

**POLAR®**

# POLAR M400



**PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA M400**

# SPIS TREŚCI

<b>Spis treści</b> .....	<b>2</b>
<b>Wstęp</b> .....	<b>10</b>
M400 .....	10
Nadajnik na klatkę piersiową H7 .....	11
Kabel USB .....	11
Aplikacja Polar Flow .....	11
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	11
Serwis internetowy Polar Flow .....	11
<b>Wprowadzenie</b> .....	<b>12</b>
Konfiguracja M400 .....	12
Konfiguracja poprzez serwis internetowy Polar Flow .....	12
Konfiguracja z poziomu urządzenia .....	13
Ładowanie baterii .....	13
Czas działania akumulatora .....	14
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora .....	14
Funkcje przycisków i struktura menu .....	15
Funkcje przycisków .....	15
Ekran zegara i menu .....	15
Tryb przedtreningowy .....	16
Podczas treningu .....	16
Układ menu .....	16

Dzisiejsza aktywność .....	17
Dziennik .....	17
Ustawienia .....	17
Timery .....	18
Test wydolności .....	18
Ulubione .....	18
Kompatybilne sensory .....	18
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H7 Bluetooth® Smart .....	18
Sensor biegowy Polar Bluetooth® Smart .....	19
Łączenie .....	19
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z pulsometrem M400 .....	19
Łączenie sensora biegowego z pulsometrem M400 .....	20
Łączenie urządzenia mobilnego z pulsometrem M400 .....	20
Łączenie wagi Polar Balance z pulsometrem M400 .....	21
Usuwanie połączeń .....	22
<b>Ustawienia .....</b>	<b>23</b>
Ustawienia profili sportowych .....	23
Ustawienia .....	24
Ustawienia informacji o użytkowniku .....	25
Masa ciała .....	25
Wzrost .....	25
Data urodzenia .....	25
Płeć .....	25

Informacja o treningach .....	25
Maksymalne tętno .....	26
Ustawienia ogólne .....	26
Łączenie i synchronizacja .....	27
Tryb samolotowy .....	27
Dźwięk przycisków .....	27
Blokada przycisków .....	27
Alarm bezczynności .....	27
Jednostki .....	27
Język .....	27
Format widoku danych treningowych .....	28
Informacje o produkcie .....	28
Ustawienia zegara .....	28
Alarm .....	28
Godzina .....	28
Data .....	28
Pierwszy dzień tygodnia .....	29
Tarcza zegara .....	29
Szybkie menu .....	29
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	31
Aktualizowanie oprogramowania sprzętowego .....	31
<b>Trening .....</b>	<b>32</b>
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową .....	32

Nauczanie nadajnika na klatkę piersiową .....	32
Rozpoczynanie sesji treningowej .....	33
Rozpoczynanie sesji z celem treningowym .....	34
Rozpoczynanie sesji z timerem interwałów .....	35
Rozpoczynanie sesji z szacunkowym czasem ukończenia .....	35
Funkcje dostępne podczas treningu .....	36
Zapisywanie okrążeń .....	36
Blokowanie strefy tętna lub strefy prędkości .....	36
Zmiana fazy podczas sesji treningowej .....	36
Zmiana ustawień w Menu podręczne .....	36
Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej .....	37
<b>Po treningu .....</b>	<b>38</b>
Podsumowanie treningu w pulsometrze M400 .....	38
Aplikacja Polar Flow .....	40
Serwis internetowy Polar Flow .....	40
<b>Funkcje .....</b>	<b>41</b>
Assisted GPS (A-GPS) .....	41
Termin ważności A-GPS .....	41
Funkcje GPS .....	42
Powrót do punktu startowego .....	42
Całodobowy pomiar aktywności .....	43
Cel dotyczący aktywności .....	43
Dane treningowe .....	44

Smart Coaching .....	46
Rezultat treningu .....	46
Test wydolności .....	48
Przed rozpoczęciem testu .....	49
Przebieg testu .....	49
Wyniki testu .....	49
Klasy poziomu wydolności .....	50
Mężczyźni .....	50
Kobiety .....	50
Vo2max .....	51
Running Index .....	51
Analiza krótkoterminowa .....	51
Mężczyźni .....	51
Kobiety .....	52
Analiza długoterminowa .....	53
Strefy tętna .....	54
Inteligentny licznik kalorii .....	58
Powiadomienia z telefonu (iOS) .....	58
Ustawienia .....	58
M400 .....	58
Telefon .....	59
KORZYSTANIE Z FUNKCJI .....	59
Powiadomienia z telefonu (Android) .....	60

Ustawienia .....	60
Korzystanie z funkcji .....	62
Strefy prędkości .....	62
Ustawienia stref prędkości .....	63
Cel treningowy z wykorzystaniem stref prędkości .....	63
Podczas treningu .....	63
Po treningu .....	63
Profile sportowe .....	63
Pomiar kadencji prosto z odbiornika .....	64
<b>Sensor biegowy Polar Bluetooth® Smart .....</b>	<b>65</b>
Łączenie sensora biegowego z pulsometrem M400 .....	65
Kalibracja sensora biegowego .....	65
Kalibracja ręczna .....	66
Ustawianie prawidłowego dystansu okrążenia .....	66
Ustawianie współczynnika .....	66
Kalibracja automatyczna .....	66
Kadencja biegu i długość kroku .....	67
<b>Aplikacja Polar Flow .....</b>	<b>68</b>
<b>Serwis internetowy Polar Flow .....</b>	<b>69</b>
Cele treningowe .....	70
Wyznaczanie celu treningowego .....	70
Szybki cel .....	70
Cel – trening interwałowy .....	71

Ulubione .....	71
Ulubione .....	71
Dodawanie celu treningowego do ulubionych .....	72
Edytowanie ulubionych .....	72
Usuwanie ulubionych .....	72
Profile sportowe w serwisie internetowym Polar Flow .....	72
Dodawanie profilu sportowego .....	72
Edytowanie profilu sportowego .....	73
Podstawowe ustawienia .....	73
Tętno .....	73
Widok danych treningowych .....	73
<b>Synchronizacja .....</b>	<b>75</b>
Synchronizacja z aplikacją Flow .....	75
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync .....	76
<b>Jak dbać o pulsometr M400 .....</b>	<b>77</b>
M400 .....	77
Nadajnik na klatkę piersiową .....	79
Przechowywanie .....	79
Sensor biegowy Bluetooth® Smart .....	79
Serwis .....	79
<b>Ważne informacje .....</b>	<b>81</b>
Baterie .....	81
Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową .....	81



Środki ostrożności .....	82
Zakłócenia podczas treningu .....	82
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu .....	83
Dane techniczne .....	84
M400 .....	84
Nadajnik na klatkę piersiową H7 .....	85
Oprogramowanie Polar FlowSync oraz kabel USB .....	85
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....	86
Wodoszczelność .....	87
Międzynarodowa ograniczona gwarancja firmy Polar .....	87
Zastrzeżenia prawne .....	89

# WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego pulsometru M400! Pulsometr M400 to urządzenie stworzone z myślą o entuzjastach aktywności fizycznej, wyposażone w GPS, funkcję Smart Coaching oraz całodobowy pomiar aktywności, mające zachęcić Cię do osiągania jeszcze lepszych wyników. Uzyskaj natychmiastowy podgląd danych treningowych po zakończeniu sesji treningowej korzystając z aplikacji Flow oraz szczegółowo planuj i analizuj swoje treningi za pomocą serwisu internetowego Flow.

Niniejszy podręcznik pomoże Ci zapoznać się z nowym towarzyszem treningów. Poradniki wideo i najnowsza wersja podręcznika znajdują się na stronie internetowej [www.polar.com/en/support/M400](http://www.polar.com/en/support/M400).




## M400

Monitoruj dane dotyczące treningu, np. tętno, prędkość, dystans i trasę a także każdą, nawet niewielką aktywność w ciągu dnia.

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ H7

Sprawdź aktualny, dokładny pomiar pracy serca wyświetlany na urządzeniu M400 w czasie sesji treningowej. Informacje o Twoim tętnie są wykorzystywane do analizy sesji treningowych.

 *Dostępny tylko w zestawach M400 z nadajnikiem na klatkę piersiową. Jeśli kupiłeś zestaw niezawierający nadajnika na klatkę piersiową, nie martw się – nadajnik możesz dokupić później.*

## KABEL USB

Specjalny kabel USB umożliwia ładowanie akumulatora oraz synchronizację danych pomiędzy pulsometrem M400 a serwisem internetowym Polar Flow za pośrednictwem oprogramowania FlowSync.

## APLIKACJA POLAR FLOW

Przeglądaj przedstawione w przystępnej formie dane z treningu po zakończeniu każdej sesji. Aplikacja Flow umożliwia bezprzewodową synchronizację danych treningowych z serwisem internetowym Polar Flow. Pobierz ją ze sklepu App Store lub Google Play.

## OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

Oprogramowanie FlowSync umożliwia synchronizację danych pomiędzy pulsometrem M400 a serwisem internetowym Flow za pomocą kabla USB. Odwiedź stronę [www.flow.polar.com/start](http://www.flow.polar.com/start), aby pobrać i zainstalować oprogramowanie Polar FlowSync.

## SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Planuj i szczegółowo analizuj swoje treningi – spersonalizuj swoje urządzenie i dowiedz się więcej o wydajności na stronie internetowej [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# WPROWADZENIE


Aby upewnić się, że w pełni wykorzystujesz możliwości swojego pulsometru M400, wejdź na stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), na której znajdziesz proste instrukcje dotyczące konfiguracji pulsometru M400, pobierania najnowszego oprogramowania sprzętowego i korzystania z serwisu internetowego Flow.

Jeśli nie możesz się już doczekać pierwszego treningu z pulsometrem M400, możesz szybko skonfigurować swoje urządzenie zgodnie z instrukcjami zawartymi w części Ustawienia podstawowe.

## KONFIGURACJA M400

Wykonaj konfigurację poprzez serwis internetowy Polar Flow. Możesz wprowadzić informacje o użytkowniku wymagane do opracowania dokładnych danych treningowych. Serwis umożliwia także wybór języka oraz pobranie najnowszego oprogramowania sprzętowego dla pulsometru M400. Aby przeprowadzić konfigurację za pomocą serwisu internetowego Flow, potrzebujesz komputera i połączenia z Internetem.

Jeśli w danej chwili nie masz dostępu do komputera i Internetu, możesz rozpocząć konfigurację na urządzeniu. **Pamiętaj, że urządzenie pozwala na edycję tylko części ustawień.** Aby móc w pełni cieszyć się funkcjonalnością Twojego pulsometru M400, musisz później przeprowadzić pełną konfigurację w serwisie Polar Flow.

 *M400 jest dostarczany w trybie przechowywania. Aktywacja urządzenia następuje po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB. Jeśli bateria jest całkowicie rozładowana, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać kilka minut.*

## KONFIGURACJA POPRZEZ SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

1. Przejdź do [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i pobierz oprogramowanie Polar FlowSync, które jest wymagane do połączenia M400 z serwisem internetowym Polar Flow.
2. Otwórz pakiet instalacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
3. Po zakończeniu instalacji oprogramowanie FlowSync uruchamia się automatycznie i informuje o konieczności podłączenia produktu Polar.
4. Podłącz M400 do portu USB komputera za pomocą kabla USB. M400 włącza się i zaczyna ładować. Przeprowadź instalację zalecanych sterowników USB.
5. W przeglądarce automatycznie otwarta zostanie strona Polar Flow. Utwórz konto Polar lub zaloguj się do posiadanego konta. Wprowadź dokładne informacje o użytkowniku, są one bowiem uwzględniane podczas obliczania ilości spalonych kalorii, a także są wykorzystywane przez inne funkcje Smart Coaching.
6. Rozpocznij synchronizację, klikając **Gotowe**. Ustawienia zapisane w M400 i serwisie zostaną zsynchronizowane. Status FlowSync zmieni się na „zakończono” po zakończeniu synchronizacji.

 Języki dostępne w serwisie Polar Flow to: [Dansk](#), [Deutsch](#), [English](#), [Español](#), [Français](#), [Italiano](#), [日本語](#), [Nederlands](#), [Norsk](#), [Polski](#), [Português](#), [简体中文](#), [Pycckий](#), [Suomi](#) lub [Svenska](#).

## KONFIGURACJA Z POZIOMU URZĄDZENIA

Podłącz M400 do portu USB komputera za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Wyświetli się opcja [Wybierz język](#). Naciśnij START, aby wybrać [angielski](#). M400 jest dostarczany wyłącznie w języku angielskim, możesz jednak później dodać inne języki w serwisie internetowym Polar Flow.

Wprowadź poniższe dane, każdorazowo potwierdzając przyciskiem Start. Jeśli zechcesz powrócić do wprowadzonego ustawienia i zmienić je, naciskaj przycisk Wstecz aż do przejścia do żądanego ustawienia.

1. **Format zegara:** wybierz [12-godz](#) lub [24-godz](#). W przypadku wybrania formatu [12-godz](#) wybierz [AM](#) (przed południem) lub [PM](#) (po południu). Wprowadź aktualną godzinę.
2. **Data:** wprowadź aktualną datę.
3. **Jednostki:** wybierz układ metryczny ([kg, cm](#)) lub imperialny ([lb, ft](#)).
4. **Masa ciała:** podaj swoją masę ciała.
5. **Wzrost:** podaj swój wzrost.
6. **Data urodzenia:** podaj swoją datę urodzenia.
7. **Płeć:** wybierz [Mężczyzna](#) lub [Kobieta](#).
8. **Informacja o treningach:** [Okazjonalne \(0–1 godz./tydz.\)](#), [Regularne \(1–3 godz./tydz.\)](#), [Częste \(3–5 godz./tydz.\)](#), [Intensywne \(5–8 godz./tydz.\)](#), [Półprofesjon. \(8–12 godz./tydz.\)](#), [Profesjonalne \(>12 godz./tydz.\)](#). Więcej informacji znajduje się w części [Informacje o użytkowniku](#).
9. Po wprowadzeniu ustawień w pulsometrze M400 wyświetlony zostanie komunikat [Gotowe!](#), a następnie pojawi się ekran zegara.


## ŁADOWANIE BATERII

Pierwszą czynnością, którą trzeba wykonać po odpakowaniu pulsometru M400 jest naładowanie akumulatora. Przed pierwszym użyciem całkowicie naładuj pulsometr M400.

Pulsometr M400 jest wyposażony we wbudowany akumulator. Użyj kabla USB dołączonego do zestawu, aby naładować pulsometr, podłączając go do portu USB komputera. Akumulator można również naładować, podłączając go do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania pulsometru za pomocą gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). W przypadku korzystania z zasilacza AC sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC, 0,5 A – 2 A. Korzystaj wyłącznie z zasilaczy AC posiadających odpowiednie zabezpieczenia (zawierających oznaczenia „LPS” lub „Limited Power Supply” albo posiadających certyfikat UL).

1. Podłącz złącze micro-USB do portu USB urządzenia M400, a drugi koniec kabla do komputera.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Ładowanie**.
3. Po pełnym naładowaniu urządzenia M400 wyświetlony zostanie komunikat **Zakończono ładowanie**.

Akumulator nie powinien pozostawać całkowicie rozładowany ani w pełni naładowany przez dłuższy czas, ponieważ może to wpłynąć na jego trwałość.


 Nie ładować wilgotnego akumulatora pulsometru M400.


 Nie ładuj baterii w temperaturze otoczenia poniżej -10°C lub powyżej +50°C.

## CZAS DZIAŁANIA AKUMULATORA

Czas działania akumulatora wynosi do 8 godzin, jeśli GPS i nadajnik na klatkę piersiową są uruchomione. Jeżeli urządzenie pracuje wyłącznie w trybie wyświetlania czasu przy włączonej funkcji monitorowania aktywności, czas działania wynosi ok. 30 dni. Czas działania akumulatora jest zależny od wielu czynników, takich jak: temperatura otoczenia, w którym M400 jest używany, wybrane funkcje i zużycie akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie pulsometru M400 pod odzieżą wierzchnią pomaga utrzymać wyższą temperaturę i wydłużyć czas działania akumulatora.

## POWIADOMIENIE O NISKIM POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA

 <b>Niski poziom akumulatora. Podłącz do ładowania.</b>	<b>Niski poziom akumulatora Podłącz do ładowania</b>  Poziom naładowania akumulatora jest niski. Zalecane jest ładowanie pulsometru M400.
---	---

 <b>Naładuj akumulator przed treningiem</b>	<b>Naładuj akumulator przed treningiem</b>  Poziom naładowania baterii jest zbyt niski, aby zarejestrować sesję treningową. Nie można rozpocząć rejestracji nowej sesji treningowej do czasu naładowania akumulatora pulsometru M400.
---	---

Gdy wyświetlacz pulsometru M400 jest pusty, oznacza to, że akumulator wyczerpał się i urządzenie przeszło w tryb spoczynku. Naładuj pulsometr M400. Jeśli akumulator jest całkowicie wyczerpany, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać pewien czas.

## FUNKCJE PRZYCISKÓW I STRUKTURA MENU

Pulsometr M400 posiada pięć przycisków pełniących różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej są używane. W poniższej tabeli opisano funkcje poszczególnych przycisków w różnych trybach.

### FUNKCJE PRZYCISKÓW



### EKRAN ZEGARA I MENU

PODŚWIETLENIE	WSTECZ	START	W GÓRĘ	W DÓŁ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podświetlenie tarczy</li> <li>• Naciśnij i przytrzymaj w celu zablokowania przycisków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjście z menu</li> <li>• Powrót do poprzedniego poziomu</li> <li>• Pozostawienie ustawień bez zmian</li> <li>• Anulowanie wyboru</li> <li>• Przytrzymaj przycisk, aby powrócić do trybu wyświetlania czasu</li> <li>• Przytrzymaj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potwierdzenie wyboru</li> <li>• Włączenie trybu przedtreningowego</li> <li>• Potwierdzenie wyświetlanych opcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nawigacja między listami wyboru</li> <li>• Ustawianie wybranej wartości</li> <li>• Przytrzymaj przycisk, aby zmienić wygląd wyświetlanego zegara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nawigacja między listami wyboru</li> <li>• Ustawianie wybranej wartości</li> </ul>

PODŚWIETLENIE	WSTECZ	START	W GÓRĘ	W DÓŁ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>przycisk z poziomu ekranu zegara, aby zsynchronizować urządzenie z aplikacją Flow</li> </ul>			

### TRYB PRZEDTRENINGOWY

PODŚWIETLENIE	WSTECZ	START	W GÓRĘ	W DÓŁ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Podświetlenie tarczy</li> <li>Przytrzymaj przycisk, aby przejść do ustawień profili sportowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Powrót do ekranu zegara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozpoczynanie sesji treningowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poruszanie się po liście dyscyplin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poruszanie się po liście dyscyplin</li> </ul>

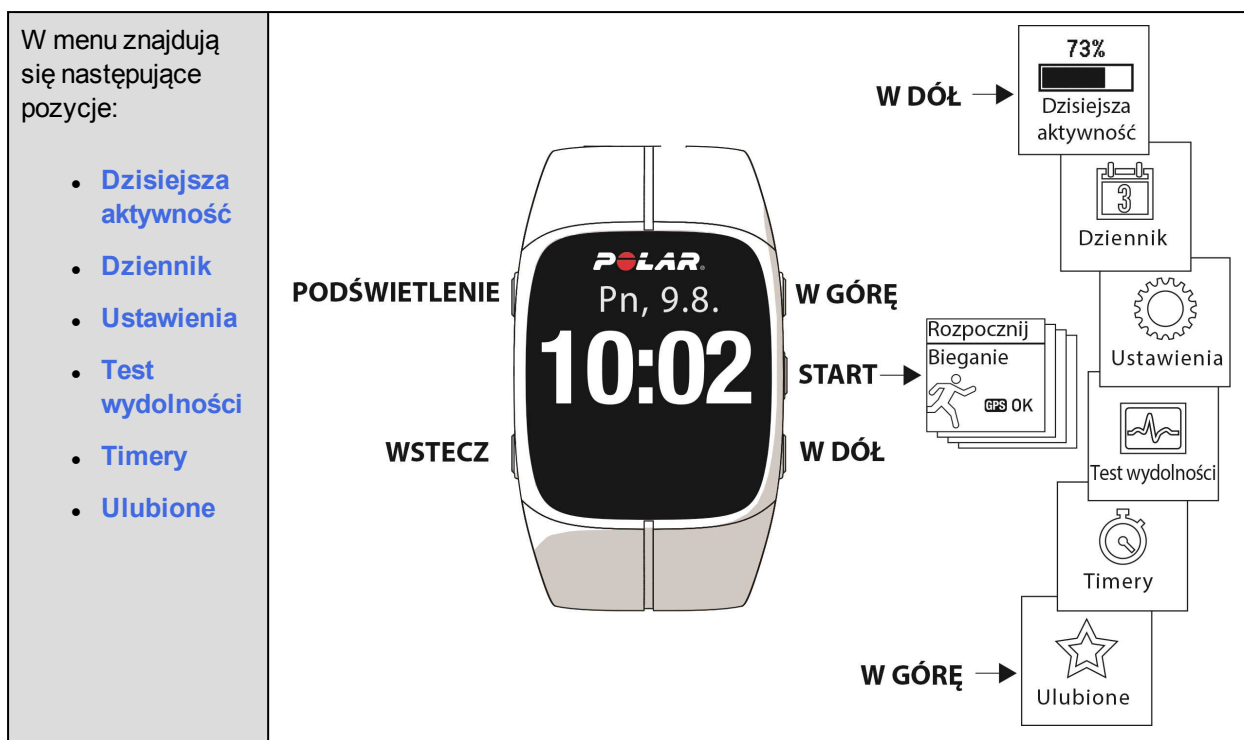
### PODCZAS TRENINGU

PODŚWIETLENIE	WSTECZ	START	W GÓRĘ	W DÓŁ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Podświetlenie tarczy</li> <li>Naciśnij i przytrzymaj, aby otworzyć <b>Szybkie menu</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij raz, aby wstrzymać sesję treningową</li> <li>Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby przerwać rejestrowanie treningu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przytrzymaj przycisk, aby włączyć/wyłączyć blokadę strefy</li> <li>Kontynuacja rejestracji wstrzymanej sesji treningowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zmiana sposobu wyświetlania danych treningowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zmiana sposobu wyświetlania danych treningowych</li> </ul>

### UKŁAD MENU

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





## DZISIEJSZA AKTYWNOŚĆ

Dzienny cel dotyczący aktywności podawany przez pulsometr Polar M400 oparty jest na danych osobowych i poziomie aktywności, które można znaleźć w ustawieniach Dziennego celu dotyczącego aktywności w serwisie internetowym Flow.

Twój dzienny cel związany z aktywnością jest przedstawiony w postaci paska aktywności. Pasek aktywności napełni się po osiągnięciu dziennego celu związanego z aktywnością.

W menu **Dzisiejsza aktywność** zobaczysz szczegóły swojej aktywności (czas aktywności, kalorie i kroki) oraz opcje pozwalające na osiągnięcie dziennego celu związanego z aktywnością.

Więcej informacji na ten temat znajduje się w części [Całodobowy pomiar aktywności](#)

## DZIENNIK

W menu **Dziennik** możesz zobaczyć dane z bieżącego tygodnia, ostatnich czterech tygodni i następnych czterech tygodni. Wybierz dzień, aby wyświetlić aktywność i sesje treningowe z tego dnia, podsumowanie każdej sesji treningowej i wykonane testy. Możesz również przeglądać zaplanowane sesje treningowe.

## USTAWIENIA

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

- [Profile sportowe](#)
- [Informacje o użytkowniku](#)
- [Ustawienia ogólne](#)
- [Ustawienia zegara](#)

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

## TIMERY

W menu [Timery](#) znajdują się następujące pozycje:

- **Timer interwałów:** Stwórz czas i/lub dystans w oparciu o timery interwałów, aby precyzyjnie wyznaczyć czas treningu właściwego oraz etapy regeneracji podczas interwałowych sesji treningowych.
- **Szacunkowy czas ukończenia:** Dotrzyj do celu w określonym czasie. Ustaw dystans swojego treningu, a pulsometr M400 oszacuje czas dotarcia do mety, uwzględniając Twoją prędkość.

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

## TEST WYDOLNOŚCI

Wykonaj test wydolności, podczas gdy leżysz i odpuszczasz się.

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

## ULUBIONE

W menu [Ulubione](#) znajdziesz cele treningowe, które zostały zapisane jako ulubione w serwisie internetowym Flow.

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

## KOMPATYBILNE SENSORY

Popraw jakość treningu i lepiej poznaj swoją wydolność dzięki sensorom Bluetooth® Smart.

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H7 BLUETOOTH® SMART

Sprawdź aktualny, dokładny pomiar pracy serca wyświetlany na urządzeniu M400 w czasie sesji treningowej. Informacje o Twoim tętnie są wykorzystywane do analizy sesji treningowych.

## SENSOR BIEGOWY POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Sensor biegowy Bluetooth® Smart jest przeznaczony dla biegaczy, którzy chcą poprawić swoją technikę i wydolność. Sensor umożliwia śledzenie prędkości i dystansu zarówno podczas ćwiczeń na bieżni, jak i biegu po błotnistej ścieżce.

- Mierzy każdy Twój krok, aby precyzyjnie wskazać prędkość i dystans
- Pomaga poprawić technikę biegu dzięki informacjom o kadencji biegu i długości kroków
- Niewielki sensor można bezpiecznie zamocować na sznurówkach
- Wstrząso- i wodoodporny, nawet podczas najbardziej wymagających biegów

Więcej informacji znajduje się w części [Sensor biegowy Polar Bluetooth Smart](#).

## ŁĄCZENIE

Zanim zaczniesz korzystać z nadajnika na klatkę piersiową *Bluetooth Smart*® lub urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu) podczas treningu, musisz przeprowadzić nauczanie tego produktu z pulsometrem M400. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i zapewnia, że pulsometr M400 otrzyma sygnały wyłącznie z Twoich sensorów i urządzeń kompatybilnych, a trenowanie w grupie będzie wolne od zakłóceń. Przed zawodami lub wyścigiem upewnij się, że przeprowadziłeś w domu proces łączenia, aby zapobiec powstawaniu zakłóceń spowodowanych przesyłaniem danych.

### ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ Z PULSOMETREM M400

Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z pulsometrem M400 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i naciśnij przycisk START z poziomu ekranu zegara, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. Po wyświetleniu komunikatu **Zbliź urządzenie do M400, aby połączyć** zetknij sensor biegowy z pulsometrem M400 i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.
3. Wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym nadajnika: **Połącz z Polar H7 xxxxxxxx**. Wybierz **Tak**.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

lub

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową. Na pulsometrze M400 przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z innym urządzeniem** i naciśnij przycisk START.
2. Pulsometr M400 rozpocznie wyszukiwanie nadajnika na klatkę piersiową.
3. Po znalezieniu nadajnika na klatkę piersiową wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia: **Polar H7 xxxxxxxx**.

4. Naciśnij START, aby rozpocząć łączenie. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat **Łączenie**.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).

## ŁĄCZENIE SENSORA BIEGOWEGO Z PULSOMETREM M400

Sprawdź, czy sensor biegowy został prawidłowo przyczepiony do buta. Więcej informacji dotyczących instalacji sensora biegowego znajduje się w podręczniku użytkownika sensora biegowego.

Łączenie sensora biegowego z pulsometrem M400 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Naciśnij przycisk START z poziomu ekranu zegara, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. Zetknij sensor biegowy z pulsometrem M400 i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.
3. Wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym nadajnika **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (połącz Polar RUN xxxxxxxx). Wybierz **Tak**.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

lub

1. Wybierz **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z innym urządzeniem** i naciśnij START.
2. Pulsometr M400 rozpocznie wyszukiwanie sensora biegowego.
3. Po jego odnalezieniu wyświetlony zostanie komunikat **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Naciśnij START. Pojawi się napis **Pairing** (łączenie).
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).

Więcej informacji znajduje się w części [Sensor biegowy Polar Bluetooth Smart](#).

## ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z PULSOMETREM M400

Przed przystąpieniem do łączenia z urządzeniem mobilnym:

- przeprowadź konfigurację na stronie [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) według instrukcji w rozdziale [Konfiguracja M400](#),
- pobierz aplikację Flow z serwisu App Store,
- upewnij się, że funkcja Bluetooth w Twoim urządzeniu została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny.

Aby przeprowadzić łączenie z urządzeniem mobilnym:

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą konta utworzonego podczas konfiguracji M400.

2. Zaczekaj, aż na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie **ekran łączenia** (komunikat **Oczekiwanie na pulsometr M400**).
3. W trybie wyświetlania czasu na pulsometrze M400 naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ.
4. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządzeniem mobilnym**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
5. W urządzeniu mobilnym zaakceptuj prośbę połączenia przez Bluetooth i wpisz kod PIN pokazany na pulsometrze M400.
6. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).

lub

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą swojego konta Polar.
2. Zaczekaj, aż na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie **ekran łączenia** (komunikat **Oczekiwanie na pulsometr M400**).
3. Na ekranie M400 przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Połącz i synchronizuj urz. mobilne** i naciśnij przycisk START.
4. Na M400 wyświetlony zostanie komunikat **Wprowadź kod PIN urządzenia xxxxxx**. Wprowadź kod PIN z pulsometru M400 do urządzenia mobilnego. Rozpocznie się łączenie.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.


## **ŁĄCZENIE WAGI POLAR BALANCE Z PULSOMETREM M400**

Istnieją dwa sposoby, aby połączyć wagę Polar Balance z pulsometrem M400:

1. Wejdź na wagę. Na wyświetlaczu pojawi się Twoja masa ciała.
2. Po sygnale dźwiękowym ikona Bluetooth na wyświetlaczu wagi zacznie migać, co oznacza, że połączenie jest aktywne. Waga jest teraz gotowa do rozpoczęcia łączenia z pulsometrem M400.
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na pulsometrze M400 przez 2 sekundy. Poczekaj, aż wyświetlacz wskaże, że łączenie zostało zakończone.

lub

1. Wybierz **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z innym urządzeniem** i naciśnij START.
2. Pulsometr M400 rozpocznie wyszukiwanie Twojej wagi.
3. Wejdź na wagę. Na wyświetlaczu pojawi się Twoja masa ciała.
4. Po wykryciu wagi na wyświetlaczu pulsometru M400 pojawi się ID **wagi Polar xxxxxxxx**.
5. Naciśnij START, aby rozpocząć łączenie. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat **Łączenie**.
6. Po zakończeniu wyświetlony zostanie komunikat **Zakończono łączenie**.

 Wagę można połączyć z 7 różnymi urządzeniami Polar. Kiedy liczba połączonych urządzeń przekroczy 7, pierwsze połączenie zostanie usunięte i zastąpione nowym.

## USUWANIE POŁĄCZEŃ

Aby usunąć połączony sensor lub urządzenie mobilne:


1. Przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Połączone urządzenia** i naciśnij przycisk START.
2. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć z listy i naciśnij przycisk START.
3. Pojawi się komunikat **Usunąć połączenie?**. Wybierz **Tak** i naciśnij przycisk START.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Usunięto połączenie**.

# USTAWIENIA

Ustawienia profili sportowych .....	23
Ustawienia .....	24
Ustawienia informacji o użytkowniku .....	25
Masa ciała .....	25
Wzrost .....	25
Data urodzenia .....	25
Płeć .....	25
Informacja o treningach .....	25
Maksymalne tętno .....	26
Ustawienia ogólne .....	26
Łączenie i synchronizacja .....	27
Tryb samolotowy .....	27
Dźwięk przycisków .....	27
Blokada przycisków .....	27
Alarm bezczynności .....	27
Jednostki .....	27
Język .....	27
Format widoku danych treningowych .....	28
Informacje o produkcie .....	28
Ustawienia zegara .....	28
Alarm .....	28
Godzina .....	28
Data .....	28
Pierwszy dzień tygodnia .....	29
Tarcza zegara .....	29
Szybkie menu .....	29
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	31
Aktualizowanie oprogramowania sprzętowego .....	31

## USTAWIENIA PROFILI SPORTOWYCH


Dopasuj ustawienia profili sportowych do swoich potrzeb. Aby edytować ustawienia profili sportowych w pulsometrze M400, przejdź do menu **Ustawienia > Profile sportowe**. Podczas uprawiania danego sportu możesz np. włączyć/wyłączyć funkcję GPS.

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

W trybie przedtreningowym masz do dyspozycji cztery domyślne profile sportowe. Dzięki serwisowi Flow możesz dodać nowe dyscypliny sportowe do listy i zsynchronizować je z pulsometrem M400. W pulsometrze M400 można jednocześnie zapisać 20 dyscyplin. Liczba profili sportowych w serwisie Flow jest nieograniczona.

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

- **Bieganie**
- **Kolarstwo**
- **Tr. na zewnątrz**
- **Tr. w budynku**

 *Jeżeli edytowałeś profile sportowe w serwisie Flow i zsynchronizowałeś je z pulsometrem M400 przed rozpoczęciem pierwszej sesji treningowej, lista profili sportowych będzie zawierała zmodyfikowane profile.*

## USTAWIENIA

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

- **Dźwięki podczas treningu:** Wybierz **Wyłączone**, **Ciche**, **Głośne** lub **Bardzo głośne**.
- **Ustawienia tętna: Podgląd tętna:** Wybierz **Uderzenia na minutę (bpm)** lub **% tętna maks.**.  
**Sprawdź limity strefy tętna:** Funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref tętna.  
**Tętno widoczne dla innych urządzeń:** Wybierz **Włączona** lub **Wyłączona**. Po wybraniu opcji **Włączona** inne kompatybilne urządzenia (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno.
- **Rejestrowanie danych GPS:** Wybierz **Wyłączone** lub **Włączone**.
- **Sensor biegowy:** Wybierz **Kalibracja** lub **Wybierz sensor do pomiaru prędkości**. W menu **Kalibracja** wybierz **Automatycznie** lub **Ręcznie**. W menu **Wybierz sensor do pomiaru prędkości** ustaw źródło danych o prędkości: **Sensor biegowy** lub **GPS**. Więcej informacji na temat kalibracji sensora biegowego znajduje się w części [Sensor biegowy Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Podgląd prędkości:** Wybierz **km/h** (kilometry na godzinę) lub **min/km** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, wybierz **mph** (mile na godzinę) lub **min/mi** (minuty na milę).
- **Automatyczna pauza:** Wybierz **Włączona** lub **Wyłączona**. Po ustawieniu opcji **Automatyczna pauza** jako **Włączona** sesja treningowa zostanie automatycznie wstrzymana, jeśli się zatrzymasz.

 *Aby opcja automatycznej pauzy była dostępna, musisz uruchomić rejestrowanie danych GPS.*

- **Automatyczne okrążenia:** Wybierz **Wyłączone**, **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

 *Aby opcja automatycznego okrążenia była dostępna, musisz uruchomić rejestrowanie danych GPS.*



# USTAWIENIA INFORMACJI O UŻYTKOWNIKU

Aby wyświetlić i zmienić informacje o użytkowniku, wybierz [Ustawienia > Dane personalne](#). Wprowadzenie dokładnych danych jest niezwykle istotne, szczególnie tych dotyczących masy ciała, wzrostu, daty urodzenia i płci, ponieważ mają one wpływ na dokładność pomiarów, m.in. granicznych wartości stref tętna oraz liczby spalanych kalorii.

W menu [Dane personalne](#) znajdują się następujące pozycje:

- [Masa ciała](#)
- [Wzrost](#)
- [Data urodzenia](#)
- [Płeć](#)
- [Informacja o treningach](#)
- [Maksymalne tętno](#)

## MASA CIAŁA

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

## WZROST

Podaj swój wzrost w centymetrach (w jednostkach metrycznych) lub w stopach i calach (w jednostkach imperialnych).

## DATA URODZENIA

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

## PŁEĆ

Wybierz [Mężczyzna](#) lub [Kobieta](#).

## INFORMACJA O TRENINGACH

Informacje o treningach stanowią ocenę poziomu Twojej długotrwałej aktywności fizycznej. Wybierz opcję, która najlepiej opisuje Twoją aktywność fizyczną oraz intensywność treningów w ciągu ostatnich trzech miesięcy.

- [Okazjonalne \(0–1godz./tydz.\)](#): Nie trenujesz regularnie ani nie uprawiasz sportów rekreacyjnych, np. spacerujesz jedynie dla przyjemności, a intensywny trening przeprowadzasz tylko sporadycznie.

- **Regularne (1–3 godz./tydz.):** Regularnie uprawiasz sporty rekreacyjne, np. biegasz 5–10 km (3–6 mil) tygodniowo lub 1–3 godziny w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności lub też Twoja praca wymaga niewielkiej aktywności fizycznej.
- **Częste (3–5 godz./tydz.):** Intensywnie trenujesz przynajmniej trzy razy w tygodniu, np. biegasz 20–50 km (12–31 mil) tygodniowo lub 3–5 godzin w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności.
- **Intensywne (5–8 godz./tydz.):** Bardzo intensywnie ćwiczysz przynajmniej 5 razy w tygodniu i od czasu do czasu bierzesz udział w dużych imprezach sportowych.
- **Półprofesjonalne (8–12 g./tydz.):** Bardzo intensywnie ćwiczysz praktycznie codziennie i przygotowujesz się do zawodów sportowych.
- **Profesjonalne (>12 g./tydz.):** Jesteś zawodowym sportowcem. Bardzo intensywnie ćwiczysz, aby zwiększyć swoją wydolność i przygotować formę na zawody sportowe.

## MAKSYMALNE TĘTNO

Podaj maksymalne tętno, jeśli znasz jego aktualną wartość. Przy pierwszym ustawianiu wartości domyślnie wyświetlane jest przewidywane tętno maksymalne wyliczone w oparciu o wiek (220 – wiek).

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

## USTAWIENIA OGÓLNE

Aby wyświetlić i zmienić ustawienia ogólne, wybierz [Ustawienia > Ustawienia ogólne](#)

W menu [Ustawienia ogólne](#) znajdują się następujące pozycje:

- [Łączenie i synchron.](#)
- [Tryb samolotowy](#)
- [Dźwięk przycisków](#)
- [Blokada przycisków](#)
- [Alarm bezczynności](#)
- [Jednostki](#)
- [Język](#)
- [Format widoku danych trening.](#)
- [Informacje o produkcie](#)

## ŁĄCZENIE I SYNCHRONIZACJA

- **Połącz i synchronizuj urz. mobilne / Łączenie z innym urządzeniem:** Łączenie nadajników na klatkę piersiową lub urządzeń mobilnych z pulsometrem M400.
- **Połączone urządzenia:** Przeglądanie wszystkich urządzeń połączonych z pulsometrem M400. Mogą to być nadajniki na klatkę piersiową i urządzenia mobilne.
- **Synchronizuj dane:** Synchronizowanie danych z aplikacją Flow. Opcja **Synchronizuj dane** staje się dostępna po przeprowadzeniu łączenia pulsometru M400 z urządzeniem mobilnym.


## TRYB SAMOLOTOWY

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

Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z urządzeniem. Możesz nadal rejestrować swoją aktywność, jednak niemożliwe jest jednoczesne używanie nadajnika na klatkę piersiową podczas sesji treningowej i synchronizowanie danych za pomocą aplikacji mobilnej Polar Flow, ponieważ funkcja *Bluetooth® Smart* jest wyłączona.

## DŹWIĘK PRZYCISKÓW

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

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

## BLOKADA PRZYCISKÓW

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

## ALARM BEZCZYNNOŚCI

Wybierz **Włączony** lub **Wyłączony**, aby włączyć lub wyłączyć powiadomienie o braku aktywności.

## JEDNOSTKI

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

## JĘZYK

Wybierz: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** lub **Svenska**. Ustaw język urządzenia M400.

## FORMAT WIDOKU DANYCH TRENINGOWYCH

Wybierz **Ciemny** lub **Jasny**. Zmień kolor wyświetlacza w widoku danych treningowych. Jeśli wybrana została opcja **Jasny**, tło wyświetlacza jest jasne, a cyfry i litery – ciemne. Jeśli wybrana została opcja **Ciemny**, tło wyświetlacza jest ciemne, a cyfry i litery – jasne.

## INFORMACJE O PRODUKCIE

Sprawdź numer identyfikacyjny pulsometru M400, wersję oprogramowania sprzętowego, model sprzętu i termin ważności A-GPS.

## USTAWIENIA ZEGARA

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

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

- **Alarm**
- **Godzina**
- **Data**
- **Pierwszy dzień tygodnia**
- **Tarcza zegara**

### ALARM

Ustaw powtarzalność alarmu: **Wyłączony**, **jednorazowy**, **pn – pt** lub **Codziennie**. Jeśli wybierzesz **Jednorazowy**, **pn – pt** lub **Codziennie**, ustaw również godzinę alarmu.

 *Po ustawieniu alarmu podczas wyświetlania czasu pojawi się ikona zegara.*

### GODZINA

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

 *Po zsynchronizowaniu urządzenia z aplikacją Flow i serwisem internetowym godzina zostanie automatycznie zaktualizowana.*


### DATA

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

 Po zsynchronizowaniu urządzenia z aplikacją Flow i serwisem internetowym data zostanie automatycznie zaktualizowana.

## PIERWSZY DZIEŃ TYGODNIA

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

 Po zsynchronizowaniu urządzenia z aplikacją Flow i serwisem internetowym pierwszy dzień tygodnia zostanie automatycznie zaktualizowany.

## TARCZA ZEGARA

Wybierz tarczę zegara:

- **Dzienna aktywność** (+ Data i godzina)
- **Imię i godzina**
- **Analogowy**
- **Duży**

## SZYBKIE MENU

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

- **Dźwięki podczas treningu**: Wybierz **Wyłączone**, **Ciche**, **Głośne** lub **Bardzo głośne**.
- **Ustawienia tętna**: **Podgląd tętna**: Wybierz **Uderzenia na minutę (bpm)** lub **% tętna maks.**.  
**Sprawdź limity strefy tętna**: Funkcja umożliwi sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref tętna.  
**Tętno widoczne dla innych urządzeń**: Wybierz **Włączona** lub **Wyłączona**. Po wybraniu opcji **Włączona** inne kompatybilne urządzenia (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno.
- **Rejestrowanie danych GPS**: Wybierz **Wyłączone** lub **Włączone**.
- **Sensor biegowy**: Wybierz **Kalibracja** lub **Wybierz sensor do pomiaru prędkości**. W menu **Kalibracja** wybierz **Automatycznie** lub **Ręcznie**. W menu **Wybierz sensor do pomiaru prędkości** ustaw źródło danych o prędkości: **Sensor biegowy** lub **GPS**. Więcej informacji na temat kalibracji sensora biegowego znajduje się w części [Sensor biegowy Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Podgląd prędkości**: Wybierz **km/h** (kilometry na godzinę) lub **min/km** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, wybierz **mph** (mile na godzinę) lub **min/mi** (minuty na milę).
- **Automatyczna pauza**: Wybierz **Włączona** lub **Wyłączona**. Po ustawieniu opcji **Automatyczna pauza** jako **Włączona** sesja treningowa zostanie automatycznie wstrzymana, jeśli się zatrzymasz.
- **Automatyczne okrążenia**: Wybierz **Wyłączone**, **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.


Z poziomu ekranu treningowego naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby otworzyć **Menu podręczne**. Wówczas **Szybkie menu** pokaże następujące opcje:

- **Zablokuj przyciski:** Naciśnij przycisk START, aby zablokować przyciski. Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby je odblokować.
- **Włącz podświetlenie:** Ustaw **Włączone** lub **Wyłączone**.
- **Wyszukaj sensor:** Wyszukaj nadajnik na klatkę piersiową.
- **Sensor biegowy:** Wybierz **Kalibracja** lub **Wybierz sensor do pomiaru prędkości**. W menu **Kalibracja** wybierz **Automatycznie** lub **Ręcznie**. W menu **Wybierz sensor do pomiaru prędkości** ustaw źródło danych o prędkości: **Sensor biegowy** lub **GPS**. Więcej informacji na temat kalibracji sensora biegowego znajduje się w części [Sensor biegowy Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Timer interwałów:** Stwórz czas i/lub dystans w oparciu o timery interwałów, aby precyzyjnie wyznaczyć czas treningu właściwego oraz etapy regeneracji podczas interwałowych sesji treningowych.
- **Szacunkowy czas ukończenia:** Ustaw dystans swojego treningu, a pulsometr M400 oszacuje czas dotarcia do mety, uwzględniając Twoją prędkość.
- **Informacje o bieżącej lokalizacji:** Opcję można zmienić po włączeniu funkcji GPS w profilu sportowym.
- Wybierz **Włącz przewodnik** i naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Włączono wyświetlanie strzałek w przewodniku**, a pulsometr M400 powróci do ekranu **Powrót do punktu startowego**.

W trybie wstrzymania naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby otworzyć **Szybkie menu**. Wówczas **Szybkie menu** pokaże następujące opcje:

- **Zablokuj przyciski:** Naciśnij przycisk START, aby zablokować przyciski. Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby je odblokować.
- **Dźwięki podczas treningu:** Wybierz **Wyłączone**, **Ciche**, **Głośne** lub **Bardzo głośne**.
- **Ustawienia tętna:** **Podgląd tętna:** Wybierz **Uderzenia na minutę (bpm)** lub **% tętna maks.**. **Sprawdź limity strefy tętna:** Funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref tętna. **Tętno widoczne dla innych urządzeń:** Wybierz **Włączona** lub **Wyłączona**. Po wybraniu opcji **Włączona** inne kompatybilne urządzenia (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno.
- **Rejestrowanie danych GPS:** Wybierz **Wyłączone** lub **Włączone**.
- **Sensor biegowy:** Wybierz **Kalibracja** lub **Wybierz sensor do pomiaru prędkości**. W menu **Kalibracja** wybierz **Automatycznie** lub **Ręcznie**. W menu **Wybierz sensor do pomiaru prędkości** ustaw źródło danych o prędkości: **Sensor biegowy** lub **GPS**. Więcej informacji na temat kalibracji sensora biegowego znajduje się w części [Sensor biegowy Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Podgląd prędkości:** Wybierz **km/h** (kilometry na godzinę) lub **min/km** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, wybierz **mph** (mile na godzinę) lub **min/mi** (minuty na milę).
- **Automatyczna pauza:** Wybierz **Włączona** lub **Wyłączona**. Po ustawieniu opcji **Automatyczna pauza** jako **Włączona** sesja treningowa zostanie automatycznie wstrzymana, jeśli się zatrzymasz.

- **Automatyczne okrążenia:** Wybierz **Wyłączone**, **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

 Aby opcje automatycznej pauzy lub okrążenia były dostępne, musisz uruchomić rejestrowanie danych GPS.

## AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO


Istnieje możliwość aktualizacji oprogramowania sprzętowego pulsometru M400. Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu pulsometru M400 do komputera za pomocą kabla USB. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą kabla USB i oprogramowania FlowSync. O dostępności nowej wersji oprogramowania sprzętowego będziesz również powiadamiany za pośrednictwem aplikacji Flow.

Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę działania pulsometru M400. Mogą obejmować m.in. usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy.

### AKTUALIZOWANIE OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO


Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe pulsometru M400, musisz:

- Posiadać konto w serwisie internetowym Flow
- Zainstalować oprogramowanie FlowSync
- Zarejestrować pulsometr M400 w serwisie internetowym Flow

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

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1. Podłącz złącze micro-USB do portu USB pulsometru M400, a drugi koniec kabla do komputera.
2. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji zostaniesz zapytany, czy oprogramowanie sprzętowe ma zostać zaktualizowane.
4. Wybierz Tak. Po zainstalowaniu nowego oprogramowania sprzętowego (może to zająć trochę czasu) pulsometr M400 zostanie uruchomione ponownie.

 Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego najważniejsze dane z pulsometru M400 zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow. Dzięki temu podczas aktualizacji nie utracisz żadnych danych.

# TRENING

## ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

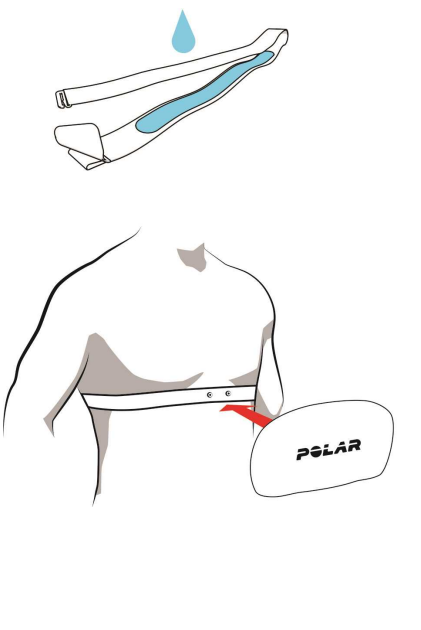
Używaj nadajników na klatkę piersiową podczas treningu, aby w pełni wykorzystać wyjątkowe funkcje Smart Coaching Polar. Dzięki danym o tętnie sprawdzisz swój aktualny stan kondycji oraz dowiesz się, jak Twój organizm reaguje na wysiłek. W ten sposób będziesz biegać z właściwą intensywnością i poprawisz swoją kondycję.

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.


## NAUCZANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i naciśnij przycisk START z poziomu ekranu zegara, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. Po wyświetleniu komunikatu **Zbliź sensor do M400, aby połączyć** przyłóż pulsometr M400 do nadajnika na klatkę piersiową i zaczekaj, aż zostanie on odszukany.
3. Wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym nadajnika **Połącz Polar H7 xxxxxxxx**. Wybierz **Tak**.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

Możesz również połączyć nowy nadajnik, przechodząc do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchronizacja > Łączenie nowego urządzenia**. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#).





<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.</li><li>2. Zamocuj kostkę na pasku.</li><li>3. Dopasuj długość paska w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na jego drugim końcu.</li><li>4. Upewnij się, że zwilżone elektrody dokładnie przylegają do skóry, a logo Polar na kostce znajduje się na środku i nie jest przekrzywione.</li></ol>	
---	--



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

## ROZPOCZYNIANIE SESJI TRENINGOWEJ

Założ nadajnik na klatkę piersiową i upewnij się, że został on połączony z pulsometrem M400.

	<p>Z poziomu ekranu zegara naciśnij <b>START</b>, aby włączyć tryb przedtreningowy.</p>
	<p>Za pomocą przycisków <b>W GÓRĘ/W DÓŁ</b> wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.</p> <p> Aby zmienić ustawienia profilu sportowego przed rozpoczęciem sesji treningowej (w trybie przedtreningowym), naciśnij i przytrzymaj przycisk <b>PODŚWIETLENIE</b>, aby otworzyć <b>Szybkie menu</b>. Aby powrócić do trybu przedtreningowego, naciśnij <b>WSTECZ</b>.</p> <p>Jeśli uruchomiłeś funkcję GPS, M400 automatycznie rozpocznie poszukiwanie sygnału.</p>
	<p>Pozostań w trybie przedtreningowym do momentu, aż pulsometr M400 wykryje sygnały z satelitów oraz Twój nadajnik na klatkę piersiową. Dzięki temu dane treningowe będą dokładne.</p> <p>Aby wyszukać sygnał z satelitów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Optymalne działanie sensora GPS można zapewnić, nosząc pulsometr M400 na nadgarstku tak, aby wyświetlacz skierowany był ku górze. Utrzymuj urządzenie poziomo przed sobą i z daleka od klatki piersiowej. W trakcie wyszukiwania trzymaj rękę nieruchomo na wysokości klatki piersiowej. Nie ruszaj się do momentu odebrania przez pulsometr M400 sygnału z satelitów.</p> <p>Procentowa wartość wyświetlona obok ikony GPS wskazuje poziom gotowości GPS do pomiaru. Gdy wskaźnik osiągnie wartość 100%, wyświetlony zostanie komunikat OK. Funkcja jest gotowa. Wyświetlenie informacji o Twoim tętnie oznacza, że pulsometr M400 wykrył sygnał nadajnika na klatkę piersiową. Gdy M400 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk <b>START</b>. Wyświetli się komunikat <b>Rozpoczęto rejestrowanie</b>, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.</p>

Uzyskiwanie sygnału GPS przebiega szybko dzięki funkcji Assisted GPS (A-GPS). Plik z danymi A-GPS jest automatycznie wczytywany do pulsometru M400 podczas synchronizacji M400 z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync. Jeśli termin ważności pliku z danymi A-GPS upłynął lub jeśli pulsometr M400 nie został jeszcze zsynchronizowany, uzyskiwanie aktualnej pozycji może potrwać dłużej. Więcej informacji znajduje się w części [Assisted GPS \(A-GPS\)](#).



*Ze względu na umiejscowienie modułu GPS pulsometru M400 odradzamy noszenie urządzenia w położeniu, w którym wyświetlacz znajduje się na dole. Montując urządzenie na kierownicy roweru, zwracaj uwagę, aby wyświetlacz był skierowany ku górze.*

W trakcie rejestrowania sesji treningowej możesz zmienić wyświetlanie danych treningowych, używając przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ. Aby zmienić ustawienia bez przerywania rejestrowania treningu, naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby uruchomić [Szybkie menu](#). Więcej informacji znajduje się w części [Szybkie menu](#).

Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat [Wstrzymano rejestrowanie](#), a pulsometr M400 przejdzie w tryb wstrzymania. Aby kontynuować sesję treningową, naciśnij przycisk START.

Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj przycisk WSTECZ przez trzy sekundy w trakcie rejestrowania sesji lub po jej wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat [Zakończono rejestrowanie](#).

## ROZPOCZYNIANIE SESJI Z CELEM TRENINGOWYM

Możesz wyznaczać szczegółowe cele treningowe w serwisie internetowym Flow i synchronizować je z pulsometrem M400 za pomocą oprogramowania Flowsync lub aplikacji Flow. Podczas treningu możesz łatwo korzystać ze wskazówek wyświetlanych na Twoim urządzeniu.

Aby rozpocząć sesję treningową z celem treningowym, wykonaj następujące czynności:

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

lub

Wybierz cel z listy [Ulubione](#), a następnie naciśnij START. Wyświetlone zostaną wszelkie notatki dodane do celu.

3. Naciśnij przycisk START, aby włączyć tryb przedtreningowy. Wybierz następnie profil sportowy,

którego chcesz używać.

4. Gdy M400 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

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

## ROZPOCZYNIANIE SESJI Z TIMEREM INTERWAŁÓW

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


1. Rozpocznij, przechodząc do menu **Timery** > **Timer interw.**. Wybierz **Ustaw timer(y)**, aby stworzyć nowe timery.
2. Wybierz **Na podst. czasu** lub **Na podst. dystansu**:
  - **Na podst. czasu**: Ustaw minuty i sekundy timera, po czym naciśnij START.
  - **Na podst. dystansu**: Ustaw dystans timera, po czym naciśnij START.
3. Wyświetli się komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić kolejny timer, wybierz **Tak**, po czym powtórz krok drugi.
4. Na koniec wybierz **Rozpocznij X,XX km/XX:XX** i naciśnij START, aby wejść do trybu przedtreningowego, po czym wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.
5. Gdy M400 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

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

## ROZPOCZYNIANIE SESJI Z SZACUNKOWYM CZASEM UKOŃCZENIA

Ustaw dystans swojego treningu, a pulsometr M400 oszacuje czas dotarcia do mety, uwzględniając Twoją prędkość.

1. Rozpocznij, przechodząc do menu **Timery** > **Szacunkowy czas ukończenia**.
2. Aby ustawić dystans docelowy, wybierz **Ustaw dystans** i wybierz **5,00 km**, **10,00 km**, **Półmaraton**, **Maraton** lub **Ustaw inny dystans**. Naciśnij przycisk START. Po wybraniu **Ustaw inny dystans** wprowadź go, po czym naciśnij START. Wyświetli się komunikat **Czas ukończ. zostanie oszacowany dla XX,XX**.
3. Wybierz **Rozpocznij XX,XX km/X,XX mi** i naciśnij START, aby wejść do trybu przedtreningowego, po czym wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.
4. Gdy M400 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

 **Szacunkowy czas ukończenia** możesz również aktywować w trakcie sesji, np. po rozgrzewce. Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby uruchomić **Szybkie menu**, a następnie wybierz **Szacunkowy czas ukończenia**.

## FUNKCJE DOSTĘPNE PODCZAS TRENINGU

### ZAPISYWANIE OKRĄŻEŃ

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

### BLOKOWANIE STREFY TĘTNA LUB STREFY PRĘDKOŚCI

Naciśnij i przytrzymaj przycisk START, aby zablokować strefę tętna lub prędkości, w której się aktualnie znajdujesz. Wybierz opcję **Strefa tętna** lub **Strefa prędk.**. Aby zablokować/odblokować strefę, naciśnij i przytrzymaj przycisk START. Jeśli Twoje tętno lub prędkość wykracza poza zablokowaną strefę, zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym.

### ZMIANA FAZY PODCZAS SESJI TRENINGOWEJ

Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE. Wyświetlone zostanie **Menu podręczne**. Wybierz z listy **Rozpocznij kolejną fazę**, a następnie naciśnij przycisk START (jeśli podczas tworzenia celu wybrano opcję ręcznej zmiany fazy). Jeśli wybrano opcję zmiany automatycznej, po zakończeniu jednej fazy nastąpi automatyczne przejście do kolejnej fazy. Zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym.


### ZMIANA USTAWIEŃ W MENU PODRĘCZNE


Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE. Wyświetlone zostanie **Menu podręczne**. Następujące ustawienia możesz zmienić bez konieczności wstrzymywania sesji treningowej:


- **Włączanie podświetlenia na stałe:** Wybierz z listy opcję **Włącz podświetlenie**, a następnie naciśnij START. Po włączeniu tej funkcji podświetlenie zostaje uruchomione na stałe. Stałe podświetlenie można wyłączać i uruchamiać, naciskając przycisk PODŚWIETLENIE. Pamiętaj, że korzystanie z tej funkcji powoduje skrócenie żywotności akumulatora.
- **Włączanie przewodnika:** Funkcja powrotu do punktu startowego prowadzi z powrotem do punktu początkowego Twojej sesji. Wybierz opcję **Włącz przewodnik**, a następnie naciśnij START. Wyświetli się komunikat **Włączono wyświetlanie strzałek w przewodniku**, a pulsometr M400 wyświetli ekran **Powrót do punktu początkowego**. Więcej informacji znajduje się w części [Powrót do punktu startowego](#).
- **Ustawianie czasu i/lub dystansu w oparciu o timery interwałów:** Wybierz z listy opcję **Timer interwałów**, a następnie naciśnij START. Wybierz **Rozpocznij X,XX km/XX:XX**, aby użyć poprzednio ustawionego timera lub stwórz nowy w menu **Ustaw timer**.

- **Uruchamianie szacunkowego czasu ukończenia:** Wybierz z listy opcję **Szacunkowy czas ukończenia**, a następnie naciśnij START. Wybierz **Rozpocznij XX,XX km/X,XX mi**, aby użyć poprzednio ustawionego dystansu docelowego lub ustaw nowy w menu **Ustaw dystans**.
- **Uruchamianie lub wyłączenie funkcji automatycznej pauzy:** Pulsometr M400 będzie automatycznie rozpoczynać i wstrzymywać rejestrowanie treningu, gdy zaczniesz lub przestaniesz się poruszać. Aby opcja automatycznego wstrzymywania była dostępna, musisz korzystać z rejestrowania danych GPS.

## WSTRZYMANIE/ZAKOŃCZENIE SESJI TRENINGOWEJ

	<p>1. Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat <b>Wstrzymano rejestrowanie</b>, a pulsometr M400 przejdzie w tryb wstrzymania. Aby kontynuować sesję treningową, naciśnij przycisk START.</p>
---	---

	<p>2. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj przycisk WSTECZ przez trzy sekundy w trakcie rejestrowania sesji lub po jej wstrzymaniu i zczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat <b>Zakończono rejestrowanie</b>.</p>
--	---




 *Jeżeli zakończysz sesję treningową po jej wstrzymaniu, czas liczony od momentu wstrzymania nie zostanie uwzględniony w łącznym czasie treningu.*

# PO TRENINGU

Skorzystaj z natychmiastowej analizy i dokładnych informacji na temat treningu, używając pulsometru M400 oraz aplikacji i serwisu internetowego Flow.

## PODSUMOWANIE TRENINGU W PULSOMETRZE M400

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

<p><b>Podsumowanie</b></p>  <p><b>Najdłuższy dystans</b> 8:20 km!</p>	<p>M400 nagrodzi Cię za każdym razem, gdy osiągniesz <b>Najlepszy rezultat</b> w zakresie średniej prędkości/tempa, dystansu lub liczby spalonych kalorii. Wyniki w kategorii <b>Najlepszy rezultat</b> podawane są osobno dla każdego profilu sportowego.</p>
<p><b>Podsumowanie</b></p> <p><b>Godz. rozpocz.</b> 11:58</p> <p><b>Czas trwania</b> 51:35:7</p> <p><b>Dystans</b> 8.20 km</p>	<p>Czas rozpoczęcia sesji, jej długość oraz pokonany dystans.</p> <p> <i>Dystans będzie widoczny, jeśli trenowałeś poza domem z uruchomioną funkcją GPS.</i></p>
<p><b>Dystans</b></p> <p><b>Świetne tempo!</b> <b>Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej szybkości</b></p>	<p>Informacje w formie tekstowej dotyczące wydajności. Podsumowanie zawiera informacje dotyczące czasu treningu w konkretnych strefach tętna, spalonych kalorii i czasu trwania treningu.</p> <p>Naciśnij START, aby wyświetlić więcej informacji.</p> <p> <i><b>Rezultat tren.</b> pojawi się, jeśli używałeś nadajnika na klatkę piersiową i trenowałeś w strefach tętna przez przynajmniej 10 minut.</i></p>

<p><b>Podsumowanie</b></p> <p><b>Strefy tętna</b></p>	<p>Czas spędzony w każdej ze stref.</p> <p> <i>Widoczny, jeśli używałeś nadajnika na klatkę piersiową.</i></p>
<p><b>Podsumowanie</b></p> <p><b>Srednie tętno</b> 142 (76%)</p> <p><b>Maks. tętno</b> 176 (95%)</p>	<p>Twoje średnie i maksymalne tętno podawane w uderzeniach na minutę (bpm) i jako procent (%) tętna maksymalnego.</p> <p> <i>Widoczne, jeśli używałeś nadajnika na klatkę piersiową.</i></p>
<p><b>Podsumowanie</b></p> <p><b>Kalorie</b> 682 kcal</p> <p><b>Spalona tk. tł. (% kalorii)</b> 35 %</p>	<p>Kalorie spalone podczas sesji oraz procentowy udział tłuszczu w ilości spalonych kalorii</p>
<p><b>Podsumowanie</b></p> <p><b>Średnie tempo</b> 5:58 min/km</p> <p><b>Maks. tempo</b> 4:36 min/km</p>	<p>Średnia i maksymalna prędkość/tempo podczas sesji.</p> <p> <i>Widoczne, jeśli trenowałeś poza domem z uruchomioną funkcją GPS.</i></p>
<p><b>Podsumowanie</b></p> <p><b>Running Index</b> Dobry 44</p>	<p>Wskaźnik Running Index jest obliczany, jeśli trenujesz poza domem i włączona jest funkcja GPS oraz używasz nadajnika na klatkę piersiową. Muszą również zostać spełnione następujące warunki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustawiono profil sportowy związany z bieganiem (Bieganie, Bieg uliczny, Bieg przełajowy itp.)</li> <li>• Prędkość wynosi minimum 6 km/h (3,75 mil/godz.), a trening trwa minimum 12 minut</li> </ul>

	Aby uzyskać więcej informacji, zob. <a href="#">Running Index</a> .
<b>Podsumowanie</b> <b>Maks. wysokość</b> 172 m <b>Suma wzniesień</b> 40 m <b>Suma spadków</b> 25 m	Maksymalna wysokość n.p.m., suma wzniesień i spadków terenu w metrach/stopach. <i>i</i> <i>Widoczne, jeśli trenowałeś poza domem z uruchomioną funkcją GPS.</i>
<b>Podsumowanie</b> <b>Okrążenia</b> ( 5 ) <b>Najlep.czas okr.</b> 09:30:07 <b>Średni czas okr.</b> 10:02:52	Liczba okrążeń oraz najlepszy i średni czas trwania okrążenia. Naciśnij START, aby wyświetlić więcej informacji.
<b>Podsumowanie</b> <b>Automat. okrąż.</b> ( 10 ) <b>Najlep.czas okr.</b> 03:20:08 <b>Średni czas okr.</b> 05:01:02	Liczba okrążeń rejestrowanych automatycznie oraz najlepszy i średni czas trwania takiego okrążenia. Naciśnij START, aby wyświetlić więcej informacji.

## APLIKACJA POLAR FLOW

Zsynchronizuj pulsometr M400 z aplikacją Flow, aby po każdej sesji móc łatwo analizować dane. Aplikacja Flow umożliwia szybkie wyświetlenie podsumowania danych treningowych w trybie offline.

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

## SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

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

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



# FUNKCJE

Assisted GPS (A-GPS) .....	41
Funkcje GPS .....	42
Powrót do punktu startowego .....	42
Całodobowy pomiar aktywności .....	43
Cel dotyczący aktywności .....	43
Dane treningowe .....	44
Smart Coaching .....	46
Rezultat treningu .....	46
Test wydolności .....	48
Running Index .....	51
Strefy tętna .....	54
Inteligentny licznik kalorii .....	58
Powiadomienia z telefonu (iOS) .....	58
Ustawienia .....	58
KORZYSTANIE Z FUNKCJI .....	59
Powiadomienia z telefonu (Android) .....	60
Ustawienia .....	60
Korzystanie z funkcji .....	62
Strefy prędkości .....	62
Ustawienia stref prędkości .....	63
Cel treningowy z wykorzystaniem stref prędkości .....	63
Podczas treningu .....	63
Po treningu .....	63
Profile sportowe .....	63
Pomiar kadencji prosto z odbiornika .....	64

## ASSISTED GPS (A-GPS)

Pulsometr M400 posiada wbudowany sensor GPS zapewniający dokładny pomiar prędkości i dystansu podczas treningu wielu dyscyplin uprawianych na świeżym powietrzu. Ponadto umożliwia (po zakończeniu sesji) wyświetlenie trasy na mapie za pomocą aplikacji Flow lub serwisu internetowego.

Pulsometr M400 wykorzystuje technologię AssistNow® Offline, która przyspiesza akwizycję sygnałów GPS. Usługa AssistNow Offline przesyła do pulsometru M400 dane A-GPS informujące o przewidywanych pozycjach satelitów GPS. Dzięki temu pulsometr M400 wie, gdzie szukać satelitów i jest w stanie przechwycić sygnały GPS w ciągu kilku sekund, nawet w warunkach słabego zasięgu.

Dane A-GPS są aktualizowane raz dziennie. Najnowszy plik danych A-GPS w M400 jest automatycznie aktualizowany podczas synchronizacji M400 z serwisem Flow za pośrednictwem oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow.

### TERMIN WAŻNOŚCI A-GPS

Plik z danymi A-GPS jest ważny do 14 dni. Dokładność pozycjonowania jest stosunkowo wysoka w ciągu trzech pierwszych dni i stopniowo maleje w dniach od 10 do 14. Regularne aktualizacje pomagają zapewnić

wysoki poziom dokładności pozycjonowania.


Termin ważności aktualnego pliku z danymi A-GPS można sprawdzić w pulsometrze M400. Używając M400, przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o produkcie > Ter. waż. A-GPS**. Jeśli plik danych nie jest ważny, zsynchronizuj M400 z serwisem Flow za pośrednictwem oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow, aby zaktualizować dane A-GPS.

Po upływie terminu ważności pliku z danymi A-GPS określanie bieżącej pozycji może zająć więcej czasu.

## FUNKCJE GPS

Pulsometr M400 posiada następujące funkcje GPS:

- **Wysokość n.p.m., suma wzniesień i suma spadków terenu:** Pomiar wysokości n.p.m. oraz sumy wzniesień i spadków wyrażonej w metrach lub stopach, rejestrowany w czasie rzeczywistym.
- **Dystans:** Podaje dokładny dystans podczas sesji i po jej zakończeniu.
- **Prędkość/Tempo:** Podaje dokładną prędkość/tempo podczas sesji i po jej zakończeniu.
- **Running index:** Wskaźnik Running Index jest określany przez pulsometr M400 w oparciu o tętno i prędkość mierzone w trakcie biegu. Pozwala on uzyskać informacje na temat poziomu wydajności, zarówno wydolności aerobowej, jak i biegowej.
- **Powrót do punktu startowego:** Prowadzi Cię najkrótszą trasą do punktu rozpoczęcia treningu, a także wskazuje odległość od niego. Teraz możesz bezpiecznie odkrywać nowe, nieznanne trasy, wiedząc, że jedno naciśnięcie przycisku wystarczy, aby dowiedzieć się, jak trafić do miejsca rozpoczęcia treningu.

 *Optymalne działanie sensora GPS można zapewnić, nosząc pulsometr M400 na nadgarstku tak, aby wyświetlacz skierowany był ku górze. Ze względu na umiejscowienie anteny GPS pulsometru M400 odradzamy noszenie urządzenia w położeniu, w którym wyświetlacz znajduje się na dole. Montując urządzenie na kierownicy roweru, zwracaj uwagę, aby wyświetlacz był skierowany ku górze.*

## POWRÓT DO PUNKTU STARTOWEGO


Funkcja powrotu do punktu startowego prowadzi z powrotem do punktu początkowego Twojej sesji.

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

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIE**. Wyświetlone zostanie **Menu podręczne**.
2. Wybierz **Włącz przewodnik**. Wyświetlony zostanie komunikat **Włączono wyświetlanie strzałek w przewodniku**, a M400 przejdzie do ekranu **Powrót do punktu początkowego**.

**Powrót do punktu początkowego:**

- Utrzymuj pulsometr M400 poziomo przed sobą.
- Przemieść się, aby pulsometr M400 mógł określić, w którym kierunku idziesz. Strzałka będzie wskazywać kierunek, w którym należy iść, aby dotrzeć do punktu początkowego.
- Aby powrócić do punktu początkowego, poruszaj się w kierunku wskazywanym przez strzałkę.
- Ponadto pulsometr M400 wyświetla współrzędne i bezpośrednią odległość (w linii prostej) dzielącą Cię od punktu początkowego.

 *Będąc w nieznanym miejscu, zawsze noś ze sobą mapę na wypadek utraty sygnału satelitarnego lub rozładowania akumulatora pulsometru M400.*

## CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

M400 śledzi Twoją aktywność za pomocą wbudowanego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy nadgarstka. Analizuje częstotliwość, intensywność i regularność ruchów oraz inne informacje o Twojej aktywności fizycznej, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić, jak bardzo jesteś aktywny na co dzień, poza regularnymi treningami.

### CEL DOTYCZĄCY AKTYWNOŚCI

Pulsometr M400 codziennie podaje cel dotyczący aktywności wraz ze wskazówkami niezbędnymi do jego osiągnięcia. Cel dotyczący aktywności oparty jest na danych osobowych i poziomie aktywności, które można znaleźć w ustawieniach Dziennego celu dotyczącego aktywności w serwisie internetowym Flow. Zaloguj się do serwisu Flow, kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilowe w prawym górnym rogu i przejdź do karty Dzienny cel związany z aktywnością w Ustawieniach.

Dzienny cel dotyczący aktywności pozwala spośród trzech poziomów aktywności wybrać taki, który jest najbliższy Twojemu typowemu planowi dnia i aktywności (zob. numer 1 na poniższym obrazku). Pod obszarem wyboru (numer 2 na obrazku) 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 cztery godziny aktywności o niskiej intensywności. Wymagania wobec osób, które w ramach swojej pracy dużo stoją i chodzą są wyższe.

## SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

### DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

**1**

#### LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

#### LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

#### LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

**2**

#### LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

**7H 20MIN**

OR

#### MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

**2H 11MIN**

OR

#### HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

**0H 57MIN**

Czas potrzebny do osiągnięcia dziennego celu związanego z aktywnością zależy od wybranego poziomu i intensywności ćwiczeń. Realizuj cele szybciej, wykonując bardziej intensywne ćwiczenia, lub wybierz bardziej umiarkowane tempo, w którym ćwiczenia rozłożone są na dłuższy czas. Na intensywność wymaganą do osiągnięcia celu ma również wpływ wiek i płeć. Im młodsza osoba, tym bardziej intensywne muszą być ćwiczenia.

## DANE TRENINGOWE

Pasek aktywności M400 stopniowo napełnia się, pokazując Twoje postępy w osiągnięciu dziennego celu. Pełny pasek aktywności oznacza osiągnięcie celu. Możesz przeglądać pasek aktywności w menu [Dzisiejsza aktywność](#) oraz podczas wyświetlania czasu (aby zmienić wygląd wyświetlanego zegara, naciśnij i przytrzymaj przycisk UP).

W menu [Dzisiejsza aktywność](#) możesz zobaczyć, jak aktywny byłeś w ciągu dnia i otrzymać wskazówki, które pomogą Ci osiągnąć cel.

- **Aktywność**

- **Czas aktywności:** czas aktywności pokazuje łączny czas wysiłku, który korzystnie wpływa na Twój organizm.
- **Kalorie:** pokazuje liczbę kalorii spalonych podczas treningu, w wyniku aktywności i w związku z procesami metabolicznymi (minimalna aktywność metaboliczna wymagana do podtrzymania życia).
- **Kroki:** liczba zrobionych kroków. Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.
- **Potrzebujesz:** M400 podaje możliwości, dzięki którym osiągniesz swój dzienny cel związany z aktywnością. Dzięki temu ekranowi dowiesz się, jak długo musisz być aktywny przy niskiej, średniej

lub wysokiej intensywności treningu. Cel jest jeden, ale sposobów, by go osiągnąć – wiele. Dzienny cel dotyczący aktywności można osiągnąć, trenując z niską, średnią lub wysoką intensywnością. W przypadku pulsometru M400 czas „ogólnej aktyw.” dotyczy niskiej, „chodzenia” – średniej, a czas „biegu” – wysokiej intensywności. Przykłady ćwiczeń o niskiej, średniej i wysokiej intensywności są dostępne w serwisie Flow. Możesz wybrać najlepszy sposób, w jaki osiągniesz swój cel.

## **Alarm bezczynności**

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna ma bardzo istotne znaczenie dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Oprócz aktywności fizycznej ważne jest także, aby unikać długotrwałego siedzenia. Siedzenie przez długi czas niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet w dni, w które trenujesz i dostarczasz organizmowi wystarczającą dawkę aktywności. Pulsometr M400 zauważa zbyt długi czas bezczynności i dostarcza wskazówki, dzięki którym możesz zrobić przerwę w siedzeniu i uniknąć negatywnych skutków, jakie ma ono dla zdrowia.

Jeżeli przez prawie godzinę znajdujesz się w jednej pozycji, uruchomiony zostanie alarm bezczynności w formie komunikatu **Czas aby się ruszyć!**. Wstań i znajdź swój sposób na bycie aktywnym. Przejdź się, rozciągnij mięśnie lub wykonaj inne lekkie ćwiczenie. Komunikat znika, gdy zaczynasz się ruszać lub po naciśnięciu dowolnego przycisku. W przypadku braku aktywności w ciągu następujących pięciu minut wyświetlony zostanie znacznik bezczynności, który po zsynchronizowaniu będzie widoczny także w aplikacji i serwisie Flow.

Możesz włączyć lub wyłączyć alarm w menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Alarm bezczynności**.

Powiadomienie będzie widoczne w aplikacji Flow również w przypadku, gdy łączy się ona z pulsometrem M400 za pomocą funkcji Bluetooth.

Zarówno aplikacja Polar Flow, jak i serwis internetowy Polar Flow podają informacje o liczbie otrzymanych znaczników bezczynności. Dzięki temu możesz kontrolować swoje codzienne czynności i wprowadzać do nich zmiany, tak aby Twój styl życia stał się bardziej aktywny.

## **Informacje o śnie w serwisie internetowym i aplikacji Flow**

Założenie pulsometru M400 na noc pozwala monitorować czas i jakość snu (spokojny lub niespokojny). Nie ma potrzeby aktywacji trybu snu – pulsometr wykryje, że śpisz na podstawie ruchów nadgarstka. Czas i jakość snu (spokojny lub niespokojny) podawane są w serwisie internetowym Flow i aplikacji Flow po zsynchronizowaniu pulsometru M400.

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 jedną godzinę powodują przerwanie rejestracji snu.

Okresy, w których śpisz spokojnie i niewiele się ruszasz rejestrowane są jako sen spokojny. Okresy, podczas których ruszasz się i zmieniasz pozycję wliczane są do snu niespokojnego. Okresy bezruchu nie są sumowane – specjalny algorytm przypisuje większą wagę do dłuższych niż do krótszych okresów bezruchu. Procentowa część spokojnego snu stanowi stosunek czasu przespanego spokojnie do całkowitego czasu

snu. Czas spokojnego snu jest wysoce indywidualny i należy go interpretować z uwzględnieniem całkowitego czasu snu.

Znajomość czasu snu spokojnego i niespokojnego pozwala uzyskać wgląd w jakość snu w nocy i dowiedzieć się, czy mają na niego wpływ zmiany wprowadzone w codziennych czynnościach. Informacje te mogą pomóc w poprawie snu i sprawić, że w ciągu dnia będziesz czuł się wypoczęty.

### **Dane dotyczące aktywności w aplikacji i serwisie internetowym Flow**

Aplikacja mobilna Polar Flow umożliwi obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu oraz bezprzewodową synchronizację pulsometru M400 z serwisem Polar Flow. Serwis internetowy Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności.

## **SMART COACHING**

Bez względu na to, czy chcesz śledzić zmiany poziomu wytrenowania każdego dnia, stworzyć własny plan treningowy, ćwiczyć z optymalną intensywnością czy otrzymywać natychmiastowe informacje o rezultacie treningu, Smart Coaching udostępnia szereg wyjątkowych i łatwych w obsłudze funkcji dopasowanych do Twoich potrzeb. Funkcje te zostały stworzone po to, by zagwarantować Ci przyjemność i motywację do treningów.

Pulsometr M400 posiada następujące funkcje Smart Coaching:

- Rezultat treningu
- Test wydolności
- Running Index
- Strefy tętna
- Inteligentny licznik kalorii

## **REZULTAT TRENINGU**

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

<b>Informacje</b>	<b>Rezultat</b>
Bardzo intensywny trening+	To była intensywna sesja! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Trening wzmocnił również Twoją odporność na zmęczenie.

<b>Informacje</b>	<b>Rezultat</b>
Bardzo intensywny trening	To była intensywna sesja! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności.
Trening b. intens. 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 b. intens.	Świetny trening! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości szybkościowej. Trening przyczynił się również do poprawy szybkości i efektywności.
Tempowy trening+	Świetne tempo w czasie długiego tr.! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej, szybkości i wytrzymałości. Trening wzm. również Twoją odporność na zmęczenie.
Tempowy trening	Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej, szybkości i wytrzymałości.
Trening tempowy i ogólnorozw.	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości. Trening przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości Twoich mięśni.
Trening ogólnorozw. i tempowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności aerobowej. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości.
Trening ogólnorozw. +	Doskonale! Ten długi tr. przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Trening ogólnorozw.	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej.
Trening ogólnorozw. i podstawowy, długi	Doskonale! Ten długi tr. przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej. Wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening ogólnorozw. i podstawowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności aerobowej. Tr. wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy i ogólnorozw., długi	Świetnie! Ten długi tr. wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysił. Nastąpiła również poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności aerobowej.
Trening podstawowy i ogólnorozw.	Świetnie! Nastąpiło wzmocnienie Twojej podst. wytrzymałości i zdolności spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni

Informacje	Rezultat
	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 w okresie regeneracji. Łatwe ćwiczenia umożliwiają organizmowi dostosowanie się do treningów.

## TEST WYDOLNOŚCI

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

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

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

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

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



- Musisz być zrelaksowany i spokojny. Przed rozpoczęciem testu połóż się i zrelaksuj przez 1–3 minuty.

## PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU

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

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

## PRZEBIEG TESTU

Aby przeprowadzić test, przejdź do [Testy > Test wydolności > Odpręż się i zacznij test](#).

- Wyświetli się komunikat [Szukanie nadajnika na klatkę piersiową](#). Po znalezieniu tętna wyświetlone zostaną wykres i bieżąca wartość tętna oraz komunikat [Leż i odpręż się](#). Bądź stale zrelaksowany i ograniczaj ruchy ciała oraz kontakty z innymi ludźmi.
- Możesz przerwać test w dowolnym momencie, naciskając przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat [Anulowano test](#).

Jeśli pulsometr M400 nie odbiera sygnału tętna, wyświetlony zostanie komunikat [Test nie powiódł się](#). W takim przypadku sprawdź, czy elektrody nadajnika na klatkę piersiową są wilgotne, a pasek materiałowy przylega ściśle do ciała.

## WYNIKI TESTU

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

Wyświetlone zostanie pytanie [Zaktualizować VO2max zgodnie z ustawieniami?](#)

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

Wyniki ostatniego testu są dostępne w [Testy > Test wydolności > Ostatni wynik](#). Dostępne są tylko wyniki ostatnio przeprowadzanego testu.

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

## Klasy poziomu wydolności

### Mężczyźni

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

### Kobiety

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

Klasyfikacja ta opiera się na przeglądzie 62 prac studyjnych, w ramach których wskaźnik  $VO_{2max}$  zmierzono w sposób bezpośredni 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.

## VO<sub>2</sub>MAX

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

Wskaźnik VO<sub>2</sub><sub>max</sub> można wyrazić w mililitrach na minutę (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>) lub w mililitrach na minutę na kilogram masy ciała (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## RUNNING INDEX

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

Aby zapewnić jak najdokładniejsze informacje na temat efektywności biegu upewnij się, że ustawiłeś swoją wartość HR<sub>max</sub>.

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 M400 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

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

### Kobiety

Wiek/liczba lat	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

Running Index	Test Coopera (m)	5 km (g:mm:ss)	10 km (g:mm:ss)	Półmaraton	Maraton
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## STREFY TĘTNA

Funkcja stref tętna Polar wprowadza nowy poziom efektywności treningu opartego na pomiarach tętna. 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 max $Tętno_{max} = Tętno_{maksymalne} (220 - \text{wiek})$ .	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 – 30).	Przykładowe czasy trwania	Rezultat treningu
BARDZO INTENSYWNA  	90–100%	171–190 uderzeń/min	mniej niż 5 minut	<b>KORZYŚCI:</b> wspomaga trening szybkości.  <b>ODCZUCIA:</b> bardzo wyczerpujące dla mięśni, utrata tchu.  <b>ZALECANA DLA:</b> bardzo doświadczonych i wytrenowanych sportowców, podczas bardzo krótkich interwałów, jako bezpośrednie przygotowanie startowe.
INTENSYWNA	80–90%	152–172 uderzeń/min	2–10 minut	<b>KORZYŚCI:</b> poprawa wydolności i wytrzymałości startowej.

Strefa tętna	Intensywność % tętna max $Tętno_{max} = Tętno_{maksymalne} (220 - \text{wiek})$ .	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 – 30).	Przykładowe czasy trwania	Rezultat treningu
				<p>ODCZUCIA: zmęczenie mięśni, ciężki oddech.</p> <p>ZALECANA DLA: doświadczonych sportowców, w trakcie całego sezonu. Ważna podczas przygotowań do startów.</p>
<p>UMIARKOWANA</p> 	70–80% 133–152 uderzeń/min		10–40 minut	<p>KORZYŚCI: poprawa wytrzymałości tlenowej i efektywności.</p> <p>ODCZUCIA: lekkie zmęczenie mięśni, łatwość oddychania, umiarkowane pocenie się.</p> <p>ZALECANA DLA: sportowców przygotowujących się do startów lub pragnących poprawić swoje wyniki.</p>
LEKKA	60–70%	114–133 uderzeń/min (bpm)	40–80 minut	<p>KORZYŚCI: poprawa wytrzymałości ogólnej,</p>

Strefa tętna	Intensywność % tętna max $Tętno_{max} = Tętno_{maksymalne} (220 - \text{wiek})$ .	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 – 30).	Przykładowe czasy trwania	Rezultat treningu
				<p>wspomaga regenerację i przemianę materii.</p> <p>ODCZUCIA: komfortowe, łatwe oddychanie, małe obciążenie mięśni, lekkie pocenie się.</p> <p>ZALECANA DLA: każdego w trakcie dłuższych, często powtarzanych treningów w okresie przygotowawczym oraz treningów regeneracyjnych w sezonie.</p>
<p>BARDZO LEKKA</p> 	50–60%	104–114 uderzeń/min (bpm)	20–40 minut	<p>KORZYŚCI: rozgrzewa organizm przed treningiem i schładza go po treningu. Wspomaga regenerację organizmu.</p> <p>ODCZUCIA: bardzo łatwe oddychanie, znikome obciążenie mięśni.</p>



Strefa tętna	Intensywność % tętna max $Tętno_{max} = Tętno_{maksymalne} (220 - \text{wiek})$ .	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 – 30).	Przykładowe czasy trwania	Rezultat treningu
				ZALECANA DLA: każdego w trakcie treningów regeneracyjnych.

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. Przyspieszenie procesu regeneracji treningiem o niskiej intensywności.

Trening w 2 strefie tętna jest treningiem wytrzymałościowym, co stanowi kluczową część każdego programu treningowego. Sesje treningowe 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, będziesz musiał 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.

## INTELIAGENTNY LICZNIK KALORII

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

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

## POWIADOMIENIA Z TELEFONU (IOS)

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie powiadomień o połączeniach przychodzących i wiadomościach oraz komunikatów z aplikacji w telefonie na urządzeniu Polar. Na urządzeniu Polar wyświetlane są te same powiadomienia, co na ekranie telefonu. Funkcja Powiadomienia z telefonu dostępna jest zarówno dla urządzeń z systemem iOS, jak i systemem Android.

## USTAWIENIA

Aby odbierać alerty i powiadomienia, urządzenie Polar musi być połączone z aplikacją Flow. Wymagane jest również wprowadzenie prawidłowych ustawień w urządzeniu Polar oraz telefonie. Więcej informacji na temat łączenia pulsometru M400 z telefonem można znaleźć w części [Łączenie](#).


### M400

Aby otrzymywać powiadomienia i komunikaty z telefonu na pulsometrze M400, musisz włączyć funkcję powiadomień z telefonu, wybierając **Menu > Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**.

W menu **Powiadomienia z telefonu** znajdują się następujące pozycje:

- **Powiadomienia:** Wybierz ustawienie dla powiadomień: **Włączone**, **Wł. (bez podglądu)** lub **Wyłączone**.  
**Włączone:** treść powiadomienia pojawia się na wyświetlaczu pulsometru M400. **Wł. (bez podglądu):** treść powiadomienia nie pojawia się na wyświetlaczu pulsometru M400. **Wyłączone** (domyślnie): nie otrzymasz żadnych powiadomień na pulsometrze M400.
- **Dźwięki:** Wybierz **Włączony** lub **Wyłączony**, aby włączyć lub wyłączyć dźwięk powiadomień.
- **Okresowe wyłączenie powiadomień:** Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie komunikatów i powiadomień o połączeniach na określony czas, włącz funkcję **Okresowe wył. powiadomień**. Następnie ustaw przedział czasowy, w którym opcja **Okresowe wył. powiadomień** ma być włączona. Po włączeniu funkcji **Okresowe wył. powiadomień** nie będziesz otrzymywać żadnych

powiadomień ani komunikatów o połączeniach przez określony czas.

 Funkcja **Okresowe wył. powiadomień** jest domyślnie włączona w godzinach 22.00 – 7.00.

## TELEFON

Rodzaj powiadomień wyświetlanych na urządzeniu Polar zależy od wybranych ustawień powiadomień w telefonie. Aby zmienić ustawienia powiadomień w telefonie z systemem iOS:

1. Przejdź do menu **Ustawienia > Centrum powiadomień**.
2. Upewnij się, że aplikacje, z których chcesz otrzymywać powiadomienia, są wyszczególnione na liście **Uwzględnij**, a w opcji Styl komunikatu wybrano opcję **Banery** lub **Alerty**.

Nie będziesz otrzymywać powiadomień z aplikacji wyszczególnionych na liście **Nie uwzględniaj**.

## KORZYSTANIE Z FUNKCJI

Po otrzymaniu alertu urządzenie Polar powiadomi Cię sygnałem dźwiękowym. Po otrzymaniu powiadomienia o połączeniu możesz odebrać, wyciszyć lub odrzucić połączenie (tylko iOS 8). Wybranie opcji wyciszenia powoduje wyciszenie tylko urządzenia Polar, ale nie telefonu. Powiadomienia odebrane podczas aktywnego alertu o połączeniu nie będą wyświetlane.

Jeśli aplikacja Flow będzie włączona na telefonie, podczas treningu możesz odbierać połączenia i uzyskiwać wskazówki nawigacyjne (tylko w połączeniu z mapami Google). Inne powiadomienia (z poczty e-mail, kalendarza, aplikacji itd.) nie są wyświetlane podczas treningu.

### Usuwanie powiadomień

Powiadomienia można usunąć ręcznie; powiadomienia mogą też być usuwane po upływie czasu ważności. Ręczne usunięcie powiadomienia powoduje usunięcie go również z ekranu telefonu. Powiadomienia usunięte w wyniku przekroczenia czasu są usuwane wyłącznie z urządzenia Polar i są nadal widoczne na telefonie.

Celem odrzucania powiadomienia z wyświetlacza:

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

### Okresowe wyłączanie powiadomień

Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie komunikatów i powiadomień o połączeniach na określony czas, włącz funkcję **Okresowe wył. powiadomień**. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać komunikatów i powiadomień o połączeniach przez ustawiony czas.


Domyślnie funkcja **Okresowe wył. powiadomień** włączona jest od 22.00 do 7.00. Czas, przez jaki powiadomienia będą wyłączone, można zmienić w **Ustawieniach ogólnych** urządzenia Polar.

Jeśli funkcja Okresowe wył. powiadomień jest włączona, w lewym górnym rogu ekranu wyświetlana jest ikona (półksiężyc) wskazująca, że powiadomienia nie są odbierane.

## POWIADOMIENIA Z TELEFONU (ANDROID)

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie powiadomień o połączeniach przychodzących i wiadomościach oraz komunikatów z aplikacji w telefonie na urządzeniu Polar. Na urządzeniu Polar wyświetlane są te same powiadomienia, co na ekranie telefonu. Pamiętaj, że podczas treningu nie będą odbierane żadne powiadomienia.

- Upewnij się, że na telefonie zainstalowany jest system Android w wersji 5.0 lub nowszej.
- Upewnij się, że na pulsometrze M400 zainstalowana jest najnowsza wersja oprogramowania sprzętowego.
- Aby skorzystać z funkcji Powiadomienia z telefonu, musisz zainstalować aplikację Polar Flow na urządzeniu z systemem Android, a pulsometr Polar M400 musi być z nim połączony. Funkcja Powiadomienia z telefonu jest dostępna wyłącznie wówczas, jeśli na telefonie uruchomiona jest aplikacja Polar Flow.
- Pamiętaj, że gdy funkcja Powiadomienia z telefonu jest włączona, baterie urządzenia Polar i telefonu będą rozładowywać się szybciej z powodu stale włączonej łączności Bluetooth.

 Działanie funkcji sprawdziliśmy na niektórych najpopularniejszych modelach telefonów, np. Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Na innych telefonach z systemem Android 5.0 funkcja może działać nieco inaczej.

## USTAWIENIA

Aby odbierać alerty i powiadomienia, urządzenie Polar musi być połączone z aplikacją Flow. Wymagane jest również wprowadzenie prawidłowych ustawień w urządzeniu Polar oraz telefonie. Więcej informacji na temat łączenia pulsometru M400 z telefonem można znaleźć w części [Łączenie](#).

Domyślnie powiadomienia są wyłączone. Możesz je włączyć/wyłączyć z poziomu pulsometru M400 lub aplikacji Polar Flow. Zalecamy zmianę ustawień z poziomu pulsometru M400.

### M400

Aby otrzymywać powiadomienia i komunikaty z telefonu na pulsometrze M400, musisz włączyć funkcję powiadomień z telefonu, wybierając **Menu > Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**.

W menu **Powiadomienia z telefonu** znajdują się następujące pozycje:

- **Powiadomienia:** Wybierz ustawienie dla powiadomień: **Włączone**, **Wł. (bez podglądu)** lub **Wyłączone**.

**Włączone:** treść powiadomienia pojawia się na wyświetlaczu pulsometru M400. **Wł. (bez podglądu):** treść powiadomienia nie pojawia się na wyświetlaczu pulsometru M400. **Wyłączone** (domyślnie): nie otrzymasz żadnych powiadomień na pulsometrze M400.

- **Dźwięki:** Wybierz **Włączony** lub **Wyłączony**, aby włączyć lub wyłączyć dźwięk powiadomień.
- **Okresowe wyłączenie powiadomień:** Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie komunikatów i powiadomień o połączeniach na określony czas, włącz funkcję **Okresowe wył. powiadomień**. Następnie ustaw przedział czasowy, w którym opcja **Okresowe wył. powiadomień** ma być włączona. Po włączeniu funkcji **Okresowe wył. powiadomień** nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień ani komunikatów o połączeniach przez określony czas.

 Funkcja **Okresowe wył. powiadomień** jest domyślnie włączona w godzinach 22.00 – 7.00.


## Aplikacja Flow

Funkcję Powiadomienia z telefonu w aplikacji mobilnej Polar Flow można włączyć/wyłączyć w opisany poniżej sposób.

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Zsynchronizuj urządzenie Polar z aplikacją mobilną, naciskając przycisk WSTECZ na urządzeniu.
3. Przejdź do menu **Ustawienia > Powiadomienia z telefonu**.
4. W części Powiadomienia z telefonu wybierz **Włączone, Wł. (bez podglądu)** lub **Wyłączone**.

Po włączeniu funkcji Powiadomienia z telefonu konieczne będzie skonfigurowanie funkcji powiadomień w telefonie (tzn. udzielenie aplikacji Polar Flow dostępu do funkcji powiadomień). Pojawi się komunikat: **Włączyć powiadomienia?** Wybierz opcję **Włącz**. Następnie wybierz **Polar Flow** i dotknij przycisk **OK**.

5. **Zsynchronizuj urządzenie Polar z aplikacją mobilną**, naciskając przycisk WSTECZ na urządzeniu.

 Pamiętaj, aby po każdej zmianie ustawień powiadomień za pomocą aplikacji Polar Flow zsynchronizować pulsometr Polar M400.

## Telefon

Aby otrzymywać powiadomienia z telefonu na urządzeniu Polar, musisz najpierw włączyć w telefonie opcję powiadomień z wybranych aplikacji. Możesz to zrobić z poziomu ustawień aplikacji mobilnej lub ustawień telefonu z systemem Android dotyczących powiadomień z aplikacji. Więcej informacji na temat ustawień powiadomień z aplikacji znajduje się w instrukcji obsługi telefonu.

Aplikacja Polar Flow musi posiadać uprawnienia do odczytywania powiadomień z telefonu. W związku z tym musisz zezwolić aplikacji Polar Flow na dostęp do powiadomień z telefonu (tzn. włączyć powiadomienia w aplikacji Polar Flow). W odpowiednim momencie aplikacja Polar Flow pomoże Ci udzielić dostępu.

## KORZYSTANIE Z FUNKCJI

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

Nazwa kontaktu wyświetla się, gdy jest zapisana w telefonie i składa się jedynie ze znaków alfabetu łacińskiego lub znaków specjalnych z następujących języków: francuski, fiński, szwedzki, niemiecki, norweski lub hiszpański.

### Usuwanie powiadomień

Powiadomienia można usunąć ręcznie; powiadomienia mogą też być usuwane po upływie czasu ważności. Ręczne usunięcie powiadomienia powoduje usunięcie go również z ekranu telefonu. Powiadomienia usunięte w wyniku przekroczenia czasu są usuwane wyłącznie z urządzenia Polar i są nadal widoczne na telefonie.

Celem odrzucania powiadomienia z wyświetlacza:

- Ręcznie: naciśnij przycisk WSTECZ.
- Przekroczenie czasu: powiadomienie zniknie po 30 s, jeśli nie zostanie odrzucone ręcznie wcześniej.

### Okresowe wyłączenie powiadomień

Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie komunikatów i powiadomień o połączeniach na określony czas, włącz funkcję Okresowe wył. powiadomień. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać komunikatów i powiadomień o połączeniach przez ustawiony czas.

Domyślnie funkcja Okresowe wył. powiadomień włączona jest od 22.00 do 7.00. Czas, przez jaki powiadomienia będą wyłączone, można zmienić w Ustawieniach ogólnych urządzenia Polar.

Jeśli funkcja Okresowe wył. powiadomień jest włączona, w lewym górnym rogu urządzenia wyświetlana jest ikona (półksiężyc) wskazująca, że powiadomienia nie są odbierane.

### Blokowanie aplikacji

Aplikacja Polar Flow umożliwia blokowanie powiadomień z niektórych aplikacji. Po otrzymaniu na urządzeniu Polar pierwszego powiadomienia z danej aplikacji, jej nazwa pojawi się w menu **Ustawienia** > **Powiadomienia z telefonu** > **Blokowanie aplikacji**, gdzie możliwe będzie jej zablokowanie.

## STREFY PRĘDKOŚCI

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

## USTAWIENIA STREF PRĘDKOŚCI

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

### Strefy domyślne

Opcja **Domyślne** nie pozwala na zmianę limitów. Domyślne strefy prędkości/tempa to przykładowe strefy dla osób o stosunkowo dobrej kondycji.

### Strefy dowolne

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

## CEL TRENINGOWY Z WYKORZYSTANIEM STREF PRĘDKOŚCI

Możesz tworzyć cele treningowe w oparciu o strefy prędkości/tempa. Po zsynchronizowaniu celów za pomocą oprogramowania FlowSync będziesz otrzymywać wskazówki w czasie treningu.

## PODCZAS TRENINGU

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

## PO TRENINGU

Podsumowanie treningu wyświetlane przez pulsometr M400 zawiera informacje dotyczące czasu aktywności w każdej strefie. Po zsynchronizowaniu w serwisie internetowym Flow wyświetlane są szczegółowe, wizualne informacje o strefach prędkości.

## PROFILE SPORTOWE

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

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

## POMIAR KADENCJI PROSTO Z ODBIORNIKA

Funkcja pomiaru kadencji za pomocą odbiornika umożliwia dokonanie pomiaru kadencji biegu bez konieczności posiadania osobnego sensora biegowego. Twoja kadencja mierzona jest za pomocą wbudowanego przyśpieszeniomierza na podstawie ruchów Twojego nadgarstka. Aby móc korzystać z tej funkcji, musisz posiadać pulsometr M400 z wersją oprogramowania sprzętowego 1.8 lub nowszą. Jeśli używasz sensora biegowego, pamiętaj, że Twoja kadencja zawsze będzie mierzona za jego pomocą.

Pomiar kadencji prosto z odbiornika dostępny jest dla następujących rodzajów aktywności: chód, bieg, jogging, bieg uliczny, bieg w terenie, bieg na bieżni elektrycznej i tartanowej oraz ultramaraton.

Jeśli chcesz sprawdzać kadencję podczas treningu, dodaj ją do ekranu treningowego profilu sportowego, z którego korzystasz w czasie biegu. Możesz to zrobić w zakładce profili sportowych w serwisie internetowym Polar Flow.



# SENSOR BIEGOWY POLAR *BLUETOOTH*<sup>®</sup> SMART

## ŁĄCZENIE SENSORA BIEGOWEGO Z PULSOMETREM M400

Sprawdź, czy sensor biegowy został prawidłowo przyczepiony do buta. Więcej informacji dotyczących instalacji sensora biegowego znajduje się w podręczniku użytkownika sensora biegowego.

Łączenie sensora biegowego z pulsometrem M400 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Naciśnij przycisk START z poziomu ekranu zegara, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. Zetknij sensor biegowy z pulsometrem M400 i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.
3. Wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym nadajnika **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (połącz Polar RUN xxxxxxxx). Wybierz **Tak**.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

lub

1. Wybierz **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z innym urządzeniem** i naciśnij START.
2. Pulsometr M400 rozpocznie wyszukiwanie sensora biegowego.
3. Po jego odnalezieniu wyświetlony zostanie komunikat **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Naciśnij START. Pojawi się napis **Pairing** (łączenie).
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).

## KALIBRACJA SENSORA BIEGOWEGO

Kalibracja sensora biegowego poprawia dokładność pomiarów prędkości, tempa i dystansu. Zaleca się przeprowadzenie kalibracji sensora biegowego przed jego pierwszym użyciem, jeśli styl biegu uległ znacznej zmianie lub jeśli zmieniło się położenie sensora biegowego na bucie (np. po założeniu nowych butów lub po przełożeniu sensora z prawego buta na lewy). Kalibrację należy przeprowadzać przy standardowej prędkości biegu. Jeśli biegasz z różnymi prędkościami, przeprowadź kalibrację, biegnąc ze średnią prędkością. Sensor biegowy można skalibrować ręcznie lub automatycznie.

Podczas treningu z wykorzystaniem sensora biegowego możesz wybrać wykorzystywanie danych dotyczących prędkości rejestrowanych przez GPS lub sensor biegowy. Aby ustawić odpowiednią opcję, wybierz **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (ustawienia > profile sportowe > bieganie > sensor biegowy > wybierz sensor dla prędkości), a następnie wybierz **Stride sensor** (sensor biegowy) lub **GPS**.

## KALIBRACJA RĘCZNA


Ręczną kalibrację można przeprowadzić na dwa sposoby. Możesz przebiec znany sobie dystans i ustawić prawidłową odległość w **Quick menu** (menu podręcznym). Możesz również ustawić współczynnik kalibracji ręcznie, jeśli znasz jego wartość dla dokładnego dystansu.

### USTAWIANIE PRAWIDŁOWEGO DYSTANSU OKRĄŻENIA

1. Naciśnij przycisk START z poziomu ekranu zegara, aby włączyć tryb przedtreningowy i przejdź do profilu Bieganie.
2. Rozpocznij sesję treningową i przebiegnij znany sobie dystans o długości co najmniej 400 metrów.
3. Po przebiegnięciu dystansu naciśnij przycisk START, aby ustawić dystans okrążenia.
4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby wyświetlić Szybkie menu, a następnie wybierz **Sensor biegowy > Kalibracja > Ręcznie > Ustaw prawidłowy dystans okr.**
5. Ustaw rzeczywisty przebiegnięty dystans. Współczynnik kalibracji został zaktualizowany.

### USTAWIANIE WSPÓŁCZYNNIKA

Aby ręcznie skalibrować sensor biegowy, ustawiając prawidłowy współczynnik, wybierz **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor** (ustawienia > profile sportowe > bieganie > sensor biegowy > kalibracja > ręczna > ustaw współczynnik), jeśli znasz jego wartość dla dokładnego dystansu. Wyświetlony zostanie komunikat **Calibrated. Skalibrowano. Współczynnik: xxxx**.

 Ręczną kalibrację można również rozpocząć podczas sesji, gdy w użyciu jest sensor biegowy. Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT, aby wyświetlić **Quick menu** (menu podręczne), a następnie wybierz **Stride sensor > Calibration > Manual** (sensor biegowy > kalibracja > ręczna).

## KALIBRACJA AUTOMATYCZNA

Automatyczna kalibracja sensora biegowego jest przeprowadzana na podstawie danych GPS jako proces w tle. Po zakończeniu automatycznej kalibracji aktualne tempo, długość kroku oraz łączny dystans zostaną zaktualizowane i wyświetlone zostaną ich prawidłowe wartości. Prędkość będzie wyświetlana na szaro aż do zakończenia kalibracji. W przypadku ręcznej kalibracji sensora biegowego w późniejszym czasie, współczynnik kalibracji na podstawie GPS zostanie zastąpiony nowym.

Użyty zostanie współczynnik kalibracji stanowiący średnią wyników dwukrotnie przeprowadzonej automatycznej kalibracji. Przy następnej sesji treningowej używana jest średnia obliczona na podstawie poprzedniego współczynnika kalibracji oraz współczynnika uzyskanego podczas danej sesji.

Automatyczna kalibracja rozpoczyna się po przebyciu 100 metrów. Podczas przebywania dystansu potrzebnego do kalibracji (500 metrów) muszą zostać spełnione następujące warunki:


- Dostęp do co najmniej 6 satelit
- Prędkość wynosząca co najmniej 7 km/h

- Wzniesienia i spadki terenu mniejsze niż 30 metrów

W celu uzyskania najdokładniejszej kalibracji zaleca się korzystanie z innego profilu sportowego dla każdego typu nawierzchni (droga, szlak).

Aby automatycznie skalibrować sensor biegowy, wybierz

- [Ustawienia](#) > [Profile sportowe](#) > [Bieganie](#) > [Sensor biegowy](#) > [Kalibracja](#) > [Automatycznie](#)

 Automatyczną kalibrację można również rozpocząć podczas sesji, gdy w użyciu jest sensor biegowy. Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT, aby wyświetlić **Quick menu** (menu podręczne), a następnie wybierz [Stride sensor](#) > [Calibration](#) > [Automatic](#) (sensor biegowy > kalibracja > automatyczna).

## KADENCJA BIEGU I DŁUGOŚĆ KROKU

Kadencję\* określa liczba przedstawiająca, ile razy stopa z przypiętym sensorem biegowym\* dotknie ziemi w ciągu minuty. Długość kroku\* to średnia długość jednego kroku. Jest to dystans między prawą a lewą stopą mierzony w momencie ich kontaktu z podłożem.  $\text{Prędkość biegu} = 2 * \text{długość kroku} * \text{kadencja}$ . Istnieją dwa sposoby, aby biec szybciej: zwiększenie kadencji ruchów nóg lub stawianie dłuższych kroków. Wybitni długodystansowcy zazwyczaj biegają w wyższej kadencji wynoszącej 85–95. Podczas podbiegania na wzniesienia wartości kadencji zmniejszają się. Podczas zbiegania ze zbrocza wzrastają. Biegacze dopasowują długość kroku do wzrastającej prędkości: im większa długość kroku, tym większa prędkość. Jednym z najczęściej popełnianych błędów przez początkujących biegaczy jest stawianie zbyt dużych kroków. Najbardziej efektywna jest naturalna długość kroku – taka, która jest dla biegacza najbardziej wygodna. Poprzez wzmocnienie mięśni nóg, co skutkuje dłuższym krokiem, można osiągnąć szybsze tempo biegu w zawodach.

Oprócz tego należy pracować nad zmaksymalizowaniem wydajności kadencji. Kadencji nie poprawia się łatwo, ale gdy odpowiednio się ją trenuje, można utrzymywać ją na stałym poziomie podczas biegu oraz zmaksymalizować wydolność organizmu. Aby rozwijać kadencję, należy pracować nad połączeniem pomiędzy nerwami a mięśniami i robić to w miarę systematycznie. Dobrym początkiem jest przeprowadzenie sesji treningowych optymalizujących kadencję raz w tygodniu. Niech praca nad kadencją będzie częścią Twojego treningu przez resztę tygodnia. Uwzględnij zastosowanie szybszej kadencji co jakiś czas w trakcie długich i łatwych biegów. Dobrym sposobem na zwiększenie długości kroku są ćwiczenia siłowe, takie jak wbieganie pod wzniesienia, bieg w miękkim piasku lub wbieganie po schodach. Zauważalna poprawa dotycząca długości kroku powinna nastąpić po sześciu tygodniach treningu (włączając w to trening siłowy), a jeśli jest on połączony z treningiem zwiększającym szybkość nóg (np. krótkie kroki w tempie 5-kilometrowym), powinna się również poprawić ogólna szybkość.

# APLIKACJA POLAR FLOW

Aplikacja Polar Flow umożliwia szybkie wyświetlenie analizy danych treningowych w trybie offline już po zakończeniu sesji. Zapewnia również wygodny dostęp do celów treningowych oraz wyników testów. Za pomocą aplikacji Flow bez trudu zsynchronizujesz dane treningowe między pulsometrem M400 a serwisem internetowym Flow.

Używając aplikacji, za pomocą M400 możesz:

- Wyświetlić szybki podgląd swojego treningu i natychmiast przeanalizować każdy jego szczegół
  - Obejrzeć trasę na mapie
  - Zobaczyć rezultat treningu
  - Sprawdzić godzinę rozpoczęcia i czas trwania sesji
  - Sprawdzić średnią i maksymalną prędkość/tempo, dystans oraz wskaźnik Running Index
  - Wyświetlić średnie i maksymalne tętno oraz łączny czas treningu w poszczególnych strefach tętna
  - Zobaczyć ilość spalonych kalorii i procentowy udział tłuszczu w ilości spalonych kalorii
  - Prześledzić wysokość n.p.m. oraz sumę wzniesień i spadków terenu:
  - Sprawdzić szczegółowe informacje na temat okrążeń
- Zobaczyć swoje postępy dzięki cotygodniowym podsumowaniom w kalendarzu
- Prześledzić całodobowy pomiar aktywności (całkowitą liczbę kroków, spalone kalorie, czas snu)
  - Dowiedzieć się, jak daleko jesteś od swojego codziennego celu oraz jak go osiągnąć
  - Sprawdzić liczbę kroków, spalone kalorie i czas snu
  - Ustawić alarm bezczynności, gdy najwyższy czas wstać i się ruszyć

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na telefon z serwisu App Store lub Google Play. Aplikacja Flow jest kompatybilna z urządzeniami iPhone 4S i nowszymi. W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) Zanim zaczniesz korzystać z urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu) podczas treningu, musisz przeprowadzić nauczanie tego produktu z pulsometru M400. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#).

Aby wyświetlać dane treningowe w aplikacji Flow, musisz zsynchronizować z nią pulsometr M400 po zakończeniu sesji treningowej. Więcej informacji na temat synchronizacji pulsometru M400 z aplikacją Flow znajduje się w części [Synchronizacja](#).

# SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu oraz dowiedzieć się więcej o swojej wydajności. Skonfiguruj pulsometr M400 tak, aby jak najlepiej odpowiadał Twoim potrzebom – dodaj dyscypliny sportowe, dostosuj ustawienia i widok danych treningowych. Śledź i analizuj swoje postępy, twórz cele treningowe i oznaczaj je jako ulubione.

Dzięki serwisowi internetowemu Flow możesz:

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

Aby zacząć korzystać z serwisu Flow, odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i utwórz własne konto Polar, jeśli jeszcze go nie posiadasz. Pobierz i zainstaluj dostępne w serwisie oprogramowanie FlowSync, które umożliwi synchronizację danych między pulsometrem M400 a serwisem Flow. Pobierz również aplikację Flow na telefon, aby błyskawicznie analizować informacje treningowe oraz synchronizować je z serwisem internetowym.

## Aktualności

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

## Eksploruj

W sekcji **Eksploruj** możesz sprawdzać sesje treningowe i trasy, przeglądając mapę. Możesz też dodawać trasy do ulubionych, jednak trasy te nie będą synchronizowane z M400. Przeglądaj swoje sesje i trasy, a także te udostępnione przez innych użytkowników oraz analizuj przełomowe momenty treningów.

## Dziennik

W zakładce **Dziennik** możesz przeglądać harmonogram sesji treningowych oraz historię aktywności. Przykładowe informacje: plany treningowe w widoku dziennym, tygodniowym lub miesięcznym, indywidualne sesje treningowe, testy i tygodniowe podsumowania.

## Postępy


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

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

## CELE TRENINGOWE

Wyznacz szczegółowe cele treningowe w serwisie internetowym Flow i zsynchronizuj je z pulsometrem M400 za pomocą oprogramowania Flowsync lub aplikacji Flow. Podczas treningu możesz łatwo korzystać ze wskazówek wyświetlanych na Twoim urządzeniu.


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

 *Pamiętaj, aby zsynchronizować cele treningowe wyznaczone w serwisie internetowym Flow z pulsometrem M400 za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow. W przeciwnym razie będą one widoczne tylko w Twoim dzienniku lub na liście ulubionych w serwisie internetowym Flow.*


## WYZNACZANIE CELU TRENINGOWEGO

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.
2. Na ekranie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Szybki**, **Interwałowy** lub **Ulubiony** (**Tempo startowe** można zsynchronizować tylko z Polar V800).

### SZYBKI CEL

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

## CEL – TRENING INTERWAŁOWY

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

## ULUBIONE

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

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

Po synchronizacji celów treningowych z pulsometrem M400 możesz znaleźć:

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

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


Więcej informacji o rozpoczynaniu sesji treningowej z wyznaczonym celem można znaleźć w części **Rozpoczynanie sesji treningowej**

## ULUBIONE


W **Ulubione** możesz zapisywać swoje ulubione cele treningowe i zarządzać nimi. W pulsometrze M400 można jednocześnie zapisać 20 ulubionych ustawień. Liczba ulubionych w serwisie Flow jest nieograniczona. Jeśli w serwisie Flow zapisałeś ponad 20 ulubionych ustawień, podczas synchronizacji do pamięci pulsometru M400 przesłanych zostanie pierwsze 20 ulubionych z listy.

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


## DODAWANIE CELU TRENINGOWEGO DO ULUBIONYCH

1. Wyznacz swój cel treningowy.
2. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym dolnym rogu strony.
3. Cel zostanie dodany do ulubionych.

lub

1. Wybierz istniejący cel z menu **Dziennik**.
2. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym dolnym rogu strony.
3. Cel zostanie dodany do ulubionych.

## EDYTOWANIE ULUBIONYCH

1. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym górnym rogu, obok swojego imienia. Wyświetlone zostaną wszystkie ulubione trasy i cele treningowe.
2. Wybierz ustawienie, które chcesz edytować:
  - **Cele treningowe:** Zmień nazwę celu lub kliknij ikonę edytowania w prawym dolnym rogu, aby modyfikować cel.

## USUWANIE ULUBIONYCH

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

## PROFILE SPORTOWE W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Pulsometr M400 zawiera domyślnie cztery profile sportowe. Dzięki serwisowi internetowemu Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe, a także edytować wszystkie dostępne profile. W pulsometrze M400 można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Liczba profili sportowych w serwisie Flow jest nieograniczona. Jeśli w serwisie Flow zapisałeś ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci pulsometru M400 przesłanych zostanie pierwsze 20 profili z listy.

Możesz zmieniać kolejność profili sportowych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Wybierz sport, który chcesz przemieścić, a następnie przeciągnij go, umieszczając w żądanym miejscu na liście.

## DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym Flow:

1. Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Profile sportowe**.



3. Kliknij pozycję **Dodaj profil sportowy** i wybierz sport z listy.
4. Sport zostanie dodany do listy.

## EDYTOWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym Flow:

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

W danym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

### PODSTAWOWE USTAWIENIA

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

### TĘTNO

- Podgląd tętna (uderzenia na minutę (bpm) lub % tętna maks).
- Tętno widoczne dla innych urządzeń (inne kompatybilne urządzenia, wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth® Smart (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno).
- Ustawienia strefy tętna (strefy tętna pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu. Jeśli wybierzesz opcję Domyślna, nie możesz zmieniać limitów tętna. Jeśli wybierzesz opcję Dowlolny, możesz zmieniać wszystkie limity. Domyślne limity dla strefy tętna są obliczane na podstawie Twojego maksymalnego tętna).

### WIDOK DANYCH TRENINGOWYCH

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

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

Czas	Środowisko	Dane osobiste	Dystans	Prędkość	Kadencja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pora dnia</li> <li>• Czas trwani-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wysokość n.p.m.</li> <li>• Suma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tętno</li> <li>• Średnie tętno</li> <li>• Maksym-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dystans</li> <li>• Dysta-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prędkość/tempo:</li> <li>• Średnia prędkość/średni-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kadencja biegu</li> </ul>

<p>a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas okrążeń</li> <li>• Czas ost. okr.</li> </ul>	<p>wzniesień terenu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suma spadków terenu</li> <li>• Wzniesienie na okrążenie</li> <li>• Spadek terenu na okrążeniu</li> </ul>	<p>alne tętno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Średnie tętno na okrążenie</li> <li>• Kalorie</li> <li>• ZonePointer</li> <li>• Czas w strefie</li> </ul>	<p>ns okrążenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyst. ost. okrąż.</li> </ul>	<p>e tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maksymalna prędkość/maksymalne tempo</li> <li>• Prędkość/tempo podczas okrążenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Średnia kadenca biegu</li> <li>• Kadencja biegu podczas obecnego okrążenia</li> <li>• Długość kroku</li> <li>• Średnia długość kroku</li> </ul>
---	---	--	---	---	--

Po ustawieniu profilu sportowego kliknij Zapisz. Aby zsynchronizować ustawienia z pulsometrem M400, wybierz polecenie synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync.

# SYNCHRONIZACJA

Przesyłaj dane z pulsometru M400 za pomocą kabla USB, wykorzystując oprogramowanie FlowSync, lub bezprzewodowo za pomocą technologii Bluetooth® Smart poprzez aplikację Polar Flow. Synchronizacja danych między pulsometrem M400 a serwisem internetowym Flow i aplikacją jest możliwa po założeniu konta Polar i zainstalowaniu oprogramowania FlowSync. Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), utwórz konto Polar w serwisie Polar Flow, a następnie pobierz oprogramowanie FlowSync i zainstaluj je na swoim komputerze. Aplikację Flow możesz pobrać na telefon z serwisu App Store lub Google Play.

Pamiętaj o synchronizowaniu i aktualizowaniu danych między pulsometrem M400, serwisem internetowym i aplikacją mobilną, gdziekolwiek się znajdujesz.

## SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:

- Utworzyłeś konto Polar i masz aplikację Flow.
- Zarejestrowałeś pulsometr M400 w serwisie internetowym Flow oraz co najmniej raz zsynchronizowałeś dane za pomocą oprogramowania FlowSync.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- Pulsometr M400 zostało nauczone z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części Łączenie.

Synchronizację danych można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow, po czym naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ w pulsometrze M400.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządzeniem mobilnym**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchronizacja zakończona**.

lub

1. Zaloguj się do aplikacji Flow i w pulsometrze M400 przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron.** > **Synchronizuj dane**, po czym naciśnij przycisk START.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządzeniem mobilnym**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchronizacja zakończona**.

 *Po synchronizacji pulsometru M400 z aplikacją Flow dane treningowe zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.*


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

## SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC

Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow jest możliwa po instalacji oprogramowania FlowSync. Przed próbą synchronizacji odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), pobierz oprogramowanie FlowSync i zainstaluj je.

1. Podłącz złącze micro-USB do portu USB pulsometru M400, a drugi koniec kabla do komputera. Upewnij się, że oprogramowanie FlowSync zostało uruchomione.
2. Na ekranie komputera pojawi się okno oprogramowania FlowSync, a następnie rozpocznie się synchronizacja danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat o pomyślnym zakończeniu operacji.

Po każdym podłączeniu pulsometru M400 do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które mogłeś edytować. Jeżeli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom oprogramowanie FlowSync za pomocą ikony na pulpicie (Windows) lub z folderu aplikacji (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego. Zalecana jest jej instalacja.

 *Jeżeli po podłączeniu pulsometru M400 do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do pulsometru M400.*

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

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

# JAK DBAĆ O PULSOMETR M400

Pulsometr Polar M400 należy utrzymywać w czystości i dbać o niego jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Poniższe instrukcje pomogą wypełnić warunki gwarancji, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie i uniknąć problemów podczas ładowania i synchronizowania.

## M400

**Utrzymuj port USB pulsometru w czystości, aby zapewnić bezproblemowe ładowanie i synchronizację**

**i** *Zauważ, że w najnowszej wersji pulsometru M400 zrezygnowaliśmy z gumowej zaślepki portu USB. Miało to na celu ułatwienie suszenia portu USB. Niniejsze wytyczne dotyczące konserwacji mają zastosowanie zarówno w przypadku pulsometru M400 bez gumowej zaślepki, jak i starszych modeli z zaślepką.*

Utrzymuj port USB w czystości, aby chronić Twój pulsometr M400 przed utlenianiem lub innym możliwym uszkodzeniem spowodowanym przez słoną wodę (np. pot lub wodę morską) i brud. W ten sposób zapewnisz bezproblemowe ładowanie i synchronizację.

Najlepszym sposobem na zachowanie portu USB w czystości jest przepłukiwanie go po każdym treningu w następujący sposób:

1. Unieś gumową zaślepkę portu USB.



2. Opłucz port USB letnią bieżącą wodą. Port USB jest wodoszczelny – możesz płukać go pod bieżącą wodą bez ryzyka uszkodzenia podzespołów elektronicznych.



3. Po zakończeniu płukania nie należy nakładać zaśleпки aż do wyschnięcia portu USB. **Nie ładuj akumulatora pulsometru M400, jeśli port USB jest zamoczony lub wilgotny.**



Używając portu USB upewnij się, że na powierzchni uszczelnienia nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia. Włosy, kurz i inne zanieczyszczenia otworów złącza można usunąć za pomocą wykałaczki. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.

Pulsometr możesz myć roztworem wody i łagodnego mydła pod bieżącą wodą. Nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów. Jeśli nie nosisz pulsometru przez cały czas, przed jego przechowywaniem zetrzyj z niego wilgoć.

**Nie wystawiaj pulsometru na działanie ekstremalnie niskich (poniżej  $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$ ) i wysokich (powyżej  $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$ ) temperatur oraz promieni słonecznych.**

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

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

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

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

## PRZECHOWYWANIE

**M400:** Przechowuj pulsometr 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 pulsometru na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając je w samochodzie lub na kierownicy roweru). Zaleca się przechowywanie pulsometru z częściowo lub w pełni naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli pulsometr będzie przechowywany przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

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

## SENSOR BIEGOWY BLUETOOTH® SMART

Przemyj sensor biegowy słabym roztworem mydła i spłucz czystą wodą. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj sensora biegowego wodą pod ciśnieniem. Nie zanurzaj sensora biegowego w wodzie. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej lub chemicznych środków czyszczących. Nie narażaj sensora biegowego na mocne uderzenia, aby go nie uszkodzić.

## SERWIS

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar.

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

Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi/>, aby pomóc naszej firmie w dalszym rozwoju produktów i usług oraz coraz lepszym ich dopasowaniu do Twoich potrzeb.

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



# WAŻNE INFORMACJE

## BATERIE

Pulsometr Polar M400 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.

Firma Polar zaleca przestrzeganie lokalnych przepisów dotyczących utylizacji odpadów, a tym samym ograniczenie możliwego niepożądanego wpływu odpadów na środowisko i zdrowie ludzi oraz, jeśli to możliwe, oddawanie produktów (po zakończeniu ich przydatności) do punktów zbiórki odpadów elektronicznych. Nie utylizować produktu razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H7 jest wyposażony w wymienną baterię. Aby samodzielnie wymienić baterię, zapoznaj się z instrukcjami podanymi w części [Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową](#).

Wytyczne dotyczące wymiany baterii w sensorze biegowym Polar Bluetooth Smart® znajdują się w instrukcji obsługi tego sensora.

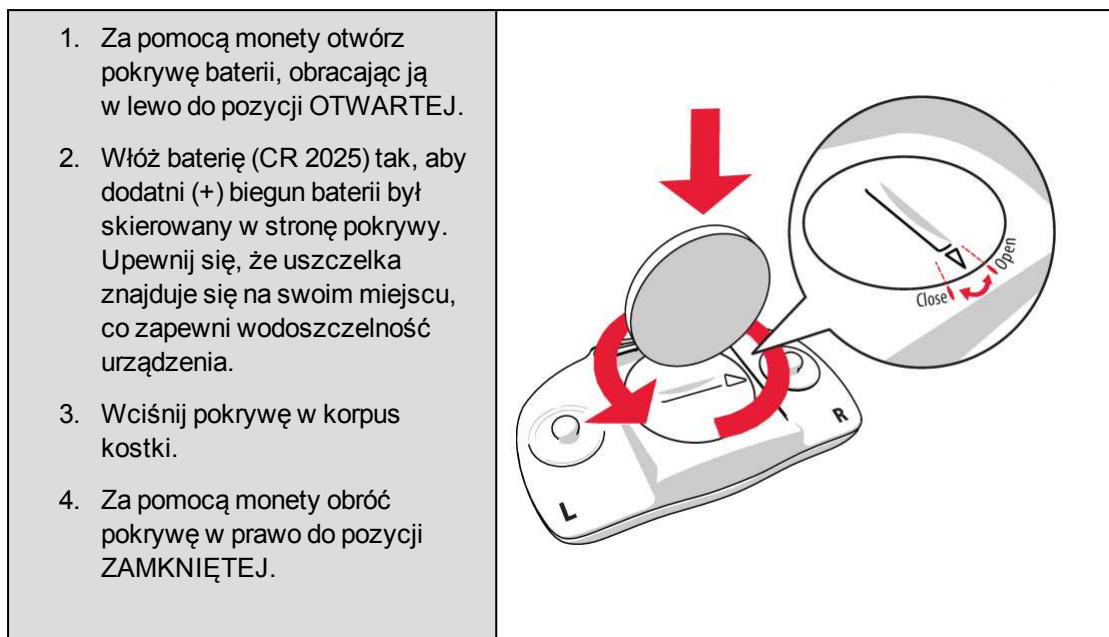
Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połamania natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zużyte baterie należy odpowiednio utylizować, zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

## WYMIANA BATERII NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

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

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

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



 W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Pulsometr M400 wyświetla dane dotyczące wydolności organizmu. Pulsometr M400 pozwala określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz okresy regeneracji w trakcie i po zakończeniu sesji treningowej. Mierzy ono tętno, prędkość i dystans. W połączeniu z sensorem biegowym Polar Bluetooth® Smart mierzy również kadencję biegu. 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.

## ZAKŁÓCENIA PODCZAS TRENINGU

### Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą pojawić się w pobliżu urządzeń elektronicznych. Innym ich źródłem mogą stać się stacje bazowe WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów lub błędów funkcjonowania, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne lub elektryczne (np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektryczne) może emitować zakłócenia w postaci sygnałów błędzących. Aby rozwiązać tego typu problemy, wykonaj następujące czynności:

1. Zdejmij nadajnik na klatkę piersiową i skorzystaj z urządzeń treningowych w normalny sposób.
2. Umieść pulsometr w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze bezpośrednio przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.
3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową, lecz utrzymuj urządzenie treningowe możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli pulsometr nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca. Więcej informacji znajduje się na stronie [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

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

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

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


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

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

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

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 składników zamieszczoną w specyfikacjach technicznych produktu. 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.

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas ważne. Kształt sensora biegowego Polar Bluetooth® Smart ma zminimalizować możliwość zaczepienia o inne objekty. Podczas biegania w gęstych zaroślach zachowaj jednak szczególną ostrożność.

 *W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zdercia farby z powierzchni nadajnika na klatkę piersiową oraz do zabrudzenia odzieży. Jeśli stosujesz perfumy lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem ani nadajnikiem na klatkę piersiową. Korzystając z zegarka (zwłaszcza w jasnym kolorze), nie noś odzieży w kolorach, które mogą go odbarwić.*

## DANE TECHNICZNE

### M400

Typ baterii:	akumulator Li-Po 190 mAh
Czas pracy:	<b>Przy nieprzerwanym użytkowaniu:</b> Do 8 godzin z włączoną funkcją GPS i nadajnikiem na klatkę piersiową <b>W trybie wyświetlania czasu przy włączonej funkcji monitora aktywności w ciągu dnia:</b> Okolo 30 dni
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiały, z których wykonano urządzenie treningowe:	Stal nierdzewna, poliwęglan akrylonitrylo-butadieno-styrenowy, tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe, termoplastyczny uretan, polimetakrylan metylu, silikon
Dokładność zegarka:	Wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.
Dokładność urządzenia GPS:	Odległość $\pm 2\%$ , prędkość $\pm 2$ km/h
Rozdzielczość pomiaru wysokości:	1 m

Rozdzielczość pomiaru sumy wzniesień i spadków terenu:	5 m
Maksymalna wysokość n.p.m.:	9000 m/29 525 ft
Częstotliwość próbkowania:	1 s
Dokładność pomiaru tętna:	± 1% lub 1 uderzenie/min, zastosowanie ma wartość wyższa. Dotyczy stabilnych warunków.
Zakres pomiaru tętna:	15–240 uderzeń/min (bpm)
Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h lub 0-22,5 mph (przy pomiarze prędkości za pomocą sensora biegowego Polar)
Wodoszczelność:	30 m (nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania)
Pojemność pamięci:	30 godzin treningu z wykorzystaniem sensora GPS i pomiarem tętna, w zależności od ustawień języka
Rozdzielczość wyświetlacza:	128 x 128

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ H7

Żywotność baterii:	200 h
Typ baterii:	CR 2025
Uszczelka baterii:	O-ring 20,0 x 1,0, materiał – FPM
Temperatura użytkowania:	od -10°C do +50°C/od 14°F do 122°F
Materiał kostki:	Poliamid
Materiał paska:	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester
Wodoszczelność:	30 m

Urządzenie korzysta z bezprzewodowej technologii Bluetooth® Smart.

## OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC ORAZ KABEL USB

Do korzystania z oprogramowania FlowSync wymagany jest komputer z systemem operacyjnym Microsoft Windows lub Mac OS X z dostępem do Internetu oraz wolnym portem USB na kabel USB.

Oprogramowanie FlowSync jest kompatybilne z następującymi systemami operacyjnymi:

<b>System operacyjny komputera</b>	<b>32-bitowy</b>	<b>64-bitowy</b>
Windows XP	X	-
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

## **KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW**

Aplikacja Polar Flow na urządzenia Apple wymaga korzystania z systemu iOS w wersji 7.0 lub nowszej.

- iPhone 4S lub nowszy

Aplikacja Polar Flow na urządzenia z systemem Android wymaga korzystania z systemu Android w wersji 4.3 lub nowszej

W pulsometrze Polar M400 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnIndex® wykonującą testy wydolności.

## WODOSZCZELNOŚĆ

Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodowym standardem IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20°C). Produkty te występują w czterech 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. Chronić przed wodą i deszczem. Nie używać wody pod ciśnieniem.
Wodoszczelny	Nie nadaje się do używania podczas pływania. Chronić przed wodą, potem, deszczem itd. Nie używać wody pod ciśnieniem.
Wodoszczelny do 30 m/50 m	Nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania.
Wodoszczelny do 100 m	Nadaje się do używania podczas pływania i nurkowania z fajką

## MIĘDZYNARODOWA OGRANICZONA GWARANCJA 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 zadrapanych 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 odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.



Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 1999/5/WE oraz 2011/65/UE. Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)

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



To oznaczenie mówi, że produkt nie stwarza zagrożenia porażeniem prądem elektrycznym.

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.



© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. Znak słowny oraz symbole Bluetooth® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Bluetooth SIG, Inc. Firma Polar Electro Oy posiada licencję na wykorzystanie tych znaków.

## **ZASTRZEŻENIA PRAWNE**

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

1.8 PL 01/2016