

POLAR®

POLAR A300



PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

SPIS TREŚCI

Spis treści	2
Polar A300 Instrukcja obsługi	9
Wstęp	9
Polar A300	9
Kabel USB	10
Aplikacja Polar Flow	10
Oprogramowanie Polar FlowSync	10
Serwis internetowy Polar Flow	10
Nadajnik na klatkę piersiową H7	10
Wprowadzenie	11
Konfiguracja urządzenia A300	11
Szybka konfiguracja	12
Ustawienia podstawowe	12
Opaska na nadgarstek	13
Funkcje przycisków i struktura menu	14
Funkcje przycisków	14
Struktura menu	15
Łączenie	15
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z urządzeniem A300	15
Łączenie urządzenia mobilnego z urządzeniem A300	16
Usuwanie połączeń	17

Ustawienia	18
Ustawienia profili sportowych	18
Profile sportowe	18
Ustawienia	18
Dane personalne	19
Ustawienia ogólne	19
Łączenie i synchronizacja	19
Tryb samolotowy	20
Alarm bezczynności	20
Jednostki	20
Język	20
O produkcie	20
Ustawienia czasu	20
Alarm	21
Godzina	21
Data	21
Format daty	21
Tarcza zegara	21
Trening	23
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową	23
Rozpoczynanie sesji treningowej	24
Rozpoczynanie sesji treningowej z celem treningowym	25
Podczas treningu	25

Ekran treningowy	25
Trening z nadajnikiem na klatkę piersiową	25
Trening bez nadajnika na klatkę piersiową	26
Trening z przypisanym czasem trwania lub cel treningowy wyznaczony na podstawie liczbie kalorii	26
Trening interwałowy	28
Funkcje dostępne podczas treningu	28
Blokowanie strefy	28
Wyświetlanie godziny	29
Aktywowanie podświetlenia	29
Funkcja trybu nocnego	29
Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej	29
Podsumowanie treningu	30
Po treningu	30
Historia treningów w A300	30
Aplikacja Polar Flow	31
Serwis internetowy Polar Flow	31
Funkcje	32
Całodobowy pomiar aktywności	32
Cel związany z aktywnością	32
Dane treningowe	32
Alarm bezczynności	33
Informacje o śnie w serwisie internetowym i aplikacji Flow	33
Dane dotyczące aktywności w aplikacji i serwisie internetowym Flow	34

Profile sportowe	34
Funkcje Smart Coaching	34
Inteligentny licznik kalorii	35
Energy Pointer	35
Strefy tętna	36
Test wydolności	39
Przed rozpoczęciem testu	40
Przebieg testu	40
Wyniki testu	41
Klasy poziomu wydolności	42
Mężczyźni	42
Kobiety	42
Vo2max	43
Rezultat treningu	43
Powiadomienia z telefonu (aplikacja Polar Flow dla systemu iOS)	45
Ustawienia	45
A300	45
Telefon	45
Korzystanie z funkcji	45
Usuwanie powiadomień	46
Okresowe wyłączenie powiadomień	46
Powiadomienia z telefonu (aplikacja Polar Flow dla systemu Android)	46
Ustawienia	47

A300	47
Aplikacja Polar Flow	47
Telefon	48
Korzystanie z funkcji	48
Usuwanie powiadomień	48
Okresowe wyłączenie powiadomień	49
Blokowanie aplikacji	49
Aplikacja i serwis internetowy Polar Flow	50
Aplikacja Polar Flow	50
Serwis internetowy Polar Flow	50
Aktualności	51
Eksploruj	51
Dziennik	51
Postępy	51
Zaplanuj swój trening	51
Wyznaczanie celu treningowego	52
Szybki cel	52
Cel – trening interwałowy	52
Ulubione	52
Synchronizacja celów treningowych z urządzeniem A300	53
Ulubione	53
Aby dodać cel treningowy do ulubionych:	53
Edytowanie ulubionych	53

Usuwanie ulubionych	54
Profile sportowe w serwisie internetowym Polar Flow	54
Dodawanie profilu sportowego	54
Edytowanie profilu sportowego	54
Synchronizacja	55
Synchronizacja z aplikacją Flow	55
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	56
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	57
Resetowanie urządzenia A300	58
Ważne informacje	59
Pielęgnacja urządzenia A300	59
A300	59
Nadajnik na klatkę piersiową	60
Przechowywanie	60
Serwis	60
Baterie	61
Ładowanie akumulatora urządzenia A300	61
Czas działania akumulatora	62
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora	62
Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową	63
Środki ostrożności	63
Zakłócenia podczas treningu	64
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	64

Dane techniczne	65
A300	65
Nadajnik na klatkę piersiową H7	66
Oprogramowanie Polar FlowSync oraz kabel USB	66
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	67
Wodoszczelność	67
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	68
Zastrzeżenia prawne	69

POLAR A300 INSTRUKCJA OBSŁUGI

WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego urządzenia A300! Dzięki całodobowemu pomiarowi aktywności Twój nowy towarzysz zachęci Cię do prowadzenia bardziej aktywnego i zdrowszego trybu życia. Dzięki urządzeniu A300 lub aplikacji Polar Flow możesz przez cały czas monitorować swoją aktywność. W połączeniu z serwisem Polar Flow i aplikacją Flow na urządzenia mobilne A300 pomaga zrozumieć, jak Twoje wybory i nawyki wpływają na Twoje samopoczucie.

Niniejszy podręcznik pomoże Ci zapoznać się z nowym monitorem aktywności A300. Poradniki wideo i najnowsza wersja podręcznika znajdują się na stronie internetowej www.polar.com/support/A300.



POLAR A300

Monitoruj codzienną aktywność i przekonaj się, jakie korzyści przynosi ona Twojemu zdrowiu. Otrzymasz także wskazówki dotyczące sposobów osiągnięcia dziennego celu związanego z aktywnością. Informacje o celu możesz sprawdzić w aplikacji lub serwisie Flow. Możliwość wymiany opaski pozwala dopasować urządzenie do dowolnego stroju! Dodatkowe opaski można zakupić osobno.

KABEL USB

Do produktu dołączony jest standardowy kabel USB. Możesz wykorzystać go do ładowania akumulatora oraz synchronizacji danych pomiędzy urządzeniem A300 a serwisem internetowym Polar Flow za pośrednictwem oprogramowania FlowSync.

APLIKACJA POLAR FLOW

Dane dotyczące aktywności i treningów w przystępnej formie. Aplikacja Flow umożliwia bezprzewodową synchronizację informacji o aktywności i danych treningowych z serwisem internetowym Polar Flow. Aplikację możesz pobrać ze sklepu App StoreSM lub Google playTM.

OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC


Oprogramowanie FlowSync umożliwia synchronizację danych pomiędzy urządzeniem A300 a serwisem internetowym Flow dostępnym za pośrednictwem komputera. Wejdź na stronę flow.polar.com/star, aby rozpocząć korzystanie z A300 i zainstalować oprogramowanie FlowSync.

SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Planuj treningi, śledź swoje osiągnięcia, uzyskuj wskazówki i korzystaj ze szczegółowej analizy aktywności i wyników treningu. O swoich osiągnięciach powiadom znajomych. Wszystkie potrzebne informacje znajdziesz na polar.com/flow.

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ H7

Używanie A300 w połączeniu z nadajnikiem na klatkę piersiową pozwala w większym stopniu wykorzystać codzienne treningi. Sprawdź aktualny, dokładny pomiar pracy serca wyświetlany na urządzeniu A300 w czasie sesji treningowej. Dane o Twoim tętnie są wykorzystywane do analizy sesji treningowych. Nadajnik na klatkę piersiową Polar H7 umożliwia monitorowanie pracy serca także podczas pływania.

 *Dostępny tylko w zestawach A300 z nadajnikiem na klatkę piersiową. Jeśli kupisz zestaw niezawierający nadajnika na klatkę piersiową, nie martw się – nadajnik możesz dokupić później.*

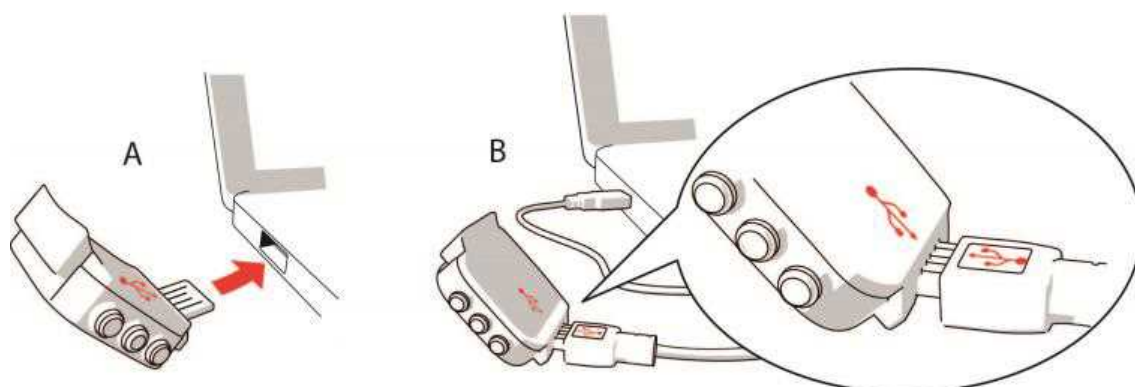
WPROWADZENIE

KONFIGURACJA URZĄDZENIA A300

Po zakupie nowe urządzenie A300 znajduje się w trybie przechowywania. Aktywacja urządzenia następuje po podłączeniu do komputera w celu skonfigurowania lub ładowarki USB w celu naładowania. Przed rozpoczęciem korzystania z A300 zalecamy jego naładowanie. Jeżeli bateria jest całkowicie rozładowana, rozpoczęcie ładowania nastąpić po upływie kilku minut. Szczegółowe informacje dotyczące ładowania akumulatora, czasu jego działania i powiadomień o niskim poziomie naładowania zawiera rozdział [Baterie](#).

Aby upewnić się, że w pełni wykorzystujesz możliwości swojego urządzenia A300, korzystanie z niego rozpocznij od następujących czynności:

1. Wejdź na stronę flow.polar.com/start i zainstaluj program the FlowSync, aby skonfigurować A300 [regularnie go aktualizować](#).
2. Wyjmij urządzenie z opaski zgodnie ze wskazówkami z rozdziału [Opaska na nadgarstek](#).
3. Podłącz urządzenie A300 do komputera bezpośrednio (A) lub za pomocą kabla USB (B) w celu jego skonfigurowania i naładowania akumulatora. Upewnij się, że kabel USB jest odwrócony we właściwą stronę – symbole USB na tylnej pokrywie urządzenia i kablu powinny znajdować się obok siebie (B). Przed podłączeniem do komputera upewnij się, że urządzenie A300 jest suche.




4. Następnie uzyskasz wskazówki dotyczące konfiguracji urządzenia A300 i rejestracji w serwisie Flow.

i *Precyzyjne wprowadzenie informacji o użytkowniku podczas rejestracji w serwisie internetowym pozwala uzyskać jak najdokładniejsze i spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów. Podczas rejestracji możesz wybrać język i pobrać najnowsze oprogramowanie sprzętowe dla pulsometru A300.*

Po skonfigurowaniu urządzenie jest gotowe do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!

SZYBKA KONFIGURACJA

Jeżeli nie możesz doczekać się pierwszego aktywnego dnia z urządzeniem A300, przeprowadź szybką konfigurację:

 Po wykonaniu szybkiej konfiguracji interfejs urządzenia A300 będzie dostępny tylko w języku angielskim. Wybór języka innego niż angielski spowoduje przekierowanie na stronę flow.polar.com/start w celu jego pobrania. Rozpoczynając korzystanie z urządzenia A300 w serwisie internetowym Flow masz możliwość dodania innego języka podczas konfiguracji.


1. **Zdejmij pasek** i podłącz urządzenie A300 do komputera lub ładowarki USB, aby je aktywować i naładować baterię. Jeżeli bateria jest całkowicie rozładowana, rozpoczęcie ładowania nastąpić po upływie kilku minut.
2. Skonfiguruj urządzenie A300, wprowadzając podstawowe ustawienia.

USTAWIENIA PODSTAWOWE

Aby dane na temat treningów były możliwie najbardziej wiarygodne i odzwierciedlały rzeczywisty stan, wprowadź dokładne ustawienia. Te dane są uwzględniane podczas obliczania ilości spalonych kalorii, a także są wykorzystywane przez inne funkcje Smart Coaching.

Wyświetlony zostanie komunikat **Skonfig. Polar A300**. Wprowadź poniższe dane, każdorazowo potwierdzając przyciskiem START. W dowolnym momencie możesz wrócić i zmienić poprzednie ustawienia, naciskając WSTECZ.

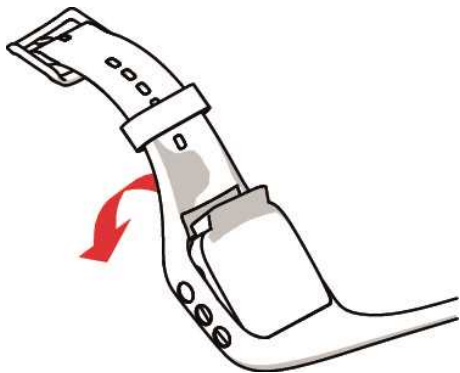
1. **Ustaw format zegara**: wybierz **12-godz** lub **24-godz**. W przypadku wybrania formatu **12-godz** wybierz **AM** (przed południem) lub **PM** (po południu). Następnie wprowadź aktualną godzinę.
 2. **Format daty**: Wybierz format daty i wprowadź aktualną datę.
 3. **Jednostki**: Wybierz **Metryczne (kg, cm)** lub **Imperialne (lb, ft)**.
 4. **Data urodzenia**: podaj swoją datę urodzenia.
 5. **Ustaw masę ciała**: podaj swoją masę ciała.
 6. **Ustaw wzrost**: podaj swój wzrost.
 7. **Wybierz płeć**: Wybierz **Mężczyzna** lub **Kobieta**.
3. Po wprowadzeniu ustawień w urządzeniu A300 wyświetlony zostanie komunikat **Gotowe!**, a następnie pojawi się ekran zegara.

 Aby uzyskać dokładne dane dotyczące aktywności i treningów i mieć pewność, że używana wersja oprogramowania jest najnowsza, przeprowadź konfigurację w serwisie Flow zgodnie z podanymi wcześniej wskazówkami.

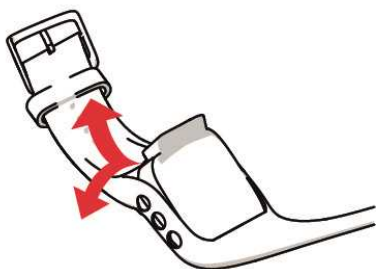
OPASKA NA NADGARSTEK

Złącze USB urządzenia A300 znajduje się w urządzeniu wewnątrz opaski na nadgarstek. Aby zsynchronizować urządzenie A300 z komputerem, naładować baterię lub wymienić opaskę, konieczne jest zdjęcie opaski.

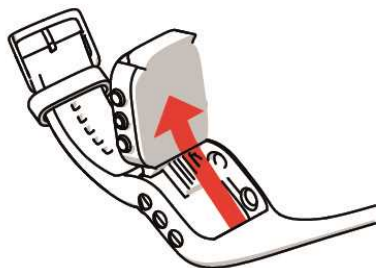
1. Odegnij opaskę od strony klamry, aby rozdzielić opaskę i urządzenie



2. Przytrzymaj opaskę od strony klamry. Przełóż opaskę nad przyciskami, najpierw z jednej, potem z drugiej strony. Opaskę naciągaj tylko w uzasadnionych przypadkach.



3. Wyjmij urządzenie z opaski.



Aby zamocować opaskę, wykonaj powyższe kroki w odwrotnej kolejności.

FUNKCJE PRZYCISKÓW I STRUKTURA MENU

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Urządzenie A300 posiada pięć przycisków pełniących różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej są używane. Na poniższym rysunku przedstawiono opisano funkcje poszczególnych przycisków w różnych trybach.



PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- W każdym widoku z wyjątkiem widoku podczas treningu, naciśnięcie przycisku W GÓRĘ, W DÓŁ, START oraz WSTECZ włącza słabe podświetlenie. Aby włączyć silniejsze podświetlenie, naciśnij przycisk PODŚWIETLENIE.
- Aby zablokować i odblokować przyciski, naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE na ekranie zegara lub podczas sesji treningowej.
- Przytrzymaj przycisk W GÓRĘ z poziomu zegara, aby zmienić wygląd wyświetlanego zegara.
- Przytrzymaj przycisk WSTECZ z poziomu ekranu zegara, aby zsynchronizować urządzenie A300 z aplikacją Flow.
- Przytrzymaj przycisk WSTECZ, aby powrócić do ekranu zegara.
- Aby zablokować/odblokować strefę podczas sesji treningowej, naciśnij i przytrzymaj przycisk START.
- Aby zakończyć strefę treningową, naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ przez 3 sekundy.

STRUKTURA MENU

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




Jeżeli cele treningowe zostały dodane jako [ulubione](#) w serwisie Flow, w menu również będzie widoczna kategoria [Ulubione](#).

Jeżeli [cele treningowe](#) zostały dodane w serwisie Flow i przesłane do urządzenia A300, w menu również będzie widoczna kategoria [Cele](#).

ŁĄCZENIE

Aby używać nadajnika na klatkę piersiową *Bluetooth Smart*® i urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu) razem, musisz przeprowadzić łączenie tych produktów z urządzeniem A300. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i zapewnia, że urządzenie A300 otrzyma sygnały wyłącznie z Twoich nadajników i urządzeń kompatybilnych, a trenowanie w grupie będzie wolne od zakłóceń. Przed zawodami lub wyścigiem upewnij się, że przeprowadziłeś w domu proces łączenia, aby zapobiec powstawaniu zakłóceń ze strony innych urządzeń.

ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ Z URZĄDZENIEM A300

 W przypadku korzystania z nadajnika na klatkę piersiową H7 urządzenie A300 może wykryć Twoje tętno przed przeprowadzeniem łączenia z nadajnikiem, wykorzystując transmisję GymLink. Transmisja GymLink jest zoptymalizowana pod kątem wykorzystywania podczas pływania. W przypadku innych dyscyplin zale-

camy użycie transmisji Bluetooth Smart®. Upewnij się, że łączenie nadajnika na klatkę piersiową zostało wykonane przed rozpoczęciem treningu.

Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z urządzeniem A300 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i naciśnij przycisk START z poziomu ekranu zegara, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. Po wyświetleniu komunikatu **Łączenie** wystarczy dotknąć nadajnika na klatkę piersiową za pomocą urządzenia A300.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakoń.łączenie**.

lub

1. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Połącz i synchr. > Łączenie z innym urz.** i naciśnij przycisk START.
2. Po wyświetleniu komunikatu **Łączenie** wystarczy dotknąć nadajnika na klatkę piersiową za pomocą urządzenia A300.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakoń.łączenie**.

ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z URZĄDZENIEM A300

Przed rozpoczęciem łączenia urządzenia mobilnego

- wejdź na stronę flow.polar.com/start i przeprowadź konfigurację zgodnie z opisem w rozdziale [Konfiguracja urządzenia A300](#)
- pobierz aplikację Flow z serwisu App Store
- upewnij się, że funkcja *Bluetooth* została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.

Aby przeprowadzić łączenie urządzenia mobilnego:

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą swojego konta utworzonego podczas [konfiguracji urządzenia A300](#).
2. Zaczekaj, aż na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie **ekran łączenia** (komunikat **Oczekiwanie na A300**).
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na urządzeniu A300

LUB

Przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Połącz i synchr. > Połącz urz. mobilne** i naciśnij przycisk START.

4. Wyświetlony zostanie komunikat **Zbliż urz.do A300, aby połącz..** Dotknij urządzenia mobilnego urządzeniem A300.

5. Pojawi się komunikat **Łączenie**.
6. Na ekranie urządzenia A300 pojawi się komunikat **Potw. na innym urz. xxxxx**. W urządzeniu mobilnym wprowadź kod PIN z A300. Rozpocznie się proces łączenia.
7. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakoń.łączenie**.

USUWANIE POŁĄCZEŃ

Aby usunąć połączony sensor lub urządzenie mobilne:

1. Przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Połącz i synchr. > Usuń połączone urządz.** i naciśnij przycisk START.
2. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć z listy i naciśnij przycisk START.
3. Pojawi się komunikat **Usunąć połącz.?**. Wybierz **Tak** i naciśnij przycisk START.
4. Po zakończeniu wyświetlony zostanie komunikat **Usunięto połączenie**.

USTAWIENIA


USTAWIENIA PROFILI SPORTOWYCH PROFILE SPORTOWE

Więcej informacji na temat ustawień profili sportowych znajduje się w rozdziale [Profile sportowe](#).

W urządzeniu A300 dostępne są następujące [profile sportowe](#):

- [Bieganie](#)
- [Chodzenie](#)
- [Kolarstwo](#)
- [Trening siłowy](#)
- [Trening grupowy](#)
- [Tr. w budynku](#)
- [Tr. na zewnątrz](#)
- [Pływanie](#)

Dzięki serwisowi Flow możesz dodać nowe dyscypliny sportowe do listy i zsynchronizować je z urządzeniem A300, tworząc z ten sposób listę wszystkich uprawianych często dyscyplin. Więcej informacji zawiera rozdział [Profile sportowe w serwisie internetowym Polar Flow](#).

 *Jeżeli edytowałeś profile sportowe w serwisie Flow i zsynchronizowałeś je z urządzeniem A300 przed rozpoczęciem pierwszej sesji treningowej, lista profili sportowych będzie zawierała zmodyfikowane profile.*

USTAWIENIA

Menu [Ustawienia > Profile sportowe](#) umożliwia edytowanie ustawień dla każdego profilu sportowego, tak aby były jak najlepiej dopasowane do Twoich potrzeb związanych z treningiem.

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia profili sportowych, przejdź do menu [Ustawienia > Profile sportowe](#) i wybierz profil, który chcesz edytować.

- [Dźwięki podczas treningu](#): Wybierz [Wył.](#) lub [Włączone](#).
- [Powiad. wibracjami](#): Wybierz [Wył.](#) lub [Włączone](#). Po ustawieniu funkcji wł. urządzenie A300 powiadomi Cię wibracjami na przykład o rozpoczęciu lub zakończeniu sesji treningowej lub osiągnięciu założonego [celu treningowego](#).
- [Ustawienia tętna](#): [Podgląd tętna](#): Wybierz [Uderzenia na minutę](#) lub [% tętna maks.](#) (% Twojego maksymalnego tętna). [Tętno widocz. dla innych urz.](#): Wybierz [Włączone](#) lub [Wył.](#). Po wybraniu opcji [Włączone](#) inne kompatybilne urządzenia (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno.


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

DANE PERSONALNE

Aby wyświetlić i zmienić informacje o użytkowniku, wybierz [Ustawienia > Dane personal](#).. Wprowadzenie dokładnych danych jest niezwykle istotne, ponieważ mają one wpływ na dokładność pomiarów urządzenia A300, m.in. granicznych wartości stref tętna oraz liczby spalanych kalorii.

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

- **Masa ciała:** Podaj swoją masę ciała w kilogramach (kg) lub funtach (lb).
- **Wzrost:** Podaj swój wzrost w centymetrach (w jednostkach metrycznych) lub w stopach i calach (w jednostkach imperialnych).
- **Data urodzenia:** Podaj swoją datę urodzenia. Format wprowadzanej daty zależy od wybranego formatu zegara i daty (24-godzinny: dzień – miesiąc – rok/12-godzinny: miesiąc – dzień – rok).
- **Płeć:** Wybierz [Mężczyzna](#) lub [Kobieta](#).

 Wprowadź ustawienia w [serwisie Flow](#), aby otrzymywać dokładne dane dotyczące aktywności i celu związanego z aktywnością oraz aby korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia A300.

USTAWIENIA OGÓLNE

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

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

- [Połącz i synchr.](#)
- [Tryb samol.](#)
- [Alarm bezczyn.](#)
- [Jednostki](#)
- [Język](#)
- [O produkcie](#)

ŁĄCZENIE I SYNCHRONIZACJA

- **Połącz i synchr. urz. mobilne:** Połącz urządzenia mobilne z urządzeniem A300. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#). Zsynchronizuj dane pomiędzy urządzeniem A300 a urządzeniem mobilnym. **Wskazówka:** Synchronizację możesz również przeprowadzić, naciskając i przytrzymując przycisk WSTECZ w widoku zegara.

- **Łączenie z innym urz.:** łączenie nadajników na klatkę piersiową z urządzeniem A300. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#).
- **Usuń połączone urządz.:** usuwanie łączenia z nadajnikiem na klatkę piersiową lub urządzeniem mobilnym.

TRYB SAMOLOTOWY

Wybierz **Włączony** lub **Wył.**

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

ALARM BEZCZYNNOŚCI

Wybierz **Włączony** lub **Wył.** Więcej informacji na ten temat znajduje się w części [Całodobowy pomiar aktywności](#).

JEDNOSTKI

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

JĘZYK

Interfejs urządzenia A300 jest domyślnie w języku angielskim. Podczas [konfigurowania urządzenia A300](#) na stronie flow.polar.com/start możesz wybrać inny język lub zmienić go później w serwisie Flow.

Aby dodać inny język w późniejszym czasie:

1. Przejdź do polar.com/flow i zarejestruj się.
2. Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu, wybierz **Produkty**, a następnie **Ustawienia** urządzenia Polar A300.
3. Wybierz język z listy.
4. Za pomocą programu FlowSync zsynchronizuj dane z serwisu Flow z urządzeniem A300.

O PRODUKCIE

Sprawdź numer identyfikacyjny urządzenia A300, wersję oprogramowania sprzętowego i model. Informacje te mogą być potrzebne podczas kontaktu z działem obsługi klienta Polar.

USTAWIENIA CZASU

Aby wyświetlić i zmienić ustawienia czasu, wybierz **Ustawienia > Ustawienia czasu**.

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

- **Alarm**
- **Godzina**
- **Data**
- **Format daty**
- **Tarcza zegara**

ALARM

Ustaw powtarzalność alarmu: **Wył.**, **Jednoraz.**, **pon - pt** (poniedziałek – piątek) lub **Codz.**. Jeśli wybierzesz **Jednoraz.**, **pon – pt** lub **Codz.**, ustaw również godzinę alarmu.

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

GODZINA

Ustaw format czasu: **24 h** lub **12 h**. Następnie ustaw godzinę.

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


DATA

Ustaw datę.

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

FORMAT DATY

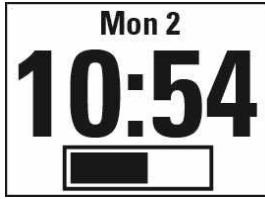
Wybierz **Format daty**. Dostępne są następujące opcje: **mm/dd/rr**, **dd/mm/rr**, **rr/mm/dd**, **dd-mm-rr**, **rr-mm-dd**, **dd.mm.rr** lub **rr.mm.dd**.

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

TARCZA ZEGARA

Wybierz tarczę zegara: **Aktywn.** lub **Godzina**. Tarcza **Aktywn.** zawiera porę dnia i pasek aktywności.

Aktywność



Godzina

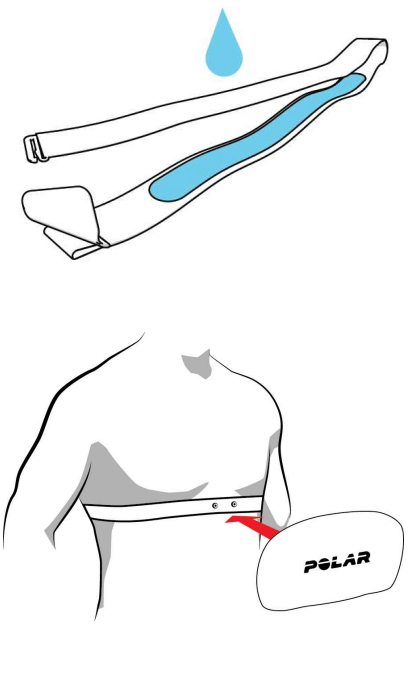


TRENING

ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Używaj wygodnego nadajnika na klatkę piersiową razem z urządzeniem A300 i w większym stopniu wykorzystaj codzienne treningi. Dzięki niemu możesz wykonywać precyzyjny pomiar tętna w czasie rzeczywistym i wyświetlać wyniki na urządzeniu A300. Poznaj główny efekt treningu i skup się na celach, które chcesz osiągnąć – spalaniu tłuszczu lub poprawie kondycji. Możesz również otrzymać wytyczne na podstawie stref tętna dotyczące sesji treningowych zaplanowanych w serwisie Flow. Nadajnik na klatkę piersiową umożliwia monitorowanie pracy serca także podczas pływania.

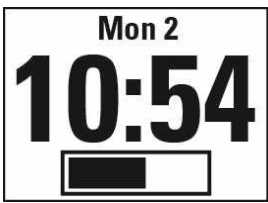



Mimo że istnieje wiele subiektywnych odczuć związanych z reakcją organizmu na wykonywane ćwiczenia (zauważalne zmęczenie, tempo oddychania, odczucia fizyczne), żadne z nich nie jest tak wiarygodne jak pomiar tętna. Ponieważ mają na niego wpływ zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne, daje on obiektywny i wiarygodny obraz stanu fizycznego.

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

i Po każdej sesji treningowej zdejmuj z paska kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Pamiętaj więc, by wycierać go do sucha. Szczegółowe instrukcje dotyczące dbania o urządzenie A300 znajdują się w rozdziale [Pielęgnacja urządzenia A300](#).

ROZPOCZYNIANIE SESJI TRENINGOWEJ

Upewnij się, że przeprowadziłeś [proces łączenia nadajnika na klatkę piersiową z urządzeniem A300](#) i załóż go.

	Z poziomu ekranu zegara naciśnij przycisk START, aby włączyć tryb przedtreningowy.
	Jeżeli nadajnik na klatkę piersiową H7 nie został połączony z urządzeniem A300, wyświetlony zostanie komunikat Łączenie . Dotknij nadajnika na klatkę piersiową urządzeniem A300. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat Zakoń.łączenie .
	Za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.
	Naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat Zapis rozpoczęty , co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

Więcej informacji dotyczących funkcji urządzenia A300 podczas treningu znajduje się w części [Funkcje dostępne podczas treningu](#).

Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat **Zapis wstrzym.**, a urządzenie A300 przejdzie w tryb wstrzymania. Aby kontynuować sesję treningową, naciśnij przycisk START.

Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj przycisk WSTECZ przez trzy sekundy w trakcie rejestrowania sesji lub po jej wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zapis zakończ.**

ROZPOCZYNANIE SESJI TRENINGOWEJ Z CELEM TRENINGOWYM

Możesz planować treningi i [tworzyć szczegółowe cele treningowe](#) w serwisie internetowym Flow i synchronizować je z urządzeniem A300 za pomocą oprogramowania Flowsync lub aplikacji Flow. W czasie treningu urządzenie A300 podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel.

Aby rozpocząć sesję treningową z celem treningowym:

1. Przejdź do menu **Cele**.
2. Wybierz cel z listy, a następnie naciśnij START.
3. Naciśnij przycisk START ponownie, aby włączyć tryb przedtreningowy.
4. Wybierz profil sportowy, którego chcesz używać i naciśnij przycisk START.
5. Wyświetli się komunikat **Zapis rozpoczęty**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.


LUB

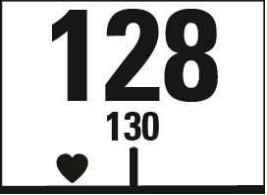
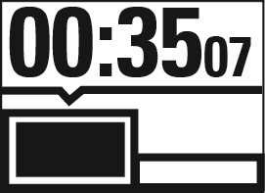

1. Z poziomego ekranu zegara naciśnij przycisk START, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. Jeżeli masz cele treningowe na dany dzień, urządzenie A300 zapyta Cię, czy chcesz rozpocząć realizację celu treningowego. Wybierz **Tak**.
3. Wybierz profil sportowy, którego chcesz używać i naciśnij przycisk START.
4. Wyświetli się komunikat **Zapis rozpoczęty**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

PODCZAS TRENINGU EKRANY TRENINGOWE



Ekran treningowy możesz przeglądać za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ. Dostępne ekrany treningowe wraz z opisami zamieszczono znajdują się poniżej.

TRENING Z NADAJNIKIEM NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

	<p>Twoje bieżące tętno</p> <p>Dotychczasowy czas trwania sesji treningowej.</p>
---	---





	<p>Twoje bieżące tętno</p> <p>Liczba 130 oznacza EnergyPointer – indywidualny punkt zwrotny, w którym główny efekt treningu zmienia się ze spalania tłuszczu na poprawę kondycji. Symbol serca wskaże Ci, czy spalasz tkankę tłuszczową czy też poprawiasz kondycję fizyczną. Na rysunku symbol znajduje się po lewej stronie, co oznacza, że spalasz tłuszcz.</p>
	<p>Czas spędzony w bieżącej strefie – spalanie tłuszczu lub poprawa kondycji</p> <p>Zgodnie z informacjami na rysunku czas aktywności strefy spalania tłuszczu wynosi 00:35.07.</p>
	<p>Pora dnia</p> <p>Kalorie spalone do tej pory podczas treningu</p>

TRENING BEZ NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

	<p>Dotychczasowy czas trwania sesji treningowej.</p>
	<p>Pora dnia</p> <p>Kalorie spalone do tej pory</p>

TRENING Z PRZYPISANYM CZASEM TRWANIA LUB CEL TRENINGOWY WYZNACZONY NA PODSTAWIE LICZBIE KALORII

Jeżeli w serwisie Flow utworzyłeś cel treningowy z przypisanym czasem trwania lub na podstawie liczby kalorii i zsynchronizowałeś go z urządzeniem A300, dostępne są następujące ekrany:

<div data-bbox="225 210 491 405"> <p>298/400 kcal</p>  </div> <p>LUB</p> <div data-bbox="225 528 491 723"> <p>45:37/01:00:00</p>  </div>	<p>Jeżeli utworzyłeś cel treningowy na podstawie liczby kalorii, urządzenie podaje stopień realizacji celu w formie liczby kalorii oraz wartości procentowej.</p> <p>Jeżeli utworzyłeś cel treningowy na podstawie czasu, urządzenie podaje stopień realizacji celu w formie czasu oraz wartości procentowej.</p>
<div data-bbox="225 770 491 965"> <p>♥ 128</p> <p>00:45₃₇</p> </div>	<p>Twoje bieżące tętno</p> <p>Dotychczasowy czas trwania sesji treningowej</p>
<div data-bbox="225 1025 491 1220"> <p>♥ 128</p>  </div>	<p>Twoje bieżące tętno.</p> <p>Symbol serca oznacza strefę tętna, w której się znajdujesz.</p>
<div data-bbox="225 1261 491 1451"> <p>00:16₅₈</p>  </div>	<p>Czas spędzony w bieżącej strefie tętna</p>
<div data-bbox="225 1496 491 1686"> <p>🕒 11:40</p> <p>298^{kcal}</p> </div>	<p>Pora dnia</p> <p>Kalorie spalone do tej pory podczas treningu</p>

TRENING INTERWAŁOWY

Jeżeli w serwisie Flow utworzyłeś cel treningu interwałowego, określiłeś intensywność tętna dla każdej fazy i zsynchronizowałeś go z urządzeniem A300, dostępne są następujące ekrany:


	Tętno, górna i dolna wartość graniczna tętna w bieżącej fazie oraz dotychczasowy czas trwania sesji treningowej. Symbol serca oznacza aktualne tętno i jego lokalizację pomiędzy wartościami granicznymi tętna.
	Twoje bieżące tętno Dotychczasowy czas trwania sesji treningowej.
	Twoje bieżące tętno. Symbol serca oznacza strefę tętna, w której się znajdujesz.
	Czas spędzony w bieżącej strefie tętna
	Pora dnia Kalorie spalone do tej pory podczas treningu

FUNKCJE DOSTĘPNE PODCZAS TRENINGU

BLOKOWANIE STREFY

Naciśnij i przytrzymaj przycisk START, aby zablokować strefę spalania tłuszczu lub ćwiczeń poprawiających kondycję. Aby zablokować/odblokować bieżącą strefę, ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk

START. Jeśli Twoje tętno znajdzie się poza zablokowaną strefą, zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym.

 Podczas treningu interwałowego opartego o strefy tętna nie możesz blokować stref utworzonych w serwisie Flow i aktywowanych w urządzeniu A300. Jeżeli dla każdej fazy skonfigurowane zostały górna i dolna wartość graniczna tętna, urządzenie A300 powiadomi Cię o ich przekroczeniu.

WYŚWIETLANIE GODZINY

Aby podczas treningu dowiedzieć się, która jest godzina, zbliż urządzenie A300 do nadajnika na klatkę piersiową. Funkcja ta określana jest jako HeartTouch. HeartTouch współpracuje z nadajnikami na klatkę piersiową Polar obsługującymi technologię GymLink, np. Polar H7.



AKTYWOWANIE PODŚWIETLENIA


Naciśnij przycisk PODŚWIETLENIE, aby aktywować podświetlenie podczas treningu. Podświetlenie pozostaje włączone na kilka sekund i wyłącza się automatycznie.

Funkcja trybu nocnego

Urządzenie A300 posiada funkcję trybu nocnego. Jeżeli w trybie przedtreningowym, rejestracji danych treningowych lub podczas stanu wstrzymania jednokrotnie naciśniesz przycisk PODŚWIETLENIE, funkcja podświetlenia będzie aktywowana za każdym razem, gdy naciśniesz dowolny przycisk podczas sesji treningowej. Wyświetlacz zaświeci się również, gdy pojawi się na nim komunikat. Tryb nocny zostanie wyłączony wraz z zakończeniem rejestrowania danych.

WSTRZYMANIE/ZAKOŃCZENIE SESJI TRENINGOWEJ

	1. Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat Wstrzymano rejestrowanie . Aby kontynuować sesję treningową, naciśnij przycisk START.
	2. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj przycisk WSTECZ przez trzy sekundy w trakcie rejestrowania sesji lub po jej wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat Zapis zakończ..

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


PODSUMOWANIE TRENINGU

PO TRENINGU

Bezpośrednio po zakończeniu treningu w urządzeniu A300 wyświetlone zostanie podsumowanie sesji treningowej. Bardziej szczegółowa i wzbogacona o elementy graficzne analiza dostępna jest w aplikacji lub serwisie Flow.

HISTORIA TRENINGÓW W A300

Aby później powrócić do podsumowania treningu, przejdź do menu [Historia](#), a następnie wybierz sesję, którą chcesz wyświetlić.

Duration 01:02:49 Calories 408 kcal	Czas trw. Czas trwania sesji treningowej Kalorie Kalorie spalone podczas sesji
HR avg 127 HR max 155	Śr. tętno * Twoje średnie tętno podczas sesji Max tętno* Twoje maksymalne tętno podczas sesji
Fitness 00:17:58 Fat burn 00:44:51	Popr.kond.* Czas trwania ćwiczeń poprawiających kondycję Spal. tł.* Czas spędzony w strefie spalania tłuszczu
00:20³⁸ 	Str. tętna ** (strefy tętna) Naciśnij przycisk START, aby dowiedzieć się, jaki czas spędziłeś w każdej ze stref tętna i przeglądaj strefy za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ.

*) Widoczne, jeśli używałeś nadajnika na klatkę piersiową.

***) Widoczne, jeśli trening przebiegł zgodnie z założonym celem utworzonym w serwisie Flow i został zsynchronizowany z urządzeniem A300 oraz jeśli korzystałeś z nadajnika na klatkę piersiową.

APLIKACJA POLAR FLOW

Aby zsynchronizować urządzenie A300 z aplikacją Flow, naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na ekranie wyświetlania czasu. W aplikacji Flow możesz analizować dane od razu po każdej sesji. Aplikacja umożliwia szybkie wyświetlenie podsumowania danych treningowych w trybie offline.

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

SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

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

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

FUNKCJE

CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

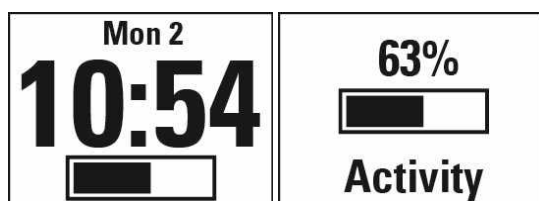
A300 śledzi Twoją aktywność za pomocą wbudowanego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy nadgarstka. Urządzenie analizuje częstotliwość, intensywność i regularność ruchów oraz inne informacje o Twojej aktywności fizycznej, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić swoją aktywność na co dzień, poza regularnymi treningami.

CEL ZWIĄZANY Z AKTYWNOŚCIĄ

Urządzenie A300 codziennie podaje cel dotyczący aktywności wraz ze wskazówkami niezbędnymi do jego osiągnięcia. Cel podawany jest w aplikacji Polar Flow lub serwisie internetowym. Cel dotyczący aktywności oparty jest na danych osobowych i poziomie aktywności, które można znaleźć w ustawieniach Dziennego celu związanego z aktywnością [w serwisie internetowym Flow](#). Zaloguj się do serwisu Flow, kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilowe w prawym górnym rogu i przejdź do karty Dzienny cel związany z aktywnością w Ustawieniach. Dzienny cel związany z aktywnością pozwala spośród trzech poziomów aktywności (1) wybrać taki, który jest najbliższy Twojemu typowemu planowi dnia i aktywności. Pod obszarem wyboru (2) podawane są informacje o właściwej dla wybranego poziomu aktywności wymaganej do osiągnięcia dziennego celu. Przykładowo jeżeli jesteś pracownikiem biurowym i większość dnia spędzasz w pozycji siedzącej, Twój cel na typowy dzień to około cztery godziny aktywności o niskiej intensywności. Wymagania wobec osób, które w ramach swojej pracy dużo stoją i chodzą są wyższe.

DANE TRENINGOWE

Pasek aktywności A300 stopniowo napełnia się, pokazując Twoje postępy w osiągnięciu dziennego celu. Pełny pasek aktywności oznacza osiągnięcie celu. Pasek aktywności jest widoczny na ekranie zegara oraz w menu **Aktywn.**



W menu **Aktywn.** możesz zobaczyć, jak aktywny byłeś w ciągu dnia i otrzymać wskazówki, które pomogą Ci osiągnąć cel.

- **Czas akt.:** czas aktywności pokazuje łączny czas wysiłku, który korzystnie wpływa na Twój organizm.
- **Kalorie:** pokazuje liczbę kalorii spalonych podczas treningu, w wyniku aktywności i w związku z procesami metabolicznymi (minimalna aktywność metaboliczna wymagana do podtrzymania życia).



- **Kroki:** liczba zrobionych kroków. Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.
- **Dystans:** dystans pokonany dotychczas. Wyznaczany jest na podstawie Twojego wzrostu i liczby zrobionych kroków.
- **Potrzeba:** A300 podaje możliwości, dzięki którym osiągniesz swój dzienny cel związany z aktywnością. Dzięki temu ekranowi dowiesz się, jak długo musisz być aktywny przy niskiej, średniej lub wysokiej intensywności treningu. Cel jest jeden, ale sposobów, by go osiągnąć – wiele. Dzienny cel dotyczący aktywności można osiągnąć, trenując z niską, średnią lub wysoką intensywnością. W przypadku urządzenia A300 „ogólnej aktyw.” oznacza niską, „chodzenie” – średnią, a „bieg” – wysoką intensywność. Przykłady ćwiczeń o niskiej, średniej i wysokiej intensywności są dostępne w serwisie Flow i aplikacji mobilnej. Możesz wybrać, w jaki sposób chcesz osiągnąć swój cel.



ALARM BEZCZYNNOSCI

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna ma bardzo istotne znaczenie dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Oprócz aktywności fizycznej ważne jest także, aby unikać długotrwałego siedzenia. Siedzenie przez długi czas niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet w dni, w które trenujesz i dostarczasz organizmowi wystarczającą dawkę aktywności. Urządzenie A300 zauważa zbyt długi czas bezczynności i dostarcza wskazówki, dzięki którym możesz zrobić przerwę w siedzeniu i uniknąć negatywnych skutków, jakie ma ono dla zdrowia.

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

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

Powiadomienie będzie widoczne w aplikacji Flow również w przypadku, gdy łączy się ona z urządzeniem A300 za pomocą funkcji Bluetooth.

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

INFORMACJE O ŚNIE W SERWISIE INTERNETOWYM I APLIKACJI FLOW

Założenie urządzenia A300 na noc pozwala monitorować czas i jakość snu (spokojny lub niespokojny). Nie ma potrzeby aktywacji trybu snu – urządzenie wykryje, że śpisz, na podstawie ruchów nadgarstka. Czas

i jakość snu (spokojny/niespokojny) podawane są w serwisie internetowym Flow i aplikacji Flow po zsynchronizowaniu urządzenia A300.

Czas snu to najdłuższy nieprzerwany czas odpoczynku w ciągu doby, która rozpoczyna się o 18.00 i trwa do 18.00 dnia następnego. Przerwy w śnie krótsze niż jedna godzina nie powodują przerwania rejestracji snu, jednak nie są one wliczane do jego czasu. Przerwy przekraczające 1 godzinę powodują przerwanie rejestracji snu.

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

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

DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI W APLIKACJI I SERWISIE INTERNETOWYM FLOW

Aplikacja mobilna Flow umożliwi obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu oraz bezprzewodową synchronizację urządzenia A300 z serwisem Flow. Serwis internetowy Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności.

PROFILE SPORTOWE

Urządzenie A300 zawiera osiem domyślnych profili sportowych. Dzięki serwisowi Flow możesz dodać nowe profile sportowe do listy i zsynchronizować je z urządzeniem A300, tworząc z ten sposób listę wszystkich ulubionych dyscyplin. Dla każdego profilu sportowego możesz również wprowadzić indywidualne ustawienia, np. wyłączyć dźwięki w profilu sportowym jogi. Więcej informacji na ten temat znajduje się w częściach [Ustawienia profili sportowych](#) i [Profile sportowe w serwisie internetowym Polar Flow](#).

Korzystanie z profili sportowych umożliwia śledzenie na bieżąco informacji o swojej aktywności i postępach w poszczególnych dyscyplinach. Opcja ta dostępna jest [w serwisie internetowym Flow](#).

FUNKCJE SMART COACHING

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

Urządzenie A300 posiada następujące funkcje Smart Coaching:

- [Inteligentny licznik kalorii](#)
- [EnergyPointer](#)
- [Strefy tętna](#)
- [Test wydoln.](#)
- [Rezultat treningu](#)

INTELIĞENTNY LICZNIK KALORII

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

- Masa ciała, wzrost, wiek, płeć
- Maksymalna wartość tętna (HR_{max})
- Wartość tętna podczas treningu
- Pomiar aktywności poza sesjami treningowymi oraz treningi bez nadajnika na klatkę piersiową
- Maksymalna zdolność organizmu do przyswajania tlenu ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ podaje informacje dotyczące Twojej wydolności aerobowej. Szacowaną wartość $VO2_{max}$ możesz uzyskać, przeprowadzając [Polar Fitness Test](#).

ENERGY POINTER




Funkcja EnergyPointer nie jest dostępna dla sesji treningowych utworzonych jako [cele treningowe](#) w serwisie internetowym Flow.


EnergyPointer to prosta funkcja, dzięki której dowiesz się, czy głównym efektem treningu jest spalanie tłuszczu czy poprawa kondycji. Dzięki tej funkcji skupisz się na celach, które chcesz osiągnąć.

Urządzenie A300 automatycznie wyznacza punkt zwrotny, w którym główny efekt treningu zmienia się ze spalania tłuszczu na poprawę kondycji. Punkt ten określany jest jako EnergyPointer. Przeciętna wartość EnergyPointer odpowiada 69% maksymalnego tętna. Należy oczywiście pamiętać, że wartości EnergyPointer ulegają zmianom w zależności od kondycji fizycznej i psychicznej w danym dniu. Na podstawie tętna i jego zmienności urządzenie A300 codziennie rozpoznaje stan Twojego organizmu i dopasowuje do niego wartość EnergyPointer. Przykładowo gdy Twój organizm jest zregenerowany po zakończonych sesjach treningowych, bez oznak zmęczenia lub stresu, wówczas jest przygotowany do bardziej intensywnego wysiłku, w związku z czym następuje zmiana wartości Energy Pointer. Najwyższa możliwa wartość EnergyPointer odpowiada 80% maksymalnego tętna.


Poniżej znajdziesz pozostałe ustawienia EnergyPointer dostępne w urządzeniu A300 podczas treningu.



	<p>Twoje bieżące tętno</p> <p>Liczba 130 oznacza EnergyPointer. Symbol serca wskaże Ci, czy spalasz tkankę tłuszczową czy też poprawiasz kondycję fizyczną. Na rysunku symbol znajduje się po lewej stronie, co oznacza, że spalasz tłuszcz.</p>
---	--



STREFY TĘTNA

 Podczas sesji treningowych zaplanowanych w serwisie Flow i zsynchronizowanych z A300 w formie celów treningowych urządzenie A300 korzysta ze stref tętna Polar.

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

Strefa tętna	Intensywność % tętna max $Tętno_{max} = Tętno_{maksymalne} (220 - \text{wiek})$.	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 – 30).	Przykładowe czasy trwania	Rezultat treningu
<p>BARDZO INTENSYWNA</p> 	90–100%	171–190 uderzeń/min (bpm)	mniej niż 5 minut	<p>Korzyści: wspomaga trening szybkości.</p> <p>Odczucia: bardzo wyczerpujące dla mięśni, utrata tchu.</p> <p>Zalecana dla: bardzo doświadczonych i wytrenowanych sportowców, podczas bardzo krótkich interwałów, jako bezpośrednie przygotowanie startowe.</p>

Strefa tętna	Intensywność % tętna max $Tętno_{max} = Tętno_{maksymalne} (220 - \text{wiek})$.	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 – 30).	Przykładowe czasy trwania	Rezultat treningu
INTENSYWNA 	80–90%	152–172 uderzenia/min (bpm)	2–10 minut	Korzyści: poprawa wydolności i wytrzymałości startowej. Odczucia: zmęczenie mięśni, ciężki oddech. Zalecana dla: doświadczonych sportowców, w trakcie całego sezonu. Ważna podczas przygotowań do startów.
UMIARKOWANA 	70–80% 133–152 uderzenia/min (bpm)		10–40 minut	Korzyści: poprawa wytrzymałości tlenowej i efektywności. Odczucia: lekkie zmęczenie mięśni, łatwość oddychania, umiarkowane pocenie się. Zalecana dla: sportowców przygotowujących się do startów lub pragnących poprawić swoje wyniki.
LEKKA	60–70%	114–133 uderzenia/min (bpm)	40–80 minut	Korzyści: poprawa wytrzymałości ogólnej, wspo-

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

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

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

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

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

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

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

TEST WYDOLNOŚCI

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

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

Najlepszym sposobem poprawienia wydolności aerobowej jest stosowanie tych rodzajów treningu, w których zaangażowane są duże grupy mięśni. Do tego rodzaju aktywności należą: bieganie, jazda na rowerze,


spacerowanie, wiosłowanie, pływanie, jazda na łyżwach lub wrotkach oraz bieg na nartach. Aby śledzić swoje postępy, rozpocznij od kilkakrotnego pomiaru wskaźnika OwnIndex w ciągu pierwszych dwóch tygodni w celu uzyskania wartości bazowej, po czym powtarzaj test mniej więcej raz na miesiąc.

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

- Możesz przeprowadzić test w dowolnym miejscu – w domu, w biurze czy w siłowni – pod warunkiem, że w otoczeniu będzie panował spokój. Nie może tam być żadnych rozpraszających odgłosów (np. dźwięków telewizora, radia bądź telefonu) ani ludzi, którzy mówią do Ciebie.
- Wykonuj test zawsze w tym samym otoczeniu i o tej samej godzinie.
- Unikaj spożywania wysokokalorycznych posiłków bądź palenia na 2–3 godziny przed rozpoczęciem testu.
- Unikaj dużego wysiłku fizycznego, alkoholu oraz farmakologicznych środków stymulujących w dniu wykonania testu oraz w dniu je poprzedzającym.
- Musisz być zrelaksowany i spokojny. Przed rozpoczęciem testu połóż się i zrelaksuj przez 1–3 minuty.

PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU

 Test możesz przeprowadzić wyłącznie, jeżeli [urządzenie A300 zostało skonfigurowane na stronie flow.polar.com/start](#).

 Przeprowadzenie testu wydolności wymaga użycia kompatybilnych nadajników na klatkę piersiową Polar. Test wydolności to opracowana przez Polar funkcja inteligentnego treningu, która opiera się na dokładnych pomiarach zmienności rytmu serca. Z tego powodu nadajnik na klatkę piersiową Polar jest niezbędny.

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

Przed rozpoczęciem testu sprawdź, czy dane personalne wprowadzone w serwisie Flow, m.in. informacje o treningach, są prawdziwe.

PRZEBIEG TESTU

1. Uruchom **Test wydoln.** > **Rozpocznij test**. Urządzenie A300 rozpocznie wyszukiwanie tętna. Na wyświetlaczu pojawiają się komunikaty **Wykryto tętno** oraz **Położ się i odpręż** i następuje rozpoczęcie testu.
2. Połóż się, bądź zrelaksowany i ograniczaj ruchy ciała oraz kontakty z innymi ludźmi. W miarę postępów w teście pasek na ekranie urządzenia A300 wypełnia się.
3. Po zakończeniu testu wyświetlony zostaje komunikat **Test zakończ.** i podawane są wyniki.
4. Naciśnij przycisk **W DÓŁ**, aby wyświetlić wartość VO_{2max} . Naciśnij przycisk **START** i wybierz **Tak**, aby zaktualizować wartość VO_{2max} podawaną w serwisie internetowym Polar Flow.

Możesz przerwać test w dowolnym momencie, naciskając przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat **Anulowano test**.

Usuwanie usterek:

- Jeżeli urządzenie A300 nie będzie w stanie rozpoznać nadajnika na klatkę piersiową, wyświetlony zostanie komunikat **Zbliż A300 do nadaj.**. Dotknij nadajnika na klatkę piersiową urządzeniem A300, aby zidentyfikować i połączyć nadajnik.
- Jeżeli urządzenie A300 nie będzie w stanie wykryć tętna, wyświetlony zostanie komunikat **Nie znalazł nad. na kl. piers.**. Sprawdź, czy elektrody nadajnika na klatkę piersiową są wilgotne, a pasek materiałowy przylega ściśle do ciała.
- Jeżeli urządzenie A300 nie będzie w stanie wykryć nadajnika na klatkę piersiową Polar, wyświetlony zostanie komunikat **Potrzebny nad. na kl. piers. Polar**.

WYNIKI TESTU

Najnowsze wyniki testów możesz znaleźć, wybierając **Test wydoIn. > Wyniki testu**. Wyniki widoczne są również w Dzienniku treningowym w aplikacji Flow.

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

Klasy poziomu wydolności

Mężczyźni

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

Kobiety

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

Klasyfikacja ta opiera się na przeglądzie 62 prac studyjnych, w ramach których wskaźnik VO_{2max} zmierzono w sposób bezpośredni u zdrowych dorosłych mieszkańców USA, Kanady i siedmiu krajów europejskich.

Źródło: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review (Normy wydolności aerobowej mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat: przegląd). Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

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

Wskaźnik VO_{2max} można wyrazić w mililitrach na minutę (ml/min = ml ■ min⁻¹) lub w mililitrach na minutę na kilogram masy ciała (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

REZULTAT TRENINGU

Funkcja Rezultat zapewnia informacje dotyczące przebiegu każdej sesji treningowej pozwala i lepiej zrozumieć korzyści płynące z treningu. Informacje te dostępne są w aplikacji i serwisie internetowym Flow. Aby otrzymać takie informacje, trening w strefie tętna musi trwać przynajmniej 10 minut. Rezultat treningu jest oparty na strefach tętna. Funkcja odczytuje czas spędzony w poszczególnych strefach oraz liczbę spalonych w nich kalorii.

Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.

Informacje	Rezultat
Bardzo intensywny trening+	To była intensywna sesja! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Bardzo intensywny trening	To była intensywna sesja! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności.
Trening bardzo intensywny i tempowy	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość i efektywność. Trening przyczynił się również do znacznej poprawy wydolności aerobowej i wytrzymałości szybkościowej.
Trening tempowy i bardzo intensywny	Świetny trening! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości szybkościowej. Trening przyczynił się również do poprawy szybkości i efektywności.
Tempowy trening+	Świetne tempo w czasie długiego treningu! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej, szybkości i wytrzymałości. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Tempowy trening	Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej, szybkości i wytrzymałości.
Trening tempowy i ogólnorozwojowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości. Trening

Informacje	Rezultat
	przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości Twoich mięśni.
Trening ogólnorozwojowy i tempowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności aerobowej. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości.
Trening ogólnorozwojowy +	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Trening ogólnorozwojowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności aerobowej.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy, długi	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej. Wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności aerobowej. Trening wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy i ogólnorozwojowy, długi	Świetnie! Ten długi trening wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Nastąpiła również poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności aerobowej.
Trening podstawowy i ogólnorozwojowy	Świetnie! Nastąpiło wzmocnienie Twojej podstawowej wytrzymałości i zdolności spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i wzrostu wydolności aerobowej.
Trening podstawowy, długi	Świetnie! Ten długi trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy	Bardzo dobrze! Ten trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening regeneracyjny	Najlepszy trening w okresie regeneracji. Łatwe ćwiczenia umożliwiają organizmowi dostosowanie się do treningów.

POWIADOMIENIA Z TELEFONU (APLIKACJA POLAR FLOW DLA SYSTEMU IOS)

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie na urządzeniu Polar powiadomień o przychodzących połączeniach, wiadomościach i komunikatach z aplikacji. Tym samym na urządzeniu Polar pojawiają się identyczne powiadomienia jak na ekranie Twojego telefonu.

Pamiętaj, że gdy funkcja Powiadomienia z telefonu jest włączona, zużycie baterii ulega zwiększeniu zarówno w urządzeniu Polar, jak i w telefonie ze względu na wykorzystanie technologii Bluetooth.

USTAWIENIA

Aby otrzymywać powiadomienia i komunikaty, urządzenie Polar musi być połączone z aplikacją Flow zainstalowaną na telefonie, przy czym obydwa urządzenia muszą być prawidłowo skonfigurowane.

Po aktualizacji oprogramowania sprzętowego urządzenia Polar konieczne jest ponowne połączenie go z aplikacją Flow w celu uzyskania dostępu do ustawień powiadomień z telefonu. Jeśli urządzenia nie zostaną ponownie połączone, wspomniane ustawienia nie będą widoczne.

A300

Pamiętaj, że funkcja Powiadomienia z telefonu nie obsługuje języka chińskiego i japońskiego.

Powiadomienia są domyślnie wyłączone. Aby je włączyć, przejdź do **Menu > Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**. Wybierz **Włącz**, aby otrzymywać powiadomienia – ich treść będzie widoczna na wyświetlaczu. Wybierz **Włącz (bez podglądu)**, jeśli nie chcesz, aby treść powiadomień pojawiała się na wyświetlaczu. Działanie funkcji ograniczy się wtedy wyłącznie do wskazania faktu otrzymania powiadomienia.

Aby zsynchronizować pulsometr A300 z aplikacją mobilną, naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na ekranie wyświetlania czasu.

TELEFON

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

1. Przejdź do menu **Ustawienia > Powiadomienia** i wybierz aplikację.
2. Upewnij się, że opcja **Zezwól na powiadomienia** jest włączona, a wybranym **STYLEM ALERTU PO ODBLOKOWANIU** są **Banery** lub **Alerty**.

KORZYSTANIE Z FUNKCJI

Urządzenie Polar dyskretnie poinformuje Cię o otrzymaniu powiadomienia za pomocą wibracji. Połączenie przychodzące możesz odebrać, wyciszyć lub odrzucić (tylko w systemie iOS w wersji 8 lub nowszej). Wyciszenie powoduje jedynie wyciszenie powiadomienia na urządzeniu Polar, telefon nie zostanie

wyciszony. Powiadomienia odebrane w czasie, kiedy aktywne jest powiadomienie o połączeniu, nie zostaną wyświetlone.

Jeśli aplikacja Polar Flow jest uruchomiona na telefonie, możesz odbierać połączenia podczas treningu. Pamiętaj jednak, że w czasie treningu powiadomienia (z poczty elektronicznej, kalendarza, aplikacji itd.) nie są odbierane.

USUWANIE POWIADOMIEŃ

Powiadomienia można usunąć ręcznie lub odczekać, aż automatycznie przestaną być wyświetlane. Ręczne odrzucenie powiadomienia powoduje równoczesne usunięcie go z ekranu telefonu. W przypadku odrzucenia automatycznego po upływie określonego czasu powiadomienie jest usuwane z urządzenia Polar, ale pozostaje nadal aktywne na telefonie.

Aby usunąć powiadomienia z ekranu:

- Ręcznie: naciśnij przycisk WSTECZ.
- Automatycznie: powiadomienie zniknie po 30 sekundach, jeśli wcześniej nie usuniesz go ręcznie.

OKRESOWE WYŁĄCZENIE POWIADOMIEŃ

Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie powiadomień na określony czas, włącz funkcję **Okresowe wył. powiadomień** w aplikacji mobilnej Polar Flow. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać powiadomień w wybranym czasie. Funkcja **Okresowe wył. powiadomień** jest domyślnie włączona w godzinach 22.00 – 7.00. Ustawienia funkcji **Okresowe wył. powiadomień** możesz zmienić w następujący sposób:


1. Uruchom aplikację mobilną Polar Flow.
2. Przejdź do **Więcej > Urządzenia**.
3. W zakładce **Powiadomienia z telefonu** możesz włączyć lub wyłączyć funkcję **Okresowe wył. powiadomień** oraz ustawić godzinę uruchomienia i wyłączenia funkcji **Okresowe wył. powiadomień**.

Aby zsynchronizować pulsometr A300 z aplikacją mobilną, naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na pulsometrze.

POWIADOMIENIA Z TELEFONU (APLIKACJA POLAR FLOW DLA SYSTEMU ANDROID)

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie na urządzeniu Polar powiadomień o przychodzących połączeniach, wiadomościach i komunikatach z aplikacji. Tym samym na urządzeniu Polar pojawią się identyczne powiadomienia jak na ekranie Twojego telefonu. Pamiętaj jednak, że w czasie trwania treningu powiadomienia nie są odbierane.

- Upewnij się, że na Twoim telefonie zainstalowany jest system operacyjny Android w wersji 5.0 lub nowszej.
- Upewnij się, że na urządzeniu Polar zainstalowana jest najnowsza wersja oprogramowania sprzętowego.
- Aby skorzystać z funkcji Powiadomienia z telefonu, musisz zainstalować aplikację mobilną Polar Flow na urządzeniu z systemem Android, a następnie połączyć urządzenie Polar ze wspomnianą aplikacją. Poprawne działanie funkcji Powiadomienia z telefonu wiąże się z koniecznością uruchomienia aplikacji Polar Flow na Twoim telefonie.
- Pamiętaj, że podczas korzystania z funkcji Powiadomienia z telefonu zużycie baterii ulegnie zwiększeniu zarówno w urządzeniu Polar, jak i w telefonie ze względu na wykorzystanie technologii Bluetooth.

 Funkcja została przetestowana na kilku najbardziej popularnych modelach telefonów, włączając w to Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 i Sony Xperia Z3. Podczas korzystania z innych modeli telefonów obsługujących system Android 5.0 mogą pojawić się różnice w działaniu funkcji.

USTAWIENIA

Aby otrzymywać powiadomienia i komunikaty, urządzenie Polar musi być połączone z aplikacją Flow zainstalowaną na telefonie, przy czym obydwa urządzenia muszą być prawidłowo skonfigurowane.

Powiadomienia są domyślnie wyłączone. Możesz je włączać/wyłączać z poziomu urządzenia Polar lub aplikacji Polar Flow. Zalecamy zmianę ustawień z poziomu urządzenia Polar.

A300

Pamiętaj, że funkcja Powiadomienia z telefonu nie obsługuje języka chińskiego i japońskiego.

Powiadomienia są domyślnie wyłączone. Aby je włączyć, przejdź do **Menu > Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**. Wybierz **Włącz**, aby otrzymywać powiadomienia – ich treść będzie widoczna na wyświetlaczu. Wybierz **Włącz (bez podglądu)**, jeśli nie chcesz, aby treść powiadomień pojawiała się na wyświetlaczu. Działanie funkcji ograniczy się wtedy wyłącznie do wskazania faktu otrzymania powiadomienia.

Aby zsynchronizować pulsometr A300 z aplikacją mobilną, naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na ekranie wyświetlania czasu.

APLIKACJA POLAR FLOW


Funkcję Powiadomienia z telefonu możesz włączać/wyłączać z poziomu aplikacji mobilnej Polar Flow w przedstawiony poniżej sposób.

1. Uruchom aplikację mobilną Polar Flow.
2. Zsynchronizuj urządzenie Polar z aplikacją mobilną, naciskając przycisk WSTECZ na urządzeniu.
3. Otwórz menu w lewym górnym rogu ekranu i wybierz **Urządzenia**.

4. W zakładce **Powiadomienia z telefonu** wybierz **Włącz**, **Włącz (bez podglądu)** lub **Wyłącz**.

Po włączeniu funkcji Powiadomienia z telefonu wyświetlone zostaną wskazówki dotyczące konfiguracji funkcji na telefonie (np. zezwolenia aplikacji Polar Flow na dostęp do powiadomień telefonu), o ile nie została ona już wcześniej skonfigurowana. Pojawi się komunikat: **Włączyć powiadomienia?** Wybierz opcję **Włącz**. Następnie wybierz **Polar Flow** i dotknij przycisk **OK**.

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

 Pamiętaj, aby po każdej zmianie ustawień powiadomień za pomocą aplikacji Polar Flow zsynchronizować urządzenie Polar z aplikacją mobilną.

TELEFON


Aby otrzymywać powiadomienia z telefonu na urządzeniu Polar, musisz najpierw włączyć w telefonie opcję powiadomień z wybranych aplikacji. Możesz to zrobić za pomocą ustawień aplikacji mobilnej lub z poziomu systemowych ustawień powiadomień z aplikacji na telefonie z systemem Android. Aby dowiedzieć się więcej na temat systemowych ustawień powiadomień z aplikacji, przeczytaj instrukcję obsługi swojego telefonu.

Na kolejnym etapie aplikacja Polar Flow będzie potrzebowała zezwolenia na odczytanie powiadomień z Twojego telefonu. Konieczne jest przyznanie aplikacji Polar Flow dostępu do powiadomień na Twoim telefonie (tj. włączenie opcji powiadomień w aplikacji Polar Flow). Aplikacja Polar Flow zwróci się do Ciebie z prośbą o dostęp, gdy zajdzie taka potrzeba.

KORZYSTANIE Z FUNKCJI

Urządzenie Polar dyskretnie poinformuje Cię o otrzymaniu powiadomienia za pomocą wibracji. Urządzenie wysyła pojedyncze powiadomienie w przypadku wydarzeń z kalendarza i wiadomości, a w przypadku połączeń przychodzących powiadomienie wyświetlane jest do momentu naciśnięcia przycisku **WSTECZ** na urządzeniu Polar lub odebrania połączenia albo po upływie 30 sekund.

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

 Może się zdarzyć, że w przypadku połączenia przychodzącego na wyświetlaczu nie pojawi się opcja umożliwiająca odebranie połączenia. Dzieje się tak, ponieważ niektóre telefony z systemem Android nie posiadają opcji odbierania połączeń w funkcji powiadamiania. Pamiętaj, że w takich przypadkach urządzenie może w ogóle nie powiadomić Cię o połączeniu przychodzącym.

USUWANIE POWIADOMIEŃ

Powiadomienia można usunąć ręcznie lub odczekać, aż automatycznie przestaną być wyświetlane. Ręczne odrzucenie powiadomienia powoduje równoczesne usunięcie go z ekranu telefonu. W przypadku odrzucenia automatycznego po upływie określonego czasu powiadomienie jest usuwane z urządzenia Polar, ale pozostaje nadal aktywne na telefonie.

Aby usunąć powiadomienia z ekranu:

- Ręcznie: naciśnij przycisk WSTECZ
- Automatycznie: powiadomienie zniknie po 30 sekundach, jeśli wcześniej nie usuniesz go ręcznie

OKRESOWE WYŁĄCZENIE POWIADOMIEŃ

Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie powiadomień na określony czas, włącz funkcję **Okresowe wył. powiadomień** w aplikacji mobilnej Polar Flow. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać powiadomień w wybranym czasie. Funkcja **Okresowe wył. powiadomień** jest domyślnie włączona w godzinach 22.00 – 7.00. Ustawienia funkcji **Okresowe wył. powiadomień** możesz zmienić w następujący sposób:

1. Uruchom aplikację mobilną Polar Flow.
2. Otwórz menu w lewym górnym rogu ekranu i wybierz **Urządzenia**.
3. W zakładce **Powiadomienia z telefonu** możesz włączyć lub wyłączyć funkcję **Okresowe wył. powiadomień** oraz ustawić godzinę uruchomienia i wyłączenia funkcji **Okresowe wył. powiadomień**.

Aby zsynchronizować pulsometr A300 z aplikacją mobilną, naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na pulsometrze.

BLOKOWANIE APLIKACJI

W aplikacji Polar Flow możesz aktywować opcję blokowania powiadomień z wybranych aplikacji. Po otrzymaniu na urządzeniu Polar pierwszego powiadomienia z danej aplikacji, jej nazwa pojawi się w zakładce **Blokowanie aplikacji**. Aby zablokować aplikację, otwórz menu w lewym górnym rogu ekranu i wybierz **Urządzenia > Blokowanie aplikacji**.

APLIKACJA I SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

APLIKACJA POLAR FLOW

Aplikacja Polar Flow umożliwia szybkie wyświetlenie analizy danych treningowych w trybie offline w dowolnym momencie.

Prześledź całodobową aktywność. Dowiedz się, jak daleko jesteś od swojego codziennego celu oraz jak go osiągnąć. Sprawdź liczbę kroków, spalone kalorie i czas snu. Otrzymuj powiadomienia o braku aktywności, gdy najwyższy czas wstać i się ruszyć.

Aplikacja Flow pozwala w łatwy sposób wyświetlać cele treningowe i przeglądać wyniki testu wydolności. Uzyskaj wgląd w krótkie podsumowanie treningu i od razu analizuj każdy jego szczegół. Przeglądaj tygodniowe podsumowania treningów w dzienniku.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na telefon z serwisu App Store lub Google Play. Aplikacja Polar Flow dla systemu iOS jest kompatybilna z urządzeniem iPhone 4S (lub nowszym) i wymaga korzystania z systemu Apple iOS w wersji 7.0 (lub nowszej). Aplikacja Polar Flow na urządzenia z systemem Android jest kompatybilna z urządzeniami z systemem Android w wersji 4.3 lub nowszej. Wsparcie i więcej informacji dotyczących korzystania z aplikacji Polar Flow znajdziesz na stronie www.polar.com/en/support/Flow_app. Zanim zaczniesz korzystać z urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu) podczas treningu, musisz przeprowadzić łączenie tego produktu z urządzeniem A300. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#).

Aby wyświetlać dane treningowe w aplikacji Flow, musisz zsynchronizować z nią urządzenie A300 po zakończeniu sesji treningowej. Po synchronizacji urządzenia A300 z aplikacją Flow dane treningowe zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego. Za pomocą aplikacji Flow bez trudu zsynchronizujesz dane treningowe między urządzeniem A300 a serwisem internetowym. Więcej informacji na temat synchronizacji znajduje się w części [Synchronizacja](#).

SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

W serwisie internetowym Polar Flow dostępne są informacje dotyczące Twoich celów związanych z aktywnością oraz szczegółowe dane na temat Twojej aktywności, jak również informacje, które pozwalają zrozumieć, jak codzienne nawyki i wybory wpływają na Twoje samopoczucie. Dzięki serwisowi internetowemu Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu oraz dowiedzieć się więcej o swojej wydajności i postępach. Skonfiguruj urządzenie A300 tak, aby jak najlepiej odpowiadało Twoim potrzebom – dodaj profile sportowe i dostosuj ustawienia. Informacjami o swoich sukcesach możesz podzielić się z obserwującymi Twoje postępy użytkownikami.

Aby zacząć korzystać z serwisu Flow, [skonfiguruj urządzenie A300](#) na stronie flow.polar.com/start. Zostaniesz poproszony o pobranie i zainstalowanie oprogramowania FlowSync, które umożliwi synchronizację danych pomiędzy urządzeniem A300 a serwisem internetowym oraz o utworzenie konta w serwisie. Pobierz

również aplikację Flow na telefon, aby błyskawicznie analizować informacje treningowe oraz w łatwy sposób synchronizować je z serwisem internetowym.

AKTUALNOŚCI

W zakładce **Aktualności** możesz sprawdzać ostatnią aktywność swoją i swoich znajomych. Śledź najnowsze sesje treningowe i podsumowania dotyczące aktywności, udostępniaj swoje osiągnięcia, komentuj i klikaj „Lubię to” pod aktywnościami znajomych.

EKSPLORUJ

Zakładka **Eksploruj** pozwala na przeglądanie mapy i udostępnianych sesji treningowych innych użytkowników wraz z informacjami na temat przebytych tras. Możesz przeglądać trasy udostępnione przez innych użytkowników oraz analizować przełomowe momenty treningów.

DZIENNIK

W zakładce **Dziennik** możesz przeglądać harmonogram sesji treningowych (cele treningowe) oraz historię aktywności i wyniki testów wydolności.

POSTĘPY

W zakładce **Postępy** możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania. Podsumowania to wygodny sposób śledzenia postępów treningowych przez dłuższy czas. Możesz wybrać dowolną dyscyplinę wyświetlaną w tygodniowym, miesięcznym i rocznym podsumowaniu. Opcja dostosowania okresu umożliwia wybranie zarówno okresu treningu, jak i dyscypliny sportu. Wybierz okres i dyscyplinę do podsumowania z rozwijanej listy, po czym naciśnij ikonę koła, aby wybrać dane, które chcesz uwzględnić na wykresie.

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

ZAPLANUJ SWÓJ TRENING


Możesz planować treningi w serwisie internetowym Flow, tworząc szczegółowe cele treningowe i synchronizując je z urządzeniem A300 za pomocą oprogramowania Flowsync lub aplikacji Flow. W czasie treningu urządzenie A300 podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel. Pamiętaj, że podczas sesji treningowych zaplanowanych w serwisie Flow i urządzenie A300 korzysta ze [stref tętna](#) – funkcja [EnergyPointer](#) nie jest dostępna.

- **Szybki cel:** Wybierz czas trwania treningu lub liczbę spalonych kalorii. Możesz np. wybrać spalanie 500 kcal lub trening trwający 30 minut.
- **Cel – trening interwałowy:** Możesz podzielić swój trening na fazy i ustalić dla nich różne czasy, a także intensywność każdej z nich. Funkcja służy m.in. do tworzenia interwałowych sesji treningowych i dodawania do nich odpowiednich faz rozgrzewki i ochłodzenia.
- **Ulubione:** Utwórz cel i dodaj go do menu **Ulubione**, aby łatwo móc wykorzystać go następnym razem.


WYZNACZANIE CELU TRENINGOWEGO

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

Szybki cel

1. Wybierz **Szybki**
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Wprowadź czas trwania lub kalorie. Możesz wprowadzić tylko jedną z tych wartości.
4. Kliknij ikonę ulubionych , by zapisać go w menu **Ulubione**.
5. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel na ekranie **Dziennik**.

Cel – trening interwałowy

1. Wybierz **Interwałowy**
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Zdecyduj, czy chcesz utworzyć nowy cel dotyczący treningu interwałowego (**UTWÓRZ NOWY**), czy wykorzystać szablon (**UŻYJ SZABLONU**).
4. Dodaj fazy do Twojego celu. Wybierz **CZAS TRWANIA**, aby dodać fazę opartą na czasie trwania. Wybierz nazwę i czas trwania każdej z faz, ręczne lub automatyczne rozpoczęcie następnej fazy oraz poziom intensywności.
5. Kliknij ikonę ulubionych , by zapisać go w menu **Ulubione**.
6. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel na ekranie **Dziennik**.

Ulubione

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

1. Wybierz **ULUBIONE CELE**. Zostanie wyświetlona lista z ulubionymi celami treningowymi.
2. Kliknij **UŻYJ**, aby wybrać szablon swojego celu treningowego.
3. Wprowadź **Datę** i **Godzinę**.
4. Jeśli chcesz, możesz edytować wybrany cel.



Edycja celu w tym widoku nie ma wpływu na ulubiony cel. Jeżeli chcesz edytować ulubiony cel, przejdź do części **ULUBIONE**, klikając ikonę gwiazdki obok swojego imienia i zdjęcia profilowego.

5. Kliknij pozycję **DODAJ DO DZIENNIKA**, aby dodać cel na ekranie **Dziennik**.

SYNCHRONIZACJA CELÓW TRENINGOWYCH Z URZĄDZENIEM A300

Pamiętaj, aby zsynchronizować cele treningowe wyznaczone w serwisie internetowym Flow z urządzeniem A300 za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow. Jeżeli tego nie zrobisz, cele będą widoczne tylko w Dzienniku serwisu Flow lub na liście Ulubionych.

Po synchronizacji celów treningowych z urządzeniem A300 możesz znaleźć:

- harmonogram celów treningowych w menu **Cele** (na nieprzeprowadzone treningi za ostatni 1 tydzień i 4 kolejne tygodnie)
- listę ulubionych celów treningowych zapisanych w menu **Ulubione**.


Więcej informacji o rozpoczynaniu sesji treningowej z wyznaczonym celem można znaleźć w części [Rozpoczynanie sesji treningowej](#).

ULUBIONE


Funkcja **Ulubione** umożliwia przechowywanie ulubionych celów treningowych w serwisie internetowym Flow oraz zarządzanie nimi. W urządzeniu A300 można jednocześnie zapisać 20 ulubionych ustawień. Jeśli w serwisie Flow zapisałeś ponad 20 ulubionych ustawień, podczas synchronizacji do pamięci urządzenia A300 przesłanych zostanie pierwsze 20 ulubionych z listy. Ustawienia znajdują się w menu **Ulubione** urządzenia A300.

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


Aby dodać cel treningowy do ulubionych:

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

lub


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

Edytowanie ulubionych

1. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym górnym rogu, obok swojego imienia. Wyświetlone zostaną wszystkie ulubione cele treningowe.
2. Wybierz ustawienie, które chcesz edytować.

3. Możesz zmienić nazwę celu. Kliknij **ZAPISZ**.
4. Aby edytować inne dane, kliknij **WIDOK**. Po wprowadzeniu koniecznych zmian kliknij **ZAKTUALIZUJ ZMIANY**.

Usuwanie ulubionych

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

PROFILE SPORTOWE W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Urządzenie A300 zawiera domyślnie osiem profili sportowych. Dzięki serwisowi internetowemu Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe, a także edytować wszystkie dostępne profile. W urządzeniu A300 można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli w serwisie Flow zapisałeś ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci urządzenia A300 przesłanych zostanie pierwsze 20 profili z listy.

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

DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym Flow:

1. Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Profile sportowe**.
3. Kliknij pozycję **DODAJ PROFIL SPORTOWY** i wybierz sport z listy.
4. Sport zostanie dodany do listy.

EDYTOWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym Flow:

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

W danym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

Podstawowe ustawienia

- Dźwięki podczas treningu

Tętno

- Podgląd tętna
- Tętno widoczne dla innych urządzeń (inne kompatybilne urządzenia, wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth® Smart (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno).
- Typ strefy tętna podczas sesji treningowych utworzonych w serwisie Flow i przestanych do A300.

Po ustawieniu profili sportowych kliknij **ZAPISZ**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z urządzeniem A300.

SYNCHRONIZACJA

Dane z urządzenia A300 możesz przesyłać za pomocą portu USB, wykorzystując oprogramowanie FlowSync, lub bezprzewodowo za pomocą technologii Bluetooth Smart® poprzez aplikację Flow. Synchronizacja danych między urządzeniem A300 a serwisem internetowym Flow i aplikacją jest możliwa po założeniu konta Polar i zainstalowaniu oprogramowania FlowSync. [Skonfigurowanie urządzenia A300](#) na stronie flow.polar.com/start oznacza, że konto zostało już utworzone, a oprogramowanie pobrane. Jeżeli rozpoczynając użytkowanie urządzenia A300 wykonałeś szybką konfigurację, przejdź do strony flow.polar.com/start, aby wykonać pełną [konfigurację](#). Aplikację Flow możesz pobrać na telefon z serwisu App Store lub Google Play.

Pamiętaj o synchronizowaniu i aktualizowaniu danych między urządzeniem A300, serwisem internetowym i aplikacją mobilną, gdziekolwiek się znajdujesz.

SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:


- Utworzyłeś konto Polar i masz aplikację Flow.
- Co najmniej raz zsynchronizowałeś dane za pomocą oprogramowania FlowSync.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- Urządzenie A300 zostało połączone z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#).

Synchronizację danych można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow, po czym naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ w urządzeniu A300.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządz.**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchr. zakończ.**

lub

1. Zaloguj się do aplikacji Flow i w urządzeniu A300 przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Połącz i synchr. > Synchronizuj dane**, po czym naciśnij przycisk START.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządz.**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchronizacja zakończona**.

 *Po synchronizacji urządzenia A300 z aplikacją Flow dane treningowe zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.*


W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę www.polar.com/en/support/Flow_app

SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC

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

1. Podłącz urządzenie A300 do komputera bezpośrednio lub za pomocą kabla USB. Upewnij się, że oprogramowanie FlowSync zostało uruchomione.
2. Na ekranie komputera pojawi się okno oprogramowania FlowSync, a następnie rozpocznie się synchronizacja danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat o pomyślnym zakończeniu operacji.

Po każdym podłączeniu urządzenia A300 do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które mogłeś edytować. Jeżeli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom oprogramowanie FlowSync za pomocą ikony na pulpicie (Windows) lub z folderu aplikacji (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego. Zalecana jest jej instalacja.

 *Jeżeli po podłączeniu urządzenia A300 do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do urządzenia A300.*

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

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


AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Wykonywanie aktualizacji oprogramowania sprzętowego urządzenia A300 pozwala zagwarantować, że posiadasz jego najnowszą wersję. Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu urządzenia A300 do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą oprogramowania FlowSync. O dostępności nowej wersji oprogramowania sprzętowego będziesz również powiadamiany za pośrednictwem aplikacji Flow, jednak pobranie aktualizacji nie jest możliwe za pośrednictwem tej aplikacji.

Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę działania urządzenia A300. Mogą obejmować usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy.


Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe urządzenia A300, musisz:

- Posiadać konto w serwisie internetowym Flow (Polar)
- Zainstalować oprogramowanie FlowSync
- Zarejestrować urządzenie A300 w serwisie internetowym Flow

 Czynność ta została przez Ciebie wykonana podczas konfiguracji urządzenia A300 na stronie flow.polar.com/start. Jeżeli rozpoczynając użytkowanie urządzenia A300 wykonałeś szybką konfigurację, przejdź do strony flow.polar.com/start, aby wykonać pełną konfigurację.

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1. Podłącz urządzenie A300 do komputera bezpośrednio lub za pomocą kabla USB.
2. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji zostaniesz zapytany, czy oprogramowanie sprzętowe ma zostać zaktualizowane.
4. Wybierz **Tak**. Nowe oprogramowanie sprzętowe zostanie zainstalowane (może potrwać trochę dłużej), a następnie urządzenie A300 zrestartuje się.

 Aktualizacja oprogramowania sprzętowego nie powoduje utraty żadnych danych: przed rozpoczęciem aktualizacji dane z A300 zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow.

RESETOWANIE URZĄDZENIA A300

Jak w przypadku wszystkich urządzeń elektronicznych, co pewien czas należy restartować urządzenie A300. Zresetowanie urządzenia A300 może pomóc w rozwiązaniu niektórych problemów. Zresetuj swoje urządzenie A300, naciskając jednocześnie przyciski W GÓRĘ, W DÓŁ, WSTECZ i PODŚWIETLENIE przez kilka sekund, aż na wyświetlaczu pojawi się animacja Polar. Jest to tzw. miękki reset, który nie powoduje usunięcia danych.

WAŻNE INFORMACJE


PIELĘGNACJA URZĄDZENIA A300

O urządzenie Polar A300 należy dbać jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Podane poniżej zalecenia pomogą wypełnić warunki gwarancji i zachować sprawność produktu przez wiele następujących lat.

A300

Utrzymuj monitor aktywności w czystości.

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

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



- Jeśli nie korzystasz z monitora aktywności przez cały czas, przed przechowywaniem dokładnie go osusz. Nie przechowuj urządzenia w opakowaniach z nieoddychającego materiału ani w miejscach wilgotnych, np. w plastikowej torbie lub wilgotnej torbie sportowej.
- Po każdym użyciu wycieraj urządzenie do sucha miękką ściereczką. Zabrudzenia znajdujące się na powierzchni urządzenia usuwaj za pomocą wilgotnego ręcznika papierowego. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj go wodą pod ciśnieniem. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów.
- Podłączając monitor aktywności A300 do komputera, upewnij się, że na powierzchni złącza USB nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia lub

osusz wilgotne miejsca. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.

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

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

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

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



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

PRZECHOWYWANIE

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

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

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

SERWIS

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

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

Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi/>, aby pomóc naszej firmie w dalszym rozwoju produktów i usług oraz coraz lepszym ich dopasowaniu do Twoich potrzeb. Do rejestracji wymagane jest posiadanie konta Polar utworzonego podczas konfigurowania urządzenia przez Internet. Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwa użytkownika i hasło wykorzystywane są przy rejestracji produktu Polar, rejestracji w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow, forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania newslettera.

BATERIE

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

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

ŁADOWANIE AKUMULATORA URZĄDZENIA A300

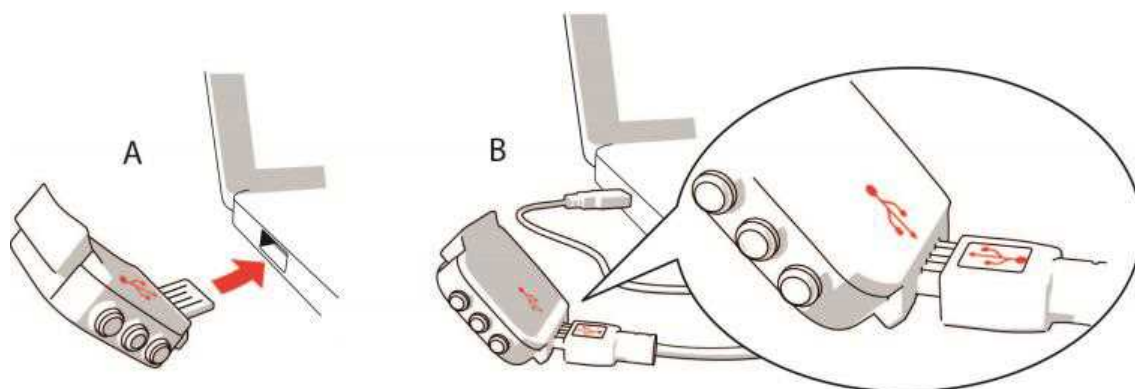
Urządzenie A300 jest wyposażone we wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 300 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

 *Nie ładuj akumulatora w temperaturze otoczenia poniżej 0°C lub gdy urządzenie A300 jest wilgotne.*

Urządzenie wyposażone jest w złącze USB, które ułatwia ładowanie, nie wymaga bowiem użycia długich, niewygodnych kabli. Wystarczy, że podłączysz urządzenie A300 do komputera. Do urządzenia A300 dołączony jest standardowy kabel USB, który również możesz wykorzystać.

Akumulator można również naładować, podłączając go do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania urządzenia za pomocą gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). W przypadku korzystania z zasilacza AC sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC oraz że natężenie wynosi przynajmniej 500 mA. Korzystaj wyłącznie z zasilaczy AC posiadających odpowiednie zabezpieczenia (zawierających oznaczenia „LPS” lub „Limited Power Supply” albo posiadających certyfikat UL).

1. Urządzenie A300 podłącz do portu USB komputera bezpośrednio (rysunek 1) lub za pośrednictwem kabla USB (rysunek 2). Upewnij się, że kabel USB jest odwrócony we właściwą stronę – symbole USB na tylnej pokrywie urządzenia i kablu powinny znajdować się obok siebie. Przed podłączeniem do komputera upewnij się, że urządzenie A300 jest suche. Jeżeli bateria jest całkowicie rozładowana, rozpoczęcie ładowania nastąpić po upływie kilku minut.



2. Wyświetlony zostanie komunikat **Ładowanie**.
3. Po pełnym naładowaniu urządzenia A300 wyświetlony zostanie komunikat **Akumul. pełny. Odłącz..**

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

CZAS DZIAŁANIA AKUMULATORA

Czas działania akumulatora wynosi około 26 dni przy całodobowym pomiarze aktywności i treningu 1 godzinę dziennie. Czas działania akumulatora jest zależny od wielu czynników, takich jak: temperatura otoczenia, w którym A300 jest używany, wybrane funkcje i zużycie akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie urządzenia A300 pod odzieżą wierzchnią pomaga utrzymać wyższą temperaturę i wydłużyć czas działania akumulatora.

POWIADOMIENIE O NISKIM POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA

Battery low	<p>Niski poziom akumul.</p> <p>Poziom naładowania akumulatora jest niski. Zarejestrowanie sesji treningowej nie jest możliwe. Zalecane jest ładowanie urządzenia A300.</p>
Battery low. Charge.	<p>Niski poziom akumul. Naładuj.</p> <p>Poziom naładowania akumulatora spadł do krytycznego poziomu. Jak najszybciej naładuj urządzenie A300. Poziom naładowania baterii jest zbyt niski, aby zarejestrować sesję treningową. Nie można rozpocząć rejestracji nowej sesji treningowej do czasu naładowania akumulatora urządzenia A300.</p>

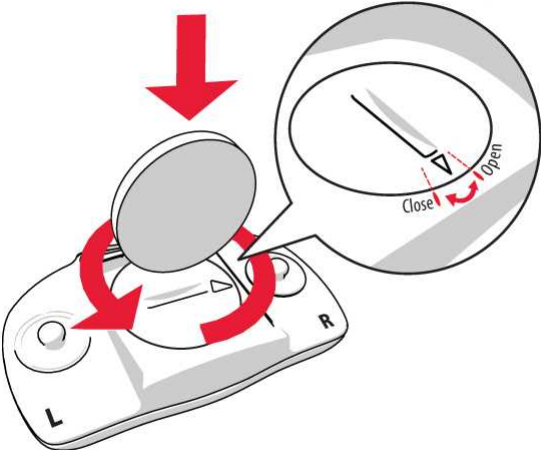
Gdy wyświetlacz urządzenia A300 jest pusty, oznacza to, że akumulator wyczerpał się i urządzenie przeszło w tryb spoczynku. Naładuj urządzenie A300. Jeśli akumulator jest całkowicie wyczerpany, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać pewien czas.

WYMIANA BATERII NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

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

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

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

<ol style="list-style-type: none">1. Za pomocą monety otwórz pokrywę baterii, obracając ją w lewo do pozycji OTWARTEJ.2. Włóż baterię (CR 2025) tak, aby dodatni (+) biegun baterii był skierowany w stronę pokrywy. Upewnij się, że uszczelka znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.4. Za pomocą monety obróć pokrywę w prawo do pozycji ZAMKNIĘTEJ.	
---	---



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Urządzenie Polar A300 służy do pomiaru tętna i podawania informacji o aktywności. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

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

ZAKŁÓCENIA PODCZAS TRENINGU

Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

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

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

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

Jeśli urządzenie nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca. Więcej informacji zawiera strona www.polar.com/support.

MINIMALIZOWANIE ZAGROŻEŃ PODCZAS TRENINGU

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


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

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

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

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca, defibrylatorem lub innym wszczepionym urządzeniem elektronicznym mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami, np. defibrylatorami, ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykłych objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiekolwiek zagrożenie dla zdrowia.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną w specyfikacjach technicznych produktu. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika na klatkę piersiową, noś go na koszulce dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.

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

DANE TECHNICZNE

A300

Typ baterii:	akumulator Li-Po 68 mAH
Czas pracy:	Do 26 dni przy całodobowym pomiarze aktywności i treningu 1 godzinę dziennie
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiały, z których wykonano komputer treningowy:	Urządzenie: tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe, włókno szklane, poliwęglan, stal nierdzewna, polimetakrylan metylu Opaska: silikon, stal nierdzewna;
Dokładność zegarka:	Wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.

Dokładność pomiaru tętna:	± 1% lub 1 uderzenie/min, zastosowanie ma wartość wyższa. Dotyczy stabilnych warunków.
Zakres pomiaru tętna:	15–240 uderzeń/min (bpm)
Wodoszczelność:	30 m
Pojemność pamięci:	60 godzin treningu z wykorzystaniem nadajnika na klatkę piersiową, w zależności od ustawień języka

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ H7

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

Urządzenie korzysta z bezprzewodowej technologii Bluetooth® Smart.

Urządzenie A300 jest także kompatybilne z następującymi nadajnikami na klatkę piersiową Polar: Polar H1, Polar H2 (wykorzystujący technologię GymLink) oraz Polar H6.

OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC ORAZ KABEL USB

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

Oprogramowanie FlowSync jest kompatybilne z następującymi systemami operacyjnymi:

System operacyjny komputera	32-bitowy	64-bitowy
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X

System operacyjny komputera	32-bitowy	64-bitowy
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW

- iPhone 4S lub nowszy

W urządzeniu treningowym Polar A300 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnIndex® wykonującą testy wydolności.

WODOSZCZELNOŚĆ

Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodowym standardem IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20°C). Produkty te występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Sprawdź klasę posiadanego produktu na tarczy spodniej i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Uwaga: poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

Oznaczenie na spodniej tarczy	Charakterystyka wodoszczelności
Wodoszczelność IPX7	Nie nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Chronić przed wodą i deszczem. Nie używać wody pod ciśnieniem.
Wodoszczelny	Nie nadaje się do używania podczas pływania. Chronić przed wodą, potem, deszczem itd. Nie używać wody pod ciśnieniem.
Wodoszczelny do 30 m/50 m	Nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania.
Wodoszczelny do 100 m	Nadaje się do używania podczas pływania i nurkowania z fajką

MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

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

Gwarancja odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.



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

Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem www.polar.com/en/regulatory_information



Ikona przedstawiająca przekreślony kubel na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2012/19/UE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach

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

Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2008.

© 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

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

ZASTRZEŻENIA PRAWNE

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

4.0 PL 05/2016