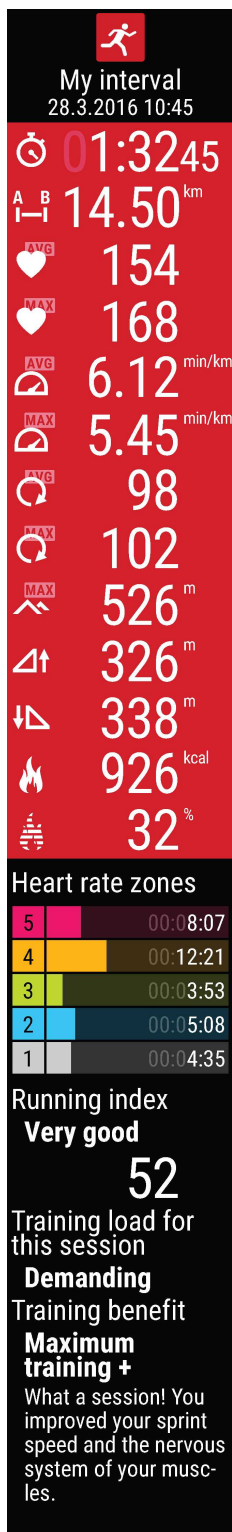
- Po wstrzymaniu treningu naciśnij i przytrzymaj przez trzy sekundy czerwoną ikonę zatrzymania.

#### PO TRENINGU

Przełączaj 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:** Średnia kadencja podczas treningu.

**Maksymalna kadencja:** 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.

**Spalony tłuszcz jako % kalorii:** 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.

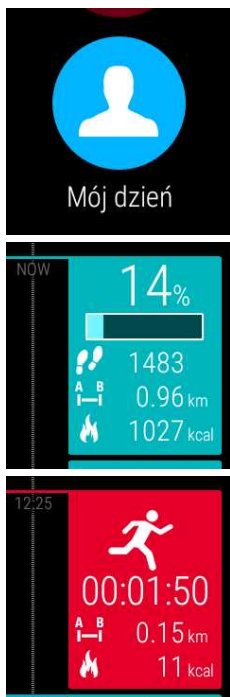
**Running Index:** Liczbowy wskaźnik klasy wydajności biegu. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale [Running Index](#).

**Obciążenie treningowe:** Obliczenia dotyczące zmęczenia powodowanego treningiem.

**Training Benefit:** Informacje na temat efektywności treningu.

Funkcje dostępne w aplikacji Polar zależą od systemu telefonu, który łączy się z M600 – Android lub iOS. Na stronie [Aktualizacje M600](#) (w języku angielskim) znajdują się najnowsze informacje na temat wersji aplikacji dla poszczególnych systemów operacyjnych.

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.

 Funkcje dostępne w aplikacji Polar zależą od systemu telefonu, który łączy się z M600 – Android lub iOS. Na stronie [Aktualizacje M600](#) (w języku angielskim) znajdują się najnowsze informacje na temat wersji aplikacji dla poszczególnych systemów operacyjnych.

## 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 poprzez Bluetooth lub Wi-Fi.

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, a także tworzyć nowe cele treningowe. Serwis internetowy umożliwia także edytowanie ustawień profili sportowych.

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 pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow.](#)

[W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Polar Flow.](#)

## 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 spalanie 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:** Stwórz cel i dodaj go do **Ulubionych**, aby móc łatwo go uruchomić, gdy jest taka potrzeba.


## 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** lub **Interwałowy**.

### SZYBKI CEL

1. Wybierz **Szybki**.
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Wprowadź **Czas trwania** lub **Kalorie**. Możesz wprowadzić tylko jedną z tych wartości.
4. Kliknij ikonę 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 ikonę 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 zaplanowanego treningu:

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. 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. Następnie kliknij **Zamknij**.
5. Wypełnij pola **Data** i **Godzina**.
6. Kliknij **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 [tutaj](#) (w języku angielskim).

## 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, przesunij palcem dwukrotnie w lewo z poziomu listy profili sportowych w części **Trening**. Jeśli w serwisie internetowym 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. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym dolnym rogu strony.


Cel zostanie dodany do ulubionych.

### LUB


1. Wybierz istniejący cel z menu **Dziennik**.
2. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym dolnym rogu strony.

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

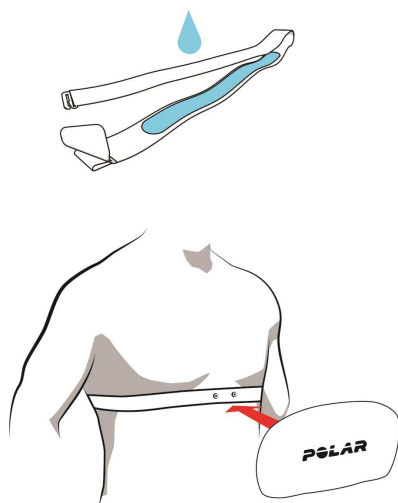
W przypadku dyscyplin sportowych utrudniających utrzymanie prawidłowej pozycji czujnika na nadgarstku lub czynności wymagających dużego zaangażowania mięśni i ścięgien w pobliżu czujnika zaleca się używanie nadajników na klatkę piersiową Polar. Wyposażone są one w pasek piersiowy i umożliwiają bardziej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

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

Aby nadajnik na klatkę piersiową *Bluetooth® Smart* 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® SMART* 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 Smart®* aplikacja Polar nie mierzy tętna z nadgarstka.

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

1. Otwórz stronę internetową [flow.polar.com](http://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

## CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

Aplikacja Polar Flow na M600 monitoruje Twoją aktywność za pomocą akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy ręką. Analizuje częstotliwość, intensywność i regularność ruchów oraz inne dane o Twojej aktywności fizycznej, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić swoją aktywność na co dzień, poza regularnymi treningami. Aby uzyskać jak najbardziej wiarygodne wyniki, zalecamy noszenie M600 na rękę niedominującą.

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

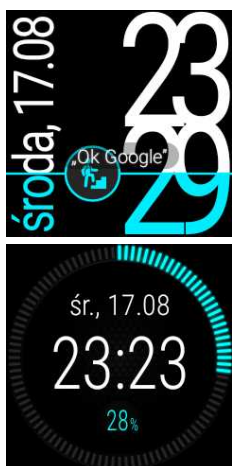
### CEL ZWIĄZANY Z AKTYWNOŚCIĄ

Każdego dnia aplikacja Polar Flow pomaga osiągnąć założony, indywidualny cel. Cel związany z aktywnością oparty jest na danych osobowych i poziomie dziennej aktywności, które można znaleźć w ustawieniach Dziennego celu związanego z aktywnością [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”

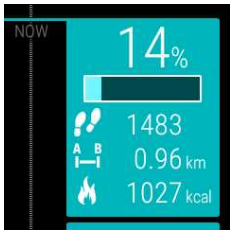
Dzienny cel związany z aktywnością pozwala spośród trzech poziomów aktywności wybrać taki, który jest najbliższy Twojemu typowemu planowi dnia i aktywności. Pod obszarem wyboru podawane są informacje o właściwej dla wybranego poziomu aktywności wymaganej do osiągnięcia dziennego celu. Przykładowo jeżeli jesteś pracownikiem biurowym i większość dnia spędzasz w pozycji siedzącej, Twój cel na typowy dzień to około 4 godziny aktywności o niskiej intensywności. Wymagania wobec osób, które w ramach swojej pracy dużo stoją i chodzą są wyższe.

### DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

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 wypełniający 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.



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



- **Kroki:** Liczba pokonanych kroków. Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.
- **Dystans:** Przebyty dystans. Dystans jest obliczany na podstawie wzrostu i liczby zrobionych kroków.
- **Kalorie:** Pokazuje liczbę kalorii spalonych podczas treningu, w wyniku aktywności i w związku z procesami metabolicznymi (minimalna aktywność metaboliczna wymagana do podtrzymania życia).

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 lub wykonaj ramieniem ruch w dół, 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 ma bardzo istotne znaczenie dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Oprócz aktywności fizycznej ważne jest także, aby unikać długotrwałego siedzenia. Siedzenie przez długi czas niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet w dni, w które trenujesz i dostarczasz organizmowi sporą dawkę aktywności. Aplikacja Polar zauważa zbyt długi czas braku aktywności w ciągu dnia i zachęca do przerywania 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 znajdź sposób, żeby być w ruchu. Przejdź się, rozciągnij mięśnie lub wykonaj inne lekkie ćwiczenie. Komunikat zniknie, jeśli zaczniesz się ruszać lub naciśniesz przycisk.

Jeżeli nie podejmiesz żadnej aktywności w ciągu następujących 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 kontrolować swoje codzienne czynności i wprowadzać do nich zmiany, tak aby Twój styl życia stał się bardziej aktywny.

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



## DANE NA TEMAT SNU W APLIKACJI I SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Jeśli założysz M600 na noc, to aplikacja Polar będzie mierzyć czas i jakość Twojego snu (płytki/głęboki). Nie ma potrzeby aktywacji trybu snu. Na podstawie ruchów nadgarstka aplikacja sama wykrywa, że śpisz. Informacje na temat czasu i jakości snu (płytki/głęboki) zapisywane są w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow.

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

Okresy, w których śpisz spokojnie i niewiele się ruszasz rejestrowane są jako sen głęboki. Okresy, podczas których ruszasz się i zmieniasz pozycję wliczane są do snu płytkiego. Okresy bezruchu nie są sumowane – obliczenia przypisują większą wagę do dłuższych niż do krótszych okresów bezruchu. Procentowa część spokojnego snu stanowi stosunek czasu przespanego spokojnie do całkowitego czasu snu. Czas spokojnego snu jest wysoce indywidualny i należy go interpretować z uwzględnieniem całkowitego czasu snu.


Znajomość czasu snu głębokiego i płytkiego pozwala uzyskać wgląd w ogólną jakość snu i dowiedzieć się, czy mają na niego wpływ zmiany wprowadzone do codziennych czynności. Informacje te mogą pomóc w poprawie snu i sprawić, że w ciągu dnia poczujesz się lepiej.

## 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.

### STREFY TĘTNA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Docelowe strefy tętna określone przez firmę Polar mogą być personalizowane przy użyciu maks. wartości laboratoryjnych pomiarów tętna lub poprzez sprawdzenie się w terenie. Gdy trenujesz w docelowej strefie tętna, spróbuj zrobić użytek z całej strefy. Środkowa część strefy jest dobrym założeniem, jednakże utrzymywanie swojego tętna na tym samym poziomie przez cały czas nie jest konieczne. Tętno stopniowo dopasowuje się do intensywności treningu. Na przykład gdy przechodzisz ze strefy 1 do 3, Twój krwioobieg i tętno dopasują się do niej w ciągu 3–5 minut.

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

## PROFILE SPORTOWE

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

Aplikacja Polar na M600 posiada sześć domyślnych profili sportowych:

- Ćwicz. grup.
- Bieganie
- Trening siłowy
- Kolarstwo
- Inny tr. w budynku
- Inny tr. na zewn.

W aplikacji mobilnej lub serwisie Polar Flow możesz usuwać wybrane profile i dodawać nowe.

Dokładne ustawienia dla każdego profilu sportowego możesz określić w serwisie internetowym Polar Flow. 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](#).

## PROFILE SPORTOWE POLAR W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Aplikacja Polar na M600 posiada sześć 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 informacje

- 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. Jeżeli wybierzesz opcję „Domyślna”, zmiana limitów tętna nie będzie możliwa. Jeżeli wybierzesz opcję „Dowolna”, możesz dostosowywać wszystkie limity. Domyślne limity dla strefy są obliczane na podstawie Twojego maksymalnego tętna.

#### Ustawienia prędkości/tempa

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

## Widok danych treningowych

Wybierz dane, które chcesz monitorować w widoku danych treningowych podczas treningów. Do każdego profilu możesz przypisać osiem różnych widoków danych treningowych. Każdy z nich może zawierać maksymalnie cztery elementy.

Kliknij ikonę ołówka pod zapisanym widokiem, aby go edytować, lub dodaj nowy widok. Możesz wybrać od jednego do czterech elementów spośród czterech kategorii:

Czas	Dane osobiste	Dystans	Prędkość
Pora dnia	Tętno	Dystans	Prędkość/tempo
Czas trwania	Średnie tętno	Dystans autom. okrąż.	Średnia prędkość/tempo
Autom. czas okrąż.	Maks. tętno		Maksymalna prędkość/tempo
	Kalorie		Śr. prędkość/tempo autom. okrąż.
	ZonePointer – tętno		
	Czas w strefie tętna		Maks. prędkość/tempo autom. okr.
	Śr. tętno autom. okrąż.		
	Maks. tętno autom. okrąż.		

## 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](#).

## 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.

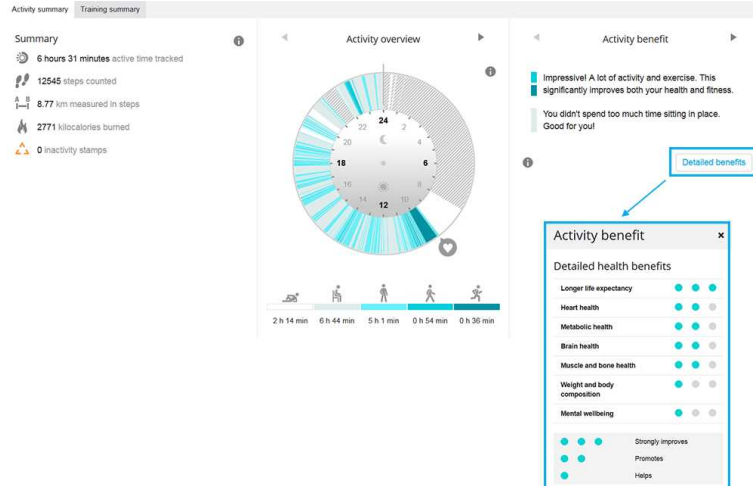
Aplikacja Polar na zegarku M600 posiada następujące funkcje Polar Smart Coaching:

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

## KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI

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

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



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

## INTELIŻENTNY LICZNIK KALORII

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

- Masa ciała, wzrost, wiek, płeć
- Maksymalna wartość tętna ( $HR_{maks.}$ )
- Wartość tętna podczas treningu
- Pomiar aktywności poza treningami oraz treningi bez nadajnika na klatkę piersiową
- Maksymalna zdolność organizmu do przyswajania tlenu ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  może być zmierzona lub oszacowana na podstawie testów wydolności.

## 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](#) (w języku angielskim).

## TRAINING BENEFIT

Funkcja Training Benefit pozwoli Ci lepiej kontrolować wydolność treningu. Po każdym zakończonym treningu otrzymasz informację zwrotną na temat wydajności, pod warunkiem że przynajmniej 10 minut spędzonych zostało w strefach treningowych. Informacje te oparte są na ilości czasu spędzonego w poszczególnych strefach, liczbie spalonych kalorii oraz łącznym czasie trwania. Rezultaty Training Benefit zobaczyć możesz w podsumowaniu treningu w aplikacji Polar i Polar Flow oraz serwisie internetowym Polar Flow. Poniższa tabela zawiera opis różnych informacji zwrotnych, jakie możesz otrzymać.

Informacje	Rezultat
Bardzo intensywny trening+	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Trening wzmocnił również Twoją 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 aerobowej 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. Trening wzmocnił również Twoją odporność na zmęczenie.
Trening tempowy	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 aerobowej 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.

Informacje	Rezultat
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 aerobowej.
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 aerobowej.
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, gdy jesteś w trakcie 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](http://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 treningu, upewnij się, że wartości  $HR_{max}$  i  $HR_{rest}$  są poprawnie ustawione.

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

### Kobiety

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

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

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

## ANALIZA DŁUGOTERMINOWA

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

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

## 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 serwisu Polar Flow > **Profile sportowe** > **Edytuj** i dodaj opcję **Kadencja** do **widoku treningu** profilu sportowego, którego używasz podczas biegania. 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.*

# USTAWIENIA

## DOSTĘP DO USTAWIEŃ

Możesz przeglądać i zmieniać ustawienia M600 w menu Ustawienia zegarka. Aby przejść do menu Ustawienia, użyj bocznego przycisku zasilania, polecenia głosowego lub ekranu dotykowego.

### OTWIERANIE MENU USTAWIENIA BOCZNYM PRZYCISKIEM ZASILANIA

1. Naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk zasilania do momentu, gdy zegarek zawibruje i pojawi się menu aplikacji.
2. Znajdź i wybierz **Ustawienia**.

### OTWIERANIE MENU USTAWIENIA POLECENIEM GŁOSOWYM

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny.
2. Powiedz: „Ok Google”, a następnie: „ustawienia”.

### OTWIERANIE MENU „USTAWIENIA” PRZEZ EKRAŃ DOTYKOWY

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny.
2. Przesuń ekran główny jeden raz od prawej do lewej strony.
3. W menu aplikacji znajdź i wybierz **Ustawienia**.

Istnieje także alternatywny sposób uzyskiwania dostępu do menu „Ustawienia” przez ekran dotykowy.

1. Upewnij się, że wyświetlacz M600 jest aktywny.
2. W widoku ekranu głównego przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.
3. Przesuń od prawej do lewej strony, a następnie znajdź i wybierz **Ustawienia**.

## USTAWIENIA EKRAŃU

### DOSTOSOWYWANIE POZIOMU JASNOŚCI EKRAŃU


1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Dostosuj jasność**.
2. Ustaw dotknięciem pożądaną poziom jasności.

 *Obniżenie poziomu jasności ekranu pomoże wydłużyć czas działania akumulatora.*

### TYMCZASOWE ZWIĘKSZANIE JASNOŚCI

Za pomocą funkcji tymczasowego zwiększania jasności możesz chwilowo podświetlić ekran.

1. W widoku ekranu głównego przesuń palcem z góry na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień.
2. Przesuń od prawej do lewej strony, a następnie znajdź i wybierz ikonę **Zwiększenia jasności**.

 *Możesz także zwiększyć jasność ekranu z poziomu dowolnego menu zegarka poprzez szybkie trzykrotne naciśnięcie bocznego przycisku zasilania.*

## ZMIANA TARCZY ZEGARKA

Możesz wybierać spośród wielu dostępnych tarcz zegarka. Wybór tarczy „Polar Jumbo” lub „Polar Activity” pozwoli Ci na monitorowanie Twojej dziennej aktywności z poziomu aktywnego ekranu głównego.

### ZMIANA TARCZY ZEGARKA Z POZIOMU M600


1. Dotknij tarczy zegarka na aktywnym ekranie głównym i przytrzymaj ją.

LUB: [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję [Zmień tarczę zegarka](#).

2. Przesuwaj palcem w lewo lub prawo, aby przeglądać tarcze.
3. Wybierz dotknięciem tarczę, która najbardziej Ci się podoba.

### ZMIANA TARCZY ZEGARKA Z POZIOMU TELEFONU

1. Uruchom aplikację Android Wear.
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.

 *Więcej tarcz zegarka można uzyskać, korzystając z aplikacji firm trzecich. Wybierz opcję [Więcej](#) obok menu [Tarcze zegara](#) w aplikacji Android Wear na telefonie, a następnie dotknij [Pobierz więcej tarcz zegarka](#) na dole menu.*

## 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

- [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję [Ekran zawsze włączony](#).

### ZMIANA USTAWIENIA Z POZIOMU TELEFONU

1. Uruchom aplikację Android Wear.
2. Dotknij ikony Ustawienia.
3. Na telefonach z systemem Android: znajdź i wybierz [M600](#) w menu [Ustawienia urządzenia](#).
4. 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 AUTOMATYCZNEJ BLOKADY EKRANU

Blokada ekranu może włączać się automatycznie, gdy nie masz na sobie zegarka M600 lub wtedy, gdy urządzenie utraci połączenie Bluetooth z telefonem. Blokada ekranu usuwana jest za pomocą wzoru odblokowania.

## WŁĄCZANIE AUTOMATYCZNEJ BLOKADY EKRANU

1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Blokada ekranu**.
2. Potwierdź włączenie automatycznej blokady dotknięciem ikony potwierdzenia.
3. Wprowadź wzór odblokowania, łączący co najmniej cztery kropki.
4. Wprowadź wzór ponownie, aby go potwierdzić.

Gdy automatyczna blokada ekranu jest włączona, możesz **także zablokować ekran ręcznie**:

1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Zablokuj ekran**.
2. Zatwierdź dotknięciem ikony potwierdzenia.

## WYŁĄCZANIE AUTOMATYCZNEJ BLOKADY EKRANU

1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Blokada ekranu**.
2. Potwierdź wyłączenie automatycznej blokady dotknięciem ikony potwierdzenia.
3. Narysuj wzór odblokowania.

## DOSTOSOWYWANIE ROZMIARU CZCIONKI

Możesz dostosować rozmiar tekstu wyświetlanego na ekranie Twojego zegarka M600.

1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Rozmiar czcionki**.
2. 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 menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Ułatwienia dostępu**.
2. Wybierz **Gesty powiększenia**.
3. Zatwierdź dotknięciem ikony potwierdzenia.

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

## USTAWIENIA POWIADOMIEŃ NA M600

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

Wiele spośród powiadomień wyświetlanych na Twoim telefonie z systemem Android możesz otrzymywać także na zegarku M600. Skasowanie powiadomienia na zegarku powoduje jednoczesne skasowanie powiadomienia na telefonie i odwrotnie. Twój zegarek sygnalizuje nowe powiadomienie wibracjami – nie emituje żadnego dźwięku.

Możesz określić osobne ustawienia powiadomień dla każdej aplikacji na Twoim telefonie. Jeżeli powiadomieniom danej aplikacji towarzyszy sygnał dźwiękowy lub wibracje telefonu, to zegarek również będzie sygnalizował nowe powiadomienia wibracjami. Jeżeli sygnał powiadomienia dla danej aplikacji jest wyłączony, to na ekranie zegarka pojawi się odpowiednia karta, jednak zegarek nie będzie wibrował.

## WYCISZANIE POŁĄCZONEGO TELEFONU

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

### ABY WYCISZYĆ PODŁĄCZONY TELEFON:

1. Otwórz aplikację Android Wear na telefonie i dotknij ikony Ustawień.
2. Otwórz **Ustawienia ogólne** i użyj przełącznika, aby włączyć opcję **Bez powiadomień i połączeń**.

*Dotyczy tylko produktów Polar M600 połączonych z telefonem iPhone.*

M600 korzysta z ustawień powiadomień dla poszczególnych aplikacji na Twoim telefonie iPhone. Jeżeli wyświetlanie powiadomień na ekranie blokady telefonu jest aktywne, to powiadomienia będą także wyświetlane na zegarku M600 i sygnalizowane wibracjami. Jeżeli wyświetlanie powiadomień na ekranie blokady telefonu jest wyłączone dla danej aplikacji, to M600 wyświetli odpowiednią kartę, jednak nie będzie wibrować.

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

## BLOKOWANIE POWIADOMIEŃ OD WYBRANYCH APLIKACJI

Możesz wybrać, jakie powiadomienia chcesz otrzymywać na Twoim zegarku M600.

### BLOKOWANIE POWIADOMIEŃ Z POZIOMU ZEGARKA

1. Wyświetl kartę na ekranie zegarka M600.
2. Przeciągnij ją od prawej do lewej strony, aż widoczna będzie opcja **Blokuj aplikację**.
3. Wybierz opcję **Blokuj aplikację** i dotknij ikony potwierdzenia.

### BLOKOWANIE POWIADOMIEŃ Z POZIOMU TELEFONU

1. Otwórz aplikację Android Wear 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

Blokadę powiadomień od danej aplikacji możesz wyłączyć tylko z poziomu telefonu.

1. Otwórz aplikację Android Wear 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**.

## WYŁĄCZANIE WIBRACJI PRZY POWIADOMIENIACH

Sposoby wyłączenia wibracji zegarka M600 różnią się w zależności od rodzaju i wersji systemu operacyjnego zainstalowanego na telefonie. Instrukcje wyłączenia wibracji przy powiadomieniach dla poszczególnych wersji systemów operacyjnych znajdują się w [Centrum pomocy Android Wear](#).

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

## USTAWIENIA DATY I GODZINY

Dotyczy tylko urządzeń Polar M600 połączonych z telefonem z systemem Android. Na zegarkach M600 połączonych z telefonem iPhone data i godzina synchronizowana jest automatycznie.

### USTAWIANIE DATY I GODZINY

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

1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz **Data i godzina**.
2. Wybierz **Automatyczna data i czas**.
3. Dotknij jednej z poniższych opcji, aby ją wybrać:
  - **Synchronizuj z telefonem** lub
  - **Wyłączone**. Jeżeli wybierzesz tę opcję, przeciągnij ekran jeden raz z lewej do prawej strony, aby ręcznie wprowadzić ustawienia daty i godziny. 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.

## 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

- [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz **Tryb samolotowy**.

 Polecenia głosowe nie są dostępne w trybie samolotowym. Musisz obsługiwać M600 ruchami nadgarstka lub za pośrednictwem ekranu dotykowego.

## TRYB KINOWY

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



## WŁĄCZANIE TRYBU KINOWEGO

1. W widoku ekranu głównego przesunij palcem z góry na dół, aby wyświetlić menu szybkiego dostępu do ustawień, a następnie przeciągnij menu jeden raz z prawej do lewej strony.
2. Dotknij ikony **Tryb kinowy**.

 *Tryb kinowy możesz także włączyć szybkim dwukrotnym naciśnięciem bocznego przycisku zasilania.*

## WYŁĄCZANIE TRYBU KINOWEGO

- Naciśnij boczny przycisk zasilania.

## UPRAWNIENIA

W menu Uprawnienia możesz określić informacje, których używać mogą aplikacje i funkcje zegarka M600.

### EDYTOWANIE UPRAWNIENI

1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz **Uprawnienia**.
2. Znajdź aplikację lub usługę, której uprawnienia chcesz dostosować, i wybierz ją. Możesz także edytować uprawnienia na poziomie systemu.
3. Użyj przełącznika, aby zmieniać status poszczególnych uprawnień na **WŁ.** lub **WYŁĄCZONE**.


## WYBÓR JĘZYKA

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

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

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 – będziesz jednak otrzymywać powiadomienia o rozbieżności ustawień językowych na Twoim M600.

 *Aby możliwe było sterowanie M600 za pomocą poleceń głosowych, ustawienia językowe telefonu i zegarka muszą być jednakowe!*

Aplikacja Polar na zegarku M600 nie obsługuje niektórych języków dostępnych dla systemu operacyjnego Android Wear. 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,
- francuski (Francja),
- niemiecki,
- indonezyjski,
- włoski,
- japoński,
- koreański,
- polski,
- portugalski (Portugalia),
- rosyjski,
- hiszpański (Hiszpania).

## 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 menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Uruchom ponownie**.
2. 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 przywrócić ustawienia fabryczne zegarka M600. Pamiętaj, że czynność ta spowoduje usunięcie wszystkich danych i ustawień, w związku z czym konieczna będzie ponowna konfiguracja.

## PRZYWRACANIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH ZEGARKA M600

1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Usuń sparowanie z telefonem**.
2. Zatwierdź przywrócenie dotknięciem ikony potwierdzenia.

Po przywróceniu ustawień fabrycznych musisz ponownie [skonfigurować M600](#).

## AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA

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

Dostępność aktualizacji systemowych dla Android Wear możesz także sprawdzić ręcznie z poziomu zegarka.

### RĘCZNE SPRAWDZANIE DOSTĘPNOŚCI AKTUALIZACJI

1. [Przejdź do menu Ustawienia](#), a następnie znajdź i wybierz opcję **Informacje**.
2. 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, a telefon będzie miał połączenie z Internetem.

### INSTALOWANIE AKTUALIZACJI

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

1. Przeciągnij kartę powiadomienia od prawej do lewej strony.
2. Dotknij przycisku **Otwórz**.
3. Dotknij ikony potwierdzenia, aby rozpocząć instalację.

### AKTUALIZACJA APLIKACJI POLAR



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

Aplikację Polar zainstalowaną na Twoim zegarku M600 należy aktualizować za pośrednictwem aplikacji mobilnej Polar Flow. Posiadanie aktualnej wersji Polar Flow gwarantuje także możliwość instalacji najnowszych łatek i dodatków do aplikacji Polar na M600.

*Dotyczy produktów Polar M600 połączonych z telefonem iPhone*

Najnowsze wersje aplikacji Polar na M600 instalowane są razem z aktualizacjami systemu operacyjnego.



Więcej informacji znajduje się [na stronach pomocy Polar](#) w części (w języku angielskim).

# 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](#).

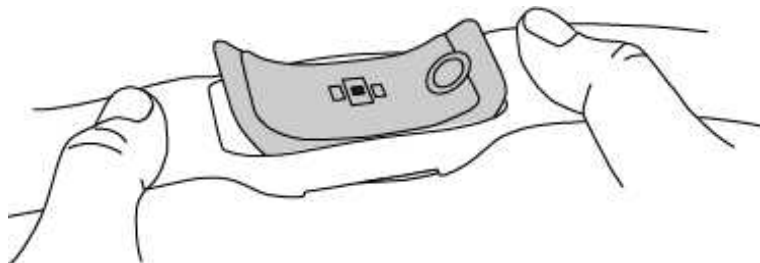
Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com) i na stronach dla poszczególnych krajów.

## 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 podczas treningu z urządzeniem treningowym mogą być stacje bazowe WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów lub błędów funkcjonowania, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne lub elektryczne (np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektryczne) może emitować zakłócenia w postaci sygnałów błędzących.

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](https://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 leki regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony rozrusznik serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

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

Ważne jest, 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 jakiegokolwiek niezwykłych objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiegokolwiek zagrożenie dla zdrowia.

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 odbarwienie się powierzchni nadajnika i płamienie 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

<b>System operacyjny</b>	ANDROID WEAR
<b>Procesor</b>	MediaTek MT2601, Dual-Core 1,2 GHz procesor based on ARM Cortex-A7
<b>Typ baterii</b>	akumulator Li-Po 500 mAh
<b>Czas pracy (Android)</b>	2 dni/8 godzin treningu
<b>Czas pracy (iOS):</b>	1 dzień/8 godzin treningu
<b>Temperatura pracy</b>	od -10°C do +50°C/od 14°F do 122°F
<b>Czas ładowania</b>	do dwóch godzin.
<b>Temperatura ładowania</b>	od 0°C do +40°C/od 32°F do 104°F
<b>Materiał wykonania</b>	<b>Urządzenie:</b> szkło coming® gorilla® glass 3 poliwęglan/tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe + 30% włókna szklanego stal nierdzewna metakrylan polimetylu poliamid  <b>Pasek na rękę</b> silikon poliwęglan stal nierdzewna
<b>Dokładność nawigacji GPS</b>	Dystans ±2%, prędkość ±2 km/h
<b>Częstotliwość odświeżania</b>	1 s
<b>Sensor pomiaru tętna</b>	Optyczny, składający się z 6 diod LED
<b>Sensory</b>	Akcelerometr, czujnik natężenia oświetlenia, żyroskop, emiter wibracji, mikrofon
<b>Wodoszczelność</b>	Nadaje się do użytkowania podczas pływania (IPX8 10 m)
<b>Pojemność pamięci</b>	4 GB pamięci wewnętrznej + 512 MB RAM
<b>Wyświetlacz</b>	Wyświetlacz transmisyjny TFT 1,30", 240 x 240 pikseli, 260 ppi
<b>Masa ciała</b>	63g
<b>Wymiary</b>	45x36x13 mm

Zegarek sportowy Polar M600 jest kompatybilny ze smartfonami z systemem Android 4.3+ lub iOS 8.2+. Odwiedź stronę [g.co/WearCheck](http://g.co/WearCheck) na telefonie, aby sprawdzić, czy jest on kompatybilny z systemem Android Wear.

Urządzenie korzysta z bezprzewodowej technologii Bluetooth® Smart.

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

## WODOSZCZELNOŚĆ

Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodowymi normami IEC 60529 lub ISO 22810. Produkty te występują w różnych klasach wodoszczelności. Sprawdź klasę posiadanego produktu na tarczy spodniej i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Uwaga: poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

Oznaczenie na spodniej tarczy	Charakterystyka wodoszczelności
Wodoszczelność IPX7	Nie nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Ochrona przed wodą i deszczem. Dotyczy normy IEC 60529.
Wodoszczelność IPX8 do 10 m	Nadaje się do używania podczas pływania i kąpieli. Ochrona przed wodą i deszczem. Nie nadaje się do używania podczas nurkowania i uprawiania szybkich sportów wodnych. Dotyczy normy IEC 60529.
Wodoszczelność lub Wodoszczelność do 20 m	Nadaje się do używania podczas pływania i kąpieli. Ochrona przed wodą i deszczem. Nie nadaje się do używania podczas nurkowania i uprawiania szybkich sportów wodnych. Dotyczy normy ISO 22810.
Wodoszczelność do 30 m/50 m	Nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Dotyczy normy ISO 22810.
Wodoszczelny do 100 m	Nadaje się do używania podczas pływania i nurkowania z rurką. Dotyczy normy ISO 22810.

## MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, że produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.
- Dowodem zakupu jest paragon!
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, wykorzystywania w celu handlowym, pękniętych bądź zdrapanych obudów/wyświetlaczy, opaski, paska elastycznego.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu.



- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

Gwarancja dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których został on wprowadzony.



Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 1999/5/WE oraz 2011/65/UE.

Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information)



Ikona przedstawiająca przekreślony kubel na odpady oznacza, że produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2012/19/UE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów.

Aby wyświetlić certyfikaty i informacje na temat zgodności dotyczące modelu M600, przejdź do menu Ustawienia, przeciągnij ekran do samej góry i wybierz opcję **Informacje**, a następnie **Informacje prawne**. Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2008.

© 2016 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.

App Store to znak usługowy firmy Apple Inc.

iOS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Cisco Systems, Inc. i/lub podmiotów powiązanych na terenie Stanów Zjednoczonych i innych wybranych krajów.

Google, Google Play, Android i inne znaki są znakami towarowymi firmy Google 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 wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednio, pośrednio, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

1.0 PL 06/2016