



# POLAR IGNITE



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

# Spis treści

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Spis treści .....                                                      | 2  |
| Instrukcja obsługi Polar Ignite .....                                  | 10 |
| Wstęp .....                                                            | 10 |
| Korzystaj w pełni z zegarka Polar Ignite .....                         | 11 |
| Aplikacja Polar Flow .....                                             | 11 |
| Serwis Polar Flow .....                                                | 12 |
| Pierwsze kroki .....                                                   | 13 |
| Konfiguracja zegarka .....                                             | 13 |
| Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow i telefonu ..... | 14 |
| Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera .....                       | 15 |
| Sposób C: Konfiguracja z poziomu zegarka .....                         | 15 |
| Funkcje przycisków i wyświetlacza dotykowego .....                     | 15 |
| Kolorowy wyświetlacz dotykowy .....                                    | 16 |
| Przeglądanie powiadomień .....                                         | 16 |
| Gest włączania podświetlenia .....                                     | 16 |
| Tarcze zegarka .....                                                   | 17 |
| Menu .....                                                             | 20 |
| Szybkie ustawienia .....                                               | 22 |
| Parowanie telefonu z zegarkiem .....                                   | 23 |
| Przed sparowaniem z telefonem: .....                                   | 24 |
| Aby przeprowadzić parowanie telefonu: .....                            | 24 |
| Usuwanie parowania .....                                               | 25 |
| Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....                          | 25 |

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| Za pomocą telefonu lub tabletu ..... | 25        |
| Za pomocą komputera .....            | 25        |
| <b>Ustawienia .....</b>              | <b>27</b> |
| Ustawienia ogólne .....              | 27        |
| Łączenie i synchron. ....            | 27        |
| Całodobowy pomiar tętna .....        | 27        |
| Tryb samolotowy .....                | 28        |
| Okresowe wył. powiadomień .....      | 28        |
| Powiadomienia z telefonu .....       | 28        |
| Jednostki .....                      | 28        |
| Język .....                          | 28        |
| Pow. o braku aktywności .....        | 28        |
| Informacje o zegarku .....           | 28        |
| Dane personalne .....                | 29        |
| Weight (masa ciała) .....            | 29        |
| Height (wzrost) .....                | 29        |
| Date of birth (data urodzenia) ..... | 30        |
| Sex (płeć) .....                     | 30        |
| Informacja o treningach .....        | 30        |
| Cel aktywności .....                 | 30        |
| Preferowana długość snu .....        | 31        |
| Maksymalne tętno .....               | 31        |
| Tętno spoczynkowe .....              | 31        |
| Vo2maks. ....                        | 32        |
| Ustaw. zegara .....                  | 33        |
| Alarm .....                          | 33        |
| Tarcza zegarka .....                 | 33        |

|                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Czas .....                                                                                                       | 33        |
| Data .....                                                                                                       | 33        |
| Pierwszy dzień tygodnia .....                                                                                    | 34        |
| Ponowne uruchamianie i resetowanie .....                                                                         | 34        |
| Ponowne uruchamianie zegarka .....                                                                               | 34        |
| Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka .....                                                                  | 34        |
| <b>Trening .....</b>                                                                                             | <b>35</b> |
| Pomiar tętna z nadgarstka .....                                                                                  | 35        |
| Zakładanie zegarka podczas pomiaru tętna z nadgarstka i monitorowania snu .....                                  | 35        |
| Zakładanie zegarka bez pomiaru tętna z nadgarstka lub monitorowania snu/włączania funkcji Nightly Recharge ..... | 36        |
| Rozpoczynanie sesji treningowej .....                                                                            | 37        |
| Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej .....                                                               | 38        |
| Menu podręczne .....                                                                                             | 39        |
| Podczas treningu .....                                                                                           | 41        |
| Przeglądanie ekranów treningowych .....                                                                          | 41        |
| Ustawianie timerów .....                                                                                         | 42        |
| Timer interwałów .....                                                                                           | 43        |
| Timer odliczania .....                                                                                           | 44        |
| Ustawienia automatycznego rejestrowania okrążeń .....                                                            | 44        |
| Trening z celem .....                                                                                            | 44        |
| Zmiana fazy podczas treningu interwałowego .....                                                                 | 45        |
| Powiadomienia .....                                                                                              | 45        |
| Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej .....                                                                  | 46        |
| Podsumowanie treningu .....                                                                                      | 46        |
| Po treningu .....                                                                                                | 46        |
| Dane treningowe w aplikacji Polar Flow .....                                                                     | 48        |

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| Dane treningowe w serwisie Polar Flow: .....                 | 49        |
| <b>Funkcje .....</b>                                         | <b>50</b> |
| GPS .....                                                    | 50        |
| Termin ważności A-GPS .....                                  | 50        |
| Funkcje GPS .....                                            | 50        |
| Smart Coaching .....                                         | 51        |
| Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™ .....                | 52        |
| Szczegóły dotyczące statusu AUN w aplikacji Polar Flow ..... | 56        |
| Szczegóły statusu snu w aplikacji Polar Flow .....           | 57        |
| Ćwiczenia .....                                              | 58        |
| Sen .....                                                    | 59        |
| Regulacja poziomu energii .....                              | 59        |
| Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™ .....                   | 60        |
| FitSpark™ - codzienne wskazówki treningowe .....             | 67        |
| Podczas treningu .....                                       | 70        |
| Ćwiczenia oddechowe Serene™ .....                            | 72        |
| Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka .....             | 76        |
| Przed rozpoczęciem testu .....                               | 77        |
| Przebieg testu .....                                         | 77        |
| Wyniki testu .....                                           | 77        |
| Poziomy sprawności .....                                     | 78        |
| Mężczyźni .....                                              | 78        |
| Kobiety .....                                                | 78        |
| VO2max .....                                                 | 79        |
| Training Load Pro™ .....                                     | 79        |
| Obciążenie kardio .....                                      | 80        |
| Odczuwane obciążenie treningowe .....                        | 80        |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Obciążenie treningowe dla jednej sesji treningowej .....               | 80  |
| Obciążenie i tolerancja .....                                          | 81  |
| Status obciążenia kardio .....                                         | 81  |
| Długoterminowa analiza w serwisie Flow .....                           | 81  |
| Program biegowy Polar .....                                            | 83  |
| Tworzenie programu treningu biegowego Polar .....                      | 83  |
| Ustaw cel treningu biegowego .....                                     | 84  |
| Monitorowanie postępów .....                                           | 85  |
| Running Index .....                                                    | 85  |
| Analiza krótkoterminowa .....                                          | 85  |
| Analiza długoterminowa .....                                           | 87  |
| Training Benefit .....                                                 | 88  |
| Inteligentny licznik kalorii .....                                     | 90  |
| Całodobowy pomiar tętna .....                                          | 91  |
| Całodobowy pomiar tętna w zegarku .....                                | 91  |
| Całodobowy pomiar aktywności .....                                     | 92  |
| Cel związany z aktywnością .....                                       | 92  |
| Dane dotyczące aktywności na zegarku .....                             | 93  |
| Powiadomienie o braku aktywności .....                                 | 93  |
| Dane dotyczące aktywności w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow ..... | 94  |
| Korzyści z aktywności .....                                            | 94  |
| Profile sportowe .....                                                 | 95  |
| Strefy tętna .....                                                     | 96  |
| Strefy prędkości .....                                                 | 99  |
| Ustawienia stref prędkości .....                                       | 100 |
| Cel treningowy ze strefami prędkości .....                             | 100 |
| Podczas treningu .....                                                 | 100 |

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| Po treningu .....                              | 100        |
| Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka ..... | 101        |
| Wskaźniki pływackie .....                      | 101        |
| Pływanie w basenie .....                       | 101        |
| Ustawienie długości basenu .....               | 102        |
| Pływanie w wodach otwartych .....              | 103        |
| Pomiar tętna podczas pływania .....            | 103        |
| Rozpoczynanie treningu pływackiego .....       | 103        |
| Podczas pływania .....                         | 104        |
| Kończenie treningu pływackiego .....           | 104        |
| Powiadomienia z telefonu .....                 | 106        |
| Włączanie funkcji powiadomień z telefonu ..... | 106        |
| Okresowe wyłączanie powiadomień .....          | 106        |
| Przeglądanie powiadomień .....                 | 107        |
| Wymienne paski .....                           | 107        |
| Wymiana paska .....                            | 107        |
| Kompatybilne sensory .....                     | 108        |
| Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 .....   | 108        |
| Łączenie sensorów z zegarkiem .....            | 109        |
| Parowanie sensora tętna z zegarkiem .....      | 109        |
| <b>Polar Flow .....</b>                        | <b>111</b> |
| Aplikacja Polar Flow .....                     | 111        |
| Dane treningowe .....                          | 111        |
| Dane dotyczące aktywności .....                | 111        |
| Dane na temat snu .....                        | 111        |
| Profile sportowe .....                         | 111        |
| Udostępnianie zdjęć .....                      | 112        |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow .....                     | 112 |
| Serwis internetowy Polar Flow .....                                      | 113 |
| Aktualności .....                                                        | 113 |
| Dziennik .....                                                           | 113 |
| Postępy .....                                                            | 113 |
| Społeczność .....                                                        | 114 |
| Programy .....                                                           | 114 |
| Profile sportowe w Polar Flow .....                                      | 115 |
| Dodawanie profilu sportowego .....                                       | 115 |
| Edytowanie profilu sportowego .....                                      | 116 |
| Planowanie treningu .....                                                | 119 |
| Tworzenie planu treningowego za pomocą Plannera sezonu .....             | 119 |
| Tworzenie celu treningowego w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow ..... | 120 |
| Docelowy czas trwania .....                                              | 120 |
| Docelowy dystans .....                                                   | 120 |
| Docelowa liczba kalorii .....                                            | 120 |
| Docelowy interwał .....                                                  | 121 |
| Trening interwałowy .....                                                | 121 |
| Tempo startowe .....                                                     | 122 |
| Ulubione .....                                                           | 122 |
| Synchronizacja celów treningowych z zegarkiem .....                      | 123 |
| Ulubione .....                                                           | 123 |
| Dodawanie celu treningowego do ulubionych .....                          | 123 |
| Edytowanie ulubionych .....                                              | 124 |
| Usuwanie ulubionych .....                                                | 124 |
| Synchronizacja .....                                                     | 124 |
| Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow .....                            | 125 |



|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Synchronizacja danych z serwisem Flow za pomocą oprogramowania FlowSync .... | 125        |
| <b>Ważne informacje .....</b>                                                | <b>127</b> |
| Bateria .....                                                                | 127        |
| Ładowanie baterii .....                                                      | 127        |
| Stan akumulatora i powiadomienia .....                                       | 128        |
| Symbol stanu akumulatora .....                                               | 128        |
| Powiadomienia o poziomie naładowania akumulatora .....                       | 129        |
| Pielęgnacja zegarka .....                                                    | 129        |
| Utrzymywanie zegarka w czystości .....                                       | 130        |
| Utrzymuj optyczny sensor tętna w czystości. ....                             | 130        |
| Przechowywanie .....                                                         | 130        |
| Serwis .....                                                                 | 130        |
| Środki ostrożności .....                                                     | 131        |
| Zakłócenia podczas treningu .....                                            | 131        |
| Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu .....                              | 132        |
| Dane techniczne .....                                                        | 134        |
| Polar Ignite .....                                                           | 134        |
| Oprogramowanie Polar FlowSync .....                                          | 135        |
| Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....                           | 136        |
| Wodoszczelność produktów Polar .....                                         | 136        |
| Przepisy porządkowe .....                                                    | 138        |
| Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....                       | 139        |
| Zastrzeżenia prawne .....                                                    | 140        |

# Instrukcja obsługi Polar Ignite

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym zegarkiem. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania znajdują się na stronie [support.polar.com/en/ignite](https://support.polar.com/en/ignite).

## Wstęp

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar Ignite!

Polar Ignite to zegarek fitness, który pomoże Ci odkryć swój prawdziwy potencjał. Zegarek automatycznie mierzy Twoje tętno z nadgarstka dzięki technologii Polar Precision Prime™, a także monitoruje Twoją prędkość, przebyty dystans i trasę dzięki wbudowanemu modułowi GPS. Funkcja **Nightly Recharge™** sprawdza poziom Twojej regeneracji w nocy, zaś poradnik treningowy **FitSpark™** dostarcza spersonalizowane wskazówki bazujące na historii sesji treningowych, poziomie sprawności i bieżącym stanie regeneracji. Nowa funkcja **Sleep Plus Stages™** monitoruje fazy snu (REM, sen głęboki i płytki), a także przedstawia informacje zwrotne o śnie oraz wynik snu w postaci liczbowej. **Przewodnik po ćwiczeniach oddechowych Serene™** zawarty w Polar Ignite pomoże Ci się zrelaksować i odprężyć.

**Status Nightly Recharge** wskazuje, w jakim stopniu Twoje ciało zregenerowało się w nocy po treningu i przeżytych stresach. Automatycznie podaje, jak bardzo Twój autonomiczny układ nerwowy (AUN) odpoczął w początkowych godzinach snu oraz jak dobrze Ci się spało. Wartości wskaźników **status AUN** i **status snu** są porównywane ze standardowymi dla Ciebie wartościami, co pozwala ocenić Twój status Nightly Recharge i dostarczać – za pośrednictwem aplikacji Polar Flow – spersonalizowane wskazówki dotyczące ćwiczeń, snu i regulacji poziomu energii.

Przewodnik treningowy FitSpark™ oferuje **gotowe plany sesji treningowych** dostępne na zegarku. Sesje treningowe zbudowane są z uwzględnieniem Twojej kondycji, historii treningów i stanu regeneracji oraz przygotowania, zgodnie ze statusem **Nightly Recharge** z poprzedniej nocy. FitSpark codziennie proponuje od 2 do 4 sesji treningowych: jedną, która jest najlepsza dla Ciebie i od 1 do 3 innych opcji do wyboru.

Otrzymasz maksymalnie cztery sugestie na dzień, łącznie 19 różnych sesji treningowych. Sugestie obejmują sesje treningowe o kategoriach takich jak **trening kardio**, **trening siłowy** i **trening uzupełniający**.

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 określanej 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.

**Przewodnik po ćwiczeniach oddechowych Serene™** to przydatne narzędzie do zarządzania stresem, pomagające zrelaksować ciało i odprężyć umysł. Krok po kroku instruuje Cię, jak wykonywać powolne oddechy przeponowe przynoszące olbrzymie korzyści dla zdrowia. Podczas ćwiczeń oddechowych zegarek będzie podawać Ci informacje dotyczące harmonii między oddychaniem a odstępem między uderzeniami serca. Monitoruje także czas spędzony w strefach równowagi – kiedy dzięki powolnemu oddychaniu Twoje serce bije w dobroczynnej zgodności z rytmem oddechu.

Dzięki **wymiennym paskom** możesz spersonalizować zegarek do różnych sytuacji i stylów.

Stale usprawniamy nasze produkty, aby zapewnić klientom lepsze doświadczenia. Aby być na bieżąco i zapewnić jak najlepsze działanie zegarka, **aktualizuj oprogramowanie sprzętowe**, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności zegarka poprzez nowe usprawnienia.

## Korzystaj w pełni z zegarka Polar Ignite

Przyłącz się do społeczności Polar i korzystaj z zegarka w pełni.

### Aplikacja Polar Flow

Pobierz aplikację **Polar Flow** ze sklepu App Store® lub Google Play™. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych oraz informacje o rezultatach treningu i wydajności. W aplikacji Polar Flow możesz także sprawdzić swoją aktywność w ciągu dnia, stopień

regeneracji po ostatnim treningu i przeżyciach oraz parametry snu. Aplikacja Polar Flow dostarcza również spersonalizowane, bazujące na automatycznym pomiarze nocnym Nightly Recharge oraz innych zmierzonych parametrach, wskazówki dotyczące ćwiczeń, snu i regulacji poziomu energii w szczególnie wymagających dniach.

## Serwis Polar Flow

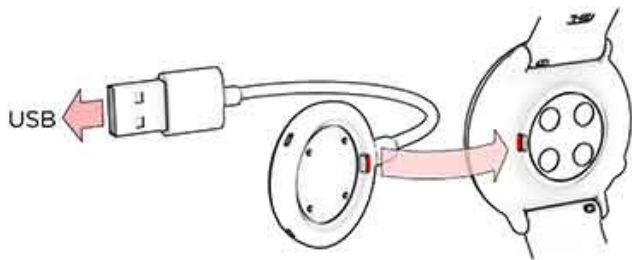
Zsynchronizuj swoje dane treningowe z **serwisem Polar Flow** za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Polar Flow. W serwisie internetowym możesz planować treningi, monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów, aktywności oraz snu. Podziel się swoimi osiągnięciami ze znajomymi, poznaj innych ćwiczących i przygotuj się na dawkę motywacji od społeczności Polar.

To wszystko znajdziesz na **[flow.polar.com](https://flow.polar.com)**.

# Pierwsze kroki

## Konfiguracja zegarka

**Aby uruchomić i naładować zegarek**, podłącz go do zasilanego portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Kabel zostanie ustawiony w odpowiednim miejscu za pomocą magnesów. Upewnij się, że występ na kablu został dopasowany do wgłębienia na zegarku (oznaczonego na czerwono). Pojawienie się animacji ładowania na wyświetlaczu może zająć pewien czas. Zalecamy naładować akumulator przed rozpoczęciem korzystania z zegarka. Szczegółowe informacje na temat ładowania baterii znajdują się w części **Bateria**.



**Aby skonfigurować zegarek**, wybierz swój język i preferowaną metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji: Przejdź do żądanej opcji, przesuważąc palcem na wyświetlaczu w górę lub w dół. Dotknij wyświetlacza, aby potwierdzić wybór.

**A. Na telefonie:** Konfiguracja za pomocą urządzenia mobilnego to wygodne rozwiązanie, z którego możesz skorzystać, jeśli nie masz dostępu do komputera z portem USB. Proces może jednak potrwać dłużej. Metoda ta wymaga połączenia z Internetem.

**B. Na komputerze:** Konfiguracja przewodowa jest szybsza i w trakcie jej trwania ładowany jest akumulator zegarka, ale do jej przeprowadzenia niezbędny jest komputer. Metoda ta wymaga połączenia z Internetem.

**Zalecane są metody A i B.** Umożliwiają one wpisanie od razu wszystkich informacji potrzebnych do określania danych treningowych. Pozwalają także wybrać język oraz pobrać najnowsze oprogramowanie sprzętowe dla zegarka.

C. **Na zegarku:** Jeśli nie masz kompatybilnego urządzenia mobilnego lub komputera z dostępem do Internetu, możesz rozpocząć konfigurację poprzez zegarek. **Pamiętaj, że podczas konfiguracji z poziomu zegarka urządzenie nie jest jeszcze połączone z Polar Flow. Zalecamy późniejsze przeprowadzenie konfiguracji z użyciem opcji A lub B w celu uzyskania najnowszych aktualizacji oprogramowania sprzętowego zegarka Ignite.** Aplikacja Flow umożliwia również wyświetlenie dokładniejszej analizy treningu, aktywności i snu.

## Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow i telefonu

Pamiętaj, że parowanie urządzeń należy wykonać z poziomu aplikacji Polar Flow, a **NIE z poziomu ustawień Bluetooth telefonu.**

- 1 Na czas konfiguracji ustaw telefon i zegarek blisko siebie.
- 2 Upewnij się, że telefon jest połączony z Internetem, a transmisja Bluetooth jest włączona.
- 3 Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play na swój telefon.
- 4 Uruchom aplikację Polar Flow w telefonie.
- 5 Po uruchomieniu aplikacja Polar Flow rozpozna znajdujący się w pobliżu zegarek i wyświetli komunikat z pytaniem, czy rozpocząć parowanie. Naciśnij przycisk **Start** w aplikacji Polar Flow.
- 6 Gdy na telefonie wyświetlony zostanie komunikat **Żądanie łączenia Bluetooth**, sprawdź, czy kod na telefonie jest taki sam jak kod wyświetlany na zegarku.
- 7 W telefonie zaakceptuj prośbę parowania przez Bluetooth.
- 8 Potwierdź kod PIN na zegarku, dotykając wyświetlacza.
- 9 Po zakończeniu parowania wyświetlany jest komunikat **Łączenie zakończ.**
- 10 Zaloguj się na konto Polar lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Zapisz i synchronizuj**, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

Jeśli wyświetlone zostanie żądanie aktualizacji oprogramowania sprzętowego, podłącz zegarek do zasilania, aby zapewnić bezproblemowe działanie, a następnie zaakceptuj aktualizację.

## Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera

1Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych Polar FlowSync.

2Zaloguj się na konto Polar lub utwórz nowe. Podłącz zegarek do złącza USB komputera za pomocą kabla dołączanego do zestawu. W serwisie internetowym Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

## Sposób C: Konfiguracja z poziomu zegarka

Dostosuj wartości, przesuwając palcem na wyświetlaczu i dotknij, aby potwierdzić swój wybór. Jeśli zechcesz powrócić do wprowadzonego ustawienia i zmienić je, naciśnij przycisk WSTECZ aż do przejścia dożądanego ustawienia.

Pamiętaj, że podczas konfiguracji z poziomu zegarka urządzenie nie jest jeszcze połączone z Polar Flow. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego zegarka są dostępne jedynie w Polar Flow. Aby móc w pełni cieszyć się funkcjonalnością swojego zegarka i unikalnymi funkcjami Polar, musisz później przeprowadzić pełną konfigurację w serwisie Polar Flow lub przez aplikację mobilną Polar Flow z użyciem metody A lub B.

## Funkcje przycisków i wyświetlacza dotykowego

Zegarek posiada jeden przycisk (WSTECZ) pełniący różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej jest używany. W poniższej tabeli opisano funkcje tego przycisku w różnych trybach.

| Ekran zegara                                                     | Menu                             | Tryb przedtreningowy       | Podczas treningu                                            |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Wejście do menu                                                  | Powrót do poprzedniego poziomu   | Powrót do ekranu zegara    | Naciśnij raz, aby wstrzymać trening.                        |
| Naciśnij i przytrzymaj, aby rozpocząć parowanie i synchronizację | Pozostawienie ustawień bez zmian | Podświetlenie wyświetlacza | Dotknij wyświetlacza, aby kontynuować.                      |
| Podświetlenie wyświetlacza                                       | Anulowanie wyboru                |                            | Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj po wstrzymaniu. |
|                                                                  | Podświetlenie                    |                            |                                                             |

| Ekran zegara | Menu        | Tryb przedtreningowy | Podczas treningu           |
|--------------|-------------|----------------------|----------------------------|
|              | wyświetlacz |                      | Podświetlenie wyświetlacza |

## Kolorowy wyświetlacz dotykowy

Kolorowy wyświetlacz dotykowy umożliwia łatwą zmianę tarcz zegarka, dostęp do list i menu, a także wybieranie elementów przez dotknięcie wyświetlacza.

- Dotknij wyświetlacza, aby potwierdzić wybór i wybrać elementy.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać menu.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo podczas treningu, aby wyświetlić inny ekran treningowy.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo na ekranie zegara, aby zmienić tarczę zegarka.
- Przesuń palcem w dół na ekranie zegara, aby przejść do menu szybkich ustawień (blokada ekranu, okresowe wyłączanie powiadomień, tryb samolotowy).
- Przesuń palcem w górę na ekranie zegara, aby wyświetlić powiadomienia.
- Dotknij ekranu, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje.

Aby ekran dotykowy działał prawidłowo, usuwaj ściereczką wszystkie zabrudzenia, pot i wodę. Ekran dotykowy reaguje poprawnie w przypadku próby korzystania z niego w rękawiczkach.

## Przeglądanie powiadomień

Aby wyświetlić powiadomienia, przesuń palcem od dołu do góry ekranu lub obróć nadgarstek natychmiast, kiedy zegarek zacznie wibrować, i spójrz na tarczę. Czerwona kropka na dole ekranu wskazuje, czy są dostępne jakieś nowe powiadomienia. Więcej informacji znajduje się w części **Powiadomienia z telefonu**.

## Gest włączania podświetlenia

Podświetlenie jest automatycznie włączane po obróceniu nadgarstka w celu spojrzenia na tarczę.



# Tarcze zegarka

Tarcze zegarka Polar Ignite przedstawiają dużo więcej informacji niż tylko godzina. Na tarczy zegarka wyświetlane są najważniejsze informacje, jak np. status aktywności, tętno, ostatnie sesje treningowe, status Nightly Recharge oraz podpowiedzi FitSpark. Aby zmienić tarczę zegarka, przesunij palcem w prawo lub w lewo. Dotknij tarczy, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje.

W menu **Ustawienia zegarka** możesz wybrać tarczę analogową lub cyfrową.

## Godzina



Podstawowa tarcza zegarka z godziną i datą.

## Aktywność



Postęp realizacji dziennego celu aktywności jest wyświetlany jako wypełniający się słupek wokół daty i godziny oraz jako wartość procentowa pod godziną.

Dodatkowo, po otwarciu szczegółów, wyświetlane są następujące informacje na temat aktywności:



- Liczba pokonanych kroków. Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.
- Czas aktywności pokazuje łączny czas wysiłku, który korzystnie wpływa na Twój stan zdrowia.
- Liczba kalorii spalonych podczas treningu, w wyniku aktywności i w związku z procesami metabolicznymi (minimalna aktywność metaboliczna wymagana do podtrzymania życia).

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

## Tętno



Możesz szybko sprawdzić aktualne tętno bez konieczności rozpoczynania sesji treningowej. Wystarczy zacisnąć pasek, wybrać tę tarczę zegarka, dotknąć wyświetlacza i po chwili odczytać tętno.



Podczas korzystania z funkcji Całodobowy pomiar tętna możesz śledzić najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz sprawdzić najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy. Całodobowy pomiar tętna w zegarku można włączać, wyłączać i przełączać w tryb „Tylko w nocy” w menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**.

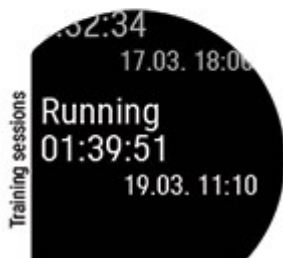
Więcej informacji znajduje się w części [Całodobowy pomiar tętna](#).

## Ostatnie treningi

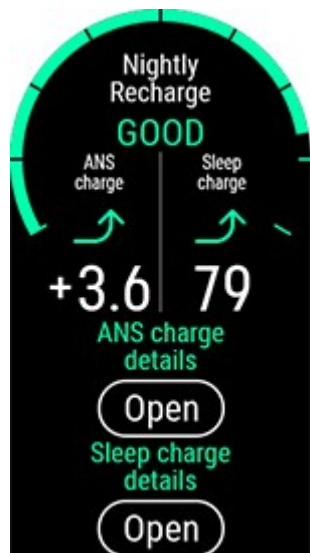


Wyświetl czas od ostatniego treningu i uprawiany wtedy sport.

Dodatkowo, otwierając szczegóły, możesz wyświetlić podsumowania treningów z ostatnich 14 dni. Przejdź do wybranej sesji treningowej, przesuwając palcem w górę/w dół, a następnie dotknij ekranu, aby wyświetlić podsumowanie. Więcej informacji znajduje się w części [Podsumowanie treningu](#).



## Tarcza zegarka w trybie Nightly Recharge



Po przebudzeniu możesz sprawdzić swój **status Nightly Recharge**. Informuje on o tym, jak dobrze udało Ci się wypocząć w nocy. Funkcja Nightly Recharge podaje, jak bardzo Twój autonomiczny układ nerwowy (AUN) odpoczął w początkowych godzinach snu (**status AUN**) oraz jak dobrze Ci się spało (**status snu**). Dotknij opcji Szczegóły statusu AUN lub Szczegóły statusu snu, aby uzyskać więcej informacji.

Więcej informacji znajduje się w części [Pomiar stopnia regeneracji Nightly Recharge™](#) lub [Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™](#).

## Tarcza zegarka w trybie FitSpark



Zegarek podpowiada najbardziej optymalne cele treningowe bazujące na Twojej historii treningów, poziomie sprawności i bieżącym stanie regeneracji. Dotknij tarczy zegarka, aby wyświetlić wszystkie sugerowane cele treningowe. Dotknij wybranego celu treningowego, aby zobaczyć szczegóły danego celu.

Więcej informacji znajduje się w części [Poradnik treningowy FitSpark](#).

Edycja tarcz zegarka ani ich zawartości nie jest możliwa.

## Menu

Przejdź do menu za pomocą przycisku WSTECZ. W celu przewijania menu przesuwaj palcem w górę lub w dół. Dotknij wyświetlacza w celu potwierdzenia wyboru, lub naciśnij przycisk WSTECZ, aby wrócić.

### Rozpoczęcie treningu



Z poziomu tego menu możesz rozpocząć swoje sesje treningowe. Dotknij wyświetlacza, aby włączyć tryb przedtreningowy. Następnie wybierz profil sportowy, którego chcesz używać. Szczegółowe instrukcje znajdują się w części [Rozpoczynanie sesji treningowej](#).

### Ustawienia



Możesz edytować następujące ustawienia zegarka:

- Dane personalne
- Ustawienia ogólne
- Ustawienia zegarka

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

W serwisie i aplikacji Polar Flow oprócz ustawień, które są dostępne w zegarku, możesz również edytować profile sportowe. Możesz spersonalizować swój zegarek, wybierając ulubione dyscypliny sportu i informacje, które chcesz monitorować podczas sesji treningowych. Więcej informacji znajduje się w części [Profile sportowe w serwisie Flow](#).

### Timery



W menu **Timery** znajdują się stoper i timer odliczania.

### Stoper

Aby włączyć stoper, dotknij opcji **Stoper**, a następnie dotknij .

Aby dodać okrążenie, dotknij ikony okrążenia . Aby zatrzymać stoper, naciśnij WSTECZ.



### Timer odliczania

Możesz ustawić timer odliczania w celu odliczania wcześniej ustawionego czasu. Wybierz **Ustaw timer** i ustaw czas odliczania, a następnie dotknij , aby potwierdzić. Po zakończeniu dotknij opcji **Rozpocznij**, aby uruchomić timer odliczania.

Timer odliczania zostanie dodany do podstawowej tarczy zegarka.



Zegarek powiadomi Cię wibracjami o zakończeniu odliczania. Dotknij , aby ponownie uruchomić timer, lub dotknij , aby anulować i wrócić do wyświetlania godziny i daty.

Podczas treningu możesz używać timera interwałów i timera odliczania. Możesz też dodawać ekrany timerów do ekranów treningowych w ustawieniach profili sportowych w serwisie Flow i synchronizować te ustawienia z zegarkiem. Więcej informacji o korzystaniu z timerów w czasie treningów znajdziesz w części **Podczas treningu**.

## Ćwiczenia oddechowe Serene



Najpierw dotknij opcji **Serene**, a następnie opcji **Rozpocznij ćwiczenie**, aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe.

Więcej informacji znajdziesz w części **Ćwiczenia oddechowe Serene™**.

## Fitness Test



Aby wykonać test sprawności, dotknij opcji **Fitness Test**, a następnie dotknij opcji **Odpręż się i zacznij test**.

Więcej informacji znajduje się w części **Fitness Test na podstawie pomiaru tętna z nadgarstka**.

## Szybkie ustawienia

### Menu szybkich ustawień



Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby rozwinąć menu **szybkich ustawień**. Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby przewinąć ustawienia, po czym dotknij ikony blokady ekranu, okresowego wyłączania powiadomień lub trybu samolotowego:

- **Blokada ekranu:** Dotknij ikony blokady ekranu, aby włączyć blokadę. Wciśnij przycisk WSTECZ na 2 s, aby odblokować ekran.
- **Okresowe wył. powiadomień:** Dotknij ikony okresowego wyłączania powiadomień, aby włączyć funkcję; dotknij ponownie, aby ją wyłączyć. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z telefonu ani powiadomień o połączeniach telefonicznych. Wyłączona zostanie również funkcja podświetlenia.

- **Tryb samolotowy:** Dotknij ikony trybu samolotowego, aby włączyć funkcję; dotknij ponownie, aby ją wyłączyć. Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z zegarkiem. Możesz nadal korzystać z zegarka, lecz synchronizacja danych z aplikacją Polar Flow lub korzystanie z akcesoriów bezprzewodowych będzie niemożliwe.

Ikona stanu baterii wskazuje poziom naładowania.

### Podczas treningu



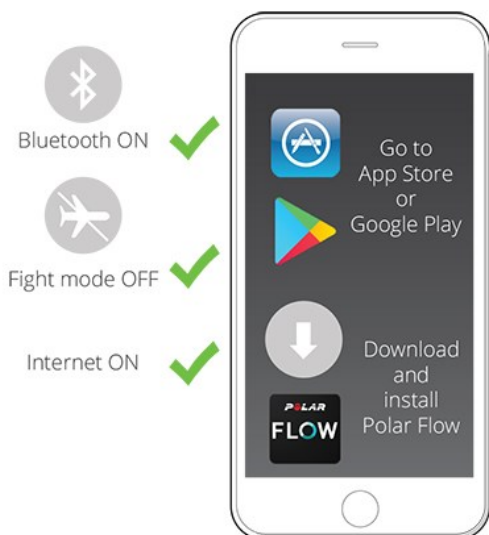
- **Podświetlenie:** Dotknij ikony podświetlenia, aby wybrać opcję **Zawsze wł.** lub **Automatycznie**. W przypadku opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Po zakończeniu sesji treningowej podświetlenie powróci do ustawienia domyślnego (opcja „Automatycznie”). Pamiętaj, że stale włączone podświetlenie powoduje szybkie rozładowywanie się baterii.
- **Blokada ekranu:** Dotknij ikony blokady ekranu, aby włączyć blokadę. Wciśnij przycisk WSTECZ na 2 s, aby odblokować ekran.

## Parowanie telefonu z zegarkiem

Przed sparowaniem telefonu z zegarkiem musisz skonfigurować zegarek w serwisie Flow lub aplikacji Polar Flow zgodnie z opisem w części **Konfiguracja zegarka**. Jeżeli zegarek został już wcześniej skonfigurowany z poziomu telefonu, parowanie również zostało przeprowadzone. Jeżeli zegarek został już skonfigurowany z poziomu komputera i chcesz go używać w połączeniu z aplikacją Polar Flow, musisz sparować zegarek z telefonem w następujący sposób:



## PRZED SPAROWANIEM Z TELEFONEM:



- Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu Apple App Store lub Google Play.
- Upewnij się, że funkcja Bluetooth w telefonie została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny.
- **Jeżeli korzystasz z systemu Android:** upewnij się, że w ustawieniach aplikacji Polar Flow na telefonie włączona jest lokalizacja.

## ABY PRZEPROWADZIĆ PAROWANIE TELEFONU:

**1** Uruchom aplikację Polar Flow na telefonie i zaloguj się do niej za pomocą konta Polar utworzonego podczas konfiguracji zegarka.

**Jeżeli korzystasz z systemu Android:** Jeżeli używasz też innych urządzeń Polar, które połączone są z aplikacją Polar Flow, upewnij się, że zegarek Polar Ignite ustawiony jest jako aktywne urządzenie w aplikacji Polar Flow. Tylko wtedy aplikacja Polar Flow będzie mogła połączyć się z zegarkiem. W aplikacji Polar Flow przejdź do części **Urządzenia** i wybierz Polar Ignite.

**2** Naciśnij i przytrzymaj przycisk **WSTECZ** zegarka w trybie wyświetlania czasu **LUB** przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Parowanie i synchronizacja > Poł. i synchr. z telefonem** i dotknij wyświetlacza.

**3** Na zegarku wyświetlany jest komunikat **Otwórz apl. Flow i zbliż zegarek do tel.**

**4** Gdy na telefonie wyświetlony zostanie komunikat **Żądanie łączenia Bluetooth**, sprawdź, czy kod na telefonie jest taki sam jak kod wyświetlany na zegarku.

**5** W telefonie zaakceptuj prośbę parowania przez Bluetooth.

**6** Potwierdź kod PIN na zegarku.

**7** Po zakończeniu parowania wyświetlany jest komunikat **Łączenie zakończ.**



## Usuwanie parowania

Aby usunąć sparowany telefon:

- 1 Przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Parowanie i synchronizacja > Połączone urządzenia** i dotknij wyświetlacza.
- 2 Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć, dotykając jego nazwy na wyświetlaczu.
- 3 Wyświetlony zostanie komunikat **Usunąć połączenie?** Potwierdź, dotykając wyświetlacza,
- 4 Po zakończeniu wyświetlony zostanie komunikat **Połączenie usunięte**.

## Aktualizacja oprogramowania sprzętowego

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

W związku z aktualizacją nie utracisz żadnych danych. Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego dane z zegarka zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow.

### Za pomocą telefonu lub tabletu

Jeżeli używasz aplikacji Polar Flow do synchronizacji treningów i danych dotyczących aktywności, możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe z poziomu telefonu. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji. Przed rozpoczęciem aktualizacji zalecamy podłączenie zegarka do zasilania w celu uniknięcia problemów.

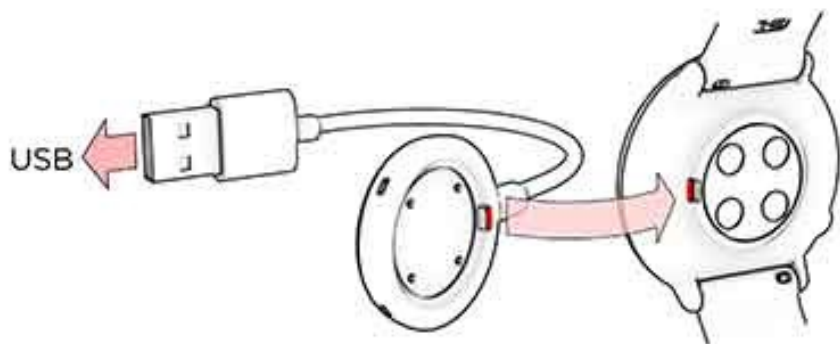
W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 20 minut.

### Za pomocą komputera

Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu zegarka do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą oprogramowania FlowSync.

**Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:**

**1** Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla dołączonego do zestawu. Upewnij się, że kabel jest dobrze wpięty. Upewnij się, że występ na kablu został dopasowany do wgłębienia na zegarku (oznaczonego na czerwono).



**2** Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.

**3** Po zakończeniu synchronizacji wyświetlone zostanie pytanie, czy oprogramowanie sprzętowe ma zostać zaktualizowane.

**4** Wybierz **Tak**. Po zainstalowaniu nowego oprogramowania sprzętowego (może to zająć do 10 minut) zegarek zostanie uruchomiony ponownie. Przed odłączeniem zegarka od komputera upewnij się, że aktualizacja oprogramowania sprzętowego została zakończona.

# Ustawienia

## Ustawienia ogólne

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

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

- Parowanie i synchronizacja
- Całodobowy pomiar tętna
- Tryb samolotowy
- Okresowe wył. powiadomień
- Powiadomienia z telefonu
- Jednostki
- Język
- Pow. o braku aktywności
- Informacje o zegarku

### Łączenie i synchron.

- **Parowanie i synchronizacja telefonu/Poł. i synchr. z telefonem:** Parowanie sensorów lub telefonu z zegarkiem. Synchronizowanie danych z aplikacją Polar Flow.
- **Połączone urządzenia:** Przeglądanie wszystkich urządzeń sparowanych z zegarkiem. Mogą to być sensory tętna i telefony.

### Całodobowy pomiar tętna

**Włącz** lub **Wyłącz** całodobowy pomiar tętna bądź wybierz opcję **Tylko w nocy**. Więcej informacji znajduje się w części **Całodobowy pomiar tętna**.

## Tryb samolotowy

wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**.

Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z zegarkiem. Możesz nadal korzystać z zegarka, lecz synchronizacja danych z aplikacją Polar Flow lub korzystanie z akcesoriów bezprzewodowych będzie niemożliwe.

## Okresowe wył. powiadomień

**Włącz, Wyłącz** lub **Włącz ( - )** okresowe wyłączanie powiadomień. Ustaw okres, w którym powiadomienia będą wyłączone. Wybierz jego początek (**Od**) i koniec (**Do**). Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z telefonu ani powiadomień o połączeniach telefonicznych. Wyłączona zostanie również funkcja podświetlenia.

## Powiadomienia z telefonu

Wyłącz (**Wył.**) lub włącz (**Wł.**) **powiadomienia z telefonu, gdy nie trenujesz**. Pamiętaj, że nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień podczas sesji treningowych.

## Jednostki

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

## Język

Możesz wybrać język, który używany będzie przez zegarek. Zegarek obsługuje następujące języki: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語 i Türkçe**.

## Pow. o braku aktywności

**Włącz** lub **Wyłącz** powiadomienie o braku aktywności.

## Informacje o zegarku

Sprawdź numer identyfikacyjny zegarka, wersję oprogramowania sprzętowego, model sprzętu, termin ważności A-GPS i oznakowania zegarka Polar Ignite.

**Uruchom ponownie zegarek:** Jeżeli występują problemy, możesz spróbować uruchomić zegarek ponownie. Ponowne uruchomienie nie usunie żadnych ustawień ani danych z zegarka. Dotknij wyświetlacza, aby uruchomić ponownie; dotknij drugi raz, aby

potwierdzić. Możesz też ponownie uruchomić zegarek, naciskając i przytrzymując przycisk WSTECZ przez 10 sekund.

## Dane personalne

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

W menu **Dane personalne** znajdują się następujące pozycje:

- **Weight** (masa ciała)
- **Height** (wzrost)
- **Date of birth** (data urodzenia)
- **Sex** (płeć)
- Informacja o treningach
- Cel aktywności
- Preferowana długość snu
- Maksymalne tętno
- Tętno spoczynkowe
- $VO_{2maks.}$

### Weight (masa ciała)

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

### Height (wzrost)

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

## Date of birth (data urodzenia)

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

## Sex (płeć)

Wybierz **Male** (mężczyzna) lub **Female** (kobieta).

## Informacja o treningach

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

- **Okazjonalne (0–1 godz./tydz.):** Nie trenujesz regularnie ani nie uprawiasz sportów rekreacyjnych, np. spacerujesz jedynie dla przyjemności, a intensywny trening przeprowadzasz tylko sporadycznie.
- **Regularne (1–3 godz./tydz.):** Regularnie uprawiasz sporty rekreacyjne, np. biegasz 5–10 km (3–6 mil) tygodniowo lub 1–3 godziny w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności lub też Twoja praca wymaga niewielkiej aktywności fizycznej.
- **Częste (3–5 godz./tydz.):** Intensywnie trenujesz przynajmniej trzy razy w tygodniu, np. biegasz 20–50 km (12–31 mil) tygodniowo lub 3–5 godzin w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności.
- **Intensywne (5–8 godz./tydz.):** Bardzo intensywnie ćwiczysz przynajmniej 5 razy w tygodniu i od czasu do czasu bierzesz udział w dużych imprezach sportowych.
- **Półprofesjonalne (8–12 g./tydz.):** Bardzo intensywnie ćwiczysz praktycznie codziennie i przygotowujesz się do zawodów sportowych.
- **Profesjonalne (>12 g./tydz.):** Jesteś zawodowym sportowcem. Bardzo intensywnie ćwiczysz, aby zwiększyć swoją wydolność i przygotować formę na zawody sportowe.

## Cel aktywności

**Dzienny cel aktywności** to dobry sposób na poznanie swojej aktywności każdego dnia. Funkcja umożliwia wybór jednego z trzech poziomów intensywności ćwiczeń i wyświetlenie informacji o aktywności, która jest wymagana do osiągnięcia dziennego celu.

Czas potrzebny do osiągnięcia dziennego celu aktywności zależy od wybranego poziomu i intensywności ćwiczeń. Na intensywność wymaganą do osiągnięcia celu ma również wpływ wiek i płeć.

### Poziom 1

Ten poziom jest zalecany, jeśli w ciągu dnia nie jesteś zbyt aktywny, dużo siedzisz, jeździsz samochodem lub korzystasz z transportu publicznego.

### Poziom 2

Jeśli większość dnia spędzasz na stojąco ze względu na rodzaj wykonywanej pracy lub codziennych prac domowych, to jest to odpowiedni poziom dla Ciebie.

### Poziom 3

Jeśli Twoja praca wymaga wysiłku fizycznego, uprawiasz sport lub w inny sposób starasz się być aktywny, to jest to poziom dla Ciebie.

## Preferowana długość snu

Możesz ustawić **docelowy czas snu** 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 swojego snu w stosunku do docelowej długości snu.

## Maksymalne tętno

Podaj maksymalne tętno, jeśli znasz jego aktualną wartość. Podaj maksymalne tętno, jeśli znasz swoje maksymalne tętno zmierzone podczas próby wytrzymałościowej. Przy pierwszym ustawianiu wartości domyślnie wyświetlane jest przewidywane tętno maksymalne wyliczone w oparciu o wiek ( $220 - \text{wiek}$ ).

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

## Tętno spoczynkowe

Indywidualne tętno spoczynkowe to najniższa liczba uderzeń serca na minutę (bpm) podczas nieprzerwanego odpoczynku. Wiek, poziom kondycji fizycznej, uwarunkowania

genetyczne, stan zdrowia czy płeć są czynnikami, które mogą mieć wpływ na wartość tętna spoczynkowego. Typowa wartość dla osoby dorosłej wynosi 55-75 bpm, lecz Twoje indywidualne tętno spoczynkowe może być niższe, jeśli np. jesteś w dobrej formie.

Pomiar tętna spoczynkowego najlepiej wykonać rano po dobrze przespanej nocy, zaraz po przebudzeniu. Możesz iść najpierw do toalety, jeśli ułatwi Ci to zrelaksowanie się. Przed rozpoczęciem pomiaru nie wykonuj żadnych ćwiczeń i odpocznij po wszelkiej aktywności. Wykonaj pomiar kilka razy, najlepiej kilka poranków pod rząd, i oblicz średnią wartość tętna spoczynkowego.

### **Pomiar tętna spoczynkowego:**

- 1 Załóż zegarek. Połóż się na plecach i zrelaksuj.
- 2 Po około minucie rozpocznij trening za pomocą zegarka. Wybierz dowolny profil sportowy, na przykład Trening w pomieszczeniu.
- 3 Leż spokojnie i oddychaj powoli przez 3-5 minut. Nie sprawdzaj danych treningowych podczas pomiaru.
- 4 Zatrzymaj sesję treningową na urządzeniu Polar. Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Polar Flow lub serwisem internetowym i sprawdź najniższą wartość tętna (HR min) – to Twoje tętno spoczynkowe. Dodaj tętno spoczynkowe w części informacje o użytkowniku w Polar Flow.

### **VO<sub>2</sub>maks.**

Ustaw VO<sub>2</sub>maks. •

VO<sub>2</sub>maks. (wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu służący do określania maksymalnej wydolności aerobowej) stanowi maksymalny współczynnik spalania tlenu przez organizm podczas intensywnego wysiłku. Jest on bezpośrednio związany z maksymalną zdolnością serca do pompowania krwi do mięśni. Wartość VO<sub>2</sub>max może być zmierzona lub uzyskana podczas testów wydolności (np. maksymalnej próby wysiłkowej, submaksymalnej próby wysiłkowej). Możesz również wykorzystać wartość **Running Index**, która jest szacunkową oceną VO<sub>2</sub>max. Do określenia VO<sub>2</sub>max i zaktualizowania tej wartości w danych personalnych możesz użyć funkcji **Polar Fitness Test** z pomiarem tętna z nadgarstka.



# Ustaw. zegara

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

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

- Alarm
- Tarcza zegara
- Time (godzina)
- Date (data)
- Pierwszy dzień tygodnia

## Alarm

Ustaw powtarzalność alarmu: **Wyłączony**, **jednorazowy**, **pn – pt** lub **Codziennie**. Jeśli wybierzesz **Jeden raz**, **Od poniedziałku do piątku** lub **Codziennie**, ustaw również godzinę alarmu.

Po ustawieniu alarmu na ekranie wyświetlania czasu pojawi się ikona zegara.

## Tarcza zegarka

Wybierz tarczę zegara:

- Analogowy
- Cyfrowy

## Czas

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

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

## Data

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

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

## Pierwszy dzień tygodnia

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

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

## Ponowne uruchamianie i resetowanie

Jeżeli występują problemy, możesz spróbować uruchomić zegarek ponownie. Ponowne uruchomienie nie usunie żadnych ustawień ani danych z zegarka.

### Ponowne uruchamianie zegarka

Naciśnij przycisk WSTECZ na zegarku i przesuwaj palcem w górę, aż wyświetli się menu **Ustawienia**. Wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o zegarku > Uruchom ponownie zegarek**. Dotknij opcji **Uruchom ponownie zegarek**, a następnie dotknij , aby zatwierdzić ponowne uruchomienie.

Możesz też ponownie uruchomić zegarek, naciskając i przytrzymując przycisk WSTECZ przez 15 sekund.

### Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka

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

- 1 Podłącz zegarek do portu USB komputera.
- 2 Otwórz ustawienia we FlowSync.
- 3 Naciśnij przycisk **Przywracanie ustawień fabrycznych**.

Ponownie **skonfiguruj** zegarek z poziomu telefonu lub komputera. Pamiętaj, aby użyć tego samego konta Polar, co przed resetowaniem.

# Trening

## Pomiar tętna z nadgarstka

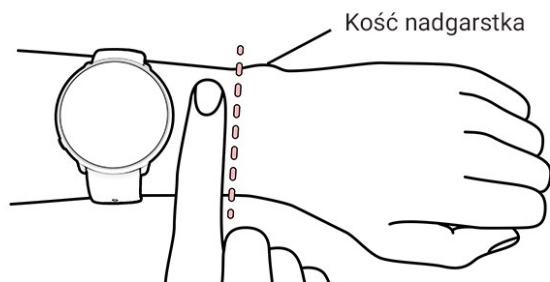
Zegarek automatycznie mierzy Twoje tętno z nadgarstka dzięki technologii **Polar Precision Prime™**. Ta innowacja w pomiarze tętna łączy optyczny pomiar tętna z pomiarem kontaktu ze skórą, co pozwala wykluczyć zakłócenia sygnału tętna. Śledzi Twoje tętno dokładnie nawet w najbardziej wymagających warunkach i podczas najtrudniejszych treningów.

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

### Zakładanie zegarka podczas pomiaru tętna z nadgarstka i monitorowania snu

Aby dokładnie zmierzyć tętno z nadgarstka w trakcie treningu (i podczas korzystania z funkcji **Całodobowy pomiar tętna**, **Nightly Recharge** lub **Sleep Plus Stages**), sprawdź czy zegarek jest prawidłowo założony:

- Noś zegarek na górnej stronie nadgarstka, przynajmniej na szerokość jednego palca od kości nadgarstka (patrz rysunek poniżej).
- Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny sensor musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać po przedramieniu. Dobrym sposobem na sprawdzenie, czy pasek nie jest zbyt luźny oraz czy sensor pozostaje w kontakcie ze skórą, jest pociągnięcie paska lekko do góry z obu stron przedramienia. Po pociągnięciu paska do góry nie powinno być widoczne światło diody LED sensora.
- Aby uzyskać dokładny pomiar tętna, zalecamy założenie zegarka na kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru. Jeśli Twoje dłonie i skóra łatwo marzną, rozgrzej ją. Przed rozpoczęciem sesji treningowej pobudź krążenie krwi!



Podczas treningu urządzenie Polar powinno znajdować się wyżej (dalej od kości nadgarstka), a jego pasek powinien być mocniej zaciśnięty, aby zminimalizować wszelkie ruchy urządzenia. Pozwól skórze na dostosowanie się do urządzenia Polar, zanim rozpoczniesz sesję treningową. Po zakończeniu sesji nieznacznie poluzuj pasek.

Jeśli masz tatuaż na nadgarstku, unikaj umieszczania na nim sensora; w przeciwnym razie wyniki pomiaru mogą być niedokładne.

W przypadku dyscyplin sportowych utrudniających utrzymanie prawidłowej pozycji sensora na nadgarstku lub czynności wymagających dużego zaangażowania mięśni i ścięgien w pobliżu sensora zaleca się używanie sensorów tętna Polar. Wyposażone są one w opaskę na klatkę piersiową i umożliwiają bardziej precyzyjny pomiar podczas treningu. Twój zegarek jest również kompatybilny z nadajnikiem na klatkę piersiową Bluetooth® Polar H10. Sensor tętna Polar H10 lepiej wykrywa szybkie zmiany tętna, dlatego idealnie nadaje się do treningów interwałowych z szybkimi sprintami.

Aby utrzymać jak najdokładniejsze pomiary tętna z nadgarstka, utrzymuj zegarek w czystości i unikaj zarysowań. Zalecamy mycie zegarka pod bieżącą wodą, z użyciem roztworu wody i łagodnego mydła, po każdej intensywnej sesji treningowej. Po myciu wycieraj urządzenie do sucha miękką ściereczką. Przed ładowaniem pozostaw do całkowitego wyschnięcia.

## **Zakładanie zegarka bez pomiaru tętna z nadgarstka lub monitorowania snu/włączania funkcji Nightly Recharge**

Dla większej wygody oraz aby umożliwić skórze oddychanie, możesz poluzować pasek. Noś urządzenie tak jak normalny zegarek.

Co jakiś czas rób przerwy w noszeniu zegarka, szczególnie jeśli masz delikatną skórę. Zdejmij zegarek do ładowania. W ten sposób Twoja skóra i urządzenie przygotują się do następnego treningu.

# Rozpoczynanie sesji treningowej

1 Załóż zegarek i zapnij pasek.

2 W celu przejścia do trybu przedtreningowego naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ, aby przejść do menu głównego, i dotknij opcji **Rozpocznij trening**.



Aby wyświetlić menu podręczne w trybie przedtreningowym, dotknij ikony . Opcje wyświetlane w menu podręcznym zależą od wybranej dyscypliny sportowej i faktu korzystania z GPS.

Możesz na przykład wybrać ulubiony cel treningowy, który chcesz osiągnąć, i dodawać timery do swoich ekranów treningowych. Więcej informacji znajduje się w części **Menu podręczne**.

Gdy dokonasz wyboru, zegarek wróci do trybu przedtreningowego.

3 Wyszukaj preferowany sport.

4 Pozostań w trybie przedtreningowym do momentu, aż zegarek znajdzie sygnał tętna i sygnały GPS z satelitów (jeśli ma to zastosowanie do Twojej dyscypliny). Dzięki temu dane treningowe będą dokładne. Aby wyszukać sygnał GPS, wyjdź na zewnątrz i oddal się od wysokich budynków i drzew. Podczas wyszukiwania sygnału GPS trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, i nie dotykaj go.

Po sparowaniu opcjonalnego sensora Bluetooth z zegarkiem zegarek automatycznie zacznie szukać również sygnału sensora.



Okrąg wokół ikony GPS zmienia kolor na zielony, gdy GPS będzie gotowy. Zegarek powiadomi Cię wibracjami.



Wyświetlenie informacji o tętnie oznacza, że zegarek

znalazł sygnał tętna.



Podczas używania z sensora tętna Polar sparowanego z zegarkiem urządzenie automatycznie korzysta z połączonego sensora do pomiaru tętna podczas sesji treningowych. Niebieski okrąg wokół symbolu tętna oznacza, że zegarek korzysta z podłączonego sensora do pomiaru tętna.

5 Po wyszukaniu wszystkich sygnałów dotknij wyświetlacza, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

Więcej informacji dotyczących funkcji zegarka podczas treningu znajduje się w części **Podczas treningu**.

## Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej

Możesz planować treningi i **tworzyć szczegółowe cele treningowe** w serwisie internetowym lub aplikacji Polar Flow i synchronizować je z zegarkiem.

Aby rozpocząć sesję treningową zaplanowaną na bieżący dzień:

1 Przejdź do trybu przedtreningowego, naciskając przycisk WSTECZ, a następnie dotykając opcji **Rozpocznij trening**.

2 Wyświetlone zostanie pytanie, czy rozpocząć realizację celu treningowego zaplanowanego na bieżący dzień.



3 Dotknij , aby zobaczyć informacje o celu.

4 Naciśnij przycisk WSTECZ, aby wrócić do trybu przedtreningowego, i wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.

5Gdy zegarek wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij dotknij wyświetlacza. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

W czasie treningu zegarek podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel. Więcej informacji znajduje się w części **Podczas treningu**.

Zaplanowane cele treningowe są uwzględniane również we wskazówkach treningowych **FitSpark**.

## Menu podręczne

Aby wyświetlić menu podręczne w trybie przedtreningowym lub podczas wstrzymanej sesji treningowej, dotknij ikony menu podręcznego .



Opcje wyświetlane w menu podręcznym zależą od wybranej dyscypliny sportowej i faktu korzystania z GPS.



### Sugestie treningowe:

Sugestie treningowe to wskazówki na każdy dzień wyświetlane przez funkcję **FitSpark**.



### Dług. basenu:

W przypadku korzystania z profilu Pływanie/Pływanie w basenie ważne jest, aby wybrać właściwą długość basenu, gdyż wpływa to na pomiar tempa, dystansu i liczby ruchów, a także na wskaźnik SWOLF. Jeśli jest to potrzebne, dotknij opcji **Dług. basenu**, aby przejść do ustawienia długości basenu i zmienić uprzednio ustawioną wartość. Domyślne długości to 25 m,

50 m i 25 jardów, ale możesz też ręcznie ustawić dowolną długość. Minimalna możliwa długość to 20 metrów/jardów.

Ustawienie długości basenu jest dostępne w menu podręcznym tylko w trybie przedtreningowym.



### Ulubione:

W menu Ulubione znajdziesz cele treningowe, które zostały zapisane jako ulubione w serwisie Flow i zsynchronizowane z zegarkiem. Wybierz ulubiony cel treningowy, który chcesz osiągnąć. Gdy dokonasz wyboru, zegarek wróci do trybu przedtreningowego, w którym możesz rozpocząć sesję treningową.

Więcej informacji znajduje się w części **Ulubione**.



### Timer interwałów:

Możesz ustawić timery interwałów opartych na czasie i/lub dystansie, aby precyzyjnie wyznaczyć fazy treningu właściwego i regeneracji podczas sesji interwałowych.

Aby dodać timer interwałów do swoich ekranów treningowych dla danej sesji treningowej, wybierz **Timer sesji trening.** > **Wł.** Możesz użyć wcześniej ustawionego timera lub utworzyć nowy timer, wracając do menu podręcznego i wybierając **Timer interwałów** > **Ustaw timery:**

**1**Wybierz **Na podstawie czasu** lub **Na podstawie dystansu**: **Na podstawie czasu**: Ustaw minuty i sekundy timera, a następnie dotknij . **Na podstawie dystansu**: Ustaw dystans dla timera i dotknij . Zostanie wyświetlony komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić inny timer, dotknij .

**2**Po zakończeniu zegarek wróci do trybu przedtreningowego, w którym możesz rozpocząć sesję treningową. Timer zostaje uruchomiony w momencie rozpoczęcia sesji treningowej.

Więcej informacji znajduje się w części **Podczas treningu**.



### Timer odliczania:

Aby dodać timer odliczania do ekranów treningowych dla danej sesji



treningowej, wybierz **Timer sesji trening.** > **Wł.** Możesz użyć wcześniej ustawionego timera lub utworzyć nowy timer, wracając do menu podręcznego i wybierając **Timer odliczania** > **Ustaw timer**. Ustaw czas odliczania, a następnie dotknij , aby potwierdzić. Po zakończeniu zegarek wróci do trybu przedtreningowego, w którym możesz rozpocząć sesję treningową. Timer zostaje uruchomiony w momencie rozpoczęcia sesji treningowej.

Więcej informacji znajduje się w części **Podczas treningu**.

Gdy wybierzesz cel treningowy dla sesji treningowej, opcje **Ulubione** i **Sugestie treningowe** w menu podręcznym zostaną przekreślone. Wynika to z tego, że można wybrać tylko jeden cel sesji treningowej. Aby zmienić cel, wybierz przekreśloną opcję, a zegarek zapyta, czy chcesz zmienić cel. Potwierdź inny cel, dotykając .

## Podczas treningu

### Przeglądanie ekranów treningowych

Podczas treningu możesz przeglądać ekrany treningowe, przesuwając palcem po wyświetlaczu w prawo lub w lewo. Pamiętaj, że dostępność ekranów treningowych i wyświetlanych informacji zależy od rodzaju wybranej kategorii sportu i ustawień profilu sportowego.

Ustawienia dla każdego profilu sportowego oraz nowe profile sportowe możesz określić w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow. Możesz tworzyć spersonalizowane ekrany treningowe dla każdego uprawianego sportu i wybrać dane wyświetlane podczas sesji. Więcej informacji znajduje się w części **Profile sportowe w Polar Flow**.

Ekran treningowy może na przykład zawierać następujące informacje:



Tętno i ZonePointer

Dystans

Czas trwania

Tempo/prędkość



Tętno i ZonePointer

Czas trwania

Kalorie



Suma spadków terenu

Aktualna wysokość n.p.m.

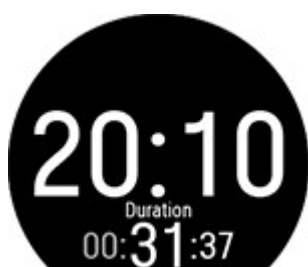
Suma wzniesień terenu



Tętno maksymalne

Wykres tętna i aktualne tętno

Średnie tętno



Godzina

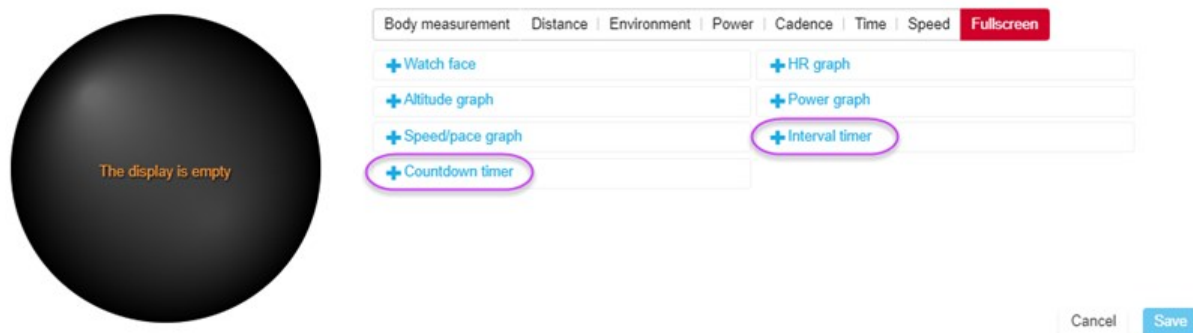
Czas trwania

**Podświetlenie zawsze włączone podczas treningu:** Przesuń palcem z góry ekranu na dół, aby rozwinąć menu **szybkich ustawień**. Dotknij ikony podświetlenia, aby wybrać opcję **Zawsze wł.** lub **Automatycznie**. W przypadku opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Po zakończeniu sesji treningowej podświetlenie powróci do ustawienia domyślnego (opcja „Automatycznie”). Pamiętaj, że stale włączone podświetlenie powoduje szybkie rozładowywanie się baterii.

## Ustawianie timerów

Aby używać timerów podczas treningu, musisz dodać je do swoich ekranów treningowych. Możesz to zrobić, ustawiając widok timera dla bieżącej sesji treningowej przy użyciu **menu podręcznego** lub dodając timery do ekranów treningowych profilu

sportowego w ustawieniach profilu sportowego w serwisie Flow i synchronizując te ustawienia z zegarkiem.



Więcej informacji znajduje się w części **Profile sportowe w Polar Flow**.

## TIMER INTERWAŁÓW



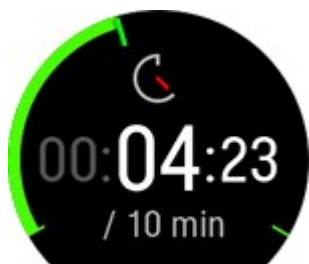
Jeśli włączysz widok timera dla sesji treningowej z poziomu **menu podręcznego**, timer będzie uruchamiany przy rozpoczęciu sesji treningowej. Możesz zatrzymać timer i uruchomić nowy timer zgodnie z poniższymi instrukcjami.

Jeśli timer został dodany do ekranów treningowych profilu sportowego, z którego korzystasz, możesz go uruchomić w następujący sposób:

- 1 Przejdź do widoku **Timer interwałów**, a następnie naciśnij i przytrzymaj wyświetlacz przez 3 s. Wybierz **Rozpocznij**, aby użyć uprzednio ustawionego timera lub utwórz nowy timer w menu **Ustaw timer interwałów**:
- 2 Wybierz **Na podstawie czasu** lub **Na podstawie dystansu**:  
**Na podstawie czasu**: Ustaw minuty i sekundy timera, a następnie dotknij . **Na podstawie dystansu**: Ustaw dystans dla timera i dotknij .
- 3 Zostanie wyświetlony komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić inny timer, dotknij .
- 4 Po zakończeniu dotknij opcji **Rozpocznij**, aby uruchomić timer interwałów. Zegarek powiadomi Cię wibracjami o zakończeniu każdego interwału.

Aby zatrzymać timer naciśnij i przytrzymaj wyświetlacz przez 3 s i wybierz **Zatrzymaj timer**.

## TIMER ODLICZANIA



Jeśli włączysz widok timera dla sesji treningowej z poziomu **menu podręcznego**, timer będzie uruchamiany przy rozpoczęciu sesji treningowej. Możesz zatrzymać timer i uruchomić nowy timer zgodnie z poniższymi instrukcjami.

Jeśli timer został dodany do ekranów treningowych profilu sportowego, z którego korzystasz, możesz go włączyć w następujący sposób:

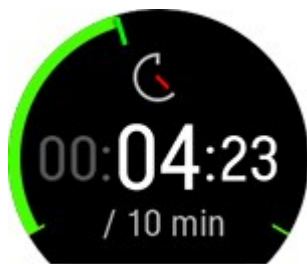
- 1Przejdź do widoku **Timer odliczania**, a następnie naciśnij i przytrzymaj wyświetlacz przez 3 s.
- 2Wybierz **Rozpocznij**, aby użyć wcześniej ustawionego timera lub wybierz **Ustawianie timera odliczania**, aby ustawić nowy czas odliczania. Po zakończeniu dotknij opcji **Rozpocznij**, aby uruchomić timer odliczania.
- 3Zegarek powiadomi Cię wibracjami o zakończeniu odliczania. Jeśli chcesz ponownie uruchomić timer odliczania, naciśnij i przytrzymaj wyświetlacz przez 3 s, a następnie wybierz **Rozpocznij**.

## Ustawienia automatycznego rejestrowania okrążeń

W ustawieniach profili sportowych w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow ustaw **Automat. okrąż.** na **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

## Trening z celem

Jeśli **szybki cel treningowy** utworzony przez Ciebie w serwisie internetowym lub aplikacji Flow i zsynchronizowany z zegarkiem jest związany z czasem trwania treningu, dystansem do pokonania lub liczbą kalorii, wyświetlany jest następujący ekran celu treningowego jako domyślny ekran pierwszego treningu:



Jeśli utworzony przez Ciebie cel treningowy jest związany z czasem trwania lub dystansem, możesz zobaczyć, ile brakuje Ci do osiągnięcia celu.

LUB

Jeśli utworzony przez Ciebie cel treningowy jest związany z kaloriami, możesz zobaczyć, ile kalorii musisz jeszcze spalić.

Jeśli **interwałowy cel treningowy** został utworzony przez Ciebie w serwisie internetowym lub aplikacji Flow i zsynchronizowany z zegarkiem, wyświetlany jest następujący ekran celu treningowego jako domyślny ekran pierwszego treningu:



- W zależności od wybranej intensywności możesz zobaczyć swoje tętno lub prędkość/tempo oraz górne i dolne limity tętna lub prędkości/tempa dla danej fazy.
- Nazwa fazy i numer fazy/całkowita liczba faz
- Czas trwania/pokonany dystans
- Docelowy czas trwania/dystans bieżącej fazy

Zaplanowane cele treningowe są uwzględniane również we wskazówkach treningowych **FitSpark**.

Zapoznaj się z częścią **Planowanie treningu**, aby dowiedzieć się, jak tworzyć cel treningowy.

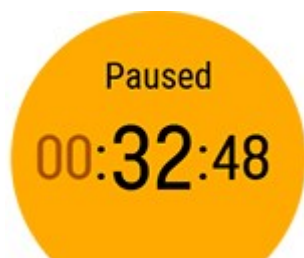
## ZMIANA FAZY PODCZAS TRENINGU INTERWAŁOWEGO

Po zakończeniu jednej fazy nastąpi automatyczne przejście do kolejnej fazy. Zegarek informuje Cię o zmianie fazy wibracjami.

## POWIADOMIENIA

Jeżeli trenujesz poza zaplanowanymi strefami tętna lub prędkości/tempa, zegarek powiadomi Cię o tym wibracjami.

# Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej



Naciśnij WSTECZ, aby wstrzymać sesję treningową.

Dotknij ikony sportu, aby kontynuować trening. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj WSTECZ. Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie zegarka wyświetlone zostanie podsumowanie sesji treningowej.



Jeżeli zakończysz trening po jego wstrzymaniu, czas liczony od momentu wstrzymania nie zostanie uwzględniony w łącznym czasie treningu.

## Podsumowanie treningu

### Po treningu

Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie zegarka wyświetlone zostanie podsumowanie. Bardziej szczegółowa i wzbogacona o elementy graficzne analiza dostępna jest w aplikacji lub serwisie Polar Flow.

Informacje zawarte w podsumowaniu zależą od profilu sportowego i zebranych danych. Podsumowanie treningu może na przykład zawierać następujące informacje:



Godzina i data rozpoczęcia

Czas trwania treningu

Dystans pokonany podczas treningu



## Tętno

Tętno maksymalne i średnie podczas sesji treningowej

Obciążenie kardio z poprzedniej sesji treningowej



## Strefy tętna

Czas treningu w strefach tętna



## Calories (kalorie)

Kalorie spalone podczas treningu

Procentowy udział spalonego tłuszczu w ilości spalonych kalorii:  
Kalorie spalone z tłuszczu podczas treningu wyrażone jako wartość procentowa całkowitej liczby kalorii spalonych podczas treningu



## Tempo/prędkość

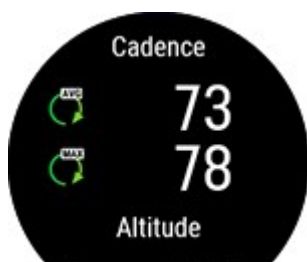
Średnie i maksymalne wartości tempa/prędkości podczas treningu

Running Index: Klasa i wartość wydolności biegowej. Więcej informacji znajduje się w części [Running Index](#).



## Strefy prędkości

Czas treningu w strefach prędkości



## Kadencja

Średnia i maksymalna kadencja podczas sesji treningowej



Pomiar kadencji biegowej z nadgarstka wykonywany jest za pomocą wbudowanego akcelerometru.



#### Wysokość n.p.m.

Maksymalna wysokość n.p.m. podczas treningu

Wzniesienie w metrach/stopach podczas treningu

Spadek w metrach/stopach podczas treningu



#### Automat. okrążenia

Numer okrążenia

Najlepszy czas okrążenia

Średni czas okrążenia

Aby wyświetlić podsumowania treningu później na zegarku:



W trybie wyświetlania czasu przesunąć palcem w prawo lub w lewo, aby przejść do tarczy **Ostatnia sesja trening.**, a następnie dotknij wyświetlacza.

Możesz wyświetlić podsumowania treningów z ostatnich 14 dni. Przejdź do wybranej sesji treningowej, przesuwając palcem w górę/w dół, a następnie dotknij tej sesji, aby wyświetlić podsumowanie. W zegarku można zapisać maksymalnie 20 podsumowań treningu.

## Dane treningowe w aplikacji Polar Flow

Zegarek synchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow po zakończeniu sesji treningowej, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Możesz również zsynchronizować dane treningowe ręcznie z zegarka do aplikacji Flow poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku WSTECZ zegarka, gdy telefon z włączoną aplikacją jest w zasięgu Bluetooth. Po zakończeniu treningu w aplikacji dostępna jest analiza danych. Aplikacja umożliwia szybkie wyświetlenie podsumowania danych treningowych.

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



## Dane treningowe w serwisie Polar Flow:

Planuj i analizuj każdy szczegół swojego treningu i dowiedz się więcej na temat swojej wydajności. Monitoruj swoje postępy i udostępniaj innym informacje na temat swoich najlepszych treningów.

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

# Funkcje

## GPS

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

Zegarek wykorzystuje technologię Assisted GPS (A-GPS), która przyspiesza akwizycję sygnałów GPS. Usługa A-GPS przesyła do zegarka dane o przewidywanych pozycjach satelitów GPS. Dzięki temu zegarek wie, gdzie szukać satelitów, i jest w stanie przechwycić sygnały GPS w ciągu kilku sekund, nawet w warunkach słabego zasięgu.

Dane A-GPS są aktualizowane raz dziennie. Plik z najbardziej aktualnymi danymi A-GPS jest automatycznie wczytywany do zegarka przy synchronizacji z serwisem Flow za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Polar Flow.

### TERMIN WAŻNOŚCI A-GPS

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

Termin ważności aktualnego pliku z danymi A-GPS można sprawdzić w zegarku. Przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o zegarku > Assisted GPS kończy się**. Jeżeli termin ważności pliku z danymi upłynął, zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow lub serwisem Flow za pomocą oprogramowania FlowSync, aby zaktualizować dane A-GPS.

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

### Funkcje GPS

Zegarek posiada następujące funkcje GPS:

- **Dystans:** Podaje dokładny dystans podczas sesji i po jej zakończeniu.
- **Prędkość/Tempo:** Podaje dokładną prędkość/tempo podczas sesji i po jej zakończeniu.
- **Wysokość n.p.m., suma wzniesień i suma spadków terenu:** Pomiar wysokości n.p.m. oraz sumy wyniesień i spadków wyrażonej w metrach lub stopach, rejestrowany w czasie rzeczywistym.
- **Running Index:** Wskaźnik Running Index jest określany przez zegarek w oparciu o tętno i prędkość mierzone w trakcie biegu. Pozwala on uzyskać informacje na temat poziomu sprawności, zarówno wydolności aerobowej, jak i biegowej.
- **Trasa:** Dostępna w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow.

Najdokładniejsze pozycjonowanie GPS uzyskasz, nosząc zegarek na nadgarstku, z wyświetlaczem skierowanym do góry. Ze względu na umiejscowienie anteny GPS zegarka odradzamy noszenie zegarka w położeniu, w którym wyświetlacz znajduje się na dole. Montując urządzenie na kierownicy roweru, zwracaj uwagę, aby wyświetlacz był skierowany ku górze.

## Smart Coaching

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

Zegarek posiada następujące funkcje Polar Smart Coaching:

- **Pomiar regeneracji Nightly Recharge™**
- **Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™**
- **Poradnik treningowy FitSpark™**
- **Ćwiczenia oddechowe Serene™**
- **Fitness Test**

- Program treningu biegowego
- Running Index
- Rezultat treningu
- Licznik spalonych kalorii
- Całodobowy pomiar tętna
- Całodobowy pomiar aktywności
- Korzyści z aktywności

## 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. Twój zegarek w nocy mierzy automatycznie zarówno status snu, jak i status AUN.

Możesz sprawdzić swój status Nightly Recharge na zegarku lub 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. Dzięki Nightly Recharge codziennie możesz dokonywać wyborów, które w optymalny sposób przyczynią się do zachowania dobrego samopoczucia i osiągnięcia celów treningowych.

Jak korzystać z Nightly Recharge?



**1** Załóż zegarek na noc. Zanim na zegarku wyświetli się status Nightly Recharge, musisz mieć go na ręce przez trzy noce.

**2** Funkcja Nightly Recharge zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Włącz całodobowy pomiar tętna z poziomu części **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**, wybierając **Wł.** lub

**Tylko w nocy.** Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny czujnik musi być w kontakcie ze skórą. Bardziej szczegółowe instrukcje noszenia znajdują się w części **Pomiar tętna z nadgarstka**.

**3**Po trzech udanych pomiarach nocnych na Twoim zegarku wyświetli się status Nightly Recharge.

### Nightly Recharge na zegarku

Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, na tarczy Nightly Recharge zegarka wyświetlany jest komunikat „Już nie śpisz?”. Potwierdź, dotykając , a zegarek natychmiast podsumuje Twój status Nightly Recharge. Informuje on o tym, jak dobrze udało Ci się wypocząć w nocy. Wyniki pomiaru **statusu AUN** oraz **statusu snu** są brane pod uwagę podczas obliczania statusu Nightly Recharge. Istnieje następująca skala statusu Nightly Recharge: bardzo słabo – słabo – nie w pełni – OK – dobrze – bardzo dobrze. W trybie wyświetlania czasu przesunij palcem w prawo lub w lewo, aby przejść do tarczy Nightly Recharge.



Dotknij tarczy Nightly Recharge, aby wyświetlić więcej informacji o swoim **statusie AUN** oraz **statusie snu**.



1 Wykres statusu Nightly Recharge

2 Statusu Nightly Recharge Skala: bardzo słabo – słabo – nie w pełni – OK – dobrze – bardzo dobrze.

3 Wykres statusu AUN

4 Status AUN Skala ma zakres od -10 do +10. Okolice zera to Twój zwykły poziom.

5 Status AUN Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.

6 Tętno (ud./min)

7 Zmienność tętna (ms)

8 Częstotliwość oddychania (odd./min)

9 Wykres wyniku snu

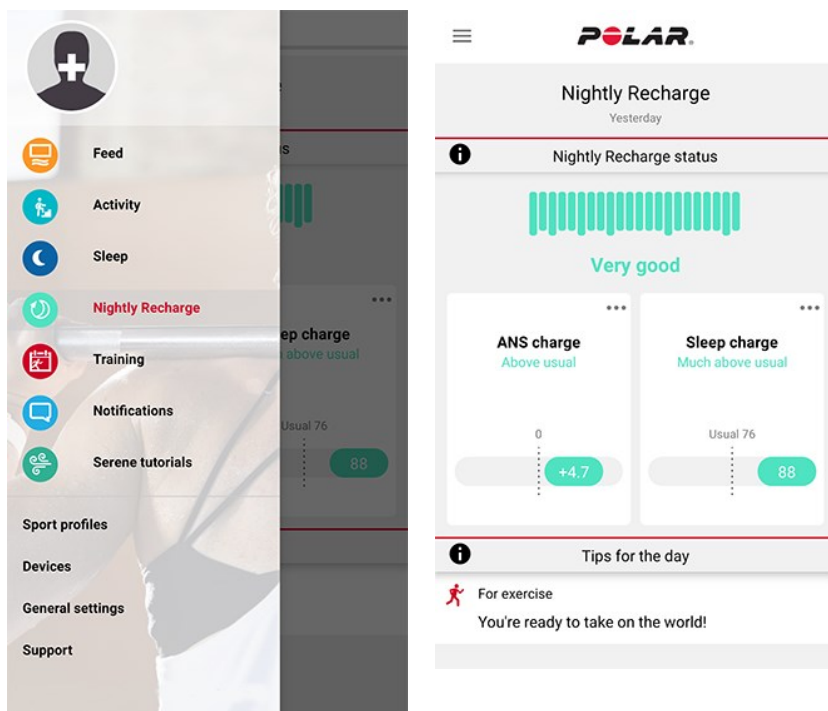
10 Wynik snu (1 –100) Wynik, które podsumowuje łączną długość snu oraz jakość snu w jednej liczbie.

**11 Status snu** = wynik snu w porównaniu ze zwykłym poziomem. Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.

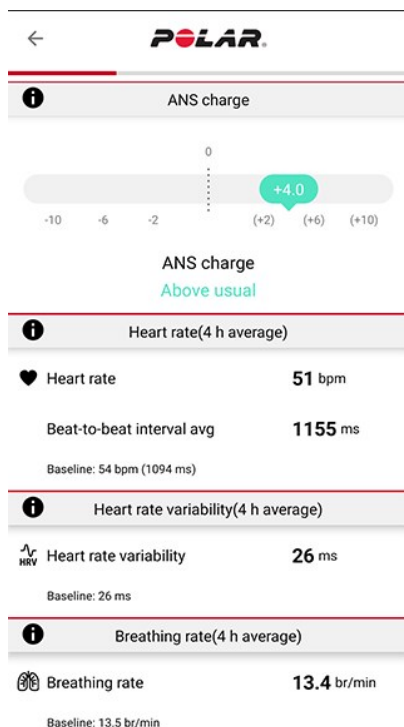
**12 Szczegółowe dane snu.** Więcej informacji znajduje się w części "Dane dotyczące snu na zegarku" on page 62.

## 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



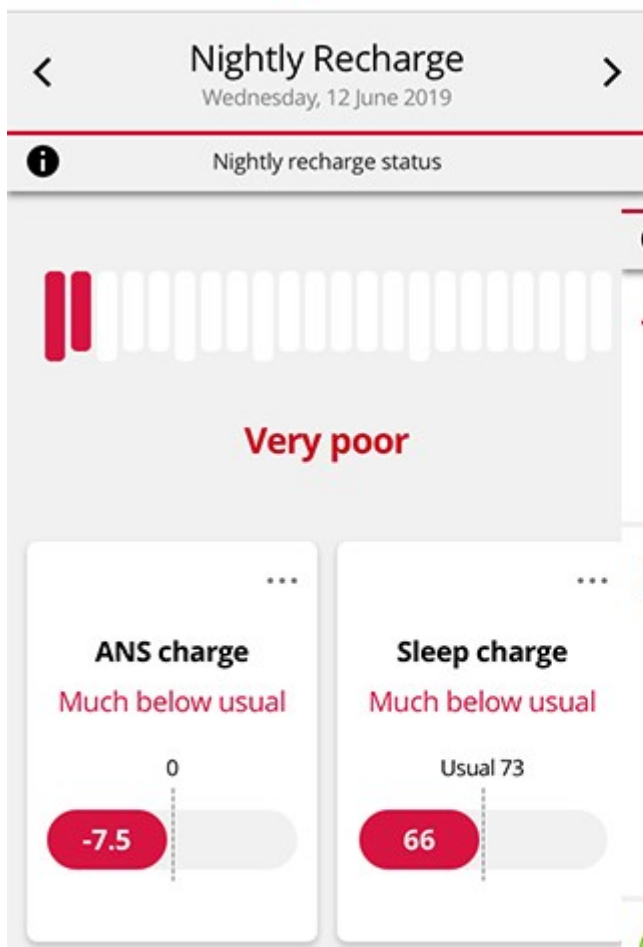
spoczynku wahają się od 12 do 20 oddechów na minutę. Wyższe wartości niż zwykle mogą wskazywać na gorączkę lub zbliżającą się chorobę.

### 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 64.

### 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

- Status obciążeni- a kardio

Jeśli chcesz otrzymywać więcej wskazówek na temat sesji treningowych, sprawdź poradnik

## **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  
a kardio
- Ćwiczenia  
wykonane  
poprzedn-  
iego dnia

**Regulacja  
poziomu  
energii**

Jeśli wartość statusu AUN lub statusu snu jest szczególnie niska, otrzymasz wskazówkę, która pomoże Ci przetrwać dni o niższym statusie. Są to praktyczne porady, jak się uspokoić, gdy sprawy będą 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 określanej 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 zegarku 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** Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, jest **ustawienie preferowanej przez Ciebie łącznej długości snu** w aplikacji Polar Flow na swoim zegarku. W aplikacji Polar Flow dotknij swojego profilu i wybierz opcję **Zalecana łączna długość snu**. Wybierz zalecany czas i kliknij **Gotowe** lub zaloguj się na konto Flow bądź stwórz nowe na [flow.polar.com](https://flow.polar.com) oraz wybierz **Ustawienia > Dane osobiste > Zalecana łączna długość snu**. Wybierz zalecany czas i kliknij **Zapisz**. Ustaw zalecaną łączną długość snu na zegarku z poziomu **Ustawienia > Dane osobiste > Zalecana łączna długość snu**.

**Wymagania dotyczące czasu 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 swojego snu w stosunku do docelowej długości snu.

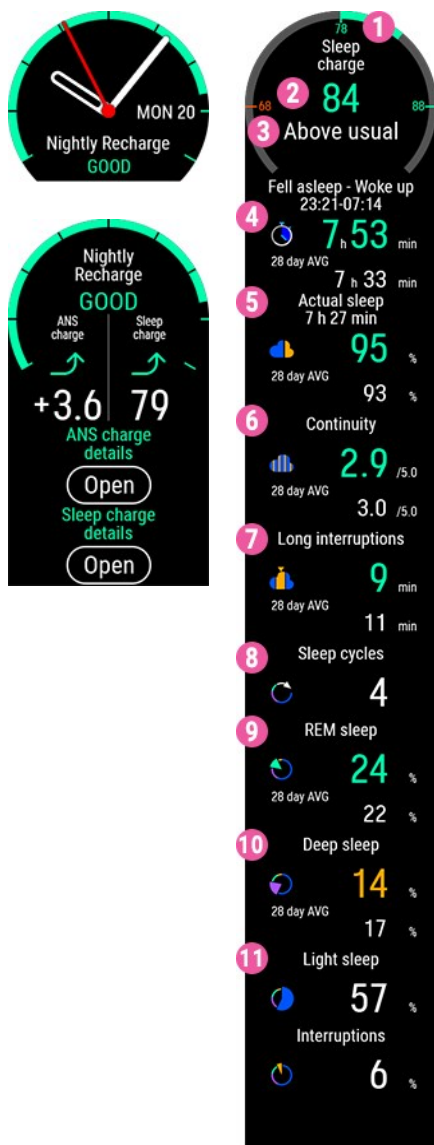
**2** Funkcja Sleep Plus Stages zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Włącz całodobowy pomiar tętna z poziomu części **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**, wybierając **Wł.** lub **Tylko w nocy**. Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny czujnik zegarka musi być w kontakcie ze skórą. Bardziej szczegółowe instrukcje noszenia znajdują się w części **Pomiar tętna z nadgarstka**.

**3** Zegarek 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 czujnika przyspieszenia 3D oraz danych dotyczących odstępów między uderzeniami serca pobranych z nadgarstka za pomocą optycznego sensora tętna.

**4** Rano możesz sprawdzić swój **wynik snu** (1 – 100) na zegarku. 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 na zegarku lub w aplikacji Polar Flow. Twoja ocena nie jest brana pod uwagę podczas obliczania statusu snu, ale możesz nagrać swoje spostrzeżenia i porównać je z otrzymaną oceną statusu snu.

Dane dotyczące snu na zegarku



Po przebudzeniu możesz sprawdzić szczegóły dotyczące Twojego snu z poziomu tarczy zegara **Nightly Recharge**. Dotknij wyświetlacza, aby otworzyć szczegóły statusu Nightly Recharge, a następnie dotknij opcji **Otwórz** pod częścią **Szczegóły statusu snu**.

Możesz również ręcznie zatrzymać monitorowanie snu. Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, na tarczy snu zegarka wyświetlany jest komunikat „Już nie śpisz?”. Dotknij komunikatu „Już nie śpisz?”, aby poinformować zegarek o wybudzeniu. Następnie na zegarku wyświetli się pytanie dotyczące tego, czy monitorowanie snu ma zostać zakończone. Potwierdź, dotykając , a zegarek natychmiast podsumuje Twój sen.

Na ekranie szczegółów statusu snu są wyświetlane następujące informacje:

1 Wykres statusu wyniku snu

2 Wynik snu (1 – 100) Wynik, który podsumowuje łączną długość snu oraz jakość snu w jednej liczbie.

3 Status snu = wynik snu w porównaniu ze zwykłym poziomem. Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.

4 Łączna długość snu to całkowity czas od zaśnięcia do obudzenia się.

**5Sen faktyczny (%)** to czas od zaśnięcia do obudzenia się z wyłączeniem przebudzeń. Innymi słowy, jest to czas snu po odjęciu przerw. Tylko czas rzeczywistego snu jest wliczany do snu faktycznego.

**6Ciągłość snu (1–5):** Ciągłość snu to ocena stopnia, w jakim sen był nieprzerwany. Ciągłość snu jest oceniana w skali od jeden do pięciu: często przerywany – czasami przerywany – nieprzerwany płytki – nieprzerwany – nieprzerwany głęboki.

**7Element Długie przebudzenia (min)** określa czas przebudzeń trwających dłużej niż jedną minutę. Podczas snu występuje wiele krótkich i długich przebudzeń, które stanowią przerwy we śnie. To, czy zapamiętujemy takie przebudzenia, zależy od czasu ich trwania – zwykle nie pamiętamy tych krótszych. Dłuższe przebudzenia, w trakcie których możemy na przykład wstać i napić się wody, zwykle potrafimy sobie przypomnieć. Przebudzenia są przedstawione jako żółte słupki na osi czasu snu.

**8Cykle snu:** U zdrowej osoby zazwyczaj występuje 4–5 cykli snu w ciągu nocy. Równa się to około 8 godzinom snu.

**9Sen REM %:** REM to angielski skrót oznaczający szybkie ruchy gałek ocznych. Sen REM zwany jest również snem paradoksalnym, ponieważ mózg jest aktywny, ale mięśnie rozluźnione w celu uniknięcia „odgrywania” swoich snów. Głęboki sen regeneruje ciało, natomiast sen REM regeneruje umysł, poprawia pamięć i zdolność uczenia się.

**10 Sen głęboki %:** Głęboki sen to faza, z której ciężko się wybudzić, ponieważ ciało jest mniej wrażliwe na bodźce środowiskowe. Najwięcej snu głębokiego występuje w pierwszej połowie nocy. Ta faza snu regeneruje organizm i wzmacnia układ odpornościowy. Jest również ważna dla niektórych aspektów pamięci i uczenia się. Faza głębokiego snu jest również nazywana snem wolnofalowym.

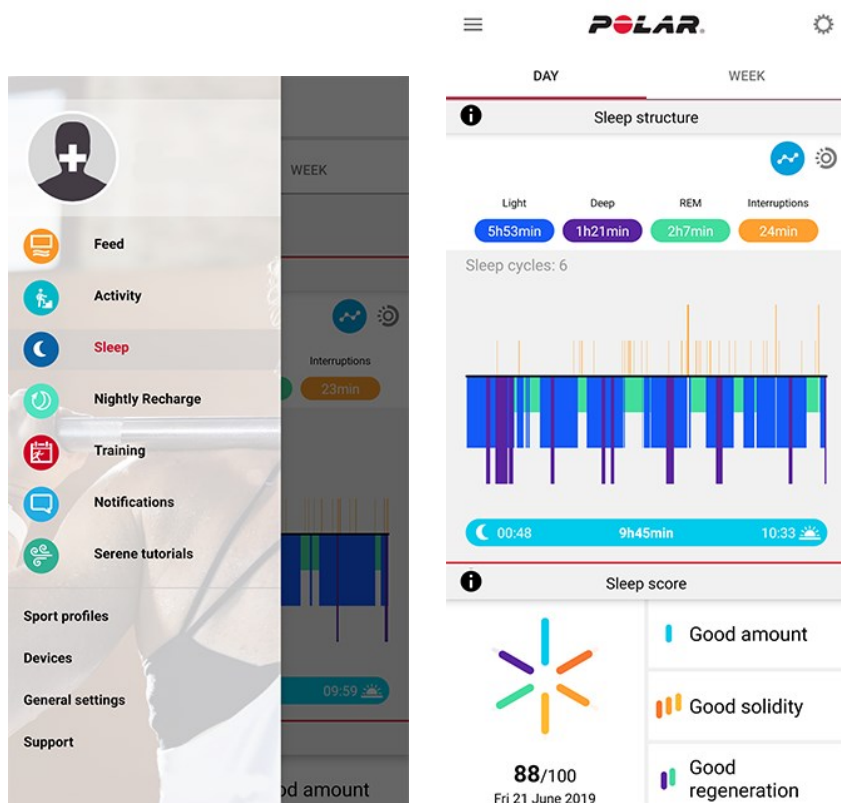
**11 Sen płytki %:** Sen płytki to faza przejściowa pomiędzy przebudzeniem a głębszymi fazami snu. Z fazy płytkiego snu można się łatwo wybudzić, ponieważ wrażliwość na bodźce środowiskowe pozostaje na dość wysokim poziomie. Sen płytki wpływa również na regenerację psychiczną i fizyczną, chociaż to fazy snu REM oraz snu głębokiego są najważniejsze w tym zakresie.

#### Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow

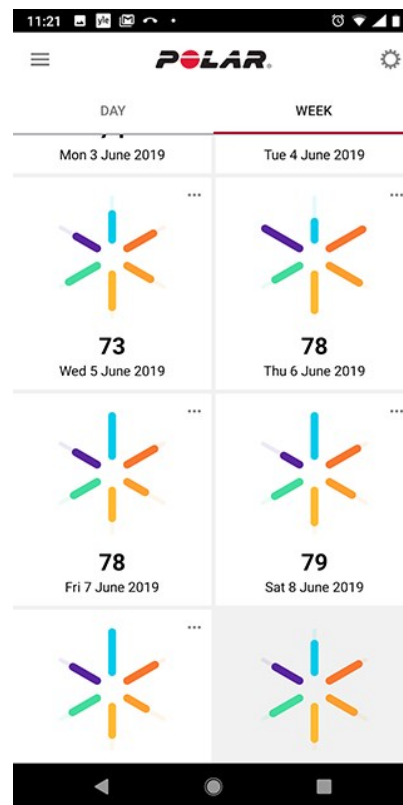
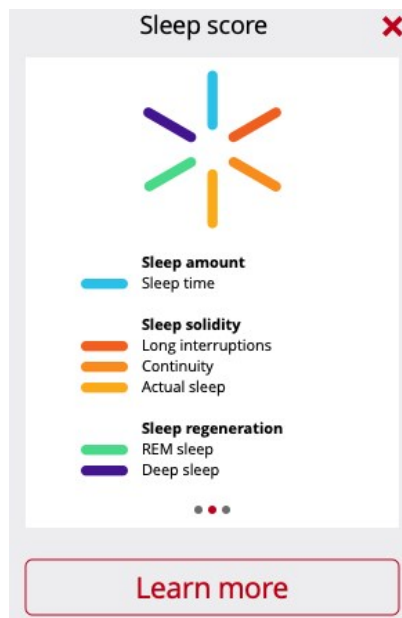
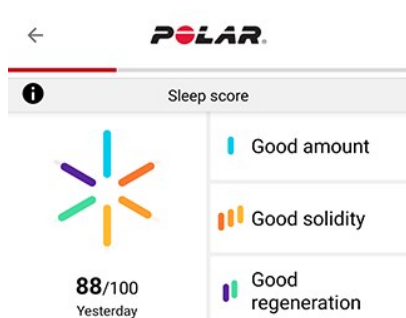
Sen to kwestia indywidualna – zamiast porównywać swoje statystyki dotyczące snu ze statystykami innych osób, skup się na własnych statystykach z dłuższych okresów, aby w pełni zrozumieć jakość swojego snu. Zsynchronizuj swój zegarek z aplikacją Polar Flow po przebudzeniu, aby sprawdzić dane dotyczące snu z ostatniej nocy. Codziennie 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.

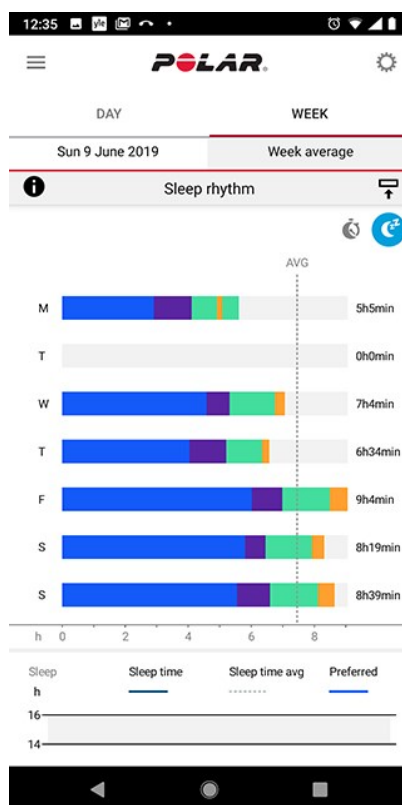
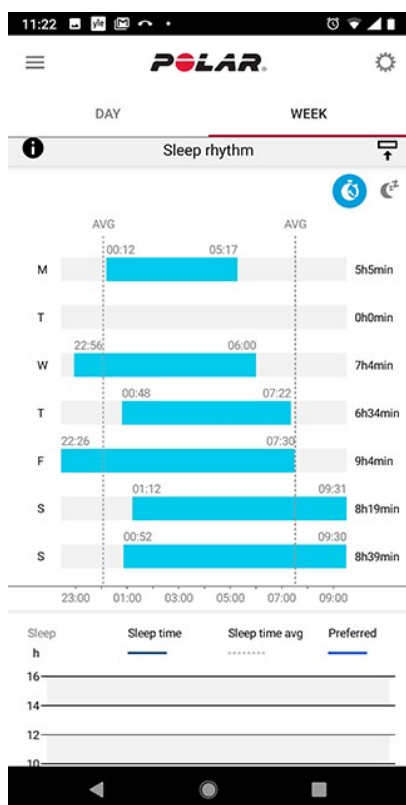




Wynik snu obejmujący sześć elementów jest ustalany na podstawie trzech wskaźników: ilości (łącznie dł. snu), stabilności (długie przebudzenia, ciągłość oraz sen faktyczny) i regeneracji podczas snu (sen REM oraz sen głęboki). Poszczególne paski na wykresie przedstawiają wartości każdego składnika. Wynik 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. Analizę danych snu wyświetlisz poprzez najechanie myszką na wykres snu. Możesz również zmieniać układ wykresu snu na podstawie czasu i trwania.



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

## FitSpark™ - codzienne wskazówki treningowe

Przewodnik treningowy FitSpark™ oferuje **gotowe plany sesji treningowych** dostępne na zegarku. Sesje treningowe zbudowane są z uwzględnieniem Twojej kondycji, historii treningów i stanu regeneracji oraz przygotowania, zgodnie ze statusem **Nightly Recharge** z poprzedniej nocy. FitSpark codziennie proponuje od 2 do 4 sesji treningowych: jedną, która jest najlepsza dla Ciebie i od 1 do 3 innych opcji do wyboru. Otrzymasz maksymalnie cztery sugestie na dzień, łącznie 19 różnych sesji treningowych.

Sugestie obejmują sesje treningowe o kategoriach takich jak **trening kardio**, **trening siłowy** i **trening uzupełniający**.

Sesje treningowe FitSpark to gotowe **cele treningowe** określone przez firmę Polar. Sesje treningowe obejmują instrukcje dotyczące wykonywania ćwiczeń oraz porady krok po kroku, aby zapewnić bezpieczny trening oraz odpowiednią technikę. Wszystkie sesje treningowe są oparte na czasie oraz dostosowywane na podstawie bieżącego poziomu kondycji użytkownika, dlatego są odpowiednie dla wszystkich bez względu na sprawność. Sugestie dotyczące sesji treningowych FitSpark są aktualizowane po każdej sesji treningowej (w tym po sesjach wykonanych bez przewodnika FitSpark) o północy lub po przebudzeniu. FitSpark sprawia, że trening jest zróżnicowany dzięki różnym rodzajom codziennych sesji treningowych do wyboru.

Jak określany jest Twój poziom kondycji?

Poziom kondycji określany jest dla każdej sugestii treningu na podstawie:

- historii treningów (średni tygodniowy wynik strefy tętna z ostatnich 28 dni)
- progu tlenowego (**Fitness Test** na Twoim zegarku)
- **informacji o treningach**.

Możesz zacząć korzystać z tej funkcji bez żadnej historii treningowej. Jednak FitSpark będzie działać optymalnie po 7 dniach użytkowania.

Im większy jest poziom kondycji, tym dłuższe są cele treningowe. Najbardziej wymagające cele siłowe nie są dostępne przy niskich poziomach kondycji.

Jakie rodzaje ćwiczeń obejmują kategorie treningowe?

W przypadku sesji kardio ćwiczysz w różnych strefach tętna, a długości ćwiczeń są różne. Sesje obejmują fazy rozgrzewki, treningu i odpoczynku oparte na czasie. Treningi kardio można wykonywać w przypadku dowolnego profilu sportowego na zegarku.

Sesje siłowe to treningi obwodowe składające się z ćwiczeń siłowych, ze wskazówkami opartymi na czasie. Sesje treningowe Bodyweight możesz wykonać, używając własnego ciała – nie są potrzebne dodatkowe ciężarki. Aby wykonać trening obwodowy, potrzebujesz talerza obciążeniowego, odważnika kettlebell lub ciężarków.

Sesje uzupełniające to treningi obwodowe składające się z ćwiczeń siłowych **oraz** rozciągających ze wskazówkami opartymi na czasie.

## FitSpark na zegarku

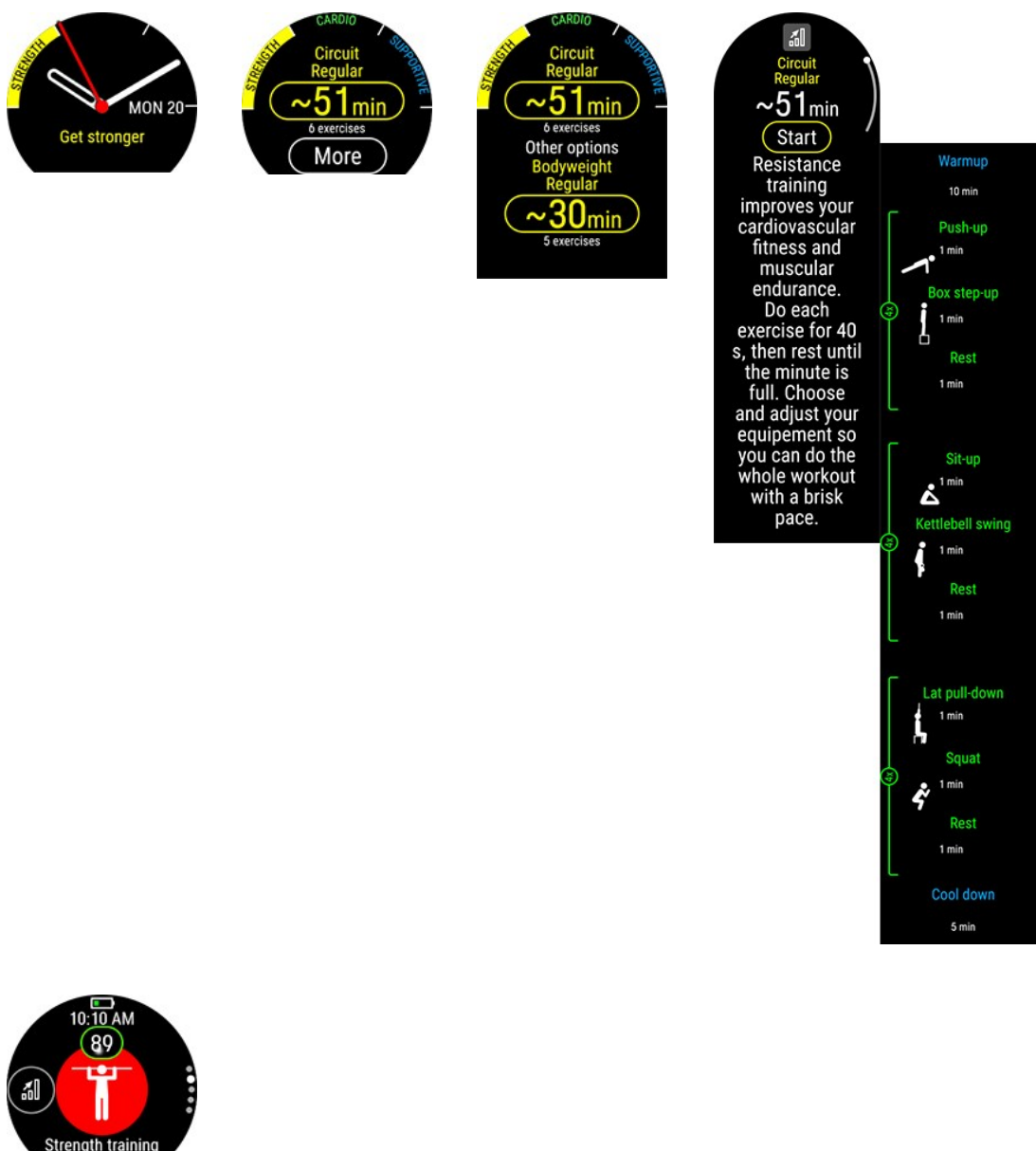
W trybie wyświetlania czasu przesunąć palcem w prawo lub w lewo, aby przejść do tarczy **FitSpark**.

Tarcza **FitSpark** obejmuje następujące widoki różnych kategorii treningowych:



**TARCZA PROGRAMU:** Jeżeli Program treningu biegowego jest aktywowany w Polar Flow, sugestie FitSpark będą oparte na celach treningowych Programu treningu biegowego.

Dotknij tarczy FitSpark, aby wyświetlić najbardziej optymalne treningi bazujące na Twojej historii treningów oraz poziomie sprawności. Dotknij sugerowanej sesji treningowej, aby wyświetlić szczegółową analizę, lub **Więcej**, aby wyświetlić inne optymalne sugestie treningowe. Przesunąć palcem w górę, aby wyświetlić ćwiczenia zawarte w sesji treningowej (trening siłowy i uzupełniający), a następnie dotknij pojedynczego ćwiczenia, aby wyświetlić szczegółowe instrukcje jego wykonania. Dotknij przycisku **Start**, aby wybrać cel treningowy. Dotknij profilu sportowego, aby rozpocząć cel treningowy.



## Podczas treningu

Podczas treningu zegarek będzie Ci dawać wskazówki obejmujące informacje o treningu, fazy oparte na czasie ze strefami tętna do celów kardio oraz fazy oparte na czasie z ćwiczeniami do celów siłowych i uzupełniających.

Treningi siłowe i uzupełniające oparte są na gotowych planach z animacjami ćwiczeń oraz poradami krok po kroku w czasie rzeczywistym. Wszystkie sesje treningowe obejmują timery i wibracje, które informują o konieczności przejścia do kolejnej fazy. Wykonuj dalej każdy ruch przez 40 sekund, następnie odpocznij przez 20 sekund i rozpocznij kolejny ruch. Po zakończeniu wszystkich rund pierwszej serii włącz kolejną serię ręcznie. Sesję treningową możesz zakończyć w każdym momencie. Nie możesz omijać faz treningowych ani zmieniać ich kolejności.



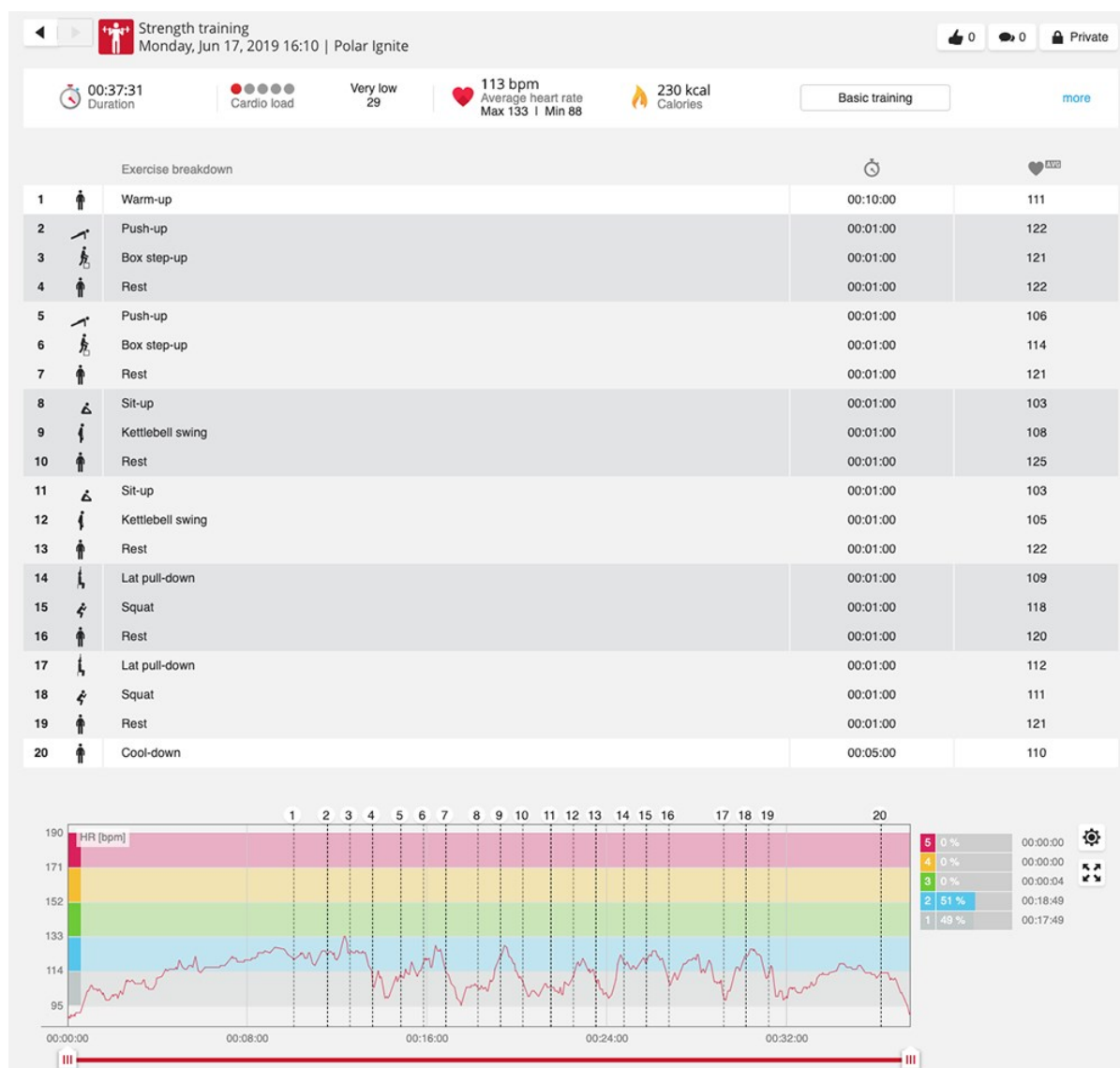


**Podświetlenie zawsze włączone podczas treningu:** Przesuń palcem z góry wyświetlacza na dół, aby rozwinąć menu **szybkich ustawień**. Dotknij ikony podświetlenia, aby wybrać opcję **Zawsze wł.** lub **Automatycznie**. W przypadku opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Po zakończeniu sesji treningowej podświetlenie powróci do ustawienia domyślnego (opcja „Automatycznie”). Pamiętaj, że stale włączone podświetlenie powoduje szybkie rozładowywanie się baterii.

Rezultaty treningu na zegarku oraz w aplikacji Polar Flow

Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie zegarka wyświetlone zostanie **podsumowanie**. Bardziej szczegółowa analiza dostępna jest w aplikacji lub serwisie Polar Flow. W przypadku celów treningowych kardio otrzymasz podstawowy wynik z fazami sesji oraz danymi dotyczącymi tętna. W przypadku siłowych oraz uzupełniających celów treningowych otrzymasz szczegółowe wyniki treningu obejmujące średnie tętno oraz czas spędzony nad każdym ćwiczeniem. Są one wyświetlone w formie listy, a każde ćwiczenie jest również wyświetlone na

krzywej tętna.



Trening może się wiązać z pewnym ryzykiem. Przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego przeczytaj wskazówki dotyczące **minimalizowanie ryzyka podczas treningu**.

## Ćwiczenia oddechowe Serene™

Serene™ to **prowadzone ćwiczenia oddechowe**, które pomagają zrelaksować ciało i umysł oraz radzić sobie ze stresem. Serene pomaga w powolnym, regularnym oddychaniu w tempie **sześciu oddechów na minutę**, co jest optymalną częstotliwością oddychania dla uzyskania **rezultatów zmniejszających stres**. Kiedy oddychasz powoli, rytm serca zaczyna synchronizować się z rytmem oddychania, a odstęp między uderzeniami staje się bardziej zróżnicowany.



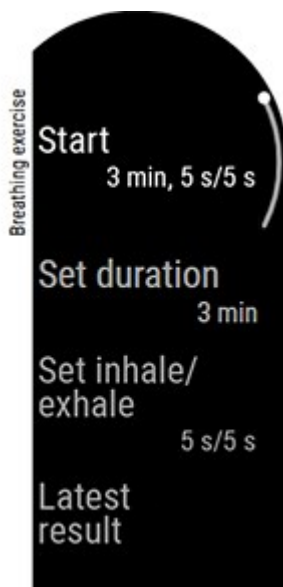
Podczas ćwiczenia oddechowego zegarek pomoże Ci utrzymać regularny, powolny rytm oddechu za pomocą animacji na wyświetlaczu oraz poprzez wibracje. Serene mierzy reakcję organizmu na ćwiczenia i zapewnia natychmiastowe informacje zwrotne odnośnie ich efektów. Po wykonaniu ćwiczenia otrzymasz podsumowanie czasu spędzonego w każdej z trzech **stref uspokojenia**. Im wyższa strefa, tym lepsza synchronizacja z optymalnym rytmem. Im więcej czasu spędzasz w wysokich strefach, tym więcej korzyści poczujesz w dłuższej perspektywie. Regularne wykonywanie ćwiczeń oddechowych Serene pomaga **radzić sobie ze stresem**, poprawia **jakość snu** i zapewnia **lepsze samopoczucie**.

#### Ćwiczenia oddechowe Serene na Twoim zegarku

Ćwiczenia oddechowe Serene umożliwiają Ci **głębokie i powolne oddychanie**, aby uspokoić ciało i umysł. Kiedy oddychasz powoli, rytm serca zaczyna synchronizować się z rytmem oddychania. Odstępy między uderzeniami Twojego serca są bardziej zróżnicowane, gdy oddech jest głębszy i wolniejszy. Głębokie oddechy wywołują możliwe do zmierzenia reakcje związane z odstępami między uderzeniami serca. Podczas wdechu odstęp między kolejnymi uderzeniami serca skraca się (tętno przyspiesza), a podczas wydechu – wydłużają się (tętno zwalnia). Zmiana odstępów między uderzeniami serca jest większa, gdy jesteś najbliżej rytmu **6 cykli oddychania na minutę** (wdech + wydech = 10 sekund). Jest to optymalne tempo dla uzyskania **rezultatów zmniejszających stres**. Dlatego Twój sukces jest mierzony nie tylko na podstawie synchronizacji, lecz również na podstawie tego, ile brakowało do uzyskania optymalnego tempa oddychania.

Domyślny czas trwania ćwiczeń oddechowych Serene to 3 minuty. Możesz dostosować czas trwania ćwiczeń w zakresie pomiędzy 2–20 minut. W razie potrzeby można również dostosować czas trwania wdechu i wydechu. Najszybsza częstotliwość oddychania to 3 sekundy na wdech i 3 sekundy na wydech, czyli 10 oddechów na minutę. Najwolniejsza częstotliwość oddychania to 5 sekund na wdech i 7 sekund na wydech, czyli 5 oddechów na minutę.



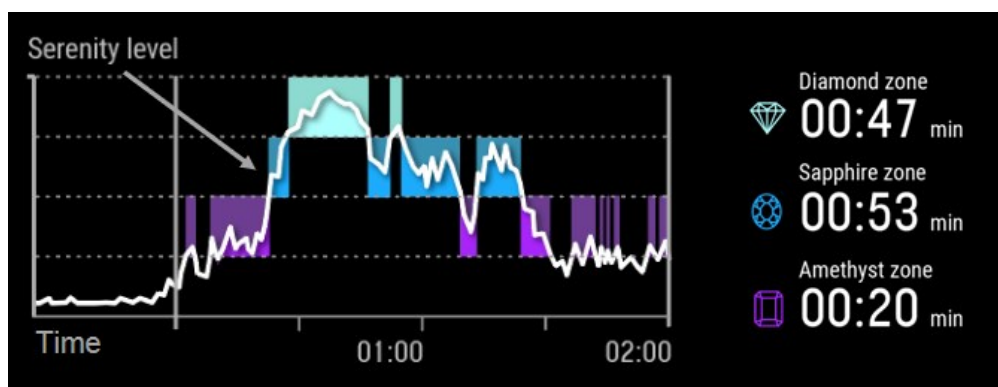


Sprawdź, czy pozycja umożliwia Ci rozluźnienie ramion oraz trzymanie rąk nieruchomo przez cały czas wykonywania ćwiczenia oddechowego. Umożliwi Ci to odpowiednie rozluźnienie oraz zapewni dokładny pomiar efektów sesji przez zegarek Polar.

- 1 Dopasuj zegarek tuż pod nadgarstkiem.
- 2 Usiądź lub połóż się wygodnie.
- 3 Naciśnij przycisk WSTECZ, aby włączyć menu główne i przesunąć palcem w górę, aby wyszukać ćwiczenia oddechowe **Serene**.
- 4 Najpierw dotknij opcji **Serene**, a następnie opcji **Rozpocznij ćwiczenie**, aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia rozpoczną się od 15-sekundowej fazy przygotowawczej.
- 5 Stosuj się do wskazówek dotyczących oddechu na wyświetlaczu lub poprzez wibracje.
- 6 Możesz zakończyć ćwiczenie, wciskając przycisk WSTECZ w każdym momencie.
- 7 Główny element naprowadzający na animacji **zmienia kolor** na podstawie aktualnej strefy uspokojenia.
- 8 Po ćwiczeniu na zegarku wyświetlą się wyniki w postaci czasu spędzonego w różnych strefach uspokojenia.

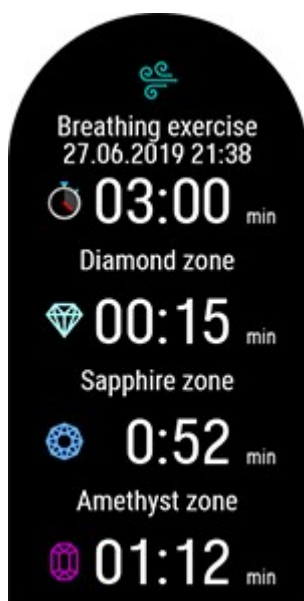


**Strefy uspokojenia** to ametystowa, szafirowa i diamentowa. Dzięki strefom uspokojenia dowiesz się, jak dobrze zsynchronizowane jest bicie Twojego serca z oddechem oraz jak blisko jesteś osiągnięcia optymalnej częstotliwości oddychania, czyli sześciu oddechów na minutę. Im wyższa strefa, tym lepsza synchronizacja z optymalnym rytmem. W przypadku najwyższej strefy uspokojenia, diamentowej, musisz być w stanie zachować powolny rytm sześciu oddechów na minutę lub wolniejszy. Im więcej czasu spędzasz w wysokich strefach, tym więcej korzyści poczujesz w dłuższej perspektywie.



## Wynik ćwiczenia oddechowego

Po wykonaniu ćwiczenia otrzymasz podsumowanie czasu spędzonego w każdej z trzech stref uspokojenia.



Dowiedz się więcej na temat ćwiczeń oddechowych Serene™ w [szczegółowym poradniku](#).

## Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka

Fitness Test Polar przy użyciu pomiaru tętna z nadgarstka pozwala łatwo, bezpiecznie i szybko określić wydolność aerobową w trakcie odpoczynku. Wyliczony wskaźnik Polar OwnIndex jest porównywalny z progiem tlenowym ( $VO_{2max}$ ) powszechnie używanym do oceny wydolności aerobowej. Na wartość OwnIndex wpływają informacje o treningach z dłuższego czasu, tętno, zmienność tętna w spoczynku, płeć, wiek, wzrost i masa ciała. 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 wskaźnika OwnIndex wymaga średnio około sześciu tygodni regularnych treningów. W przypadku mniej sprawnych osób postępy są widoczne jeszcze szybciej. Im większa wydolność aerobowa, tym mniejsze zmiany wskaźnika OwnIndex.

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 zmierzenia swojego wskaźnika OwnIndex kilka razy w ciągu pierwszych dwóch tygodni ćwiczeń, aby uzyskać wartość wyjściową, 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 rozprasających 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. Przed rozpoczęciem testu połóż się na 1 – 3 minuty.

## PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU

Przed rozpoczęciem testu wybierz **Ustawienia > Dane osobiste** i sprawdź, czy wprowadzone dane, m.in. dotyczące aktywności fizycznej, są dokładne.

Dopasuj pasek zegarka Ignite tak, aby przylegał do ciała tuż nad kością nadgarstka. Sensor tętna znajdujący się z tyłu zegarka Ignite musi stale znajdować się blisko skóry, ale pasek nie może być zapięty zbyt ciasno, aby nie tamować przepływu krwi.

## PRZEBIEG TESTU

Aby przeprowadzić Fitness Test, naciśnij przycisk **WSTECZ** i przesuwaj palcem w górę, aż wyświetli się menu **Fitness Test**. Dotknij opcji **Fitness Test**, a następnie dotknij opcji **Odpręż się i zacznij test**.

- Po znalezieniu tętna wyświetlone zostaną komunikat **Połóż się i zrelaksuj** oraz bieżąca wartość tętna. Zachowaj spokój i ogranicz ruchy ciała oraz komunikację z innymi osobami.
- Możesz przerwać test w dowolnym momencie, naciskając przycisk **WSTECZ**. Wyświetlony zostanie komunikat **Anulowano test**.

Jeśli zegarek Ignite nie odbiera sygnału tętna, wyświetlony zostanie komunikat **Test nieudany**. W takim wypadku sprawdź, czy tylny sensor tętna zegarka znajduje się blisko skóry. Szczegółowe instrukcje na temat noszenia zegarka Ignite podczas pomiaru tętna z nadgarstka znajdują się w części **Pomiar tętna z nadgarstka**.

## WYNIKI TESTU

Po zakończeniu testu zegarek Ignite powiadomi o tym wibracjami i wyświetli szacowaną wartość  $VO_{2max}$  oraz opis wyniku testu wydolności.

Wyświetlony zostanie komunikat **Zaktualizow.  $VO_{2max}$  zgodnie z ustawieniami?**

- Dotknij , aby zapisać wartość w **Danych osobistych**.
- Dotknij , aby anulować, ale tylko jeśli znasz ostatnio zmierzoną wartość  $VO_{2max}$  i jeśli różni się ona od wyniku o więcej niż jeden poziom sprawności.

Ostatni wynik testu wyświetlany jest w menu **Testy > Fitness Test > Najnowsze wyniki**. Wyświetlany jest tu wyłącznie wynik ostatniego testu.

Jeśli chcesz zobaczyć wizualną analizę wyników testu, przejdź do serwisu Flow i wybierz ten test z Kalendarza, aby uzyskać szczegółowe informacje.

Jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth, Ignite zsynchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow po zakończeniu testu.

## Poziomy sprawności

### Mężczyźni

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

### Kobiety

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

| Wiek/liczba lat | Bardzo niski | Niski | Dostateczny | Średni | Dobry | B. dobry | Elita |
|-----------------|--------------|-------|-------------|--------|-------|----------|-------|
| 50-54           | < 19         | 19-22 | 23-25       | 26-29  | 30-32 | 33-36    | > 36  |
| 55-59           | < 18         | 18-20 | 21-23       | 24-27  | 28-30 | 31-33    | > 33  |
| 60-65           | < 16         | 16-18 | 19-21       | 22-24  | 25-27 | 28-30    | > 30  |

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

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

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

Wartość  $VO_{2max}$  można wyrazić w mililitrach na minutę ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) lub w mililitrach na minutę na kilogram masy ciała ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## Training Load Pro™

Funkcja Training Load Pro™ mierzy wpływ treningów na Twoje ciało 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. Jeśli wiesz, jak bardzo obciążony jest każdy z układów Twojego ciała, możesz zoptymalizować swój trening, pracując nad odpowiednim układem w odpowiednim momencie.

## 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 dana sesja treningowa na Twój układ krążenia. Im wyższe obciążenie kardio, tym większy wpływ treningu na układ krążenia. Obciążenie kardio jest obliczane po każdej sesji treningowej na podstawie danych o tętnie i czasie trwania treningu.

## Odczuwane obciążenie treningowe

Twoje subiektywne odczucia są przydatną metodą szacowania obciążenia treningowego w każdym sporcie. **Odczuwane obciążenie treningowe** to wartość, która bierze pod uwagę Twoje subiektywne odczucia na temat obciążenia treningowego oraz czas trwania sesji treningowej. 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 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 danego treningu. Możesz wybrać wartość w skali 1 – 10, gdzie 1 to bardzo, bardzo 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 oraz słowny opis obciążenia treningowego w porównaniu ze średnią wartością obciążenia z ostatnich 90 dni.

## KUVA VAIHDETTAVA



| Training Load Pro                    |          |
|--------------------------------------|----------|
| Medium<br>Cardio load (TRIMP)        | 232 ...  |
| Low<br>Perceived load                | 420      |
| Somewhat Hard<br>Your estimate (RPE) | 4/10 ... |



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.

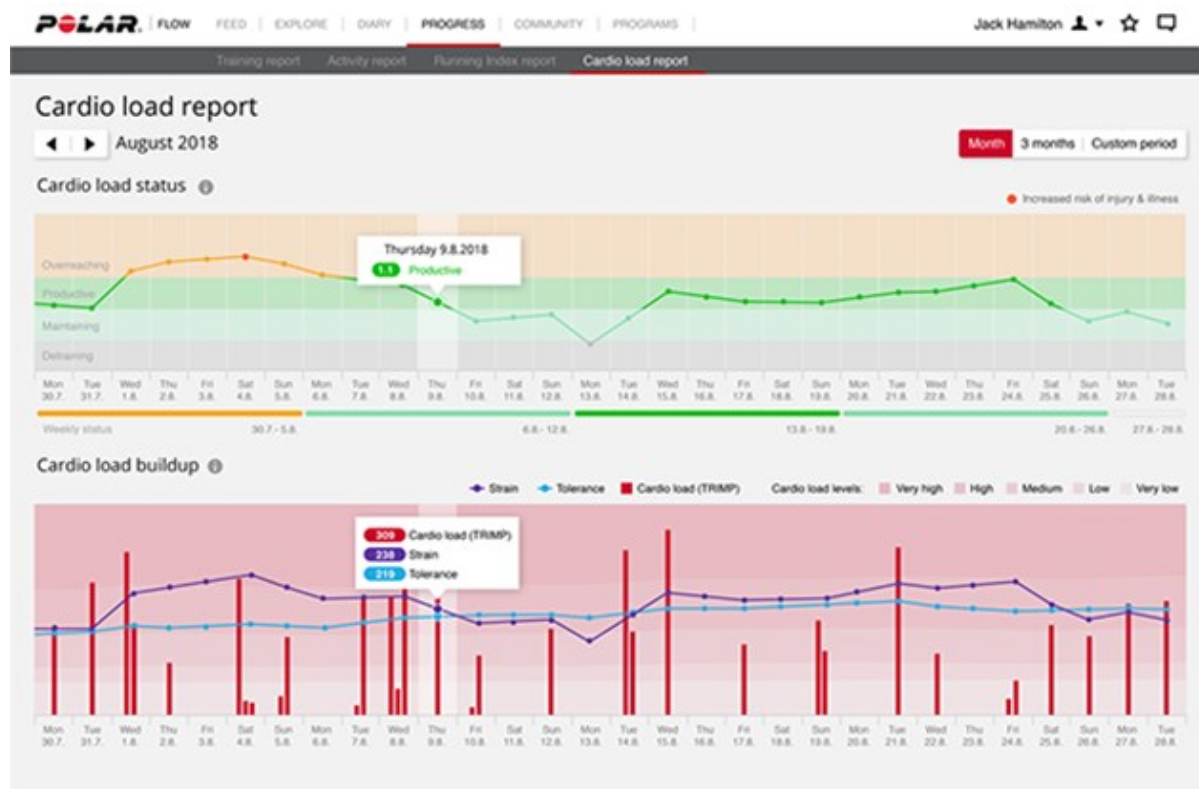
## STATUS OBCIĄŻENIA KARDIO

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 sesji treningowej pozwalają zrozumieć obciążenie danego treningu.

## DŁUGOTERMINOWA ANALIZA W SERWISIE FLOW

W serwisie Flow możesz obserwować wzrost obciążenia kardio w czasie i sprawdzić, jak zmieniało się to obciążenie w ostatnich tygodniach lub miesiącach.

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



## Status obciążenia kardio

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

## Program biegowy Polar

Program biegowy Polar to spersonalizowany program oparty na Twoim poziomie wydolności i opracowany tak, aby trening był prawidłowy i niezbyt obciążający. Jest inteligentny i dopasowuje się do rozwoju Twojej kondycji: program ostrzeże Cię, jeżeli trenujesz zbyt często i zachęci, jeżeli możesz dać z siebie trochę więcej. Każdy program dostosowany jest do Twojego wydarzenia i bierze pod uwagę Twoje indywidualne predyspozycje, dotychczasowe doświadczenie i przygotowania. Program jest całkowicie darmowy i dostępny w serwisie Polar Flow pod adresem [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

Dostępne są programy przygotowujące do biegów 5 km, 10 km, półmaratonów i maratonów. Każdy program składa się z trzech faz: Trening bazowy, Trening przygotowujący i Tapering. Każda faza została opracowana w taki sposób, by stopniowo poprawiać Twoje wyniki biegowe i zapewnić doskonałe przygotowanie na dzień startu. Treningi biegowe zostały podzielone na pięć typów: spokojny bieg, średni bieg, długi bieg, bieg tempowy i interwał. Dla uzyskania jak najlepszych wyników, każdy trening składa się z rozgrzewki, wysiłku i schłodzenia. Dodatkowo, możesz wprowadzić do treningów ćwiczenia siłowe, core i rozciągające, by wspomóc przygotowania. Każdy tydzień programu składa się z 2-5 biegów. Łączna liczba godzin w tygodniu przeznaczonych na bieganie wynosi od 1 do 7 i jest obliczana na podstawie poziomu sprawności. Minimalny czas trwania programu to 9 tygodni, maksymalny – 20 miesięcy.

Dowiedz się więcej na temat Programu biegowego Polar w [szczegółowym poradniku](#).  
Lub przeczytaj więcej na temat [rozpoczęcia programu biegowego](#).

Aby zobaczyć wideo, kliknij jedno z poniższych łączy:

[Pierwsze kroki](#)

[Sposób użycia](#)

### TWORZENIE PROGRAMU TRENINGU BIEGOWEGO POLAR

**1** Zaloguj się do serwisu Flow na stronie [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

**2** Z menu wybierz opcję **Programy**.

**3** Wybierz wydarzenie, nazwij je, ustaw jego datę i datę rozpoczęcia programu.

4Odpowiedz na pytania dotyczące Twojego aktualnego poziomu aktywności fizycznej.\*

5Wybierz, czy chcesz dodać ćwiczenia wspomagające do programu.

6Przeczytaj i wypełnij formularz na temat gotowości do aktywności fizycznej.

7Przejrzyj ustawienia programu i zmień ustawienia w razie potrzeby.

8Kiedy skończysz, kliknij przycisk **Rozpocznij program**.

\*Jeżeli jest dostępna przynajmniej czterotygodniowa historia treningów, pola zostaną wstępnie wypełnione.

## USTAW CEL TRENINGU BIEGOWEGO

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że cel treningowy jest zsynchronizowany z urządzeniem. Treningi są synchronizowane z urządzeniem jako cele treningowe.

Aby rozpocząć realizację celu treningowego zaplanowanego na bieżący dzień:

1Przejdź do trybu przedtreningowego, naciskając przycisk WSTECZ, a następnie dotykając opcji **Rozpocznij trening**.

2Wyświetlone zostanie pytanie, czy rozpocząć realizację celu treningowego zaplanowanego na bieżący dzień.



3Dotknij , aby zobaczyć informacje o celu.

4Naciśnij przycisk WSTECZ, aby wrócić do trybu przedtreningowego, i wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.

5Gdy zegarek wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij dotknij wyświetlacza. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

## MONITOROWANIE POSTĘPÓW

Synchronizuj rezultaty treningu z zegarka z serwisem Flow przez kabel USB lub z aplikacją Polar Flow. Monitoruj swoje postępy w zakładce **Programy**. Tam możesz wyświetlać przegląd bieżącego programu i śledzić swoje wyniki.

### Running Index

Wskaźnik Running Index ułatwia monitorowanie wahań kondycji podczas biegu. Wartość Running Index to szacunkowa ocena maksymalnej aerobowej wydolności biegowej (VO<sub>2</sub>maks.). Możesz monitorować swoje postępy i poprawiać wydolność biegową, zapisując wskaźnik Running Index przez dłuższy okres. Jego poprawa świadczy o tym, że bieganie w danym tempie wymaga mniej wysiłku bądź że uzyskujesz szybsze tempo przy danym poziomie wysiłku.

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

Wskaźnik Running Index jest obliczany podczas każdej sesji treningowej, jeśli mierzone jest tętno oraz włączona jest funkcja GPS/sensor biegowy, a także jeśli spełnione są następujące warunki:

- Ustawiono profil sportowy związany z bieganiem (Bieganie, Bieg uliczny, Bieg przełajowy itp.)
- Prędkość wynosi minimum 6 km/h (3,75 mil/godz.), a trening trwa minimum 12 minut

Obliczenia rozpoczynają się w momencie rozpoczęcia zapisu sesji. W trakcie sesji treningowej możesz zatrzymać się dwa razy, np. na światłach drogowych, nie przerywając pomiaru.

Bezpośrednio po zakończeniu sesji na ekranie zegarka wyświetlone zostanie podsumowanie wraz ze wskaźnikiem Running Index. W **serwisie Polar Flow** możesz monitorować swoje postępy i zobaczyć szacunkowe czasy ukończenia zawodów.

Porównaj swój wynik z danymi zamieszczonymi w poniższej tabeli.

## ANALIZA KRÓTKOTERMINOWA

### Mężczyźni

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

### Kobiety

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

Klasyfikacja ta opiera się na przeglądzie 62 prac studyjnych, w ramach których wskaźnik  $VO_{2max}$  zmierzono w sposób bezpośredni u zdrowych dorosłych mieszkańców USA, Kanady i siedmiu krajów europejskich. Źródło: Shvartz E., Reibold R.C. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Normy wydolności

aerobowej mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat: przegląd). Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

## ANALIZA DŁUGOTERMINOWA

Poszczególne wartości wskaźnika Running Index tworzą trend prowadzący do uzyskania konkretnych wyników na określonym dystansie. Raport Running Index dostępny jest także w serwisie Polar Flow w zakładce **POSTĘPY**. Raport pokazuje wzrost wydolności biegowej w dłuższym okresie. Jeżeli korzystasz z **Programu biegowego Polar**, by przygotować się do biegu ulicznego lub innej imprezy dla biegaczy, możesz monitorować wskaźnik Running Index, by sprawdzać swoje postępy w drodze do wyznaczonego celu.

Na podstawie poniższej tabeli można oszacować czas trwania biegu na określonym dystansie przy maksymalnym wysiłku. Do interpretacji danych zamieszczonych w tabeli wykorzystaj długoterminową średnią swego wskaźnika Running Index. Szacunkowa wartość jest optymalna przy tych wartościach wskaźnika Running Index, które zostały uzyskane przy prędkości i innych parametrach biegu zbliżonych do docelowych.

| Running Index | Test Coopera (m) | 5 km (g:mm:ss) | 10 km (g:mm:ss) | 21,098 km (g:mm:ss) | 42,195 km (g:mm:ss) |
|---------------|------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| 36            | 1800             | 0:36:20        | 1:15:10         | 2:48:00             | 5:43:00             |
| 38            | 1900             | 0:34:20        | 1:10:50         | 2:38:00             | 5:24:00             |
| 40            | 2000             | 0:32:20        | 1:07:00         | 2:29:30             | 5:06:00             |
| 42            | 2100             | 0:30:40        | 1:03:30         | 2:21:30             | 4:51:00             |
| 44            | 2200             | 0:29:10        | 1:00:20         | 2:14:30             | 4:37:00             |
| 46            | 2300             | 0:27:50        | 0:57:30         | 2:08:00             | 4:24:00             |
| 48            | 2400             | 0:26:30        | 0:55:00         | 2:02:00             | 4:12:00             |
| 50            | 2500             | 0:25:20        | 0:52:40         | 1:57:00             | 4:02:00             |
| 52            | 2600             | 0:24:20        | 0:50:30         | 1:52:00             | 3:52:00             |
| 54            | 2700             | 0:23:20        | 0:48:30         | 1:47:30             | 3:43:00             |

| Running Index | Test Coopera (m) | 5 km (g:mm:ss) | 10 km (g:mm:ss) | 21,098 km (g:mm:ss) | 42,195 km (g:mm:ss) |
|---------------|------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| 56            | 2800             | 0:22:30        | 0:46:40         | 1:43:30             | 3:35:00             |
| 58            | 2900             | 0:21:40        | 0:45:00         | 1:39:30             | 3:27:00             |
| 60            | 3000             | 0:20:50        | 0:43:20         | 1:36:00             | 3:20:00             |
| 62            | 3100             | 0:20:10        | 0:41:50         | 1:32:30             | 3:13:00             |
| 64            | 3200             | 0:19:30        | 0:40:30         | 1:29:30             | 3:07:00             |
| 66            | 3300             | 0:18:50        | 0:39:10         | 1:26:30             | 3:01:00             |
| 68            | 3350             | 0:18:20        | 0:38:00         | 1:24:00             | 2:55:00             |
| 70            | 3450             | 0:17:50        | 0:36:50         | 1:21:30             | 2:50:00             |
| 72            | 3550             | 0:17:10        | 0:35:50         | 1:19:00             | 2:45:00             |
| 74            | 3650             | 0:16:40        | 0:34:50         | 1:17:00             | 2:40:00             |
| 76            | 3750             | 0:16:20        | 0:33:50         | 1:14:30             | 2:36:00             |
| 78            | 3850             | 0:15:50        | 0:33:00         | 1:12:30             | 2:32:00             |

## Training Benefit

Funkcja Training Benefit zapewnia informacje zwrotne dotyczące przebiegu każdego treningu i pozwala lepiej zrozumieć korzyści z niego płynące. **Informacje te dostępne są w aplikacji i serwisie internetowym Flow.** Aby otrzymać informacje, trening w **strefach tętna**, musi trwać przynajmniej 10 minut.

Rezultat treningu jest oparty na strefach tętna. Funkcja odczytuje czas spędzony w poszczególnych strefach oraz liczbę spalonych w nich kalorii.

Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.

| Informacje                 | Rezultat                                                                                                                                                       |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bardzo intensywny trening+ | Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie. |
| Bardzo intensywny trening  | Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności.                                               |



| Informacje                                  | Rezultat                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trening bardzo intensywny i tempowy         | Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość i efektywność. Trening przyczynił się również do znacznej poprawy wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej.                                                      |
| Trening tempowy i bardzo intensywny         | Świetny trening! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej. Trening przyczynił się również do poprawy szybkości i efektywności.                                                |
| Tempowy trening+                            | Świetne tempo w czasie długiego treningu! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.                                                        |
| Tempowy trening                             | Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości.                                                                                                                                 |
| Trening tempowy i ogólnorozwojowy           | Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości. Trening przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości Twoich mięśni.                                                                |
| Trening ogólnorozwojowy i tempowy           | Dobre tempo! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości.                                                                       |
| Trening ogólnorozwojowy +                   | Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.                                                          |
| Trening ogólnorozwojowy                     | Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej.                                                                                                                                  |
| Trening ogólnorozwojowy i podstawowy, długi | Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. |
| Trening ogólnorozwojowy i podstawowy        | Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.                   |
| Trening                                     | Świetnie! Ten długi trening wzmocnił Twoją podstawową                                                                                                                                                                   |

| Informacje                           | Rezultat                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| podstawowy i ogólnorozwojowy, długi  | wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Nastąpiła również poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej.                                                                       |
| 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 tlenowej. |
| 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.                                                                                                                |

## Inteligentny licznik kalorii

Najdokładniejszy licznik spalanych kalorii dostępny na rynku. Pozwala precyzyjnie określić liczbę spalonych kalorii na podstawie danych użytkownika:

- Masa ciała, wzrost, wiek, płeć
- Maksymalna wartość tętna ( $HR_{maks.}$ )
- Intensywność treningów lub aktywności
- Maksymalna zdolność organizmu do przyswajania tlenu ( $VO2_{max}$ )

Liczba spalanych kalorii obliczana jest na podstawie inteligentnego połączenia danych dotyczących przyspieszenia i tętna. Pozwala to na dokładne obliczanie kalorii spalanych podczas treningu.

Możesz również zobaczyć całkowity wydatek energetyczny (w kilokaloriach, kcal) podczas treningów oraz liczbę kilokalorii po treningu. Możesz również monitorować liczbę spalanych kalorii dziennie.

## Całodobowy pomiar tętna

Funkcja całodobowego pomiaru tętna pozwala na stałe mierzenie tętna. Umożliwia dokładniejszy pomiar liczby spalanych dziennie kalorii oraz ogólnej aktywności, gdyż dzięki tej funkcji aktywności charakteryzujące się niewielkimi ruchami nadgarstka, jak np. jazda na rowerze, mogą być dokładnie mierzone.

Całodobowy pomiar tętna Polar wykonywany jest co kilka minut lub na podstawie ruchów nadgarstka.

Funkcja mierzy tętno raz na kilka minut. Jeśli tętno jest podwyższone, urządzenie rozpoczyna całodobowy pomiar tętna. Funkcja całodobowego pomiaru tętna może również uruchamiać się na bazie ruchów nadgarstka, jeśli np. idziesz szybkim tempem przez minimum minutę.

Ciągły pomiar tętna zatrzymywany jest automatycznie po obniżeniu poziomu aktywności do określonego poziomu. Gdy urządzenie Polar wykryje, że od dłuższego czasu siedzisz, funkcja całodobowego pomiaru tętna uruchamia się, aby odnotować najniższe tętno w ciągu dnia.

## Całodobowy pomiar tętna w zegarku

Całodobowy pomiar tętna w zegarku można włączać, wyłączać i przełączać w tryb „Tylko w nocy” w menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**.

W zegarku Polar Ignite funkcja ta jest domyślnie **włączona**. Włączenie pomiaru tylko w nocy pozwala wydłużyć czas pracy baterii.

W trybie wyświetlania czasu przesunąć palcem w prawo lub w lewo, aby przejść do tarczy pokazującej tętno. Dotknij wyświetlacza, aby wyświetlić widok szczegółowy.



Możesz śledzić najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz sprawdzić najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy.



Więcej szczegółów na temat tych odczytów oraz dłuższe okresy pomiarów dostępne są w aplikacji lub serwisie Polar Flow.

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

## Całodobowy pomiar aktywności

Polar Ignite monitoruje Twoją aktywność za pomocą wbudowanego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy ręką. Analizuje częstotliwość, intensywność i regularność ruchów oraz inne dane o Twojej aktywności fizycznej, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić swoją aktywność na co dzień, poza regularnymi treningami. Aby uzyskać najbardziej miarodajne wyniki pomiaru aktywności, zalecamy noszenie zegarka na ręce niedominującej.

### CEL ZWIĄZANY Z AKTYWNOŚCIĄ

Twój osobisty cel aktywności zostanie ustalony podczas konfiguracji zegarka. Cel aktywności oparty jest na danych osobistych i poziomie dziennej aktywności, które można znaleźć w zegarku (**Ustawienia > Dane osobiste > Poziom aktywności**), w aplikacji Polar Flow lub w [serwisie 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](https://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 jest najbliższy Twojemu typowemu planowi dnia i codziennej aktywności fizycznej. Pod obszarem wyboru podawane są informacje o właściwej dla wybranego poziomu aktywności wymaganej do osiągnięcia dziennego celu.

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 treningi muszą być intensywniejsze.

## DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI NA ZEGARKU

W trybie wyświetlania czasu przesunąć palcem w prawo lub w lewo, aby przejść do tarczy aktywności.



Postęp realizacji dziennego celu aktywności jest wyświetlany jako wypełniający się okrąg wokół daty i godziny i wartość procentowa pod godziną. Gdy spędzasz czas aktywnie, okrąg stopniowo się wypełnia na jasnoniebiesko.

Dodatkowo wyświetlane są następujące informacje na temat aktywności:



- Liczba pokonanych kroków. Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.
- Czas aktywności pokazuje łączny czas wysiłku, który korzystnie wpływa na Twój stan zdrowia.
- Liczba kalorii spalonych podczas treningu, w wyniku aktywności i w związku z procesami metabolicznymi (minimalna aktywność metaboliczna wymagana do podtrzymania życia).

## 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. Zegarek Ignite zauważa zbyt długi czas braku aktywności w ciągu dnia i pomaga przerwać siedzenie, aby zmniejszyć negatywny wpływ na stan zdrowia.

Jeśli siedzisz od 55 minut, włączone zostanie powiadomienie o braku aktywności: wyświetlony zostanie komunikat **Czas, aby się ruszyć!** i wyczuwalne będą delikatne wibracje. Wstań i znajdź sposób, żeby być w ruchu. Przejdź się, rozciągnij mięśnie lub wykonaj inne lekkie ćwiczenie. Komunikat zniknie, jeśli zaczniesz się ruszać lub naciśniesz przycisk WSTECZ. W przypadku braku aktywności w ciągu następnych pięciu minut wyświetlony zostanie znacznik bezczynności, który po zsynchronizowaniu będzie widoczny także w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow. Zarówno aplikacja, jak i serwis internetowy Flow podają informacje o liczbie otrzymanych znaczników braku aktywności. 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 POLAR FLOW I SERWISIE FLOW

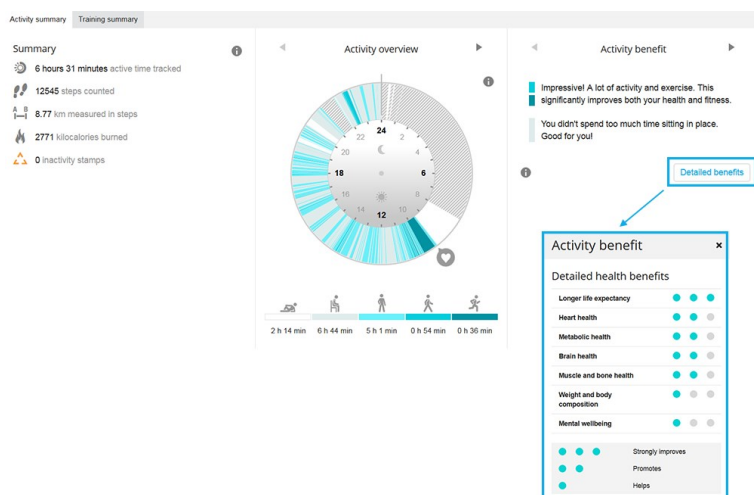
Aplikacja Polar Flow umożliwia obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu oraz bezprzewodową synchronizację zegarka z serwisem Flow. Serwis Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności. Dzięki podsumowaniu aktywności (zakładka **POSTĘPY**) możesz monitorować długoterminowe trendy swojej codziennej aktywności. Raporty możesz przeglądać w podsumowaniu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym.

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

## Korzyści z aktywności

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

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



Więcej informacji znajduje się w części **Całodobowy pomiar aktywności**.

## Profile sportowe

Profile sportowe to ustawienia zapisane na zegarku dla poszczególnych dyscyplin. W zegarku domyślnie ustawione są cztery profile sportowe. Profile możesz dodawać za pomocą aplikacji Polar Flow lub serwisu Flow. W ten sposób stworzysz listę ulubionych dyscyplin sportowych.

Dla każdego profilu sportowego możesz również wprowadzić indywidualne ustawienia. Możesz na przykład tworzyć **widoki treningowe** dostosowane do poszczególnych dyscyplin sportowych, które uprawiasz, i wybierać dane, które mają być w nich uwzględnione: tętno, prędkość czy dystans – wybierz to, co najbardziej odpowiada Twoim potrzebom i stylowi Twojego treningu.

W zegarku można jednocześnie zapisać 20 profili sportowych. W aplikacji mobilnej lub serwisie Polar Flow możesz zapisywać nieograniczoną liczbę profili.

Więcej informacji znajduje się w części **Profile sportowe w Polar Flow**.

Korzystanie z profili sportowych umożliwia bieżące śledzenie informacji o aktywności i postępach w poszczególnych dyscyplinach. Zobacz historię treningów i monitoruj swój postęp w **serwisie Flow**.

Z zegarka Polar Ignite z funkcją **Polar Club** możesz korzystać również podczas zajęć grupowych w klubie fitness. Wybierz jeden z profili sportowych dla treningu w budynku i upewnij się, że w **ustawieniach profilu sportowego** włączono widoczność Twojego tętna dla innych funkcji urządzenia.

# Strefy tętna

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

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



| Strefa tętna                                                                                         | Intensywność<br>% tętna <sub>maks.</sub> * | Przykład: Strefy<br>tętna** | Przykładowy<br>czas trwania | Rezultat treningu                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      |                                            |                             |                             | w trakcie całego sezonu. Ważna podczas przygotowań do startów.                                                                                                                                                                                                                    |
| UMIARKOWANA<br><br> | 70–80%                                     | 133–<br>152 uderzenia/min   | 10–<br>40 minut             | <p><b>Korzyści:</b> poprawa wytrzymałości tlenowej i efektywności.</p> <p><b>Odczucia:</b> lekkie zmęczenie mięśni, łatwość oddychania, umiarkowane pocenie się.</p> <p><b>Zalecana dla:</b> sportowców przygotowujących się do startów lub pragnących poprawić swoje wyniki.</p> |
| LEKKA<br><br>     | 60–70%                                     | 114–<br>133 uderzenia/min   | 40–<br>80 minut             | <p><b>Korzyści:</b> poprawa wytrzymałości ogólnej, wspomaga regenerację i przemianę materii.</p> <p><b>Odczucia:</b> komfortowe, łatwe oddychanie, małe obciążenie mięśni, lekkie pocenie się.</p> <p><b>Zalecana dla:</b></p>                                                    |

| Strefa tętna                                                                                                 | Intensywność<br>% tętna <sub>maks.</sub> * | Przykład: Strefy<br>tętna** | Przykładowy<br>czas trwania | Rezultat treningu                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              |                                            |                             |                             | każdego w trakcie dłuższych, często powtarzanych treningów w okresie przygotowawczym oraz treningów regeneracyjnych w sezonie.                                                                                                                                       |
| <b>BARDZO LEKKA</b><br><br> | 50–60%                                     | 104–<br>114 uderzeń/min     | 20–<br>40 minut             | <b>Korzyści:</b> rozgrzewa organizm przed treningiem i schładza go po treningu. Wspomaga regenerację organizmu.<br><br><b>Odczucia:</b> bardzo łatwe oddychanie, znikome obciążenie mięśni.<br><br><b>Zalecana dla:</b> każdego w trakcie treningów regeneracyjnych. |

\* Tętno<sub>maks.</sub> = Tętno maksymalne (220 - wiek).

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

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

Trening w 2 strefie tętna jest treningiem wytrzymałościowym, co stanowi kluczową część każdego programu treningowego. Treningi w tej strefie są łatwe i aerobowe.

Długotrwały trening w tej strefie skutkuje efektywnym spalaniem tkanki tłuszczowej. Postęp wymaga wytrzymałości.

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

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

Docelowe strefy tętna określone przez firmę Polar mogą być personalizowane przy użyciu maks. wartości laboratoryjnych pomiarów tętna lub poprzez sprawdzenie się w terenie. Możesz edytować limity dla stref tętna każdego profilu sportowego zapisanego na koncie Polar w serwisie internetowym Polar Flow.

Gdy trenujesz w docelowej strefie tętna, spróbuj zrobić użytek z całej strefy. Środkowa część strefy jest dobrym założeniem, jednakże utrzymywanie swojego tętna na tym samym poziomie przez cały czas nie jest konieczne. Tętno stopniowo dopasowuje się do intensywności treningu. Na przykład gdy przechodzisz ze strefy 1 do 3, Twój krwioobieg i tętno dopasują się do niej w ciągu 3–5 minut.

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

## Strefy prędkości

Dzięki strefom prędkości/tempa możesz w łatwy sposób monitorować prędkość lub tempo podczas treningu i dostosować prędkość/tempo do celu treningowego. Strefy mogą być wykorzystywane do śledzenia efektywności treningu i różnicowania treningu dzięki zmiennej intensywności, co pozwala uzyskać optymalne efekty.

## Ustawienia stref prędkości

Ustawienia strefy prędkości można zmienić w serwisie internetowym Flow. Dostępnych jest pięć różnych stref, a ich zakresy można ręcznie zmieniać lub korzystać z wartości domyślnych. Dostosowane są do poszczególnych sportów, dzięki czemu można dopasować je do różnych aktywności. Strefy dostępne są w sportach biegowych (w tym grach zespołowych, które wymagają biegania), kolarstwie oraz wiosłowaniu.

### Domyślne

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

### Dowolne

Jeżeli wybierzesz opcję **Dowolne**, możesz dostosowywać wszystkie zakresy. Przykładowo jeśli znasz aktualne wartości progowe swojego organizmu, np. progi aerobowe i anaerobowe lub dolny i górny próg mleczanowy, możesz trenować zgodnie z własnymi limitami. Wówczas rezultaty treningu również będą podawane w oparciu o ustawione strefy. Zalecamy, aby jako próg anaerobowy ustawić minimalne wartości prędkości i tempa w strefie 5. Jeśli korzystasz również z progu aerobowego, ustaw go jako minimum strefy 3.

## Cel treningowy ze strefami prędkości

Możesz utworzyć cele treningowe na podstawie stref prędkości/tempa. Po zsynchronizowaniu celów poprzez FlowSync otrzymasz wskazówki od urządzenia treningowego podczas treningu.

### Podczas treningu

Podczas treningu możesz sprawdzić, w której strefie aktualnie trenujesz oraz czas treningu w poszczególnych strefach.

### Po treningu

W podsumowaniu treningu za zegarku wyświetlane są informacje o czasie treningu w poszczególnych strefach prędkości. Po synchronizacji szczegółowe informacje na temat strefy prędkości można zobaczyć w serwisie internetowym Flow.

# Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka

Zegarek mierzy prędkość i pokonany dystans z nadgarstka przy użyciu wbudowanego akcelerometru. Funkcja ta przydaje się podczas biegania obiektach zamkniętych lub w miejscach, w których sygnał GPS jest ograniczony. Aby uzyskać maksymalną dokładność, ustaw prawidłowy wzrost i wybierz rękę, na której nosisz M430. Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka działa najlepiej, gdy biegasz w naturalnym i wygodnym dla siebie tempie.

Dopasuj zegarek tak, aby przylegał do nadgarstka i nie poruszał się. Aby uzyskać spójne wyniki, zawsze noś M430 w takiej samej pozycji na nadgarstku. Unikaj noszenia innych urządzeń, jak np. zegarków, monitorów aktywności lub opasek na tej samej ręce. Nie trzymaj również w tej ręce przedmiotów takich jak mapa czy telefon.

Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka dostępny jest w następujących dyscyplinach biegowych: spacer, bieganie, jogging, bieg uliczny, bieg lekkoatletyczny, bieg górski, trening na bieżni i bieg ultra. By włączyć wyświetlanie prędkości i dystansu podczas treningu, upewnij się, że dodano prędkość i dystans do danego profilu sportowego, którego używasz podczas biegania. Możesz to zmienić w menu **Profile sportowe** w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow.

## Wskaźniki pływackie

Wskaźniki pływackie pomagają analizować każdy trening pływacki i śledzić swoją wydolność w dłuższym okresie.

Określenie ręki, na której nosisz zegarek, zwiększa dokładność wyświetlanych informacji. W ustawieniach Flow możesz sprawdzić, czy wybrano rękę, na której noszony jest zegarek.

### Pływanie w basenie

Podczas korzystania z profilu Pływanie lub Pływanie w basenie zegarek rejestruje przepłynięty dystans, czas i tempo, częstotliwość ruchów ramion, czas odpoczynku oraz rozpoznaje styl pływania. Dodatkowo dzięki wartości SWOLF możesz śledzić swoje postępy.

**Tempo i dystans:** Pomiar tempa i dystansu oparty jest na długości basenu, dlatego aby uzyskać dokładne dane upewnij się, że ustawiona została prawidłowa długość basenu. Zegarek rozpoznaje, gdy się obracasz i wykorzystuje te informacje do podawania dokładnych danych na temat tempa i pokonanego dystansu.

**Ruchy:** Zegarek podaje liczbę ruchów na minutę lub na długość basenu. Informacje te możesz wykorzystać do analizy swojej techniki, rytmu i czasu.

**Style pływackie:** Zegarek rozpoznaje Twój styl pływacki i oblicza wskaźniki charakterystyczne dla tego stylu oraz sumaryczne wartości dla całego treningu. Style rozpoznawane przez zegarek:

- Dowolny
- Grzbietowy
- Klasyczny
- Motylkowy

**SWOLF** (skrót „swimming and golf” – pływanie i golf) to pośredni wskaźnik wydolności. Wskaźnik SWOLF obliczany jest poprzez sumowanie czasu i liczby ruchów potrzebnych do przepłynięcia długości basenu. Np. 30 sekund i 10 ruchów potrzebnych do przepłynięcia jednej długości da wskaźnik SWOLF o wartości 40. Generalnie rzecz ujmując, im niższy wskaźnik SWOLF dla określonego dystansu, tym większa wydolność.

Wskaźnik SWOLF to bardzo indywidualna wartość, dlatego nie powinno się go porównywać z innymi osobami. To raczej osobiste narzędzie pozwalające na poprawę i doskonalenie techniki oraz optymalizację wydolności w różnych stylach pływackich.

## USTAWIENIE DŁUGOŚCI BASENU

Ważne jest, aby wybrać odpowiednią długość basenu, gdyż wpływa to na pomiar tempa, dystansu i liczby ruchów, a także na wskaźnik SWOLF. Domyślne długości to 25 m, 50 m i 25 jardów, ale możesz też ręcznie ustawić dowolną długość. Minimalna możliwa długość to 20 metrów/jardów.

Wybrana długość basenu wyświetlana jest w trybie przedtreningowym. Aby zmienić długość basenu, naciśnij ikonę menu podręcznego , przejdź do ustawienia **Dług. basenu** i ustaw odpowiednią wartość.

## Pływanie w wodach otwartych

Podczas pływania w wodach otwartych zegarek rejestruje przepłynięty dystans, trasę, czas i tempo oraz częstotliwość ruchów ramion dla stylu dowolnego.

 *Styl dowolny jest jedynym stylem, który jest dostosowany do profilu pływania w wodach otwartych.*

**Tempo i dystans:** Zegarek korzysta z systemu GPS, aby obliczyć tempo pływania i przepłynięty dystans.

**Częstotliwość ruchów ramion:** zegarek oblicza średnią i maksymalną częstotliwość ruchów ramion (liczbę ruchów ramion na minutę) dla danego treningu.

**Trasa:** Twoja trasa jest rejestrowana za pomocą systemu GPS i po zakończeniu treningu pływackiego możesz ją sprawdzić w serwisie internetowym i w aplikacji Flow. GPS nie działa pod wodą, dlatego Twoja trasa jest określana na podstawie danych GPS zebranych w czasie, gdy Twoja dłoń jest nad wodą lub blisko powierzchni. Czynniki zewnętrzne, takie jak stan wody i pozycja satelitów, wpływają na dokładność danych GPS, przez co dane z tej samej trasy mogą różnić się w kolejnych dniach.

## Pomiar tętna podczas pływania

Zegarek automatycznie mierzy Twoje tętno z nadgarstka dzięki technologii Polar Precision Prime, co jest łatwym i wygodnym sposobem pomiaru tętna podczas pływania. Choć woda może uniemożliwiać optymalny pomiar tętna z nadgarstka, dokładność Polar Precision Prime jest wystarczająca do monitorowania średniego tętna i stref tętna podczas treningów pływackich oraz określania dokładnych wartości spalonych kalorii, obciążenia treningowego i informacji o rezultatach treningu na podstawie stref tętna.

Aby zagwarantować jak najwyższą dokładność pomiaru tętna, ważne jest noszenie zegarka ciasno na nadgarstku (bardziej niż w przypadku innych sportów). Szczegółowe instrukcje na temat noszenia zegarka podczas treningu znajdują się w części **Trening oparty na pomiarze tętna z nadgarstka**.

Uwaga: nie korzystaj z zegarka połączanego z sensorem tętna Polar z opaską na klatkę piersiową podczas pływania, gdyż sygnał Bluetooth nie działa pod wodą.

## Rozpoczynanie treningu pływackiego

**1** Naciśnij przycisk WSTECZ w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy **Pływanie, Pływanie w basenie** lub

## Pływanie na wodach otwartych.

**2**Podczas korzystania z profilu **Pływanie/Pływanie w basenie** sprawdź, czy ustawiona (wyświetlana na ekranie) długość basenu jest prawidłowa. Aby zmienić długość basenu, dotknij ikony menu podręcznego , przejdź do ustawienia **Dług. basenu** i ustaw odpowiednią wartość.

**3**Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć rejestrację treningu.

## Podczas pływania

Informacje podawane na wyświetlaczu możesz zmienić w sekcji profili sportowych w serwisie internetowym Flow. Domyślny ekran treningowy profilu sportowego dla pływania wyświetla następujące dane:

- Tętno i ZonePointer
- Dystans
- Czas trwania
- Czas odpoczynku (Pływanie i Pływanie w basenie)
- Tempo (Pływanie na wodach otwartych)
- Wykres tętna
- Średnie tętno
- Maksymalne tętno
- Pora dnia

## Kończenie treningu pływackiego

Zaraz po zakończeniu treningu w zegarku dostępne jest podsumowanie treningu zawierające dane na temat pływania. Wyświetlane są następujące informacje:





Data i czas rozpoczęcia treningu

Czas trwania treningu

Przepełniony dystans



Średnie tętno

Maksymalne tętno

Obciążenie kardio



Strefy tętna



Kalorie

Procentowy udział spalonego tłuszczu w ilości spalonych kalorii



Średnie tempo

Maksymalne tempo



Częstotliwość ruchów ramion (liczba ruchów ramion na minutę)

- Średnia częstotliwość ruchów rękami
- Maksymalna częstość ruchów ramion

Zsynchronizuj zegarek z serwisem Flow, aby uzyskać szczegółowe wizualne podsumowanie treningu, zawierające dokładne dane na temat treningów pływackich, tętna, tempa i krzywych częstości ruchów ramion.

## Powiadomienia z telefonu

Funkcja powiadomienia z telefonu umożliwia odbieranie na zegarku powiadomień o przychodzących połączeniach i wiadomościach oraz powiadomień z aplikacji. Będziesz otrzymywać na zegarku te same powiadomienia, które są wyświetlane na ekranie telefonu. Powiadomienia z telefonu są dostępne dla telefonów z systemami iOS i Android.

Aby korzystać z funkcji powiadomień z telefonu, musisz mieć włączoną aplikację Polar Flow na telefonie, a telefon musi być sparowany z zegarkiem. Instrukcje na ten temat znajdziesz w części **Parowanie urządzenia mobilnego z zegarkiem**

### WŁĄCZANIE FUNKCJI POWIADOMIEŃ Z TELEFONU

Wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu** na zegarku, aby ustawić funkcję powiadomień. Wyłącz (**Wyl.**) lub włącz (**Wł.**) **powiadomienia z telefonu, gdy nie trenujesz**. Pamiętaj, że nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień podczas sesji treningowych.

W aplikacji Polar Flow przejdź do menu **Urządzenia**, wybierz swoje urządzenie i sprawdź, czy dla funkcji **Powiadomienia/Powiadomienia z telefonu** wybrano opcję **Wł.**

Po włączeniu powiadomień zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow.

Pamiętaj, że po włączeniu powiadomień z telefonu baterie zegarka i telefonu będą wyczerpywały się szybciej ze względu na stale włączoną komunikację Bluetooth.

### OKRESOWE WYŁĄCZANIE POWIADOMIEŃ

Jeśli chcesz wyłączyć powiadomienia i powiadomienia o połączeniach przychodzących na pewien czas, ustaw okresowe wyłączanie powiadomień. Gdy ta funkcja jest włączona, nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień ani powiadomień o połączeniach przychodzących przez zdefiniowany okres.

Wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Okresowe wyl. powiadomień** na zegarku. Wybierz **Wyl.**, **Wł.** lub **Wł. (22.00 – 7.00)** oraz okres, przez jaki powiadomienia będą wyłączone. Wybierz jego początek (**Od**) i koniec (**Do**).

## Przeglądanie powiadomień

Za każdym razem, kiedy otrzymasz powiadomienie, zegarek będzie wibrował, a na dole ekranu pojawi się czerwona kropka. Aby wyświetlić powiadomienie, przesunij palcem od dołu do góry ekranu lub obróć nadgarstek natychmiast, kiedy zegarek zacznie wibrować, i spójrz na tarczę.

W przypadku połączenia przychodzącego zegarek wibruje i wyświetla nazwisko rozmówcy. Możesz również odebrać lub odrzucić połączenie za pomocą zegarka.

## Wymienne paski

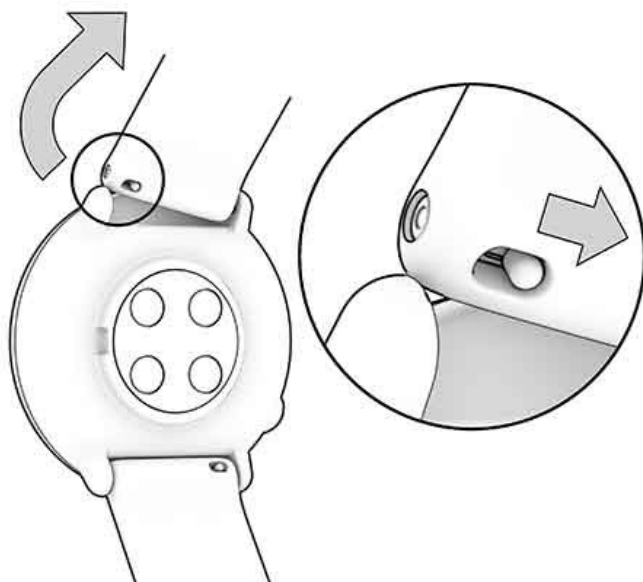
Wymienne paski pozwalają na personalizację zegarka i dostosowanie go do każdej sytuacji i dowolnego stylu, aby można było go nosić zawsze i w pełni korzystać z całodobowego pomiaru aktywności, ciągłego pomiaru tętna oraz monitorowania snu.

Możesz wybrać swój ulubiony pasek z oferty Polar lub użyć dowolnego paska, który wykorzystuje teleskopy w rozmiarze 20 mm.

### Wymiana paska

Pasek zegarka można wymienić w łatwy i szybki sposób.

- 1 Aby zdjąć pasek, wciśnij bolec łączący i pociągnij pasek.
- 2 Aby zamontować pasek, wsuń teleskop (przeciwna strona bolca) w otwór zegarka.
- 3 Wsuń bolec i wyrównaj drugi koniec teleskopu z otworem zegarka.
- 4 Zwolnij bolec, aby zablokować pasek.



## Kompatybilne sensory

Popraw jakość treningu i uzyskaj wiedzę pozwalającą na pełniejsze zrozumienie swojego organizmu dzięki kompatybilnym sensorom Bluetooth®.

**Zobacz listę kompatybilnych sensorów i dodatków Polar**

Zanim zaczniesz korzystać z nowego sensora podczas treningu, musisz go sparować z zegarkiem. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i zapewnia, że zegarek otrzyma sygnały wyłącznie z Twoich sensorów, a trenowanie w grupie będzie wolne od zakłóceń. Przed zawodami lub wyścigiem upewnij się, że przeprowadziłeś w domu proces łączenia, aby zapobiec powstawaniu zakłóceń spowodowanych przesyłaniem danych. Instrukcje znajdują się w części **Łączenie sensorów z zegarkiem**.

### Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10

Monitoruj tętno z maksymalną precyzją dzięki nadajnikowi na klatkę piersiową Polar H10.

Choć Polar Precision Prime to najdokładniejsza technologia optycznego pomiaru tętna i działa w każdych warunkach, w przypadku dyscyplin sportowych utrudniających utrzymanie prawidłowej pozycji czujnika na nadgarstku lub czynności wymagających dużego zaangażowania mięśni i ścięgien w pobliżu czujnika nadajnik na klatkę piersiową Polar 10 zapewnia największą dokładność. Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 lepiej wykrywa szybkie zmiany tętna, dlatego idealnie nadaje się do treningów interwałowych z szybkimi sprintami.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 wyposażony jest w pamięć wewnętrzną, która pozwala na rejestrowanie jednego treningu bez łączenia z urządzeniem treningowym lub aplikacją mobilną. Wystarczy połączyć nadajnik na klatkę piersiową H10 z aplikacją Polar Beat i rozpocząć trening przy użyciu aplikacji. Dzięki Polar H10 możesz np. monitorować tętno podczas pływania. Więcej informacji znajduje się na stronach wsparcia dla **Polar Beat** oraz **nadajnika na klatkę piersiową Polar H10**.

W przypadku korzystania z sensora tętna Polar H10 podczas treningu rowerowego możesz zamontować zegarek na kierownicy roweru, aby w łatwy sposób monitorować dane treningowe podczas jazdy.

## Łączenie sensorów z zegarkiem

### PAROWANIE SENSORA TĘTNA Z ZEGARKIEM

Podczas korzystania z sensora tętna Polar sparowanego z zegarkiem zegarek nie mierzy tętna z nadgarstka.

Parowanie sensora tętna z zegarkiem można przeprowadzić na dwa sposoby:

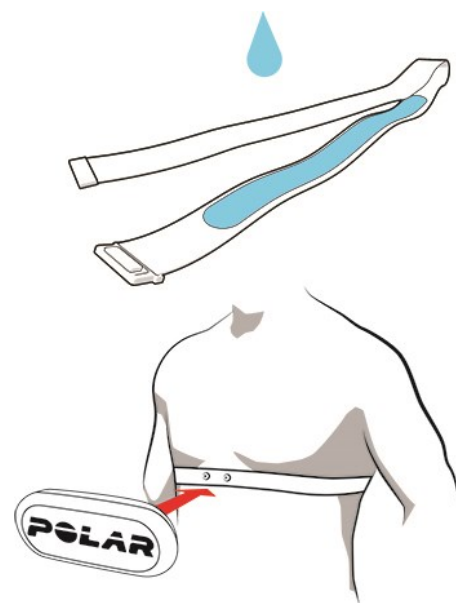
1 Załóż nawilżony sensor tętna.

2 Na zegarku przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Parowanie i synchronizacja** i dotknij opcji **Połącz z sens. lub innym urz.**

3 Zetknij sensor tętna z zegarkiem i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.

4 Po znalezieniu sensora tętna zostanie wyświetlony komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia, np. **Polar H10 xxxxxxxx**. Dotknij , aby rozpocząć parowanie.

5 Po zakończeniu wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie zakończ.**



LUB

1 Załóż nawilżony nadajnik na klatkę piersiową.

2 Na zegarku naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, aby przejść do trybu przedtreningowego.

3 Zetknij nadajnik na klatkę piersiową z zegarkiem i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.

4 Wyświetlony zostanie komunikat zawierający żądanie sparowania zegarka z sensorem. Zaakceptuj żądanie parowania, dotykając .

5 Po zakończeniu operacji wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie zakończ.**

# Polar Flow

## Aplikacja Polar Flow

Aplikacja Polar Flow umożliwia przeglądanie wizualnych interpretacji danych dotyczących treningów i aktywności. Za jej pomocą możesz także planować treningi.

### Dane treningowe

Aplikacja Polar Flow umożliwia dostęp do informacji o odbytych i zaplanowanych treningach, a także możliwość stworzenia nowych celów treningowych. Możesz stworzyć szybki lub interwałowy cel treningowy.

W aplikacji możesz przeglądać swój trening i przeanalizować każdy szczegół aktywności zaraz po jej zakończeniu. Tygodniowe podsumowanie aktywności dostępne jest w dzienniku treningowym. Możesz również udostępniać informacje o swoich treningach znajomym dzięki funkcji **udostępniania zdjęć**.

### Dane dotyczące aktywności

Monitoruj całodobową aktywność. Sprawdzaj, jak daleko jesteś od swojego dziennego celu aktywności oraz jak go osiągnąć. Sprawdzaj liczbę kroków, przebyty dystans i spalone kalorie.

### Dane na temat snu

Monitoruj swój sen, aby sprawdzić, czy wpływają na niego zmiany w Twoim życiu. Znajdź idealną równowagę pomiędzy odpoczynkiem, aktywnością i treningiem. Informacje na temat czasu, ilości i jakości snu są dostępne w aplikacji Polar Flow.

Możesz ustawić docelowy czas snu każdej nocy. Możesz również oceniać swój sen. Otrzymasz informacje na temat Twojego snu na podstawie zebranych danych, preferowanego czasu snu i Twojej oceny.

### Profile sportowe

Za pomocą aplikacji Flow w prosty sposób możesz dodawać, edytować, usuwać i porządkować profile sportowe. W aplikacji Flow, podobnie jak na zegarku, możesz ustawić do 20 różnych profili sportowych.

Więcej informacji znajduje się w części **Profile sportowe w Polar Flow**.

## Udostępnianie zdjęć

Dzięki funkcji udostępniania zdjęć możesz pochwalić się zdjęciami zawierającymi Twoje dane treningowe na popularnych serwisach społecznościowych, jak Facebook czy Instagram. Możesz zrobić lub udostępnić zrobione wcześniej zdjęcie i nanieść na nie Twoje dane treningowe. Jeżeli podczas treningu funkcja GPS została włączona, możesz również udostępnić migawkę z trasy.

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

**Aplikacja Polar Flow | Udostępnianie wyników wraz z zdjęciem**

## Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow

**Zegarek możesz skonfigurować** za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Polar Flow.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Polar Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store lub Google Play. Pomoc techniczna i bardziej szczegółowe informacje na temat korzystania z aplikacji Polar Flow znajdują się na stronie [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), musisz najpierw sparować to urządzenie z zegarkiem. Więcej szczegółów na temat łączenia znajduje się w części **Łączenie**.

Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Polar Flow po zakończeniu sesji treningowej. Jeżeli telefon ma połączenie z Internetem, dane o aktywności i dane treningowe zostaną automatycznie zsynchronizowane także z serwisem Flow. Aplikacja Polar Flow to najprostszy sposób na synchronizację danych treningowych pomiędzy zegarkiem a serwisem internetowym. Więcej informacji na temat synchronizacji znajduje się w części **Synchronizacja**.

Więcej informacji i instrukcje dotyczące funkcji aplikacji Flow dostępne są na **stronie z informacjami o aplikacji Polar Flow**.



# Serwis internetowy Polar Flow

Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu oraz dowiedzieć się więcej o swojej wydajności. Skonfiguruj swój zegarek tak, aby jak najlepiej odpowiadał Twoim potrzebom – dodaj profile sportowe i dostosuj ustawienia. Możesz również udostępniać informacje o osiągnięciach swoim znajomym i społeczności Flow, zapisać się na zajęcia w klubach sportowych i uzyskać dostęp do spersonalizowanego programu, który przygotuje Cię do imprezy biegowej.

W serwisie Polar Flow znajdują się informacje dotyczące procentowego wykonania Twojego celu związanego z aktywnością i szczegóły aktywności oraz wskazówki pomagające zrozumieć, jak Twoje decyzje i nawyki wpływają na kondycję oraz samopoczucie.

Możesz **skonfigurować zegarek** z komputerem na stronie [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Znajdziesz tam porady, jak pobrać i zainstalować oprogramowanie FlowSync służące do synchronizowania danych między zegarkiem i serwisem internetowym. Na stronie możliwe też jest utworzenie konta użytkownika serwisu. Jeżeli zegarek został skonfigurowany za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Polar Flow, możesz zalogować się do serwisu Flow, używając danych wprowadzonych podczas konfiguracji.

## Aktualności

W zakładce **Aktualności** możesz sprawdzać osiągnięcia swoje i znajomych. Możesz też sprawdzić najnowsze podsumowania aktywności i treningów, podzielić się najlepszymi osiągnięciami, a także skomentować i polubić aktywności znajomych.

## Dziennik

W części **Dziennik** możesz przeglądać dzienną aktywność, parametry snu, zaplanowane treningi (cele treningowe) oraz historię wyników.

## Postępy

W zakładce **Postępy** możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania.

Podsumowania treningu to wygodny sposób monitorowania postępów treningowych przez dłuższy czas. Możesz wybrać dowolną dyscyplinę wyświetlaną w tygodniowym, miesięcznym i rocznym podsumowaniu. Opcja dostosowania okresu umożliwia wybranie zarówno okresu treningu, jak i dyscypliny sportu. Wybierz okres i dyscyplinę do

podsumowania z rozwijanej listy, po czym naciśnij ikonę koła, aby wybrać dane, które chcesz uwzględnić na wykresie.

Dzięki podsumowaniu aktywności możesz monitorować długoterminowe trendy swojej codziennej aktywności. Raporty możesz przeglądać w podsumowaniu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym. W podsumowaniu aktywności wyświetlane są także dni z najlepszą aktywnością, największą liczbą przebytych kroków i najdłuższym snem w wybranym okresie.

Podsumowanie Running Index to narzędzie, które pomaga Ci monitorować długoterminowy rozwój wskaźnika Running Index i oszacować szanse na sukces np. w biegu na 10 km lub półmaratonie.

W raporcie Obciążenie kardio możesz obserwować wzrost obciążenia kardio w czasie i sprawdzić, jak zmieniało się to obciążenie w ostatnich tygodniach lub miesiącach. Śledzenie wzrostu obciążenia kardio pomaga zrozumieć, jak poprzednie treningi wpływają na dzisiejszą wydolność, zaplanować kolejne treningi i stale poprawiać swoją formę.

## Społeczność

W zakładkach **Grupy**, **Kluby** i **Wydarzenia** znajdziesz innych amatorów aktywności, którzy właśnie przygotowują się do tego samego wydarzenia co Ty lub uczęszczają do Twojego ulubionego klubu. Możesz także utworzyć własną grupę i dodać do niej osoby, z którymi lubisz trenować. Dziel się swoimi doświadczeniami i poradami, komentuj wyniki treningowe innych członków i aktywnie uczestnicz w życiu Społeczności Polar. W Polar Club możesz przeglądać harmonogramy zajęć i zapisywać się na wybrane zajęcia. Dołącz i zyskaj motywację wśród społeczności Polar!

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Wydarzenia Polar Flow](#)

## Programy

Programy biegowe Polar są opracowane pod kątem wydarzenia, do którego się przygotowujesz z uwzględnieniem Twoich stref tętna, predyspozycji, historii treningów i czasu przygotowania. Program jest inteligentny i dopasowuje się do postępów biegacza. Możesz wybrać program biegowy Polar przystosowany do biegów na 5 i 10 km, półmaratonów oraz maratonów. Każdy program składa się z 2-5 treningów biegowych tygodniowo, w zależności od ustawień. To niezwykle proste!

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

## Profile sportowe w Polar Flow

W zegarku domyślnie skonfigurowanych jest 14 profil sportowych. Dzięki aplikacji lub serwisowi Polar Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe i edytować ich ustawienia. W zegarku można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli w serwisie i aplikacji Polar Flow zapisano ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci zegarka przesłanych zostanie pierwsze 20 profili z listy.

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij jedno z poniższych łączy:

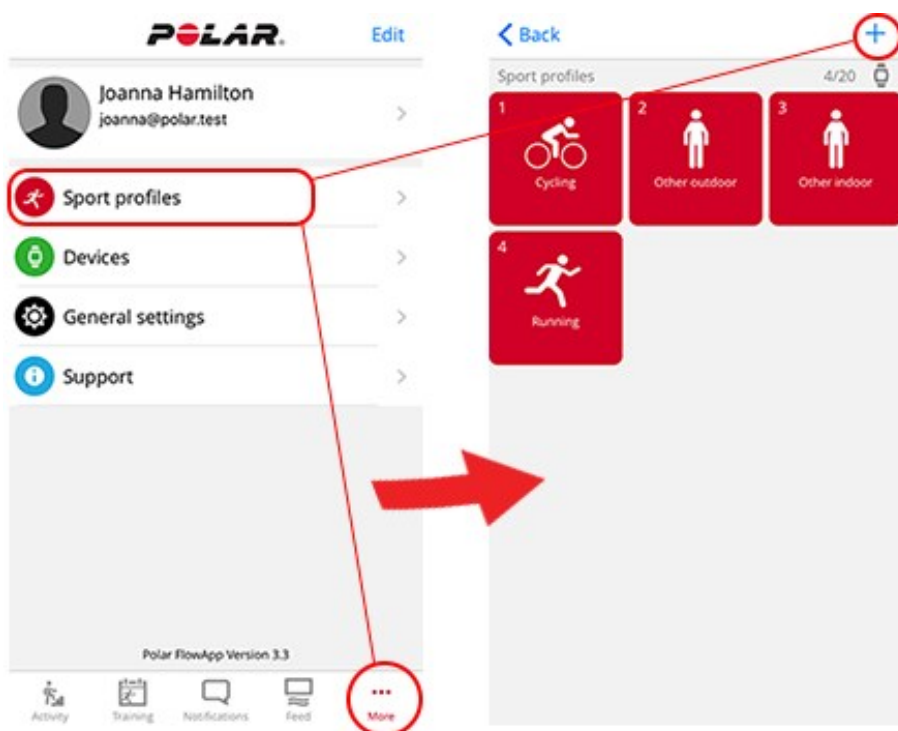
[Aplikacja Polar Flow | Edycja profili sportowych](#)

[Serwis Polar Flow | Profile sportowe](#)

### Dodawanie profilu sportowego

W aplikacji Polar Flow:

- 1Przejdź do **Profile sportowe**.
- 2Dotknij ikony z plusem w prawym górnym rogu ekranu.
- 3Wybierz profil sportowy z listy. Wybierz Gotowe w aplikacji w systemie Android. Sport zostanie dodany do listy profili.



W serwisie internetowym Polar Flow:

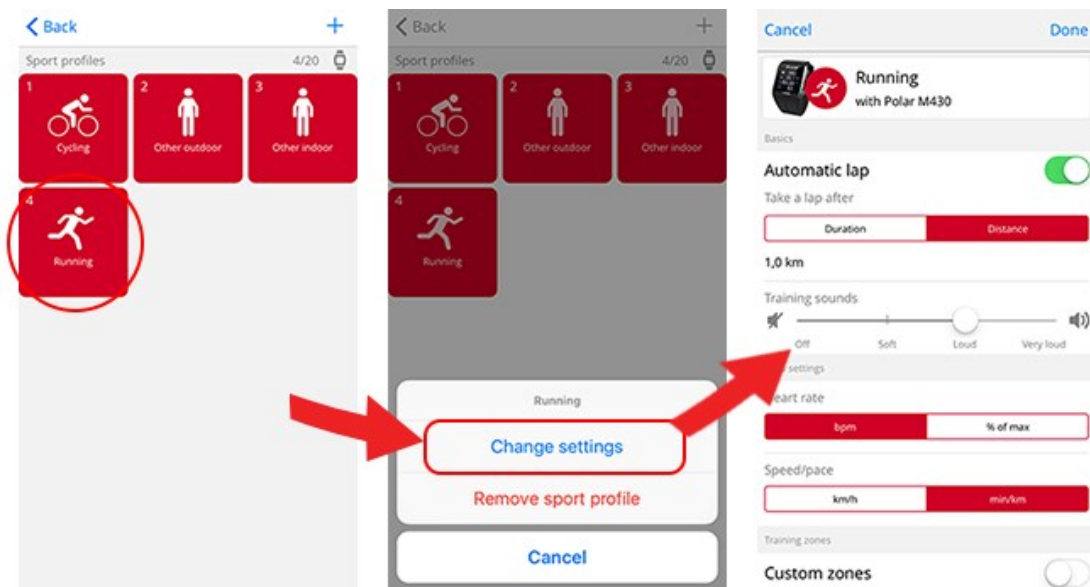
- 1 Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
- 2 Wybierz **Profile sportowe**.
- 3 Kliknij pozycję **Dodaj profil sportowy** i wybierz sport z listy.
- 4 Sport zostanie dodany do listy.

Nie możesz tworzyć nowych profili sportowych. Lista profili jest kontrolowana przez Polar, ponieważ każdy sport posiada określone ustawienia, które wpływają m.in. na obliczanie spalonych kalorii, obciążenie treningowe i funkcję regeneracji.

## Edytowanie profilu sportowego

W aplikacji Polar Flow:

- 1 Przejdź do **Profile sportowe**.
- 2 Wybierz sport i wybierz **Zmień ustawienia**.
- 3 Gdy dokonasz zmian, naciśnij Gotowe. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.



W serwisie internetowym Flow:

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

W danym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

### Podstawowe ustawienia

- Automatyczne zapisywanie okrążeń (na podstawie czasu lub dystansu okrążenia albo wyłączone)

### Tętno

- Podgląd tętna (uderzenia na minutę lub % maksymalnej wartości)
- Tętno widoczne dla innych urządzeń (Inne kompatybilne urządzenia, wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, będą mogły wykrywać Twoje tętno. Możesz również używać zegarka podczas zajęć w klubach Polar Club, by przysyłać pomiary tętna bezpośrednio do systemu Polar Club).
- Ustawienia strefy tętna (strefy tętna pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu. Jeżeli wybierzesz opcję „Domyślna”, zmiana limitów tętna nie będzie możliwa. Jeżeli wybierzesz opcję „Dowolna”, możesz dostosowywać

wszystkie limity. Domyślne limity dla strefy są obliczane na podstawie Twojego maksymalnego tętna.

## Ustawienia prędkości/tempa

- Widok prędkości/tempa (wybierz prędkość w km/h / mph lub tempo w min/mi)
- Ustawienia strefy prędkości/tempa (Strefy prędkości/tempa pozwalają na łatwy wybór i monitoring prędkości lub tempa, w zależności od dokonanego wyboru. Domyślne strefy prędkości/tempa to przykładowe strefy dla osób o stosunkowo dobrej kondycji. Opcja Domyślne nie pozwala na zmianę zakresów. Jeśli wybierzesz opcję Dowolne, możesz zmieniać wszystkie zakresy).

## Widok danych treningowych

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

Kliknij ikonę ołówka pod zapisanym ekranem, aby go edytować, lub kliknij **Dodaj nowy ekran**.

## Funkcje dotykowe i informacje

- Powiadamianie wibracjami (można włączyć lub wyłączyć tę opcję)

## GPS i pomiar wysokości

- Automatyczna pauza: Aby korzystać z **Automatycznej pauzy** podczas treningu, musisz ustawić **Wysoką dokładność** GPS lub korzystać z sensora biegowego Polar. Trening zostanie automatycznie wstrzymany, gdy zatrzymasz się, i wznowiony, gdy ruszysz z miejsca.
- Wybierz interwał zapisu danych GPS (można wyłączyć tę opcję lub ustawić **wysoką dokładność** zapisu, co oznacza, że zapis GPS jest aktywny)

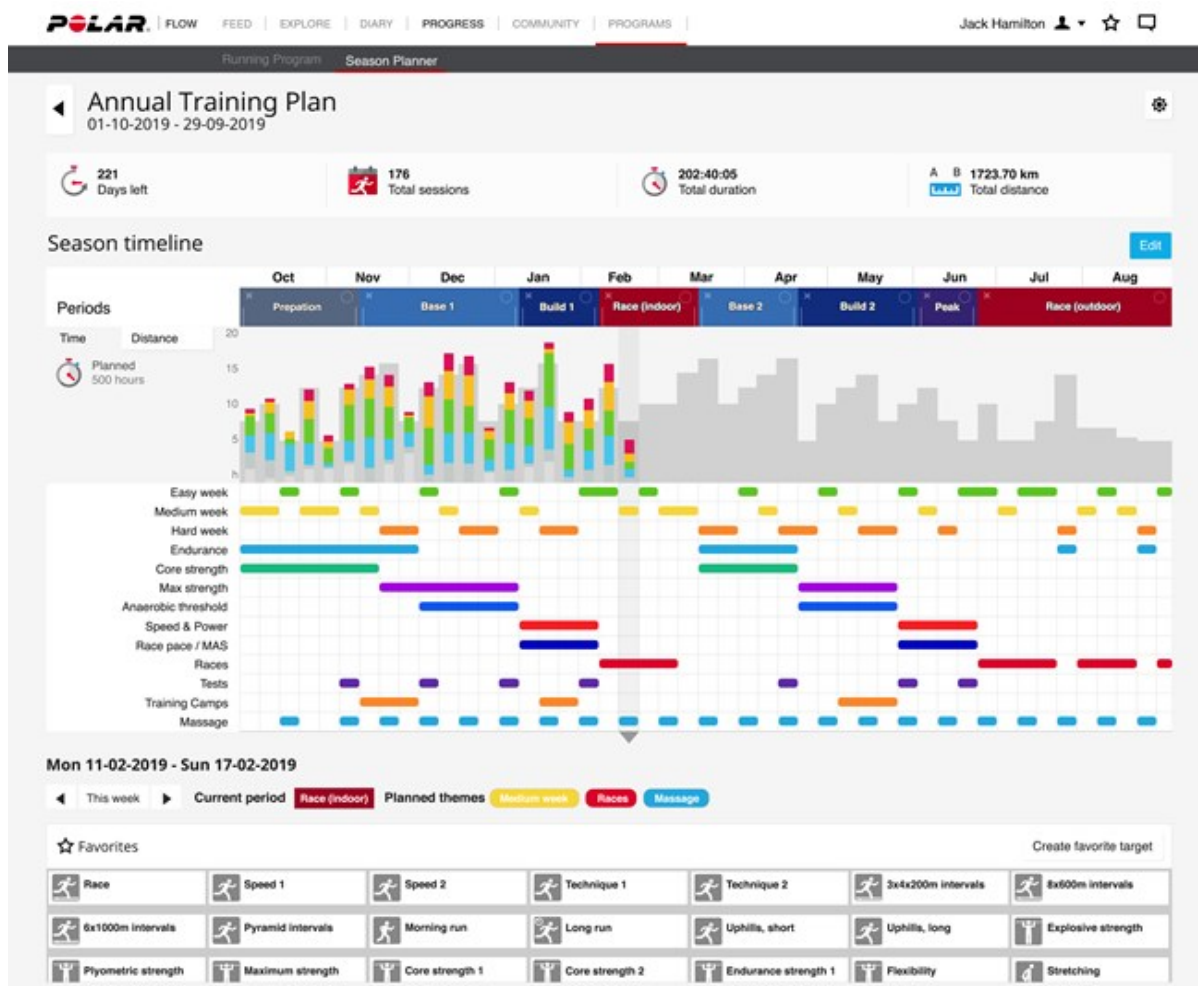
Po ustawieniu profili sportowych kliknij **Zapisz**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

# Planowanie treningu

Możesz planować treningi i tworzyć osobiste cele treningowe w aplikacji mobilnej lub serwisie internetowym Polar Flow.

## Tworzenie planu treningowego za pomocą Plannera sezonu

**Planer Sezonu** w serwisie internetowym Flow to doskonałe narzędzie do tworzenia spersonalizowanego planu treningowego. Niezależnie od Twojego celu treningowego Polar Flow pomaga stworzyć kompletny plan pomagający osiągnąć ten cel. Planner sezonu znajduje się w części **Programy** w serwisie Polar Flow.



**Polar Flow for Coach** to darmowa zdalna platforma treningowa pozwalająca na zaplanowanie każdego szczegółu treningu, od planu na cały sezon po poszczególne sesje treningowe.

## Tworzenie celu treningowego w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow

Pamiętaj, że cele treningowe muszą być zsynchronizowane z zegarkiem za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow przed ich rozpoczęciem. W czasie treningu zegarek podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel.

Tworzenie celu treningowego w serwisie Polar Flow:

- 1 Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.
- 2 W oknie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalnie).

Wybierz typ celu treningowego spośród następujących opcji:

### DOCELOWY CZAS TRWANIA

Ustaw docelowy czas realizacji celu w godzinach i minutach.

- 1 Wybierz **Czas trwania**.
- 2 Wprowadź czas trwania.
- 3 Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.
- 4 Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

### DOCELOWY DYSTANS

Ustaw docelowy dystans w kilometrach lub milach.

- 1 Wybierz **Dystans**.
- 2 Wprowadź dystans.
- 3 Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.
- 4 Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

### DOCELOWA LICZBA KALORII

Ustaw docelową liczbę kalorii, jakie chcesz spalić podczas sesji treningowej.

- 1 Wybierz **Kalorie**.
- 2 Wprowadź liczbę kalorii.



3Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.

4Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

## DOCELOWY INTERWAŁ

Ustaw docelowy interwał. Sesja treningowa składająca się na przemian z faz o wysokiej intensywności oraz okresów regeneracji pozwala zwiększyć wydolność organizmu.

1Wybierz **Interwał**.

2Jeśli chcesz, kliknij **Powtarzaj fazy**, aby odblokować domyślny interwał docelowy. Możesz edytować każdą fazę, klikając ikonę długopisu po prawej: Wpisz nazwę dla każdej fazy w polu **Nazwa** i określ ich **Czas trwania/Dystans**. Zdecyduj, czy kolejne fazy mają być rozpoczynane **Ręcznie** bądź **Automatycznie**, a następnie **Wybierz intensywność**. Następnie kliknij **Dalej**. Możesz edytować zapisane fazy po kliknięciu ikony długopisu.

3Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.

4Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

## TRENING INTERWAŁOWY

Możesz podzielić swoją sesję treningową na fazy i ustalić dla nich różne czasy, a także intensywność każdej z nich. Funkcja służy m.in. do tworzenia treningów interwałowych i dodawania do nich odpowiednich faz rozgrzewki i ochłonięcia.

1Wybierz **Interwałowy**.

2Zdecyduj, czy chcesz utworzyć nowy cel dotyczący treningu interwałowego (**Stwórz nowy plan**), czy wykorzystać szablon (**Użyj szablonu**).

- 3Tworzenie nowego celu: Dodaj fazy do Twojego celu. Kliknij przycisk **Czas trwania**, aby dodać fazę w oparciu o czas trwania, lub **Dystans**, aby dodać fazę w oparciu o dystans. Wpisz nazwę dla każdej fazy w polu **Nazwa** i określ ich **Czas trwania/Dystans**. Zdecyduj, czy kolejne fazy mają być rozpoczynane **Ręcznie** bądź **Automatycznie**, a następnie **Wybierz intensywność**. Następnie kliknij **Dalej**. Możesz edytować zapisane fazy po kliknięciu ikony długopisu.

- **4** Używanie szablonu: Możesz edytować szablony po kliknięciu ikony długopisu po prawej stronie. Dodanie faz do szablonu przebiega w taki sam sposób jak ustalanie nowego celu interwałowego.

**5** Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.

**6** Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

## TEMPO STARTOWE

Ustaw cel bazujący na stałym tempie. Przykładowo może to być przebiegnięcie 10 km w 45 minut. Wprowadź dwie wartości – trzecia zostanie zaktualizowana na ich podstawie.

**1** Wybierz **Tempo startowe**.

**2** Wprowadź dwie żądane wartości.

**3** Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.

**4** Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

## ULUBIONE

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

**1** W zakładce **Dziennik** kliknij **+Dodaj** w polu dnia, w którym chcesz użyć treningu z listy ulubionych jako zaplanowanego celu treningowego.

**2** Kliknij **Ulubiony cel**, by otworzyć listę ulubionych.

**3** Kliknij pozycję, której chcesz użyć jako szablonu swojego celu treningowego.

**4** Ulubiony cel został dodany do dziennika jako zaplanowany cel w danym dniu. Domyślnie ustawioną godziną dla celu treningowego jest 18:00. Jeżeli chcesz zmienić szczegóły celu treningowego, kliknij cel w widoku **Dziennika** i dostosuj go do własnych potrzeb. Kliknij **Zapisz**, żeby zapisać zmiany.

Jeżeli chcesz użyć pozycji z listy ulubionych jako szablonu celu treningowego:

**1** Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.

**2** Na ekranie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Ulubione cele**. Zostanie wyświetlona lista ulubionych celów treningowych.

3Kliknij **Ulubione**, aby ustawić szablon jako ulubiony cel treningowy.

4Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalnie).

5Dostosuj ulubione cele w zależności od preferencji. Edycja celu w tym widoku nie spowoduje edycji celu na liście ulubionych.

6Kliknij pozycję **Dodaj do dziennika**, aby dodać cel do ekranu **Dziennik**.

## Synchronizacja celów treningowych z zegarkiem

Pamiętaj, aby zsynchronizować cele treningowe wyznaczone w serwisie internetowym Flow z zegarkiem za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow.

W przeciwnym razie będą one widoczne tylko w Twoim dzienniku lub na liście ulubionych w serwisie internetowym Flow.

Więcej informacji o rozpoczynaniu treningu z wyznaczonym celem można znaleźć w części **Rozpoczynanie treningu**.

## Ulubione

Funkcja **Ulubione** umożliwia przechowywanie ulubionych celów treningowych w serwisie internetowym Flow oraz zarządzanie nimi. Pozycje z listy ulubionych mogą zostać ustawione jako zaplanowane cele treningowe w zegarku. Więcej informacji znajduje się w części **Planowanie treningu w serwisie internetowym Flow**.

W zegarku można jednocześnie zapisać 20 ulubionych treningów. Liczba ulubionych w serwisie Flow jest nieograniczona. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 ulubionych treningów, podczas synchronizacji do pamięci zegarka przesłanych zostanie pierwsze 20 ulubionych z listy. Możesz zmieniać kolejność ulubionych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Wybierz element, który chcesz przemieścić, a następnie przeciągnij go, umieszczając w żądanym miejscu na liście.

## Dodawanie celu treningowego do ulubionych

1Wyznacz swój cel treningowy.

2Kliknij ikonę ulubionych ☆ w prawym dolnym rogu strony.

3 Cel zostanie dodany do ulubionych.

lub

1 Wybierz istniejący cel z menu **Dziennik**.

2 Kliknij ikonę ulubionych ☆ w prawym dolnym rogu strony.

3 Cel zostanie dodany do ulubionych.

## Edytowanie ulubionych

1 Kliknij ikonę ulubionych ☆ w prawym górnym rogu, obok swojego imienia. Wyświetlone zostaną wszystkie ulubione cele treningowe.

2 Wybierz pozycję, którą chcesz edytować, i kliknij przycisk **Edytuj**.

3 Możesz zmienić dyscyplinę, nazwę celu i dodać notatki. Szczegóły celu treningowego możesz zmienić, wybierając **Szybki** lub **Interwałowy**. Więcej informacji znajduje się w rozdziale **Planowanie treningu**. Po wprowadzeniu wszystkich wymaganych zmian kliknij **ZAKTUALIZUJ ZMIANY**.

## Usuwanie ulubionych

1 Kliknij ikonę ulubionych ☆ w prawym górnym rogu, obok swojego imienia. Wyświetlone zostaną wszystkie ulubione cele treningowe.

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

## Synchronizacja

Przesyłaj dane z zegarka do aplikacji Polar Flow bezprzewodowo za pomocą połączenia Bluetooth. Możesz też synchronizować zegarek z serwisem internetowym Polar Flow przez port USB i oprogramowanie FlowSync. Synchronizacja danych między zegarkiem, a aplikacją Flow jest możliwa po założeniu konta Polar. Jeżeli chcesz zsynchronizować dane z zegarka bezpośrednio z serwisem internetowym, oprócz konta Polar niezbędne jest także oprogramowanie FlowSync. Podczas konfiguracji zegarka tworzone jest konto

Polar. Konfiguracja zegarka za pomocą komputera wymaga zainstalowania oprogramowania FlowSync.

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

## Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow

Przed synchronizacją upewnij się, że:

- Masz założone konto Polar i zainstalowaną aplikację Flow.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- Zegarek został sparowany z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części **Łączenie**.

Synchronizacja danych:

**1** Naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na zegarku, by zalogować się do aplikacji Polar Flow.

**2** Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z telefonem**, a następnie **Łączenie z apl. Polar Flow**.

**3** Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchronizacja zakończona**.

Zegarek synchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow po zakończeniu sesji treningowej, jeżeli telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Po synchronizacji zegarka z aplikacją Polar Flow dane o aktywności i treningu zostaną również zsynchronizowane z serwisem Flow za pośrednictwem połączenia internetowego.

Pomoc techniczna i bardziej szczegółowe informacje na temat korzystania z aplikacji Polar Flow znajdują się na stronie [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## Synchronizacja danych z serwisem Flow za pomocą oprogramowania FlowSync

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

- 1 Podłącz zegarek do komputera. Upewnij się, że oprogramowanie FlowSync zostało uruchomione.
- 2 Na ekranie komputera pojawi się okno oprogramowania FlowSync, a następnie rozpocznie się synchronizacja danych.
- 3 Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat o pomyślnym zakończeniu operacji.

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

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

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

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

# Ważne informacje

## Bateria

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

### Ładowanie baterii

Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.

Zegarek jest wyposażony we wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 500 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

Nie ładuj akumulatora w temperaturze poniżej 0°C, powyżej +40°C lub jeśli port USB jest wilgotny.

Użyj kabla USB dołączonego do zestawu, aby naładować zegarek, podłączając go do portu USB komputera. Akumulator można również naładować, podłączając go do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania zegarka za pomocą gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu).

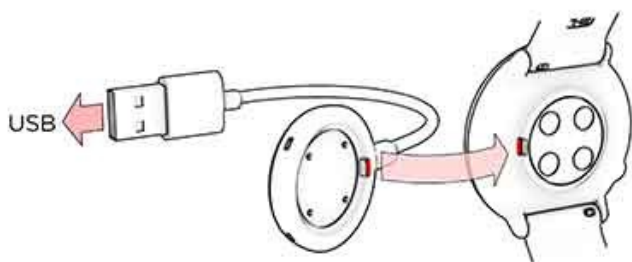
Akumulator można również naładować przez podłączenie do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania zegarka za pomocą gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). Jeśli używasz zasilacza USB, upewnij się, że posiada on oznaczenie „Output 5V DC” („Wyjście 5 V DC”) oraz zapewnia prąd o natężeniu co najmniej 500 mA. Używaj wyłącznie zasilacza USB posiadającego stosowne certyfikaty bezpieczeństwa (z oznaczeniem „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL Listed” lub „CE”).



**i** Nie ładuj produktów Polar za pomocą ładowarki 9 V. Korzystanie z ładowarki 9 V może doprowadzić do uszkodzenia Twojego produktu Polar.

Po podłączeniu do komputera możesz jednocześnie naładować akumulator i zsynchronizować urządzenie z oprogramowaniem FlowSync.

**1** Aby naładować zegarek, podłącz go do zasilanego portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Kabel zostanie ustawiony w odpowiednim miejscu za pomocą magnesów. Upewnij się, że występ na kablu został dopasowany do wgłębienia na zegarku (oznaczonego na czerwono).



**2** Wyświetlony zostanie komunikat **Ładow.**

**3** Pełna ikona baterii oznacza, że akumulator zegarka został całkowicie naładowany.

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

## Stan akumulatora i powiadomienia

### SYMBOL STANU AKUMULATORA

Symbol stanu akumulatora wyświetlany jest po obróceniu nadgarstka w celu spojrzenia na zegarek, po naciśnięciu przycisku WSTECZ w trybie wyświetlania czasu lub po powrocie z menu do trybu wyświetlania czasu. Ikona stanu akumulatora, znajdująca się również w **menu szybkich ustawień**, wskazuje poziom naładowania w postaci wartości procentowej.



## POWIADOMIENIA O POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA

- Kiedy poziom naładowania akumulatora jest niski, w trybie wyświetlania czasu pojawia się komunikat **Niski poz. ak. Naład..**. Zalecane jest naładowanie zegarka.
- Jeśli poziom naładowania akumulatora jest zbyt niski, aby zarejestrować sesję treningową, wyświetlany jest komunikat **Naładuj akumulator przed treningiem**.

Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora podczas treningu:

- Kiedy poziom naładowania akumulatora spada, wyświetlany jest komunikat **Niski poziom akumulatora**. Powiadomienie wyświetli się ponownie, kiedy poziom naładowania akumulatora będzie zbyt niski, aby zmierzyć tętno i sygnał GPS, po czym pomiar tętna i funkcja GPS zostaną wyłączone.
- Po osiągnięciu krytycznie niskiego poziomu akumulatora wyświetlony zostanie komunikat **Zakończono rejestrowanie**. Zegarek zatrzyma rejestrowanie treningu i zapisze dane treningowe.

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

Czas działania akumulatora jest zależny od wielu czynników, takich jak temperatura otoczenia, w którym zegarek jest używany, wybrane funkcje i czujniki oraz zużycie akumulatora. Częste synchronizowanie z aplikacją Polar Flow również skraca czas działania akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie zegarka pod odzieżą wierzchnią pomaga utrzymać wyższą temperaturę i wydłużyć czas działania.

## Pielęgnacja zegarka

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

## Utrzymywanie zegarka w czystości

Zalecamy mycie zegarka po każdym treningu pod bieżącą wodą, z użyciem roztworu wody i łagodnego mydła. Po myciu wycieraj urządzenie do sucha miękką ściereczką.

**Utrzymuj złącze ładowania zegarka i kabla w czystości, aby zapewnić bezproblemowe ładowanie i synchronizację.**

Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. **Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.**

Utrzymuj złącze ładowania zegarka w czystości, aby chronić go przed utlenianiem i innymi uszkodzeniami powodowanymi przez zanieczyszczenia i słoną wodę (np. pot lub woda morska). Najlepszym sposobem na zachowanie złącz ładowania w czystości jest przepłukiwanie zegarka letnią wodą po każdym treningu. Zegarek jest wodoodporny i można go myć pod bieżącą wodą bez obaw o uszkodzenie elementów elektronicznych.

### UTRZYMUJ OPTYCZNY SENSOR TĘTNA W CZYSTOŚCI.

Uważaj, aby nie zadrapać obszaru czujnika optycznego na tylnej pokrywie. Zadrapania i zanieczyszczenia spowodują obniżenie jakości pomiaru tętna na nadgarstku.

## Przechowywanie

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

**Nie wystawiaj pulsometru na działanie ekstremalnie niskich (poniżej -10°C/14°F) i wysokich (powyżej 50°C/120°F) temperatur oraz promieni słonecznych.**

## Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych

serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar.

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

## Środki ostrożności

Produkty Polar (urządzenia treningowe, monitory aktywności i akcesoria) zostały stworzone z myślą o wskazywaniu poziomu obciążenia fizjologicznego i regeneracji podczas sesji treningowej oraz po zakończeniu ćwiczeń. Urządzenia treningowe i monitory aktywności Polar mierzą tętno i kontrolują Twoją aktywność. Urządzenia treningowe Polar z wbudowaną funkcją GPS pokazują prędkość, dystans i lokalizację. Pełna lista kompatybilnych akcesoriów znajduje się na stronie [www.polar.com/en/products/accessories](https://www.polar.com/en/products/accessories). Urządzenia treningowe Polar z sensorem ciśnienia barometrycznego mierzą wysokość nad poziomem morza oraz inne zmienne. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane. Zabrania się używania urządzenia treningowego Polar do wykonywania pomiarów środowiskowych wymagających specjalnej lub przemysłowej dokładności.

### Zakłócenia podczas treningu

#### Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

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

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

**1** Zdejmij nadajnik na klatkę piersiową i skorzystaj z urządzeń treningowych w normalny sposób.

**2** Umieść pulsometr w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze bezpośrednio przed

panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.

**3** Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową, lecz utrzymuj urządzenie treningowe możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli pulsometr nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

## Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu

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

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

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

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

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

Osoby mające alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się na skutek jej kontaktu ze skórą, lub obawiające się wystąpienia reakcji alergicznej na skutek korzystania z produktu powinny zapoznać się z listą materiałów zamieszczoną w **specyfikacji technicznej**. W razie wystąpienia skórnej reakcji alergicznej przerwij korzystanie z produktu i skonsultuj się z lekarzem. Poinformuj również dział obsługi klienta Polar o reakcji skóry. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika na klatkę piersiową, noś go na koszulce dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.

 *W wyniku działania wilgoci i intensywnego tarcia może dojść do zdercia farby z powierzchni nadajnika na klatkę piersiową oraz do zabrudzenia jasnej odzieży. Czynniki te mogą także spowodować odbarwienie ciemnej odzieży i zabrudzenie urządzeń treningowych o jasnych kolorach. Aby zapewnić długotrwałą czystość jasnych urządzeń treningowych, upewnij się, że odzież noszona podczas treningu nie ulega odbarwieniom. Jeśli stosujesz perfumy lub środki do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani czujnikiem rytmu pracy serca. Jeśli trenujesz w niskiej temperaturze (od -20°C do -10°C), zalecamy noszenie urządzenia treningowego pod rękawem kurtki, bezpośrednio na skórze.*

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

# Dane techniczne

## Polar Ignite

|                                       |                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Typ baterii:                          | Akumulator Li-Po 165 mAh                                                                                                                                                                   |
| Czas pracy:                           | <b>Przy nieprzerwanym użytkowaniu:</b><br><br>Do 17 godzin treningu z włączoną funkcją GPS i optycznym pomiarem tętna<br><br>Monitorowanie aktywności przez 5 dni z ciągłym pomiarem tętna |
| Temperatura pracy:                    | -10°C do +50°C/14°F do 122°F                                                                                                                                                               |
| Materiały użyte do produkcji zegarka: | Modele BIAŁY i ŻÓŁTY: ABS+GF, SZKŁO, PMMA, STAL NIERDZEWNA, SILIKON<br><br>Model CZARNY: ABS+GF, SZKŁO, PMMA, STAL NIERDZEWNA, TPU                                                         |
| Materiały użyte do produkcji kabla:   | MOSIĄDZ, PA66+PA6, PC, TPE, STAL NIESTOPOWA, NYLON                                                                                                                                         |
| Wodoszczelność:                       | 30 m<br><br>(ISO 22810, nadaje się do użytku podczas pływania)                                                                                                                             |
| Pojemność pamięci:                    | Do 90 godzin treningu z włączoną funkcją GPS i pomiarem tętna, w zależności od ustawień                                                                                                    |

|                |                 |
|----------------|-----------------|
|                | językowych      |
| Rozdzielczość  | 240 x 204       |
| Moc maksymalna | 2,3 mW          |
| Częstotliwość  | 2,402-2,480 GHz |

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth®.

Dzięki technologii optycznego sensora tętna Polar Precision Prime na skórę oddziałuje jedynie niewielka i bezpieczna ilość prądu elektrycznego. Kontakt urządzenia z nadgarstkiem umożliwia zwiększenie dokładności pomiaru.

## Oprogramowanie Polar FlowSync

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

Oprogramowanie FlowSync jest kompatybilne z następującymi systemami operacyjnymi:

| System operacyjny komputera | 32-bitowy | 64-bitowy |
|-----------------------------|-----------|-----------|
| Windows 7                   | X         | X         |
| Windows 8                   | X         | X         |
| Windows 8.1                 | X         | X         |
| Windows 10                  | X         | X         |
| OS X 10.9                   |           | X         |
| OS X 10.10                  |           | X         |
| OS X 10.11                  |           | X         |
| macOS 10.12                 |           | X         |
| macOS 10.13                 |           | X         |
| macOS 10.14                 |           | X         |

## Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow

Urządzenia Polar są kompatybilne z większością nowoczesnych smartfonów. Wymagania minimalne są następujące:

- Urządzenia mobilne z systemem iOS 11 i nowsze
- Urządzenia mobilne z systemem Android: funkcja Bluetooth 4.0, system Android 5 lub nowszy (sprawdź pełną specyfikację udostępnioną przez producenta telefonu)

Różne urządzenia z systemem Android w różny sposób obsługują technologie wykorzystywane w naszych produktach i usługach, np. Bluetooth Low Energy (BLE) oraz inne standardy i protokoły. Z tego względu stopień kompatybilności może różnić się w zależności od marki telefonu, a firma Polar nie może niestety zagwarantować, że wszystkie funkcje będą dostępne na każdym urządzeniu.

## 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. Podczas pomiaru tętna w wodzie przy użyciu urządzenia Polar obsługującego GymLink oraz sensora tętna mogą wystąpić zakłócenia z następujących powodów:

- Woda basenowa o wysokiej zawartości chloru i woda morska są silnie przewodzące. Zwarcie elektrod sensora tętna może uniemożliwić wykrycie sygnału EKG przez sensor tętna.
- Wskakiwanie do wody lub napięcie mięśni podczas zawodów pływackich może spowodować przesunięcie się sensora tętna w miejsce, z którym wykrycie sygnału EKG będzie niemożliwe.
- Siła sygnału EKG jest inna dla każdej osoby i może różnić się zależnie od budowy ciała. Podczas pomiaru tętna podczas pływania problemy mogą występować częściej.

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.



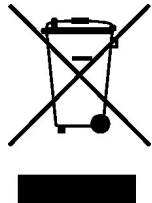
Produkty Polar występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Sprawdź klasę posiadanego produktu na tarczy spodniej i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Uwaga: poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

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.<br>Chronione przed zachlapaniem, deszczem itp.<br>Wykorzystana norma: IEC60529. |
| Wodoszczelność IPX8                                                        | OK                            | OK                | -                                           | -                                                 | Minimum podczas kąpieli i pływania.<br>Wykorzystana norma: IEC60529.                                            |
| Wodoszczelny<br><br>Wodoszczelność do 20/30/50 metrów<br><br>Nadaje się do | OK                            | OK                | -                                           | -                                                 | Minimum podczas kąpieli i pływania.<br>Wykorzystana norma: ISO22810.                                            |

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

## Przepisy porządkowe

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE oraz 2011/65/UE. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie <a href="http://www.polar.com/pl/regulacje">www.polar.com/pl/regulacje</a> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Ikona przedstawiająca przekreślony kubel na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2012/19/UE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów. |

Aby wyświetlić przepisy porządkowe dotyczące zegarka Polar Ignite, przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o zegarku**.

## Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar

- Firma Polar Electro Oy udziela międzynarodowej ograniczonej gwarancji na swoje produkty. W przypadku produktów sprzedawanych na terenie USA lub Kanady gwarancji udziela firma 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.
- Ponadto niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów lub wydatków bezpośrednich, pośrednich, przypadkowych, ubocznych lub specjalnych wynikających z produktu bądź odnoszących się do niego.
- Gwarancja nie obejmuje produktów zakupionych jako używane.
- W czasie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

- Gwarancja firmy Polar Electro Oy/Inc. nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Należy zachować paragon jako dowód zakupu.
- Gwarancja na dowolny produkt będzie ograniczona do krajów, na terenie których został on wprowadzony przez firmę Polar Electro Oy/Inc.

Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

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

## Zastrzeżenia prawne

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

1.0 PL 05/2019