

POLAR®

POLAR M600



MANUAL DE UTILIZARE

CUPRINS

Cuprins	2
Noțiuni introductive	9
Noțiuni introductive privind dispozitivul Polar M600	9
Încărcarea dispozitivului M600	9
Timpul de funcționare a bateriei	11
Notificarea privind nivelul de încărcare a bateriei	11
Pornirea și oprirea dispozitivului M600	11
Pornirea dispozitivului M600	11
Oprirea dispozitivului M600	12
Configurarea dispozitivului Polar M600	12
Pregătirea pentru configurare	12
Interconectarea telefonului inteligent cu dispozitivul Polar M600	12
Activarea aplicației Polar pe dispozitivul M600	13
Conectarea dispozitivului M600 la o rețea Wi-Fi	14
Actualizarea versiunii de software	14
Conectarea dispozitivului M600 la o rețea Wi-Fi	14
Activarea sincronizării în mediul cloud Wear OS by Google	15
Conectarea dispozitivului M600 la o rețea Wi-Fi	15
Activarea și dezactivarea funcției Wi-Fi	15
Utilizarea dispozitivului M600	17
Structura meniului	17
Ecranul principal	17
Meniul de setări rapide	17
Meniul de aplicații	18
Deschiderea meniului de aplicații	19
Deschiderea și utilizarea aplicațiilor	19
Notificările	19
Vizualizarea notificărilor	20
Efectuarea unor acțiuni asupra notificărilor	20
Eliminarea unei notificări	20
Pictogramele de stare	20
Meniul de aplicații	21
Obținerea mai multor aplicații	22
Agenda	22
Afișarea programului tău	22
Alarm (Alarmă)	22
Setarea unei alarme	23
Oprirea alarmei când se declanșează	23
Amânarea alarmei	23
Contacte	23
Găsește-mi telefonul	24
Sunarea telefonului	24
Fit	24
Afișarea progresului activității zilei	24
Fit Workout	25
Începerea unei sesiuni de antrenament	25
Play Store (Magazin Play)	25
Activarea sau dezactivarea modului de actualizare automată a aplicației Play Store (Magazin Play)	25
Aplicația Polar	26

Antrenamentul cu aplicația Polar pe dispozitivul M600	26
Profilurile sportive	26
Funcțiile Polar	27
Mementourile	27
Pentru a accesa aplicația Calendar,	27
Setarea unui memento	27
Pentru a marca un memento ca finalizat utilizând aplicația,	28
Stopwatch (Cronometru)	28
Pornirea cronometrului	28
Întreruperea cronometrului	28
Repornirea cronometrului	28
Resetarea cronometrului	28
Timer (Temporizator)	28
Setarea temporizatorului	28
Întreruperea temporizatorului	29
Repornirea temporizatorului	29
Resetarea temporizatorului	29
Dezactivarea temporizatorului	29
Traducerea	29
Navigarea în M600	30
Funcțiile butoanelor de pe dispozitivul M600	31
Butonul frontal	31
Butonul lateral de pornire/oprire	32
Utilizarea ecranului tactil	32
Comenzile prin mișcarea încheieturii	32
Activarea comenzilor prin mișcarea încheieturii	32
Stingerea și aprinderea ecranului	33
Stingerea ecranului	33
Aprinderea ecranului	33
Funcțiile M600 disponibile pentru Android și iOS	33
Comunicarea	35
Mesajele text	35
Citirea mesajelor text de pe dispozitivul M600	35
Citirea unui mesaj text	35
Trimiterea de răspunsuri la mesajele text de pe dispozitivul M600	35
Modalitatea de a răspunde la un mesaj text	35
Trimiterea de mesaje text de pe dispozitivul M600	36
Trimiterea unui mesaj text	36
Apelurile	36
Gestionarea apelurilor primite pe dispozitivul M600	36
Respingerea unui apel primit	36
Inițierea apelurilor de pe dispozitivul M600	36
Efectuarea unui apel	37
E-mailurile	37
Citirea e-mailurilor pe dispozitivul M600	37
Pentru a citi e-mailurile	37
Cum se poate răspunde la e-mailuri de pe dispozitivul M600	37

Cum se poate răspunde la e-mailuri	37
Trimiterea e-mailurilor de pe dispozitivul M600	38
E-mailurile pe un dispozitiv M600 interconectat cu un iPhone	38
Activarea bilețelilor Rich Gmail	38
Muzica pe dispozitivul M600	38
Controlează muzica redată pe telefon	38
Comenzile pentru muzică pe ceasul inteligent	38
Asistentul Google	38
Activarea funcției de recunoaștere a vocii „Ok Google”	39
Deschiderea Asistentului Google	39
Ce întrebări poți adresa Asistentului Google	39
Utilizarea independentă a dispozitivului M600	39
Antrenamentul cu dispozitivul Polar	41
Aplicația Polar și Polar Flow	41
Aplicația Polar	41
Obținerea aplicației	41
Aplicația Polar Flow	41
Datele privind antrenamentul	41
Date privind activitatea	42
Modificarea setărilor și planificarea antrenamentului	42
Serviciul web Polar Flow	42
Feed, explorare și jurnal	42
Progresul	42
Comunitatea	43
Programele	43
Meniul aplicației Polar	43
Antrenamentul	43
Ziua mea	44
My Heart rate (Ritmul meu cardiac)	44
Sincronizarea	44
Navigarea în aplicația Polar	45
Deschiderea aplicației Polar	45
Utilizarea ecranului tactil și a comenzilor prin mișcarea încheieturii pentru a naviga în aplicația Polar	45
Răsfoirea meniurilor, listelor și rezumatelor	45
Selectarea elementelor	45
Revenirea cu un pas	45
Ieșirea din aplicația Polar	45
Utilizarea butonului frontal pentru a naviga în aplicația Polar	46
Utilizarea comenzilor vocale pentru a naviga în aplicația Polar	46
Activarea funcției de recunoaștere a vocii „Ok Google”	46
Începerea unei sesiuni de antrenament	46
Înteruperea unei sesiuni de antrenament	46
Antrenamentul cu aplicația Polar	46
Purtarea dispozitivului M600	47
Începerea unei sesiuni de antrenament	48
Începerea unei sesiuni de antrenament	48
Activarea/dezactivarea permisiunilor	48
Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv	49
Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv programat pe ziua curentă	49
Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv programat pe o altă zi	49
Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv favorit	49
În timpul antrenamentului	50

Vizualizările de antrenament	50
Răsfoirea vizualizărilor de antrenament	50
Vizualizarea turei automate	50
Afișarea vizualizării turei automate	50
Afișarea turelor anterioare	51
Funcții în timpul antrenamentului	51
Înregistrarea unei ture	51
Pentru a păstra ecranul pornit	51
Blocarea ecranului tactil	52
Deblocarea ecranului tactil	52
Utilizarea comenzilor privind muzica	52
Trecerea peste faze	52
Ieșirea din aplicația Polar, fără a întrerupe sesiunea de antrenament	53
Revenirea la sesiunea de antrenament	53
Rezumatul antrenamentului în timpul sesiunii	53
Afișarea rezumatului antrenamentului	53
Întreruperea/oprirea unei sesiuni de antrenament	54
Întreruperea unei sesiuni de antrenament	54
Continuarea unei sesiuni de antrenament întrerupte	55
Încheierea unei sesiuni de antrenament	55
După antrenament	55
Rezumatul antrenamentului pe dispozitivul M600	55
Consultarea rezumatului antrenamentului mai târziu	57
Datele privind antrenamentul în aplicația Polar Flow	57
Datele privind antrenamentul în serviciul web Polar Flow	57
Funcții GPS	57
Sincronizarea	58
Sincronizarea automată a datelor privind antrenamentul	58
Sincronizarea setărilor modificate	58
Sincronizarea manuală a datelor privind activitatea și a setărilor modificate (utilizatorii iPhone)	59
Planificarea antrenamentului	59
Crearea unui obiectiv de antrenament în aplicația Polar Flow	59
Quick Target (Obiectiv rapid)	59
Phased Target (Obiectiv pe faze)	60
Crearea unui obiectiv de antrenament în serviciul web Polar Flow	60
Quick Target (Obiectiv rapid)	60
Phased Target (Obiectiv pe faze)	60
Favoritele	61
Favoritele	62
Gestionarea obiectivelor favorite de antrenament în serviciul web Polar Flow	62
Adăugarea unui obiectiv de antrenament în lista de favorite	62
Modificarea unui favorit	62
Eliminarea unui favorit	62
Interconectarea aplicației Polar cu un senzor de ritm cardiac	63
Interconectarea unui senzor de ritm cardiac Polar Bluetooth® cu aplicația Polar de pe dispozitivul M600	63
Anularea interconectării unui senzor de ritm cardiac Polar Bluetooth® cu aplicația Polar	64
Funcțiile Polar	65
Profilurile sportive	65
Profilurile sportive Polar în serviciul web Flow	65
Adăugarea unui profil sportiv	66
Modificarea unui profil sportiv	66
Informațiile de bază	66

Ritmul cardiac	66
Setările privind viteza/ritmul	66
Vizualizările de antrenament	66
Gestures and Feedback (Gesturi și feedback)	68
GPS și altitudine	68
Funcțiile Polar Smart Coaching	69
Urmărirea activității 24/7	69
Obiectivul de activitate	69
Date privind activitatea	70
Alertă de inactivitate	71
Informații despre somn în serviciul web Flow și aplicația Flow	72
Informațiile privind activitatea în aplicația și serviciul web Polar Flow	73
Activity Benefit (Avantajul activității)	73
Caloriile inteligente	73
Polar Sleep Plus™	74
Datele privind somnul în aplicația Polar	74
Oprirea manuală a monitorizării somnului	74
Bilețelul cu datele privind somnul și rezumatul somnului	74
Datele privind somnul în aplicația și serviciul web Polar Flow	75
Încărcătura de antrenament	76
Training Benefit (Avantajul antrenamentului)	76
Running Program (Program de alergare)	78
Indexul de alergare	78
Analiză pe termen scurt	79
Bărbați	79
Femei	79
Analiză pe termen lung	80
Intervalele de ritm cardiac	81
Cadența de la încheietură	83
Înotul	83
Indicatorii pentru înot (înot în piscină)	84
Stilurile de înot	84
Ritmul și distanța	84
Ritmul mișcării brațelor	84
Swolf	84
Setarea lungimii bazinului	85
Modificarea lungimii bazinului	85
Începerea unei sesiuni de înot	85
Setări	86
Accesarea setărilor	86
Accesarea setărilor	86
Setările privind ecranul	86
Reglarea luminozității ecranului	86
Activarea/dezactivarea opțiunii ca ecranul să fie întotdeauna pornit	86
Modificarea setării de pe dispozitivul M600	86
Modificarea setării de pe telefon	86
Activarea/dezactivarea blocării ecranului	87
Activarea blocării ecranului	87
Dezactivarea blocării ecranului	87
Pornirea și oprirea ecranului tactil	87
Setarea dimensiunii fonturilor	88
Mărirea și micșorarea ecranului dispozitivului M600	88

Setările privind tipurile de ceas afișat	88
Modificarea tipului de ceas afișat de pe dispozitivul M600	88
Modificarea tipului de ceas afișat de pe telefon	88
Obținerea mai multor tipuri de ceas afișat pentru dispozitivul M600	89
Aplicații de la terțe părți pentru anumite tipuri de ceas afișat	89
Adăugarea de aplicații terță parte pentru anumite tipuri de ceas afișat	89
Modul economic	89
Pornirea și oprirea modului economic	90
Setările privind notificarea pe dispozitivul M600	90
Modificarea setărilor privind previzualizarea unei notificări	90
Activarea modului Nu deranja pe dispozitivul M600.	90
Notificările de pe telefonul interconectat	91
Blocarea unei aplicații	91
Deblocarea unei aplicații	91
Reglarea puterii vibrațiilor în cazul notificărilor	91
Anularea sonorului telefonului conectat	91
Setările privind data și ora	92
Modificarea setărilor privind data și ora	92
Modul avion	92
Activarea/dezactivarea modului avion	92
Modul teatru	93
Activarea modului teatru	93
Dezactivarea modului teatru	93
Permișunile	93
Modificarea setărilor privind permisiunea	93
Setările de limbă	93
Modificarea limbii pe dispozitivul M600	94
Repornirea și resetarea	95
Repornirea dispozitivului M600	95
Anularea interconectării dispozitivului M600 cu telefonul și resetarea dispozitivului M600	95
Interconectarea dispozitivului M600 cu telefonul din nou	96
Anularea interconectării dispozitivului M600 cu telefonul	96
Resetarea dispozitivului M600 la valorile din fabrică	96
Interconectarea dispozitivului M600 cu telefonul din nou	96
Actualizarea software-ului de sistem	96
Căutarea manuală a actualizărilor	96
Instalarea actualizării software	97
Actualizarea aplicației Polar	97
Actualizarea manuală a aplicației Polar	97
Informații importante	99
Întreținerea dispozitivului M600	99
Depozitarea	99
Service	99
Îndepărtarea brățării	100
Pentru a îndepărta brățara	100
Pentru a fixa brățara	100
Informații privind reciclarea	100
Măsuri de siguranță	100
Interferențele	101
Diminuarea riscurilor în timpul antrenamentului	101
Distragerea atenției	102
Specificații tehnice	102

Polar M600	102
Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow	103
Rezistența la apă a produselor Polar	103
Garanție internațională Polar limitată	104
Precizări legale	105

NOȚIUNI INTRODUCTIVE

NOȚIUNI INTRODUCTIVE PRIVIND DISPOZITIVUL POLAR M600

Felicitări pentru noul tău dispozitiv Polar M600, acum disponibil cu versiunea Wear OS by Google™!

Cu dispozitivul Polar M600, te poți bucura de caracterul practic al aplicației Wear OS by Google și de puterea funcțiilor sportive Polar. Dispozitivul Polar M600 este perfect pentru urmărirea antrenamentului și a activității 24/7 cu aplicația Polar.

Ceasul sportiv Polar M600 funcționează cu telefoane inteligente cu Android™ 4.4+ sau iOS® 10.0+. Utilizatorii de iPhone trebuie să aibă modelul 5 sau mai nou. Poți accesa g.co/WearCheck pe telefon, pentru a verifica dacă acesta este compatibil cu aplicația Wear OS by Google. Interconectează noul tău dispozitiv Polar M600 cu telefonul inteligent și bucură-te de funcțiile ceasului inteligent Wear OS by Google. De exemplu, poți efectua următoarele acțiuni:

- Primirea [notificărilor](#) de pe telefon pe ceas
- Trimiterea de răspunsuri la [e-mailuri](#)
- Controlează [muzica](#) redată pe telefon

De asemenea, poți să conectezi ceasul inteligent la o rețea Wi-Fi și să descarci aplicații, jocuri și tipuri de afișare a ceasului din aplicația Magazin Play.

Dispozitivul M600 este dotat și cu un senzor de ritm cardiac și sistem [GPS](#) integrat. Când te antrenezi cu [aplicația Polar](#), vei obține funcțiile unice Polar Smart Coaching pe ceasul inteligent. Lasă noul tău ceas inteligent optimizat pentru sporturi să te încurajeze să adopti un stil de viață mai activ și mai sănătos.

[Polar Flow](#) este o fereastră online cu privire spre antrenamentul, activitatea și somnul tău. Împreună cu serviciul web Polar Flow și cu aplicația Flow pe telefonul inteligent, dispozitivul M600 te ajută să înțelegi cum îți afectează starea de bine alegerile și obiceiurile tale.

Acest manual de utilizare îți prezintă noțiunile introductive privind noul tău ceas sportiv Polar M600. Pentru a vedea tutoriale video și întrebări frecvente privind dispozitivul M600, accesează support.polar.com/en/M600. Pentru mai multe informații despre Wear OS by Google, accesează centrul de ajutor [Wear OS by Google Help](#).

ÎNCĂRCAREA DISPOZITIVULUI M600

Dispozitivul M600 are o baterie internă reîncărcabilă. Bateriile reîncărcabile au un număr limitat de cicluri de încărcare. Poți încărca și descărca bateria de peste 300 de ori înainte de scăderea semnificativă a capacității acesteia. Numărul ciclurilor de încărcare variază și în funcție de condițiile de utilizare.

Poți încărca dispozitivul M600 prin intermediul portului USB al unui computer, cu ajutorul cablului furnizat în pachetul cumpărat.

Poți încărca bateria și prin conectare la o priză de perete. Când încarci bateria prin intermediul unei prize de perete, utilizează un adaptor USB (neinclus în setul de produse). Dacă utilizezi un adaptor USB, asigurați-vă că pe

acesta găsiți marcajul „output 5 Vdc” (putere de 5 Vcc) și că generează o intensitate de cel puțin 500 mA. Utilizați doar un adaptor USB care respectă regulile privind siguranța (purtând marcajul „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL listed” sau „CE”).




i Nu încărcați produsele Polar cu un încărcător de 9 volți. Utilizarea unui încărcător de 9 volți poate deteriora produsele Polar.

Capătul magnetic al cablului se fixează printr-un clic în portul de încărcare a dispozitivului M600 când este conectat corect la ceasul inteligent. De asemenea, dispozitivul M600 vibrează scurt când începe încărcarea. Dacă ceasul inteligent este pornit când îl conectezi pentru încărcare, vei vedea o pictogramă fulger mică pe ecranul principal al dispozitivului M600. Poți vedea nivelul de încărcare a bateriei ceasului glisând în jos din partea de sus a ecranului principal. Dacă ceasul inteligent este oprit când îl conectezi pentru încărcare, o animație a pictogramei verzi indicând bateria arată încărcarea pe afișaj. Când pictograma baterie este încărcată, înseamnă că dispozitivul M600 a fost încărcat complet. Încărcarea completă a unei baterii M600 descărcate poate dura până la două ore.

1. Senzorii de monitorizare a ritmului cardiac de la încheietură
2. Portul de încărcare



⚠ După finalizarea încărcării bateriei dispozitivului M600, scoate cablul de încărcare din portul USB al computerului sau din priza de perete. În cazul în care cablul de încărcare rămâne conectat la o sursă de curent electric, capătul magnetic al cablului atrage obiectele care conțin fier și se poate scurtcircuita, fapt ce poate provoca deteriorarea circuitului, supraîncălzire, incendiu sau explozie.

 Nu lăsa bateria descărcată complet pentru o perioadă lungă de timp sau nu o ține întotdeauna complet încărcată, deoarece s-ar putea să afecteze durata de viață a bateriei. De asemenea, nu încărca bateria la temperaturi sub 0°C sau peste +40°C, nici când portul de încărcare este umed sau conține urme de transpirație. Dacă portul de încărcare al dispozitivului M600 s-a udat, lasă-l să se usuce înainte de a conecta cablul de încărcare.

TIMPUL DE FUNCȚIONARE A BATERIEI

Timpul de funcționare a bateriei este de

- 2 zile / 8 ore de antrenament pe dispozitivul M600 interconectat cu un telefon Android.
- 1,5 zile / 8 ore de antrenament pe dispozitivul M600 interconectat cu un iPhone.

Timpul de funcționare depinde de mai mulți factori, cum ar fi temperatura mediului în care utilizezi dispozitivul M600, funcțiile pe care le folosești, dacă ecranul este în modul Always-on (Întotdeauna pornit) și gradul de uzură a bateriei. Timpul de funcționare este redus semnificativ de temperaturi de sub zero grade. Dacă utilizezi dispozitivul M600 sub o haină, îl poți menține la căldură, crescând astfel timpul de funcționare.

NOTIFICAREA PRIVIND NIVELUL DE ÎNCĂRCARE A BATERIEI

Când nivelul de încărcare a bateriei dispozitivului M600 scade la 15% sau mai puțin, vei vedea o notificare ce te informează cu privire la nivelul de încărcare și starea modului de economisire a bateriei. Poți atinge notificarea pentru a **activa/dezactiva modul de economisire a bateriei**. Modul de economisire a bateriei se va activa automat când nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 5%.

Deoarece înregistrarea coordonatelor GPS este INACTIVĂ în modul de economisire a bateriei, vei primi o notificare dacă modul de economisire a bateriei este activat când începi antrenamentul cu aplicația Polar sau dacă nivelul de încărcare a bateriei scade sub 5% în timpul antrenamentului.

Dacă afișajul nu se activează după mișcarea încheieturii sau apăsarea butonului lateral de pornire/oprire, bateria este descărcată complet, iar dispozitivul M600 a intrat în modul de repaus. În acest caz, trebuie să încarci dispozitivul M600. Dacă bateria s-a descărcat complet, apariția animației de încărcare pe ecran poate dura mai mult.

 Poți vedea nivelul de încărcare a bateriei pe dispozitivul M600 glisând în jos din partea de sus a ecranului principal.

PORNIREA ȘI OPRIREA DISPOZITIVULUI M600

PORNIREA DISPOZITIVULUI M600

- Apasă lung butonul lateral de pornire/oprire, până când pe ecran apare logoul Polar.

OPRIREA DISPOZITIVULUI M600

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și derulează meniul pentru a căuta și atinge opțiunea **System** (Sistem).
2. Atinge **Power off** (Oprire).
3. Confirmă oprirea prin atingerea pictogramei bifă.

CONFIGURAREA DISPOZITIVULUI POLAR M600

Ceasul sport Polar M600 este compatibil cu telefoane inteligente care rulează sistemele de operare Android 4.4+ sau iOS 10.0+. Utilizatorii de iPhone trebuie să aibă modelul 5 sau mai nou. Poți accesa g.co/WearCheck pe telefon, pentru a verifica dacă acesta este compatibil cu aplicația Wear OS by Google.


PREGĂTIREA PENTRU CONFIGURARE

1. Pentru a te asigura că dispozitivul M600 este suficient de încărcat în timpul configurării, pune dispozitivul M600 la încărcat folosind fie un port USB alimentat cu energie de pe computer, fi un adaptor USB conectat la o priză de perete. Asigură-te că adaptorul este marcat cu „output 5Vdc” (putere maximă 5 V c.c.) și că oferă o intensitate minimă de 500 mA.
2. Pornește dispozitivul M600 prin apăsarea lungă a butonului lateral de pornire/oprire, până când apare logoul Polar. Apoi, pornirea inițială a sistemului de operare va dura câteva minute.
3. Atinge ecranul tactil al dispozitivului M600 pentru a începe configurarea. Apoi glisează în sus sau în jos pentru a găsi [limba](#) dorită și atinge-o pentru a o selecta. Dacă selectezi limba greșită, poți reveni la lista de limbi prin glisarea de la stânga spre dreapta pe ecranul tactil.
4. Asigură-te că telefonul este conectat la internet și că funcția Bluetooth este activată.
5. Asigură-te că aplicațiile de servicii Google™ Search și Google Play™ sunt actualizate pe telefonul Android. Sau, în cazul unui iPhone, asigură-te că acesta folosește cea mai recentă versiune a sistemului de operare iOS.
6. Ține dispozitivul M600 aproape de telefon în timpul configurării.


INTERCONECTAREA TELEFONULUI INTELIGENT CU DISPOZITIVUL POLAR M600

Pentru conectarea ceasului inteligent cu telefonul, trebuie să instalezi aplicația Wear OS by Google pe telefon.

1. Instalează aplicația Wear OS by Google pe telefonul inteligent din magazinul Google Play sau App Store. Sau, dacă ai instalat deja aplicația Wear OS by Google pe telefon, asigură-te că este cea mai recentă versiune.


 *Dacă ai instalat deja aplicația Wear OS by Google pe telefonul inteligent și ai conectat un alt dispozitiv la acesta, pornește aplicația mobilă și (pe telefoanele Android) selectează opțiunea **Add a new watch** (Adăugare ceas nou) din meniul derulant de lângă numele dispozitivului din partea de sus a ecranului sau (pe iPhone) atinge cele trei puncte din colțul din dreapta sus al ecranului și selectează opțiunea **Pair with a new wearable** (Interconectare cu un dispozitiv purtabil nou). Apoi, urmează instrucțiunile de mai jos, de la etapa 3.*

2. Când pornești aplicația Wear OS by Google pe telefon, aceasta îți cere automat să începi configurarea ceasului.
3. Glisează în sus pe ecranul dispozitivului M600, pentru a afișa codul ceasului, apoi introdu acest cod în telefon.

4.  Pe telefoanele Android: vei primi pe telefon o solicitare de interconectare prin Bluetooth. Asigură-te că acest cod de interconectare de pe dispozitivul M600 coincide cu codul de pe telefon. Atinge **Pair** (Interconectare) sau **OK**.

Pe iPhone: acceptă solicitarea de interconectare prin Bluetooth de pe telefon atingând **Pair** (Interconectare) sau **OK**. Va trebui să confirmi interconectarea dispozitivelor: Asigură-te că acest cod de interconectare de pe dispozitivul M600 coincide cu codul de pe telefon, după care atinge **CONFIRM** (CONFIRMARE).

5. După finalizarea interconectării, vei vedea un mesaj rapid de confirmare atât pe dispozitivul M600, cât și pe telefon. După aceea, va dura puțin până când dispozitivul M600 finalizează sincronizarea cu telefonul.
6. Pentru a finaliza interconectarea telefonului cu dispozitivul M600, trebuie să copiezi contul tău Google de pe telefon pe dispozitivul M600. Contul Google este necesar pe dispozitivul Polar M600 pentru a putea utiliza aplicațiile pe ceasul inteligent. De asemenea, va trebui să activezi anumite setări, cum ar fi autorizarea ca Wear OS by Google să afișeze notificările trimise pe telefon, astfel încât să profiți la maximum de ceea ce îți oferă dispozitivul Polar M600 Wear OS by Google. Pentru aceasta, urmează instrucțiunile de pe ecran.

 *Pe iPhone: dacă încă nu ai un cont Google, îți poți crea unul în această etapă a configurării. Atinge **CONTINUE** (CONTINUARE) când apare mesajul **Sign in to your Google account** (Conectează-te la contul tău Google), apoi atinge opțiunea **Create account** (Creează cont).*

7. După finalizarea etapei de interconectare a procesului de configurare, dispozitivul M600 va porni în modul de afișare a orei și vei vedea mesajul **Polar M600 Connected** (Dispozitiv Polar M600 conectat) în colțul din stânga sus al aplicației Wear OS by Google de pe telefon.

După sincronizarea inițială, noul ceas inteligent lansează un tutorial despre utilizarea ceasului. Poți parcurge tutorialul și poți continua configurarea după aceea. Sau poți ignora tutorialul deocamdată prin glisarea în jos, putând reveni ulterior la acesta glisând în sus bilețelul tutorialului din partea de jos a ecranului principal.

ACTIVAREA APLICAȚIEI POLAR PE DISPOZITIVUL M600


Pentru a profita la maximum de noul tău dispozitiv Polar M600 și a putea utiliza funcțiile Polar de urmărire a activității și de antrenament, trebuie să activezi aplicația Polar pe ceasul inteligent. Pentru a face acest lucru, trebuie să instalezi întâi aplicația Polar Flow pe telefonul inteligent. Dacă ai instalat deja aplicația mobilă Polar Flow pe telefonul inteligent, asigură-te că este cea mai recentă versiune, apoi continuă configurarea de la etapa 2 de mai jos.


1. Accesează Google Play sau App Store pe telefon și caută și descarcă aplicația Polar Flow.
2. Pornește aplicația Polar Flow pe telefon.

Pe iPhone: Pentru a continua, trebuie să pornești aplicația Polar pe dispozitivul M600 prin apăsarea butonului frontal. Apoi, atinge opțiunea **Start** pe telefon.

3. Alege dacă vei purta dispozitivul M600 pe brațul stâng sau drept, apoi atinge opțiunea **Continue** (Continuare). Pe iPhone: atinge opțiunea **Save and sync** (Salvare și sincronizare).
4. Conectează-te cu contul tău Polar sau creează unul nou.

5. După activarea aplicației Polar pe dispozitivul M600, vei vedea mesajul „Setup completed” (Configurare finalizată).

 **În atenția utilizatorilor iPhone!** Trebuie să conectezi manual dispozitivul M600 la o rețea Wi-Fi. Conexiunea Wi-Fi îți permite să utilizezi aplicația Google Play de pe dispozitivul M600 pentru a actualiza aplicația Polar și pentru a descărca alte aplicații pe ceasul inteligent Wear OS by Google.

 Pe telefoanele Android: dacă ai conectat dispozitivul M600 la o rețea Wi-Fi cu ajutorul sistemului cloud Wear OS by Google, când ți se solicită în timpul configurării, dispozitivul M600 de poate conecta automat la rețelele Wi-Fi salvate pe telefon. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Conectarea la o rețea Wi-Fi](#).

CONECTAREA DISPOZITIVULUI M600 LA O REȚEA WI-FI


1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activ și că este afișat ecranul principal.
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa meniul Quick settings (Setări rapide).
3. Atinge pictograma de setări.
4. Derulează meniul **Settings** (Setări), pentru a căuta și atinge opțiunea **Connectivity** (Conectivitate).
5. Atinge opțiunea **Wi-Fi**.
6. Atinge opțiunea **+Add network** (Adăugare rețea).
7. Așteaptă până când ceasul inteligent găsește rețelele Wi-Fi disponibile și atinge-o pe cea la care dorești să te conectezi.
8. Dacă rețeaua selectată necesită o parolă, atinge opțiunea **Enter on phone** (Introdu pe telefon). Pe telefon, introdu parola pentru rețeaua Wi-Fi și atinge opțiunea **Connect** (Conectare).

ACTUALIZAREA VERSIUNII DE SOFTWARE

După ce ai configurat dispozitivul M600, va trebui să actualizezi software-ul de sistem al ceasului inteligent pentru a primi cele mai recente actualizări și a menține ceasul inteligent într-o stare de funcționare perfectă. De asemenea, va trebui să te asiguri că ai cea mai recentă versiune a aplicației Polar pe dispozitivul M600.

- Consultă [acest document de asistență](#) pentru a afla care sunt cele mai recente versiuni ale celor patru software-uri pentru dispozitivul M600.
- [Acest document de asistență](#) te va ajuta să actualizezi toate cele patru software-uri pentru dispozitivul M600 când acesta funcționează cu software-ul de sistem Wear OS by Google 2.0.

Dispozitivul este pregătit. Distracție plăcută!

 **Reține că poți interconecta dispozitivul M600 cu un singur telefon Android, un singur iPhone sau o singură tabletă simultan. Poți interconecta dispozitivul M600 cu o tabletă nouă sau un telefon nou după resetarea ceasului inteligent la valorile din fabrică.**

CONECTAREA DISPOZITIVULUI M600 LA O REȚEA WI-FI

Conectarea dispozitivului M600 la o rețea Wi-Fi îți permite să utilizezi aplicația Magazin Google Play pe dispozitivul M600 pentru a actualiza aplicația Polar și pentru a descărca alte aplicații pe ceasul inteligent Wear OS by Google.



Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android

Dispozitivul M600 se poate conecta automat la rețelele Wi-Fi salvate în cazul în care conexiunea Bluetooth cu telefonul este întreruptă. Când telefonul Android este conectat la o rețea Wi-Fi sau o rețea mobilă și dispozitivul M600 la o rețea Wi-Fi, ceasul inteligent rămâne sincronizat cu telefonul și poți primi notificări pe dispozitivul M600 chiar și atunci când îți lași telefonul în altă cameră.

Telefonul și dispozitivul M600 realizează schimburi de date prin intermediul sincronizării în mediul cloud Wear OS by Google. Prin urmare, trebuie să activezi sincronizarea în cloud din aplicația Wear OS by Google de pe telefon.

ACTIVAREA SINCRONIZĂRII ÎN MEDIUL CLOUD WEAR OS BY GOOGLE

1. În aplicația Wear OS by Google de pe telefon, atinge pictograma Settings (Setări).
2. Atinge opțiunea **Privacy & personal data** (Confidențialitate și date personale).
3. Apoi atinge opțiunea **Cloud sync** (Sincronizare în cloud).
4. Mută comutatorul în poziția **On** (Pornită).

Indicațiile următoare sunt valabile atât în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android, cât și în cazul celor interconectate cu un iPhone

CONECTAREA DISPOZITIVULUI M600 LA O REȚEA WI-FI

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activat și că este afișat ecranul principal.
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa meniul Quick settings (Setări rapide).
3. Atinge pictograma de setări.
4. Derulează meniul **Settings** (Setări), pentru a căuta și atinge opțiunea **Connectivity** (Conectivitate).
5. Atinge opțiunea **Wi-Fi**.
6. Atinge opțiunea **+Add network** (Adăugare rețea).
7. Așteaptă până când ceasul inteligent găsește rețelele Wi-Fi disponibile și atinge-o pe cea la care dorești să te conectezi.
8. Dacă rețeaua selectată necesită o parolă, trebuie să introduci parola de pe telefon. Atinge opțiunea **Enter on phone** (Introdu de pe telefon), apoi introdu de pe telefon parola pentru rețeaua Wi-Fi și atinge opțiunea **Connect** (Conectare).

ACTIVAREA ȘI DEZACTIVAREA FUNCȚIEI WI-FI

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **Connectivity** (Conectivitate).
2. Atinge opțiunea **Wi-Fi**.
3. Atinge opțiunea **Wi-Fi** pentru a comuta între opțiunile **Wi-Fi Automatic** (Wi-Fi automat) și **Wi-Fi Off** (Wi-Fi dezactivat).

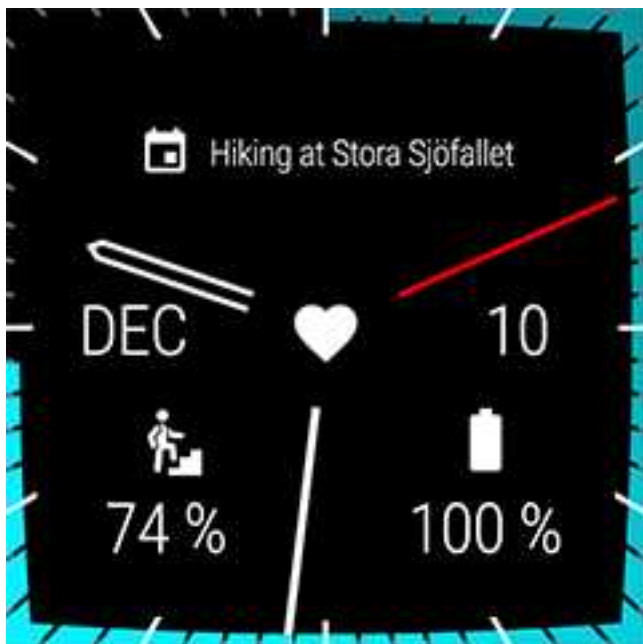
Pentru mai multe informații privind conexiunea Wi-Fi a dispozitivului tău portabil, rulează în jos meniul Wi-Fi, pentru a căuta și atinge opțiunea **About Wi-Fi** (Despre Wi-Fi) sau accesează site-ul de ajutor [Wear OS by Google Help](#).

UTILIZAREA DISPOZITIVULUI M600

STRUCTURA MENIULUI

ECRANUL PRINCIPAL

Punctul de plecare al navigării pe ceasul inteligent este ecranul principal. Pe ecranul principal, poți vedea ora actuală. În funcție de tipul de afișare a ceasului, poți vedea și alte informații. Află mai multe din meniul [Watch face settings](#) (Setări privind tipuri de afișare a ceasului)

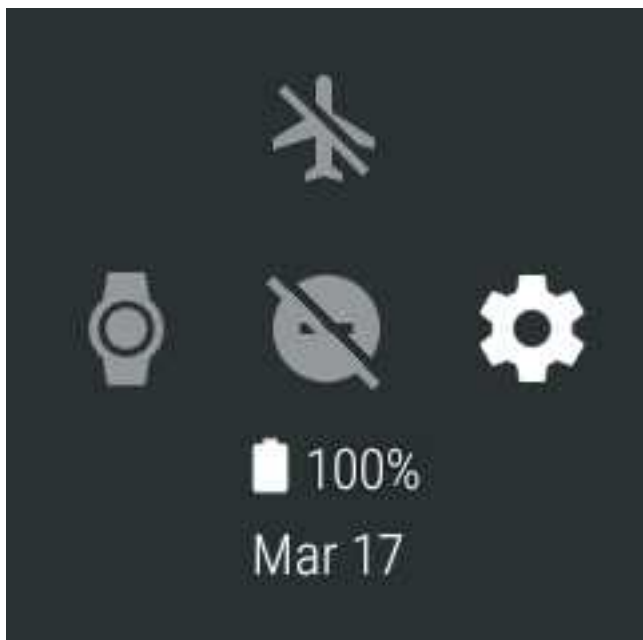


Pe ecranul principal, poți vedea [notificările](#) care îți arată diverse informații importante. De asemenea, poți vedea și starea dispozitivului M600. Pentru a afla mai multe despre diferitele stări, vezi secțiunea [Pictogramele de stare](#).

Poți ajunge rapid la ecranul principal din orice vizualizare de pe M600 apăsând butonul lateral de pornire/oprire sau scuturând încheietura. Pentru a afla mai multe despre cum poți accesa anumite vizualizări de pe ceasul inteligent, vezi secțiunea [Navigarea în M600](#).

MENIUL DE SETĂRI RAPIDE

Din partea de sus a ecranului principal, poți trage în jos meniul Quick Settings (Setări rapide), unde vei găsi următoarele setări:



[Airplane mode](#) (Modul avion): atinge pentru a activa sau dezactiva modul avion.



[Theater mode](#) (Modul teatru): atinge pentru a dezactiva complet ecranul.



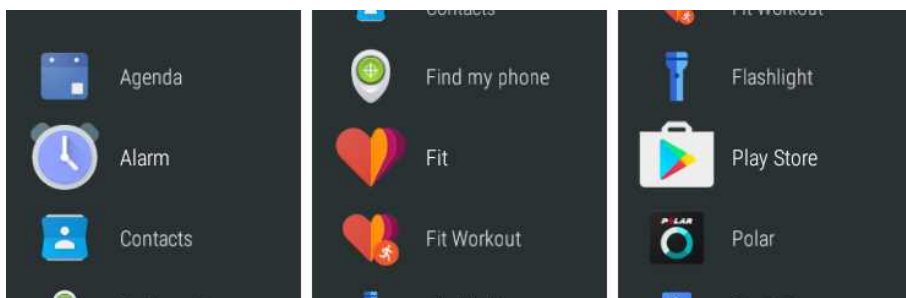
[Do not disturb mode](#) (Modul nu deranja): atinge pentru a anula sonorul notificărilor de pe dispozitivul M600.

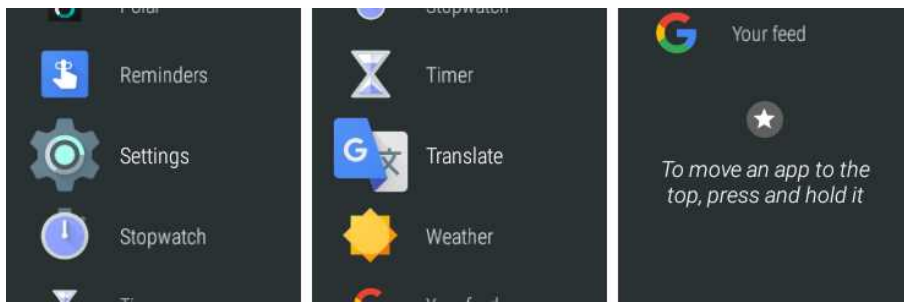


[Settings](#) (Setări): atinge pentru a deschide meniul de setări.

MENIUL DE APLICAȚII

Meniul de aplicații afișează pictogramele tuturor aplicațiilor utilizate pe dispozitivul M600.





DESCHIDEREA MENIULUI DE APLICAȚII

- Apasă butonul lateral de pornire/oprire.

DESCHIDEREA ȘI UTILIZAREA APLICAȚIILOR

- Poți deschide o aplicație prin atingerea pictogramei acesteia din meniul de aplicații.

SAU

- Poți deschide o aplicație și atunci când ecranul principal este activ, spunând „Ok Google, open (denumirea aplicației)” (Ok Google, deschide aplicația...).

Accesează meniul [Apps](#) (Aplicații) pentru mai multe informații privind aplicațiile implicate de pe dispozitivul M600.

NOTIFICĂRILE

Poți primi notificări pe dispozitivul M600 din aplicațiile de pe ceasul inteligent și de pe telefon. Dacă ai permis afișarea notificărilor pe dispozitivul M600, acestea vor apărea pe ecranul principal. Pentru mai multe informații, consultă [Notification settings](#) (Setări privind notificarea).

Dacă ai notificări necitite pe ceasul inteligent, pe ecranul principal al dispozitivului M600 apare următoarea pictogramă de stare:



Numărul de pe pictogramă indică numărul de notificări noi.

VIZUALIZAREA NOTIFICĂRILOR

1. Glisează în sus din partea de jos a ecranului sau întoarce-ți încheietura spre exterior.
2. Atinge o notificare pentru a vedea toate informațiile din aceasta.
3. Pentru a vedea mai multe notificări (dacă există), continuă să glisezi în sus din partea de jos a ecranului sau întoarce-ți încheietura în continuare spre exterior.

EFFECTUAREA UNOR ACȚIUNI ASUPRA NOTIFICĂRILOR

Anumite notificări permit mai multe acțiuni disponibile legate de informațiile din acestea.

1. Atinge notificarea pentru a vedea toate informațiile din aceasta.
2. Glisează în sus din partea de jos a ecranului pentru a vedea acțiunile disponibile.
3. Atinge acțiunea dorită (dacă este cazul). De exemplu, poți arhiva de pe dispozitivul M600 e-mailurile primite.

ELIMINAREA UNEI NOTIFICĂRI

După ce ai obținut toate informațiile necesare dintr-o notificare, procedează în felul următor:

1. Glisează de la stânga la dreapta pentru a închide detaliile din notificare.
2. Glisează notificarea la stânga sau la dreapta pentru a o elimina.

Dacă elimini o notificare de pe dispozitivul M600, notificarea respectivă va fi eliminată și de pe telefon.

PICTOGRAMELE DE STARE

Dispozitivul M600 afișează starea curentă a ceasului inteligent cu mici pictograme indicatoare.

Pe ecranul principal pe dispozitivului M600 pot apărea următoarele pictograme de stare:



Dispozitivul M600 este deconectat de la telefon



Bateria este în curs de încărcare



Modul avion este activat



Urmărirea GPS pentru locurile tale este activată



Modul Do not disturb (Nu deranjați) este activat



Ai o notificare nouă

MENIUL DE APLICAȚII

Dispozitivul M600 are următoarele aplicații implicite:

- [Agenda](#)
- [Alarm](#) (Alarmă)
- [Contacts](#) (Contacte)
- [Find my phone](#)* (Găsește-mi telefonul)
- [Fit](#)
- [Fit Workout](#)
- Flashlight (Lanternă)
- [Polar](#)
- [Play Store](#) (Magazin Play)
- [Reminders](#) (Mementouri)
- [Settings](#) (Setări)
- [Stopwatch](#) (Cronometru)
- [Timer](#) (Temporizator)
- [Translate](#) (Traducere)
- Weather (Vreme)

** Numai pe un dispozitiv Polar M600 interconectat cu un telefon Android*

Poți descărca mai multe aplicații pentru ceasul inteligent din aplicația Google Play Store (Magazin Google Play) de pe dispozitivul Polar M600. Pentru a putea folosi aplicația Play Store (Magazin Play) de pe dispozitivul M600, trebuie să [conectezi ceasul inteligent la o rețea Wi-Fi](#).

Obținerea mai multor aplicații

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire din ecranul principal activ pentru a deschide meniul de aplicații.
2. Caută și atinge opțiunea **Play Store** (Magazin Play).
3. Derulează lista de aplicații sugerate sau atinge pictograma lupă din partea de sus a listei pentru a începe căutarea.
4. Atinge o aplicație pe care dorești s-o instalezi.
5. Atinge opțiunea **Install** (Instalare) pentru a începe descărcarea aplicației pe dispozitivul M600.

Pentru a vedea aplicațiile [Google compatibile cu Wear OS by Google](#), accesează pagina de ajutor Wear OS by Google Help.



Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android

Pentru a vedea o listă cu aplicații recomandate pentru ceas, deschide aplicația Wear OS by Google pe telefon și derulează în jos la „**Essential watch apps**” (Aplicații esențiale pentru ceas). Poți atinge opțiunea **MORE** (Mai multe) pentru a accesa Google Play Store (Magazin Google Play) și a deschide o selecție mai variată de aplicații recomandate compatibile cu Wear OS by Google.



*S-ar putea ca unele aplicații pe care le utilizezi pe telefonul Android interconectat să aibă o versiune de ceas inteligent Wear OS by Google disponibilă: Accesează aplicația **Play Store** (Magazin Play) pe dispozitivul M600 și derulează în jos la meniul principal, pentru a căuta opțiunea **Apps on your phone** (Aplicații pe telefon) > atinge aplicația pe care dorești s-o folosești pe ceasul inteligent > atinge **Install** (Instalare). După ce instalarea a fost finalizată, poți găsi versiunea de ceas inteligent a aplicației din meniul de aplicații de pe dispozitivul M600. Pentru întrebări legate de aceste aplicații, contactează dezvoltatorii aplicațiilor respective.*

AGENDA

Evenimentele salvate în aplicația calendar de pe telefonul tău apar ca notificări pe dispozitivul M600. De asemenea, poți afișa programul.

Afișarea programului tău

- Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Agenda**.

Apare programul tău pentru ziua în curs.

ALARM (ALARMĂ)

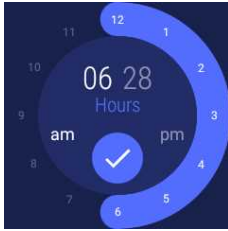
Poți seta ca alarma să se declanșeze pe dispozitivul M600. Când se declanșează, dispozitivul M600 vibrează și afișează un bilețel.



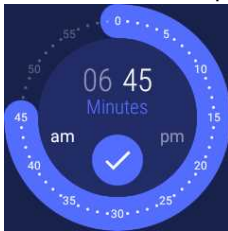
Reține că, atunci când setezi alarma pe dispozitivul M600, aceasta nu se va declanșa pe telefon.

Setarea unei alarme

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Alarm** (Alarmă).
2. Setează ora pe cercul pentru oră. Poți vedea ora setată și în centrul cercului. Dacă utilizezi formatul de 12 ore, atinge pentru a selecta opțiunea **am** sau **pm**.



3. Treci la setarea minutelor atingând minutele în centrul cercului.
4. Setează minutele pe cercul pentru minute. Poți vedea minutele setate și în centrul cercului.



5. Atinge pictograma bifă.
6. Atinge textul de sub ora setată pentru a găsi opțiunile care permit setarea alarmei pe opțiunea **One time** (O dată) sau în așa fel încât să se repete în ziua dorită din săptămână. Glisează la dreapta pentru a reveni la vizualizarea anterioară.
7. Atinge pictograma ceas pentru a comuta între activarea (pictograma ceas nu este tăiată) și dezactivarea (pictograma ceas este tăiată) vibrațiilor.
8. Atinge pictograma bifă pentru a seta alarma.

Oprirea alarmei când se declanșează

- Atinge pictograma ceas a alarmei sau glisează la dreapta.

Amânarea alarmei

Dacă dorești să amâni alarma când se declanșează:

- atinge Z-urile.

Timpul de amânare este de 10 minute.

CONTACTE

Dispozitivul M600 afișează contactele salvate în Google Contacts (Agenda ta Google). Poți [apela](#), trimite [mesaj](#) sau [e-mail](#) contactelor tale.*



**Reține că există câteva limitări privind disponibilitatea funcțiilor de comunicare în funcție de sistemul de operare al telefonului.*

GĂSEȘTE-MI TELEFONUL



Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android.

Dacă nu îți găsești telefonul, poți utiliza dispozitivul M600 pentru ca telefonul să sune chiar dacă telefonul este setat pe modul silențios sau numai vibrație.



Reține că, pentru a putea utiliza această funcție, dispozitivul M600 trebuie să fie conectat la telefon prin Bluetooth.

Sunarea telefonului

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Find my phone** (Găsește-mi telefonul).
2. Dacă telefonul tău se află în raza de acțiune a conexiunii Bluetooth, telefonul tău va începe să sune. Dacă nu sună, încearcă să te poziționezi într-o rază de 10 metri sau 33 de picioare față de telefon, fără să existe obiecte solide între tine și acesta.
3. Poți opri soneria telefonului atingând semnul X de pe ecranul dispozitivului M600 sau activând telefonul.

FIT

Cu aplicația Google Fit™, poți seta obiective zilnice de fitness și poți vedea cât de aproape te afli de atingerea acestora. Aplicația Fit monitorizează pașii, timpul, distanța și caloriele.

Afișarea progresului activității zilei

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Fit**.
2. Glisează în sus pentru mai multe detalii privind activitatea desfășurată ziua respectivă în ecranul **Today** (Astăzi): pentru a vedea mai multe informații, poți atinge detalii diferite.



Pentru a afișa ritmul cardiac actual cu ajutorul aplicației: glisează în sus pentru a căuta și atinge pictograma inimă.

Poți adăuga obiective noi de fitness atingând opțiunea **Add goal** (Adăugare obiectiv).

Pentru mai multe informații detaliate privind modul de utilizare a aplicației Google Fit, accesează site-ul de ajutor [Wear OS by Google Help](#).

FIT WORKOUT

Cu aplicația Google Fit Workout™, poți urmări o sesiune de antrenament sau începe provocarea unui antrenament de forță.


Începerea unei sesiuni de antrenament

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Fit Workout**.
2. Atinge tipul de antrenament pe care dorești să-l efectuezi.
3. Atinge opțiunea **START** (ÎNCEPE).

Pentru mai multe informații detaliate privind modul de utilizare a aplicației Google Fit Workout, accesează site-ul de ajutor [Wear OS by Google Help](#).

PLAY STORE (MAGAZIN PLAY)

Când dispozitivul M600 este [conectat la o rețea Wi-Fi](#), poți utiliza aplicația Play Store (Magazin Play) pentru a descărca aplicații, jocuri și tipuri de afișare a ceasului pe ceasul inteligent Wear OS by Google. Când pe dispozitivul M600 sunt disponibile funcții Polar noi pentru [aplicația Polar](#), poți descărca [actualizările](#) prin aplicația Play Store (Magazin Play).

 Pentru a putea utiliza aplicația Play Store (Magazin Play), este necesar un cont Google pe dispozitivul Polar M600. Dacă nu ai copiat contul Google pe dispozitivul Polar M600 în timpul configurării, deschide aplicația Play Store (Magazin Play) și atinge opțiunea **Add from phone** (Adaugă de pe telefon). Urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a copia contul pe ceasul inteligent.

Poți seta aplicația Play Store (Magazin Play) să actualizeze în mod automat aplicațiile de pe ceasul inteligent, astfel încât să nu ratezi nicio actualizare a acestora. Dacă setarea de actualizare automată a aplicațiilor este activată în Play Store (Magazinul Play), aplicațiile de pe ceasul inteligent se vor actualiza în mod automat la cele mai noi versiuni **când dispozitivul M600 este conectat la un încărcător și are o conexiune la internet**.

Activarea sau dezactivarea modului de actualizare automată a aplicației Play Store (Magazin Play)

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Play Store** (Magazin Play).
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului.
3. Atinge pictograma de setări.
4. Atinge **Auto update apps** (Actualizare automată a aplicațiilor), pentru a comuta între activarea (comutatorul este albastru) și dezactivarea (comutatorul este gri) modului de actualizare automată.

APLICAȚIA POLAR

Antrenamentul cu aplicația Polar pe dispozitivul M600

Utilizează aplicația Polar pe dispozitivul M600 pentru a profita de ceasul tău inteligent optimizat pentru sport.

Află ce oferă aplicația Polar și cum să te descurci cu aceasta:

- [Structura meniului aplicației Polar](#)
- [Navigarea în aplicația Polar](#)

Urmărește sesiunile de antrenament și vezi, de exemplu, ritmul cardiac, viteza și distanța în timpul antrenamentului:

- [Începerea unei sesiuni de antrenament](#)
- [În timpul antrenamentului](#)
- [Întreruperea/oprirea unei sesiuni de antrenament](#)
- [După antrenament](#)

Vezi și instrucțiunile noastre despre cum trebuie să porți dispozitivul M600 pentru a obține valori precise privind ritmul cardiac și pentru a afla pentru ce tipuri de sport recomandăm folosirea unui senzor de ritm cardiac Polar cu bandă pentru piept, pentru a obține măsurători precise ale ritmului cardiac:

- [Purtarea dispozitivului M600](#)
- [Interconectarea aplicației Polar cu un senzor de ritm cardiac](#)

Profilurile sportive

Separă profilurile pentru toate sporturile pe care dorești să le practici, cu setări particulare pentru fiecare dintre acestea. Introdu setările pentru profilul sportiv care se potrivesc cel mai bine cu specificul antrenamentului tău:

- [Profilurile sportive](#)

Funcțiile Polar

Funcțiile unice Polar de Smart Coaching îți oferă cel mai bun ajutor în dezvoltarea antrenamentului, precum și feedback util privind evoluția ta. Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 include următoarele funcții **Polar Smart Coaching**:


- [Urmărirea activității 24/7](#)
- [Calorii inteligente](#)
- [Avantajul antrenamentului](#)
- [Încărcătura de antrenament](#)
- [Programul de alergare](#)
- [Indexul de alergare](#)

Împreună cu aplicația mobilă Polar Flow și serviciul web Polar Flow, poți planifica antrenamentul și poți atinge obiectivele de antrenament. Totodată, poți analiza și înțelege datele privind performanța, poți urmări progresul înregistrat și poți partaja sesiunile cu alții. Pentru mai multe informații, vezi secțiunea [Aplicația Polar și Polar Flow](#).

Consultă secțiunea [Actualizarea aplicației Polar](#) pentru a ști cum să menții funcțiile Polar de pe ceasul inteligent actualizate.

MEMENTOURILE

Mementourile sunt salvate în aplicația Calendar Google.

 *Pe iPhone: Poți instala aplicația Calendar Google din aplicația App Store. Trebuie să accesezi aplicația Calendar cu același cont Google pe care-l utilizezi în aplicația Wear OS by Google.*

Pentru a accesa aplicația Calendar,

1. instalează aplicația Calendar Google pe iPhone din aplicația App Store.
2. Deschide aplicația, selectează opțiunea de a accesa aplicația cu același cont Google pe care-l utilizezi în aplicația Wear OS by Google.
3. Atinge opțiunea **GET STARTED** (ÎNCEPE).

Poți configura dispozitivul M600 în așa fel încât să-ți amintească o sarcină la o anumită oră sau într-un anumit loc. Mementourile apar ca notificări pe dispozitivul M600.

Setarea unui memento

1. apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Reminders** (Mementouri).
2. Atinge pictograma plus.

3. Rostește sarcina dorită, menționând ora sau locul. De exemplu, poți spune „Watch the new TV show at seven” (Urmărește noul serial la ora șapte).

Pentru a marca un memento ca finalizat utilizând aplicația,

1. apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Reminders** (Mementouri).
2. Glisează în oricare parte mementoul pe care dorești să-l arhivezi.

STOPWATCH (CRONOMETRU)

Poți utiliza dispozitivul M600 pe post de cronometru.

Pornirea cronometrului

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Stopwatch** (Cronometru).
2. Pornește cronometrul prin atingerea pictogramei de pornire.

Cronometrul pornește pe ecran.

Întreruperea cronometrului

- Atinge pictograma de întrerupere.

Repornirea cronometrului

- Atinge pictograma de pornire.

Resetarea cronometrului

Dacă dorești să aduci cronometrul la zero:

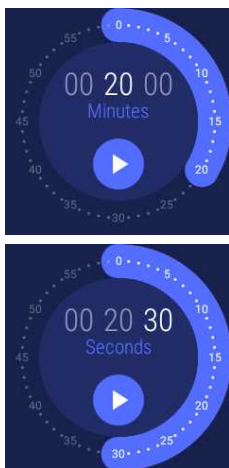
- Atinge pictograma de resetare în modul cu sesiunea întreruptă.

TIMER (TEMPORIZATOR)

Poți utiliza dispozitivul M600 pe post de temporizator cu numărătoare inversă.

Setarea temporizatorului

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Timer** (Temporizator).
2. Setează minutele pe cercul pentru minute. Poți vedea minutele setate și în centrul cercului. Treci la setarea orei și a secundelor, atingând orele și secunde în centrul cercului.



3. Atinge pictograma de pornire pentru a porni temporizatorul.

Temporizatorul apare pe ecran.

Întreruperea temporizatorului

- Atinge pictograma de întrerupere.

Repornirea temporizatorului

- Atinge pictograma de pornire.

Resetarea temporizatorului

Dacă dorești să pornești temporizatorul din nou de la valoarea inițială:

- Atinge pictograma de repornire în modul cu sesiunea întreruptă.

Dezactivarea temporizatorului

Când temporizatorul se oprește, dispozitivul M600 vibrează. Dezactivarea temporizatorului când vibrează:

- Atinge pictograma de oprire sau glisează spre dreapta.

TRADUCEREA

Poți utiliza aplicația Google Translate™ pentru a efectua o traducere:

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Translate** (Traducere).
2. Vei vedea două limbi între care poți realiza traducerea. Poți atinge una dintre limbi pentru a o modifica.
3. Atinge pictograma microfon și rostește cuvintele pe care dorești să le traduci.

Traducerea apare pe ecran.

NAVIGAREA ÎN M600

Poți naviga în ceasul inteligent în mai multe moduri. Află informații mai detaliate privind diversele stiluri de accesare a meniurilor de pe M600 accesând linkurile de mai jos:

- [Funcțiile butoanelor](#)
- [Ecranul tactil](#)
- [Comenzile prin mișcarea încheieturii](#)

Vezi și cum poți utiliza comenzi vocale pentru a cere [Asistentului Google](#) să efectueze sarcini simple.

- **Glisează în jos** în ecranul principal: vei accesa meniul Quick settings (Setări rapide), pentru activarea diferitelor moduri (Airplane, Battery saver, Theater, Do Not Disturb - Avion, Economisire baterie, Teatru, Nu deranja), comenzile pentru muzică și comanda rapidă la meniul Settings (Setări)
- **Glisează în sus:** flux condensat de notificări; atinge notificarea, pentru a o extinde
- **Glisează în stânga:** aplicația Google Fit
- **Glisează dreapta:** Asistentul Google
- **Schimbă modul de afișare al ceasului din dispozitivul M600:** pentru a schimba sau personaliza modul de afișare, apasă lung modul de afișare

FUNCȚIILE BUTOANELOR DE PE DISPOZITIVUL M600

Dispozitivul Polar M600 are două butoane: butonul frontal și butonul lateral de pornire/oprire.



1. Butonul frontal
2. Butonul lateral de pornire/oprire
3. Ecranul tactil

BUTONUL FRONTAL

Butonul frontal ajută la utilizarea [aplicației Polar](#) în timpul sesiunii de antrenament. Poți utiliza butonul frontal pentru a efectua următoarele:

- deschiderea rapidă a aplicației Polar din ecranul principal;
- deschiderea meniului **Training** (Antrenament) din meniul aplicației Polar;
- alegerea sportului dorit și începerea sesiunii de antrenament din lista de profiluri sportive;
- înregistrarea manuală a unui tur în timpul antrenamentului;
- întreruperea sesiunii de antrenament;
- finalizarea sesiunii de antrenament;
- ieșirea din aplicația Polar după antrenament.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Navigarea în aplicația Polar](#).

i Butonul frontal este presetat pentru navigarea în aplicația Polar pe dispozitivul M600. Dacă dorești, poți modifica aplicația care ți-ar plăcea să fie pornită de la butonul de jos. De pe dispozitivul M600 accesează **Settings** > **Personalization** > **Customize hardware button** > **Bottom** (Setări > Personalizare > Personalizează butonul hardware > Partea de jos), > caută și atinge aplicația preferată.

BUTONUL LATERAL DE PORNIRE/OPRIRE

Butonul lateral de pornire/oprire are mai multe funcții:

- apasă butonul o dată, pentru a activa ecranul dispozitivului M600;
- apasă butonul din ecranul principal activ o dată, pentru a deschide meniul de aplicații;
- apasă butonul o dată, pentru a ajunge la ecranul principal din orice meniu de pe ceasul inteligent;
- apasă butonul o dată când ceasul este în modul teatru, pentru a activa din nou ecranul;
- apasă lung butonul până când ceasul vibrează, pentru a deschide aplicația Asistent Google;
- apasă lung butonul până când ecranul se stinge, pentru a opri ceasul inteligent;
- când dispozitivul M600 este oprit, apasă lung butonul, pentru a porni dispozitivul M600;
- apasă lung butonul până când apare logoul Polar, pentru a reporni ceasul inteligent.

UTILIZAREA ECRANULUI TACTIL

Poți naviga în dispozitivul M600 folosind ecranul tactil. Poți utiliza ecranul tactil prin glisare, atingere, atingere lungă sau desenare.

- Poți glisa în sus și în jos pentru a derula meniurile și poți glisa în dreapta și în stânga, de exemplu, pentru a naviga prin aplicația Polar.
- Poți atinge ecranul tactil pentru a activa ecranul, a porni aplicații, a deschide notificări și a selecta elemente.
- Poți atinge lung ecranul principal pentru a modifica tipul de ceas afișat. În aplicația Polar, poți opri înregistrarea unei sesiuni de antrenament prin atingerea lungă a pictogramei de oprire. Pentru informații suplimentare privind utilizarea aplicației Polar, consultă secțiunea [Aplicația Polar](#).
- De asemenea, poți desena pe ecranul tactil folosind degetul. De exemplu, poți desena emotigrame în mesaje sau poți desena un model pentru a debloca ecranul blocat al dispozitivului M600.


COMENZILE PRIN MIȘCAREA ÎNCHEIETURII

Poți utiliza comenzile prin mișcarea încheieturii pentru a naviga în meniul dispozitivului M600. Poți să-ți miști brusc încheietura spre interior și spre exterior pentru a derula notificări și meniuri în sus și în jos. De asemenea, poți să-ți scuturi încheietura pentru a închide tipul de ceas afișat.

Înainte de a putea utiliza comenzile prin mișcarea încheieturii, trebuie să le activezi.

ACTIVAREA COMENZILOR PRIN MIȘCAREA ÎNCHEIETURII

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **Gestures** (Gesturi).
2. Atinge **Wrist gestures** (Gesturi încheietură) pentru a comuta între activarea (comutatorul este albastru) și dezactivarea (comutatorul este gri) gesturilor încheieturii.

 Poți urmări un tutorial despre utilizarea comenzilor prin mișcarea încheieturii, exersându-le în același timp. Poți găsi tutorialul în același meniu **Gestures** (Gesturi) unde ai activat comenzile prin mișcarea încheieturii. Derulează meniul **Gestures** (Gesturi) pentru a căuta și atinge opțiunea **Launch tutorial** (Pornire tutorial). Pentru informații mai detaliate despre ce poți face cu comenzile prin mișcarea încheieturii, accesează site-ul de ajutor [Wear OS by Google Help](#).

STINGEREA ȘI APRINDEREA ECRANULUI

Ecranul dispozitivului M600 se va stinge automat când nu utilizezi ceasul inteligent pentru o perioadă scurtă. Poți stinge ecranul și în mod manual.

STINGEREA ECRANULUI

- Ține palma pe ecran până când ceasul vibrează.

APRINDEREA ECRANULUI


- Atinge ecranul.

SAU

- Ridică rapid dispozitivul M600 în fața ta.

SAU

- Apasă scurt pe oricare dintre butoane.

 *Reține că stingerea ecranului funcționează când modul Always-on screen (Ecran întotdeauna pornit) este activat. Dacă setarea Always-on screen (Ecran întotdeauna pornit) este dezactivată, ecranul dispozitivului M600 se va dezactiva automat când nu utilizezi ceasul inteligent pentru o perioadă de timp. De asemenea, ecranul se stinge și punând palma pe el.*

FUNCȚIILE M600 DISPONIBILE PENTRU ANDROID ȘI IOS

Experiența de utilizare a dispozitivului Polar M600 variază ușor în funcție de tipul de sistem de operare de pe telefonul inteligent interconectat, adică Android sau iOS. Mai jos, poți vedea exemple de funcții disponibile pentru fiecare sistem de operare în parte.

	Dispozitivul M600 interconectat cu un telefon Android	Dispozitivul M600 interconectat cu un telefon iPhone
Compatibilitatea sistemului de operare	Android 6.0 sau mai nou	iOS 10.0 sau mai nou
Timpul de funcționare	2 zile / 8 ore de antrenament	1,5 zile / 8 ore de antrenament
<u>Compatibilitate Wi-Fi</u>	●	●
Aplicații <u>implicite</u>	●	●
Aplicația Play Store (Magazin Play) pe ceasul inteligent	●	●
Descarcă mai multe aplicații, jocuri, tipuri de afișare a ceasului	●	●

Folosește comenzi prin <u>mișcarea încheieturii</u>	●	●
Antrenament cu <u>aplicația Polar</u>	●	●
Sincronizare automată a datelor de antrenament în aplicația Polar Flow pe telefonul interconectat	●	●
Citește <u>mesaje</u>	●	●
Răspunde la mesaje	●	
Trimite mesaje	●	
Respinge un <u>apel primit</u>	●	●
Inițiază apeluri	●	
Citește <u>e-mailuri</u>	●	● (Gmail™)
Răspunde la e-mailuri	●	● (Gmail™)
Trimite e-mailuri	●	
Controlează <u>muzica</u> redată pe telefon	●	●
Cere ajutorul <u>Asistentului Google</u> **	●	●


**Numai în anumite limbi

COMUNICAREA

Poți utiliza dispozitivul M600 pentru a citi mesajele text și e-mailurile și a răspunde la acestea. Cu dispozitivul M600, poți și să gestionezi apelurile de la încheietură.

Află mai multe accesând linkurile de mai jos:

- [Mesaje text](#)
- [Apeluri](#)
- [E-mailuri](#)

 *Reține că există câteva limitări privind disponibilitatea funcțiilor de comunicare în funcție de sistemul de operare al telefonului.*

MESAJELE TEXT

CITIREA MESAJELOR TEXT PE DISPOZITIVUL M600

Dacă utilizezi notificări pentru mesaje text pe telefon, vei vedea o [notificare pe dispozitivul M600](#) când primești un mesaj text nou.

Citirea unui mesaj text

- Atinge notificarea.

TRIMITEREA DE RĂSPUNSURI LA MESAJELE TEXT DE PE DISPOZITIVUL M600

 *Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android*

Poți răspunde la mesajele text de la încheietură.

Modalitatea de a răspunde la un mesaj text

1. Atinge notificarea pentru a vedea întregul mesaj.
2. Glisează în sus din partea de jos a ecranului pentru a vedea acțiunile posibile.
3. Atinge opțiunea **Reply** (Răspunde).
4. Alege dacă vrei să introduci mesajul vocal, să scrii mesajul sau să introduci o emotigramă. O altă opțiune este să alegi unul dintre răspunsurile predefinite, pe care le găsești prin glisarea în sus din partea de jos a ecranului.

Dacă introduci mesajul vocal sau utilizezi emotigrame, trimite mesajul prin atingerea pictogramei bifă. Dacă utilizezi tastatura pentru a scrie mesajul, atinge pictograma săgeată pentru a-l trimite. Atinge un mesaj predefinit pentru a-l trimite.

Pentru instrucțiuni despre cum poți răspunde la un mesaj text folosind emotigrame, accesează site-ul de ajutor [Wear OS by Google Help](#).

TRIMITEREA DE MESAJE TEXT DE PE DISPOZITIVUL M600



Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android

Poți trimite mesaje text de pe dispozitivul M600 și către persoanele din lista de contacte. Dispozitivul M600 afișează contactele salvate în Agenda Google.

Trimiterea unui mesaj text

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Contacts** (Contacte).
2. Caută și atinge numele contactului căruia dorești să-i trimiți un mesaj.
3. Derulează detaliile privind contactul pentru a căuta diferite tipuri de opțiuni de contact și atinge pictograma pentru mesaj text.
4. Rostește mesajul pe care dorești să-l trimiți.
5. Atinge opțiunea **Send** (Trimitere).

Pentru instrucțiuni privind [modalitățile prin care poți solicita Asistentului Google să trimită un mesaj text](#) și [informații despre alte aplicații pe care le poți utiliza pentru a trimite mesaje text](#), accesează site-ul de ajutor Wear OS by Google Help.

APELURILE



Telefonul trebuie să fie conectat la dispozitivul M600 prin Bluetooth pentru a putea vedea pe ceasul inteligent apelurile primite și pentru a putea iniția apeluri cu dispozitivul M600.

GESTIONAREA APELURILOR PRIMITE PE DISPOZITIVUL M600

Când primești un apel pe telefon, poți vedea cine te sună pe ecranul dispozitivului M600. Poți respinge apelul de pe dispozitivul M600.



Respingerea unui apel primit

- Atinge pictograma pentru a respinge apelul de pe ecranul dispozitivului M600.

INIȚIEREA APELURILOR DE PE DISPOZITIVUL M600

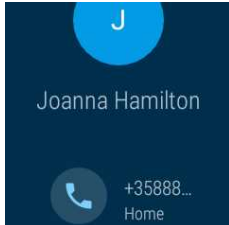


Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android

Poți apela de pe dispozitivul M600 persoanele din lista de contacte. Dispozitivul M600 afișează contactele salvate în Agenda Google.

Efectuarea unui apel

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Contacts** (Contacte).
2. Caută și atinge numele contactului pe care dorești să-l suni.
3. Derulează detaliile privind contactul, pentru a căuta diferite tipuri de opțiuni de contact și atinge pictograma telefon.



4. Apelul va apărea pe telefon. Utilizează telefonul pentru a vorbi cu persoana pe care ai sunat-o.

Poți solicita Asistentului Google să apeleze contactele salvate în Agenda ta Google. Află mai multe despre utilizarea Asistentului Google pe dispozitivele Wear OS by Google accesând site-ul de ajutor [Wear OS by Google Help](#).

E-MAILURILE

Vezi mai jos detalii privind gestionarea [e-mailurilor de pe un dispozitiv M600 interconectat cu un iPhone](#).

CITIREA E-MAILURILOR PE DISPOZITIVUL M600

Dacă utilizezi notificări e-mail pe telefon, atunci când primești un e-mail nou vei vedea o notificare pe dispozitivul M600.

Pentru a citi e-mailurile

- Atinge notificarea.

CUM SE POATE RĂSPUNDE LA E-MAILURI DE PE DISPOZITIVUL M600

Poți răspunde la e-mailuri de la încheietură.

Cum se poate răspunde la e-mailuri

1. Atinge notificarea pentru a vedea întregul e-mail.
2. Glisează în sus din partea de jos a mesajului pentru a vedea acțiunile posibile.
3. Atinge opțiunea **Reply** (Răspunde) și alege dacă vrei să introduci mesajul vocal, să scrii mesajul sau să introduci o emotigramă.

Dacă introduci mesajul vocal sau utilizezi emotigrame, trimite mesajul prin atingerea pictogramei bifă. Dacă utilizezi tastatura pentru a scrie mesajul, atinge pictograma săgeată pentru a-l trimite.

TRIMITEREA E-MAILURILOR DE PE DISPOZITIVUL M600



Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android

Poți solicita Asistentului Google să trimită un e-mail contactelor salvate în Agenda ta Google. Află mai multe despre utilizarea Asistentului Google pe dispozitivele Wear OS by Google accesând site-ul de ajutor [Wear OS by Google Help](#).

E-MAILURILE PE UN DISPOZITIV M600 INTERCONECTAT CU UN IPHONE

Dacă utilizezi aplicația Gmail, poți activa bilețelele Rich Gmail și vei putea citi [e-mailurile](#), [răspunde la e-mailuri](#) și șterge sau arhiva e-mailuri de pe dispozitivul M600.

Activarea bilețelor Rich Gmail

1. În aplicația Wear OS by Google de pe iPhone, atinge pictograma **Settings** (Setări).
2. Atinge opțiunea **Email cards** (Bilețele e-mail).
3. Folosește comutatorul pentru a activa **bilețelele Rich Gmail**.
4. Revino la meniul de setări și atinge opțiunea **DONE** (Gata).

MUZICA PE DISPOZITIVUL M600 CONTROLEAZĂ MUZICA REDATĂ PE TELEFON

Poți utiliza pe dispozitivul M600 comenzile pentru muzica pe care o redai pe telefon. Când începi să redai muzică pe telefon, pe ecranul principal al dispozitivului M600 va apărea o notificare privind comenzile pentru muzică. Poți naviga pe dispozitivul M600 și îl poți utiliza ca de obicei în timp ce muzica este în curs de redare: Trebuie doar să apeși butonul lateral de pornire/oprire sau să glisezi în jos pe ecranul cu comenzile pentru muzică pentru a vedea ecranul principal obișnuit. Te poți reîntoarce la notificarea privind comenzile pentru muzică glisând în sus din partea de jos a ecranului principal.

COMENZILE PENTRU MUZICĂ PE CEASUL INTELIGENT

- Poți sări peste anumite melodii, întrerupe sau relua redarea muzicii.
- Atinge notificarea privind comenzile pentru muzică și glisează în jos pentru a putea controla volumul.
- În funcție de aplicația de muzică utilizată, este posibil ca glisarea în sus să ofere mai multe opțiuni, cum ar fi căutarea de muzică sau redarea listelor de redare.

De asemenea, poți consulta capitolul [During training](#) (În timpul antrenamentului) pentru a vedea cum poți utiliza comenzile pentru muzică fără să închizi aplicația Polar în timpul antrenamentului.

ASISTENTUL GOOGLE



În prezent, această funcție este disponibilă doar în engleză, franceză, germană, japoneză, coreeană și portugheză (Brazilia).

Poți utiliza o comandă vocală pentru a solicita ajutorul Asistentului Google. Întâi trebuie să activezi funcția de recunoaștere a vocii „Ok Google” pe ceasul tău inteligent.

ACTIVAREA FUNCȚIEI DE RECUNOAȘTERE A VOCII „OK GOOGLE”

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activ și că este afișat ecranul principal.
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa meniul Quick settings (Setări rapide).
3. Atinge pictograma de setări.
4. Caută și atinge opțiunea **Personalization** (Personalizare).
5. Atinge opțiunea **"Ok Google" detection** (Detectare „Ok Google”) pentru a activa funcția (comutatorul va deveni albastru).

DESCHIDEREA ASISTENTULUI GOOGLE

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activ și că este afișat ecranul principal.
2. Apasă lung butonul lateral de pornire/oprire sau spune „Ok Google”. Vei vedea textul **Hi, how can I help?** (Bună, cu ce te pot ajuta?)
3. Solicită ajutorul Asistentului Google. De exemplu, poți întreba „How do you say `hello´ in Spanish?” (Cum se spune «Bună ziua» în spaniolă?) sau poți spune „Start a run” (Începe o sesiune de alergare).

CE ÎNTREBĂRI POȚI ADRESA ASISTENTULUI GOOGLE

Dacă dorești să afli anumite lucruri, poți adresa întrebările tale dispozitivului M600. De exemplu, poți traduce cuvinte, rezolva probleme de matematică sau căuta informații aleatorii. Răspunsul la întrebare apare pe ecranul dispozitivului M600. În funcție de întrebarea ta, ceasul inteligent ar putea sugera și un link cu informații relevante, pe care-l poți accesa pe telefon.

De asemenea, poți solicita Asistentului Google să efectueze sarcini simple, cum ar fi setarea unui temporizator sau trimiterea unui mesaj.

Dacă aștepți puțin după ce vezi mesajul „Hi, how can I help?” („Bună, cu ce te pot ajuta?”) pe ecranul dispozitivului M600, în partea de jos a ecranului vei vedea o săgeată mică orientată în sus. Apoi, poți glisa în sus pentru a vedea exemple de întrebări pe care le poți adresa Asistentului Google.

Pentru mai multe informații privind Asistentul Google, accesează site-ul de ajutor [Wear OS by Google Help](#).

UTILIZAREA INDEPENDENTĂ A DISPOZITIVULUI M600

Chiar dacă dispozitivul M600 este deconectat de la telefon, unele funcții de bază ale acestuia vor funcționa în continuare.

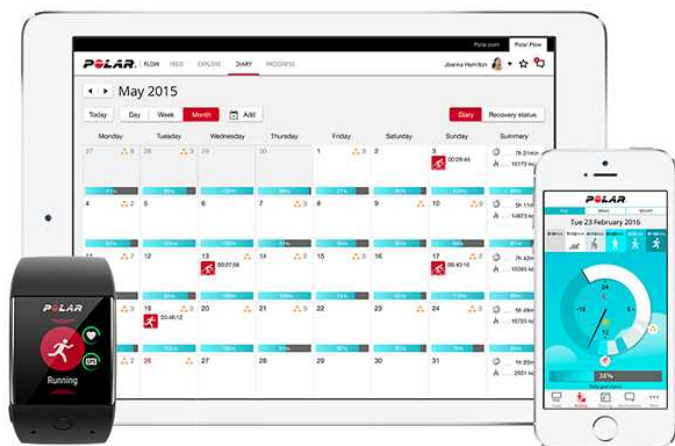
În modul independent, ai următoarele opțiuni:

- Poți vedea ora și data;
- Te poți antrena folosind [aplicația Polar](#);
- Utilizează aplicația Magazin Play dacă ceasul inteligent este [conectat la o rețea Wi-fi](#)
- Poți utiliza [cronometrul](#);
- Poți utiliza [temporizatorul](#);

- Poți vedea programul zilei;
- Poți seta o alarmă;
- Poți vedea numărul de pași făcuți;
- Poți vedea ritmul cardiac;
- Poți modifica tipul de ceas afișat;
- Poți utiliza modul avion.

ANTRENAMENTUL CU DISPOZITIVUL POLAR

APLICAȚIA POLAR ȘI POLAR FLOW



APLICAȚIA POLAR

Aplicația Polar de pe M600 îți transformă ceasul inteligent Wear OS by Google într-un dispozitiv de urmărire a activităților sportive și obișnuite.

Aplicația monitorizează datele privind antrenamentul, cum ar fi ritmul cardiac, viteza, distanța și traseul. De asemenea, măsoară activitatea ta zi și noapte: poți vedea câți pași ai făcut, distanța parcursă și calorii arse. Dacă porți dispozitivul M600 pe timpul nopții, vei obține și o analiză a duratei și calității somnului.

OBȚINEREA APLICAȚIEI

Pentru ca funcțiile Polar de monitorizare a activității și de antrenament să funcționeze pe dispozitivul M600, trebuie să instalezi aplicația Polar Flow din Google Play sau App Store pe telefon și să activezi aplicația Polar pe ceasul inteligent. Vezi [aici](#) mai multe informații privind activarea aplicației Polar pe dispozitivul M600.

APLICAȚIA POLAR FLOW

În aplicația mobilă Polar Flow, poți vedea o interpretare vizuală instantanee a datelor privind antrenamentul și activitatea. De asemenea, poți modifica unele setări și planifica antrenamentul din aplicație.

DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL

Cu aplicația Polar Flow, poți obține pe telefon o prezentare generală a antrenamentului imediat după sesiune. Poți vedea rezumatele săptămânale ale antrenamentelor în jurnalul de antrenament și poți partaja cele mai bune rezultate cu prietenii în feed-ul Flow.

DATE PRIVIND ACTIVITATEA

În aplicația mobilă, poți vedea în detaliu activitatea ta zilnică. Vezi cât timp ai petrecut în fiecare nivel de intensitate a activității și află cât îți lipsește din obiectivul zilnic de activitate și cum îl poți atinge. De asemenea, poți vedea informații detaliate cu privire la somn.

MODIFICAREA SETĂRILOR ȘI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI

Poți modifica setările contului tău Polar și câteva setări de bază din aplicația Polar Flow. În plus, poți adăuga sau elimina [profiluri sportive](#) și poți planifica antrenamentul creând obiective de antrenament rapide sau împărțite pe faze.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesează support.polar.com/en/support/Flow_app.

Pentru informații cu privire la sincronizarea datelor privind antrenamentul și activitatea, precum și la setările diferite dintre aplicația Polar și aplicația mobilă Polar Flow, vezi secțiunea [Sincronizarea](#).

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

În serviciul web Polar Flow, poți planifica și analiza antrenamentul în detaliu și poți afla mai multe despre performanța ta.

În serviciul web, prin adăugarea de profiluri sportive și [modificarea setărilor acestora](#), poți și să personalizezi aplicația Polar de pe M600 pentru a se potrivi perfect cu necesitățile tale de antrenament. De exemplu, poți să definești **setările vizualizării de antrenament** pentru fiecare sport și să alegi ce date dorești să vezi în timpul antrenamentului.

De asemenea, poți să urmărești și să analizezi vizual progresul tău, să te alături unei rețele de prieteni care se antrenează și să obții un program de antrenament personalizat pentru un eveniment de alergare. Pentru a începe utilizarea serviciului web Polar Flow, accesează flow.polar.com și conectează-te cu identificadorul contului Polar pe care l-ai creat în timpul configurării dispozitivului M600.

FEED, EXPLORARE ȘI JURNAL

În **Feed**, poți vedea ce ai mai făcut tu și prietenii tăi în ultima vreme. Vezi cele mai recente sesiuni de antrenament și rezumate ale activităților, partajează cele mai importante reușite, adaugă comentarii și apreciază activitățile prietenilor. În **Explore** (Explorare), poți naviga pe hartă și vedea sesiunile de antrenament partajate de alți utilizatori, cu informații privind traseele parcurse. De asemenea, poți parcurge traseele altor persoane, având astfel posibilitatea de a vedea punctele corespunzătoare momentelor lor importante. În **Diary** (Jurnal), poți vedea activitatea zilnică și sesiunile de antrenament planificate (obiectivele de antrenament), precum și rezultatele antrenamentelor din trecut.

PROGRESUL

În **Progress** (Progres), poți urmări evoluția ta cu ajutorul unor rapoarte. Rapoartele sunt un mod accesibil de a urmări progresul antrenamentului tău pe parcursul unor perioade mai lungi. În rapoartele săptămânale, lunare și anuale, poți alege sportul pentru raport. În cazul unui raport pentru o perioadă personalizată, poți alege atât

perioada, cât și sportul. Selectează perioada și sportul pentru raport din listele derulante și apasă pe pictograma roată pentru a selecta datele pe care dorești să le vezi în graficul raportului.

COMUNITATEA

În **Flow Groups** (Grupuri Flow), **Clubs** (Cluburi) și **Events** (Evenimente) poți căuta alte persoane care se antrenează pentru același eveniment sau în același loc ca tine. O altă opțiune este să creezi propriul tău grup pentru persoanele cu care dorești să te antrenezi. Poți să partajezi exercițiile și sfaturile tale de antrenament, să adaugi comentarii la rezultatele altor membri și să devii membru al comunității Polar.

PROGRAMELE

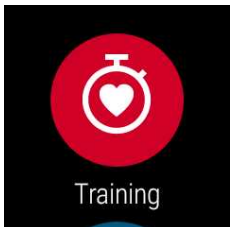
În **Programs** (Programe) poți crea un program de alergare care te va ajuta să te antrenezi pentru competițiile de alergare pe o distanță de 5 km, 10 km, semi-maraton sau maraton. Programul de alergare Polar este personalizat pentru evenimentul tău, ținând cont de atributele tale personale, istoricul de antrenare și timpul de pregătire.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Polar Flow, accesează support.polar.com/en/support/flow.

Pentru informații detaliate privind modificarea profilurilor sportive, consultă [Polar Sport profiles \(Profiluri sportive Polar\)](#) în [Flow Web Service \(Serviciul web Flow\)](#).

MENIUL APLICAȚIEI POLAR

ANTRENAMENTUL

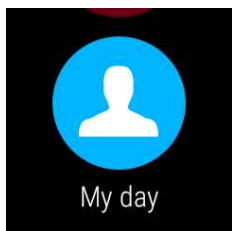


De aici începi sesiunile de antrenament. Deschide meniul **Training** (Antrenament) pentru a vedea o listă de [profiluri sportive](#) pe care le ai în aplicația Polar. Aici poți selecta sportul dorit.

Poți modifica selecția de profiluri sportive pe care le vezi în aplicația Polar de pe dispozitivul M600 în aplicația Polar Flow sau serviciul web Polar Flow. În meniul aplicației mobile, atinge opțiunea **Sport profiles** (Profiluri sportive). O altă opțiune este să accesezi site-ul flow.polar.com, să dai clic pe numele tău din colțul din dreapta sus și să selectezi opțiunea **Sport profiles** (Profiluri sportive). Atât în aplicația mobilă, cât și în serviciul web, poți adăuga și elimina sporturi, precum și reorganiza lista, pentru a accesa ușor sporturile favorite pe dispozitivul M600.

Pentru a începe antrenamentul, așteaptă ca ritmul tău cardiac să apară lângă pictograma indicând sportul. Dacă profilul sportiv selectat acceptă urmărirea prin GPS, va apărea și pictograma GPS. Cercul verde din jurul pictogramei GPS se va opri din rotire când se găsește un semnal GPS. Apasă butonul frontal sau atinge pictograma pentru a selecta sportul, iar sesiunea de antrenament începe.

ZIUA MEA

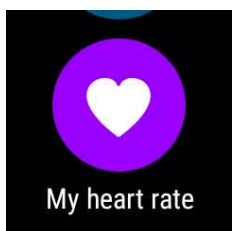


Poți vedea progresul activității tale zilnice din ecranul principal al dispozitivului M600 când utilizezi tipurile de afișare a ceasului proprii mărcii Polar, cum ar fi „Polar Jumbo”. În **My day** (Ziua mea) poți vedea mai multe detalii despre activitatea ta zilnică și despre sesiunile de antrenament pentru ziua respectivă.

Deschide **My Day** (Ziua mea) pentru a vedea starea activității **ACUM**. Aici vei vedea procentajul atins din obiectivul de activitate zilnic până în momentul actual. Progresul este afișat și în bara de activitate care se umple treptat. De asemenea, vei vedea numărul de pași făcuți, distanța parcursă până în momentul actual și kaloriile arse.

Derulează meniul **My day** (Ziua mea) pentru a vedea sesiunile de antrenament efectuate pe parcursul zilei și sesiunile de antrenament planificate pe care le-ai creat pentru ziua respectivă în serviciul web Polar Flow sau în aplicația Polar Flow. Poți deschide sesiunile din trecut pentru a vedea mai multe detalii despre acestea.

MY HEART RATE (RITMUL MEU CARDIAC)



Aici poți verifica rapid ritmul cardiac actual fără a începe o sesiune de antrenament. Trebuie doar să strângi brățara și să atingi pictograma, după care vei vedea, în scurt timp, ritmul cardiac actual.

Glisează spre dreapta pentru a reveni la meniul aplicației Polar sau apasă butonul lateral de pornire/oprire pentru a reveni la ecranul de pornire.

SINCRONIZAREA

Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un iPhone

Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 sincronizează automat datele privind antrenamentul și activitatea cu aplicația Polar Flow după finalizarea unei sesiuni de antrenament. Însă, dacă nu te antrenezi cu aplicația Polar și dorești să vezi datele privind activitatea în aplicația mobilă, trebuie să utilizezi sincronizarea manuală. Poți face acest lucru atingând pictograma **Sync** (Sincronizare).. Dispozitivul M600 afișează mesajul **Syncing** (Se sincronizează) în timpul sincronizării și mesajul **Completed** (Sincronizare finalizată) după o sincronizare reușită.

Când aplicația Polar de pe M600 se sincronizează cu aplicația mobilă, datele privind activitatea și antrenamentul sunt sincronizate și în serviciul web prin intermediul unei conexiuni de internet.

NAVIGAREA ÎN APLICAȚIA POLAR

DESCHIDEREA APLICAȚIEI POLAR


- Apasă butonul frontal al dispozitivului M600 (reține că întâi trebuie să ieși din orice altă aplicație).

SAU

- Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații și caută, apoi atinge opțiunea **Polar**.

SAU

- Utilizează o comandă vocală:
 1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activ și că este afișat ecranul principal.
 2. Spune „Ok Google”.
 3. Spune „Open Polar” (Deschide aplicația Polar) sau „Start a workout” (Începe un antrenament).

 Pentru a obține instrucțiuni privind activarea funcției de recunoaștere vocală „Ok Google”, astfel încât să poți utiliza comenzile vocale pentru navigarea în aplicația Polar, vezi informațiile de mai jos.

UTILIZAREA ECRANULUI TACTIL ȘI A COMENZILOR PRIN MIȘCAREA ÎNCHEIETURII PENTRU A NAVIGA ÎN APLICAȚIA POLAR

RĂSFOIEREA MENIURILOR, LISTELOR ȘI REZUMATELOR

- Glisează în sus sau în jos pe ecran.

SAU

- Mișcă-ți brusc încheietura spre interior și spre exterior.

SELECTAREA ELEMENTELOR

- Atinge pictogramele.

REVENIREA CU UN PAS

- Glisează de la stânga la dreapta pe ecran.

IEȘIREA DIN APLICAȚIA POLAR

- Scutură-ți încheietura.

UTILIZAREA BUTONULUI FRONTAL PENTRU A NAVIGA ÎN APLICAȚIA POLAR

- În meniul aplicației Polar, apasă butonul frontal pentru a deschide meniul **Training** (Antrenament).
- În lista de profiluri sportive, apasă butonul frontal pentru a selecta pictograma profilului sportiv afișată pe ecran.
- În timpul antrenamentului, apasă butonul frontal pentru a înregistra manual un tur.
- În timpul antrenamentului, apasă lung butonul frontal pentru a întrerupe sesiunea.
- În modul întrerupt, apasă lung butonul frontal pentru încheia sesiunea de antrenament.
- În ecranul rezumatului de după antrenament, apasă butonul frontal pentru a accesa meniul aplicației Polar.

UTILIZAREA COMENZILOR VOCALE PENTRU A NAVIGA ÎN APLICAȚIA POLAR

Poți utiliza și comenzile vocale pentru a naviga în aplicația Polar. Întâi trebuie să activezi funcția de recunoaștere a vocii „Ok Google” pe ceasul tău inteligent.

ACTIVAREA FUNCȚIEI DE RECUNOAȘTERE A VOCII „OK GOOGLE”

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activ și că este afișat ecranul principal.
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa meniul Quick settings (Setări rapide).
3. Atinge pictograma de setări.
4. Caută și atinge opțiunea **Personalization** (Personalizare).
5. Atinge opțiunea **"Ok Google" detection** (Detectare „Ok Google”) pentru a activa funcția (comutatorul va deveni albastru).

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activ și că este afișat ecranul principal.
2. Spune „Ok Google”.
3. Spune „Start a run” (Începe o sesiune de alergare) sau „Start a bike ride” (Începe o sesiune de ciclism) pentru a începe sesiunea de antrenament.

SAU

spune „Start a workout” (Începe o sesiune de antrenament) pentru a deschide lista de profiluri sportive, apoi caută și atinge sportul dorit pentru a începe sesiunea.

ÎNTRERUPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activ și că este afișat ecranul principal.
2. Spune „Stop a run” (Întrerupe sesiunea de alergare) sau „Start a bike ride” (Întrerupe sesiunea de ciclism).

ANTRENAMENTUL CU APLICAȚIA POLAR

Utilizează aplicația Polar pe dispozitivul M600 pentru a profita de ceasul tău inteligent optimizat pentru sport.

Vezi informații detaliate despre modul în care te poți antrena cu aplicația Polar de pe dispozitivul M600 la linkurile de mai jos:

- [Purtarea dispozitivului M600](#)
- [Începerea unei sesiuni de antrenament](#)
- [În timpul antrenamentului](#)
- [Întreruperea/oprirea unei sesiuni de antrenament](#)
- [După antrenament](#)

PURTAREA DISPOZITIVULUI M600

Ceasul inteligent optimizat pentru sport are un senzor integrat pentru măsurarea ritmului cardiac de la încheietură. Pentru măsurarea exactă a ritmului cardiac de la încheietură, trebuie să porți brățara strâns pe încheietură, imediat deasupra osului încheieturii mâinii, cu afișajul orientat în sus. Senzorul trebuie să atingă pielea, dar brățara nu trebuie să fie prea strânsă, astfel încât să împiedice circulația sângelui.




Când nu faci sport, se recomandă să porți brățara ceva mai puțin strânsă, la fel cum ai purta un ceas obișnuit. Dar trebuie să o strângi pentru sesiunile de antrenament, pentru a avea certitudinea că obții date corecte privind ritmul cardiac de la încheietura mâinii. Dacă ai tatuaje în zona încheieturii, încearcă să nu așezi senzorul exact pe tatuaj, pentru că s-ar putea să nu obții valori precise.

Este o idee bună să încălzești pielea sub senzor dacă mâinile și pielea ta se răcesc ușor. Pune sângele în mișcare înainte de a începe antrenamentul!

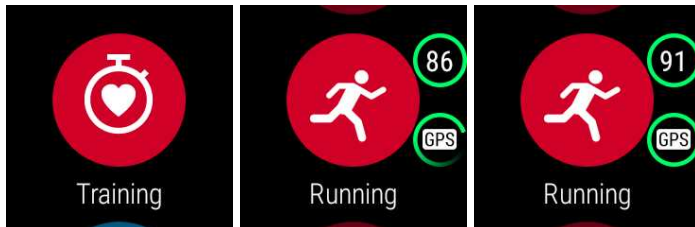
În sporturile în care este mai dificil să păstrezi senzorul nemișcat pe încheietură sau dacă există presiuni sau mișcări musculare sau ale tendoanelor în zona senzorului, îți recomandăm să utilizezi un senzor Polar cu o curea de fixat în jurul toracelui, pentru a măsura mai exact ritmul cardiac. Pentru mai multe informații, vezi secțiunea [Interconectarea aplicației Polar cu un senzor de ritm cardiac](#).

Cu toate că există numeroase indicii subiective în ceea ce privește modul în care se comportă organismul în timpul exercițiilor (efortul perceput, ritmul respirației, senzațiile fizice), niciunul nu este atât de credibil ca măsurarea ritmului cardiac. Acesta este un element obiectiv și este afectat deopotrivă de factori interni și externi, ceea ce înseamnă că vei avea o măsurare care reflectă fidel starea fizică.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

 Consultă secțiunea [Navigarea în aplicația Polar](#), pentru a descoperi alte modalități în care poți utiliza aplicația.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT



1. Pornește aplicația Polar prin apăsarea butonului frontal de pe dispozitivul M600. Reține că întâi trebuie să ieși din orice altă aplicație.
2. Apasă butonul frontal pentru a accesa meniul **Training** (Antrenament) și a vedea lista cu profiluri sportive.
3. Mișcă-ți brusc încheietura spre interior sau spre exterior pentru a derula lista cu profiluri sportive și a-l găsi pe cel pe care dorești să-l utilizezi. Rămâi în modul pre-antrenament până când dispozitivul M600 găsește ritmul cardiac, iar satelitul GPS emite un semnal (dacă este cazul în sportul tău), pentru a fi sigur că datele privind antrenamentul sunt exacte.


Pictograma inimă începe să afișeze ritmul cardiac odată ce este detectat.

Dacă un profil sportiv acceptă urmărirea prin GPS, va apărea pictograma GPS. Pentru a capta semnalele de satelit GPS, ieși în aer liber și îndepărtează-te de clădirile înalte și copacii mari. Pentru a obține performanțe GPS optime, poartă dispozitivul M600 pe încheietură cu afișajul orientat în sus. Ține-l în poziție orizontală în fața ta, la distanță de piept. În timpul căutării, ține mâna nemișcată peste nivelul pieptului. Rămâi nemișcat și menține poziția până când dispozitivul M600 captează semnalele de satelit.

Dată fiind poziționarea antenei GPS pe dispozitivul M600, nu este recomandat să-l porți cu afișajul pe partea inferioară a încheieturii. Dacă utilizezi dispozitivul pe ghidonul unei biciclete, asigură-te că afișajul este orientat în sus. Pentru mai multe informații despre GPS, consultă secțiunea [GPS](#).

Cercul verde din jurul pictogramei GPS se va opri din rotire când se găsește un semnal GPS.

4. Pentru a începe o sesiune de antrenament, apasă butonul frontal când te afli în profilul sportiv dorit.

 Reține că trebuie să-i acorzi aplicației Polar de pe dispozitivul M600 permisiunea de a urmări poziția ta și de a măsura ritmul cardiac dacă dorești informații pe baza acestor factori în datele privind antrenamentul.

Activarea/dezactivarea permisiunilor

1. [Accesează meniul Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **Apps** (Aplicații)
2. Atinge opțiunea **System Apps** (Aplicații de sistem).
3. Derulează lista pentru a căuta și atinge opțiunea **Polar**.
4. Atinge opțiunea **Permissions** (Permisuni).

5. Atinge **Location** (Poziție) sau **Sensors** (Senzori) pentru a comuta între activarea (comutatorul este albastru) și dezactivarea (comutatorul este gri) urmării acestor informații de către aplicație.

Consultă secțiunea [În timpul antrenamentului](#), pentru a obține detalii despre ce tip de informații poate afișa aplicația Polar în timpul antrenamentului.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT CU UN OBIECTIV

Poți să planifici antrenamentul și [să creezi obiective de antrenament personale](#) în aplicația sau serviciul web Polar Flow. Reține că trebuie să sincronizezi obiectivele de antrenament cu aplicația Polar înainte de a le putea utiliza. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Sincronizarea](#). Aplicația Polar te va îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului.

Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv programat pe ziua curentă

1. Pentru a porni aplicația Polar, apasă butonul frontal de pe dispozitivul M600.
2. Atinge **Training** (Antrenament). Ți se va cere să începi un obiectiv de antrenament programat pentru ziua respectivă.
3. Atinge pictograma bifă.
4. Caută și atinge profilul sportiv pe care dorești să-l folosești pentru sesiunea de antrenament.

SAU

1. Pentru a porni aplicația Polar, apasă butonul frontal de pe dispozitivul M600.
2. Accesează **My day** (Ziua mea).
3. Caută și atinge obiectivul de antrenament.
4. Caută și atinge sportul preferat pentru sesiunea de antrenament.

Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv programat pe o altă zi

1. Pentru a porni aplicația Polar, apasă butonul frontal de pe dispozitivul M600.
2. Atinge opțiunea **Training** (Antrenament) sau apasă butonul frontal pentru a deschide lista cu profiluri sportive.
3. Glisează o dată de la dreapta spre stânga, pentru a deschide lista de obiective de antrenament programate pe ultimele șapte zile, pe ziua curentă și pe următoarele șapte zile.
4. Caută și atinge obiectivul de antrenament pe care dorești să-l atingi.
5. Apoi, caută și atinge sportul preferat pentru a începe înregistrarea sesiunii de antrenament.

Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv favorit

1. Pentru a porni aplicația Polar, apasă butonul frontal de pe dispozitivul M600.
2. Atinge opțiunea **Training** (Antrenament) sau apasă butonul frontal pentru a deschide lista cu profiluri sportive.
3. Glisează de două ori de la dreapta spre stânga, pentru a deschide lista de obiective de antrenament adăugate în lista de favorite.
4. Caută și atinge obiectivul de antrenament favorit pe care dorești să-l atingi.
5. Caută și atinge sportul preferat, pentru a începe înregistrarea sesiunii de antrenament.

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

VIZUALIZĂRILE DE ANTRENAMENT

Răsfoirea vizualizărilor de antrenament

- Glisează în sus sau în jos pe ecran.

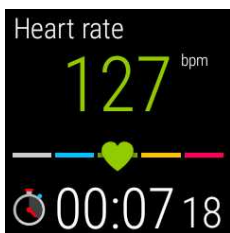
SAU

- Mișcă-ți brusc încheietura spre interior și spre exterior.

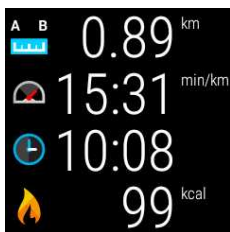
Urmărește [tutorialul video despre cum poți naviga în aplicația Polar în timpul antrenamentului](#).

Informațiile pe care le vezi în vizualizările de antrenament depind de modificările efectuate asupra profilurilor sportive selectate. Poți defini setările pentru fiecare profil sportiv în aplicația [Polar Flow](#) sau în [serviciul web Polar Flow](#).

De exemplu, vizualizările de antrenament pot conține următoarele informații:



Ritmul cardiac actual
Indicatorul de interval de ritm cardiac ZonePointer
Durata sesiunii de antrenament



Distanța parcursă până în prezent în timpul sesiunii
Ritmul tău actual
Ora
Caloriile arse până în prezent în timpul antrenamentului

VIZUALIZAREA TUREI AUTOMATE

Opțiune aplicabilă dacă setarea Automatic lap (Tură automată) este activată pentru profilul sportiv selectat. Pentru mai multe informații despre schimbarea setărilor profilului sportiv, vezi secțiunea [Sport Profiles \(Profiluri sportive\) din serviciul web Polar Flow](#) sau [Sport Profiles \(Profiluri sportive\) din aplicația Polar Flow](#) din paginile de ajutor Polar.

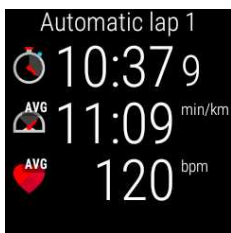
Afișarea vizualizării turei automate

- Glisează în stânga în vizualizarea antrenamentului.

Afișarea turelor anterioare

- Glisează în sus vizualizarea turei.

În funcție de setările privind tura automată, vizualizarea turei va afișa următoarele informații:



Durata sau distanța turei
Viteza medie sau ritmul mediu
Ritmul cardiac mediu

FUNCȚII ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Poți înregistra o tură manual în timpul antrenamentului.

Înregistrarea unei ture

- Apasă butonul frontal.

La înregistrarea manuală a primei ture, se va crea o vizualizare cu turele înregistrate manual în aplicația Polar pentru respectiva sesiune de antrenament.

De asemenea, poți utiliza și setarea de înregistrare automată a turelor. În serviciul web Polar Flow, modifică setările privind profilul sportiv din meniul **Basics** (Informații de bază) și setează opțiunea **Automatic lap** (Tură automată) pe **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegi opțiunea Lap distance (Distanță tură), setează distanța după care se înregistrează fiecare tură. Dacă alegi opțiunea Lap duration (Durată tură), setează durata după care se înregistrează fiecare tură.

Poți opri stingerea ecranului în timpul antrenamentului.


Pentru a păstra ecranul pornit

1. Glisează în jos din partea de sus a ecranului.

Dacă ascuți muzică de pe telefonul interconectat cu dispozitivul M600 sau din aplicația Google Play Music pe dispozitivul M600 în timpul antrenamentului, vei vedea prima dată comenzile pentru muzică. Apoi, va trebui să glisezi spre stânga pentru a găsi opțiunea **Backlight** (Lumină de fundal).

2. Atinge pictograma cu becul tăiat pentru a activa opțiunea **Backlight ON** (Lumină de fundal pornită) pentru sesiunea de antrenament în curs.

Trebuie să activezi lumina de fundal separat pentru fiecare sesiune de antrenament.

 Dacă ecranul este pornit în timpul antrenamentului, timpul de funcționare a bateriei dispozitivului M600 va scădea considerabil: în cazul reglării automate a luminozității ecranului, timpul de funcționare mediu este de 5 ore de antrenament. Într-un mediu foarte luminos, când contrastul este la cel mai înalt nivel, este posibil ca timpul de funcționare să scadă la 3 ore de antrenament.

Poți dezactiva ecranul tactil în aplicația Polar în timpul antrenamentului.

Blocarea ecranului tactil

1. Glisează în jos din partea de sus a ecranului.
2. Glisează spre stânga pentru vizualizarea **Screen lock** (Blocare ecran).
3. Atinge pictograma cu lacătul deschis pentru a activa opțiunea **Screen lock ON** (Blocare ecran activată) pentru sesiunea de antrenament în curs.

Trebuie să activezi blocarea ecranului separat pentru fiecare sesiune de antrenament.

Funcția **Screen lock ON** (Blocare ecran activată) dezactivează ecranul tactil doar în aplicația Polar. Vei putea în continuare să-ți miști brusc încheietura înspre interior sau exterior, pentru a derula vizualizările de antrenament sau pentru vizualizările privind turele înregistrate automat sau manual, în funcție de care opțiune era deschisă în momentul în care ai blocat ecranul tactil.

Poți utiliza în continuare ecranul tactil pentru a naviga în ceasul inteligent. Trebuie doar să închizi întâi aplicația Polar prin apăsarea butonului lateral de pornire/oprire. Poți reveni la modul blocat al aplicației Polar prin atingerea bilețelului **Recording on** (Înregistrare activă) în ecranul principal al dispozitivului M600 sau prin apăsarea butonului frontal al dispozitivului M600.

Deblocarea ecranului tactil

1. Atinge oriunde ecranul blocat. Vei vedea o pictogramă lacăt și textul **Swipe down** (Glisează în jos) care apare din partea de sus a ecranului.
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului.
3. Atinge pictograma lacăt pentru a dezactiva opțiunea **Screen lock OFF** (Blocare ecran dezactivată).

Dacă asculți muzică de pe telefonul interconectat cu dispozitivul M600 sau din aplicația Google Play Music pe dispozitivul M600, poți utiliza comenzile privind muzica fără a închide aplicația Polar în timpul antrenamentului.

Utilizarea comenzilor privind muzica

- Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa comenzile privind muzica.

Poți trece peste unele faze în timpul antrenamentului prin utilizarea unui obiectiv de antrenament pe faze.

Trecerea peste faze

1. Glisează în sus din partea de jos a ecranului în modul de afișare a obiectivelor de antrenament, pentru a vedea o listă cu diferitele faze din obiectivul de antrenament.

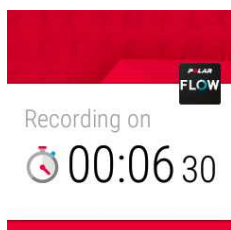
2. Treci peste faza în curs prin atingerea pictogramei next (înainte) din partea stângă.

ieșirea din aplicația Polar, fără a întrerupe sesiunea de antrenament

- Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului M600.

SAU

- Scutură-ți încheietura.



Când închizi aplicația Polar în timpul antrenamentului, vei vedea o notificare **Recording on** (Înregistrare activă). Poți ascunde notificarea prin glisarea acesteia în jos sau prin apăsarea butonului lateral de pornire/oprire. Acum poți naviga pe dispozitivul M600 și îl poți utiliza ca de obicei.

Revenirea la sesiunea de antrenament

- Glisează în sus din partea de jos a ecranului principal pentru a vedea notificarea **Recording on** (Înregistrare activă) și atinge-o.

SAU

- Apasă butonul frontal al dispozitivului M600.

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI ÎN TIMPUL SESIUNII

Afișarea rezumatului antrenamentului

- Glisează spre stânga. Vizualizarea rezumatului antrenamentului este cea mai departe în partea dreaptă.

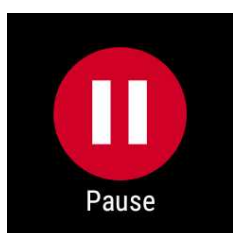


În funcție de profilul sportiv utilizat, vizualizarea Summary (Rezumat) va afișa toate informațiile prezentate în continuare sau doar câteva dintre acestea.

- Time of day (Ora)
- Duration of training session (Durata sesiunii de antrenament)
- Distance covered (Distanța parcursă) (Dacă este cazul pentru sportul practicat)
- Average heart rate (Ritmul cardiac mediu)
- Maximum heart rate (Ritmul cardiac maxim)
- Average speed or pace (Viteza medie sau ritmul mediu) (Dacă este cazul pentru sportul practicat)
- Maximum speed or pace (Viteza maximă sau ritmul maxim) (Dacă este cazul pentru sportul practicat)
- Average cadence (Cadență medie)
- Maximum cadence (Cadență maximă)
- Maximum altitude (Altitudine maximă)
- Ascended meters/feet (Distanța urcată în metri/picioare)
- Descended meters/feet (Distanța coborâtă în metri/picioare)
- Burned calories (Calorii arse)
- Percentage of burned calories that's been expended from fat (Procentajul de calorii arse din grăsimi)
- Time spent in different heart rate zones (Timpul petrecut în diferitele intervale de ritm cardiac)

ÎNTRERUPEREA/OPRIREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

ÎNTRERUPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT



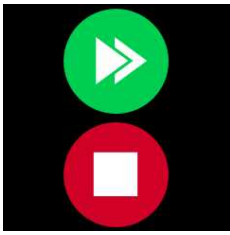
- Apasă lung butonul frontal.

SAU

- Glisează la dreapta în vizualizarea de antrenament pentru a căuta și a atinge pictograma de întrerupere.

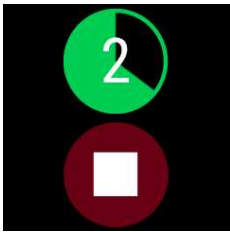
 Poți vedea rezumatul antrenamentului în modul întrerupt glisând la stânga.

CONTINUAREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT ÎNTRERUPT



- Atinge pictograma verde în formă de săgeată.

ÎNCHEIEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT



- În timpul antrenamentului sau al modului întrerupt, apasă lung butonul frontal până când contorul verde se oprește.

SAU

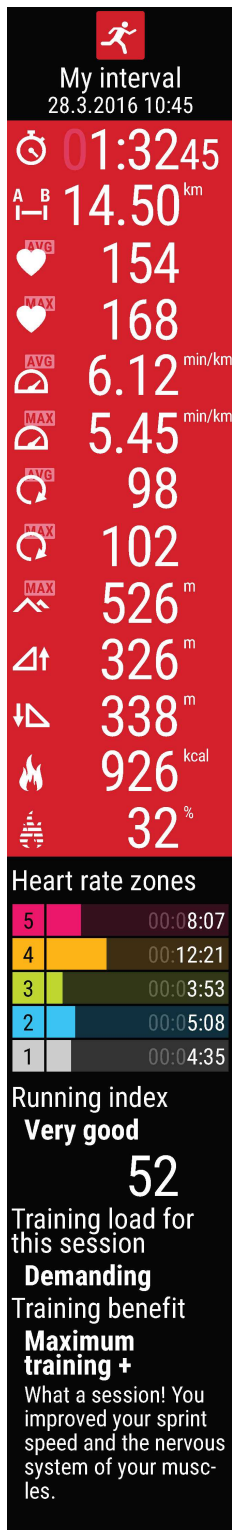
- În modul întrerupt, atinge lung pictograma roșie stop pentru a opri înregistrarea.

DUPĂ ANTRENAMENT

Poți obține o analiză instantanee și aprofundată privind antrenamentul cu ajutorul aplicației Polar, aplicației Polar Flow și al serviciului web Polar Flow.

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI PE DISPOZITIVUL M600

După fiecare sesiune de antrenament, vei obține un rezumat instantaneu al antrenamentului pe dispozitivul portabil.



Informațiile afișate în rezumat depind de profilul sportiv. Printre detaliile disponibile se numără următoarele:

Duration (Durata): Durata sesiunii.

Distance (Distanța) (Dacă este cazul pentru sportul practicat): Distanța parcursă în timpul sesiunii.

Average heart rate (Ritmul cardiac mediu): Ritmul cardiac mediu în timpul sesiunii.

Maximum heart rate (Ritmul cardiac maxim): ritmul cardiac maxim în timpul sesiunii

Average pace/speed (Ritmul mediu/viteza medie) (Dacă este cazul pentru sportul practicat): ritmul mediu/viteza medie în timpul sesiunii.

Maximum pace/speed (Ritmul maxim/viteza maximă) (Dacă este cazul pentru sportul practicat): ritmul maxim/viteza maximă în timpul sesiunii.

Average cadence (Cadența medie): cadența medie în timpul sesiunii.

Maximum cadence (Cadența maximă): cadența maximă în timpul sesiunii.

Maximum altitude (Altitudinea maximă): altitudinea maximă deasupra nivelului mării în timpul sesiunii.

Ascended meters/feet (Distanța urcată în metri/picioare): distanța urcată în metri/picioare în timpul sesiunii.

Descended meters/feet (Distanța coborâtă în metri/picioare): distanța coborâtă în metri/picioare în timpul sesiunii.

Calories (Calorii): numărul de calorii arse în timpul sesiunii.

Fat burn % of calories (Procentajul de calorii arse din grăsimi): kaloriile consumate din grăsimi în timpul unei sesiuni de antrenament, exprimate ca procent din cantitatea totală de calorii arse în timpul sesiunii.

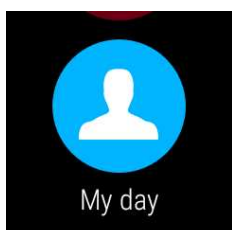
Heart rate zones (Intervale de ritm cardiac): Timpul de antrenament petrecut în diferitele intervale de ritm cardiac.

Running index (Index de alergare): clasa de performanță a alergării și valoarea numerică a acesteia. Află mai multe din capitoul [Running Index](#) (Index de alergare).

Training load (Încărcătura de antrenament): efortul calculat al sesiunii de antrenament.

Training Benefit (Avantajul antrenamentului): feedback privind eficiența sesiunii de antrenament.

Poți vedea rezumatul antrenamentului mai târziu în meniul **My day** (Ziua mea).





Consultarea rezumatului antrenamentului mai târziu

1. Apasă butonul frontal pentru a deschide aplicația Polar.
2. Glisează în sus pentru a căuta și atinge opțiunea **My day** (Ziua mea).
3. Glisează în jos pentru a vedea sesiunile de antrenament din ziua curentă.
4. Atinge sesiunea pe care dorești să o afișezi în vizualizarea rezumat.

În aplicația Polar, poți vedea doar rezumatele antrenamentelor pentru ziua curentă. Poți vedea întregul istoric al antrenamentelor, cu analize mai detaliate, în aplicația sau în serviciul web Polar Flow.

DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW

Poți analiza datele dintr-o privire după fiecare sesiune pe telefon. Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 sincronizează automat datele privind antrenamentul cu aplicația Polar Flow după finalizarea unei sesiuni de antrenament.

Pentru mai multe informații, consultă secțiunile [Aplicațiile și serviciile Polar](#) și [Sincronizarea](#).

DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Poți analiza fiecare detaliu al antrenamentului și poți afla mai multe detalii despre performanțele tale în serviciul web Polar Flow. Urmărește-ți evoluția și partajează cele mai bune sesiuni cu alte persoane.

Pentru mai multe informații, consultă secțiunile [Aplicațiile și serviciile Polar](#) și [Sincronizarea](#).


FUNCȚII GPS

Dispozitivul M600 are un sistem GPS integrat care indică exact viteza și distanța măsurate pentru o serie de sporturi în aer liber. Când te antrenezi cu aplicația Polar, poți vedea traseul pe o hartă în aplicația și serviciul web Polar Flow după sesiune.

Dispozitivul M600 are următoarele funcții GPS:

- Altitude (Altitudine): Măsurarea altitudinii în timp real.
- Distance (Distanță): Distanța exactă în timpul sesiunii și după aceasta.
- Speed/Pace (Viteza/Ritm): Viteza exactă/ritmul exact în timpul sesiunii și după aceasta.

Reține că sistemul GPS se dezactivează când modul de economisire a bateriei este activat pe dispozitivul M600. Modul de economisire a bateriei se activează automat când nivelul de încărcare a bateriei scade la 5%.

 *Chiar dacă nu îți măsoară ritmul cardiac de la încheietură, pentru a obține performanțe GPS optime, poartă dispozitivul M600 pe încheietură cu afișajul orientat în sus. Dacă fiind poziționarea antenei GPS pe dispozitivul M600, nu este recomandat să-l porți cu afișajul pe partea inferioară a încheieturii. Dacă utilizezi dispozitivul pe ghidonul unei biciclete, asigură-te că afișajul este orientat în sus.*

SINCRONIZAREA

Pentru a putea sincroniza datele între aplicația Polar de pe dispozitivul M600, aplicația mobilă Polar Flow și serviciul web Polar Flow, trebuie să ai un cont Polar. Ai creat deja un cont dacă ai finalizat [configurarea dispozitivului M600](#).

SINCRONIZAREA AUTOMATĂ A DATELOR PRIVIND ANTRENAMENTUL


Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 sincronizează automat datele privind antrenamentul și activitatea cu aplicația Polar Flow după finalizarea unei sesiuni de antrenament. Pentru ca sincronizarea automată să funcționeze, trebuie să fii autentificat în aplicația mobilă folosind contul Polar, iar telefonul și dispozitivul M600 trebuie să fie conectate.

Pe telefoanele Android: Telefonul și dispozitivul M600 pot fi conectate prin Bluetooth sau Wi-Fi.

Pe iPhone: Telefonul și dispozitivul M600 trebuie să fie conectate prin Bluetooth.

Aplicația Polar sincronizează și datele privind activitatea cu aplicația mobilă dacă primești o alertă de inactivitate sau îți atingi obiectivul zilnic de activitate.

Când datele privind activitatea și antrenamentul sunt actualizate în aplicația mobilă, datele sunt sincronizate automat și cu serviciul web Polar Flow printr-o conexiune internet.

 ***În atenția utilizatorilor iPhone!** Dacă nu te antrenezi folosind aplicația Polar și dorești să vezi datele privind activitatea în aplicația mobilă, trebuie să utilizezi sincronizarea manuală.*

SINCRONIZAREA SETĂRILOR MODIFICATE

Poți modifica setările contului Polar, poți adăuga sau elimina profiluri sportive, poți crea obiective de antrenament și poți modifica setările privind profilurile sportive atât în serviciul web Polar Flow, cât și în aplicația mobilă Polar Flow.

Toate modificările pe care le faci în aplicația mobilă se vor sincroniza automat între aplicația mobilă și serviciul web când telefonul este conectat la internet. Dacă faci modificări în serviciul web Polar Flow, acestea se vor sincroniza cu aplicația mobilă data viitoare când pornești aplicația pe telefon.

 *Informații valabile în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android.*

Dacă dispozitivul M600 este interconectat cu un telefon Android, setările modificate se vor sincroniza automat între aplicația mobilă și aplicația Polar de pe dispozitivul M600 prin Bluetooth sau printr-o conexiune Wi-Fi.

Informații aplicabile pentru dispozitivele Polar M600 interconectate cu un iPhone.

Dacă dispozitivul M600 este interconectat cu un iPhone, trebuie să sincronizezi manual setările modificate între aplicația mobilă și aplicația Polar de pe dispozitivul M600.

SINCRONIZAREA MANUALĂ A DATELOR PRIVIND ACTIVITATEA ȘI A SETĂRILOR MODIFICATE (UTILIZATORII IPHONE)

1. Pentru a porni aplicația **Polar**, apasă butonul frontal de pe dispozitivul M600.
2. Glisează meniul în jos pentru a căuta și atinge opțiunea **Sync** (Sincronizare).
3. Ceasul afișează mesajul **Syncing** (Se sincronizează) în timpul sincronizării și mesajul **Completed** (Sincronizare finalizată) după o sincronizare reușită.

Pentru a obține informații despre [utilizarea aplicației Polar Flow](#), vezi paginile de ajutor Polar.

Pentru a obține informații despre [utilizarea serviciului web Polar Flow](#), vezi paginile de ajutor Polar.

PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI

Poți să planifici antrenamentul și să creezi obiective de antrenament personale în aplicația Polar Flow sau în serviciul web Polar Flow. Reține că obiectivele de antrenament trebuie sincronizate cu aplicația Polar înainte de a le putea utiliza. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Sincronizarea](#). Aplicația Polar te va îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului.

- **Quick Target** (Obiectiv rapid): Alege ca obiectiv de antrenament dintre opțiunile **Duration** (Durată), **Distance** (Distanță) sau **Calorie** (Număr de calorii). De exemplu, poți alege să înoți 30 de minute, să alergi 10 km sau să arzi 500 kcal.
- **Phased Target** (Obiectiv pe faze): Poți să împarți sesiunea de antrenament în faze și să setezi o durată și o intensitate diferită pentru fiecare dintre ele. Această funcție este utilă, de exemplu, pentru crearea unei sesiuni de antrenament cu intervale și adăugarea unor faze de încălzire și de revenire adecvate.
- **Favorites** (Favorite): Creează un obiectiv și adaugă-l la **Favorites** (Favorite) pentru a-l accesa ușor de fiecare dată când dorești să-l atingi din nou.

CREAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW


1. Deschide calendarul **Training** (Antrenament) în aplicația Polar Flow.
2. Atinge pictograma plus din colțul din dreapta sus.

QUICK TARGET (OBIECTIV RAPID)

1. Alege din listă **Add quick target** (Adăugare obiectiv rapid).
2. Alege dacă vrei să setezi ca obiectiv **Distance** (Distanța), **Duration** (Durata) sau **Calories** (Numărul de calorii).

3. Adaugă un **sport** (opțional) și introdu **Target name** (Numele obiectivului), **Date** (Data), **Time** (Ora) și **Notes** (Note) (opțional). Specifică **Distance** (Distanța), **Duration** (Durata) sau **Calories** (Numărul de calorii), în funcție de tipul de obiectiv ales.
4. Atinge **Create target** (Creare obiectiv) pentru a adăuga obiectivul la calendarul Training (Antrenament).

PHASED TARGET (OBIECTIV PE FAZE)


 În aplicația Polar Flow, poți crea doar un obiectiv de antrenament pe faze de tip de interval. Dacă dorești să creezi un alt tip de obiectiv pe faze, poți face acest lucru din serviciul web Polar Flow.

1. Alege din listă **Add phased target** (Adăugare obiectiv pe faze).
2. Adaugă un **sport** (opțional) și introdu **Target name** (Numele obiectivului), **Date** (Data), **Time** (Ora) și **Notes** (Note) (opțional). Utilizează glisorul pentru a alege dacă dorești să **începi fazele automat**.
3. Glisează de la dreapta la stânga pentru a modifica setările pentru diferitele faze ale obiectivului de antrenament:
 - **Warm-up** (Încălzirea): setează faza în funcție de **Duration** (Durată) sau **Distance** (Distanță) și introdu valoarea.
 - **Interval** (Interval): setează valoarea pentru **Number of intervals** (Număr de intervale) și setează opțiunile **Work phase(s)** (Fază(e) de antrenament) și **Rest phase(s)** (Faze de repaus), în funcție de **Duration** (Durată) sau **Distance** (Distanță) și introdu valorile.
 - **Cool-down** (Revenirea): setează faza în funcție de **Duration** (Durată) sau **Distance** (Distanță) și introdu valoarea.
1. Atinge **Create target** (Creare obiectiv) pentru a adăuga obiectivul la calendarul Training (Antrenament).

CREAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW

1. Accesează **Diary** (Jurnal) și dă clic pe **Add > Training target** (Adăugare > Obiectiv de antrenament).
2. În vizualizarea **Add training target** (Adăugare obiectiv de antrenament), selectează **Quick Targets** (Obiective rapide) sau **Phased** (Pe faze).

QUICK TARGET (OBIECTIV RAPID)

1. Alege **Duration** (Durata), **Distance** (Distanța) sau **Calorie** (Număr de calorii).
2. Alege **Sport**, introdu **Target name** (Numele obiectivului) (maxim 45 caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) dorești să adăugi.
3. Introdu detaliile pentru **Duration** (Duration), **Distance** (Distanță) sau **Calorie** (Numărul de calorii) pentru obiectivul ales.
4. Dă clic pe  **Add to favorites** (Adăugare la favorite) dacă dorești să adaugi obiectivul în meniul **Favorites** (Favorite).
5. Dă clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).

PHASED TARGET (OBIECTIV PE FAZE)

1. Selectează opțiunea **Phased** (Pe faze).
2. Alege **Sport**, introdu **Target name** (Numele obiectivului) (maxim 45 caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) dorești să adăugi.
3. Alege una dintre opțiunile următoare: **Create new** (Creare nou) sau **Use template** (Utilizare șablon).

4. Adaugă faze la obiectiv. Dă clic pe **Duration** (Durată) pentru a adăuga o fază bazată pe durată. Alege **Name** (Nume) și **Duration** (Durată) pentru fiecare fază, opțiunea **Manual** (Manual) sau **Automatic** (Automat) pentru începerea fazei următoare și **Select intensity** (Selectare intensitate).
5. Dă clic pe ☆ Add to favorites (Adăugare la favorite) dacă dorești să adaugi obiectivul în meniul **Favorites** (Favorite).
6. Dă clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).

FAVORITELE

Dacă ai creat un obiectiv și l-ai adăugat la favorite, îl poți utiliza ca obiectiv planificat:

1. În fila **Diary** (Jurnal), dă clic pe opțiunea **+Add** (+Adăugare) la ziua în care dorești să programezi un obiectiv favorit.
2. Dă clic pe opțiunea **Favorite target** (Obiectiv favorit) pentru a deschide o listă cu favoritele.
3. Dă clic pe obiectivul favorit pe care dorești să-l utilizezi.
4. Obiectivul favorit este adăugat în jurnal ca obiectiv programat pentru ziua aleasă. Ora implicită a programării obiectivului de antrenament este 18:00/6 pm. Dacă dorești să modifice detaliile obiectivului de antrenament, dă clic pe obiectiv în fila **Diary** (Jurnal) și modifică obiectivul după cum dorești. Apoi, dă clic pe **Save** (Salvare) pentru a actualiza modificările.

Dacă dorești să utilizezi un obiectiv favorit existent ca șablon pentru un obiectiv de antrenament, procedează în felul următor:

1. Accesează **Diary** (Jurnal) și dă clic pe **Add > Training target** (Adăugare > Obiectiv de antrenament).
2. În secțiunea **Add training target** (Adăugare obiectiv de antrenament), poți vedea obiectivele de antrenament favorite sub **Choose from favorites** (Alege din obiectivele favorite).
3. Dă clic pe obiectivul favorit pe care dorești să-l utilizezi ca șablon pentru obiectiv.
4. Modifică obiectivul favorit după cum dorești. Modificarea obiectivului în această secțiune nu va schimba obiectivul favorit original.
5. Introdu **Date** (Data) și **Time** (Ora).
6. Dă clic pe **Add to Diary** (Adăugare la jurnal) pentru a adăuga obiectivul în **Diary** (Jurnal).

După sincronizarea obiectivelor de antrenament cu aplicația Polar de pe dispozitivul M600, poți găsi obiectivele de antrenament pentru ziua curentă în meniul **My day** (Ziua mea). De asemenea, poți vedea obiectivele de antrenament din ziua curentă împreună cu obiectivele de antrenament pentru ultimele șapte zile și următoarele șapte zile prin glisarea spre stânga din lista cu profiluri sportive din meniul **Training** (Antrenament). Obiectivele de antrenament marcate ca favorite le poți găsi glisând în stânga de două ori din lista de profiluri sportive din meniul **Training** (Antrenament).

Pentru instrucțiuni privind începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv, consultă secțiunea [Începerea unei sesiuni de antrenament](#).


Obține mai multe informații despre cum poți crea obiective de antrenament în aplicația Polar Flow din [paginile de ajutor Polar](#).

FAVORITELE

Poți stoca și gestiona obiectivele favorite de antrenament din serviciul web Flow în meniul **Favorites** (Favorite). Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 poate avea maximum 20 de obiective favorite simultan. Poți vedea obiectivele tale de antrenament favorite în aplicația Polar glisând la stânga din lista de profiluri sportive din meniul **Training** (Antrenament). Dacă ai peste 20 de obiective favorite în serviciul web, primele 20 din listă vor fi transferate în aplicația Polar în timpul sincronizării. Poți modifica ordinea favoritelor prin glisare și fixare în serviciul web. Selectează favoritul pe care dorești să-l muți și trage-l în poziția dorită din listă.


GESTIONAREA OBIECTIVELOR FAVORITE DE ANTRENAMENT ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW

ADĂUGAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎN LISTA DE FAVORITE

1. [Creează un obiectiv de antrenament](#).
2. Dă clic pe opțiunea  **Add to favorites** (Adăugare la favorite) înainte de a **salva** un nou obiectiv de antrenament.


Obiectivul este adăugat în lista de favorite.

SAU


1. Deschide un obiectiv existent din **Diary** (Jurnal).
2. Dă clic pe opțiunea  **Add to favorites** (Adăugare la favorite).

Obiectivul este adăugat în lista de favorite.

MODIFICAREA UNUI FAVORIT

1. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele tău. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Dă clic pe obiectivul favorit pe care dorești să-l modifici, apoi dă clic pe opțiunea **Edit** (Modificare).
3. După ce ai efectuat toate modificările necesare, dă clic pe **Update changes** (Actualizare modificări).

ELIMINAREA UNUI FAVORIT

1. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele tău. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Pentru a șterge obiectivul de antrenament din lista de favorite, dă clic pe pictograma de ștergere din colțul din dreapta sus al acestuia.

Vezi secțiunea [Planificarea antrenamentului](#) pentru instrucțiuni privind modul de utilizare a unui favorit ca obiectiv de antrenament programat și vezi secțiunea [Începerea unei sesiuni de antrenament](#) pentru a afla cum să începi sesiunea de antrenament cu un obiectiv.

INTERCONECTAREA APLICAȚIEI POLAR CU UN SENZOR DE RITM CARDIAC

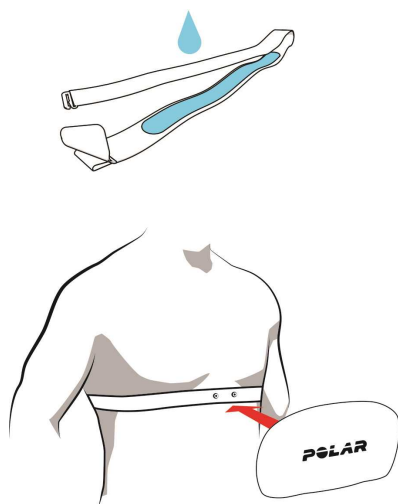
În sporturile în care este mai dificil să ții sensorul nemișcat pe încheietură sau dacă există presiuni sau mișcări musculare sau ale tendoanelor în zona sensorului, îți recomandăm să utilizezi un sensor Polar cu o curea de fixat în jurul toracelui, pentru a măsura mai exact ritmul cardiac.

Aplicația de antrenament Polar de pe dispozitivul M600 este compatibilă cu senzorii de ritm cardiac *Bluetooth®*, cum ar fi senzorii Polar H6 și H7.

Senzorul de ritm cardiac *Bluetooth®* trebuie interconectat cu aplicația Polar, pentru ca acestea să funcționeze împreună. Interconectarea durează doar câteva secunde și asigură primirea semnalelor de către aplicația Polar numai de la senzorii și dispozitivele care îți aparțin. Astfel, poți efectua antrenamentul în cadrul unui grup fără a fi deranjat. Înainte de a introduce un eveniment sau o cursă, verifică dacă ai făcut interconectarea acasă pentru a împiedica interferențele produse de alte dispozitive.


INTERCONECTAREA UNUI SENZOR DE RITM CARDIAC POLAR *BLUETOOTH®* CU APLICAȚIA POLAR DE PE DISPOZITIVUL M600

1. Pune-ți sensorul de ritm cardiac.




- Umezește zonele cu electrozi de pe bandă.
 - Cuplează conectorul la bandă.
 - Ajustează lungimea benzii în așa fel încât să-l fixezi etanș, dar confortabil. Înfășoară banda pe piept, sub mușchii pectorali și agață clema de celălalt capăt al benzii.
 - Asigură-te că zonele cu electrozi se pliază ferm pe piele și că logoul Polar de pe conector se află în poziție centrală dreaptă.
1. Deschide aplicația Polar pe dispozitivul M600 prin apăsarea butonului frontal. (Trebuie să ieși întâi din orice altă aplicație.)
 2. Pentru a deschide lista de profiluri sportive pe dispozitivul M600, atinge opțiunea **Training** (Antrenament) sau apasă butonul frontal.

3. Ți se va cere să interconectezi dispozitivul M600 cu senzorul de ritm cardiac. Vei vedea identificatorul senzorului de ritm cardiac, de exemplu, **Pair Polar H7 XXXXXXXXX** (Interconectează dispozitivul Polar H7 XXXXXXXXX).
4. Acceptă solicitarea de interconectare prin atingerea pictogramei bifă.
5. Când senzorul de ritm cardiac este interconectat cu ceasul inteligent, vei vedea mesajul **H7 connected** (H7 conectat). De asemenea, pictograma inimă afișează ritmul tău cardiac, iar cercul din jurul valorii se schimbă din verde în albastru.

 Când utilizezi un senzor de ritm cardiac Polar Bluetooth®, aplicația Polar nu măsoară ritmul cardiac la nivelul încheieturii mâinii.

ANULAREA INTERCONECTĂRII UNUI SENZOR DE RITM CARDIAC POLAR BLUETOOTH® CU APLICAȚIA POLAR

1. Accesează flow.polar.com.
2. Dă clic pe numele tău din colțul din dreapta sus și selectează opțiunea **Products** (Produse).
3. Vei vedea lista **Registered products** (Produsele tale înregistrate). Pentru a anula interconectarea cu orice alt dispozitiv, dă clic pe opțiunea **Remove** (Elimină) de lângă senzorul de ritm cardiac.

 Decuplează conectorul de la banda pentru piept și curăță banda sub un jet de apă după fiecare sesiune de antrenament. Este posibil ca transpirația sau umezeala să mențină senzorul de ritm cardiac activ. Prin urmare, nu uita să-l usuci prin ștergere.

FUNCTIILE POLAR

PROFILURILE SPORTIVE

Profilurile sportive sunt opțiunile legate de sport pe care le ai în aplicația Polar de pe dispozitivul M600.

Există șase profiluri sportive implicite în aplicația Polar pe dispozitivul M600:

- Group exercise (Sport în grup);
- Running (Alergare);
- Strength training (Antrenament de forță);
- Cycling (Ciclism);
- Swimming (Înot)
- Other indoor (Alte sporturi în interior);
- Other outdoor (Alte sporturi în aer liber).

Poți adăuga și elimina sporturi din listă în aplicația mobilă Polar Flow sau serviciul web Polar Flow. De asemenea, poți defini setări speciale pentru fiecare profil sportiv. De exemplu, poți crea **vizualizări de antrenament** personalizate pentru fiecare sport practicat și poți alege ce date dorești să vezi în timpul antrenamentului: doar ritmul cardiac sau doar viteza și distanța. Poți alege varianta cea mai potrivită pentru tine și pentru nevoile tale de antrenament.

Poți avea, simultan, maximum 20 de profiluri sportive în aplicația Polar de pe dispozitivul M600. Numărul de profiluri sportive din aplicația mobilă Polar Flow și serviciul web Polar Flow nu este limitat.

Pentru informații suplimentare, accesează [Sport Profiles \(Profiluri sportive\) din serviciul web Polar Flow](#) sau [Sport Profiles \(Profilurile Sportive\) din aplicația Polar Flow în paginile de ajutor Polar](#).

Observați că în numeroase profiluri de sporturi de interior, sporturi de grup și sporturi de echipă, setarea **HR visible to other devices** (HR vizibil pentru alte dispozitive) este activată implicit. Acest lucru înseamnă că dispozitivele compatibile, care utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart, de ex. echipamente de gimnastică, vă pot detecta ritmul cardiac. Puteți verifica profilurile sporturilor care au transmisia prin Bluetooth activată în mod implicit în [Polar Sport profiles list](#) (Listă profiluri sporturi Polar). Puteți activa sau dezactiva transmisia prin Bluetooth din [sport profile settings](#) (Setări profil sport).

PROFILURILE SPORTIVE POLAR ÎN SERVICIUL WEB FLOW

Există șase profiluri sportive implicite în aplicația Polar pe dispozitivul M600. Poți adăuga și elimina sporturi din listă în serviciul web Polar Flow. De asemenea, poți defini setări speciale pentru fiecare profil sportiv.

Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 poate conține maximum 20 de profiluri sportive. Dacă ai peste 20 de profiluri sportive în serviciul web, primele 20 din listă vor fi sincronizate cu aplicația Polar. Poți modifica ordinea profilurilor sportive prin glisare și fixare în serviciul web Polar Flow.

ADĂUGAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Polar Flow:

1. Dă clic pe numele tău/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alege **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dă clic pe **Add sport profile** (Adăugare profil sportiv) și alege sportul din listă.

Sportul este adăugat la lista de sporturi.

Consultă mai multe informații despre adăugarea și eliminarea de profiluri sportive în aplicația Polar Flow în [paginile de ajutor Polar](#).

MODIFICAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Polar Flow:

1. Dă clic pe numele tău/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alege **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dă clic pe **Edit** (Modificare) sub sportul pe care dorești să-l modifici.

În fiecare profil sportiv, poți modifica informațiile următoare:

Informațiile de bază

- Tură automată (funcția poate fi setată în funcție de durată sau distanță ori poate fi dezactivată).

Ritmul cardiac

- Vizualizare ritm cardiac (bătăi pe minut sau % din valoarea maximă).
- Cu ajutorul intervalelor de ritm cardiac, poți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor. Dacă selectezi opțiunea Default (Implicit), nu poți modifica limitele de ritm cardiac. Dacă selectezi opțiunea Free (Liber), poți modifica toate limitele. Limitele implicite de ritm cardiac sunt calculate pe baza ritmului cardiac maxim.)

Setările privind viteza/ritmul

- Vizualizarea Speed/Pace (Viteza/Ritmul) (km/h sau min/km)

Vizualizările de antrenament

Selectează ce informații sunt afișate în vizualizările de antrenament în timpul sesiunilor. Poți avea opt vizualizări de antrenament pentru fiecare profil sportiv. Fiecare vizualizare de antrenament poate avea maximum patru câmpuri de date diferite.

Dă clic pe pictograma creion într-o vizualizare existentă pentru a o modifica sau adaugă o vizualizare nouă. Poți selecta între unul și patru elemente pe vizualizare din șase categorii:

Time (Oră)	Environment (Mediu)	Body measurement (Măsurare corporală)	Distance (Distanță)	Speed (Viteză)	Cadence (Cadență)
Time of day (Ora)	Altitude (Altitudine)	Heart rate (Ritm cardiac)	Distance (Distanță)	Speed/Pace (Viteză/Ritm)	Running/cycling cadence (Cadență alergare/ciclism)
Duration (Durata)	Total ascent (Total urcare)	Average heart rate (Ritmul cardiac mediu)	Lap distance (Distanța turei)	Average speed/pace (Viteză medie/Ritm mediu)	Average running/cycling cadence (Cadență medie alergare/ciclism)
Lap time (Durata turei)	Total descent (Total coborâre)	Maximum heart rate (Ritmul cardiac maxim)	Last lap distance (Distanța ultimei ture)	Maximum speed/pace (Viteză maximă/Ritm maxim)	Lap running/cycling cadence (Cadență medie alergare/ciclism)
Last lap time (Durata ultimei ture)	Lap ascent (Urcare într-o tură)	Lap HR avg (Ritm cardiac mediu în tură)	Automatic lap distance (Distanță tură automată)	Average lap speed/pace (Viteză medie/Ritm mediu tură)	Lap running/cycling cadence max (Cadență maximă tură alergare/ciclism)
Last automatic lap time (Durata ultimei ture automate)	Lap descent (Coborâre într-o tură)	Lap HR max (Ritm cardiac maxim în tură)	Last automatic lap distance (Distanță ultima tură automată)	Lap speed/pace max (Viteză maximă/Ritm maxim tură)	Lap running/cycling cadence avg (Cadență medie tură alergare/ciclism)
Automatic lap time (Timpul turei automate)	Automatic lap ascent (Urcare tură automată)	Last lap HR avg (Ritm cardiac mediu în ultima tură)		Last lap speed/pace max (Viteză maximă/Ritm maxim ultima tură)	Automatic lap running/cycling cadence avg (Cadență medie alergare/ciclism tură automată)
	Automatic lap descent (Coborâre tură automată)	Calories (Calorii)		Automatic lap speed/pace avg (Viteză medie/Ritm mediu tură automată)	
		Last lap HR max (Ritm cardiac maxim în ultima tură)		Automatic lap speed/pace max (Viteză	
		HR ZonePointer (Indicator zonă ritm cardiac)			
		Time in HR zone (Durata în zona de ritm cardiac)			

	Automatic lap HR avg (Medie ritm cardiac în tura automată)	maximă/Ritm maxim tură automată)	Running/cycling cadence max (Cadență maximă alergare/ciclis- m)
	Automatic lap HR max (Valoare maximă ritm cardiac în tura automată)	Last automatic lap speed or pace (Viteză sau ritm în ultima tură automată)	
	Last automatic lap HR avg (Valoare medie ritm cardiac în ultima tură automată)	Last automatic lap speed max (Viteză maximă în ultima tură automată)	
	Last automatic lap HR max (Valoare maximă ritm cardiac în ultima tură automată)	Last lap speed/pace avg (Viteză medie/Ritm mediu ultima tură)	

Gestures and Feedback (Gesturi și feedback)

- Feedback prin vibrații (activat/dezactivat)

GPS și altitudine

- Rata de înregistrare GPS (precizie mare/dezactivată)

Când ai terminat modificarea setărilor profilului sportiv, dă clic pe **Save** (Salvare). Reține că setările modificate trebuie sincronizate cu aplicația Polar înainte de a le putea utiliza. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Sincronizarea](#).

Observați că în numeroase profiluri de sporturi de interior, sporturi de grup și sporturi de echipă, setarea **HR visible to other devices** (HR vizibil pentru alte dispozitive) este activată implicit. Acest lucru înseamnă că dispozitivele compatibile, care utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart, de ex. echipamente de gimnastică, vă pot detecta ritmul cardiac. Puteți verifica profilurile sporturilor care au transmisia prin Bluetooth activată în mod implicit în [Polar Sport profiles list](#) (Listă profiluri sporturi Polar). Puteți activa sau dezactiva transmisia prin Bluetooth din sport profile settings (Setări profil sport).

FUNȚIILE POLAR SMART COACHING

Indiferent dacă este vorba de evaluarea nivelurilor zilnice de condiție fizică, de crearea unor planuri de antrenament individuale, de efectuarea antrenamentului la intensitatea corectă sau de primirea unui feedback instantaneu, Smart Coaching oferă o serie de funcții unice, ușor de folosit, personalizate în funcție de nevoile tale și concepute pentru maximum de satisfacție și motivație în timpul antrenamentului.

Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 include următoarele funcții Polar Smart Coaching:

- [24/7 Activity tracking](#) (Urmărirea activității 24/7)
- [Smart Calories](#) (Calorii inteligente)
- [Training Benefit](#) (Avantajul antrenamentului)
- [Antrenamentul Load](#) (Încărcătura de antrenament)
- [Running Program](#) (Program de alergare)
- [Running Index](#) (Indexul de alergare)

Poți vedea detaliile despre [avantajul antrenamentului](#) în aplicația sau serviciul web Polar Flow.

URMĂRIREA ACTIVITĂȚII 24/7

Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 urmărește activitatea ta cu un accelerometru 3D care înregistrează mișcările încheieturii mâinii. Acesta analizează frecvența, intensitatea și regularitatea mișcărilor împreună cu informațiile despre starea fizică. Astfel, îți oferă posibilitatea de a vedea cât ești de activ de fapt în viața de zi cu zi, pe lângă antrenamentul regulat. Pentru o urmărire mai exactă a activității, îți recomandăm să porți dispozitivul M600 pe mână non-dominantă.

Funcția de urmărire a activității este activă întotdeauna. Dacă utilizezi un tip de afișare a ceasului pe dispozitivul M600, vei vedea progresul activității tale pe ecranul principal.

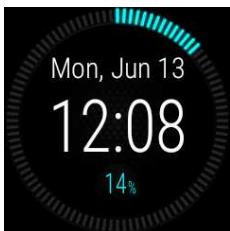
OBIECTIVUL DE ACTIVITATE

Aplicația Polar îți oferă asistență în atingerea obiectivului tău personal de activitate în fiecare zi. Obiectivul de activitate este creat pe baza datelor tale personale și a nivelului de activitate setat, opțiune pe care o poți găsi în setările pentru Daily Activity Goal (Obiectivul zilnic de activitate) din [serviciul web Polar Flow](#). Dacă dorești să modifice obiectivul, dă clic pe numele tău/fotografia ta de profil din colțul din dreapta sus și accesează din setări fila Daily Activity Goal (Obiectivul zilnic de activitate).

Setarea pentru obiectivul zilnic de activitate îți oferă posibilitatea să alegi, din trei niveluri de activitate, cel care descrie cel mai bine ziua și activitatea ta tipică. Sub zona de selectare, poți vedea cât de activ trebuie să fii pentru a-ți atinge obiectivul zilnic de activitate la nivelul ales. De exemplu, dacă lucrezi la birou și îți petreci aproape toată ziua șezând, ar trebui să ai aproximativ patru ore de activitate la intensitate scăzută într-o zi obișnuită. Pentru persoanele care stau în picioare și merg mult în timpul orelor de lucru, așteptările sunt mai ridicate.

DATE PRIVIND ACTIVITATEA

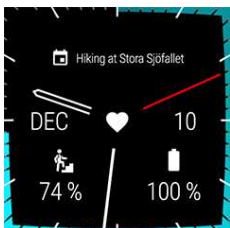
Aplicația Polar înregistrează progresul tău către obiectivul zilnic. Poți vedea progresul activității tale în bara de activitate din meniul **My day** (Ziua mea) sau tipurile de afișare ale ceasului Polar.




În cazul tipului de afișare a ceasului **Polar Activity**, cercul din jurul datei și orei, precum și procentajul de dedesubt indică progresul tău către atingerea obiectivului zilnic de activitate. Cercul este umplut cu albastru deschis când începi o activitate.



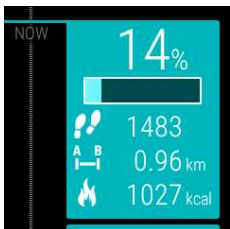
În cazul tipului de afișare a ceasului **Polar Jumbo**, afișarea ceasului este umplută cu albastru deschis pe măsură ce te apropii de atingerea obiectivului zilnic de activitate.



În interfața de ceas **Polar Combo**, poți vedea acumularea activității pe măsură ce marginea interfeței de ceas se umple cu culoare. Poți seta culoarea dorită atingând lung interfața de ceas și selectând opțiunea **Styles** (Stiluri). Vei vedea procentajul atins din obiectivul de activitate până în momentul actual și în colțul din stânga jos al interfeței ceasului.

 În interfața de ceas **Polar Combo**, dacă ai selectat opțiunea **Polar > Activity** (Activitate) în locul [aplicației de la o terță parte] din stânga, poți vedea acumularea activității pe măsură ce marginea interfeței de ceas se umple cu culoare.

În meniul **My day** (Ziua mea), poți vedea mai multe detalii despre activitatea ta zilnică cumulată și indicații privind modul în care poți atinge obiectivul tău zilnic de activitate.



- **Steps** (Pași): pașii făcuți până în momentul actual. Numărul și tipul de mișcări ale corpului sunt înregistrate și transformate într-o estimare a pașilor.
- **Distance** (Distanță): distanța parcursă până în momentul actual. Distanța este calculată pe baza înălțimii tale și a numărului de pași făcuți.
- **Calories** (Calorii): afișează numărul de calorii arse în timpul antrenamentului, activitatea și valoarea BMR (Basal metabolic rate: activitatea metabolică minimă necesară pentru susținerea vieții).

Poți afișa rapid activitatea din ecranul principal dacă ai setat tipul de afișare Polar Jumbo pentru ceas. Trebuie doar să atingi pictograma albastru-deschis care indică activitatea.

Pentru a vedea ce mai trebuie să faci ca să atingi obiectivul de activitate în ziua respectivă, atinge vizualizarea cu datele privind activitatea când vizualizarea cu datele privind activitatea este deschisă pe ecran.

Vei primi opțiuni privind durata necesară a activității în cazul în care selectezi o intensitate redusă, medie sau mare. În sugestii, „up” (sus) înseamnă intensitate redusă, „walking” (mers) înseamnă intensitate medie, iar „jogging” (alergare) înseamnă intensitate mare. Cu ajutorul indicațiilor practice, cum ar fi „50 minutes walking” (50 de minute de mers) sau „20 minutes jogging” (20 de minute de alergare), poți selecta modul în care dorești să-ți atingi obiectivul în ziua respectivă.

Vei găsi mai multe exemple pentru activitățile cu intensitate redusă, medie și mare în aplicația Polar Flow și în serviciul web Polar Flow.

Dacă utilizezi un tip de afișare a ceasului Polar, vei primi o alertă prin vibrație când îți atingi obiectivul zilnic de activitate.

ALERTĂ DE INACTIVITATE


Este binecunoscut faptul că activitatea fizică reprezintă un factor major în menținerea sănătății. În plus față de activitatea fizică, este important să eviți șezutul prelungit. Șederea îndelungată este dăunătoare sănătății tale, chiar și în zilele în care te antrenezi și ai o activitate zilnică suficientă. Aplicația Polar detectează dacă ai fost inactiv o perioadă prea lungă în timpul zilei și te ajută să întrerupi perioada de ședere pentru a evita efectele negative asupra sănătății.

Indiferent de nivelul de activitate setat pentru obiectivul de activitate zilnic, dacă nu te-ai mișcat timp de 55 de minute, vei primi următoarea alertă: **It's time to move!** (Este timpul să te miști!). Aceasta este însoțită de o vibrație scurtă. Ridică-te în picioare și găsește-ți propriul mod de a fi activ. Fă o scurtă plimbare, întinde-te sau fă o altă activitate ușoară. Mesajul dispăre când începi să te miști sau să apeși oricare dintre butoane.

Dacă nu începi o activitate în cinci minute, vei primi un marcaj de inactivitate. Poți vedea marcajul de inactivitate în meniul **My Day** (Ziua mea) din aplicația Polar, sub datele privind activitatea zilnică. În aplicația și serviciul web Polar Flow, poți vedea și numărul de marcaje de inactivitate pe care le-ai primit în fiecare zi. În acest fel, poți să îți verifici rutina zilnică și să faci schimbări pentru o viață mai activă.

Alertele sau marcajele de inactivitate nu vor afecta progresul tău către atingerea obiectivului zilnic de activitate.

INFORMAȚII DESPRE SOMN ÎN SERVICIUL WEB FLOW ȘI APLICAȚIA FLOW

 Pentru a afla mai multe despre datele privind somnul în aplicația Polar de pe dispozitivul M600, vezi capitolul despre funcția [Polar Sleep Plus](#).

Dispozitivele Polar cu funcție de monitorizare a activității 24/7 detectează automat când adormi, dormi și te trezești, pe baza mișcărilor încheieturii mâinii. Acestea identifică mișcările tale în timpul nopții, monitorizând toate întreruperile pe durata somnului, și îți arată cât timp ai dormit de fapt. Funcția de detectare a somnului se bazează pe înregistrarea mișcărilor mâinii non-dominante cu ajutorul unui senzor de accelerare 3D digital.

Prin monitorizarea somnului, obții informații despre obiceiurile tale privind somnul și, astfel, ai posibilitatea să vezi care sunt obiceiurile de modificat sau de schimbat. Compararea unei nopți cu mediile altor nopți și evaluarea obiceiurilor tale te ajută să identifici activitățile din timpul zilei care îți pot afecta somnul. Rezumatele săptămânale din contul Polar Flow te ajută să evaluezi nivelul de normalitate a obiceiurilor tale de somn-trezire.

Valorile măsurate de funcția Polar Sleep Plus™ – Elemente-cheie privind monitorizarea somnului

- **Sleep time** (Timpul de somn): Opțiunea Sleep time (Timpul de somn) îți arată întreaga durată a somnului, din momentul în care ai adormit până în momentul trezirii. Dispozitivul Polar urmărește mișcările corpului tău și poate detecta când adormi și când te trezești. De asemenea, detectează întreruperile somnului pe întreaga durată a acestuia.
- **Actual sleep** (Somnul propriu-zis): Opțiunea Actual sleep (Somnul propriu-zis) îți arată cât timp ai dormit, din momentul în care ai adormit până în momentul trezirii. Mai exact, înseamnă durata somnului minus întreruperile. Somnul propriu-zis include doar durata în care chiar ai dormit. Somnul propriu-zis poate fi prezentat în procente [%] și în durată [h:min].
- **Interruptions** (Întreruperi): În timpul unui somn normal din timpul nopții există numeroase întreruperi scurte sau lungi, timp în care ești de fapt treaz. Dacă îți amintești sau nu aceste întreruperi, depinde de durata lor. În general, nu ne amintim întreruperile mai scurte. Întreruperile mai lungi, cum ar fi cazul în care ne trezim ca să bem apă, ni le putem aminti.
- **Sleep continuity** (Continuitatea somnului): Opțiunea Sleep continuity (Continuitatea somnului) arată în ce măsură a fost continuu somnul tău. Continuitatea somnului tău este evaluată pe o scară de la 1 la 5, unde 5 înseamnă un somn cu grad ridicat de continuitate. Cu cât valoarea este mai mică, cu atât somnul tău a fost mai fragmentat. Un somn odihnitor pe timpul nopții constă în segmente lungi de somn neîntrerupte și nu presupune întreruperi la intervale frecvente.
- **Self-evaluation** (Autoevaluare): Pe lângă indicatorii obiectivi privind somnul pe care le afișează, serviciul Flow te încurajează să-ți autoevaluezi somnul în fiecare zi. Poți evalua cât de bine ai dormit în noaptea trecută pe o scară cu cinci opțiuni: foarte rău, rău, ok, bine, foarte bine. Răspunzând la această întrebare, obții o versiune mai lungă de feedback text privind durata și calitatea somnului tău.

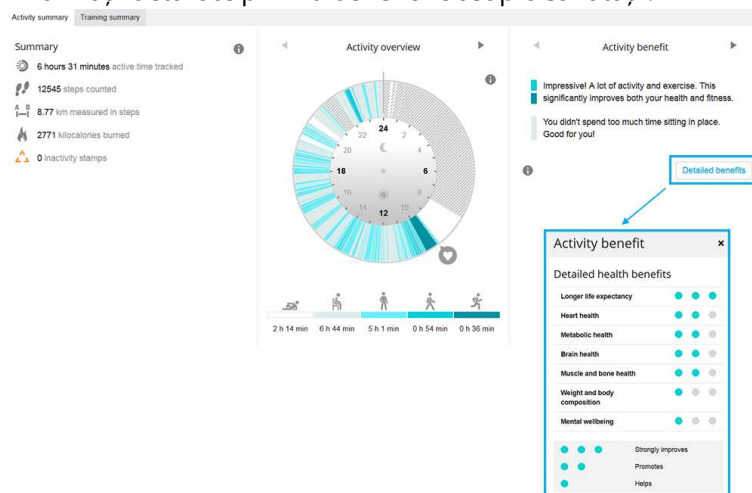
INFORMAȚIILE PRIVIND ACTIVITATEA ÎN APLICAȚIA ȘI SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Cu aplicația mobilă Polar Flow, poți urmări și analiza din mers datele privind activitatea ta și poți sincroniza datele din aplicația Polar Flow în serviciul web Polar Flow. Serviciul web îți oferă cele mai detaliate informații privind activitatea ta.

ACTIVITY BENEFIT (AVANTAJUL ACTIVITĂȚII)

În secțiunea Activity Benefit (Avantajul activității), vei găsi informații despre beneficiile pe care le oferă o viață activă. De asemenea, poți găsi informații și despre ce efecte nedorite are asupra sănătății viața sedentară. Informațiile au la bază recomandări și cercetări internaționale cu privire la efectele pe care le au asupra sănătății activitățile fizice și viața sedentară. Ideea principală este următoarea: cu cât ești mai activ, cu atât avantajele vor fi mai numeroase!

Atât aplicația Flow, cât și serviciul web Flow prezintă avantajele pe care ți le oferă activitatea ta zilnică. Poți vedea avantajele activității tale în intervale zilnice, săptămânale sau lunare. În serviciul web Flow, poți vedea și informații detaliate privind beneficiile asupra sănătății.



Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Urmărirea activității 24/7](#).

CALORIILE INTELIGENTE

Cel mai exact contor de calorii de pe piață calculează numărul de calorii arse pe baza datelor individuale:

- greutatea corporală, înălțime, vârstă, sex;
- ritmul cardiac maxim individual (HR_{max});
- Intensitatea antrenamentului sau activității
- Consumul maxim de oxigen individual ($VO2_{max}$)

Calcularea kaloriilor se face pe baza unei combinații inteligente de accelerație și datele privind ritmul cardiac. Funcția de calculare a kaloriilor măsoară cu exactitate kaloriile arse în timpul antrenamentului.

Poți vedea consumul de energie cumulat (în kilocalorii, kcal) în timpul sesiunilor de antrenament și numărul total de calorii arse în timpul sesiunii și după aceasta. De asemenea, poți urmări totalul zilnic de calorii arse.

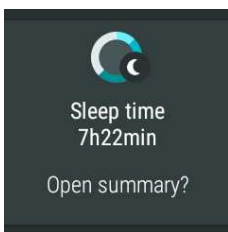
POLAR SLEEP PLUS™

Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 urmărește somnul tău dacă porți dispozitivul pe timpul nopții. Acesta detectează când adormi și când te trezești și colectează datele referitoare la somn pentru o analiză mai aprofundată în aplicația și serviciul web Polar Flow. Ceasul inteligent observă mișcările mâinii în timpul nopții pentru a monitoriza toate întreruperile pe durata somnului și îți arată cât timp ai dormit de fapt.

Pentru a începe, trebuie să configurezi timpul de somn preferat în setările Polar Flow. Apoi, trebuie doar să porți dispozitivul M600 pe timpul nopții. Poți citi informații mai detaliate despre funcția Sleep Plus din [acest document de asistență].

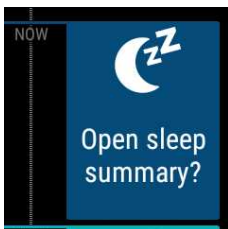
DATELE PRIVIND SOMNUL ÎN APLICAȚIA POLAR

Când dispozitivul M600 detectează că te-ai trezit, vei primi o notificare pe ceasul inteligent care te anunță că analiza privind somnul este disponibilă. Atinge notificarea pentru a accesa rezumatul privind somnul.



Ai și opțiunea de a opri manual monitorizarea somnului.

Oprirea manuală a monitorizării somnului



1. Pentru a porni aplicația Polar, apasă butonul frontal de pe dispozitivul M600.
2. Glisează în sus pentru a căuta și atinge opțiunea **My day** (Ziua mea).
3. Atinge bilețelul „Open sleep summary?” (Accesezi rezumatul privind somnul?).
4. Atinge pictograma bifă pentru a opri monitorizarea somnului.

Bilețelul cu datele privind somnul și rezumatul somnului

Poți găsi bilețelul cu datele privind somnul în meniul **My day** (Ziua mea). Pentru un rezumat mai detaliat privind somnul, atinge bilețelul.

Sleep time (Timpul de somn)

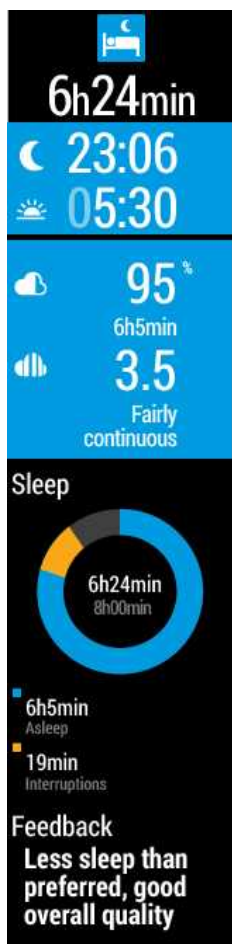
Actual sleep percentage (Procentajul efectiv de somn)

Sleep continuity (Continuitatea somnului)

În bilețelul privind somnul, ai posibilitatea de a-ți evalua somnul. Atinge bilețelul cu emotigrame, pentru a accesa opțiunile de evaluare a somnului, și atinge emotigrama pe care o consideri cea mai potrivită pentru modul în care ai dormit noaptea.

În ecranul cu rezumatul somnului apar informațiile următoare:

În ecranul cu rezumatul somnului apar informațiile următoare:



Sleep time (Timpul de somn): Întreaga durată a somnului, din momentul în care ai adormit până în momentul trezirii.

Ora la care ai adormit.

Ora la care te-ai trezit.

Actual sleep (Somnul propriu-zis): Procentajul de somn și durata efectivă a somnului. Mai exact, înseamnă timpul somnului minus întreruperile.

Sleep continuity (Continuitatea somnului): Este o opțiune de evaluare a gradului de continuitate a somnului (pe o scară de la 1 la 5).

Breakdown of sleep (Detalierea somnului): Ilustrează timpul de somn propriu-zis și întreruperile proporțional cu timpul de somn preferat.

Sleep feedback (Feedback privind somnul): Feedback-ul primit are la bază datele privind somnul, timpul de somn dorit și modul în care ți-ai evaluat somnul.

DATELE PRIVIND SOMNUL ÎN APLICAȚIA ȘI SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Datele privind somnul sunt afișate în aplicația și serviciul web Polar Flow după ce aplicația Polar de pe dispozitivul M600 este sincronizată. Aplicația și serviciul web Flow afișează datele privind somnul în modurile de vizualizare pentru o noapte și o săptămână. Cu serviciul web Flow poți vedea datele privind somnul din fila **Sleep** (Somn) din **Diary** (Jurnal). De asemenea, poți include datele privind somnul în **Activity reports** (Rapoartele de activitate) din fila **Progress** (Progres).

Cu serviciul web și aplicația Flow, poți seta opțiunea **Your preferred sleep time** (Timpul dorit de somn) pentru a stabili cât de mult dorești să dormi în fiecare noapte. De asemenea, ai și posibilitatea de a-ți evalua somnul. De asemenea, dacă orele afișate pentru momentul în care ai adormit și te-ai trezit nu sunt corecte, le poți modifica în aplicație și în serviciul web. Vei primi un feedback referitor la modul în care ai dormit pe baza datelor privind somnul, durata de somn dorită și evaluarea somnului.

Urmărindu-ți tiparele de somn, poți vedea dacă sunt afectate de orice fel de schimbări din viața zilnică și găsi echilibrul potrivit între odihnă, activitatea zilnică și antrenament.

Află mai multe despre programul Polar Sleep Plus din acest [ghid detaliat](#).

ÎNCĂRCĂTURA DE ANTRENAMENT

Încărcătura de antrenament este un feedback textual cu privire la dificultatea unei sesiuni de antrenament. Încărcătura este calculată în funcție de consumul de resurse de energie vitale (carbohidrați și proteine) în timpul antrenamentului.

Funcția Training Load (Încărcătura de antrenament) face ca încărcăturile pentru diferite tipuri de antrenament să fie comparabile. De exemplu, poți compara încărcătura unei sesiuni lungi de ciclism la intensitate redusă cu cea a unei sesiuni de alergare de intensitate mare. Pentru a face posibilă o comparație mai exactă între sesiuni, am realizat o conversie a încărcăturii de antrenament într-o estimare a timpului aproximativ de recuperare necesar.

Vei vedea o descriere a încărcăturii de antrenament după fiecare sesiune în rezumatul antrenamentului din aplicația Polar. Poți vedea timpul de recuperare estimat necesar pentru diferitele niveluri de încărcături de antrenament aici:

- **Mild** (Ușor) 0-6 ore
- **Reasonable** (Rezonabil) 7-12 ore
- **Demanding** (Solicitant) 13-24 de ore
- **Very demanding** (Foarte solicitant) 25-48 de ore
- **Extreme** (Extrem) peste 48 de ore

Accesează serviciul web Polar Flow pentru a vedea o analiză detaliată a antrenamentului, inclusiv o valoare numerică mai precisă privind încărcătura antrenamentului pentru fiecare sesiune.

Obține mai multe informații din [paginile de ajutor privind dispozitivul M600](#).

TRAINING BENEFIT (AVANTAJUL ANTRENAMENTULUI)

Funcția Training Benefit (Avantajul antrenamentului) îți oferă un feedback tip text cu privire la efectul fiecărei sesiuni de antrenament, ajutându-te să înțelegi mai bine eficiența antrenamentului. **Poți vedea feedbackul în aplicația Flow sau serviciul web Flow.** Pentru a primi un feedback, trebuie să te fi antrenat cel puțin 10 minute în total în [intervalele de ritm cardiac](#).

Informațiile privind avantajul antrenamentului au la bază intervalele de ritm cardiac. Funcția înregistrează durata de timp petrecută și calorile arse în fiecare interval.

În tabelul următor sunt descrise diferite avantaje ale antrenamentului:

Feedback	Avantaj
Maximum training+ (Antrenament maxim+)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce te face mai eficient. Această sesiune ți-a mărit rezistența la oboseală.
Maximum training	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce te

Feedback	Avantaj
(Antrenament maxim)	face mai eficient.
Maximum & Tempo training (Antrenament maxim și tempo)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza și eficiența. Această sesiune ți-a dezvoltat semnificativ și forma fizică aerobică, și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Maximum training (Antrenament tempo și maxim)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit semnificativ și forma fizică aerobică, și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a dezvoltat și viteza, și eficiența.
Tempo training+ (Antrenament tempo+)	Ritm excelent într-o sesiune lungă! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a mărit rezistența la oboseală.
Tempo training (Antrenament tempo)	Excelent ritm! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Steady state training (Antrenament tempo și în stare constantă)	Ritm bun! Ți-ai îmbunătățit capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a dezvoltat și forma fizică aerobică, și anduranța mușchilor.
Steady state & Tempo training (Antrenament în stare constantă și tempo)	Ritm bun! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobică și anduranța mușchilor. Această sesiune ți-a dezvoltat și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Steady state training+ (Antrenament în stare constantă+)	Excelent! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. De asemenea, ți-a mărit rezistența la oboseală.
Steady state training (Antrenament în stare constantă)	Excelent! Ți-ai îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobică.
Steady state & Basic training, long (Antrenament în stare constantă și de bază, lung)	Excelent! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. De asemenea, ți-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Steady state & Basic training (Antrenament în stare constantă și de bază)	Excelent! Ți-ai îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobică. Această sesiune ți-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic & Steady state training, long (Antrenament de bază și în stare constantă, lung)	Minunat! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Ți-a dezvoltat și anduranța mușchilor, și forma fizică aerobică.
Basic & Steady state training (Antrenament de bază și în stare constantă)	Minunat! Ți-ai îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Această sesiune ți-a dezvoltat și anduranța mușchilor, și forma fizică aerobică.
Basic training, long (Antrenament de bază, lung)	Minunat! Această sesiune lungă, de intensitate scăzută, ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic training	Felicitări! Această sesiune de intensitate scăzută ți-a îmbunătățit anduranța de bază și

Feedback	Avantaj
(Antrenament de bază)	capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Recovery training (Antrenament de recuperare)	O sesiune foarte bună pentru recuperare. Exercițiile ușoare ca acesta îți permit corpului să se adapteze la antrenament.

RUNNING PROGRAM (PROGRAM DE ALERGARE)

Programul de alergare Polar este un plan de alergare complet și personalizat, pentru a te ajuta să te antrenezi pentru un concurs de alergat. Indiferent dacă te antrenezi pentru o cursă de 5 km sau un maraton, programul de alergare îți spune cum, cât de mult și cât de frecvent trebuie să te antrenezi.

Programul de alergare Polar ține cont de nivelul tău de pregătire și este conceput să se asigure că te antrenezi corespunzător, evitând excesele. Programul este personalizat pentru evenimentul tău, ținând cont de caracteristicile tale personale, de istoricul de antrenamente și de timpul de pregătire. Programele sunt disponibile pentru probele de 5 km, 10 km, semi-maraton și maraton. Poți citi mai multe despre programul de alergare [aici](#).

Programul de alergare Polar este gratuit. Trebuie doar să te conectezi la serviciul web Polar Flow la flow.polar.com, atinge PROGRAMS (Programe) în partea de sus a paginii și începe în forță antrenamentul.

INDEXUL DE ALERGARE

Indexul de alergare îți oferă o modalitate simplă de a monitoriza schimbările de performanță în alergare. Valoarea unui index de alergare este o estimare a performanței de alergare aerobică maximă, care este influențată de forma fizică aerobică și economia alergării. Înregistrând Indexul de alergare în timp, poți monitoriza progresul. Evoluția înseamnă că alergarea la un anumit ritm necesită mai puțin efort sau că viteza este mai mare la un anumit nivel de efort.

Pentru a primi cele mai exacte informații despre performanța ta, asigură-te că ai setat valorile HR_{max} și HR_{rest} .

Indexul de alergare este calculat în timpul fiecărei sesiuni de antrenament atunci când senzorul pentru ritmul cardiac este în uz și funcția GPS este activată și când se aplică următoarele cerințe:

- Profilul sportiv utilizat este un sport de tip alergare (Alergare, Marș, Alergare pe teren accidentat etc.)
- Viteza trebuie să fie de 6 km/h / 3,75 mi/h sau mai mare, iar durata de minim 12 minute

Calculul începe atunci când începi înregistrarea sesiunii. În timpul unei sesiuni, poți opri de două ori la semafoare, de exemplu, fără a întrerupe calculul. După sesiune, dispozitivul M600 afișează o valoare pentru Indexul de alergare și salvează rezultatul în rezumatul antrenamentului.

Compară rezultatul cu valorile din tabelul de mai jos.

ANALIZĂ PE TERMEN SCURT

Bărbați

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Femei

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Clasificarea se bazează pe o analiză a literaturii produse de 62 de studii în care valoarea VO_{2max} a fost măsurată direct pe subiecți adulți sănătoși din SUA, Canada și 7 țări europene. Referință: Shvartz E, Reibold RC. Normele formei fizice aerobice pentru bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 6 și 75 de ani: o analiză. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Este posibil să existe o variație zilnică a Indexului de alergare. Numeroși factori influențează Indexul de alergare. Valoarea pe care o primești într-o anumită zi este afectată de schimbările în împrejurările de alergare, de exemplu suprafață, vânt sau temperatură diferite, pe lângă alți factori.

ANALIZĂ PE TERMEN LUNG




Valorile Indexului de alergare singulare formează o tendință care prevede succesul în alergarea anumitor distanțe.



Următorul tabel estimează durata pe care un alergător o poate obține pe anumite distanțe la capacitate maximă. Folosește media Indexului de alergare pe termen lung în interpretarea tabelului. Previziunea este foarte bună pentru valorile Indexului de alergare care au fost obținute în circumstanțele de viteză și alergare similare cu performanța țintă.

Indexul de alergare	Test Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Semi-maraton	Maraton
36	1.800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1.900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2.000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2.100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2.200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2.300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2.400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2.500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2.600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2.700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2.800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2.900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3.000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3.100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3.200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3.300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3.350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3.450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3.550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3.650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3.750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3.850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

INTERVALELE DE RITM CARDIAC

Intervalele de ritm cardiac Polar introduc un nou nivel de eficiență în antrenamentele pe baza ritmului cardiac. Antrenamentul este împărțit în cinci intervale de ritm cardiac pe baza unor procentaje din ritmul cardiac maxim. Cu ajutorul intervalelor de ritm cardiac, poți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor.

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR max*	Exemplu: Intervale de ritm cardiac**	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
MAXIMUM 	90-100%	171-190 bpm	sub 5 minute	<p>Avantaje: efort maxim sau aproape maxim pentru respirație și mușchi.</p> <p>Senzație: foarte obositor pentru respirație și mușchi.</p> <p>Recomandat pentru: sportivi foarte experimentați și în formă foarte bună. Numai intervale scurte, de obicei în pregătirea finală pentru evenimente scurte.</p>
HARD (DIFICIL) 	80-90%	152-172 bpm	2-10 minute	<p>Avantaje: capacitate crescută de rezistență la viteză mare.</p> <p>Senzație: produce oboseală musculară și respirație intensă.</p> <p>Recomandat pentru: sportivi experimentați pentru antrenament pe întregul an și durate diverse. Devine mai important în pre-sezon.</p>
MODERATE (MODERAT) 	70-80%	133-152 bpm	10-40 minute	<p>Avantaje: îmbunătățește ritmul general de antrenament, ușurează efortul depus la intensitate moderată și îmbunătățește eficiența.</p> <p>Senzație: respirație constantă, controlată și rapidă.</p> <p>Recomandat pentru: sportivi care se antrenează pentru evenimente sau încearcă să obțină îmbunătățirea performanței.</p>
LIGHT (UȘOR)	60-70%	114-133 bpm	40-80 minute	<p>Avantaje: îmbunătățește condiția fizică de bază generală, îmbunătățește recuperarea și accelerează metabolismul.</p> <p>Senzație: confortabil și ușor, încărcare</p>

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR _{max} *	Exemplu: Intervale de ritm cardiac**	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
				<p>musculară și cardiovasculară scăzută.</p> <p>Recomandat pentru: toate persoanele, pentru sesiuni de antrenament lungi în timpul perioadelor de antrenament de bază și pentru exerciții de recuperare în timpul sezonului competițional.</p>
<p>VERY LIGHT (FOARTE UȘOR)</p> 	50-60%	104-114 bpm	20-40 minute	<p>Avantaje: ajută la încălzire și revenire și contribuie la recuperare.</p> <p>Senzație: foarte ușor, efort redus.</p> <p>Recomandat pentru: recuperare și revenire pe toată durata sesiunii de antrenament.</p>

* HR_{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârsta).

** Intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 1 este realizat la intensitate foarte scăzută. Principiul de bază al antrenamentului este că performanța se îmbunătățește când recuperarea are loc și după antrenament, nu doar în timpul antrenamentului. Accelerează procesul de recuperare cu antrenament de intensitate foarte mică.

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 2 este pentru antrenamentul de anduranță, o parte esențială a oricărui program de antrenament. Sesiunile de antrenament din acest interval sunt ușoare și aerobice. Antrenamentele de lungă durată în acest interval de intensitate mică rezultă într-un consum eficient de energie. Progresul va necesita perseverență.

Puterea aerobică este îmbunătățită în intervalul de ritm cardiac 3. Intensitatea antrenamentului este mai ridicată decât în intervalele 1 și 2, dar este în principal aerobă. Antrenamentele în intervalul 3 pot fi alcătuite, de exemplu, din intervale urmate de recuperare. Antrenamentul în acest interval este deosebit de eficient pentru îmbunătățirea circulației sanguine în inimă și mușchii scheletici.

Dacă obiectivul tău este de a concura la potențial maxim, va trebui să te antrenezi în intervalele de ritm cardiac 4 și 5. În aceste intervale, antrenează-te anaerobic în intervale de maximum 10 minute. Cu cât durata este mai scurtă, cu atât intensitatea trebuie să fie mai mare. O recuperare suficientă între serii este foarte importantă. Modelul de antrenament în intervalele 4 și 5 are rolul de a genera performanțe maxime.

Intervalele de ritm cardiac țintă Polar pot fi personalizate folosind o valoare HRmax măsurată în laborator sau făcând un test în teren pentru a determina valoarea personală. Poți modifica limitele intervalelor de ritm cardiac separat pentru fiecare profil sportiv pe care-l ai în contul Polar din serviciul web Polar Flow.

Când te antrenezi într-un interval de ritm cardiac țintă, încearcă să folosești întregul interval. Intervalul de mijloc este un obiectiv bun, dar nu este necesar să menții ritmul cardiac în permanență la același nivel. Ritmul cardiac se reglează treptat în funcție de intensitatea antrenamentului. De exemplu, când treci de la intervalul de ritm cardiac țintă 1 la intervalul 3, sistemul circulator și ritmul cardiac se vor regla în 3-5 minute.


Ritmul cardiac răspunde la intensitatea antrenamentului în funcție de factori cum ar fi condiția fizică și nivelul de recuperare, dar și de factorii de mediu. Este important să acorzi atenție senzațiilor subiective de oboseală și să-ți ajustezi programul de antrenament în funcție de acestea.

CADENȚA DE LA ÎNCHEIETURĂ

Cadența de la încheietură îți oferă opțiunea de a vedea cadența de alergare fără un senzor separat de mers. Cadența este măsurată cu ajutorul unui accelerometru încorporat pe baza mișcărilor încheieturii.

Măsurarea cadenței de la încheietură este disponibilă pentru sporturile următoare: mers, alergare ușoară, alergare intensă, alergare pe asfalt, alergare pe pistă și pe teren accidentat, alergare montană, alergare pe bandă și ultramaraton.

Pentru a vedea cadența în timpul unei sesiuni de antrenament, accesează aplicația Polar Flow > **Sport profiles** (Profiluri sportive) > atinge profilul sportiv pe care dorești să-l modifici > **Change settings** (Modificare setări) / **Edit** (Modificare) > și adaugă **Running cadence** (Cadență de alergare) la meniul **Training views** (Vizualizări de antrenament) din profilul sportiv utilizat pentru alergare. Poți modifica și setările profilului sportiv în serviciul web Polar Flow > **Sport Profiles** (Profiluri sportive) > **Edit** (Modificare). Vei vedea cadența medie și maximă după sesiunea de antrenament în rezumatul antrenamentului în aplicația Polar pe dispozitivul M600, precum și în aplicația Polar Flow și serviciul web Polar Flow.


 Pentru a avea acces la această funcție, trebuie să ai instalată cel puțin versiunea 1.4 a aplicației Polar pe dispozitivul M600 interconectat cu un telefon Android sau cel puțin versiunea 2.0 a aplicației Polar pe dispozitivul M600 interconectat cu un iPhone.

Pentru mai multe informații despre utilizarea cadenței de alergare în timpul antrenamentului, accesează [Polar support pages](#) (Paginile de ajutor Polar).

ÎNOTUL

Dispozitivul Polar M600 este [rezistent la apă până la o adâncime de 10 metri](#) și poate fi purtat în timp ce înoți.


Când înregistrezi o sesiune de înot cu aplicația Polar, este posibil ca apa să împiedice funcționarea optimă a măsurării ritmului cardiac de la încheietură. Cu toate acestea, aplicația Polar va colecta în continuare date pe baza mișcării încheieturii în timp ce înoți și vei putea obține și [indicatori pentru înot](#) în timpul sesiunilor de înot.

 Reține că nu poți utiliza un senzor de ritm cardiac Polar cu o curea de fixat în jurul toracelui cu dispozitivul M600 când înoți, pentru că funcția Bluetooth nu poate fi utilizată în apă.

INDICATORII PENTRU ÎNOT (ÎNOT ÎN PISCINĂ)

Indicatorii pentru înot te ajută să analizezi fiecare sesiune de înot și să urmărești performanța și progresul înregistrat pe termen lung. Se înregistrează distanța parcursă, timpul și ritmul, ritmul mișcării brațelor și se identifică stilul de înot. În plus, cu ajutorul punctajului SWOLF, îți poți îmbunătăți tehnica de înot.

Pentru a obține informații cât mai exacte, asigură-te că ai setat mâna pe care porți dispozitivul M600. Poți realiza această setare din aplicația Polar Flow din meniul **Devices > Polar M600** (Dispozitive > Polar M600) sau din serviciul web Polar Flow, dând clic pe numele tău / imaginea ta de profil > **Products > Polar M600 > Settings** (Produse > Polar M600 > Setări).

 *Indicatorii pentru înot sunt disponibili în profilurile sportive **Swimming and Pool swimming** (Înot și Înot în bazin). Pentru a obține indicatorii pentru înot, trebuie să ai instalată cel puțin versiunea 2.0 a aplicației Polar pe dispozitivul M600.*

STILURILE DE ÎNOT

Dispozitivul M600 recunoaște stilul de înot și calculează indicatorii în funcție de stil, precum și valoarea totală pentru întreaga sesiune.

Stilurile de înot recunoscute de dispozitivul M600:

- Liber
- Spate
- Piept
- Fluture

RITMUL ȘI DISTANȚA

Măsurarea ritmului și distanței se realizează pe baza lungimii bazinului. Prin urmare, pentru a obține date corecte, asigură-te că ai introdus lungimea corectă a bazinului. Dispozitivul M600 recunoaște momentul în care faci întoarcerea și utilizează această informație pentru a calcula exact ritmul și distanța.

RITMUL MIȘCĂRII BRAȚELOR

Dispozitivul M600 calculează numărul de mișcări ale brațelor pe minut sau pe o lungime de bazin. Aceste informații pot fi utilizate pentru a afla mai multe despre tehnica de înot, despre ritm și temporizare.

SWOLF

SWOLF (prescurtarea pentru **swimming and golf** - înot și golf) este o măsurătoare indirectă a eficienței. Valoarea SWOLF este calculată prin adunarea timpului și a numărului de mișcări ale brațelor de care ai nevoie pentru a parcurge o lungime de bazin. De exemplu, 30 de secunde și 10 mișcări ale brațelor pentru a parcurge o lungime de bazin înseamnă un punctaj SWOLF de 40. În general, cu cât acest punctaj SWOLF este mai mic, cu atât ești mai eficient.

Valoarea SWOLF diferă foarte mult de la o persoană la alta, așadar acești indicatori nu trebuie comparați. Este vorba mai degrabă despre un instrument personal care te poate ajuta să-ți îmbunătățești tehnica și să găsești eficiența optimă pentru fiecare stil în parte.

SETAREA LUNGIMII BAZINULUI

Este important să introduci lungimea corectă a bazinului, pentru că această valoare influențează valorile referitoare la ritm, distanță și ritmul mișcării brațelor, precum și punctajul SWOLF. Lungimile standard sunt de 25 și 50 de metri, respectiv de 25 de yarzi, dar poți introduce și manual lungimea. Lungimea minimă care poate fi introdusă este de 20 de metri/yarzi.

Poți vedea lungimea bazinului în modul pre-antrenament, adică după ce derulezi lista cu profiluri sportive de pe dispozitivul M600, pentru a vedea profilul Swimming (Înot) sau Pool Swimming (Înot în bazin). Pentru a modifica valoarea de acolo, urmează instrucțiunile de mai jos.

MODIFICAREA LUNGIMII BAZINULUI

1. Derulează lista cu profiluri sportive de pe dispozitivul M600, pentru a căuta profilul Swimming (Înot) sau Pool Swimming (Înot în bazin).
2. Atinge pictograma bazin de lângă pictograma de sport.
3. Atinge una dintre lungimile de bazin presetate. O altă opțiune este să atingi **Customize** (Personalizare) dacă dorești să introduci o altă lungime de bazin. Poți seta o lungime de bazin cuprinsă între 50 și 250 de metri/yarzi. Atinge lungimea pe care dorești să o utilizezi. Poți modifica lungimea bazinului și atingând opțiunea **Pool length (m/yd)** (Lungimea bazinului) din partea de sus a listei și atingând apoi unitatea de măsură pe care dorești să o folosești.

 *Află cum poți adăuga profiluri sportive noi pe dispozitivul M600 de pe telefonul mobil, consultând [paginile de ajutor Polar](#).*

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ÎNOT

1. Pentru a porni aplicația Polar, apasă butonul frontal de pe dispozitivul M600.
2. Atinge opțiunea Training (Antrenament) sau apasă butonul frontal pentru a deschide lista cu profiluri sportive.
3. Derulează lista cu profiluri sportive pentru a căuta profilul **Swimming** (Înot) sau **Pool swimming** (Înot în bazin).
4. Verifică dacă lungimea bazinului este corectă (afișată pe ecran).
5. Apasă butonul frontal pentru a începe înregistrarea sesiunii de antrenament.

Poți personaliza ce se afișează în vizualizările de antrenament ale dispozitivului M600 în aplicația mobilă sau serviciul web Polar Flow.

La final, poți vedea informații detaliate despre sesiunea de înot în aplicația sau serviciul web Polar Flow.

SETĂRI

ACCESAREA SETĂRILOR

Poți vedea și modifica setările dispozitivului M600 pe ceasul inteligent în meniul Settings (Setări).

ACCESAREA SETĂRILOR

1. Apasă butonul lateral de pornire/oprire al dispozitivului pentru a deschide meniul de aplicații.
2. Caută și atinge opțiunea **Settings** (Setări).

SAU

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activ și că este afișat ecranul principal.
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa meniul Quick settings (Setări rapide).
3. Atinge pictograma de setări.

SETĂRILE PRIVIND ECRANUL

REGLAREA LUMINOZITĂȚII ECRANULUI

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge **Display** (Ecran).
2. Atinge opțiunea **Adjust brightness** (Reglare luminozitate).
3. Selectează și atinge nivelul de luminozitate dorit.

 Poți prelungi durata de viață a bateriei prin reducerea luminozității ecranului ceasului.

ACTIVAREA/DEZACTIVAREA OPȚIUNII CA ECRANUL SĂ FIE ÎNTOTDEAUNA PORNIT

Poți alege ca ecranul să afișeze discret ora sau să se stingă complet când nu utilizezi ceasul.

MODIFICAREA SETĂRII DE PE DISPOZITIVUL M600

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge **Display** (Ecran).
2. Atinge **Always-on screen** (Ecran întotdeauna pornit), pentru a comuta între activarea (comutatorul este albastru) și dezactivarea (comutatorul este gri) opțiunii Ecran întotdeauna pornit.

MODIFICAREA SETĂRII DE PE TELEFON


1. Pornește aplicația Wear OS by Google.
2. Atinge pictograma de setări.



Pe telefoanele Android: caută și atinge **M600** în meniul **Device settings** (Setări dispozitiv).

3. utilizează comutatorul pentru a activa sau dezactiva opțiunea **Always-on screen** (Ecran întotdeauna pornit).

Dacă opțiunea **Always-on screen (Ecran întotdeauna pornit)** este dezactivată, iar ecranul dispozitivului M600 este negru, poți **reporni ecranul** prin atingerea acestuia, prin ridicarea rapidă a ceasului inteligent în fața ta sau prin apăsarea butonului lateral de pornire/oprire.

 Dacă lași ecranul dispozitivului M600 să se oprească atunci când nu folosești ceasul inteligent, vei prelungi durata de viață a bateriei.

ACTIVAREA/DEZACTIVAREA BLOCĂRII ECRANULUI

Poți activa blocarea automată a ecranului când nu porți dispozitivul M600. Poți debloca ecranul desenând modelul de deblocare a ecranului, introducând codul PIN sau parola.

ACTIVAREA BLOCĂRII ECRANULUI

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge **Personalization** (Personalizare).
2. Atinge opțiunea **Screen lock** (Blocare ecran).
3. Poți selecta **Pattern** (Model), **PIN** (cod PIN), **Password** (Parolă) sau **None** (Niciuna).
4. Urmărește instrucțiunile de pe ecran pentru a crea un model de blocare a ecranului, un cod PIN sau o parolă.

Când funcția de blocare a ecranului este setată să se activeze automat, ai opțiunea **de a bloca ecranul și manual**:

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge **Personalization** (Personalizare).
2. Atinge opțiunea **Lock screen now** (Blocare ecran acum).
3. Confirmă prin atingerea pictogramei bifă.

DEZACTIVAREA BLOCĂRII ECRANULUI

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge **Personalization** (Personalizare).
2. Atinge opțiunea **Screen lock Automatic** (Blocare ecran automată).
3. Desenează modelul tău de deblocare a ecranului sau introdu codul PIN sau parola.
4. Caută și atinge opțiunea **None** (Niciuna).
5. Confirmă dezactivarea blocării automate a ecranului prin atingerea pictogramei bifă.

PORNIREA ȘI OPRIREA ECRANULUI TACTIL

 Această funcție este disponibilă doar pe un dispozitiv Polar M600 interconectat cu un telefon Android.

Poți utiliza blocarea la atingere pentru a dezactiva ecranul tactil al ceasului inteligent în cazul în care dorești ca acesta să nu reacționeze la atingere, de exemplu, în apă.

Activarea blocării la atingere

1. Glisează în jos din partea de sus a ecranului principal.
2. Atinge pictograma pentru setări.
3. Atinge opțiunea **Display** (Afișaj).
4. Atinge opțiunea **Touch lock** (Blocare la atingere).
5. Confirmă activarea blocării la atingere atingând pictogramei bifă.

Dezactivarea blocării la atingere

- Atinge butonul lateral de pornire/oprire.

SETAREA DIMENSIUNII FONTURILOR

Dacă dorești, poți modifica dimensiunea textului de pe ecranul dispozitivului M600.

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge **Display** (Ecran).
2. Atinge opțiunea **Font size** (Dimensiune font).
3. Poți alege între **Small** (Mică) și **Normal** (Normală). Atinge dimensiunea preferată pentru a o utiliza.

MĂRIREA ȘI MICȘORAREA ECRANULUI DISPOZITIVULUI M600

Dacă ai dificultăți în a vedea ce este afișat pe ecranul dispozitivului M600, poți activa funcția de mărire

1. [accesând aplicația Settings \(Setări\)](#) și căutând, apoi atingând opțiunea **Accessibility** (Accesibilitate).
2. Atinge **Magnification gestures** (Gesturi pentru mărire).
3. Confirmă prin atingerea pictogramei bifă.

Dacă ai activat funcția care permite mărirea, poți **mări și micșora** ecranul dispozitivului M600 **prin atingerea ecranului de trei ori**.

SETĂRILE PRIVIND TIPURILE DE CEAS AFIȘAT

Poți modifica tipul de ceas afișat potrivit stilului tău.

Dacă alegi „Polar Combo” (tipul de ceas afișat implicit), „Polar Activity” sau „Polar Jumbo” ca tip de ceas afișat, vei putea vedea progresul [activității tale zilnice](#) pe ecranul principal.



MODIFICAREA TIPULUI DE CEAS AFIȘAT DE PE DISPOZITIVUL M600

1. Pentru a schimba sau personaliza modul de afișare, apasă lung modul de afișare.
2. Atinge opțiunea **+Add more watch faces** (+Adăugare mai multe tipuri de ceas afișat), pentru a deschide pe dispozitivul M600 o listă cu tipurile disponibile.
3. Atinge tipul de ceas afișat pe care dorești să-l utilizezi.

MODIFICAREA TIPULUI DE CEAS AFIȘAT DE PE TELEFON

1. Pornește aplicația Wear OS by Google.
2. Selectează un tip din **Watch faces** (Tipuri de ceas afișat) sau atinge **More** (Mai multe), pentru a vedea mai multe opțiuni.
3. Atinge tipul pe care dorești să-l utilizezi.



Pe telefoanele Android: poți obține mai multe tipuri de ceas afișat utilizând aplicații de la terțe părți. În aplicația Wear OS by Google de pe telefon, atinge **MORE** (Mai multe) de lângă opțiunea **Watch faces** (Tipuri de ceas afișat), apoi atinge **Get more watch faces** (Obține mai multe tipuri de ceas afișat) din partea de jos a meniului.

Ai și posibilitatea de a descărca noi tipuri de ceas afișat pentru dispozitivul M600 din aplicația Google Play Store (Magazin Google Play) pe ceasul inteligent.

OBȚINEREA MAI MULTOR TIPURI DE CEAS AFIȘAT PENTRU DISPOZITIVUL M600

1. Pentru a schimba sau personaliza modul de afișare, apasă lung modul de afișare.
2. Atinge opțiunea **+Add more watch faces** (+Adăugare mai multe tipuri de ceas afișat), pentru a deschide pe dispozitivul M600 o listă cu tipurile implicite.
3. Din partea de jos a listei, atinge opțiunea **Get more watch faces** (Obține mai multe tipuri de ceas afișat) pentru a accesa aplicația Google Play Store (Magazin Google Play).
4. Derulează la lista de tipuri de ceas afișat disponibile.
5. Atinge un tip de ceas afișat pentru a vedea mai multe informații despre acesta.
6. Atinge opțiunea **Install** (Instalare) pentru a descărca noul tip de ceas afișat pe dispozitivul M600.

APLICAȚII DE LA TERȚE PĂRȚI PENTRU ANUMITE TIPURI DE CEAS AFIȘAT

Pe anumite tipuri de ceas afișat, vei putea avea alte informații decât cele din aplicațiile de pe dispozitivul M600. Dacă un tip de afișare a ceasului acceptă aceste aplicații de la terțe părți, poți modifica informațiile vizibile pe afișarea ceasului.

ADĂUGAREA DE APLICAȚII TERȚĂ PARTE PENTRU ANUMITE TIPURI DE CEAS AFIȘAT

1. Accesează setările privind aplicațiile terță parte ale unui tip de ceas afișat prin apăsarea lungă pe ecranul principal.
2. Atinge opțiunea **Data** (Date).
3. Atinge locul unei aplicații terță parte
4. Derulează lista cu aplicații terță parte disponibile și atinge-o pe cea pe care dorești să o utilizezi. În cazul unora dintre aplicații, vei putea alege din mai multe elemente: derulează lista cu elemente disponibile și atinge-l pe cel pe care dorești să-l utilizezi.
5. Repetă cei doi pași de mai sus în cazul fiecărei aplicații terță parte.
6. Apasă butonul lateral de pornire/oprire pentru a închide modul de personalizare.

MODUL ECONOMIC

În modul economic, unele dintre activitățile dispozitivului M600 sunt diminuate, pentru a prelungi durata de viață a bateriei ceasului tău inteligent. Modul economic limitează funcțiile următoare:

- vibrațiile,
- serviciile de localizare,
- utilizarea rețelelor Wi-Fi și mobile,
- actualizările de date și de aplicații,
- ecranul întotdeauna pornit.

PORNIREA ȘI OPRIREA MODULUI ECONOMIC

1. Glisează în jos din partea de sus a ecranului principal.
2. Atinge pictograma pentru setări.
3. Atinge opțiunea **System** (Sistem).
4. Atinge opțiunea **Battery saver** (Mod economic) pentru a porni (comutatorul este albastru) și a opri (comutatorul este gri) modul economic.
5. Confirmă pornirea modului economic prin atingerea pictogramei bifă.

SETĂRILE PRIVIND NOTIFICAREA PE DISPOZITIVUL M600

Poți modifica setarea privind durata afișării previzualizărilor notificărilor pe ecranul dispozitivului M600.


MODIFICAREA SETĂRILOR PRIVIND PREVIZUALIZAREA UNEI NOTIFICĂRI

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **Notifications** (Notificări).
2. Atinge opțiunea **Notification previews** (Previzualizările notificărilor).
3. Atinge pentru a selecta setarea pe care dorești să o utilizezi. Poți alege dintre opțiunile următoare: **High** (Lungă) (Afișare permanentă), **Normal** (Normală) (Afișare timp de 5 secunde) și **Off** (Dezactivată) (Nu se afișează niciodată).

Poți opri toate notificările activând modul Do not disturb (Nu deranja).

ACTIVAREA MODULULUI NU DERANJA PE DISPOZITIVUL M600.

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activat și că este afișat ecranul principal.
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa meniul Quick settings (Setări rapide).
3. Atinge pictograma Do not disturb (Nu deranja).

 *Vezi cum poți dezactiva toate notificările, precum și afișajul, de exemplu pe durata nopții, prin activarea [modului teatru](#).*

Poți modifica setarea privind tipul de notificări pe care dorești să le primești, chiar dacă modul Do not disturb (Nu deranja) este activat.

Modificarea modului Do not disturb (Nu deranja)

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **Notifications** (Notificări).
2. Atinge **Do not disturb unless...** (Nu deranja decât dacă...)
3. Atinge pentru a selecta setarea pe care dorești să o utilizezi. Poți alege să fii întrerupt când primești **apeluri de la contactele favorite, mementouri**, când ai **evenimente** programate sau când ți-ai setat **alarme**.

NOTIFICĂRILE DE PE TELEFONUL INTERCONECTAT

Multe dintre notificările pe care le vezi pe telefonul interconectat apar și pe dispozitivul M600. Dispozitivul M600 utilizează setările privind notificarea pe care le-ai stabilit pentru aplicațiile de pe telefon. De asemenea, dacă ai permis unei aplicații să afișeze notificări pe telefon, poți primi notificări și pe ceasul inteligent. Ceasul va vibra doar când primești o notificare și nu va emite niciun sunet. Când dezactivezi o notificare pe ceasul inteligent, aceasta este dezactivată și pe telefon, și invers.

Poți seta care aplicații au permisiunea de a trimite notificări pe dispozitivul M600.

BLOCAREA UNEI APLICAȚII

1. Deschide aplicația Wear OS by Google pe telefon și atinge pictograma de setări.
2. Atinge opțiunea **Block(ed) app notifications** (Blocarea notificărilor de la aplicații).
3. **Pe telefoanele Android:** Atinge pictograma plus și selectează orice aplicație afișată pentru a o adăuga în lista de aplicații blocate.
Pe telefoanele iPhone: Atinge opțiunea **+ Add apps to block list** (+ Adaugă aplicații la lista de blocare) și selectează orice aplicație afișată pentru a o adăuga în lista de aplicații blocate. Pentru a salva modificările, atinge opțiunea **DONE** (Gata).

DEBLOCAREA UNEI APLICAȚII

1. Deschide aplicația Wear OS by Google pe telefon și atinge pictograma de setări.
2. Atinge opțiunea **Block(ed) app notifications** (Blocarea notificărilor de la aplicații).
3. **Pe telefoanele Android:** Atinge semnul X de lângă aplicația pe care dorești să o deblochezi.
Pe telefoanele iPhone: Atinge opțiunile **EDIT** (Modificare) și **UNBLOCK** (Deblocare) de lângă aplicație pentru a o elimina din lista de aplicații blocate. La sfârșit, atinge opțiunea **DONE** (Gata).



Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android.

Când telefonul Android este conectat cu dispozitivul M600, poți activa modul silențios pe telefon pentru ca alertele și apelurile să nu vibreze pe niciunul dintre dispozitive. Notificările vor apărea în continuare și pe telefon.

REGLAREA PUTERII VIBRAȚIILOR ÎN CAZUL NOTIFICĂRILOR

1. [Navighează la aplicația Settings](#) (Setări).
2. Atinge opțiunea **Apps & notifications** (Aplicații și notificări).
3. Atinge opțiunea **Vibration pattern** (Tipar vibrații).
4. Selectează puterea vibrațiilor: **Normal** (Normală), **Long** (Lungă) sau **Double** (Dublă).

ANULAREA SONORULUI TELEFONULUI CONECTAT

1. Deschide aplicația Wear OS by Google pe telefon și atinge pictograma de setări.
2. În setările **Generale**, utilizează comutatorul pentru a activa opțiunea **Silence phone while wearing watch** (Activează modul silențios pe telefon când port ceasul)


SETĂRILE PRIVIND DATA ȘI ORA

Data și ora de pe dispozitivul M600 pot fi setate manual sau prin sincronizare automată de pe telefon sau prin rețea*.

MODIFICAREA SETĂRILOR PRIVIND DATA ȘI ORA

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **System** (Sistem).
2. Atinge opțiunea **Date & time** (Dată și oră).
3. Atinge opțiunea **Automatic date & time** (Dată și oră automată).
4. Alege și atinge opțiunea pe care dorești să o utilizezi:

- **Sync from phone** (Sincronizare de pe telefon)
- **Sync from network** (Sincronizare prin rețea): Dacă alegi această opțiune, vei avea și posibilitatea de a alege dacă dorești să utilizezi formatul de ceas de 24 de ore sau de 12 ore.
- **OFF (DEZACTIVATĂ)**: dacă alegi această opțiune, pentru setarea manuală a datei și a orei atinge **Set date** (Setare dată) și **Set time** (Setare oră). Aici, vei avea și posibilitatea de a alege dacă dorești să utilizezi formatul de ceas de 24 de ore sau de 12 ore.

 *Tot în meniul de setări privind data și ora poți să alegi și sincronizarea fusului orar cu cel de pe telefon sau să-l setezi manual.*

**Informații valabile doar în cazul dispozitivelor Polar M600 interconectate cu un telefon Android*

MODUL AVION

În modul avion, conexiunile Bluetooth și Wi-Fi sunt dezactivate pe dispozitivul M600. Poți utiliza în continuare câteva funcții de bază ale ceasului inteligent, de exemplu, te poți antrena cu aplicația Polar utilizând monitorizarea ritmului cardiac de la încheietură. Cu toate acestea, nu poți sincroniza datele cu aplicația mobilă Polar Flow sau utiliza dispozitivul M600 cu orice alte accesorii wireless.

ACTIVAREA/DEZACTIVAREA MODULUI AVION

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activat și că ecranul principal este afișat.
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa meniul Quick settings (Setări rapide).
3. Atinge pictograma avion

SAU

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **Connectivity** (Conectivitate).
2. Derulează lista în jos pentru a căuta opțiunea **Airplane mode** (Mod avion).
3. Atinge **Airplane mode** (Mod avion) pentru a comuta între activarea (comutatorul este albastru) și dezactivarea (comutatorul este gri) modului avion.

MODUL TEATRU

În modul teatru, ecranul dispozitivului M600 și toate notificările sunt dezactivate temporar. Chiar dacă îți miști încheietura mâinii sau atingi ecranul, acesta nu va porni.

ACTIVAREA MODULUI TEATRU

1. Asigură-te că afișajul dispozitivului M600 este activat și că este afișat ecranul principal.
2. Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa meniul Quick settings (Setări rapide).
3. Atinge pictograma **Theater mode** (Mod teatru).

DEZACTIVAREA MODULUI TEATRU

- Apasă butonul lateral de pornire/oprire.

PERMISIUNILE

Poți defini tipul de informații la care oferi aplicațiilor de pe dispozitivul M600 acces de utilizare.

MODIFICAREA SETĂRILOR PRIVIND PERMISIUNEA

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **Apps** (Aplicații).
2. Atinge opțiunea **System Apps** (Aplicații de sistem).
3. Derulează lista pentru a căuta și atinge aplicația sau serviciul pentru care dorești să modifice permisiunile.
4. Atinge opțiunea **Permissions** (Permisuni).
5. Atinge diverse permisiuni pentru a comuta între activarea (comutatorul este albastru) și dezactivarea (comutatorul este gri) acestora.

SETĂRILE DE LIMBĂ

În timpul configurării, poți selecta limba pe care dorești s-o utilizezi pe dispozitivul M600. Poți alege una dintre următoarele limbi:

- Cantoneză (Hong Kong)
- Daneză
- Olandeză
- Engleză (SUA, UK)
- Finlandeză
- Franceză (Franța, Canada)
- Germană
- Indoneziană
- Italiană
- Japoneză
- Coreeană

- Mandarină (Taiwan)
- Norvegiană (Bokmål)
- Poloneză
- Portugheză (Brazilia)
- Rusă
- Spaniolă (SUA, Spania, America Latină)
- Suedează
- Thailandeză
- Turcă
- Vietnameză

Reține că, în cele din urmă, ceasul inteligent va copia limba setată pe telefonul tău. Cu alte cuvinte, dacă alegi o limbă pe dispozitivul M600 diferită de cea de pe telefon, ceasul va trece pe limba setată pe telefon. Excepție face cazul în care limba telefonului nu este acceptată pe dispozitivul M600. În această situație, ceasul te va notifica cu privire la faptul că setarea de limbă nu este compatibilă. Vei putea utiliza în continuare limba diferită pe ceasul inteligent.

MODIFICAREA LIMBII PE DISPOZITIVUL M600

- Modifică limba utilizată pe telefonul cu care dispozitivul este interconectat.

Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 nu acceptă unele limbi disponibile pentru sistemul de operare Wear OS by Google. În consecință, dacă alegi să utilizezi dispozitivul M600 într-una din limbile neacceptate, limba aplicației Polar de pe ceasul inteligent va fi setat pe engleză (SUA).

În afară de engleză (SUA), în aplicația Polar mai sunt acceptate următoarele limbi:

- Olandeză
- Daneză
- Finlandeză
- Franceză (Franța)
- Germană
- Indoneziană
- Italiană
- Japoneză
- Coreeană
- Norvegiană (Bokmål)
- Poloneză
- Portugheză (Portugalia)

- Rusă
- Spaniolă (Spania)
- Suedeză
- Turcă

REPORNIREA ȘI RESETAREA

La fel ca în cazul tuturor dispozitivelor electronice, îți recomandăm să oprești ocazional dispozitivul M600.

Dacă ai probleme cu dispozitivul M600, poți încerca să-l repornești. Repornirea ceasului inteligent nu va șterge nicio setare și nici datele personale de pe dispozitivul M600.


REPORNIREA DISPOZITIVULUI M600

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **System** (Sistem).
2. Atinge opțiunea **Restart** (Repornire).
3. Confirmă repornirea ceasului prin atingerea pictogramei bifă.

SAU

- Apasă lung butonul lateral de pornire/oprire, până când apare logoul Polar.

Uneori, repornirea dispozitivului electronic nu rezolvă problema. De exemplu, dacă ai probleme cu restabilirea unei conexiuni între dispozitivul M600 și telefon și ai încercat întâi alte [sfaturi de depanare](#), dar fără succes, poți anula interconectarea dispozitivului M600 cu telefonul și reseta dispozitivul M600 la valorile din fabrică.

 *Reține că resetarea înseamnă ștergerea tuturor datelor personale și a setărilor de pe dispozitivul M600 și trebuie să realizezi configurarea din nou pentru a utiliza în mod personalizat dispozitivul!*

Pentru a readuce dispozitivul M600 la valorile din fabrică, trebuie să anulezi interconectarea ceasului inteligent cu telefonul și să resetezi dispozitivul M600 conform instrucțiunilor de mai jos.

Pe telefoanele Android

ANULAREA INTERCONECTĂRII DISPOZITIVULUI M600 CU TELEFONUL ȘI RESETAREA DISPOZITIVULUI M600

1. Deschide opțiunea **Settings** (Setări) în aplicația Wear OS by Google de pe telefon.
2. Atinge **Polar M600** în meniul **Device settings** (Setări dispozitiv).
3. Atinge opțiunea **UNPAIR WATCH** (Anulare interconectare ceas).
4. Confirmă anularea interconectării atingând **UNPAIR WATCH** (Anulare interconectare ceas). Astfel, se va reseta și ceasul.

INTERCONECTAREA DISPOZITIVULUI M600 CU TELEFONUL DIN NOU

1. Porniți aplicația Wear OS by Google pe telefon.
2. Pentru a finaliza interconectarea dispozitivului M600 cu telefonul din nou, urmați instrucțiunile de pe ecran sau consultați instrucțiunile de la capitolul [Configurarea dispozitivului M600](#). Nu uita să finalizezi reconfigurarea dispozitivului M600 în aplicația Polar Flow!

Pe iPhone

ANULAREA INTERCONECTĂRII DISPOZITIVULUI M600 CU TELEFONUL

1. Atinge opțiunea **Bluetooth** în aplicația Settings (Setări) de pe telefon.
2. Caută dispozitivul Wear OS by Google din listă și atinge opțiunea „i”.
3. Pentru a anula interconectarea, atinge opțiunea **Forget This Device** (Uită acest dispozitiv).
4. Confirmă anularea interconectării atingând opțiunea **Forget Device** (Uită dispozitivul).

RESETAREA DISPOZITIVULUI M600 LA VALORILE DIN FABRICĂ

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **System** (Sistem).
2. Atinge opțiunea **Disconnect & reset** (Deconectare și resetare).
3. Confirmă resetarea ceasului prin atingerea pictogramei bifă.

INTERCONECTAREA DISPOZITIVULUI M600 CU TELEFONUL DIN NOU

1. Atinge cele trei puncte din colțul din dreapta sus în aplicația Wear OS by Google de pe telefon.
2. Atinge opțiunea **Pair with new wearable** (Interconectare cu un dispozitiv purtabil nou).
3. Pentru a finaliza interconectarea dispozitivului M600 cu telefonul din nou, urmați instrucțiunile de pe ecran sau consultați instrucțiunile de la capitolul [Configurarea dispozitivului M600](#). Nu uita să finalizezi reconfigurarea dispozitivului M600 în aplicația Polar Flow!

ACTUALIZAREA SOFTWARE-ULUI DE SISTEM

Dispozitivul Polar M600 funcționează cu ajutorul aplicației Wear OS by Google. Vei primi o notificare automată pe dispozitivul M600 dacă este disponibilă o nouă actualizare a sistemului Wear OS by Google. Actualizarea se va descărca pe dispozitivul M600 când ceasul inteligent este conectat pentru a fi încărcat și la telefon, prin Bluetooth, iar telefonul are o conexiune la internet.

De asemenea, poți verifica manual de pe ceasul inteligent dacă este disponibilă vreo actualizare software Wear OS by Google.

CĂUTAREA MANUALĂ A ACTUALIZĂRILOR

1. [Accesează aplicația Settings \(Setări\)](#) și caută, apoi atinge opțiunea **System** (Sistem).
2. Atinge opțiunea **About** (Despre).
3. Derulează lista în jos pentru a căuta și atinge opțiunea **System updates** (Actualizări sistem).

Dispozitivul M600 va afișa fie mesajul „System is up to date” (Sistemul este la zi) sau „System update available” (Este disponibilă o actualizare a sistemului). Dacă este disponibilă o actualizare nouă, descărcarea va începe când

ceasul inteligent este conectat pentru a fi încărcat și la telefon, prin Bluetooth, iar telefonul are o conexiune la internet.

INSTALAREA ACTUALIZĂRII SOFTWARE

După descărcarea actualizării sistemului pe dispozitivul M600, vei primi o notificare că actualizarea poate fi instalată.

1. Atinge notificarea.
2. Atinge pictograma bifă pentru a începe instalarea.

Ceasul inteligent va reporni și sistemul Android va fi actualizat.

De asemenea, consultă capitolul [Updating the Polar app](#) (Actualizarea aplicației Polar) în manualul utilizatorului și află răspunsul la întrebarea [How can I check my M600 software versions](#) (Cum pot să verific versiunile software ale dispozitivului meu M600) în paginile de ajutor Polar.

ACTUALIZAREA APLICAȚIEI POLAR

 Instrucțiunile prezentate în continuare se aplică și în cazul actualizării aplicației Polar Watch Faces.

Aplicația Polar de pe dispozitivul M600 se actualizează prin aplicația Play Store (Magazin Play) de pe ceasul inteligent.

Pe telefoanele Android: Pentru a putea folosi aplicația Play Store (Magazin Play) pe ceasul inteligent, dispozitivul M600 trebuie să fie conectat la o rețea Wi-Fi sau dispozitivul M600 trebuie să fie conectat la telefon, prin Bluetooth, când telefonul este conectat la internet.

Pe iPhone: Pentru a putea utiliza aplicația Play Store (Magazin Play), dispozitivul M600 trebuie să fie conectat la o rețea Wi-Fi.

Dacă [permiți aplicației Play Store \(Magazin Play\) să actualizeze aplicațiile automat](#), te vei asigura că și aplicația Polar de pe dispozitivul M600 utilizează întotdeauna cele mai recente îmbunătățiri și corecții.

Dacă modul de actualizare automată este dezactivat în aplicația Play Store (Magazin Play) pe dispozitivul M600, vei primi o notificare pe dispozitivul M600 când este disponibilă o actualizare nouă pentru aplicația Polar. Aplicația Polar o găsești în Play Store (Magazin Play) sub numele **Polar Flow - Activity & Sports**. Urmează instrucțiunile de mai jos pentru a actualiza aplicația manual.

ACTUALIZAREA MANUALĂ A APLICAȚIE POLAR

1. Atinge notificarea privind actualizarea disponibilă pentru aplicația **Polar Flow - Activity & Sports** pentru a porni aplicația Play Store (Magazin Play).
2. Atinge opțiunea **Polar Flow - Activity & Sports** din secțiunea **Updates** (Actualizări).
3. Derulează în sus pentru a căuta și atinge opțiunea **Update** (Actualizare) pentru a descărca actualizarea pe ceasul inteligent.

Vei primi o notificare la finalizarea cu succes a actualizării aplicației Polar Flow - Activity & Sports pe dispozitivul M600. De asemenea, vei primi o notificare prin care ești anunțat că aplicația Polar a fost actualizată.

De asemenea, consultă capitolul [Actualizarea software-ului de sistem](#) din acest manual de utilizare și află răspunsul la întrebarea [Cum pot să verific versiunile software ale dispozitivului meu M600](#) în paginile de ajutor Polar.

INFORMAȚII IMPORTANTE


ÎNTREȚINEREA DISPOZITIVULUI M600

Ca orice dispozitiv electronic, dispozitivul Polar M600 trebuie manipulat cu grijă. Sugestiile de mai jos te vor ajuta să îndeplinești obligațiile pentru garanție și să te bucuri de acest produs timp de mulți ani.

Nu încărca dispozitivul când portul de încărcare este umed.

Păstrează curat dispozitivul de antrenament.

- Îți recomandăm să speli dispozitivul și brățara din silicon după fiecare sesiune de antrenament sub jet de apă cu un săpun blând. Scoate dispozitivul din brățară și spală dispozitivul și brățara separat. Șterge-l cu un prosop moale.

 Este esențial să speli dispozitivul și brățara dacă le porți într-o piscină unde se folosește clor pentru curățare.

- Dacă nu porți dispozitivul 24/7, șterge orice urmă de umezeală înainte de a-l depozita. Nu-l depozita într-un material care nu respiră sau într-un mediu umed, de exemplu, o pungă de plastic sau o geantă de sport umedă.
- Șterge-l cu un prosop uscat atunci când este nevoie. Utilizează un prosop de hârtie umed pentru a șterge praful de pe dispozitivul de antrenament. Pentru a păstra rezistența la apă, nu spăla dispozitivul de antrenament sub presiune. Nu folosi niciodată alcool sau vreun material abraziv, de exemplu, lână metalică sau produse chimice de curățat.
- Când conectezi dispozitivul M600 la un computer sau un adaptor USB, verifică să nu fie umezeală, păr sau praf pe încărcătorul dispozitivului M600. Șterge cu grijă orice urmă de praf sau umezeală. Nu utiliza unelte ascuțite pentru curățare pentru a evita zgârierea.

Temperaturile de operare sunt cuprinse între -10°C și +50°C/+14°F și +122°F.

DEPOZITAREA

Păstrează dispozitivul de antrenament într-un loc răcoros și uscat. Nu-l păstra într-un mediu umed, într-un material care nu permite trecerea aerului (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și nici lângă un material conductor (prosop umed). Nu expune dispozitivul de antrenament la lumina directă a soarelui pe perioade lungi de timp, de exemplu, nu-l lăsa într-o mașină sau montat pe cadrul unei biciclete.

Se recomandă să depozitezi dispozitivul de antrenament încărcat parțial sau complet. Bateria se descarcă treptat când dispozitivul este depozitat. Dacă urmează să depozitezi dispozitivul de antrenament mai multe luni, se recomandă să-l reîncarci după câteva luni. Acest lucru va prelungești durata de viață a bateriei.

SERVICE

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, îți recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Garanția internațională Polar limitată](#).

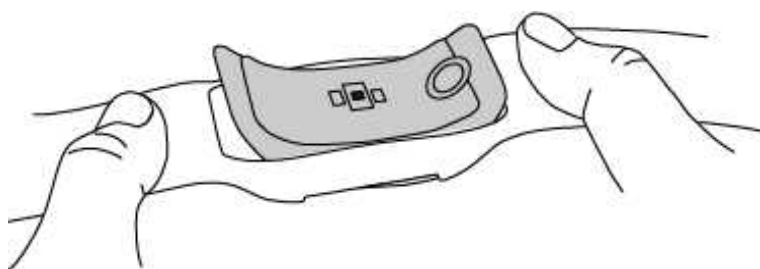
Pentru datele de contact și adresele tuturor centrelor de service Polar, accesează support.polar.com și site-urile fiecărei țări.

ÎNDEPĂRTAREA BRĂȚĂRII

Îndepărtarea și înlocuirea brățării dispozitivului M600 este un proces foarte simplu. Îți recomandăm să separi brățara de dispozitiv după fiecare sesiune de antrenament și să le speli sub jet de apă pentru a menține curat dispozitivul M600.

PENTRU A ÎNDEPĂRTA BRĂȚARA

1. Îndoaie brățara în ambele părți, câte una deodată, pentru a o desprinde de dispozitiv. Cel mai ușor este să îndepartezi întâi partea mai apropiată de portul de încărcare.



2. Trage dispozitivul din brățară.

PENTRU A FIXA BRĂȚARA

1. Introdu la locul său un capăt al dispozitivului.
2. Trage ușor partea opusă a brățării pentru a o aduce peste celălalt capăt al dispozitivului.
3. Asigură-te că brățara se fixează corespunzător cu dispozitivul atât în față, cât și în spate.

INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA

La sfârșitul duratei de viață a produsului, Polar te încurajează să minimalizezi posibilele efecte ale deșeurilor asupra mediului și sănătății umane, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, apelând la colectarea separată a dispozitivelor electronice. Nu elimina acest produs ca deșeu menajer nesortat.

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Dispozitivul M600 este conceput pentru a măsura ritmul cardiac și a oferi informații privind activitatea ta. Nu este prevăzută sau sugerată nicio altă utilizare.

Dispozitivul de antrenament nu trebuie utilizat pentru obținerea unor măsurători care necesită precizie profesională sau industrială.

Pentru a evita apariția unor afecțiuni la nivelul pielii, îți recomandăm să speli dispozitivul și brățara la anumite intervale de timp.

INTERFERENȚELE

Interferența electromagnetică și echipamentul de antrenament

În apropierea dispozitivelor electrice este posibil să aibă loc perturbații. De asemenea, stațiile de bază WLAN ar putea să cauzeze interferențe atunci când te antrenezi cu dispozitivul de antrenament. Pentru a evita indicațiile eronate sau comportamentele greșite, deplasați-vă la distanță de posibilele surse de perturbare.

Echipamentul de antrenament cu componente electrice sau electronice, cum ar fi afișajele cu leduri, motoarele și frânele electrice pot cauza semnale de interferență aleatorii.

Dacă dispozitivul de antrenament tot nu funcționează cu echipamentul de antrenament, este posibil să fie prea multe zgomote electrice pentru măsurarea fără fir a ritmului cardiac. Pentru mai multe informații, accesează support.polar.com.

DIMINUAREA RISCURILOR ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspunzi la următoarele întrebări referitoare la starea ta de sănătate. Dacă răspunzi afirmativ la oricare din aceste întrebări, îți recomandăm să te adresezi unui medic înainte de a începe orice program de antrenament.

- Ai fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Ai tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat al colesterolului în sânge?
- Iei medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru inimă?
- Ai antecedente de probleme respiratorii?
- Ai simptomele vreunei boli?
- Ești în curs de recuperare după o boală gravă sau după un tratament medical?
- Folosești un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumezi?
- Ești însărcinată?


Reține că, pe lângă intensitatea antrenamentului, medicamentele pentru afecțiuni cardiace, tensiunea arterială, afecțiunile psihologice, astm, probleme de respirație etc. și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta ritmul cardiac.

Este important să fii receptiv la răspunsurile corpului tău în timpul antrenamentului. **Dacă simți dureri neprevăzute sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă să întrerupi antrenamentul sau să continui la o intensitate mai mică.**

Notă! Poți utiliza produsele Polar și în cazul în care folosești un stimulator cardiac, defibrilator sau alt dispozitiv electronic implantat. În teorie, produsele Polar nu ar trebui să interfereze cu stimulatorul cardiac. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreo persoană a sesizat vreodată interferențe. Cu toate acestea, nu putem

oferi o garanție oficială privind adecvarea produselor noastre pentru toate stimulatoarele cardiace sau alte dispozitive implantate, cum ar fi defibrilatoarele, din cauza varietății de dispozitive disponibile. Dacă ai îndoieli sau dacă ai senzații neobișnuite în timpul folosirii produselor Polar, adresează-te medicului sau contactează producătorul dispozitivului electronic implantat pentru a determina măsurile de precauție necesare în cazul tău.

Dacă ai alergii la orice substanță care intră în contact cu pielea sau dacă suspectezi o reacție alergică ca urmare a utilizării produsului, vezi materialele menționate în secțiunea [Specificații tehnice](#). Pentru a evita orice reacție a pielii la senzorul de ritm cardiac, poartă-l peste un tricou, dar umezește bine tricoul sub zona electrozilor pentru a asigura o funcționare optimă.

 *Efectul combinat al umezelii și abraziunii intense poate duce la îndepărtarea culorii de pe suprafața senzorului de ritm cardiac, fiind posibilă murdărirea hainelor. Dacă folosești parfum, loțiune pentru bronzat/de protecție solară sau o cremă împotriva insectelor, trebuie să te asiguri că acestea nu intră în contact cu dispozitivul de antrenament sau senzorul de ritm cardiac. Evită hainele ale căror culori s-ar putea transfera pe dispozitivul de antrenament (în special pe dispozitivele de antrenament cu culori deschise/intense).*

DISTRAGEREA ATENȚIEI

Utilizarea unui ceas inteligent la volan, pe bicicletă sau chiar și în timp ce alergi sau te plimbi îți-ar putea distra atenția de la ceea ce se întâmplă în jur, cauzând o situație periculoasă. Îți recomandăm să eviți utilizarea dispozitivului M600 în situații în care siguranța ta ar putea fi în pericol. Respectă legile și reglementările locale care interzic sau limitează utilizarea dispozitivelor electronice, de exemplu, la volan.

SPECIFICAȚII TEHNICE

POLAR M600

Sistem de operare	Wear OS by Google
Procesor	MediaTek MT2601, procesor Dual-Core ARM Cortex-A7 de 1,2 GHz
Tipul bateriei	Baterie reîncărcabilă li-pol de 500 mAh
Timpe de funcționare (Android)	2 zile / 8 ore de antrenament
Timpe de funcționare (iOS)	1,5 zile / 8 ore de antrenament
Temperatura de funcționare	între -10 și +50°C / între 14 și 122°F
Durata de încărcare	Până la 2 ore
Temperatura de încărcare	între 0 și +40°C / între 32 și 104°F
Materiale	Dispozitiv: Sticlă Corning® Gorilla® 3 Policarbonat/acrilonitril-butadien-stiren/fibră de sticlă Oțel inoxidabil Polimetacrilat de metil Poliamidă Brățară: Silicon Policarbonat Oțel inoxidabil

Precizia GPS	Distanța $\pm 2\%$, viteză ± 2 km/h
Rată de eșantionare	1 s
Senzor de ritm cardiac	măsurare optică a ritmului cardiac, cu 6 leduri.
Senzori	accelerometru, senzor de lumină ambientală, giroscop, motor de vibrație, microfon.
Rezistența la apă	Potrivit pentru înot (IPX8 10 m)
Capacitatea memoriei	memorie internă de 4 GB + 512 MB RAM.
Afișaj	1,30", 240 x 240 pixeli, afișaj TFT transmisiv de 260 ppi.
Greutate	63 g
Dimensiuni	45 x 36 x 13 mm

Ceasul sportiv Polar M600 funcționează cu telefoane inteligente cu Android 4.4+ sau iOS 10.0+. Accesează g.co/WearCheck pe telefon, pentru a verifica dacă acesta este compatibil cu Wear OS by Google.

Utilizează tehnologie wireless Bluetooth®.

Dispozitivul M600 este compatibil cu următorii senzori de ritm cardiac Polar: Polar H6, H7, H10 și OH1.

COMPATIBILITATEA APLICAȚIEI MOBILE POLAR FLOW

Verificați cele mai recente informații privind compatibilitatea la adresa support.polar.com.

REZISTENȚA LA APĂ A PRODUSELOR POLAR

Majoritatea produselor Polar pot fi utilizate în timp ce înoți. Acestea nu sunt însă concepute pentru scufundări. Pentru a păstra rezistența la apă, nu apăsa butoanele dispozitivului sub apă.

Dispozitivele Polar cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii sunt mai potrivite când înoți sau faci baie. Acestea vor culege informațiile în funcție de mișcarea încheieturii chiar și în timp ce înoți. Cu toate acestea, în testele noastre, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii nu funcționează optim în apă, prin urmare nu putem recomanda măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii pentru înot.

În orologerie, rezistența la apă este indicată, în general, în metri, ceea ce înseamnă presiunea apei statice la adâncimea respectivă. Polar utilizează același sistem. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional **ISO 22810** sau **IEC 60529**. Fiecare dispozitiv Polar pe care există o indicație privind rezistența la apă este testat înainte de livrare, astfel încât să reziste la presiunea apei.

În funcție de nivelul rezistenței la apă, produsele Polar se împart în patru categorii. Verifică partea din spate a produsului tău Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și compar-o cu tabelul de mai jos. Reține că aceste definiții nu se aplică în mod obligatoriu la produsele altor producători.

În cazul activităților subacvatice, presiunea dinamică generată prin mișcarea în apă este mai mare decât presiunea statică. Acest lucru înseamnă că, prin mișcarea sub apă, produsul este supus unei presiuni mai mari decât dacă acesta ar fi static.

Marcajul de pe partea din spate a produsului	Stropire cu apă, transpirație, picături de ploaie etc.	Baie și înot	Scufundări cu tub de respirație (fără butelii de oxigen)	Scufundări (cu butelii de oxigen)	Caracteristicile privind rezistența la apă
Rezistent la apă IPX7	OK	-	-	-	Nu spăla sub presiune. Protejat împotriva stropirii cu apă, picăturilor de ploaie etc. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă Rezistent la apă până la 20/30/50 de metri Potrivit pentru înot	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: ISO22810.
Rezistent la apă 100 m	OK	OK	OK	-	Pentru utilizare frecventă în apă, dar nu pentru scufundări cu butelii de oxigen. Standard de referință: ISO22810.

GARANȚIE INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Polar Electro Oy oferă o garanție internațională limitată pentru produsele Polar.
- În cazul produselor comercializate în SUA sau Canada, garanția este oferită de Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. îi garantează utilizatorului/cumpărătorului inițial al produsului Polar faptul că acesta nu va avea defecte legate de materiale sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării, cu excepția brățărilor din silicon sau plastic, a căror perioadă de garanție este de un (1) an de la data achiziționării.
- Garanția nu acoperă uzura normală a bateriei sau alte uzuri normale, daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau abuzivă, de accidente sau nerespectarea măsurilor de precauție. Garanția nu este valabilă nici în cazul întreținerii necorespunzătoare, al utilizării în scopuri comerciale, al carcaselor/ecranelor crăpate, sparte sau zgâriate, al brățărilor textile sau din piele sau pe încheietura mâinii, al curelelor elastice (de exemplu, cureaua cu senzor de ritm cardiac de plasat în jurul toracelui) și al accesoriilor Polar.
- De asemenea, garanția nu acoperă daunele, pierderile, costurile sau cheltuielile (directe, indirecte, accesorii, consecutive sau speciale) cauzate de produs sau care au legătură cu acesta.
- Garanția nu se aplică în cazul produselor cumpărate folosite.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau schimbat la oricare dintre centrele de service autorizate Polar, indiferent de țara din care a fost cumpărat.
- Garanția oferită de Polar Electro Oy/Inc. nu afectează drepturile legale pe care le are cumpărătorul în baza legilor naționale sau statale în vigoare sau drepturile față de vânzător stabilite prin contractul de vânzare-cumpărare.
- Bonul fiscal trebuie păstrat ca dovadă a achiziției produsului!
- Garanția oferită pentru orice produs va fi limitată la țările în care produsul a fost comercializat inițial de Polar Electro Oy/Inc.

Produs de Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2015.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy.

Numele și logourile din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele și logourile cu un simbol ® din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation și Mac OS este o marcă înregistrată a Apple Inc. Cuvântul și siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor semne de către Polar Electro Oy se face sub licență.

PRECIZĂRI LEGALE

- Materialul din acest manual are doar rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt supuse modificării ca urmare a programului de dezvoltare al producătorului fără a fi în prealabil notificate.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu face nicio observație și nu oferă nicio garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.
- Compania Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu este responsabilă pentru niciun fel de daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau conexe, secundare sau speciale care apar în urma utilizării acestui material sau a produselor descrise aici sau au legătură cu aceasta.

4.0 RO 09/2018