

POLAR® LOOP



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Spis treści

Spis treści	2
Instrukcja obsługi Polar Loop	5
Wstęp	5
Zawartość zestawu	6
Pierwsze kroki	7
Wymiana paska	7
Odłączanie paska	7
Mocowanie paska	7
Konfigurowanie Polar Loop	8
Krok 1: Pobierz aplikację Polar Flow	8
Krok 2: Ładowanie	8
Krok 3: Konfiguracja	9
Noszenie Polar Loop	9
Prawidłowo dopasuj urządzenie	9
Dopasuj i zapnij	10
Dbaj o czystość urządzenia	10
Diody LED Polar Loop	11
Ustawienia	12
Ustawienia w aplikacji Polar Flow	12
Noszę urządzenie na	12
Powiadomienia o niskim poziomie naładowania akumulatora	12
Powiadomienie o braku aktywności	13
Automatyczne śledzenie treningu	13
Synchr.	13
Wyłącz	13
Przywracanie ustawień fabrycznych	13
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	13
Ponowne uruchamianie i resetowanie	13
Aby przywrócić ustawienia fabryczne Polar Loop	14
Po przywróceniu ustawień fabrycznych:	14
Łączenie z telefonem	15
Przed połączeniem Polar Loop z nowym telefonem	15
Aby nawiązać połączenie z nowym telefonem	16
Trening	17
Trening z Polar Loop	17
Ręczna rejestracja treningu	17
Automatyczne wykrywanie treningu	17
Ręczna rejestracja treningu	18
Jak zacząć	18
Rejestrowanie sesji treningowych za pomocą telefonu	20
Rejestrowanie sesji treningowych za pomocą urządzenia	21
Automatyczne wykrywanie treningu	22
Włączanie lub wyłączanie automatycznego wykrywania treningu	22
Intensywność treningu:	23
Jak działa automatyczne wykrywanie treningu	23
Kiedy rozpoczynasz sesję treningową	24

Podczas sesji treningowej	24
Po sesji treningowej	25
Jak zapewnić dokładne wykrywanie treningu	25
Analiza treningu w aplikacji Polar Flow	26
Funkcje	28
Całodobowy pomiar aktywności	28
Cel aktywności	28
Pomiar aktywności	28
Korzyści z aktywności	28
Powiadomienie o braku aktywności	28
Dane dotyczące aktywności w aplikacji i w serwisie Polar Flow	29
Całodobowy pomiar tętna	29
Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™	31
Szczegóły dotyczące statusu AUN w aplikacji Polar Flow	33
Szczegóły statusu snu w aplikacji Polar Flow	33
Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™	35
Przewodnik SleepWise™ dotyczący uważności podczas dnia	38
Strefy tętna	38
Licznik spalonych kalorii	38
Rezultat treningu	39
Training Load Pro	40
Obciążenie kardio	40
Odczuwalne obciążenie treningowe	40
Obciążenie treningowe dla jednej sesji treningowej	41
Obciążenie i tolerancja	41
Status obciążenia kardio	42
Długoterminowa analiza w aplikacji i serwisie internetowym Flow	42
Wskazówki głosowe	43
Fitness Test w aplikacji Polar Flow	45
Polar Flow	47
Aplikacja Polar Flow	47
Dziennik	47
Dane dotyczące snu	47
Dane dotyczące aktywności	47
Dane treningowe	47
Udostępnianie zdjęć	47
Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow	47
Serwis internetowy Polar Flow	48
Dziennik	48
Podsumowania	48
Synchronizacja	48
Automatyczna synchronizacja	48
Synchronizacja ręczna	49
Ważne informacje	50
Akumulator	50
Ładowanie akumulatora	50
Stan baterii w aplikacji Flow	51
Pielęgnacja Polar Loop	52
Utrzymuj Polar Loop w czystości	52
Przechowywanie	53

Środki ostrożności	53
Zakłócenia podczas treningu	53
Stan zdrowia a trening	53
Ostrzeżenie	54
Jak bezpiecznie korzystać z produktu Polar	54
Dane techniczne	55
Polar Loop	55
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	56
Wodoszczelność produktów Polar	56
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	57
Atesty i certyfikaty	57
Zastrzeżenia prawne	58

Instrukcja obsługi Polar Loop

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z Twoim nowym urządzeniem Polar. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania (FAQ) są dostępne pod adresem support.polar.com/en/polar-loop.

Wstęp

Gratulujemy zakupu urządzenia Polar Loop!

Polar Loop to opaska fitness bez wyświetlacza, niewymagająca abonamentu, która pomoże Ci lepiej spać, inteligentniej się regenerować i prowadzić aktywny tryb życia – bez zbędnych rozpraszaczy. Zaprojektowana z myślą o noszeniu przez całą dobę, zapewnia bezproblemowe monitorowanie snu, tętna i aktywności, zapewniając analizy, których potrzebujesz, aby poprawić swoje samopoczucie, kondycję i codzienne wyniki – bez wyświetlaczy ani ukrytych opłat. Polar Loop w połączeniu z aplikacją Polar Flow i usługą internetową pomaga zrozumieć, jak codzienne nawyki i wybory wpływają na Twoje samopoczucie.

Polar Loop dostarcza pełną analizę stanu regeneracji organizmu po nocnym odpoczynku oraz prognozę poziomu energii i uważności na nadchodzący dzień. [Funkcja monitorowania snu Sleep Plus Stages™](#) obserwuje Twoje fazy snu (REM, sen płytki i sen głęboki) i dostarcza informacji o jakości snu oraz ocenia wynik snu w postaci liczbowej. Dzięki [Nightly Recharge™](#) dowiesz się, jak każdej nocy regeneruje się Twój organizm po obciążeniach poprzedniego dnia. Funkcja [Sleepwise™](#) pomoże Ci zorientować się jak sen wpływa na Twoją uważność i gotowość do treningu.

Polar Loop oferuje kilka opcji [śledzenia sesji treningowych](#), umożliwiając wybór tej najlepiej odpowiadającej Twojej aktywności i preferencjom. Możesz śledzić sesje ręcznie — za pomocą aplikacji Flow lub urządzenia (używając aplikacji Flow do uruchamiania i zatrzymywania sesji) — lub korzystać z automatycznego śledzenia bezpośrednio na urządzeniu. Funkcja [całodobowy pomiar aktywności](#) śledzi Twoją aktywność przez cały dzień i wyznacza dzienny cel aktywności na podstawie Twoich danych osobowych i ustawionego poziomu aktywności.

Pobierz aplikację [Polar Flow](#) ze sklepu App Store® lub Google Play™. W aplikacji Polar Flow możesz sprawdzić swoją aktywność w ciągu dnia, stopień regeneracji po ostatnim treningu i przeżyciach oraz parametry snu. Polar Loop [automatycznie synchronizuje](#) Twoje dane z aplikacją Flow, jeśli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth, a aplikacja Flow działa przynajmniej w tle. Można również dokonać synchronizacji ręcznie za pomocą aplikacji. [Serwis Polar Flow](#) zapewnia szczegółowy wgląd w informacje dotyczące Twojej aktywności i snu. W serwisie Polar Flow możesz szczegółowo planować i analizować swój trening oraz lepiej poznawać swoje wyniki.



Stale usprawniamy nasze produkty, aby zapewnić klientom lepsze doświadczenia. Aby być na bieżąco i zapewnić jak najlepsze działanie Polar Loop, zawsze [aktualizuj oprogramowanie sprzętowe](#), gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego zwiększają funkcjonalność urządzenia przez wprowadzane ulepszenia.



Aby zapewnić dokładny pomiar tętna i aktywności, należy prawidłowo nosić urządzenie. Instrukcje znajdziesz w punkcie [Noszenie Polar Loop](#).

Zawartość zestawu



- Pasek (w zestawie dwa rozmiary: S-M i M-L)



Polar Loop jest dostarczany z fabrycznie zamocowanym paskiem w rozmiarze małym-średnim. Aby zmienić rozmiar lub wybrać dodatkowy pasek, zapoznaj się z sekcją [Zmiana paska](#).

- Urządzenie Polar Loop
- Klamra paska
- Kabel ładujący Polar Charge 2.0
- Poradnik wprowadzający i ważne informacje

Pierwsze kroki

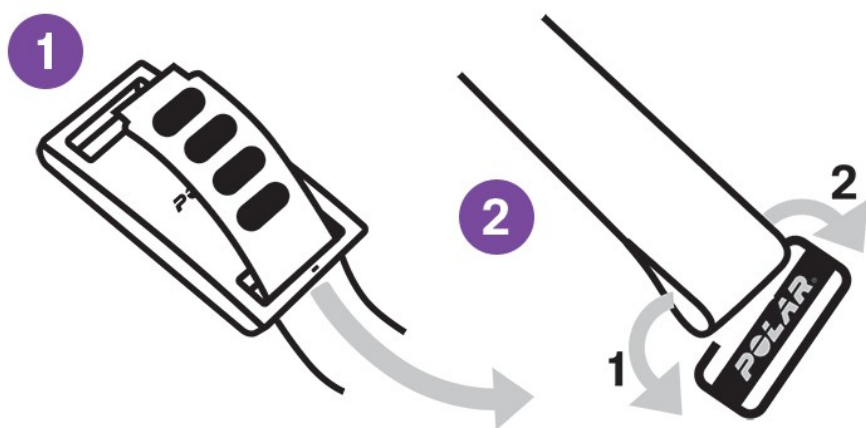
Wymiana paska



Polar Loop jest dostarczany z fabrycznie zamocowanym paskiem w rozmiarze małym-średnim. Aby zmienić rozmiar lub wybrać dodatkowy pasek, postępuj zgodnie z instrukcjami podanymi w tej sekcji.

Odłączanie paska

1. Delikatnie przeciągnij pasek przez otwory w urządzeniu.
2. Odepnij klamrę od pętli paska.

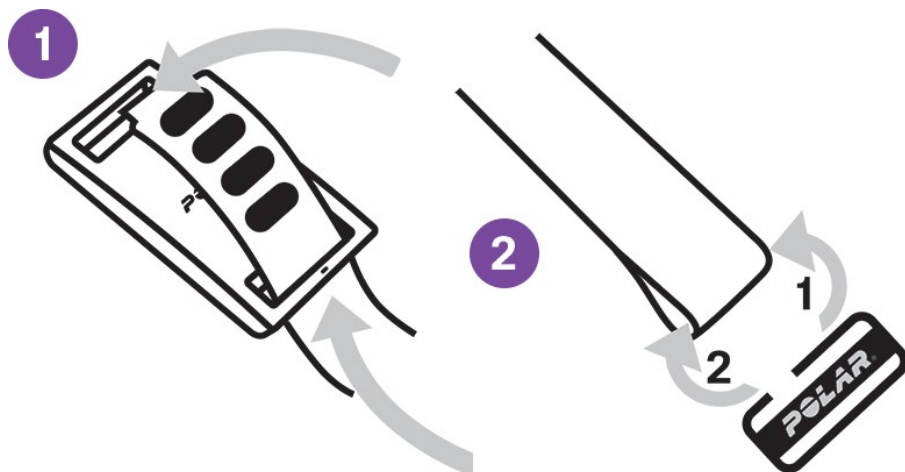


Mocowanie paska

1. Ułóż pasek tak, aby zapięcia były skierowane do góry, a następnie przeciągnij go przez otwory w urządzeniu.
2. Przymocuj klamrę do paska.
3. Dopasuj go tak, aby zapewnić wygodę i bezpieczeństwo, a następnie zabezpiecz za pomocą zapięć.



Przesuń urządzenie w pobliże klamry, aby zapewnić optymalne dopasowanie.





Dodatkowe paski w różnych kolorach można nabyć w sklepie internetowym [Polar](#).

Konfigurowanie Polar Loop

Zanim zaczniesz używać Polar Loop, **musisz połączyć go z aplikacją Flow i skonfigurować**. Polar Loop włączy się po podłączeniu go do ładowania. Po podłączeniu możesz skonfigurować urządzenie za pomocą aplikacji Flow.

Po skonfigurowaniu Polar Loop jest gotowy do użycia. Po założeniu będzie automatycznie śledził tętno, aktywność i sen. Synchronizacja danych z aplikacją Flow będzie odbywać się automatycznie, jeśli telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth, a aplikacja Flow działa przynajmniej w tle.



Urządzenie łączy się z telefonem za pomocą technologii Bluetooth. Bluetooth włącza się automatycznie po podłączeniu urządzenia do ładowania i pozostaje włączony, dopóki bateria się nie wyczerpie lub urządzenie nie zostanie wyłączone w ustawieniach urządzenia w aplikacji Flow.

Krok 1: Pobierz aplikację Polar Flow

Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store® lub Google Play™. Zaloguj się na konto Polar lub utwórz nowe.

Krok 2: Ładowanie

Aby naładować swój Polar Loop, podłącz go do portu USB lub ładowarki USB za pomocą dołączonego kabla.



Podczas ładowania czerwone diody LED wskazują postęp: cztery diody zapalające się kolejno zgodnie z ruchem wskazówek zegara wskazują, że trwa ładowanie, a gdy akumulator jest w pełni naładowany diody świecą w sposób ciągły.



Jeśli akumulator jest całkowicie rozładowany, ładowanie może rozpocząć się po paru minutach. Szczegółowe informacje na temat ładowania znajdują się w punkcie [Akumulatory](#).

Krok 3: Konfiguracja



Upewnij się, że telefon jest połączony z Internetem, a transmisja Bluetooth jest włączona.



Uwaga: połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Flow, a **NIE ustawień Bluetooth telefonu**.

1. Po podłączeniu Polar Loop do ładowania otwórz aplikację Polar Flow, aby rozpocząć konfigurację.
2. Aplikacja Flow automatycznie wykryje Twoją opaskę Polar Loop i wyświetli monit o rozpoczęcie łączenia.
3. W telefonie zaakceptuj prośbę parowania przez Bluetooth. Po zakończeniu parowania wyświetlany jest komunikat **Łączenie zakończ**.
4. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące konfiguracji. Podczas łączenia i konfiguracji trzymaj Polar Loop blisko telefonu. Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Zapisz i synchronizuj**, aby zsynchronizować ustawienia z urządzeniem.



Aby być na bieżąco, aktualizuj oprogramowanie sprzętowe, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Otrzymasz powiadomienie z aplikacji Polar Flow, kiedy dostępna będzie nowa wersja.



Jeśli odłączysz Polar Loop od ładowarki przed jego skonfigurowaniem i połączeniem z telefonem, będzie on przez 30 minut szukał połączenia z telefonem, po czym wyłączy się. O tym poszukiwaniu informują cztery czerwone diody LED, zapalające się kolejno zgodnie z ruchem wskazówek zegara szybciej niż podczas ładowania. Aby wznowić wyszukiwanie, podłącz urządzenie do ładowania.

Noszenie Polar Loop

Aby uzyskać dokładny pomiar tętna, aktywności i snu oraz zapewnić sobie bezpieczne i wygodne dopasowanie, postępuj zgodnie z instrukcjami podanymi w tej sekcji.



Polar Loop jest dostarczany z fabrycznie zamocowanym paskiem w rozmiarze małym-średnim. Aby zmienić rozmiar lub wybrać dodatkowy pasek, zapoznaj się z sekcją [Zmiana paska](#).

Prawidłowo dopasuj urządzenie

- Upewnij się, że w [ustawieniach urządzenia w aplikacji Flow](#) prawidłowo wybrano stronę, na której nosisz urządzenie.
- Umieść urządzenie Polar po górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.

- Upewnij się, że **owalny znak** na ramce jest skierowany w **stronę kciuka** nadgarstka:



Dopasuj i zapnij

- Dopasuj pasek tak, aby zapewnić wygodę i bezpieczeństwo, a następnie zabezpiecz za pomocą zapięć. Optyczny sensor tętna umieszczony z tyłu musi być w ciągłym kontakcie ze skórą.
- Możesz sprawdzić dopasowanie delikatnie naciskając opaskę ku górze z obu stron. Jeśli sensor się podniesie lub dioda LED zacznie świecić, lekko ściągnij opaskę.

Dbaj o czystość urządzenia



Urządzenie jest całkowicie wodoodporne, a pasek można prać. Oba modele można bezpiecznie czyścić roztworem łagodnego mydła i wody, a następnie płukać pod bieżącą wodą.

- Należy regularnie myć urządzenie, pasek i skórę, zwłaszcza po spoceniu.
- Używać łagodnego roztworu mydła i wody. Nie czyścić alkoholem, środkami dezynfekującymi ani żadnymi innymi środkami chemicznymi.
- Pełne instrukcje dotyczące pielęgnacji znajdziesz w [artykule Pielęgnacja Polar Loop](#).



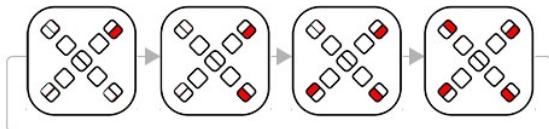
Raz na jakiś czas pozwól odpocząć nadgarstkowi, zwłaszcza jeśli masz wrażliwą skórę. Na przykład, gdy nie wykonujesz zbyt dużej aktywności fizycznej, poluzuj pasek, aby uniknąć podrażnienia skóry. Można też nieco zmienić położenie urządzenia na nadgarstku. Od czasu do czasu należy całkowicie zdjąć urządzenie Polar z nadgarstka.

Diody LED Polar Loop

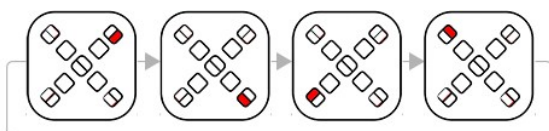


Gdy urządzenie się ładuje / szuka połączenia / aktualizuje oprogramowanie sprzętowe

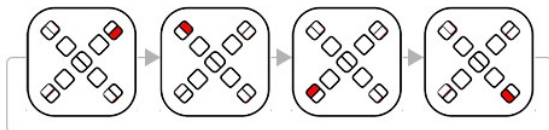
- Proces ładowania sygnalizowany jest przez **cztery czerwone diody LED zapalające się kolejno zgodnie z ruchem wskazówek zegara**. Gdy akumulator jest w pełni naładowany, czerwone diody LED świecą światłem ciągłym.



- Jeśli odłączysz Polar Loop od ładowarki przed jego skonfigurowaniem i połączeniem z telefonem, będzie on przez 30 minut szukał połączenia z telefonem, po czym wyłączy się. O tym poszukiwaniu informują **cztery czerwone diody LED zapalające się kolejno zgodnie z ruchem wskazówek zegara**, szybciej niż podczas ładowania. Aby wznowić wyszukiwanie, podłącz urządzenie do ładowania.



- Aktualizację oprogramowania sprzętowego sygnalizują **cztery czerwone diody LED zapalające się kolejno w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara**.



Gdy urządzenie jest włączone, ale nie jest noszone

Te diody LED świecą się, gdy urządzenie jest włączone i gotowe do pomiaru tętna, ale optyczny sensor tętna nie ma kontaktu ze skórą.



Kiedy urządzenie mierzy tętno

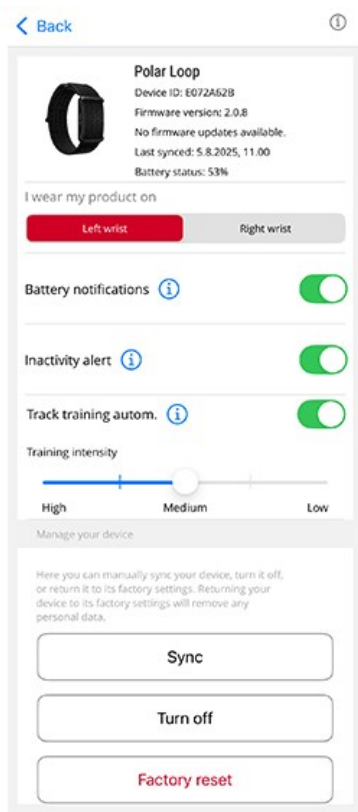
Te diody LED świecą się, gdy masz na sobie urządzenie i mierzy ono tętno.

Ustawienia

Ustawienia w aplikacji Polar Flow

W aplikacji Flow otwórz ustawienia urządzenia, dotykając karty urządzenia w **Dzienniku**. Jeśli masz więcej niż jedno urządzenie Polar, możesz przejść do sekcji **Urządzenia** i wybrać opcję Polar Loop.

Na górze strony urządzenia znajdują się informacje o urządzeniu, takie jak aktualna wersja oprogramowania sprzętowego i informacja o dostępności aktualizacji, a także stan naładowania baterii urządzenia i data ostatniej synchronizacji.



Na stronie urządzenia możesz edytować następujące ustawienia:

Noszę urządzenie na

Wybierz **Lewej ręce** lub **Prawej ręce**.

Aby pomiar był dokładny, ważne jest prawidłowe umieszczenie urządzenia na nadgarstku. Strona z owalnym oznaczeniem powinna być skierowana w stronę kciuka. Więcej informacji znajdziesz w części [Noszenie Polar Loop](#).

Powiadomienia o niskim poziomie naładowania akumulatora

Jeśli chcesz otrzymywać powiadomienia na telefon dotyczące stanu baterii urządzenia, włącz opcję **Powiadomienia dotyczące baterii**.



Aby otrzymywać powiadomienia o stanie baterii, w ustawieniach telefonu należy włączyć powiadomienia aplikacji Flow.

Powiadomienie o braku aktywności

Włącz lub Wyłącz powiadomienie o braku aktywności. Aby otrzymywać powiadomienia o braku aktywności, musisz włączyć powiadomienia aplikacji Flow w ustawieniach telefonu, a sama aplikacja musi działać co najmniej w tle. Więcej informacji znajduje się w części [Całodobowy pomiar aktywności](#).

Automatyczne śledzenie treningu

Można włączyć lub wyłączyć automatyczne wykrywanie treningu i dostosować jego czułość. Więcej informacji znajdziesz w punkcie [Automatyczne wykrywanie treningu](#).

Synchr.

Wybierz opcję **Synchronizuj**, aby ręcznie zsynchronizować urządzenie z aplikacją Flow. Więcej informacji można znaleźć w części [Synchronizacja](#).

Wyłącz

Urządzenie można wyłączyć w ustawieniach aplikacji Flow, np. na czas lotu. Wyłączenie urządzenia powoduje także wyłączenie modułu Bluetooth. Aby ponownie włączyć urządzenie, podłącz je do ładowania.

Przywracanie ustawień fabrycznych

Jeśli masz problemy z urządzeniem, możesz przywrócić je do ustawień fabrycznych. Pamiętaj, że to spowoduje usunięcie z urządzenia wszystkich danych osobistych i ustawień, dlatego będzie konieczne jego ponowne skonfigurowanie. Wszystkie dane zsynchronizowane z urządzenia na konto Flow są bezpieczne. Więcej informacji znajdziesz w artykule [Ponowne uruchamianie i resetowanie](#).

Aktualizacja oprogramowania sprzętowego

Aby być na bieżąco i zapewnić jak najlepsze działanie Polar Loop, zawsze aktualizuj oprogramowanie sprzętowe, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności urządzenia.

Możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe używając telefonu z aplikacją Polar Flow. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji. Przed rozpoczęciem aktualizacji zalecamy podłączenie urządzenia do zasilania w celu uniknięcia problemów. W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 7 minut.



W związku z aktualizacją nie utracisz żadnych danych. Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego dane z urządzenia zostaną zsynchronizowane z Twoim kontem Flow.

Ponowne uruchamianie i resetowanie

Jeżeli występują problemy z urządzeniem, możesz spróbować uruchomić je ponownie. Ponowne uruchomienie urządzenia nie spowoduje usunięcia żadnych danych osobowych z urządzenia. Jednak po ponownym uruchomieniu urządzenia ustawienia daty i godziny powrócą do domyślnych, a wszelkie trwające procesy (np. obliczanie snu) zostaną zakończone. Aby mieć pewność, że dane dotyczące snu i aktywności będą gromadzone prawidłowo, po ponownym uruchomieniu zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Flow, aby uzyskać prawidłowe ustawienia daty i godziny na urządzeniu.

Przycisk ponownego uruchamiania znajduje się na górze urządzenia, pod paskiem. Aby ponownie uruchomić urządzenie, naciśnij przycisk szpilką, gdy urządzenie NIE jest podłączone do ładowania.



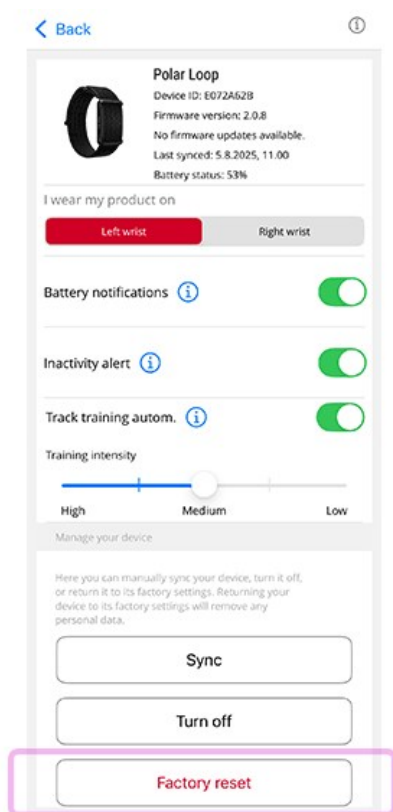
Aby przywrócić ustawienia fabryczne Polar Loop

Jeśli ponowne uruchomienie urządzenia nie pomoże, możesz przywrócić jego ustawienia fabryczne. Pamiętaj, że to spowoduje usunięcie z urządzenia wszystkich danych osobistych i ustawień, dlatego będzie konieczne jego ponowne skonfigurowanie. Wszystkie dane zsynchronizowane z urządzenia na konto Flow są bezpieczne.

Przywrócenie ustawień fabrycznych można wykonać na dwa sposoby:

- Za pomocą ustawień urządzenia w aplikacji Flow.
- Poprzez naciśnięcie przycisku ponownego uruchomienia/resetowania urządzenia za pomocą szpilki, gdy urządzenie jest podłączone do ładowania.

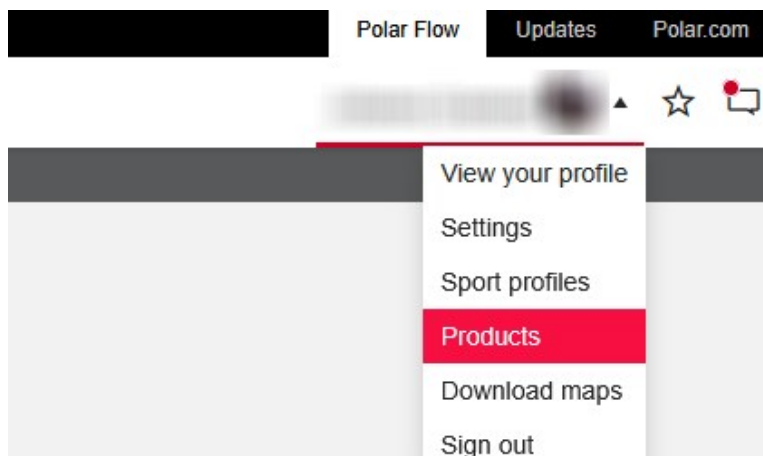
Aby przywrócić ustawienia fabryczne urządzenia za pomocą aplikacji Flow, przejdź do sekcji **Urządzenia** w aplikacji Flow i wybierz Polar Loop, jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Polar. Następnie wybierz opcję **Przywróć ustawienia fabryczne**.



Po przywróceniu ustawień fabrycznych:

Po przywróceniu ustawień fabrycznych urządzenie Polar Loop zostanie odłączone od telefonu, ale będzie nadal widoczne na liście połączonych urządzeń Bluetooth w telefonie oraz na koncie Polar Flow. Przed ponowną konfiguracją usuń je z obu urządzeń, wykonując następujące czynności:

1. Wejdź na flow.polar.com i zaloguj się.
2. Kliknij swoje imię w prawym górnym rogu i wybierz **Produkty**.



3. Znajdź produkt na liście i kliknij ikonę usuwania (X). Potwierdź klikając **Usuń**.
4. Sprawdź listę połączonych urządzeń Bluetooth na swoim telefonie i usuń Polar Loop, jeśli się na niej znajduje:
 - iOS: Ustawienia > Bluetooth > kliknij „i” obok Polar Loop > Zapomnij o tym urządzeniu.
 - Android: Ustawienia > Bluetooth > dotknij ikony koła zębatego obok swojego Polar Loop i wybierz ZAPOMNIJ.

[Skonfiguruj ponownie Polar Loop](#). Pamiętaj, aby użyć tego samego konta Polar, co przed zresetowaniem.

Łączenie z telefonem

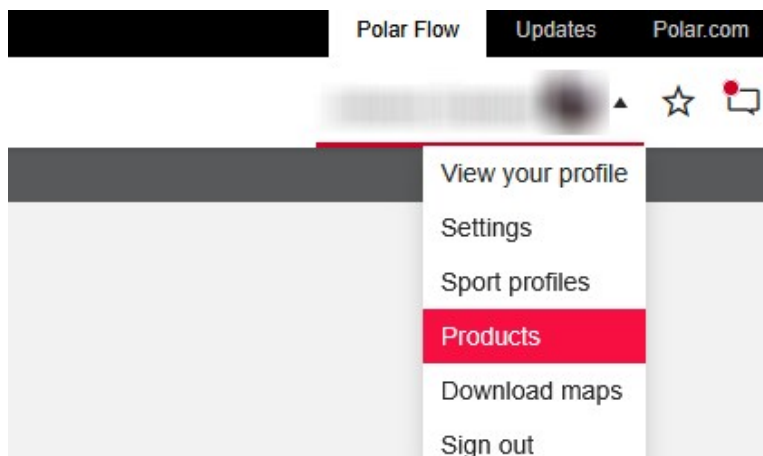
Jeżeli Polar Loop skonfigurowano za pomocą aplikacji Polar Flow, jak opisano w rozdziale [Konfiguracja Polar Loop](#), urządzenie jest już połączone z telefonem. Jeśli masz nowy telefon i chcesz połączyć z nim swoje urządzenie, możesz to zrobić, postępując zgodnie z poniższymi instrukcjami.

Przed połączeniem Polar Loop z nowym telefonem

Polar Loop można połączyć tylko z jednym telefonem naraz. Po połączeniu urządzenie będzie widoczne tylko na tym telefonie. Przed połączeniem z nowym telefonem należy **przywrócić ustawienia fabryczne**, aby usunąć istniejące połączenie. Instrukcje znajdują się w części [Ponowne uruchamianie i resetowanie](#).

Po przywróceniu ustawień fabrycznych urządzenie Polar Loop zostanie odłączone od telefonu, ale będzie nadal widoczne na koncie Flow oraz na liście połączonych urządzeń Bluetooth w telefonie. Jeśli chcesz usunąć je z obu, wykonaj następujące kroki:

1. Wejdź na flow.polar.com i zaloguj się.
2. Kliknij swoje imię w prawym górnym rogu i wybierz **Produkty**.



3. Znajdź produkt na liście i kliknij ikonę usuwania (X). Potwierdź klikając **Usuń**.
4. Sprawdź listę połączonych urządzeń Bluetooth na swoim telefonie i usuń Polar Loop, jeśli się na niej znajduje:
 - iOS: Ustawienia > Bluetooth > kliknij „i” obok Polar Loop > Zapomnij o tym urządzeniu.
 - Android: Ustawienia > Bluetooth > dotknij ikony koła zębatego obok swojego Polar Loop i wybierz ZAPOMNIJ.

Aby nawiązać połączenie z nowym telefonem

Uwaga: połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Flow, a **NIE ustawień Bluetooth telefonu**. Podczas łączenia urządzenie powinno znajdować się w odległości nie większej niż jeden metr od telefonu.

1. Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play.
2. Sprawdź, czy w telefonie jest włączony Bluetooth i czy nie jest włączony tryb samolotowy.



Jeżeli korzystasz z systemu Android: upewnij się, że w ustawieniach aplikacji Polar Flow na telefonie włączona jest lokalizacja.

3. Podłącz urządzenie do zasilanego portu USB lub ładowarki USB.
4. Uruchom aplikację Polar Flow na telefonie i zaloguj się do niej za pomocą konta Polar utworzonego podczas konfiguracji urządzenia.



Jeżeli korzystasz z systemu Android: Jeżeli używasz też innych urządzeń Polar, które połączone są z aplikacją Polar Flow, to upewnij się, że Polar Loop ustawiony jest jako aktywne urządzenie w aplikacji Flow. Dzięki temu aplikacja Polar Flow połączy się z Twoim sensorem podczas łączenia.

5. Aplikacja Polar Flow automatycznie poprosi o połączenie z Polar Loop. W telefonie zaakceptuj prośbę parowania przez Bluetooth.

Trening

Trening z Polar Loop

Polar Loop oferuje kilka opcji śledzenia sesji treningowych, umożliwiając wybór opcji najlepiej odpowiadającej Twojej aktywności i preferencjom. Możesz śledzić sesję ręcznie — za pomocą aplikacji Flow lub urządzenia (używając aplikacji Flow do uruchamiania i zatrzymywania sesji) — lub korzystać z automatycznego śledzenia bezpośrednio na urządzeniu.

Ręczna rejestracja treningu

Możesz ręcznie rozpocząć i zakończyć sesję treningową za pomocą aplikacji Flow. Przed rozpoczęciem sesji treningowej możesz wybrać, czy chcesz ją zarejestrować za pomocą aplikacji Flow czy swojego urządzenia.

- **Rejestrowanie sesji treningowych za pomocą aplikacji Flow:**

Gdy rejestrujesz swój trening za pomocą aplikacji Flow, rejestrowane są zarówno dane dotyczące tętna, jak i lokalizacji. Możesz monitorować je na bieżąco w trakcie treningu. Możesz również korzystać ze wskazówek głosowych i szybkich celów.

Najlepsze do: zaplanowanych treningów, takich jak sesje na siłowni lub biegi, w których ważne jest precyzyjne śledzenie początku i końca, lub gdy potrzebujesz śledzić dane GPS (prędkość, dystans, trasa).



Podczas sesji trzymaj telefon w pobliżu, aby zapewnić dokładność sygnału GPS i nieprzerwane śledzenie tętna.

- **Rejestrowanie sesji treningowych za pomocą Twojego urządzenia:**

Podczas rejestrowania za pomocą tego urządzenia musisz ręcznie rozpocząć i zakończyć sesję za pomocą aplikacji Flow, ale nie trzeba mieć przy sobie telefonu podczas treningu. Po rozpoczęciu rejestrowanie jest obsługiwane przez urządzenie. W przypadku korzystania z samego urządzenia zapisywane są wyłącznie dane dotyczące tętna.

Najlepsze do: aktywności, przy których noszenie telefonu jest niewygodne lub gdy intensywność treningu jest zbyt niska, aby system automatycznego wykrywania treningu mógł ją wykryć.



Aby móc ręcznie rejestrować sesje treningowe za pomocą aplikacji Flow lub swojego urządzenia, musisz połączyć urządzenie jako sensor tętna na stronie **Ustawienia treningu** w aplikacji Flow.

Więcej informacji znajdziesz w artykule [Ręczna rejestracja treningu](#).

Automatyczne wykrywanie treningu

Funkcja automatycznego wykrywania treningu umożliwia automatyczne wykrywanie i rejestrowanie treningów przez Polar Loop — nie ma potrzeby ręcznego uruchamiania ani zatrzymywania sesji.

Po włączeniu tej funkcji urządzenie rozpocznie rejestrowanie danych w chwili wykrycia podwyższonego tętna i podwyższonego poziomu aktywności. Dane zostaną wtedy automatycznie zsynchronizowane z aplikacją Flow, gdy Twój telefon znajdzie się w zasięgu Bluetooth. Funkcja ta zapewnia śledzenie treningu, nawet jeśli zapomnisz go ręcznie rozpocząć. Dzięki temu nie musisz mieć przy sobie telefonu podczas treningu. Możesz w pełni skupić się na treningu, podczas gdy urządzenie zajmuje się śledzeniem wyników w tle.

Najlepsza do: spontanicznych lub okazjonalnych aktywności, takie jak szybki spacer i jazda na rowerze.

Więcej informacji znajdziesz w punkcie [Automatyczne wykrywanie treningu](#).

Ręczna rejestracja treningu

Sesje treningowe można rejestrować ręcznie za pomocą telefonu z aplikacją Flow lub za pomocą urządzenia.

Gdy rejestrujesz swój trening za pomocą aplikacji Flow, rejestrowane są zarówno dane dotyczące tętna, jak i lokalizacji. Możesz monitorować je na bieżąco w trakcie treningu. Możesz również korzystać ze wskazówek głosowych i szybkich celów.

Podczas rejestrowania za pomocą tego urządzenia musisz ręcznie rozpocząć i zakończyć sesję za pomocą aplikacji Flow, ale nie trzeba mieć przy sobie telefonu podczas treningu. Po rozpoczęciu rejestrowanie jest obsługiwane przez urządzenie. W przypadku korzystania z samego urządzenia zapisywane są wyłącznie dane dotyczące tętna.



Aby ręcznie rejestrować sesje treningowe za pomocą aplikacji Flow lub swojego urządzenia, musisz połączyć urządzenie jako sensor tętna na stronie **Ustawienia treningu** w aplikacji Flow. Instrukcje znajdziesz w sekcji *Jak zacząć*.

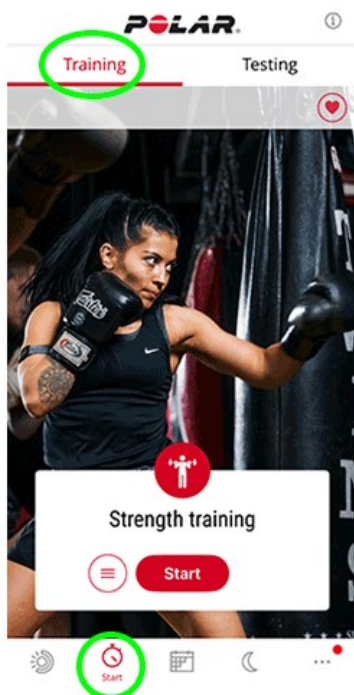
Jak zacząć

1. Dopasuj Polar Loop do nadgarstka.



Aby pomiary i śledzenie aktywności były dokładne, ważne jest, aby urządzenie było prawidłowo umieszczone na nadgarstku. Zobacz instrukcje w punkcie [Noszenie Polar Loop](#). Upewnij się, że nosisz urządzenie na nadgarstku wybranym w ustawieniach urządzenia w aplikacji Flow.

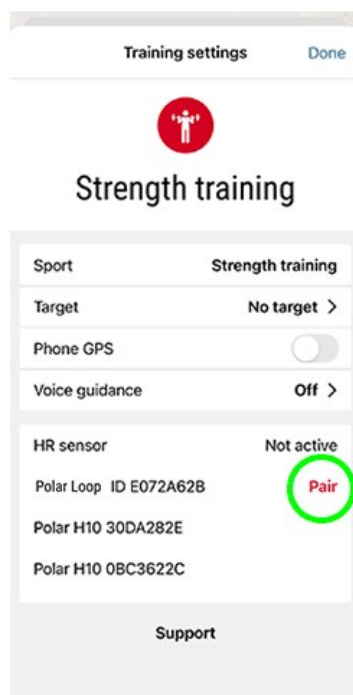
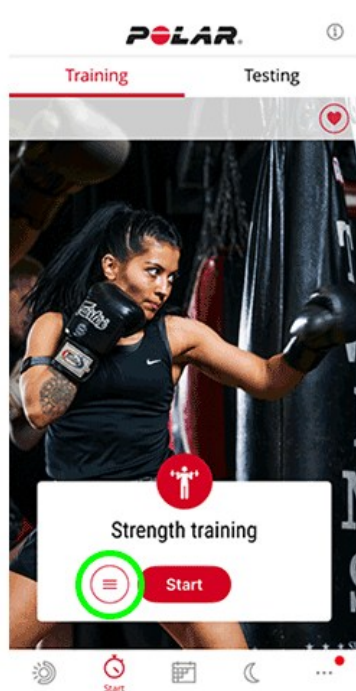
2. W aplikacji Polar Flow przejdź do części **Start > Trening**.



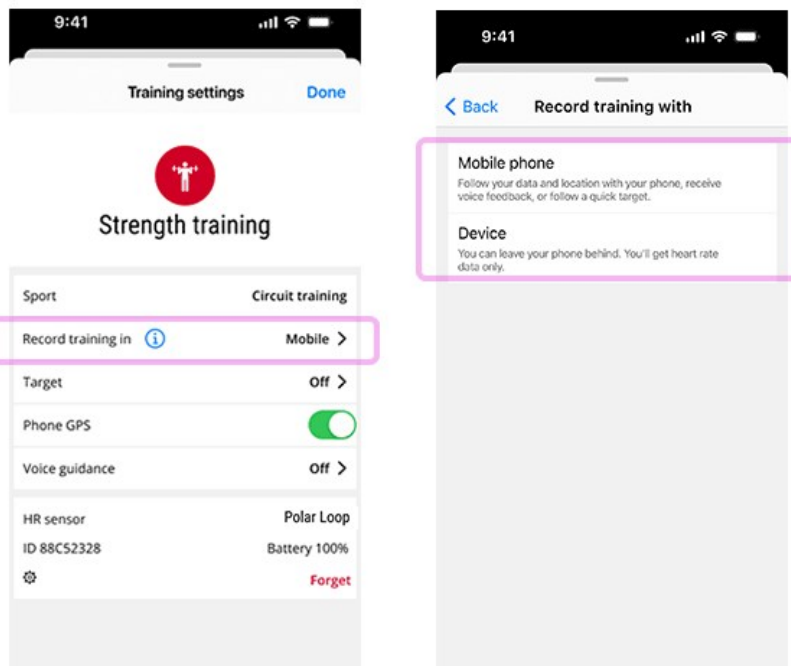


Jeśli funkcja automatycznego wykrywania treningu jest włączona i urządzenie rozpoczęło już rejestrowanie z powodu podwyższonego tętna i poziomu aktywności, przed rozpoczęciem ręcznej sesji treningowej należy zatrzymać trwające rejestrowanie. Trwające rejestrowanie jest wyświetlane w widoku **Start**. Aby zatrzymać, naciśnij i przytrzymaj przycisk **Przytrzymaj, aby zatrzymać**. Jeśli chcesz usunąć automatycznie zarejestrowaną sesję, naciśnij i przytrzymaj sesję w widoku **Kalendarz** i wybierz **Usuń**.

3. Aby móc ręcznie rejestrować sesje treningowe za pomocą aplikacji Flow lub swojego urządzenia, musisz połączyć urządzenie jako sensor tętna na stronie **Ustawienia treningu** w aplikacji Flow. Kliknij ikonę , aby otworzyć stronę **Ustawienia treningu**. Znajdź swoje urządzenie na stronie i dotknij opcji **Łączenie**.



4. Na stronie **Ustawienia treningu** możesz wybrać, czy chcesz rejestrować sesję za pomocą telefonu czy urządzenia:

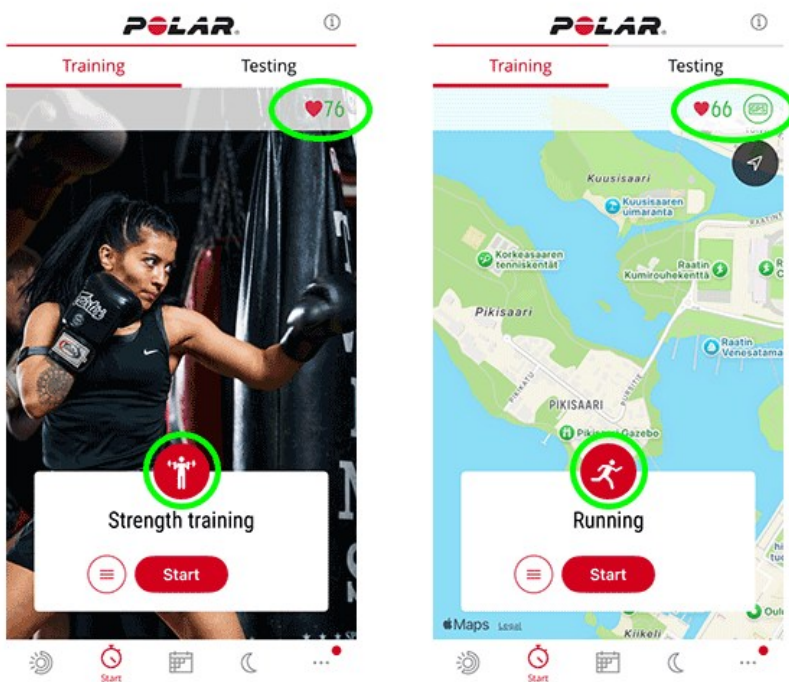


5. Dotknij **Gotowe**, aby powrócić do strony **Trening**.

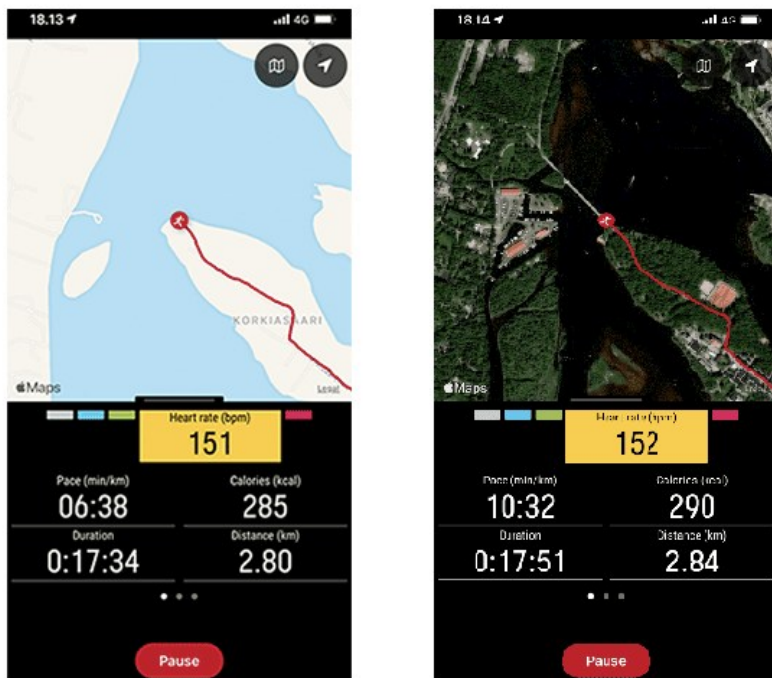
Rejestrowanie sesji treningowych za pomocą telefonu

Po połączeniu urządzenia z aplikacją Flow jako sensora tętna i wybraniu metody pomiaru tętna możesz wybrać profil sportowy i rozpocząć trening.

Na stronie **Trening** wybierz profil sportowy, dotykając ikony sportu. Jeśli wybierzesz profil sportowy dla sportu uprawianego na świeżym powietrzu, w telefonie zostanie uruchomiony moduł GPS, który będzie śledził trasę treningu na mapie. Gdy zobaczysz aktualne tętno i ikonę GPS wyświetlaną w pełnym okręgu, dotknij przycisku **Start**, aby rozpocząć sesję.



Możesz zmienić widok mapy, dotykając ikony  na górze mapy. Możesz również przewijać mapę, dotykając ekranu i przesuwając palec, oraz zmieniać powiększenie, dotykając ekranu dwoma palcami i wykonując gest szczypania lub rozciągania. Aby umieścić na środku swoją lokalizację, dotknij ikony . Przesuń palcem w dół strony, aby przełączać się między widokiem tętna i tempa.



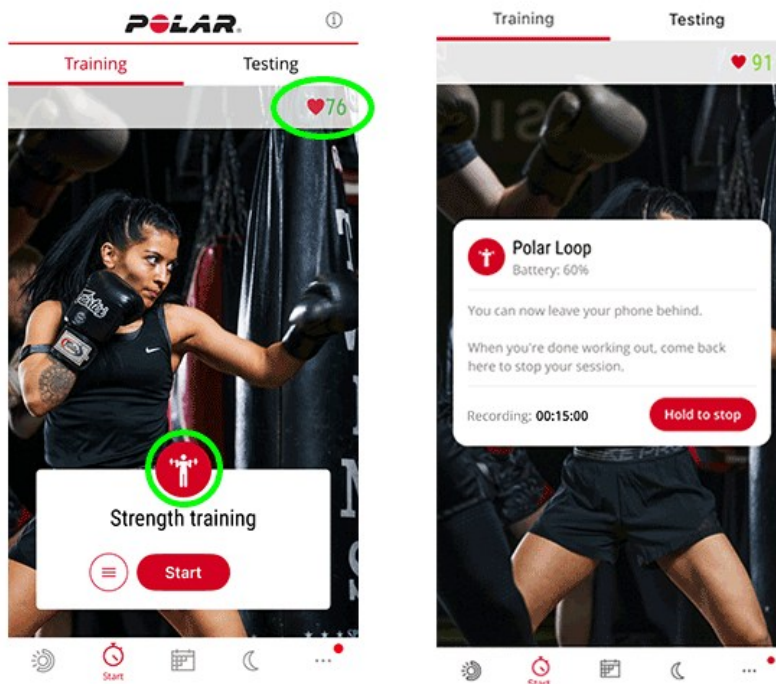
Aby zakończyć sesję treningową:

- Kliknij **Pauza**.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk **Stop**, aby zapisać sesję i wyświetlić podsumowanie treningu.

Rejestrowanie sesji treningowych za pomocą urządzenia

Po połączeniu urządzenia z aplikacją Flow jako sensora tętna i wybraniu metody pomiaru tętna możesz wybrać profil sportowy i rozpocząć trening.

Na stronie **Trening** wybierz profil sportowy, dotykając ikony sportu. Gdy zobaczysz aktualne tętno, dotknij przycisku **Start**, aby rozpocząć sesję.



- Aktualny zapis treningu i jego czas trwania są wyświetlane na stronie **Start** oraz na karcie urządzenia w **Dzienniku**.
- Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij i przytrzymaj przycisk **Przytrzymaj, aby zakończyć** w dowolnym z tych widoków. Urządzenie automatycznie zsynchronizuje dane treningowe z aplikacją Flow po zakończeniu rejestracji.
- Po synchronizacji sesja szkoleniowa pojawi się w widokach **Dziennik** i **Kalendarz** aplikacji Flow. Analizę treningu możesz wyświetlić, dotykając sesji treningowej.

Automatyczne wykrywanie treningu

Funkcja automatycznego wykrywania treningu umożliwia Polar Loop automatyczne wykrywanie i rejestrowanie sesji treningowych, bez konieczności ręcznego uruchamiania rejestracji za pomocą aplikacji Flow. Po włączeniu tej funkcji urządzenie rozpocznie rejestrowanie danych w chwili wykrycia podwyższonego tętna i podwyższonego poziomu aktywności. Funkcja ta zapewnia śledzenie treningu, nawet jeśli zapomnisz go ręcznie rozpocząć. Dzięki temu nie musisz mieć przy sobie telefonu podczas treningu. Możesz w pełni skupić się na treningu, podczas gdy urządzenie zajmuje się śledzeniem wyników w tle.



Aby pomiary i śledzenie aktywności były dokładne, ważne jest, aby urządzenie było prawidłowo umieszczone na nadgarstku. Zobacz instrukcje w punkcie [Noszenie Polar Loop](#). Upewnij się, że nosisz urządzenie na nadgarstku wybranym w ustawieniach urządzenia w aplikacji Flow.

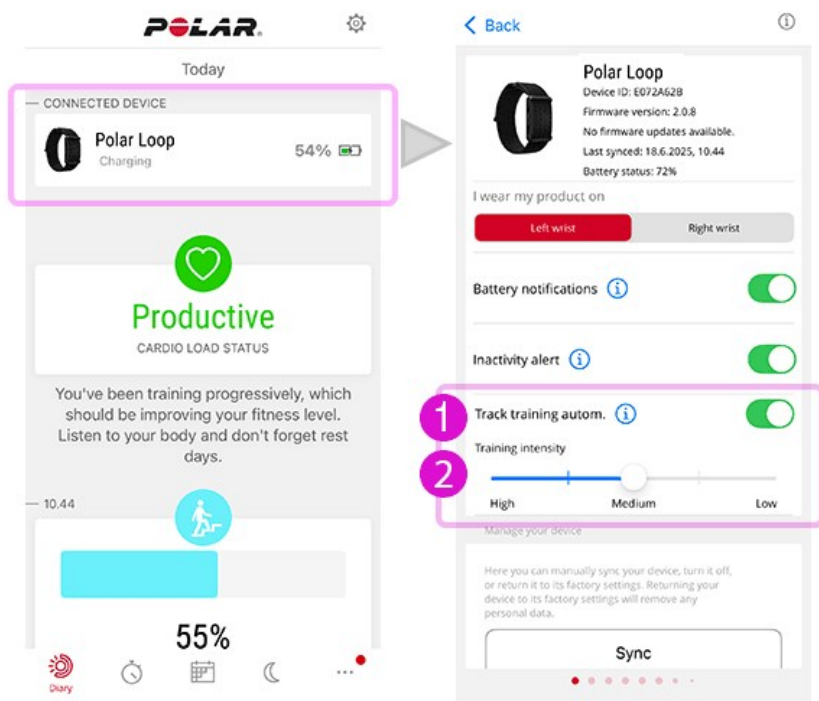
Włączanie lub wyłączanie automatycznego wykrywania treningu



Automatyczne wykrywanie treningu jest domyślnie włączone. Możesz włączyć lub wyłączyć tę funkcję podczas konfiguracji lub później w [ustawieniach urządzenia](#) w aplikacji Flow, gdzie możesz także dostosować jej czułość.

W aplikacji Flow otwórz ustawienia urządzenia, dotykając karty urządzenia w **Dzienniku**. Jeśli masz więcej niż jedno urządzenie Polar, możesz przejść do sekcji **Urządzenia** i wybrać opcję Polar Loop.

1. W ustawieniach urządzenia użyj przełącznika **Automatyczne śledzenie treningu**, aby włączyć lub wyłączyć automatyczne wykrywanie treningu.
2. Dostosuj czułość automatycznego wykrywania treningu, przesuwając suwak **Intensywność treningu** w kierunku **Niska**, **Średnia** lub **Wysoka**. To ustawienie określa poziom intensywności, przy którym rozpoczyna się śledzenie. Im wyższa intensywność, tym ciężiej musisz pracować. Możesz wypróbować różne ustawienia intensywności, aby znaleźć optymalny poziom intensywności dla swojego treningu.



Intensywność treningu:

- **Niska:** Nawet lekka aktywność, taka jak spokojny spacer lub wykonywanie prac domowych, może rozpocząć rejestrowanie treningu.
- **Średnia (ustawienie domyślne):** Wystarczająca aktywność, aby rozpocząć rejestrowanie, to szybki spacer lub lekki trucht.
- **Wysoka:** Dane treningowe są rejestrowane wyłącznie w przypadku wykonywania intensywnych ćwiczeń, takich jak bieganie, jazda na nartach lub inne sporty o wysokiej intensywności.

Jak działa automatyczne wykrywanie treningu

Aby sesja treningowa mogła zostać automatycznie zarejestrowana, musi spełniać określone wymagania dotyczące czasu trwania i intensywności.

Czas trwania: Aby aktywność została zapisana jako trening, musi trwać co najmniej 10 minut.

Intensywność: **Tętno** i **aktywność** muszą osiągać i utrzymywać się na określonym poziomie:

- Aby rozpocząć śledzenie tętna, musi ono przekraczać 50% rezerwy tętna (rez. tętna), czyli różnicy pomiędzy tętnem maksymalnym a tętnem spoczynkowym. Zazwyczaj oznacza to, że aktywność powinna mieścić się w strefie tętna 1 lub wyższej. Aby monitorować tętno, musi ono utrzymywać się na poziomie powyżej 25% rez. tętna lub urządzenie musi wykrywać ciągłą, wysoką aktywność fizyczną za pomocą akcelerometru.

Przykład dla osoby z tętnem maksymalnym wynoszącym 190 ud./min i tętnem spoczynkowym wynoszącym 50 ud./min:

- Rezerwa tętna (rez. tętna) = $190 - 50 = 140$ ud./min
- Próg początkowy (50% rez. tętna) = $(140 \times 0,5) + 50 = 120$ ud./min
- Próg kontynuacji (25% rez. tętna) = $(140 \times 0,25) + 50 = 85$ ud./min
- Aby rozpocząć, Twój poziom aktywności musi wynosić 6,0 MET (miara intensywności ćwiczeń) lub więcej. Monitorowanie zostanie przerwane, gdy aktywność spadnie do 3,0 MET lub mniej, chyba że tętno pozostanie wystarczająco wysokie pomimo niewielkiego ruchu. Może się to zdarzyć na przykład podczas jazdy na rowerze, gdy nadgarstek pozostaje niemal nieruchomy, trzymając kierownicę.

Przykłady MET:

1,0 MET: Siedzenie w bezruchu

2,5 MET: Wolny marsz

5,0 MET: Szybki marsz

9,8 MET: Bieganie w tempie 10 minut na milę (6:00 min/km).

11,0 MET: Bieganie z prędkością 7,0 mil na godzinę (11 km/h, czyli około 5:25 min/km)



Uwaga: Wartości intensywności odnoszą się do ustawienia **Średnia** intensywność treningu, które jest ustawieniem domyślnym. Progi są wyższe dla ustawienia **Wysoka** i niższe dla ustawienia **Niska**.

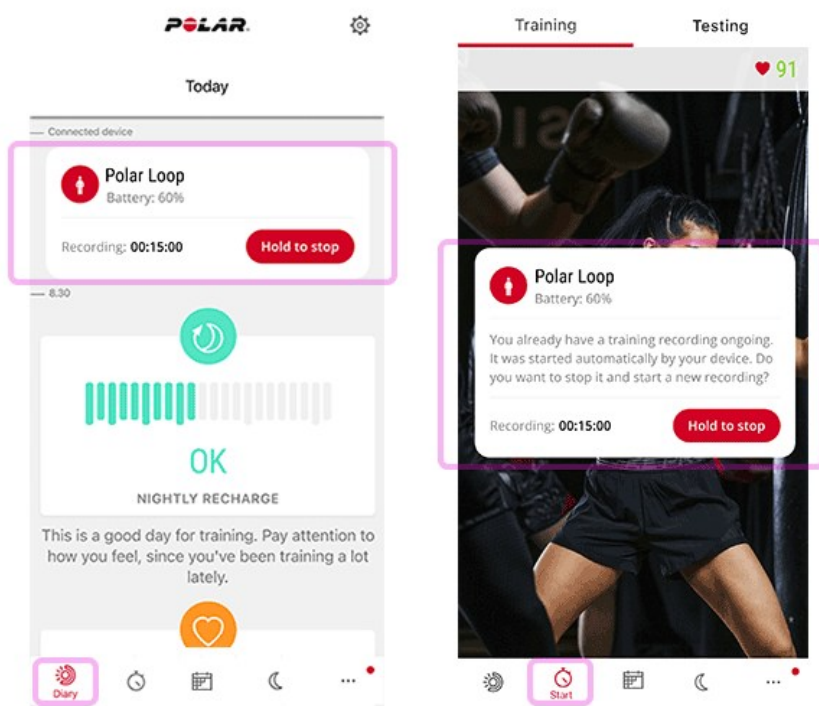
Kiedy rozpoczynasz sesję treningową

Urządzenie rozpocznie rejestrowanie sesji treningowej, gdy wykryje, że tętno i poziom aktywności są wystarczająco wysokie.

Podczas sesji treningowej

Aktualny zapis treningu i czas jego trwania są wyświetlane w aplikacji Flow na karcie urządzenia w **Dzienniku** oraz na stronie **Start**.

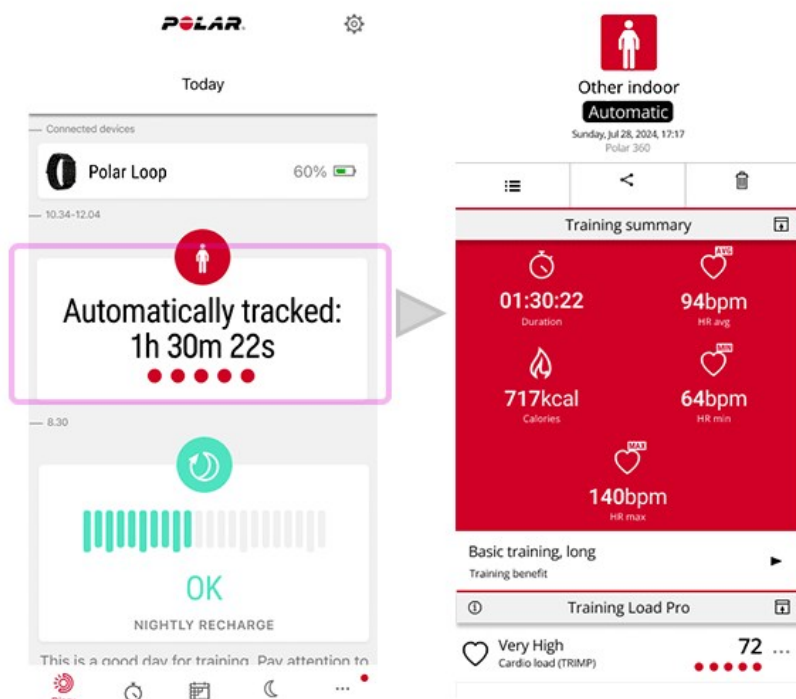
Jeśli chcesz, możesz ręcznie zatrzymać rejestrowanie treningu, naciskając i przytrzymując przycisk **Zatrzymaj**.



Po sesji treningowej

Nagrywanie zakończy się automatycznie, gdy tętno spadnie poniżej określonych progów i nie zostanie wykryta żadna ciągła, intensywna aktywność fizyczna. Urządzenie zsynchronizuje dane treningowe z aplikacją Flow, gdy telefon znajdzie się w zasięgu Bluetooth. Należy pamiętać, że aplikacja musi być uruchomiona, przynajmniej w tle, aby automatyczna synchronizacja działała.

Automatycznie zarejestrowana sesja treningowa będzie wyświetlana w widokach **Dziennik** i **Kalendarz** w aplikacji Flow. Analizę treningu możesz wyświetlić, dotykając sesji treningowej.



Domyślnie we wszystkich automatycznie rejestrowanych sesjach treningowych używany jest profil „**Inny trening w budynku**”, ale możesz to zmienić, jeśli chcesz. Po otwarciu widoku analizy treningu z **Kalendarza** poprosimy Cię o wybranie profilu sportowego przed przejściem do widoku analizy. Dotknij profilu sportowego, aby go wybrać lub wybierz **Anuluj**, jeśli chcesz zachować profil „**Inny trening w budynku**”.



Po wybraniu profilu sportowego poprosimy o ocenę sesji treningowej. Możesz wybrać ocenę w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza bardzo łatwe ćwiczenia, a 10 oznacza maksymalny wysiłek. Jeśli wolisz, możesz wyłączyć to pytanie na potrzeby przyszłych sesji, wyłączając suwak „Pytaj dalej” u dołu strony. Po dokonaniu oceny otwiera się widok analizy treningu.

Jak zapewnić dokładne wykrywanie treningu

Aby automatyczne wykrywanie treningu działało prawidłowo, upewnij się, że ustawienia dotyczące Twojej aktywności fizycznej w aplikacji Flow są aktualne. Aby uzyskać dostęp do tych ustawień, przejdź do menu **Więcej**, a następnie dotknij swojego zdjęcia profilowego lub nazwy u góry strony.

Do obliczenia rezerwy tętna niezbędne są wartości **tętna maksymalnego** i **tętna spoczynkowego**. Do oszacowania spożycia kalorii wykorzystuje się również inne dane fizyczne — **płeć, datę urodzenia, wzrost i wagę**.

- **Tętno maksymalne:** Ustaw tętno maksymalne, jeśli znasz jego aktualną wartość. Jeśli ustawiasz tę wartość po raz pierwszy, domyślnie będzie wyświetlane tętno maksymalne określone na podstawie Twojego wieku (220 minus wiek).

- **Tętno spoczynkowe:** To najniższe tętno w stanie pełnego rozluźnienia, przy braku czynników rozpraszających. Jeśli nie znasz swojego tętna spoczynkowego, możesz sprawdzić wartość **najniższego tętna dnia** wyświetlaną w widoku **Aktywność**.

Aby uzyskać dokładny pomiar, ważne jest, aby urządzenie było prawidłowo umieszczone na nadgarstku. Zobacz instrukcje w punkcie [Noszenie Polar Loop](#). Upewnij się też, że nosisz urządzenie na nadgarstku wybranym w ustawieniach urządzenia w aplikacji Flow.



Jeśli chcesz, aby Twoje sesje treningowe rozpoczynały się i kończyły o dokładnej godzinie, zalecamy skorzystanie z funkcji ręcznego rejestrowania w aplikacji Flow. Automatyczne wykrywanie może mieć niewielkie opóźnienia — na przykład na początku sesji treningowej, gdy masz zimne ręce i słabe krążenie krwi, lub na końcu, gdy tętno utrzymuje się na podwyższonym poziomie po zakończeniu intensywnego treningu.

Analiza treningu w aplikacji Polar Flow

Polar Loop synchronizuje się z aplikacją Polar Flow po zakończeniu sesji treningowej, jeżeli telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Synchronizację można również uruchomić ręcznie za pomocą aplikacji. Więcej informacji można znaleźć w części [Synchronizacja](#). Po synchronizacji sesja szkoleniowa pojawi się w widokach **Dziennik** i **Kalendarz** aplikacji Flow. Widok analizy treningu można otworzyć, dotykając sesji. Informacje zawarte w podsumowaniu treningu zależą od profilu sportowego i zebranych danych. Podsumowanie treningu może na przykład zawierać następujące informacje:

Podsumowanie treningu

Training summary	
00:57:51 Duration	18,83km Distance
141bpm HR avg	504kcal Calories
83bpm HR min	170bpm HR max
19,5km/h Speed avg	31,2km/h Speed max

- Czas trwania treningu
- Dystans pokonany podczas sesji treningowej*
- Tętno (śr., min., maks.)
- Kalorie
- Prędkość (śr., maks.)*

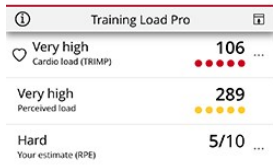
Rezultat treningu

Steady state & Tempo training
Training Benefit
Good pace! You improved your aerobic fitness and the endurance of your muscles. This session also developed your ability to sustain high intensity effort for longer.

- Informacje zwrotne dotyczące przebiegu każdej sesji treningowej. Podsumowanie zawiera informacje dotyczące czasu treningu w konkretnych strefach tętna, spalonych kalorii i czasu trwania treningu.

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

Training Load Pro



- Obciążenie kardio pokazuje reakcję serca na sesję treningową
- Odczuwalne obciążenie treningowe opisuje trudną sesję treningową na podstawie Twojej własnej oceny i czasu trwania sesji
- Twoja ocena (RPE, odczuwalny poziom wysiłku)

Więcej informacji znajduje się w części [Training Load Pro](#).

Strefy treningowe



- Czas treningu w różnych strefach tętna
- Czas treningu w różnych strefach prędkości*

* Informacje o prędkości i dystansie są dostępne w podsumowaniach treningów wyłącznie wtedy, gdy sesja jest rejestrowana za pomocą aplikacji Flow, a w ustawieniach treningu włączono GPS w telefonie.

Funkcje

Całodobowy pomiar aktywności

Polar Loop monitoruje Twoją aktywność za pomocą wbudowanego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy ręką. Analiza częstotliwości, intensywności oraz regularności ruchów oraz Twoich danych osobistych umożliwia monitorowanie rzeczywistego poziomu aktywności – nie tylko podczas treningu.



Aby pomiar był dokładny, należy upewnić się, że urządzenie jest prawidłowo założone. Zobacz instrukcje w punkcie **Noszenie Polar Loop**. Upewnij się, że nosisz urządzenie na nadgarstku wybranym w ustawieniach urządzenia w aplikacji Flow. Aby uzyskać najdokładniejsze śledzenie aktywności, zalecamy noszenie Polar Loop na ręce, która nie jest dominująca.

Cel aktywności

Twój osobisty cel aktywności zostanie ustalony podczas konfiguracji zegarka i tworzenia konta Polar. Cel aktywności oparty jest na danych osobowych i poziomie dziennej aktywności, które można znaleźć w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow.

Jeżeli chcesz zmienić swój cel, w aplikacji Polar Flow dotknij swojej nazwy użytkownika/zdjęcia profilowego w menu i przesun menu w dół, aby wyświetlić **cel aktywności**. Możesz też przejść na flow.polar.com i zalogować się na konto Polar. Następnie kliknij nazwę użytkownika > **Ustawienia** > **Cel związany z aktywnością**. Wybierz jeden spośród trzech poziomów aktywności, który najbardziej pasuje do Twojego typowego planu dnia i aktywności fizycznej.

Czas potrzebny do osiągnięcia celu aktywności zależy od wybranego poziomu i intensywności ćwiczeń. Możesz wykonywać intensywne ćwiczenia, aby szybciej osiągnąć cel, lub utrzymywać niższą aktywność przez cały dzień. Na intensywność wymaganą do osiągnięcia celu ma również wpływ wiek i płeć. Im młodsza osoba, tym większe ma zapotrzebowanie na aktywność fizyczną.

Pomiar aktywności

Funkcja pomiaru aktywności określa Twoją aktywność w ciągu dnia i pokazuje, ile potrzebujesz, by wypełnić zalecenie dotyczące codziennej aktywności fizycznej. Możesz również sprawdzić swój postęp w realizacji dziennego celu związanego z aktywnością za pomocą aplikacji lub serwisu internetowego Polar Flow.

Korzyści z aktywności

Funkcja „Korzyści z aktywności” dostarcza informacje na temat korzyści, jakie przynosi Ci bycie aktywnym oraz informuje Cię o wpływie zbyt długiej bezczynności na Twoje zdrowie. Informacje są opracowywane na podstawie międzynarodowych wytycznych i badań nad wpływem aktywności fizycznej i bezczynności na zdrowie. Podstawowa zasada brzmi: im bardziej jesteś aktywny, tym więcej uzyskujesz korzyści! Korzyści z Twojej codziennej aktywności są wyświetlane zarówno w aplikacji Polar Flow, jak i serwisie Flow. Wyświetlone zestawienie może dotyczyć jednego dnia, tygodnia lub całego miesiąca. W serwisie Flow dostępne są również bardziej szczegółowe informacje na temat wpływu aktywności na Twoje zdrowie.

Powiadomienie o braku aktywności

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna ma bardzo istotne znaczenie dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Oprócz aktywności fizycznej ważne jest także, aby unikać długotrwałego siedzenia. Siedzenie przez długi czas niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet w dni, w które trenujesz i dostarczasz organizmowi wystarczającą dawkę aktywności.

Polar Loop wykrywa, czy w ciągu dnia było dużo bezczynności i przypomina Ci o ruchu, aby pomóc ograniczyć negatywny wpływ długotrwałego braku aktywności na Twoje zdrowie. Powiadomienia o braku aktywności są wysyłane za pośrednictwem aplikacji Flow.

Powiadomienia o braku aktywności możesz włączać i wyłączać w aplikacji Polar Flow, w [ustawieniach urządzenia](#). Aby otrzymywać te alerty, upewnij się, że w ustawieniach telefonu włączono powiadomienia dla aplikacji Flow i że aplikacja jest uruchomiona, co najmniej w tle.

Powiadomienie o braku aktywności przypomina o konieczności wstania po 55 minutach siedzenia i pomaga włączyć aktywne przerwy do codziennej rutyny. Wstań i znajdź własny sposób na aktywność fizyczną; idź na krótki spacer, rozciągnij się lub wykonaj jakąś lekką aktywność, która korzystnie wpłynie na Twoje zdrowie. Jeśli w ciągu następnych pięciu minut nie podejmiesz żadnej aktywności, zostanie zapisany brak aktywności. Znaczniki bezczynności wyświetlane są w aplikacji Flow i usłudze internetowej, gdzie możesz śledzić dzienną liczbę znaczników bezczynności.

Oprócz wielu danych na temat Twojej aktywności fizycznej i korzyści zdrowotnych, które się z nią wiążą, dobrze jest również sprawdzić okresy braku aktywności oraz sytuacje, w których zbyt długo jesteś w bezruchu. Dzięki temu możesz kontrolować swoje codzienne czynności i wprowadzać do nich zmiany, tak aby Twój styl życia stał się bardziej aktywny.

Dane dotyczące aktywności w aplikacji i w serwisie Polar Flow

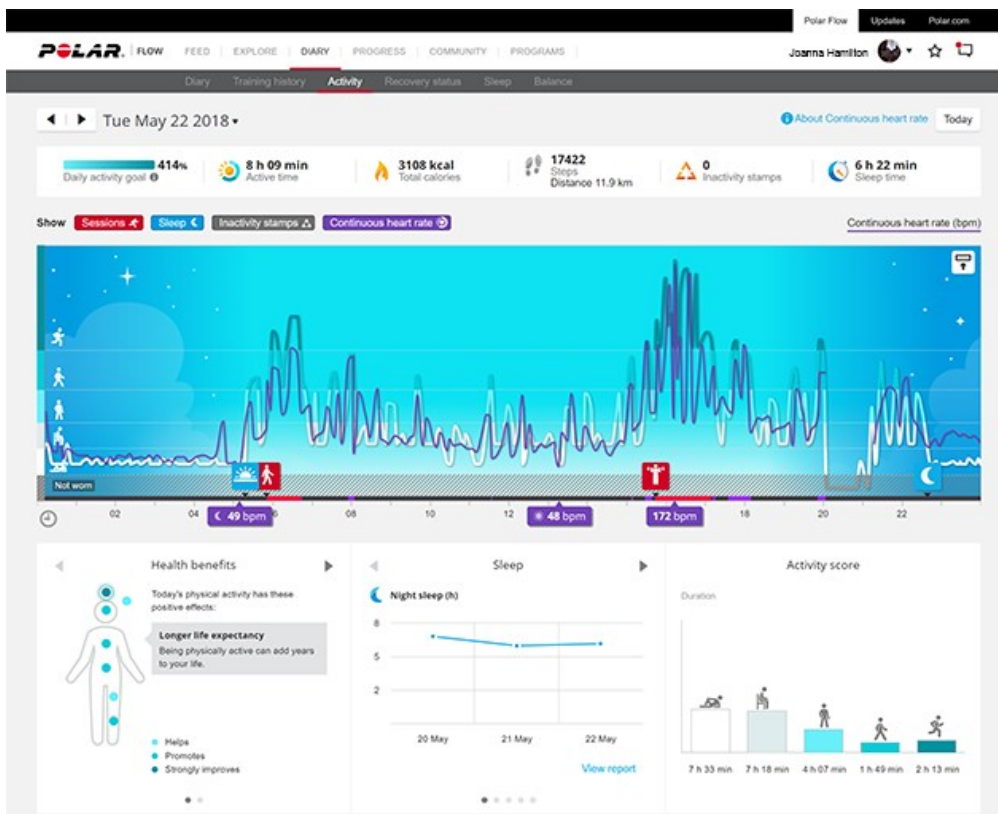
Dane dotyczące aktywności możesz przeglądać w aplikacji i w serwisie internetowym Polar Flow. Aplikacja Polar Flow umożliwia obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu. Serwis Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności. Za pomocą podsumowań aktywności (na karcie **PODSUMOWANIA**), możesz obserwować długoterminowe trendy w zakresie dziennej aktywności.

Dowiedz się więcej na temat funkcji całodobowego pomiaru aktywności w [szczegółowym poradniku](#).

Całodobowy pomiar tętna

Całodobowy pomiar tętna to funkcja, która uzupełnia całodobowy pomiar aktywności przez zegarki i monitory aktywności Polar. Razem automatycznie śledzą Twoją codzienną aktywność fizyczną. Całodobowy pomiar aktywności rejestruje ruchy nadgarstka, aby śledzić Twoją aktywność, natomiast funkcja całodobowego pomiaru tętna śledzi tętno przez całą dobę. Umożliwia to dokładniejszy pomiar liczby spalanych kalorii w ciągu dnia oraz ogólnej aktywności, gdyż dzięki tej funkcji aktywności charakteryzujące się niewielkimi ruchami nadgarstka, jak np. jazda na rowerze, mogą być dokładnie mierzone. Funkcja całodobowego pomiaru tętna jest automatycznie włączona w Polar Loop.

Możesz zobaczyć bardziej szczegółowe dane z całodobowego pomiaru tętna w Polar Flow, korzystając z serwisu internetowego lub aplikacji mobilnej. Dowiedz się więcej o funkcji całodobowego pomiaru tętna w tym [zaawansowanym przewodniku](#).



Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™

Dzięki **Nightly Recharge™** dowiesz się, jak każdej nocy regeneruje się Twój organizm po obciążeniach poprzedniego dnia.

Status Nightly Recharge opiera się na dwóch elementach: jakości snu (**status snu**) oraz wskaźniku tego, na ile Twój autonomiczny układ nerwowy (AUN) uspokoił się podczas wczesnych faz snu (**status AUN**). Oba wskaźniki są tworzone poprzez porównanie wyniku z ostatniej nocy ze średnimi wynikami z ostatnich 28 dni.

Polar Loop mierzy automatycznie zarówno status snu, jak i status AUN w nocy. Możesz sprawdzić swój status Nightly Recharge w aplikacji Polar Flow. Na podstawie dokonywanych pomiarów otrzymujesz również codzienne porady dotyczące ćwiczeń oraz wskazówki na temat snu i regulacji poziomu energii w szczególnie wymagających dniach. Dzięki Nightly Recharge codziennie możesz dokonywać wyborów, które w optymalny sposób przyczynią się do zachowania dobrego samopoczucia i osiągania celów treningowych.

Jak korzystać z Nightly Recharge?

1. Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka i śpij z założonym urządzeniem. Optyczny sensor tętna znajdujący się na spodzie urządzenia musi być w ciągłym kontakcie ze skórą. Bardziej szczegółowe instrukcje dotyczące noszenia znajdziesz w części [Noszenie Polar Loop](#).

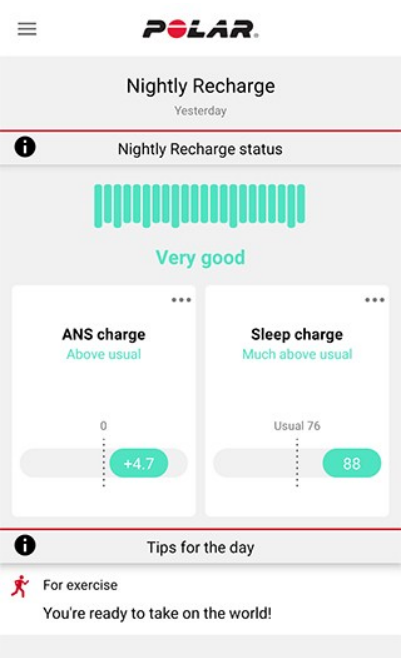
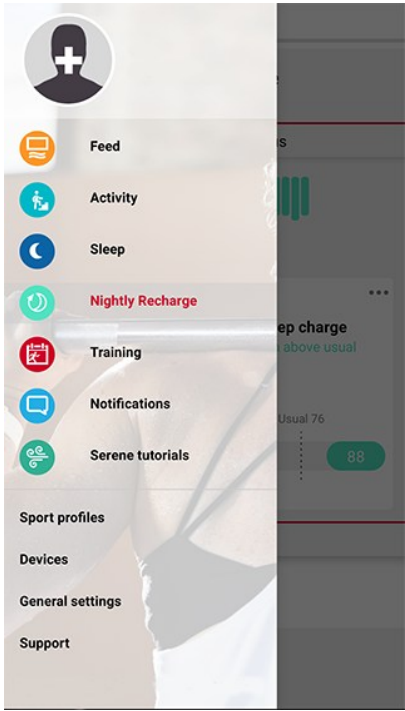


Aby zapewnić dokładne śledzenie aktywności, należy założyć urządzenie na długo przed pójściem spać.

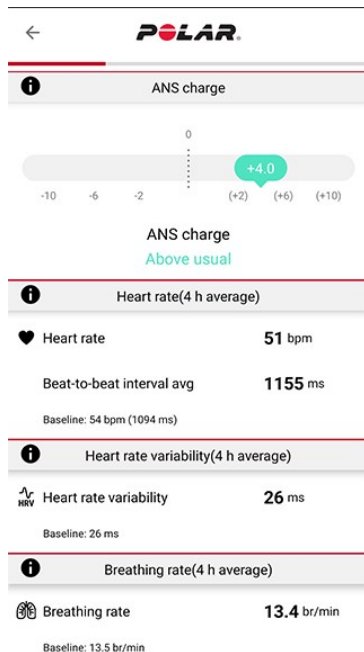
2. Zanim w aplikacji Polar Flow wyświetli się status Nightly Recharge, musisz nosić urządzenie przez **trzy noce**. Tyle czasu zajmuje ustalenie Twojego normalnego poziomu. Jeszcze zanim będzie dostępny wynik Nightly Recharge, możesz przeglądać informacje dotyczące snu i AUN (tętno, zmienność tętna i częstotliwość oddychania). Po trzech udanych pomiarach nocnych w aplikacji Polar Flow zaczniesz być wyświetlany status Nightly Recharge.

Nightly Recharge w aplikacji Polar Flow

W aplikacji Polar Flow możesz porównać i przeanalizować dane Nightly Recharge z różnych nocy. Wybierz **Nightly Recharge** z poziomu menu aplikacji Polar Flow, aby wyświetlić szczegóły Nightly Recharge z ostatniej nocy. Przesuń ekran w prawo, aby wyświetlić szczegóły dotyczące Nightly Recharge z poprzednich dni. Dotknij pola **Status AUN** lub **Status snu**, aby otworzyć widok szczegółowy statusu AUN lub statusu snu.



Szczegóły dotyczące statusu AUN w aplikacji Polar Flow



Status AUN informuje o tym, na ile autonomiczny układ nerwowy (AUN) uspokoił się podczas nocy. Skala ma zakres od -10 do +10. Okolice zera to Twój zwykły poziom. Status AUN jest obliczany na podstawie pomiaru **tętna**, **zmienności tętna** i **częstotliwości oddychania** podczas mniej więcej pierwszych czterech godzin snu.

Normalna wartość **tętna** u dorosłych może wynosić od 40 do 100 ud./min. Często występują zmiany wartości tętna między różnymi nocami. Obciążenie psychiczne lub fizyczne, ćwiczenia w późnych godzinach wieczornych, choroba lub spożycie alkoholu mogą spowodować wyższe tętno we wczesnych godzinach snu. Najlepiej jest porównać wartość ostatniej nocy z własnym zwykłym poziomem.

Zmienność tętna (HRV) odnosi się do zmienności odstępu między kolejnymi uderzeniami serca. Ogólnie rzecz biorąc, wysoka zmienność tętna jest związana z ogólnym dobrym stanem zdrowia, wysoką wydolnością aerobową i odpornością na stres. Może się znacznie różnić w zależności od osoby, osiągając wartości od 20 do 150. Najlepiej jest porównać wartość ostatniej nocy z własnym zwykłym poziomem.

Pole **Częstotliwość oddychania** pokazuje średnią częstotliwość oddychania podczas mniej więcej pierwszych czterech godzin snu. Jest ona obliczana na podstawie danych dotyczących odstępów między uderzeniami serca. Odstępy między nimi skracają się podczas wdechu i wydłużają podczas wydechu. W trakcie snu częstotliwość oddychania zmniejsza się i różni w zależności od fazy snu. Typowe wartości w przypadku zdrowego dorosłego człowieka w stanie spoczynku wahają się od 12 do 20 oddechów na minutę. Wyższe wartości niż zwykle mogą wskazywać na gorączkę lub zbliżającą się chorobę.

Szczegóły statusu snu w aplikacji Polar Flow

Informacje na temat statusu snu w aplikacji Polar Flow znajdują się w części "Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow" on page 35.

Spersonalizowane wskazówki w aplikacji Polar Flow

Na podstawie dokonywanych pomiarów w aplikacji Polar Flow otrzymujesz codzienne wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz wskazówki na temat snu i regulacji poziomu energii w szczególnie wymagających dniach. Codzienne wskazówki są wyświetlane w widoku ogólnym Nightly Recharge w aplikacji Polar Flow.

Ćwiczenia

Codziennie otrzymujesz wskazówkę dotyczącą ćwiczeń, która informuje, czy należy zwolnić tempo, czy warto przeć ostro do przodu. Podstawy do tych wskazówek to:

- Status Nightly Recharge
- Status AUN
- Status snu
- Status obciążenia kardio

Sen

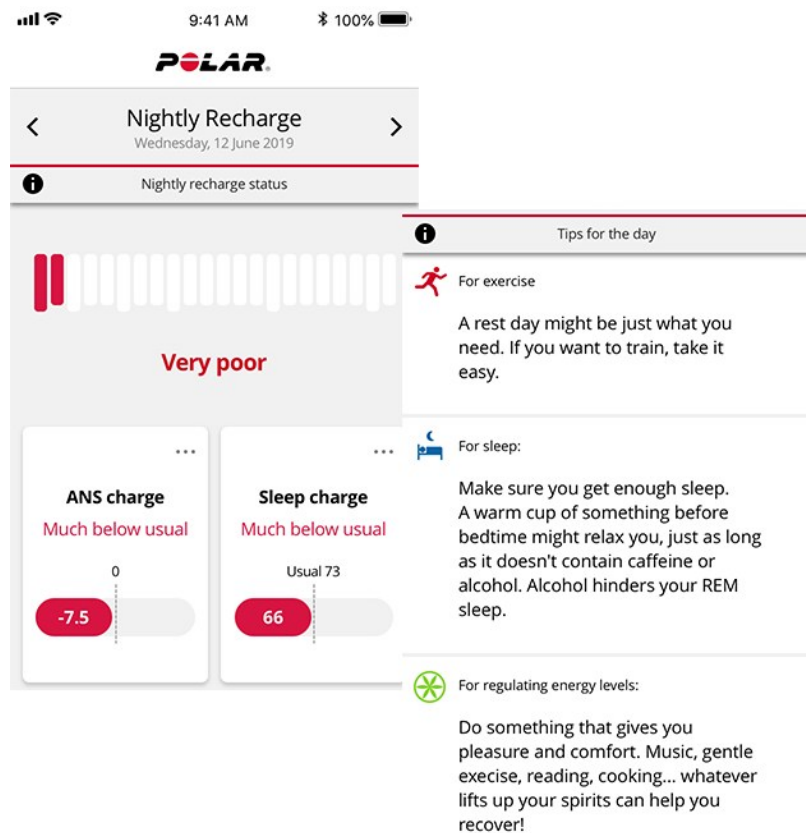
Jeśli ostatnio nie śpisz tak dobrze, jak zwykle, otrzymasz wskazówkę dotyczącą snu. Dowiesz się, jak poprawić te aspekty snu, które tego wymagają. Oprócz wyników pomiaru podczas nocy, uwzględniamy:

- Rytm snu w dłuższym okresie
- Status obciążenia kardio

- Ćwiczenia wykonane poprzedniego dnia

Regulacja poziomu energii

Jeśli Twój status AUN lub status snu będą wyjątkowo niskie, otrzymasz wskazówkę, która pomoże Ci przetrwać dni, w które masz obniżony poziom energii. Są to praktyczne porady, jak się uspokoić, gdy sprawy biegną zbyt szybko, i jak zyskać więcej energii, gdy potrzebujesz wzmocnienia.



Dowiedz się więcej na temat Nightly Recharge w [szczegółowym poradniku](#).

Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™

Funkcja **Sleep Plus Stages** automatycznie monitoruje **ilość** i **jakość** Twojego snu i wskazuje, jak długo trwały jego **poszczególne fazy**. Łączna długość snu i jego jakość są przedstawiane w postaci jednej wartości określonej jako **wynik snu**. Wynik snu pozwala określić, na podstawie wskaźników stosowanych we współczesnej nauce o śnie, jak dobrze udało Ci się przespać noc.

Dzięki porównaniu składowych wyniku snu ze standardowymi dla Ciebie wartościami możesz dowiedzieć się, które z Twoich codziennych czynności wpływają na sen i mogą wymagać zmiany. Analizy snu zobaczysz w urządzeniu oraz aplikacji Polar Flow. Długoterminowe dane dotyczące snu w serwisie Polar Flow pomogą Ci dokonać szczegółowej analizy Twojego snu.

Jak rozpocząć monitorowanie snu z Polar Sleep Plus Stages™

1. Upewnij się, że **ustawiono preferowaną długość snu** w aplikacji Polar Flow. W aplikacji Polar Flow dotknij swojego profilu i wybierz opcję **Preferowana długość snu**. Wybierz zalecany czas i kliknij **Gotowe**

Wymagania dotyczące długości snu to ilość snu, jakiej potrzebujesz każdej nocy. Domyślnie ustawiona jest zalecana długość snu dla danej grupy wiekowej (osiem godzin dla dorosłych w wieku od 18 do 64 lat). Jeśli uważasz, że osiem godzin to dla Ciebie zbyt dużo lub zbyt mało, zalecamy dostosowanie tej wartości do swoich potrzeb. Dzięki temu otrzymasz dokładne informacje na temat czasu swojego snu w porównaniu do preferowanej długości snu.

2. Dokładnie zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Optyczny sensor tętna znajdujący się na spodzie urządzenia musi być w ciągłym kontakcie ze skórą. Bardziej szczegółowe instrukcje dotyczące noszenia znajdziesz w części [Noszenie Polar Loop](#).



Aby zapewnić dokładne śledzenie aktywności, należy założyć urządzenie na długo przed pójściem spać.

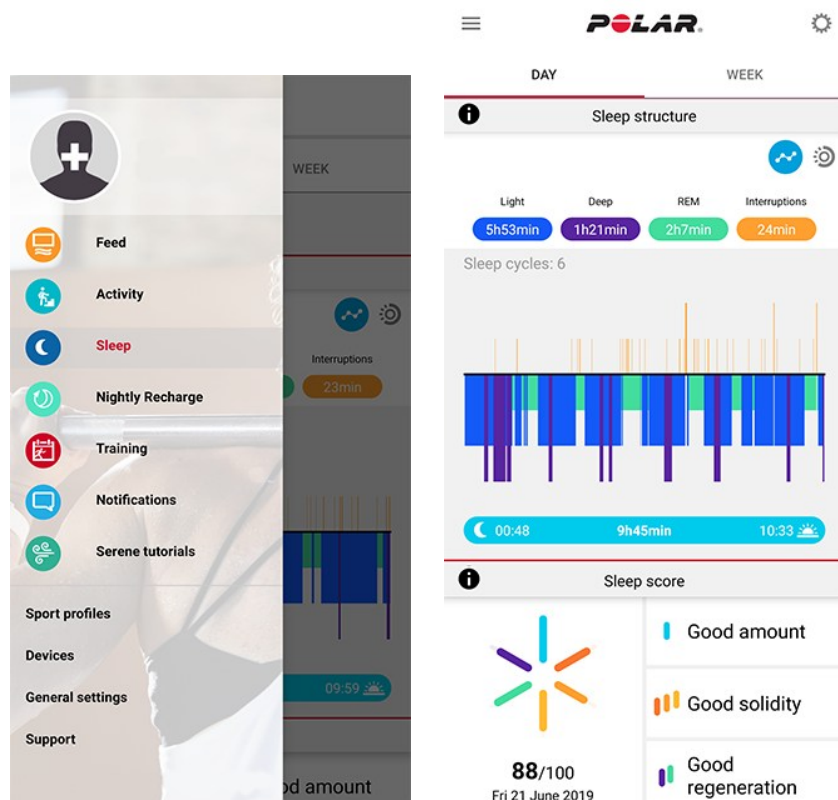
3. Polar Loop automatycznie wykrywa, kiedy zasypiasz, kiedy się budzisz oraz jak długo trwa sen. Pomiar Sleep Plus Stages opiera się na nagraniach ruchów Twojej ręki niedominującej za pomocą wbudowanego sensora przyspieszenia 3D oraz danych dotyczących odstępów między uderzeniami serca pobranych z nadgarstka za pomocą optycznego sensora tętna.
4. Gdy Polar Loop podsumuje Twój sen z poprzedniej nocy, [automatycznie zsynchronizuje](#) dane z aplikacją Flow. Należy pamiętać, że aplikacja musi być uruchomiona, przynajmniej w tle, aby automatyczna synchronizacja działała. Jeśli Polar Loop nie podsumował jeszcze Twojego snu, możesz również ręcznie zatrzymać monitorowanie snu za pomocą aplikacji Flow. Uzyskasz informacje dotyczące faz snu (płytki sen, głęboki sen, sen REM) oraz wynik snu po jednej nocy, w tym informacje o rodzaju snu: ilość, stabilność, regeneracja. Po trzech nocach wyświetli się porównanie z Twoim zwykłym poziomem.
5. Rano możesz zapisać swoje spostrzeżenia dotyczące jakości snu, oceniając go. Twoja ocena nie jest brana pod uwagę podczas obliczania statusu snu, ale możesz zapisać swoje spostrzeżenia i porównać je z otrzymaną oceną statusu snu.

Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow

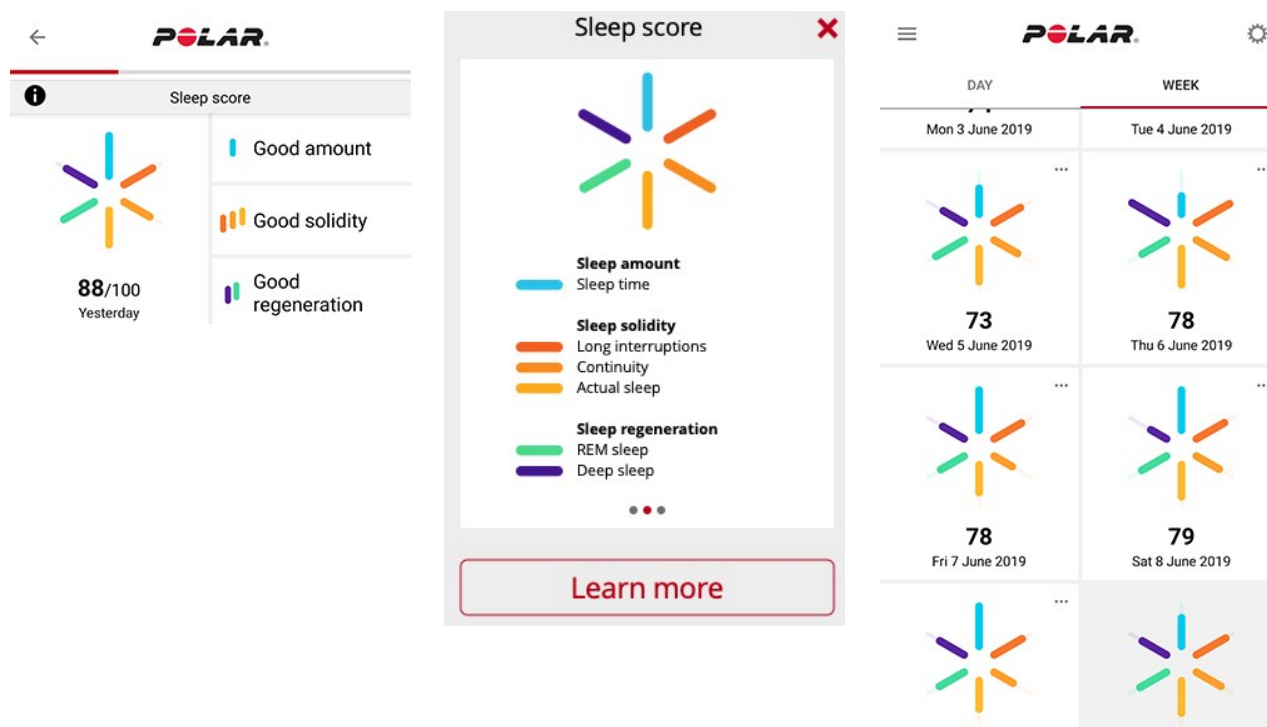
Sen to kwestia indywidualna – zamiast porównywać swoje statystyki dotyczące snu ze statystykami innych osób, skup się na własnych statystykach z dłuższych okresów, aby w pełni zrozumieć jakość swojego snu. Godziennie oraz co tydzień śledź nawyki związane ze snem za pomocą aplikacji Polar Flow, aby dowiedzieć się, jak wspomniane nawyki oraz aktywność w ciągu dnia wpływają na jakość snu.

Wybierz **Sen** z poziomu menu aplikacji Polar Flow, aby wyświetlić dane dotyczące snu. W widoku Struktura snu wyświetlone są przejścia pomiędzy różnymi fazami snu (płytki sen, głęboki sen, sen REM) oraz przebudzenia podczas snu. Zazwyczaj cykle rozpoczynają się od płytkiego snu oraz przechodzą do głębokiego snu, a następnie do snu REM. Nocny sen obejmuje

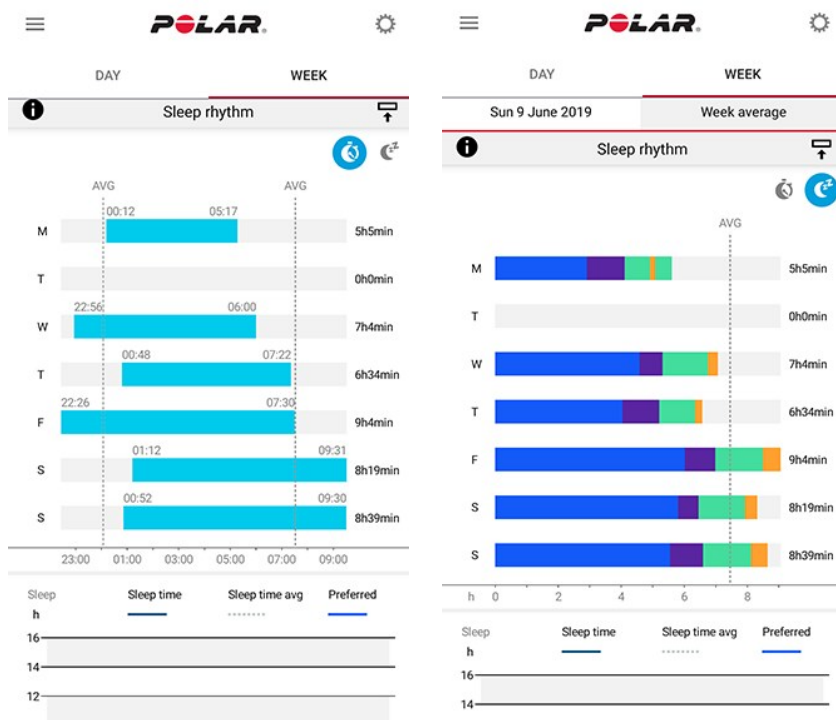
zazwyczaj od 4 do 5 cykli snu. Równa się to około 8 godzinom snu. Podczas snu występuje wiele krótkich i długich przebudzeń. Długie przebudzenia są wyświetlane w formie wysokich pomarańczowych słupków na wykresie struktury snu.



Wynik snu obejmujący sześć elementów jest ustalany na podstawie trzech wskaźników: ilości (łącznie dł. snu), stabilności (długie przebudzenia, ciągłość oraz sen faktyczny) i regeneracji podczas snu (sen REM oraz sen głęboki). Poszczególne paski na wykresie przedstawiają wartości każdego składnika. Wynik snu stanowi średnią tych wyników. Wybierając widok tygodniowy, możesz sprawdzić, jak zmienia się Twój wynik oraz jakość snu w ciągu tygodnia.

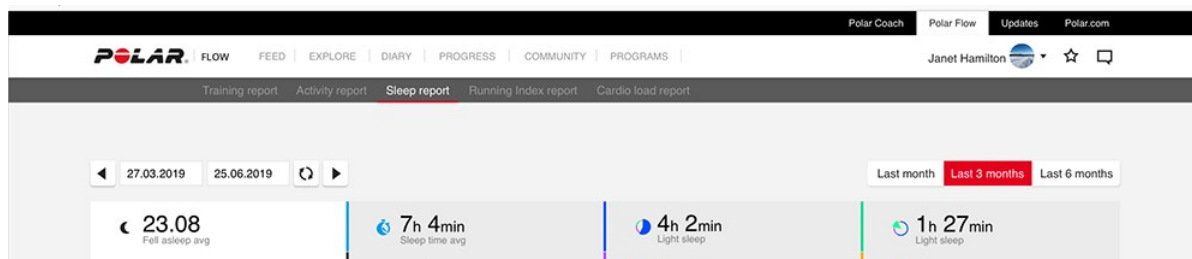


Część dotycząca rytmu snu zapewnia tygodniowy widok łącznej długości snu oraz faz snu.



Aby przeglądać swoje długoterminowe dane dotyczące snu wraz z fazami snu w serwisie Flow, przejdź do części **Postępy** oraz wybierz zakładkę **Podsumowanie snu**.

Część dotycząca podsumowania snu zapewnia długoterminowy widok Twoich nawyków dotyczących snu. Możesz przeglądać szczegóły dotyczące Twojego snu z okresu 1-, 3- lub 6-miesięcznego. Możesz również przeglądać średnie następujących danych: godzina zaśnięcia, godzina pobudki, łączna długość snu, sen REM, głęboki sen oraz przebudzenia. Analiza danych snu jest wyświetlana po umieszczeniu kursora myszy nad wykresem snu.



Dowiedz się więcej na temat Polar Sleep Plus Stages w [szczegółowym poradniku](#).

Przewodnik SleepWise™ dotyczący uważności podczas dnia

Polar SleepWise™ pomoże Ci zorientować się jak sen wpływa na Twoją uważność i gotowość do treningu w ciągu dnia. Oprócz ilości i jakości ostatniego snu, bierzemy pod uwagę także wpływ rytmu snu. Funkcja SleepWise pokazuje, w jaki sposób sen wspiera uważność w ciągu dnia i przygotowanie do treningu. Nazywamy to energią ze snu. Dzięki tej funkcji łatwiej jest osiągnąć i utrzymać zdrowy rytm snu. Dowiadujemy się również, w jaki sposób sen wpływa na uważność w ciągu dnia. Większa uważność oznacza lepsze przygotowanie do treningu, ponieważ poprawia czas reakcji, dokładność, ocenę sytuacji i podejmowanie decyzji.

Aby otrzymywać spersonalizowane zalecenia upewnij się, że ustawienie preferowana długość snu odpowiada Twoim rzeczywistym potrzebom.

Funkcja SleepWise jest całkowicie automatyczna. Wszystko, co musisz zrobić to monitorować swój sen za pomocą urządzenia Polar kompatybilnego ze Sleep Plus Stages. Ta funkcja jest dostępna w aplikacji Polar Flow.

Dowiedz się więcej na temat funkcji Polar SleepWise™ w [szczegółowym poradniku](#).

Strefy tętna

Zakres pomiędzy 50% i 100% tętna maksymalnego jest podzielony na pięć stref tętna. Utrzymując tętno w określonej strefie tętna, można łatwo kontrolować poziom intensywności sesji treningowej. Z każdą strefą tętna związane są określone podstawowe korzyści, a ich znajomość pomaga w osiągnięciu pożądanego efektu treningu.

Oto poziom intensywności i procent maksymalnego tętna stosowany w każdej strefie tętna.

Strefa	Intensywność	Procent HRmax
Strefa 1	Bardzo lekka	50–60%
Strefa 2	Lekka	60–70%
Strefa 3	Umiarkowana	70–80%
Strefa 4	Trudna	80–90%
Strefa 5	Maksymalna	90–100%

Dowiedz się więcej o strefach tętna: [Czym są strefy tętna?](#)

Licznik spalonych kalorii

Ten najdokładniejszy licznik kalorii na rynku określa liczbę spalonych kalorii na podstawie Twoich danych osobistych, do których należą:

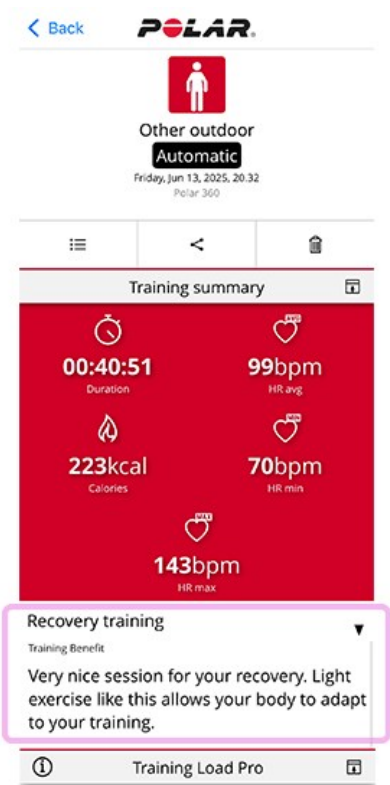
- Masa ciała, wzrost, wiek, płeć
- Tętno maksymalne
- Intensywność treningu lub aktywności
- Próg tlenowy (VO_{2max})

Obliczanie kalorii opiera się na inteligentnym połączeniu danych dotyczących przyspieszenia i tętna. Umożliwia to dokładne określenie liczby kalorii spalonych podczas treningu.

Możesz sprawdzać swój wydatek energetyczny (w kilokaloriach, kcal) podczas sesji treningowych, a także łączną liczbę zużytych kilokalorii po ich zakończeniu. Możesz również obserwować całkowite dzienne zużycie kalorii.

Rezultat treningu

Funkcja „Rezultat treningu” dostarcza informacje zwrotne dotyczące przebiegu każdej sesji treningowej i pozwala lepiej zrozumieć korzyści z płynące z treningu. **Informacje te są dostępne w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow.** Aby wyświetlić rezultat treningu, musisz trenować w strefach tętna przez przynajmniej 10 minut.



Informacje zwrotne na temat rezultatów treningu są oparte na strefach tętna. Zegarek sprawdza, ile czasu spędzono w danej strefie i ile kalorii w niej spalono.

W poniższej tabeli opisano różne opcje dla rezultatów treningu.

Informacje zwrotne	Rezultat
Bardzo intensywny trening+	Świetny trening! Poprawiła się Twoja prędkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Trening wzmocnił również Twoją odporność na zmęczenie.
Bardzo intensywny trening	Świetny trening! Poprawiła się Twoja prędkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności.
Trening bardzo intensywny i tempowy	Świetny trening! Poprawiła się Twoja prędkość 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 prędkości i efektywności.
Trening tempowy+	Świetne tempo w czasie długiego treningu! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej, prędkości i wytrzymałości. Trening wzmocnił również Twoją odporność na zmęczenie.
Trening tempowy	Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej, prędkości i wytrzymałości.
Trening tempowy i ogólnorozwojowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości. Trening przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości Twoich mięśni.

Informacje zwrotne	Rezultat
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 Twojej 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 Twojej 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.

Training Load Pro

Funkcja Training Load Pro™ mierzy obciążenie Twojego ciała treningiem i pomaga zrozumieć wpływ treningu na wydolność.

Training Load Pro mierzy również obciążenie treningowe wywierane na układ krążenia (**Obciążenie kardio**), a dzięki

Odczuwanemu obciążeniu treningowemu możesz ocenić stopień zmęczenia.

Obciążenie kardio

Obciążenie kardio opiera się na obliczeniu impulsów treningowych (TRIMP), powszechnie akceptowanej i naukowo sprawdzonej metodzie obliczania obciążenia treningowego. Wartość obciążenia kardio określa, jak duże obciążenie wywiera dany trening na Twój układ krążenia. Im wyższe obciążenie kardio, tym większy wpływ treningu na układ krążenia. Obciążenie kardio jest obliczane po każdym treningu na podstawie danych o tętnie i czasie trwania treningu.

Odczuwalne obciążenie treningowe

Twoje subiektywne odczucia są przydatną metodą szacowania obciążenia treningowego w każdym sporcie. **Odczuwalne obciążenie treningowe** to wartość, która bierze pod uwagę Twoje subiektywne odczucia na temat obciążenia treningowego oraz czas trwania treningu. Określane jest przez **Stopień odczuwalnego wysiłku (RPE)**, naukowo sprawdzoną metodę określania subiektywnego obciążenia treningowego. Stosowanie skali RPE jest szczególnie przydatne w przypadku sportów,

w których pomiar obciążenia treningowego na podstawie samego tętna jest niewystarczający, np. w przypadku treningu siłowego.

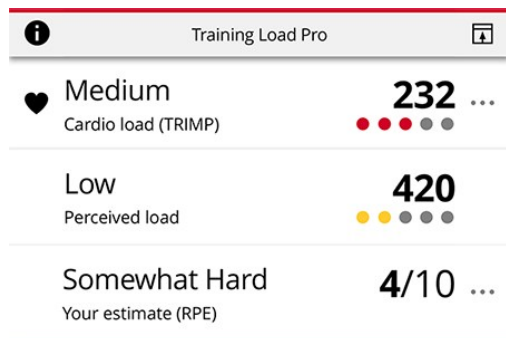


Oceniaj swoje sesje treningowe w aplikacji mobilnej Flow, aby uzyskać **Odczuwane obciążenie treningowe** dla danej sesji treningowej. Możesz wybrać wartość w skali 1-10, gdzie 1 to wyjątkowo łatwy trening a 10 to maksymalny wysiłek.

Obciążenie treningowe dla jednej sesji treningowej

Twoje obciążenie treningowe z pojedynczej sesji treningowej wyświetlane jest w podsumowaniu treningu na zegarku, w aplikacji Polar Flow oraz w serwisie Flow.

Dla każdego zmierzonego obciążenia otrzymasz bezwzględną wartość obciążenia treningowego. Im wyższe obciążenie, tym większy wysiłek ciała. Dodatkowo wyświetlana jest skala graficzna oraz słowny opis obciążenia treningowego wywołanego sesją treningową w porównaniu ze średnią wartością obciążenia z ostatnich 90 dni.



Skala i opis dostosowują się do Twoich postępów: im lepiej trenujesz, tym większe obciążenia treningowe możesz znieść. Wraz ze wzrostem wydolności i tolerancji obciążenie treningowe, które oceniane było na 3 punkty (średnie) kilka miesięcy temu teraz oceniane jest na 2 punkty (niskie). Ta dopasowująca się skala odzwierciedla fakt, że ten sam rodzaj sesji treningowej może mieć różny wpływ na Twoje ciało w zależności od Twojej bieżącej kondycji.

● ● ● ● ● **Bardzo wysoki**

● ● ● ● ● **Wysoki**

● ● ● ● ● **Średni**

● ● ● ● ● **Niski**

● ● ● ● ● **Bardzo niski**

Obciążenie i tolerancja

Poza obciążeniem kardio z pojedynczych treningów nowa funkcja Training Load Pro mierzy obciążenie kardio krótkoterminowe (obciążenie) i długoterminowe (tolerancja).

Obciążenie określa zmęczenie ostatnimi treningami. Opisuje średnie obciążenie z ostatnich 7 dni.

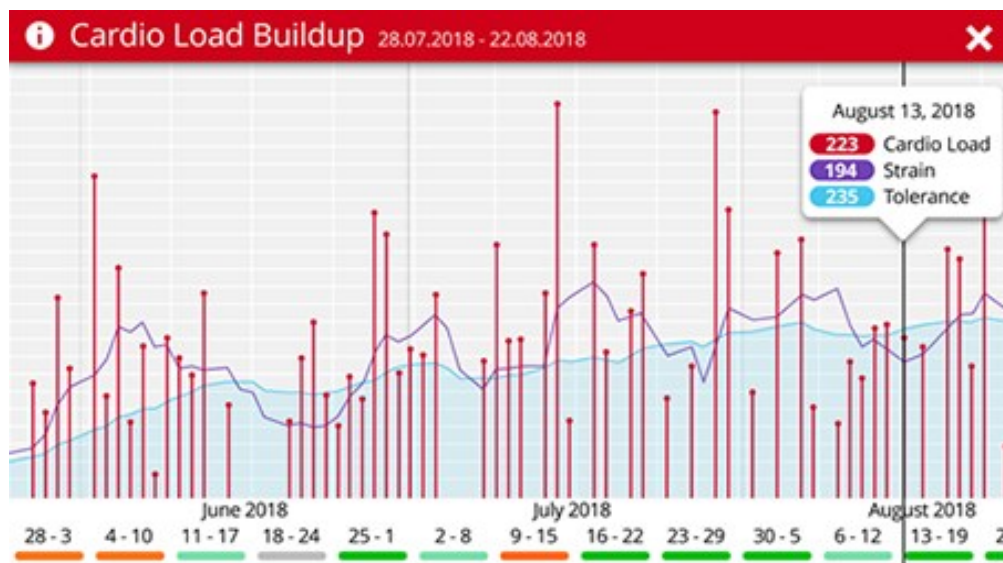
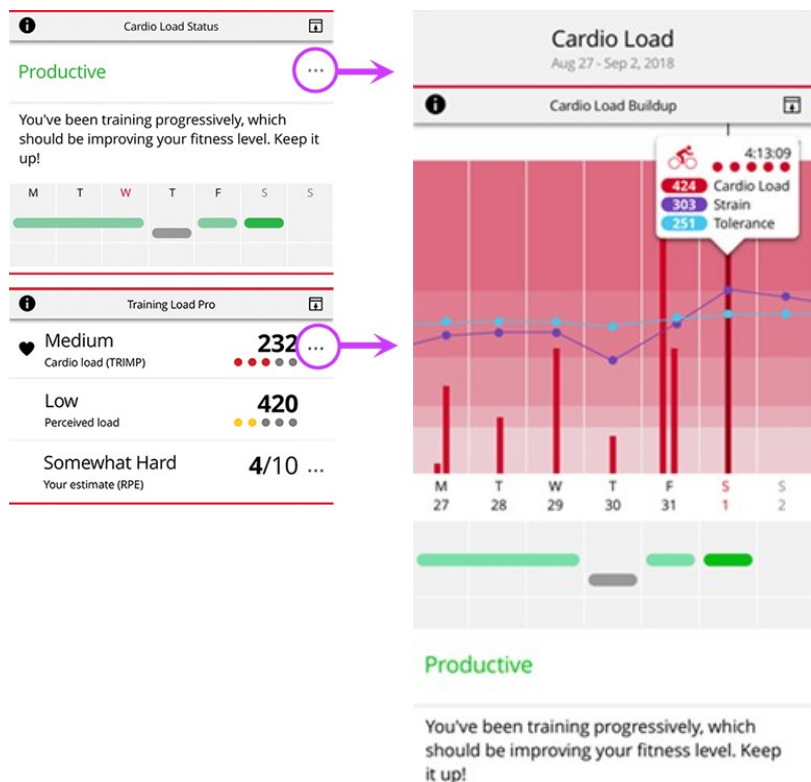
Tolerancja opisuje przygotowanie do treningu kardio. Opisuje średnie obciążenie z ostatnich 28 dni. Aby poprawić tolerancję treningu kardio, musisz powoli zwiększać obciążenie treningowe w długim okresie.

Status obciążenia kardio

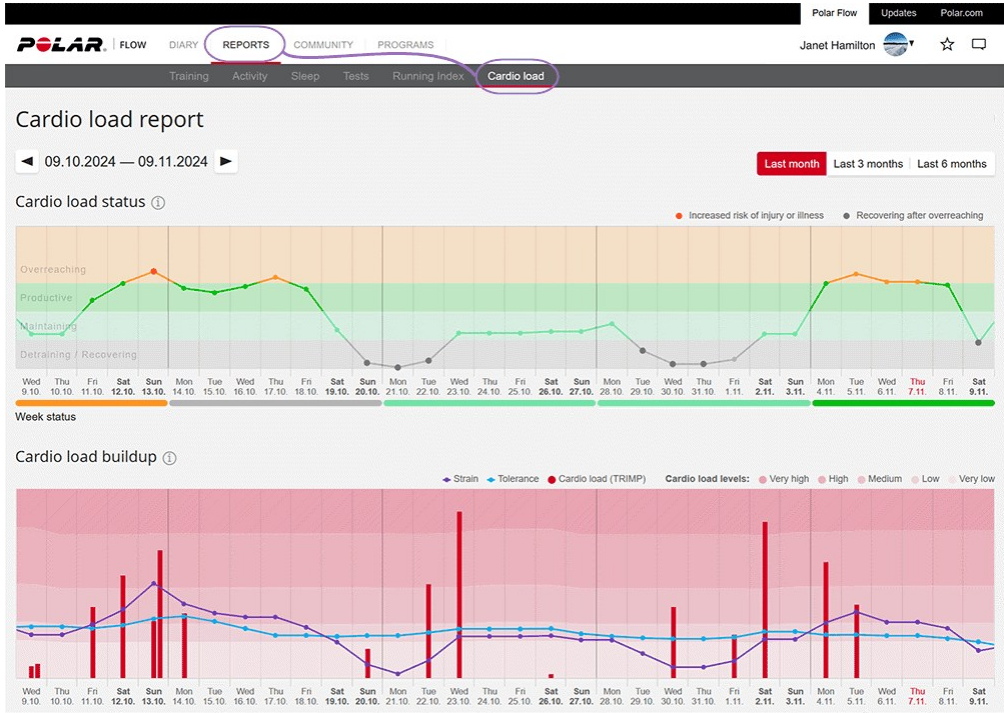
Status obciążenia kardio mierzy stosunek **obciążenia i tolerancji** i na podstawie tego określa, czy notujesz regres lub progres, utrzymujesz obciążenie kardio lub czy trening jest przeciążający. Status obciążenia kardio pomaga oszacować wpływ treningu na Twoje ciało i postępy treningowe. Znajomość wpływu wcześniejszych treningów na obecną wydolność pozwala kontrolować obciążenie treningowe i optymalizować czas treningów o określonej intensywności. Informacje o zmianie statusu po treningu pozwalają zrozumieć obciążenie spowodowane przez daną sesję treningową.

Długoterminowa analiza w aplikacji i serwisie internetowym Flow

W aplikacji i serwisie internetowym Flow możesz obserwować wzrost obciążenia kardio w czasie i sprawdzić, jak zmieniło się to obciążenie w ostatnich tygodniach lub miesiącach. Aby zobaczyć wzrost obciążenia kardio w aplikacji Polar Flow, naciśnij ikonę trzech kropek w podsumowaniu treningu (moduł Training Load Pro).



Aby zobaczyć status obciążenia kardio i wzrost obciążenia kardio w serwisie Flow, przejdź do części **Raporty > Obciążenie kardio**.



Status obciążenia kardio

- Przeciążenie (obciążenie znacznie wyższe niż zwykle):
- Progres (powolne zwiększanie obciążenia)
- Utrzymanie (obciążenie nieznacznie niższe niż zwykle)
- Regres / Regeneracja (Obciążenie niższe niż zwykle)

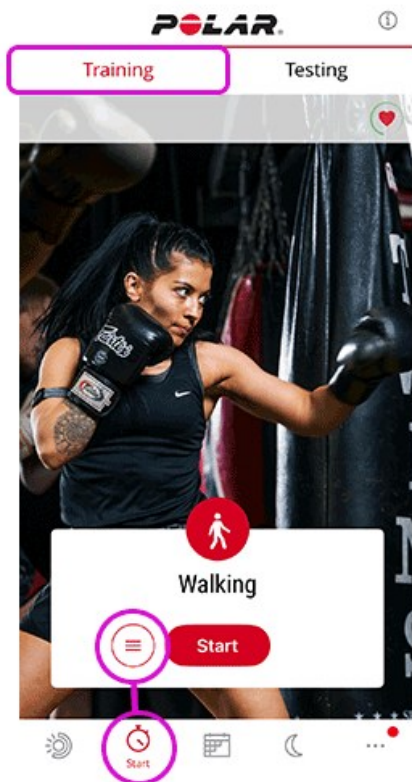
- Czerwone słupki opisują obciążenie kardio z treningów. Im wyższy słupek, tym większe obciążenie układu krążenia.
- Kolory tła opisują obciążenie treningowe w stosunku do średniego obciążenia z ostatnich 90 dni, podobnie jak pięciostopniowa skala i opis słowny (bardzo niskie, niskie, średnie, wysokie, bardzo wysokie).
- Obciążenie** określa zmęczenie ostatnimi treningami. Opisuje średnie obciążenie kardio z ostatnich 7 dni.
- Tolerancja** opisuje przygotowanie do treningu kardio. Opisuje średnie obciążenie kardio z ostatnich 28 dni. Aby poprawić tolerancję treningu kardio, musisz powoli zwiększać obciążenie treningowe w długim okresie.

Dowiedz się więcej na temat funkcji Polar Training Load Pro w [szczegółowym poradniku](#).

Wskazówki głosowe

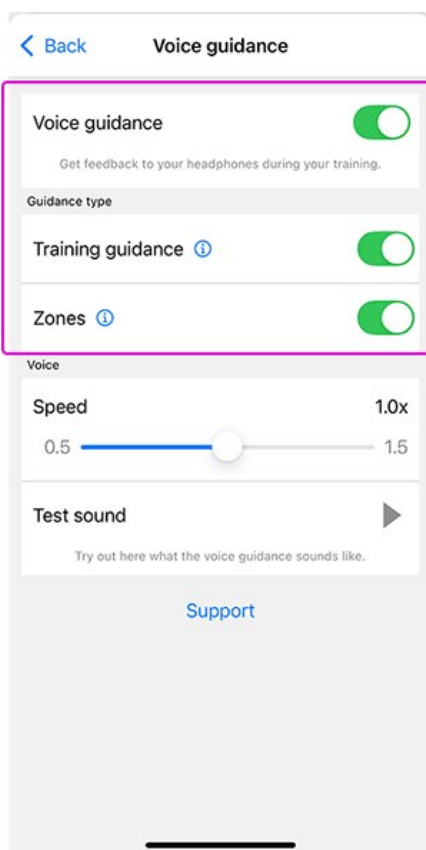
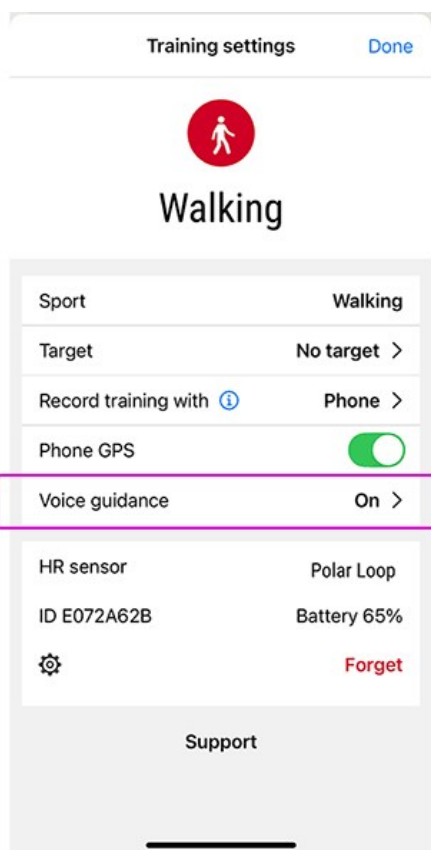
Funkcja wskazówek głosowych pomoże Ci skupić się na celu treningowym, dostarczając ważnych danych treningowych prosto do Twoich słuchawek. Informacje głosowe to dane okrażenia, zmiany tętna oraz wskazówki podczas różnych faz treningowych. Możesz użyć funkcji wskazówek głosowych podczas [rejestracji sesji treningowej za pomocą aplikacji Flow](#).

Możesz również ustawić funkcję wskazówek głosowych w **Ustawieniach treningu** urządzenia aplikacji Polar Flow. Kliknij ikonę , aby otworzyć stronę **Ustawienia treningu**.



Kliknij, aby otworzyć ustawienia **Wskazówek głosowych** i włączyć tę funkcję. Następnie wybierz jaki typ informacji ma być uwzględniany we wskazówkach głosowych:

- Wybierz opcję **Wskazówki dotyczące szkolenia**, aby uzyskać informacje podczas faz treningu.
- Wybierz **Strefy**, aby otrzymywać informacje o zmianach tętna.



Należy pamiętać, że oprócz informacji wybranych w opcjach powyżej, będziesz otrzymywać informacje głosowe, gdy

- rozpoczynasz, wstrzymujesz, wznawiasz lub zatrzymujesz sesję treningową i kiedy otrzymujesz podsumowanie treningu
- połączenie w czasie rzeczywistym pomiędzy telefonem i zegarkiem zostaje utracone/przywrócone
- poziom baterii urządzenia jest niski

Fitness Test w aplikacji Polar Flow

Test Polar Fitness możesz wykonać za pomocą Polar Loop i aplikacji Polar Flow. Fitness Test Polar pozwala łatwo, bezpiecznie i szybko określić wydolność aerobową w trakcie odpoczynku. To prosta, 5-minutowa ocena poziomu kondycji, która pozwala oszacować maksymalną wydolność tlenową (VO2max). Obliczenia używane w ramach Fitness Test wykorzystują tętno spoczynkowe, zmienność rytmu pracy serca oraz informacje personalne, takie jak płeć, wiek, wzrost, waga oraz ocena poziomu aktywności fizycznej, zwana informacją o treningach. Polar Fitness Test przeznaczony jest dla zdrowych osób dorosłych.

Wydolność aerobowa wskazuje, jak Twój układ krążenia radzi sobie z zaopatrywaniem organizmu w tlen. Im wyższa wydolność, tym silniejsze i bardziej wydajne jest Twoje serce. Dobra wydolność aerobowa ma wiele korzyści dla zdrowia. Przykładowo, pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia nadciśnienia, chorób serca i udaru. Jeśli chcesz poprawić swoją wydolność aerobową, uzyskanie zauważalnej zmiany rezultatu wymaga średnio około sześciu tygodni regularnych treningów. W przypadku mniej sprawnych osób postępy są widoczne jeszcze szybciej. Im większa wydolność aerobowa, tym mniejsze zmiany wyniku.

Wydolność aerobową najlepiej poprawiają te rodzaje treningu, w których wykorzystywane są duże grupy mięśniowe. Do treningów takich należą bieganie, jazda na rowerze, chodzenie, wiosłowanie, pływanie, jazda na rolkach i biegi narciarskie. Jeśli chcesz monitorować swoje postępy, rozpocznij od wykonywania testu kilka razy w ciągu pierwszych dwóch tygodni ćwiczeń, aby uzyskać poziom bazowy, a następnie powtórz test po upływie miesiąca.

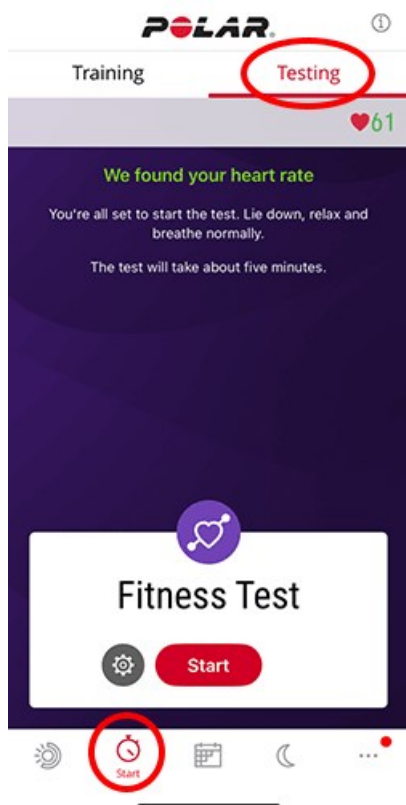
Aby wyniki testu były wiarygodne, stosuj się do następujących zasad:

- Test możesz przeprowadzić wszędzie – w domu, w biurze, na siłowni – pod warunkiem, że nic nie będzie Ci przeszkadzać. W otoczeniu nie powinno być rozpraszających dźwięków (np. telewizora, radia bądź telefonu), ani ludzi, którzy mówią do Ciebie.
- Test zawsze przeprowadzaj w tym samym otoczeniu i o tej samej godzinie.
- Nie jedz ciężkostrawnych posiłków ani nie pal na 2 – 3 godziny przed testem.
- W dniu testu i na jeden dzień przed nim unikaj dużego wysiłku fizycznego, alkoholu i stymulantów farmaceutycznych.

Podczas testu zachowaj spokój i odpręż się. Zanim rozpoczniesz test, połóż się na 1–3 minuty.

Aby wykonać Fitness Test:

1. [Dopasuj Polar Loop](#) do nadgarstka.
2. W aplikacji Polar Flow przejdź do części **Start > Testowanie**.



3. Kliknij ikonę koła zębatego ustawień, aby otworzyć stronę **Ustawienia testu**. Znajdź swoje urządzenie na stronie i dotknij **opcji Łączenie**. Kliknij **Gotowe**, aby powrócić do strony **Testowanie**.
4. Gdy zobaczysz aktualne tętno, dotknij przycisku **Start**, aby rozpocząć test.
5. Zachowaj spokój i ogranicz ruchy ciała oraz komunikację z innymi osobami. Ważne jest, aby podczas badania pozostać w bezruchu, ponieważ nawet niewielkie ruchy mogą zakłócić badanie i spowodować jego niepowodzenie. Po zakończeniu testu aplikacja Polar Flow wyświetla opis wyniku Fitness Test i szacunkowy wskaźnik VO2max.

Dowiedz się więcej o Fitness Test Polar z tego [szczegółowego przewodnika](#).

Polar Flow

Aplikacja Polar Flow

W aplikacji Polar Flow możesz natychmiast zobaczyć wizualną interpretację danych treningowych i dotyczących aktywności. Aplikacji możesz również użyć do planowania treningów.

Dziennik

Widok Dziennika umożliwia szybki, dzienny przegląd treningu, aktywności i snu w jednym miejscu. Kliknij dowolny element, aby wyświetlić szczegółowe informacje na jego temat. Możesz dostosować Dziennik tak, aby wyświetlał tylko te dane, które chcesz śledzić.

Dane dotyczące snu

Obserwuj swoje wzorce snu, aby dowiedzieć się zobaczyć, czy nie wpływają na nie zmiany w Twoim codziennym życiu i znaleźć właściwą równowagę między odpoczynkiem, dzienną aktywnością i treningiem. Za pomocą aplikacji Polar Flow możesz uzyskać informacje o porze, ilości i jakości snu.

Możesz ustawić preferowaną długość snu, aby określić, jak długo chcesz spać każdej nocy. Możesz również ocenić swój sen. Będziesz otrzymywać informacje zwrotne na temat snu, oparte na danych dotyczących snu, preferowanej długości snu i Twojej ocenie snu.

Dane dotyczące aktywności

Zobacz szczegółowe informacje o swojej całodobowej aktywności. Dowiedz się, ile brakuje Ci do celu dziennej aktywności i jak go osiągnąć. Sprawdź liczbę kroków, dystans obliczony na podstawie liczby kroków i szacunkową liczbę spalonych kalorii.

Dane treningowe

Trenuj korzystając z pomiaru tętna na żywo, śledź swoją trasę i dystans oraz otrzymuj spersonalizowane informacje zwrotne na temat każdej sesji treningowej. Dzięki błyskawicznemu podglądowi treningu możesz natychmiast analizować każdy element swoich osiągnięć. Łatwo uzyskasz dostęp do informacji o wykonanych i planowanych sesjach treningowych i utworzysz nowe cele treningowe. Możesz również dzielić się ze znajomymi najważniejszymi informacjami dotyczącymi Twoich treningów, korzystając z funkcji [Udostępnianie zdjęć](#). Instrukcje dotyczące treningu z aplikacją Flow znajdziesz w artykule [Ręczne rejestrowanie treningu](#).

Udostępnianie zdjęć

Dzięki funkcji udostępniania zdjęć w aplikacji Polar Flow możesz udostępniać zdjęcia wraz z danymi treningowymi w najpopularniejszych serwisach społecznościowych, takich jak Facebook i Instagram. Możesz udostępnić istniejące zdjęcie albo zrobić nowe i uzupełnić je swoimi danymi treningowymi. Jeśli podczas sesji treningowej był włączony zapis GPS, możesz również udostępnić obraz trasy treningowej.

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższy link:

[Aplikacja Polar Flow | Udostępnianie rezultatów treningu ze zdjęciem](#)

Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow

Możesz [skonfigurować Polar Loop](#) za pomocą telefonu i aplikacji Flow.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Polar Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store lub Google Play.

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), musisz najpierw połączyć to urządzenie z urządzeniem. Więcej szczegółów znajdziesz w części [Łączenie telefonu](#).

Twoje urządzenie automatycznie synchronizuje się z aplikacją Flow, jeśli telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth, a aplikacja Flow działa przynajmniej w tle. Więcej informacji można znaleźć w części [Synchronizacja](#). Jeżeli telefon ma połączenie z Internetem, dane treningowe zostaną automatycznie zsynchronizowane także z serwisem Flow.

Serwis internetowy Polar Flow

Serwis Polar Flow zapewnia szczegółowy wgląd w informacje dotyczące Twojej aktywności i snu. W serwisie Polar Flow możesz szczegółowo planować i analizować swój trening oraz lepiej poznawać swoje wyniki.

Jeżeli urządzenie zostało skonfigurowane za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Polar Flow, możesz zalogować się do [serwisu Flow](#), używając danych wprowadzonych podczas konfiguracji.

Dziennik

W **Dzienniku** znajdziesz informacje o dziennej aktywności, śnie, planowanych sesjach treningowych (cele treningowe), a także dotychczasowych rezultatach treningowych.

Podsumowania

Za pomocą **Podsumowań** możesz śledzić swój rozwój.

Za pomocą podsumowań aktywności możesz obserwować długoterminowy trend w zakresie dziennej aktywności. Dostępne są podsumowania dzienne, tygodniowe i miesięczne. W podsumowaniu aktywności możesz znaleźć swoje najlepsze dni, jeśli chodzi o dzienną aktywność, liczbę kroków, liczbę spalonych kalorii i sen w wybranym okresie.

Podsumowania treningów są przydatnym sposobem śledzenia postępów w dłuższych okresach. W przypadku podsumowań tygodniowych, miesięcznych i rocznych możesz wybrać dyscyplinę sportu, która ma zostać uwzględniona w podsumowaniu. W przypadku wyboru okresu niestandardowego, możesz wybrać zarówno okres, jak i dyscyplinę. Z list rozwijanych wybierz okres i dyscyplinę sportu, a następnie kliknij ikonę koła, aby wybrać dane, które mają być wyświetlone na wykresie podsumowania.

Synchronizacja

Polar Loop automatycznie synchronizuje Twoje dane z aplikacją Polar Flow, jeśli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Można również synchronizować je ręcznie, korzystając z ustawień urządzenia w aplikacji Flow. Jeżeli telefon ma połączenie z Internetem, dane zostaną automatycznie zsynchronizowane także z serwisem Flow. Aby synchronizować dane między Polar Loop i aplikacją Flow, musisz mieć konto Polar. [Konfiguracja Polar Loop](#) obejmuje utworzenie konta Polar.

Automatyczna synchronizacja

Polar Loop synchronizuje dane z aplikacją Flow automatycznie co pół godziny, jeśli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Automatyczna synchronizacja następuje również po podłączeniu urządzenia do ładowania, zmianie ustawień urządzenia w aplikacji Flow, zakończeniu sesji treningowej, osiągnięciu dziennego celu aktywności lub gdy urządzenie podsumowuje Twój sen z poprzedniej nocy. Należy pamiętać, że aplikacja musi być uruchomiona, przynajmniej w tle, aby automatyczna synchronizacja działała.

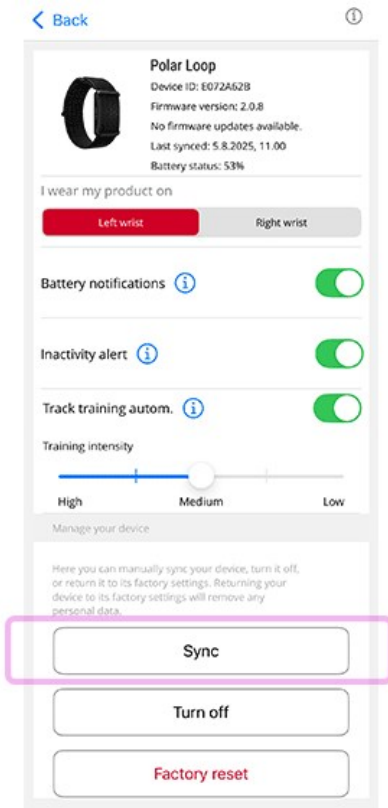
Jeśli automatyczna synchronizacja nie działa, upewnij się, że:

- aplikacja Polar Flow działa, przynajmniej w tle;
- telefon znajduje się w odległości do 10 m od urządzenia Polar Loop;
- komunikacja Bluetooth jest włączona w ustawieniach telefonu i działa;

- w przypadku telefonów z systemem Android, aby synchronizacja działała, konieczne może być wyłączenie trybu oszczędzania energii i ograniczeń działania w tle dla aplikacji Polar Flow na urządzeniu z systemem Android.

Synchronizacja ręczna

W aplikacji Polar Flow przejdź do części **Urządzenia**. Jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Polar, wybierz Polar Loop, a następnie wybierz opcję **Synchronizacja**.



Uwaga: Polar Loop synchronizuje się tylko z aplikacją Flow. Urządzenie nie jest kompatybilne z oprogramowaniem do przesyłania danych Polar FlowSync.

Ważne informacje

Akumulator

Polar Loop jest wyposażony w wewnętrzną baterię wielokrotnego ładowania (akumulator). Akumulatory mają ograniczoną żywotność, która zależy od kilku czynników, w tym zastosowanej technologii, temperatury pracy, sposobu ładowania oraz użytkowania i pielęgnacji urządzenia. Możesz przedłużyć okres użytkowania akumulatora, utrzymując urządzenie w dobrym stanie oraz ładując i przechowując go zgodnie z poniższymi wskazówkami.

- Utrzymuj złącze ładowania urządzenia w czystości, aby chronić je przed utlenianiem i innymi uszkodzeniami powodowanymi przez zanieczyszczenia i słoną wodę (np. pot lub woda morska). Najlepszym sposobem na utrzymanie czystości styków ładujących jest opłukanie urządzenia po każdym treningu letnią wodą z kranu oraz umycie go co najmniej raz w tygodniu roztworem łagodnego mydła i wody. Urządzenie jest wodoodporne i można je myć pod bieżącą wodą bez obaw o uszkodzenie elementów elektronicznych.
- Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na stykach urządzenia i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca.
- Nie ładuj urządzenia w temperaturze poniżej 0 °C / 32 °F ani powyżej 40 °C / 104 °F.
- Nie ładuj urządzenia w pobliżu materiałów łatwopalnych ani na powierzchniach łatwopalnych.
- Nie ładuj urządzenia, gdy jest mokre.
- Nie zostawiaj urządzenia w ekstremalnie niskich (poniżej -10 °C / 14 °F) ani wysokich (powyżej 50 °C / 120 °F) temperaturach, ani w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie dopuszczaj do całkowitego rozładowania akumulatora przed ponownym naładowaniem i nie ładuj go do pełna za każdym razem. Utrzymywanie naładowania akumulatora w zakresie 10-90% zmniejsza jego obciążenie, pomaga w utrzymywaniu optymalnej wydajności i przedłuża okres użytkowania.
- Nie pozostawiaj przez dłuższy czas całkowicie rozładowanego akumulatora ani nie utrzymuj go przez cały czas w stanie pełnego naładowania.
- Przechowuj urządzenie częściowo naładowane w chłodnym i suchym miejscu. Jeśli przez jakiś czas nie będziesz używać urządzenia, naładuj go do około 50% przed rozpoczęciem przechowywania. Wyłącz urządzenie w ustawieniach aplikacji. Wraz z upływem czasu, przechowywany akumulator powoli się rozładowuje. Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach.

W miarę upływu czasu akumulatory stopniowo się zużywają, a ich pojemność maleje. Średnia żywotność akumulatorów litowo-jonowych używanych w telefonach i zegarkach sportowych, w tym zegarkach i urządzeniach Polar, wynosi około 2-3 lat. Po upływie tego czasu akumulator zachowa około 80% swojej pierwotnej pojemności, a wartość ta będzie nadal malała wraz z upływem czasu i dalszym użytkowaniem. Rzeczywisty okres przydatności akumulatora zależy od sposobu i warunków użytkowania.

Firma Polar zachęca, aby po zakończeniu używania produktu ograniczyć do minimum wpływ odpadów na środowisko i zdrowie ludzi, przestrzegając lokalnych przepisów dotyczących usuwania odpadów oraz korzystając z selektywnej zbiórki urządzeń elektronicznych, jeśli jest dostępna. Nie utylizować produktu razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi.

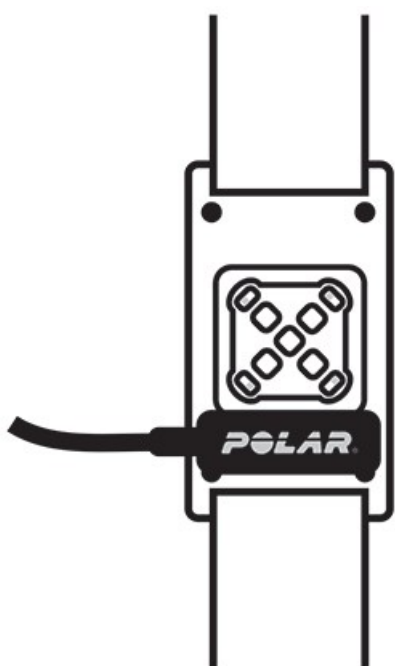
Ładowanie akumulatora

Użyj kabla USB dołączonego do zestawu, aby naładować zegarek, podłączając go do portu USB komputera.

Możesz również naładować akumulator używając zasilania z gniazdka ściennego. W przypadku ładowania z gniazdka ściennego użyj ładowarki USB (nie jest dołączona do zestawu). W przypadku korzystania z zasilacza USB sprawdź, czy jest on oznaczony „wyjście 5V DC” i dostarcza co najmniej 500 mA. Używaj wyłącznie zasilacza USB posiadającego stosowne certyfikaty bezpieczeństwa (z oznaczeniem „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL Listed” lub „CE”). Można również stosować szybkie ładowarki, pod warunkiem że spełniają te wymagania.



1. Aby naładować urządzenie, podłącz je do zasilanego portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Upewnij się, że kabel jest dobrze wpięty.



2. Podczas ładowania czerwone diody LED wskazują postęp: cztery diody zapalające się kolejno zgodnie z ruchem wskazówek zegara wskazują, że trwa ładowanie, a gdy akumulator jest w pełni naładowany diody świecą w sposób ciągły.

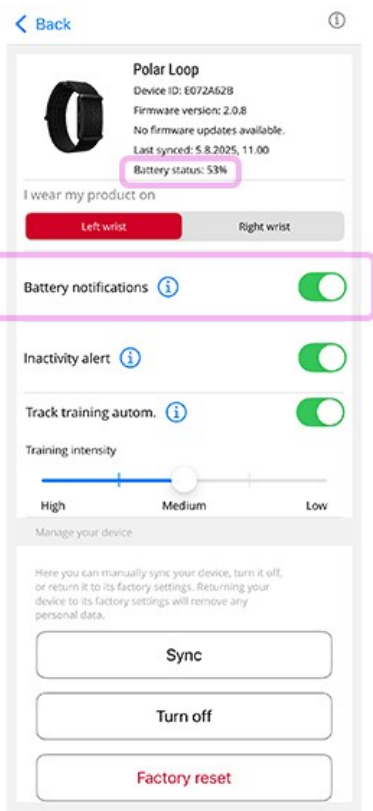
Stan baterii w aplikacji Flow

W aplikacji Polar Flow przejdź do **Urządzenia** i wybierz Polar Loop, jeśli masz więcej niż jedno urządzenie Polar. Stan baterii możesz sprawdzić w informacjach o urządzeniu na górze strony.

Jeśli chcesz otrzymywać powiadomienia na telefon dotyczące stanu baterii urządzenia, włącz opcję **Powiadomienia dotyczące baterii**.



Aby otrzymywać powiadomienia o stanie baterii, w ustawieniach telefonu należy włączyć powiadomienia aplikacji Flow.



Pielęgnacja Polar Loop

Urządzenie Polar Loop należy utrzymywać w czystości i dbać o nie jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Poniższe wskazówki pomogą spełnić warunki gwarancji, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie i uniknąć problemów podczas ładowania oraz optycznego pomiaru tętna.

Utrzymuj Polar Loop w czystości



Urządzenie jest całkowicie wodoodporne, a pasek można prać. Oba modele można bezpiecznie czyścić roztworem łagodnego mydła i wody, a następnie płukać pod bieżącą wodą.

Utrzymuj urządzenie i pasek w czystości, regularnie je myjąc (przynajmniej raz w tygodniu) łagodnym roztworem wody i mydła. Dokładnie wypłucz urządzenie i pasek wodą. Aby wysuszyć pasek, zawieś go lub połóż płasko i pozostaw do całkowitego wyschnięcia. **Nie czyścić alkoholem, środkami dezynfekującymi ani żadnymi innymi środkami chemicznymi.**

Utrzymuj złącze ładowania urządzenia w czystości, aby zapewnić wydajne ładowanie i chronić je przed utlenianiem i innymi uszkodzeniami powodowanymi przez zanieczyszczenia i słoną wodę (np. pot lub woda morska). Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na stykach urządzenia nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań. **Nie ładuj urządzenia, gdy jest mokre.**

Dbaj o optyczny sensor tętna

Utrzymuj czystość powierzchni sensora optycznego i chroń ją przed zarysowaniami. Zarysowania i zanieczyszczenia powodują spadek jakości optycznego pomiaru tętna.

Nie stosuj perfum, balsamów, kremów do opalania, filtrów przeciwsłonecznych ani środków do odstraszania owadów w miejscu, na którym nosisz urządzenie. Jeśli urządzenie będzie miało kontakt z tymi lub innymi środkami chemicznymi przemyj je łagodnym środkiem czyszczącym i opłucz pod bieżącą wodą.

Przechowywanie

Przed schowaniem należy upewnić się, że urządzenie i pasek są czyste. Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Unikaj przechowywania urządzenia i paska w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj urządzenia na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych np. zostawiając je w samochodzie. Zaleca się przechowywanie urządzenia z częściowo lub w pełni naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu, przechowywany akumulator powoli się rozładowuje. Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

Nie zostawiaj urządzenia w ekstremalnie niskich (poniżej -10 °C / 14 °F) ani wysokich (powyżej 50 °C / 120 °F) temperaturach, ani w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Środki ostrożności

Urządzenie Polar Loop zostało zaprojektowane do pomiaru tętna, aktywności i snu. Inne zastosowania nie są ani zamierzone, ani domniemane. Urządzenia nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które mogą wymagać profesjonalnych lub przemysłowych technik pomiarowych.

Zalecamy regularne mycie urządzenia i paska, aby uniknąć problemów skórnych wywołanych przez brud.

Zakłócenia podczas treningu

Zakłócenia elektromagnetyczne i sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą występować w pobliżu urządzeń elektrycznych. Również stacje bazowe WLAN mogą powodować zakłócenia podczas treningu z urządzeniem. Aby uniknąć błędnych odczytów lub niewłaściwego działania, należy oddalić się od ewentualnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy z elementami elektronicznymi lub elektrycznymi, takimi jak wyświetlacze LED, silniki i hamulce elektryczne może emitować sygnały powodujące zakłócenia.

Jeżeli urządzenie nie współpracuje ze sprzętem treningowym, możliwe jest, że występuje za dużo zakłóceń, które uniemożliwiają bezprzewodowy pomiar tętna.

Stan zdrowia a trening

Trening może wiązać się z pewnym ryzykiem. Warto udzielić odpowiedzi na poniższe pytania dotyczące stanu zdrowia przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego. Jeśli odpowiesz tak na którekolwiek z tych pytań, zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat Twoja aktywność fizyczna była ograniczona?
- Czy masz wysokie ciśnienie krwi lub wysoki poziom cholesterolu?
- Czy przyjmujesz leki na ciśnienie krwi lub na serce?
- Czy występowały u Ciebie problemy z oddychaniem?
- Czy masz objawy jakiegokolwiek choroby?
- Czy wracasz do zdrowia po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy używasz stymulatora serca lub innego wszczepionego urządzenia elektronicznego?
- Czy palisz?
- Czy jesteś w ciąży?

Należy pamiętać, że na tętno wpływa nie tylko intensywność treningu, ale również leki stosowane w terapii chorób serca, nieprawidłowego ciśnienia, stanu psychicznego, astmy, problemów z oddychaniem itp., a także niektóre napoje energetyczne, alkohol i nikotyna.

Należy zwracać uwagę na reakcje organizmu na trening. **Jeśli podczas ćwiczeń odczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zalecamy przerwanie treningu lub kontynuowanie z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Możesz używać produktów Polar jeśli korzystasz ze stymulatora serca lub innego wszczepionego urządzenia elektronicznego. Teoretycznie nie powinno być możliwe zakłócanie pracy stymulatora serca przez produkty Polar. W praktyce nie są znane żadne doniesienia sugerujące, że ktokolwiek kiedykolwiek doświadczył zakłóceń. Nie możemy jednak udzielić oficjalnej gwarancji zgodności naszych produktów ze wszystkimi stymulatorami serca lub innymi wszczepianymi urządzeniami, ze względu na olbrzymią różnorodność tych urządzeń. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub nietypowych wrażeń podczas używania produktów Polar, należy skonsultować się z lekarzem lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego w celu określenia bezpieczeństwa w danym przypadku.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która wchodzi w kontakt ze skórą lub jeśli podejrzewasz reakcję alergiczną w związku ze stosowaniem produktu, sprawdź materiały wymienione w [Specyfikacji technicznej](#). Jeśli wystąpi jakakolwiek reakcja skórna, przestań używać produktu i skonsultuj się z lekarzem. Prosimy również o poinformowanie działu obsługi klienta Polar o reakcji skórnej. Aby uniknąć reakcji skóry na sensor tętna, noś go na koszulce, ale zwilż solidnie koszulkę na obszarze znajdującym się pod elektrodami, aby zapewnić jego sprawne działanie.



Jednoczesne działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować ścieranie barwnika z powierzchni sensora tętna lub paska, a w rezultacie zaplamienie jasnych ubrań. Może również powodować schodzenie ciemnych barwników z ubrań i ewentualnie zabarwienie jasnych urządzeń treningowych. Aby ochronić jasny kolor urządzenia treningowego przez wiele lat użytkowania, należy używać podczas ćwiczeń ubrań, które nie farbują. Jeśli stosujesz na skórze perfumy, balsamy, kremy do opalania lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani sensorem tętna. W przypadku treningu na mrozie (-20 °C to -10 °C / -4 °F to 14 °F) zalecamy noszenie urządzenia treningowego pod rękawem kurtki, bezpośrednio na skórze.

Ostrzeżenie

Produkt nie jest zabawką. Nie pozwalaj dzieciom ani zwierzętom domowym na zabawę produktem. Produkt zawiera małe elementy, które grożą zadławieniem.

Jak bezpiecznie korzystać z produktu Polar

Aktualizuj oprogramowanie sprzętowe urządzenia Polar, aby zapewnić sobie optymalną wydajność, zawsze, gdy dostępna jest nowa wersja. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego służą poprawie funkcjonalności urządzenia, a w razie potrzeby także usunięciu krytycznych luk w zabezpieczeniach. Zalecamy regularną aktualizację urządzenia Polar, gdy tylko aplikacja Polar Flow poinformuje o dostępności nowej wersji oprogramowania sprzętowego.

Przed przekazaniem urządzenia innej osobie w celu przeprowadzenia testów lub przed jego sprzedażą, wykonaj reset urządzenia do ustawień fabrycznych i usuń urządzenie ze swojego konta Polar Flow. Instrukcje dotyczące przywracania ustawień fabrycznych znajdziesz w punkcie [Ponowne uruchamianie i resetowanie](#). Przywrócenie ustawień fabrycznych spowoduje wyczyszczenie pamięci urządzenia, które nie będzie już mogło łączyć się z Twoimi danymi. Aby usunąć urządzenie z konta Polar Flow, zaloguj się do serwisu Polar Flow, wybierz produkt i kliknij przycisk „Usuń” obok produktu, który chcesz usunąć.

Sesje treningowe są zapisywane w Twoim urządzeniu mobilnym z aplikacją Polar Flow. W celu zapewnienia dodatkowego bezpieczeństwa, w urządzeniu mobilnym można włączyć różne opcje zabezpieczeń, takie jak silne uwierzytelnianie i szyfrowanie urządzenia. Wskazówki dotyczące włączania tych opcji są podane w instrukcji obsługi urządzenia przenośnego.

Podczas korzystania z serwisu Polar Flow zalecamy stosowanie hasła o długości nie mniejszej niż 12 znaków. Jeśli korzystasz z serwisu Polar Flow za pomocą publicznie dostępnego komputera, pamiętaj o wyczyszczeniu pamięci podręcznej i historii przeglądania, aby uniemożliwić innym osobom dostęp do konta. Ponadto, jeśli nie jest to Twój komputer, nie zezwalaj przeglądarce na zapamiętanie hasła do serwisu Polar Flow.

Więcej informacji można znaleźć w [Oświadczeniu o ochronie prywatności w firmie Polar](#) oraz [Najczęściej zadawanych pytaniach dotyczących prywatności](#).

Dane techniczne

Polar Loop

Model: 6F

Typ baterii:

Akumulator Li-Po 170 mAh

Czas pracy:

Do 8 dni na jednym ładowaniu

Temperatura pracy:

-20 °C do +50 °C / -4 °F do 122 °F

Materiały:

Urządzenie

Stal nierdzewna, ABS+10%GF, PMMA

Pasek

Poliamid, elastan, stal nierdzewna

Materiały użyte do produkcji kabla USB

PA, N52 NdFeB (ocynkowany), Brass 6801 (pozlacany), TPE, rzep, PBT, mosiądz

Wodoszczelność:

30 m (nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania)

Sensory:

Precision Prime™

Temperatura skóry: GEN 1 (monitorowanie temperatury skóry tylko za pomocą SDK)

OHR: GENERACJA 3.5

Akcelerometr

Łączność

Urządzenie łączy się z telefonem za pomocą bezprzewodowej technologii Bluetooth.

Obsługiwane usługi BLE:

HRS (usługa pomiaru tętna)

BAS (obsługa akumulatora)

DIS (informacje o urządzeniu)

Połączenie USB:

Tylko ładowanie. Przesyłanie danych przez USB jest domyślnie wyłączone.

Moduł radiowy działa w pasmie ISM 2,402-2,480 GHz i ma maksymalną moc 5 mW.

Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow

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

Wodoszczelność produktów Polar

Z większości produktów Polar można korzystać podczas pływania. Nie nadają się one jednak do nurkowania. Aby utrzymać wodoszczelność, nie naciskaj przycisków urządzenia znajdującego się pod wodą.

Urządzenia Polar do pomiaru tętna z nadgarstka nadają się do pływania i kąpieli. Gromadzą one dane dotyczące aktywności na podstawie ruchów nadgarstka również podczas pływania. Podczas naszych testów okazało się, że pomiar tętna z nadgarstka nie działa optymalnie w wodzie, więc nie możemy zalecać pomiaru tętna z nadgarstka podczas pływania.

W przypadku zegarków wodoszczelność podawana jest w metrach, co odpowiada statycznemu ciśnieniu wody na danej głębokości. Polar korzysta z tej samej metody. Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodową normą **ISO 22810** lub **IEC60529**. Każde urządzenie Polar, które określane jest jako wodoszczelne jest sprawdzane przed dostawą.

Produkty Polar 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.

Podczas czynności wykonywanych pod wodą dynamiczne ciśnienie wywoływane przez poruszanie się w wodzie jest większe od statycznego. Oznacza to, że poruszanie obiektu pod wodą naraża go na działanie większego ciśnienia, niż gdyby obiekt się nie poruszał.

Oznaczenie na tylnej części produktu	Zachlapania, pot, deszcz itd.	Kąpiel i pływanie	Nurkowanie z rurką (bez butli z powietrzem)	Nurkowanie z akwalungiem (z butlami z powietrzem)	Charakterystyka wodoszczelności
Wodoszczelność IPX7	OK	-	-	-	Nie używać wody pod ciśnieniem. Chronione przed zachlapaniem, deszczem itp. Wykorzystana norma: IEC60529.
Wodoszczelność IPX8	OK	OK	-	-	Minimum podczas kąpieli i pływania. Wykorzystana norma: IEC60529.
Wodoszczelny Wodoszczelność do 20/30/50 metrów Nadaje się do pływania	OK	OK	-	-	Minimum podczas kąpieli i pływania. Wykorzystana norma: ISO22810.

Wodoszczelny do 100 m	OK	OK	OK	-	Nadaje się do częstego wykorzystania w wodzie, lecz nie do nurkowania z akwalungiem. Wykorzystana norma: ISO22810.
--------------------------	----	----	----	---	---

Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar

- Produkty Polar są objęte międzynarodową ograniczoną gwarancją udzielaną przez Polar Electro Oy. Produkty sprzedawane w USA i Kanadzie są objęte gwarancją udzielaną przez Polar Electro, Inc.
- Firma Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu.
- Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub zarysowanych obudów/wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasków, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar.
- Gwarancja nie obejmuje również szkód, strat, kosztów i wydatków, bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych, wynikających z korzystania z produktu lub powiązanych z produktem.
- Gwarancja nie obejmuje produktów kupionych z drugiej ręki.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony lub wymieniony w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar bez względu na kraj zakupu.
- Gwarancja udzielana przez Polar Electro Oy/Inc. nie wpływa na ustawowe prawa konsumenta wynikające z obowiązujących przepisów krajowych ani na prawa konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikające z umowy sprzedaży/kupna.
- Należy zachować paragon jako dowód zakupu!
- Gwarancja na wszelkie produkty jest ograniczona do krajów, w których dany produkt był pierwotnie sprzedawany przez Polar Electro Oy/Inc.

Producent: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandia www.polar.com.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania i powielania w jakikolwiek sposób jakiegokolwiek części niniejszej instrukcji bez uprzedniej pisemnej zgody Polar Electro Oy.

Nazwy i logo stosowane w niniejszej instrukcji obsługi lub na opakowaniu produktu są znakami towarowymi Polar Electro Oy. Stosowane w niniejszej instrukcji obsługi lub na opakowaniu produktu nazwy i logo oznaczone symbolem ® są zarejestrowanymi znakami towarowymi Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym Microsoft Corporation. Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. Znak słowny i logo Bluetooth® są zarejestrowanymi znakami towarowymi Bluetooth SIG, Inc. Wszystkie te znaki są wykorzystywane przez Polar Electro Oy na zasadzie licencji.

Atesty i certyfikaty



Ten produkt spełnia wymagania dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE i 2015/863/UE. Odpowiednia deklaracja zgodności i inne informacje o atestach i certyfikatach dla każdego produktu są dostępne na stronie internetowej www.polar.com/en/regulatory_information.



To oznakowanie w postaci przekreślonego pojemnika na kółkach informuje, że produkty Polar są urządzeniami elektronicznymi i są objęte zakresem dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE), a baterie/akumulatory stosowane w produktach są zgodne z rozporządzeniem 2023/1542 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 12 lipca 2023 r. w sprawie baterii oraz zużytych baterii. Oznacza to, że krajach UE te produkty oraz baterie/akumulatory znajdujące się w produktach Polar powinny być usuwane oddzielnie. Polar zachęca, aby również poza terytorium Unii Europejskiej ograniczać do minimum wpływ odpadów na środowisko i zdrowie ludzi, przestrzegając lokalnych przepisów dotyczących usuwania odpadów oraz – jeśli jest to możliwe – korzystając z selektywnej zbiórki urządzeń elektronicznych, a także baterii i akumulatorów.

Zastrzeżenia prawne

- Materiały zawarte w niniejszej instrukcji mają charakter wyłącznie informacyjny. Opisane w niej produkty mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia, ze względu na ciągły program rozwoju prowadzony przez producenta.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie składa żadnych oświadczeń ani nie udziela żadnych gwarancji w odniesieniu do niniejszej instrukcji, ani w odniesieniu do produktów w niej opisanych.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie odpowiada za żadne szkody, straty, koszty lub wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z niniejszej instrukcji lub produktów w niej opisanych, bądź z nimi powiązane.

1.0 PL 08/2025