



POLAR UNITE



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Treść

Treść	2
Instrukcja obsługi Polar Unite	10
Wstęp	10
Wykorzystaj w pełni możliwości Polar Unite	12
Serwis Polar Flow	12
Pierwsze kroki	13
Konfiguracja zegarka	13
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow i telefonu	16
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera	16
Sposób C: Konfiguracja z poziomu zegarka	17
Jak zakładać pasek zegarka Polar Unite	17
Funkcje przycisków i wyświetlacza dotykowego	18
Kolorowy wyświetlacz dotykowy	18
Przeglądanie powiadomień	19
Gest włączania podświetlenia	19
Tarcze zegarka	19
Zmiana koloru przewodniego tarczy zegarka	23
Menu	24
Szybkie ustawienia	26
Parowanie telefonu z zegarkiem	27
Przed sparowaniem z telefonem:	28
Aby przeprowadzić parowanie telefonu:	28
Usuwanie parowania	29

Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	29
Za pomocą telefonu lub tabletu	29
Za pomocą komputera	30
Ustawienia	31
Ustawienia ogólne	31
Łączenie i synchron.	31
Całodobowy pomiar tętna	32
Tryb samolotowy	32
Okresowe wył. powiadomień	32
Powiadomienia z telefonu	32
Jednostki	32
Język	32
Pow. o braku aktywności	32
Informacje o zegarku	32
Dane osobiste	33
Masa ciała	33
Wzrost	34
Data urodzenia	34
Płeć	34
Informacja o treningach	34
Cel aktywności	35
Preferowana długość snu	35
Tętno maksymalne	36
Tętno spoczynkowe	36
VO2max	37
Ustawienia zegarka	37
Alarm	38

Tarcza zegarka	38
Godzina	38
Data	38
Pierwszy dzień tygodnia	39
Ikony wyświetlacza	39
Ponowne uruchamianie i resetowanie	40
Ponowne uruchamianie zegarka	40
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka	40
Trening	42
Pomiar tętna z nadgarstka	42
Zakładanie zegarka podczas pomiaru tętna z nadgarstka i monitorowania snu	42
Zakładanie zegarka bez pomiaru tętna z nadgarstka lub monitorowania snu/włączania funkcji Nightly Recharge	43
Rozpoczynanie sesji treningowej	44
Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej	45
Menu podręczne	46
Podczas treningu	48
Przeglądanie ekranów treningowych	48
Ustawianie timerów	49
Timer interwałów	50
Timer odliczania	51
Trening z celem	51
Zmiana fazy podczas treningu interwałowego	52
Powiadomienia	52
Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej	53
Podsumowanie treningu	53
Po treningu	53

Dane treningowe w aplikacji Polar Flow	55
Dane treningowe w serwisie Polar Flow:	55
Funkcje	56
Podłączony GPS	56
Aby włączyć korzystanie z GPS przez telefon komórkowy	57
Smart Coaching	57
Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™	58
Szczegóły dotyczące statusu AUN w aplikacji Polar Flow	63
Szczegóły statusu snu w aplikacji Polar Flow	64
Ćwiczenia	64
Sen	64
Regulacja poziomu energii	65
Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™	65
Przewodnik treningowy FitSpark™	72
Podczas treningu	75
Ćwiczenia oddechowe Serene™	77
Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka	80
Przed rozpoczęciem testu	81
Wykonanie testu	81
Wyniki testu	82
Poziomy sprawności	82
Mężczyźni	82
Kobiety	83
VO2max	83
Program treningu biegowego Polar	84
Tworzenie programu treningu biegowego Polar	85
Rozpoczynanie celu biegowego	85

Monitorowanie postępów	86
Obciążenie kardio	86
Training Benefit	87
Inteligentny licznik kalorii	89
Całodobowy pomiar tętna	89
Całodobowy pomiar tętna w zegarku	89
Całodobowy pomiar aktywności	91
Cel związany z aktywnością	91
Dane dotyczące aktywności na zegarku	92
Powiadomienie o braku aktywności	92
Dane dotyczące aktywności w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow	93
Korzyści z aktywności	93
Profile sportowe	94
Strefy tętna	95
Strefy prędkości	95
Ustawienia stref prędkości	95
Cel treningowy ze strefami prędkości	96
Podczas treningu	96
Po treningu	96
Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka	96
Powiadomienia z telefonu	97
Włączanie powiadomień z telefonu	97
Okresowe wyłączanie powiadomień	98
Przeglądanie powiadomień	98
Wymienne paski	98
Wymiana paska	99
Kompatybilne sensory	100

Sensor tętna Polar H10	100
Sensor tętna Polar H9	101
Łączenie sensorów z zegarkiem	101
Parowanie sensora tętna z zegarkiem	101
Polar Flow	102
Aplikacja Polar Flow	102
Dane treningowe	102
Dane dotyczące aktywności	102
Dane dotyczące snu	102
Profile sportowe	103
Udostępnianie zdjęć	103
Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow	103
Serwis Polar Flow	104
Aktualności	104
Dziennik	104
Podsumowania	104
Społeczność	105
Programy	105
Profile sportowe w Polar Flow	105
Dodawanie profilu sportowego	106
Edytowanie profilu sportowego	107
Planowanie treningu	109
Tworzenie celu treningowego w serwisie Polar Flow	110
Szybki cel	110
Trening interwałowy	110
Ulubione	111
Synchronizacja celów z zegarkiem	112

Ulubione	112
Dodawanie celu treningowego do ulubionych:	112
Edycja pozycji Ulubionych	113
Usuwanie pozycji Ulubionych	113
Synchronizacja	113
Synchronizacja z aplikacją Flow	114
Synchronizacja danych z serwisem Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	114
Ważne informacje	116
Bateria	116
Okres użytkowania i czas pracy baterii	116
Ładowanie baterii	117
Stan akumulatora i powiadomienia	119
Symbol stanu akumulatora	119
Powiadomienia o poziomie naładowania akumulatora	119
Pielęgnacja zegarka	120
Utrzymywanie zegarka w czystości	120
Utrzymuj optyczny sensor tętna w czystości.	120
Przechowywanie	120
Serwis	121
Środki ostrożności	121
Zakłócenia podczas treningu	121
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	122
Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci	124
Jak bezpiecznie korzystać z produktu Polar	124
Dane techniczne	125
Polar Unite	125
Oprogramowanie Polar FlowSync	127

Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	127
Wodoszczelność produktów Polar	127
Atesty i certyfikaty	129
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	130
Zastrzeżenia prawne	131

Instrukcja obsługi Polar Unite

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

Wstęp

Gratulujemy zakupu zegarka Polar Unite!

Zegarek treningowy Polar Unite pomaga połączyć trening, regenerację i codzienne życie w celu uzyskania idealnej równowagi. Dzięki inteligentnym funkcjom Polar Unite będzie Cię motywował do konsekwentnego treningu i sprawi, że utrzymywanie dobrej kondycji i zdrowia stanie się naturalną częścią codziennego życia. Ten zegarek wykorzystuje zaawansowaną technologię pomiaru tętna z nadgarstka. Funkcja monitorowania snu **Sleep Plus Stages™** obserwuje Twoje fazy snu (REM, sen płytki i sen głęboki) i dostarcza informacji o jakości snu oraz ocenia wynik snu w postaci liczbowej. Funkcja **Nightly Recharge™** mierzy Twoją regenerację każdej nocy, a przewodnik treningowy **FitSpark™** dostarcza spersonalizowane wskazówki dotyczące treningu, na podstawie Twojego stopnia przygotowania. Polar Unite pomoże Ci się zrelaksować i złagodzić stres dzięki ćwiczeniom oddechowym **Serene™**. Zegarek Polar Unite możesz podłączyć **do telefonu w celu korzystania z GPS**. Możesz dostosować zegarek Polar Unite używając różnych pasków i różnych kolorów przewodnich tarczy zegarka. Możesz również wykorzystać swój zegarek Unite podczas zajęć **Polar Club**, aby transmitować tętno do systemu Polar Club.

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.

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. 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.

Przewodnik treningowy **FitSpark™** oferuje **codzienne zindywidualizowane sesje treningowe**, które są łatwo 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 sugeruje 2-4 różne opcje treningu każdego dnia: jedną, która jest najbardziej odpowiednia i 1-3 inne opcje do wyboru. Otrzymasz maksymalnie cztery sugestie na dzień, łącznie jest to 19 różnych sesji treningowych. Propozycje obejmują treningi z kategorii **kardio**, **trening siłowy** i **uzupełniający**.

Ćwiczenia oddechowe Serene™ to przydatne narzędzie do obniżania napięcia, które pomaga 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 Cię informował o tym, jak zgodne jest Twoje oddychanie z odstępami między uderzeniami serca. Rejestruje czas, który spędzasz w strefach uspokojenia – gdy powolne oddychanie skutecznie skłoniło serce do korzystnej synchronizacji z rytmem oddechu.

Dzięki **wymiennym paskom** możesz dostosować swój 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 zwiększają funkcjonalność zegarka przez wprowadzane ulepszenia.

Wykorzystaj w pełni możliwości Polar Unite

Możesz od razu zacząć używać zegarka, ale aby w pełni wykorzystać potencjał oferowany przez Polar, połącz swój zegarek z naszą darmową aplikacją i serwisem Polar Flow.

Pobierz aplikację **Polar Flow** ze sklepu App Store® lub Google Play™. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z aplikacją Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, informacji o rezultacie treningu i efektach oraz podzielić się swoimi osiągnięciami ze znajomymi. W aplikacji Flow możesz także sprawdzić parametry snu oraz swoją aktywność w ciągu dnia.

Serwis Polar Flow

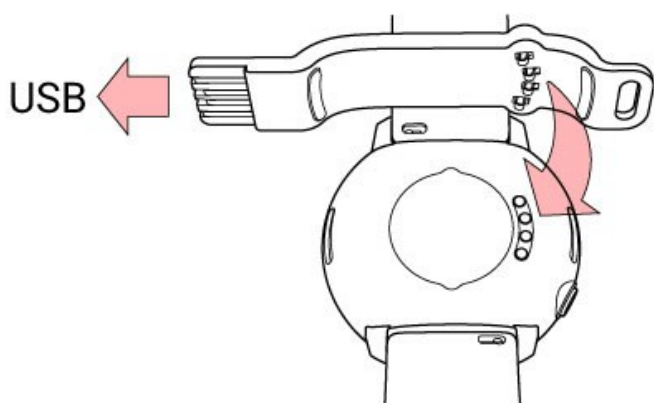
Synchronizuj dane treningowe z **serwisem Polar Flow** za pomocą oprogramowania FlowSync na komputerze lub za pomocą aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz planować treningi, monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów 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**.

Pierwsze kroki

Konfiguracja zegarka

Aby wybudzić i naładować zegarek podłącz go, za pomocą dostarczonego w pudełku adaptera USB do ładowania, do zasilanego portu USB lub ładowarki USB. Wyrównaj styki adaptera USB do ładowania ze stykami zegarka i zamocuj adapter we właściwym położeniu. Sprawdź, czy adapter USB do ładowania został prawidłowo podłączony, **tzn. czy styki adaptera USB do ładowania Polar Unite mają kontakt ze stykami w porcie USB komputera lub ładowarki USB**. Należy pamiętać, że może upłynąć trochę czasu, zanim na ekranie pojawi się animacja ładowania. Zalecamy naładować akumulator przed rozpoczęciem korzystania z zegarka. Szczegółowe informacje na temat ładowania baterii znajdują się w części **Bateria**.



Należy podłączyć adapter USB do ładowania do zegarka **przed** podłączeniem go do źródła zasilania. Nie należy zostawiać adaptera USB do ładowania podłączonego do źródła zasilania **bez** zegarka.



Aby skonfigurować zegarek, wybierz swój język i preferowaną metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji: Przejdź do żądanej opcji, przesuwając 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. Ważne jest, aby później wykonać konfigurację później za pomocą sposobu A lub B, aby uzyskać najnowsze aktualizacje oprogramowania sprzętowego Polar Unite.** Aplikacja Flow umożliwia również wyświetlenie dokładniejszej analizy treningu, aktywności i snu.

Polar Unite nie ma wbudowanego GPS, ale może rejestrować trasy, prędkość i dystans podczas treningu na świeżym powietrzu korzystając z GPS telefonu

komórkowego. Aby móc korzystać z **podłączonego GPS**, należy wykonać konfigurację w telefonie (A).

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

- 1 Odwiedź stronę flow.polar.com/start i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych Polar FlowSync.

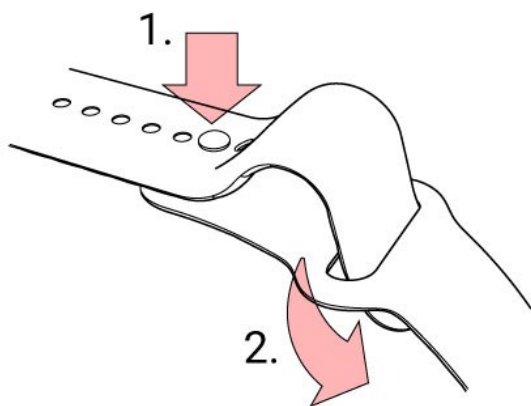
2 Zaloguj się na konto Polar lub utwórz nowe. Podłącz zegarek do portu USB komputera za pomocą dostarczonego w pudełku adaptera USB do ładowania. Poprowadzimy Cię przez proces rejestracji i konfiguracji w serwisie Polar Flow.

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, naciskaj 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.

Jak zakładać pasek zegarka Polar Unite



1 Włóż szpilkę do otworu.

2 Przeciągnij pozostałą część paska pod spód.

Aby dokładnie mierzyć tętno z nadgarstka w trakcie treningu, sprawdź czy zegarek jest **prawidłowo założony**.

Szczegółowe wskazówki odnośnie wymiany paska są podane w punkcie **Wymienne paski**.

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 Naciśnij i przytrzymaj, aby rozpocząć parowanie i synchronizację Podświetlenie wyświetlacza Naciśnij i przytrzymaj przez 10 sekund, aby ponownie uruchomić zegarek	Powrót do poprzedniego poziomu Pozostawienie ustawień bez zmian Anulowanie wyboru Podświetlenie wyświetlacza	Powrót do ekranu zegara Podświetlenie wyświetlacza	Naciśnij raz, aby wstrzymać trening. Dotknij wyświetlacza, aby kontynuować. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj po wstrzymaniu. 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 nie reaguje poprawnie w przypadku próby korzystania z niego w rękawiczkach.

Użytkownik nie może regulować jasności wyświetlacza.

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 włączane automatycznie, gdy obrócisz nadgarstek, aby spojrzeć na zegarek.

Tarcze zegarka

Tarcze zegarka Polar Unite dostarczają o wiele więcej informacji niż tylko godzina. Na tarczy zegarka wyświetlane są najważniejsze informacje, jak np. status aktywności, tętno, ostatnie sesje treningowe, status Nightly Recharge oraz odpowiedzi FitSpark. Aby

zmienić tarczę zegarka, przesunąć palcem w prawo lub w lewo. Dotknij tarczy, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje.

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

Należy zauważyć, że nie jest możliwa edycja tarcz zegarka, ani ich zawartości, ale można zmienić **kolor przewodni tarcz zegarka**.

Godzina



Podstawowa tarcza 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



Gdy korzystasz z funkcji **Całodobowy pomiar tętna**, zegarek nieustannie mierzy tętno i wyświetla je na tarczy Tętno.

Funkcja **Całodobowy pomiar tętna** umożliwia również sprawdzenie jakie było najwyższe i najniższe tętno w danym dniu, a także jakie było najniższe tętno ostatniej 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 punkcie **Całodobowy pomiar tętna**.



Jeśli nie używasz funkcji **Całodobowy pomiar tętna** możesz szybko sprawdzić swoje obecne tętno, nie zaczynając sesji treningowej. Wystarczy zaciśnąć pasek, wybrać tę tarczę zegarka, dotknąć wyświetlacza i po chwili odczytać tętno. Do tarczy Tętno możesz wrócić, naciskając przycisk WSTECZ.



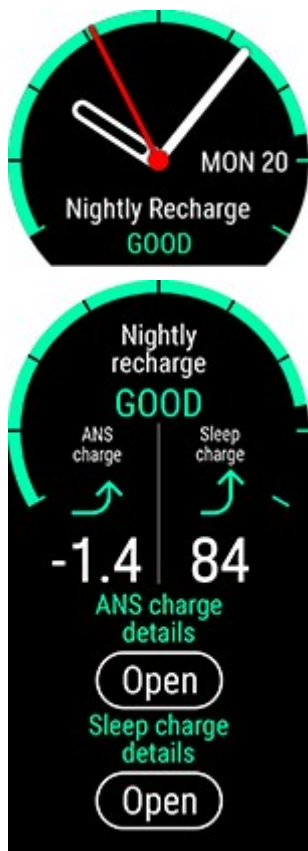
Ostatnie sesje treningowe



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](#).

Zmiana koloru przewodniego tarczy zegarka

Możesz zmienić wygląd swojego zegarka Polar Unite, wybierając różne kolory tarczy z zestawu dostępnych opcji. Dostępne są następujące kolory przewodnie: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, fioletowy i różowy.



Aby zmienić ustawienia koloru przewodniego tarczy zegarka, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia zegarka > Tarcza zegarka > Cyfrowa/Analogowa > Kolor przewodni**.

Należy zauważyć, że nie jest możliwa edycja tarcz zegarka ani ich zawartości, w zakresie innym niż zmiana koloru przewodniego tarczy zegarka.

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 osobiste
- 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](#).



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 profilu 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**. Przeciągnij w lewo lub w prawo, aby przeglądać i dotknij, aby wybrać alarm, blokadę ekranu, funkcję okresowego wyłączenia powiadomień lub tryb samolotowy:

- **Alarm:** Dotknij ikony alarmu, aby ustawić alarm.
- **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 z App Store lub Google Play.
- Sprawdź, czy w telefonie jest włączony Bluetooth i czy nie jest włączony tryb samolotowy.
- **Jeżeli korzystasz z systemu Android:** upewnij się, że w ustawieniach aplikacji Polar Flow na telefonie włączona jest lokalizacja.

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: Jeśli używasz kilku urządzeń Polar współpracujących z aplikacją Polar Flow, upewnij się, że zegarek Polar Unite ustawiony jest jako urządzenie aktywne w aplikacji Flow. Tylko wtedy aplikacja Polar Flow będzie mogła połączyć się z zegarkiem. W aplikacji Flow, przejdź do **Urządzenia** i wybierz Polar Unite.

2 Naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ zegarka w trybie wyświetlania czasu **LUB** przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie 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.

6Potwierdź kod PIN na zegarku.

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

Usuwanie parowania

Aby usunąć sparowany telefon:

1Przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Parowanie i synchronizacja > Połączone urządzenia** i dotknij wyświetlacza.

2Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć, dotykając jego nazwy na wyświetlaczu.

3Wyświetlony zostanie komunikat **Usunąć połączenie?** Potwierdź, dotykając wyświetlacza,

4Po 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.

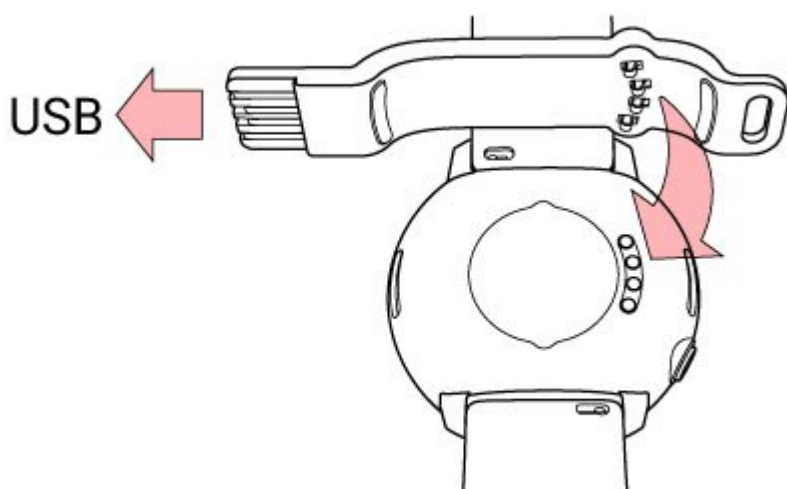
W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 20 minut.

Za pomocą komputera

Za każdym razem, gdy jest dostępna nowa wersja oprogramowania sprzętowego, FlowSync poinformuje Cię o tym, gdy podłączysz zegarek do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą FlowSync.

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą adaptera USB do ładowania, który jest dostarczany w zestawie. Wyrównaj styki adaptera USB do ładowania ze stykami zegarka i ustaw adapter we właściwym położeniu. Pamiętaj również o tym, aby podłączyć we właściwy sposób adapter USB do ładowania – **cztery styki adaptera USB do ładowania zegarka Polar Unite muszą znajdować się naprzeciw czterech styków portu USB komputera lub ładowarki USB.**



2 Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.

3 Po synchronizacji zostanie wyświetlony monit o aktualizację oprogramowania sprzętowego.

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

Tutaj podany jest identyfikator zegarka, a także wersja oprogramowania sprzętowego, model sprzętowy oraz certyfikaty Polar Unite.

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 osobiste

Aby wyświetlić i edytować swoje dane osobiste, przejdź do **Ustawienia > Dane osobiste**. Ważne jest zachowanie precyzji przy wprowadzaniu danych osobistych, zwłaszcza przy ustawianiu masy ciała, wzrostu, daty urodzenia i płci, ponieważ mają one wpływ na dokładność pomiaru takich wartości jak granice stref tętna i zużycie kalorii.

W **Danych osobistych** znajdują się następujące pozycje:

- Masa ciała
- Wzrost
- Data urodzenia
- Płeć
- Informacja o treningach
- Cel aktywności
- Preferowana długość snu
- Tętno maksymalne
- Tętno spoczynkowe
- VO_{2max}

Masa ciała

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

Wzrost

Podaj swój wzrost w centymetrach (system metryczny) lub w stopach i calach (jednostki imperialne).

Data urodzenia

Podaj datę urodzenia. Kolejność, w której występują pozycje daty urodzenia jest uzależniona od wybranego formatu godziny i daty (24h: dzień - miesiąc - rok / 12h: miesiąc - dzień - rok).

Płeć

Wybierz **Mężczyzna** albo **Kobieta**.

Informacja o treningach

Informacja o treningach to ocena Twojego długoterminowego poziomu aktywności fizycznej. Wybierz opcję, która najlepiej opisuje ogólną ilość i intensywność Twojej aktywności fizycznej w ciągu ostatnich trzech miesięcy.

- **Okazjonalnie (0-1 godziny/tydzień):** Nie uczestniczysz regularnie w planowanym sporcie rekreacyjnym ani intensywnej aktywności fizycznej, np. spacerujesz tylko dla przyjemności, a jedynie sporadycznie zdarza Ci się ćwiczyć na tyle ciężko, żeby powodowało to przyspieszony oddech lub zwiększone pocenie się.
- **Regularnie (1-3 godzin/tydzień):** Regularnie uprawiasz sporty rekreacyjne, np. biegasz 5-10 km lub 3-6 mil tygodniowo lub spędzasz 1-3 godziny tygodniowo na porównywalnej aktywności fizycznej, albo Twoja praca wymaga umiarkowanej aktywności fizycznej.
- **Często (3-5 godzin/tydzień):** Co najmniej 3 razy w tygodniu uczestniczysz w intensywnych ćwiczeniach fizycznych, np. pokonujesz 20-50 km/12-31 mil tygodniowo lub spędzasz 3-5 godzin tygodniowo na porównywalnej aktywności fizycznej.
- **Intensywnie (5-8 godzin/tydzień):** Uczestniczysz w intensywnych ćwiczeniach fizycznych co najmniej 5 razy w tygodniu, a czasami możesz brać udział w masowych imprezach sportowych.

- **Półprofesjonalnie (8-12 godzin/tydzień):** Uczestniczysz w intensywnych ćwiczeniach fizycznych prawie codziennie, a także ćwiczysz w celu poprawy wydajności w zawodach sportowych.
- **Profesjonalnie (>12 godzin/tydzień):** Jesteś sportowcem wytrzymałościowym. Bierzesz udział w intensywnych ćwiczeniach fizycznych, aby poprawić swoje wyniki w zawodach sportowych.

Cel aktywności

Dzienny cel aktywności to dobry sposób, aby dowiedzieć się jak wygląda Twoja aktywność w codziennym życiu. 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

Jeśli w ciągu dnia poświęcasz mało czasu na aktywność sportową, a dużo siedzisz, podróżujesz samochodem lub transportem publicznym, zalecamy wybór tego poziomu aktywności.

Poziom 2

Jeśli spędzasz większość dnia na nogach, dlatego, że masz taką pracę, albo wykonujesz obowiązki domowe, to jest właściwy poziom aktywności dla Ciebie.

Poziom 3

Jeśli Twoja praca jest wymagająca fizycznie, uprawiasz sport, albo z innego powodu prowadzisz aktywny tryb życia, to jest odpowiedni dla Ciebie poziom aktywności.

Preferowana długość snu

Ustaw **Preferowaną długość snu**, aby określić jak długo chcesz spać każdej nocy. Długość domyślna to przeciętna długość snu dla Twojej grupy wiekowej (osiem godzin w przypadku dorosłych w wieku od 18 do 64 lat). Jeśli uważasz, że osiem godzin to dla Ciebie zbyt dużo lub zbyt mało, zalecamy dostosowanie tej wartości do swoich potrzeb. Dzięki temu otrzymasz dokładne informacje na temat czasu swojego snu w porównaniu do preferowanej długości snu.

Tętno maksymalne

Ustaw tętno maksymalne, jeśli znasz aktualną wartość swojego tętna maksymalnego. Jeśli ustawiasz tę wartość po raz pierwszy, domyślnie będzie wyświetlane tętno maksymalne określone na podstawie Twojego wieku (220 - wiek).

Wartość tętna maksymalnego służy do szacowania wydatku energetycznego. Tętno maksymalne to najwyższa liczba uderzeń serca na minutę podczas największego wysiłku fizycznego. Najbardziej dokładną metodą wyznaczenia indywidualnego tętna maksymalnego jest wykonanie maksymalnej próby wysiłkowej w laboratorium. Tętno maksymalne ma również podstawowe znaczenie dla określania intensywności treningu. Jest to wartość indywidualna, która zależy od wieku i czynników dziedzicznych.

Tętno spoczynkowe

Twoje tętno spoczynkowe to najmniejsza liczba uderzeń serca na minutę (ud./min), w stanie pełnego rozluźnienia, przy braku czynników rozpraszających. Tętno spoczynkowe jest zależne od wieku, poziomu sprawności, predyspozycji genetycznych, stanu zdrowia i płci. Typowa wartość dla osoby dorosłej to 55–75 ud./min, ale tętno spoczynkowe może być znacznie niższe, na przykład u osoby w bardzo dobrej kondycji fizycznej.

Najlepiej mierzyć tętno spoczynkowe rano, po dobrym śnie, zaraz po przebudzeniu. Można najpierw skorzystać z toalety, jeśli to pomoże się zrelaksować. Przed pomiarem nie wykonuj żadnych wyczerpujących ćwiczeń i upewnij się, że nastąpiła już regeneracja po wcześniejszej aktywności. Pomiar należy wykonać więcej niż raz – najlepiej o kolejnych porankach – i obliczyć średnie tętno spoczynkowe.

Aby zmierzyć tętno spoczynkowe:

- 1 Załóż zegarek. Połóż się na plecach i zrelaksuj się.
- 2 Po około 1 minucie rozpocznij sesję treningową na zegarku. Wybierz dowolny profil sportowy, na przykład Inny trening w budynku.
- 3 Leż spokojnie i oddychaj powoli przez 3-5 minut. Nie sprawdzaj danych treningowych podczas pomiaru.
- 4 Zatrzymaj sesję treningową na urządzeniu Polar. Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow lub serwisem Flow i sprawdź w podsumowaniu treningu jakie było Twoje najniższe tętno (tętno minimalne) – jest to Twoje tętno spoczynkowe. Zaktualizuj swoje tętno spoczynkowe w danych osobistych w Polar Flow.

VO₂max

Ustaw VO₂max.

VO₂max (próg tlenowy, maksymalna moc aerobowa) to maksymalne tempo, w którym tlen może być używany przez organizm w trakcie maksymalnego wysiłku; jest ono bezpośrednio powiązane z maksymalną zdolnością serca do dostarczania krwi do mięśni. VO₂max można zmierzyć lub oszacować za pomocą prób wysiłkowych, takich jak maksymalna próba wysiłkowa i submaksymalna próba wysiłkowa. Możesz wykonać **Polar Fitness Test** z funkcją pomiaru tętna z nadgarstka, aby oszacować swoją wartość VO₂max i wprowadzić ją w danych osobistych.

Ustawienia zegarka

Aby sprawdzić lub edytować ustawienia zegarka, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia zegarka**

W menu **Ustawienia zegarka** są dostępne następujące pozycje:

- Alarm
- Tarcza zegarka
- Godzina

- Data
- Pierwszy dzień tygodnia

Alarm

Ustaw powtarzanie alarmu: **Wyłączone**, **Raz**, **Od poniedziałku do piątku** lub **Codziennie**. Jeśli wybierzesz **Raz**, **Od poniedziałku do piątku** lub **Codziennie**, ustaw również godzinę alarmu. Dostęp do ustawień alarmu możesz również uzyskać za pomocą menu **Szybkie ustawienia**.

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

Tarcza zegarka

Wybierz tarczę zegarka:

- Analogowa
- Cyfrowa

Aby zmienić kolor przewodni tarczy zegarka, dotknij **Kolor przewodni tarczy zegarka**.

Należy zauważyć, że nie jest możliwa edycja tarcz zegarka ani ich zawartości, w zakresie innym niż zmiana koloru przewodniego tarczy zegarka.

Godzina

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

Podczas synchronizacji z aplikacją Polar Flow i serwisem Flow, godzina jest automatycznie aktualizowana z serwisu.

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**.

Podczas synchronizacji z aplikacją Polar Flow i serwisem Flow data jest automatycznie aktualizowana z serwisu.

Pierwszy dzień tygodnia

Wybierz dzień rozpoczęcia każdego tygodnia. Wybierz **Poniedziałek**, **Sobota** lub **Niedziela**.

Podczas synchronizacji z aplikacją Polar Flow i serwisem Flow, dzień rozpoczęcia tygodnia jest automatycznie aktualizowany z serwisu.

Ikony wyświetlacza



Tryb samolotowy jest włączony. Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z zegarkiem. Możesz nadal korzystać z zegarka, ale nie będzie możliwa synchronizacja danych z aplikacją Polar Flow ani korzystanie z akcesoriów bezprzewodowych.



Włączony tryb **Okresowe wyłączenie powiadomień**. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z telefonu ani powiadomień o połączeniach telefonicznych. Wyłączona zostanie również aktywacja podświetlenia gestem.



Jest włączony alarm wibracyjny. Aby ustawić alarm, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia zegarka > Alarm**.



Są włączone powiadomienia, ale połączony telefon jest niedostępny. Sprawdź czy telefon znajduje się w zasięgu komunikacji Bluetooth zegarka i czy komunikacja Bluetooth jest włączona w telefonie.



Blokada ekranu jest włączona. Naciśnij przycisk WSTECZ przez 2 s, aby odblokować ekran.

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 10 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.

- 1Odwiedź stronę flow.polar.com/start i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych Polar FlowSync.
- 2Podłącz zegarek do portu USB komputera.
- 3Otwórz ustawienia we FlowSync.
- 4Naciśnij przycisk **Przywracanie ustawień fabrycznych**.
- 5Jeżeli do synchronizacji używasz aplikacji Polar Flow, sprawdź listę urządzeń Bluetooth, z którymi jest połączony Twój telefon i usuń z niej swój zegarek, jeśli się na niej znajduje.

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

Jeśli nie dysponujesz komputerem lub resetowanie za pośrednictwem komputera nie działa, możesz również zresetować zegarek korzystając tylko z niego: Naciśnij i przytrzymaj przycisk zegarka nieprzerwanie przez 10 sekund,

aż zostanie wyświetlone logo Polar. Poczekaaj, aż zegarek uruchomi się ponownie, a następnie powtórz ten proces 15 razy. Po zakończeniu resetu do ustawień fabrycznych, zegarek poprosi o wybranie języka.

Trening

Pomiar tętna z nadgarstka

Twój zegarek mierzy tętno z nadgarstka za pomocą multisensorycznej technologii **Polar Precision Prime™**. To innowacyjne rozwiązanie do pomiaru tętna łączy pomiar optyczny z pomiarem przez kontakt ze skórą, co eliminuje wszelkie zakłócenia. Śledzi Twoje tętno dokładnie nawet w najbardziej wymagających warunkach i podczas najtrudniejszych treningów.

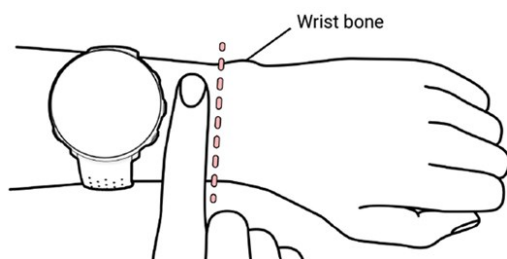
Mimo że istnieje wiele subiektywnych odczuć związanych z reakcją organizmu na wykonywane ćwiczenia (zauważalne zmęczenie, częstotliwość oddychania, odczucia fizyczne), żadne z nich nie jest tak wiarygodne jak pomiar tętna. Ponieważ mają na niego wpływ zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne, daje 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).
- Załóż pasek ściśle wokół nadgarstka. Czujnik z tyłu zegarka musi być w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie może poruszać się na ręce. Dobry sposób na sprawdzenie, czy pasek nie jest zbyt luźny polega na lekkim naciśnięciu paska z obu stron ręki i sprawdzeniu czy sensor nie unosi się nad skórę. Naciskanie na pasek nie powinno umożliwiać zobaczenia światła diody LED sensora.
- Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna, zalecamy noszenie zegarka przez kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru. Dobrym pomysłem jest również ogrzanie

skóry, jeśli Twoje ręce i skóra łatwo się wychładzają. 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 z opaską na klatkę piersiową, które zapewniają najwyższą dokładność pomiarów podczas treningu. Twój zegarek jest kompatybilny z sensorami tętna wykorzystującymi Bluetooth®, takimi jak Polar H10 i Polar H9. Czujniki tętna Polar H10 i H9 lepiej reagują na nagły wzrost lub spadek tętna, więc są idealnym rozwiązaniem także w przypadku treningu interwałowego z szybkimi sprintami.

Aby pomiar tętna z nadgarstka był jak najbardziej dokładny, utrzymuj zegarek w czystości i nie dopuszczaj do powstawania 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.

Raz na jakiś czas pozwól odpocząć nadgarstkowi, zwłaszcza jeśli masz wrażliwą skórę. Zdejmij zegarek do ładowania. Dzięki temu zarówno Twoja skóra jak i zegarek będą przygotowane do kolejnego 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.

5 Aby odbierać sygnały z satelitów GPS:

- 6 Wyjdź z telefonem komórkowym na zewnątrz, z dala od wysokich budynków i drzew.
- 7 Otwórz aplikację Polar Flow i trzymaj telefon komórkowy blisko zegarka.

- **8** Trzymaj zegarek nieruchomo i unikaj dotykania zegarka podczas wyszukiwania sygnału GPS.

Polar Unite nie ma własnego GPS, ale możesz rejestrować trasy, prędkość, tempo i dystans podczas treningu na świeżym powietrzu za pomocą GPS telefonu komórkowego. Zobacz rozdział **Podłączony GPS**, w którym są podane instrukcje dotyczące włączania korzystania z GPS przez telefon komórkowy.

Po połączeniu opcjonalnego sensora Bluetooth z zegarkiem, zegarek będzie automatycznie szukać również sygnału tego sensora.



Okrąg wokół ikony podłączonego GPS zmieni 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.

9 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:

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.

4Dotknij **Start**, aby powrócić do trybu przedtreningowego i wybrać profil sportowy, którego chcesz używać.

5Gdy zegarek wyszuka wszystkie sygnały, 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 tego, czy używasz GPS.



Sugestie treningowe:

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



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

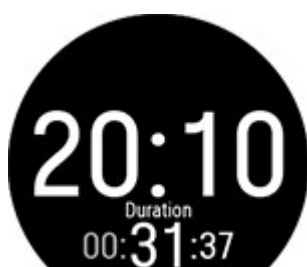
Kalorie



Tętno maksymalne

Wykres tętna i aktualne tętno

Średnie tętno



Godzina

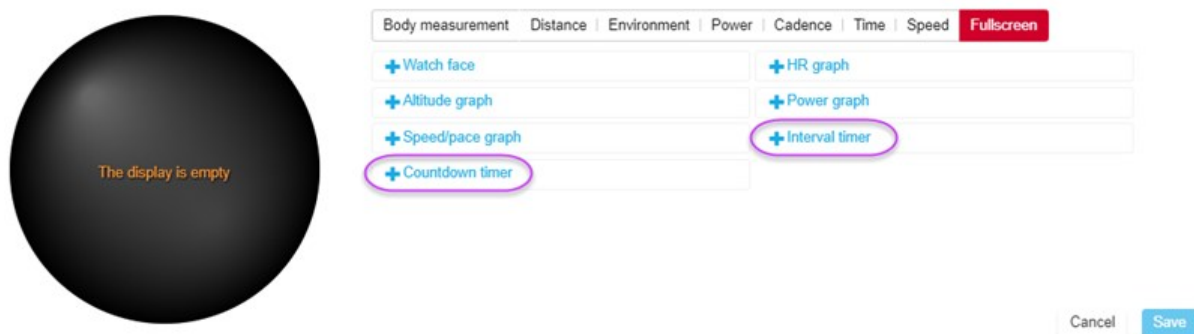
Czas trwania

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 .

4Po 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:

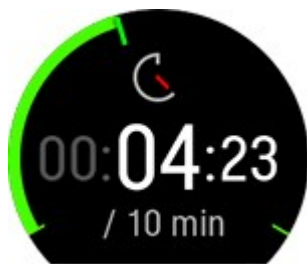
1Przejdź do widoku **Timer odliczania**, a następnie naciśnij i przytrzymaj wyświetlacz przez 3 s.

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 sekundy, a następnie wybierz **Rozpocznij**.

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.

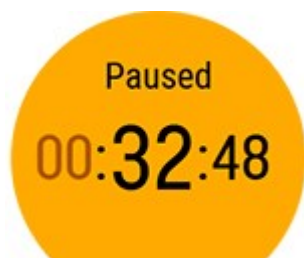
ZMIANA FAZY PODCZAS TRENINGU INTERWAŁOWEGO

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.



W przypadku przerwania sesji po włączeniu pauzy, czas, który upłynął po pauzie nie jest wliczany do całkowitego czasu trwania sesji treningowej.

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 sesji treningowej



Tętno

Twoje tętno średnie i maksymalne podczas sesji treningowej.

Obciążenie kardio w wyniku sesji treningowej.



Strefy tętna

Czas treningu w różnych strefach tętna



Kalorie

Kalorie zużyte podczas sesji treningowej

Spalona tk. tłuszczowa (% kalorii): Kalorie pochodzące z tkanki tłuszczowej, jako procent łącznej liczby kalorii zużytych podczas sesji treningowej.



Tempo/prędkość

Średnie i maksymalne tempo/prędkość podczas sesji treningowej



Strefy prędkości

Czas treningu w różnych strefach prędkości



Wysokość n.p.m.

Maksymalna wysokość n.p.m. podczas treningu

Wzniesienie w metrach/stopach podczas treningu

Spadek w metrach/stopach podczas sesji treningowej

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.

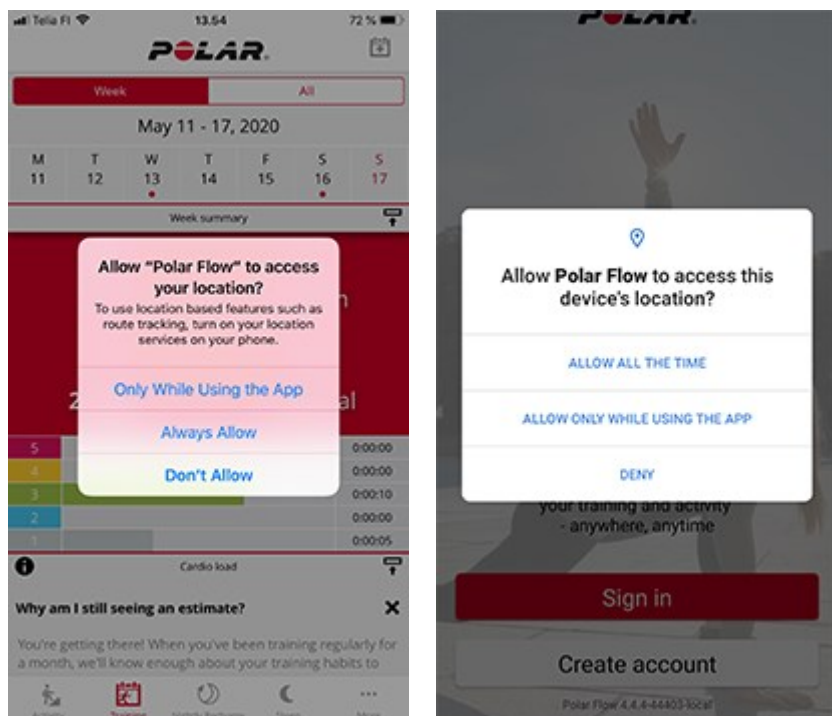
Więcej informacji znajduje się w części [Serwis internetowy Polar Flow](#).

Funkcje

Podłączony GPS

Za pomocą zegarka Polar Unite możesz rejestrować trasę, prędkość, tempo i dystans sesji treningowych na świeżym powietrzu, korzystając z GPS telefonu komórkowego. W tym celu musisz mieć aplikację Polar Flow zainstalowaną w telefonie komórkowym i połączoną z zegarkiem oraz zezwolić aplikacji Flow na korzystanie z lokalizacji telefonu. To trzeba zrobić tylko raz, przy pierwszym użyciu. Podczas kolejnych sesji treningowych nie musisz już udzielać pozwolenia, po prostu miej ze sobą telefon komórkowy.

Gdy otwierasz aplikację Polar Flow po raz pierwszy, zostaniesz poproszony o zgodę na korzystanie z lokalizacji telefonu komórkowego przez Polar Flow. Wybierz opcję **Zawsze pozwalaj** na telefonie z systemem iOS lub **Zawsze zezwalaj** na telefonie z systemem Android.



W przypadku konieczności późniejszego dostosowania uprawnień lokalizacyjnych, można uzyskać do nich dostęp w następujący sposób:

iOS: Ustawienia > Prywatność > Usługi lokalizacji > Polar Flow.

Android: Przejdź do Ustawień, poszukaj uprawnień aplikacji. Zezwól aplikacji Polar Flow na korzystanie z lokalizacji. W niektórych telefonach z systemem Android, ta ścieżka wygląda następująco: Ustawienia > Aplikacje i powiadomienia > Uprawnienia.

Aby włączyć korzystanie z GPS przez telefon komórkowy

- 1 Wyjdź na zewnątrz z telefonem komórkowym i zegarkiem.
- 2 Otwórz aplikację Polar Flow i trzymaj telefon komórkowy blisko zegarka.
- 3 Naciśnij przycisk WSTECZ, aby przejść do menu głównego, naciśnij **Rozpocznij trening** i przejdź do dyscypliny sportowej uprawianej na świeżym powietrzu.
- 4 Gdy GPS będzie gotowy, okrąg wokół ikony podłączonego GPS zmieni kolor na zielony, a zegarek powiadomi Cię o tym wibracją.
- 5 Dotknij ekranu, aby rozpocząć rejestrację sesji treningowej.



Musisz mieć telefon ze sobą podczas sesji treningowej.

Pamiętaj, że dokładność zarejestrowanych danych lokalizacyjnych zależy od dokładności GPS w telefonie. Może się ona różnić w zależności od używanego telefonu.

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
- Obciążenie kardio
- 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 osiągania celów treningowych.

Jak korzystać z Nightly Recharge?



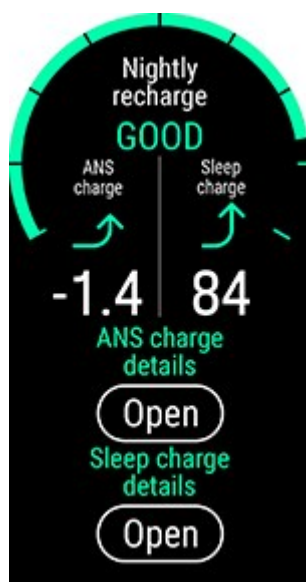
1 Funkcja Nightly Recharge zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Aby włączyć Całodobowy pomiar tętna, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna** i wybierz **Wł.** lub **Tylko w nocy**.

2 Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka i śpij z założonym zegarkiem. Tylny czujnik zegarka musi być w kontakcie ze skórą. Bardziej szczegółowe instrukcje noszenia znajdują się w części **Pomiar tętna z nadgarstka**.

3 Zanim na zegarku wyświetli się status Nightly Recharge, musisz mieć go na ręce przez **trzy noce**. Tyle czasu zajmuje ustalenie Twojego normalnego poziomu. Jeszcze zanim będzie dostępny wynik Nightly Recharge, możesz przeglądać informacje dotyczące snu i AUN (tętno, zmienność tętna i częstotliwość oddychania). Po trzech udanych pomiarach nocnych na Twoim zegarku zacznie być wyświetlany 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 w ud./min (średnia z 4 godzin)

7 Odstęp między uderzeniami serca w ms (średnia z 4 godzin)

8 Zmienność tętna w ms (średnia z 4 godzin)

9 Częstotliwość oddychania w odd./min (średnia z 4 h)

10 Wykres wyniku snu

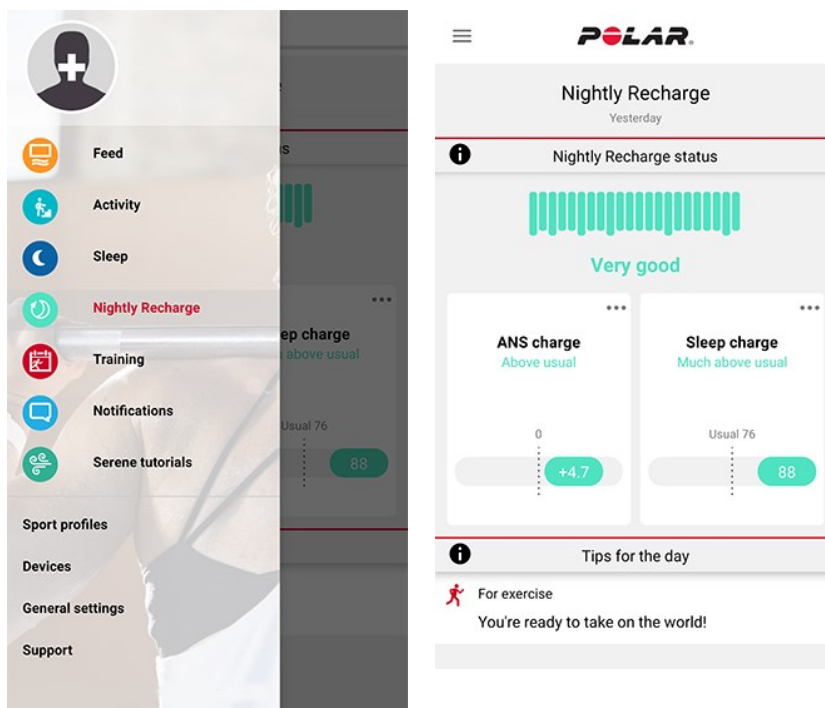
11 Wynik snu (1 –100) Wynik, które podsumowuje łączną długość snu oraz jakość snu w jednej liczbie.

12 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.

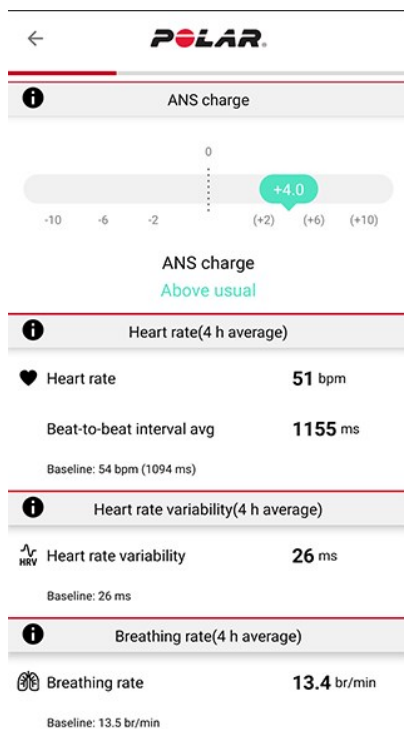
13 Szczegółowe dane snu. Więcej informacji znajduje się w części "Dane dotyczące snu na zegarku" on page 67.

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 69.

Spersonalizowane wskazówki w aplikacji Polar Flow

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

Ćwiczenia

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

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

Jeśli chcesz otrzymywać więcej wskazówek na temat sesji treningowych, sprawdź poradnik treningowy **FitSpark™**!

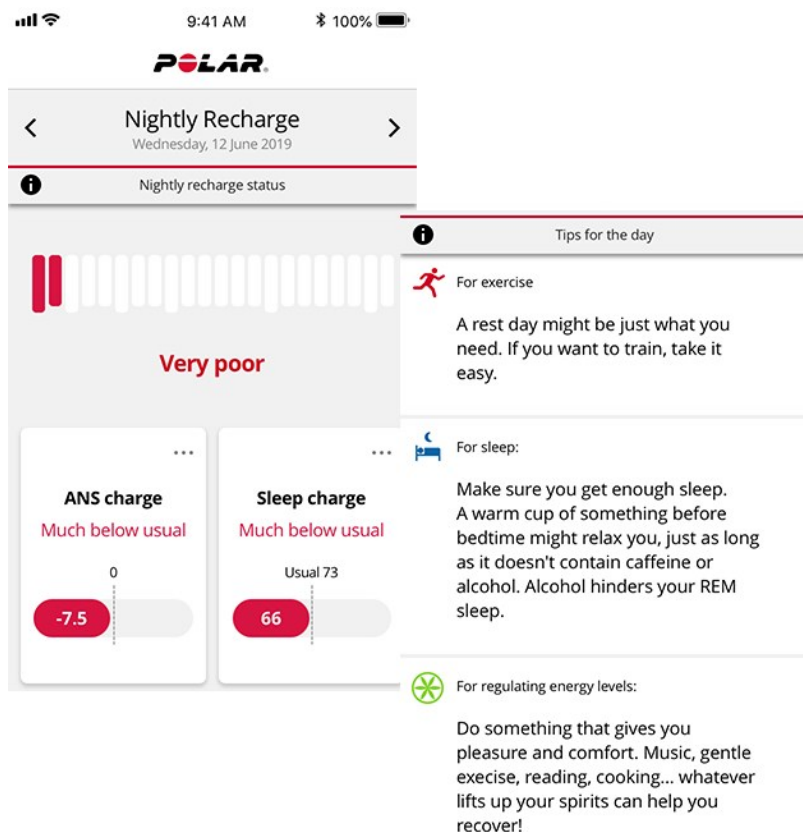
Sen

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

- Rytm snu w dłuższym okresie
- Status obciążenia kardio
- Ćwiczenia wykonane poprzedniego dnia

Regulacja poziomu energii

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



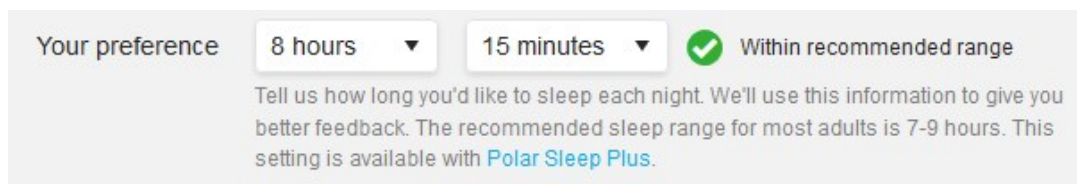
Dowiedz się więcej na temat Nightly Recharge w [szczegółowym poradniku](#).

Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™

Funkcja **Sleep Plus Stages** automatycznie monitoruje **ilość i jakość** Twojego snu i wskazuje, jak długo trwały jego **poszczególne fazy**. Łączna długość snu i jego jakość są przedstawiane w postaci jednej wartości 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.

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 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.

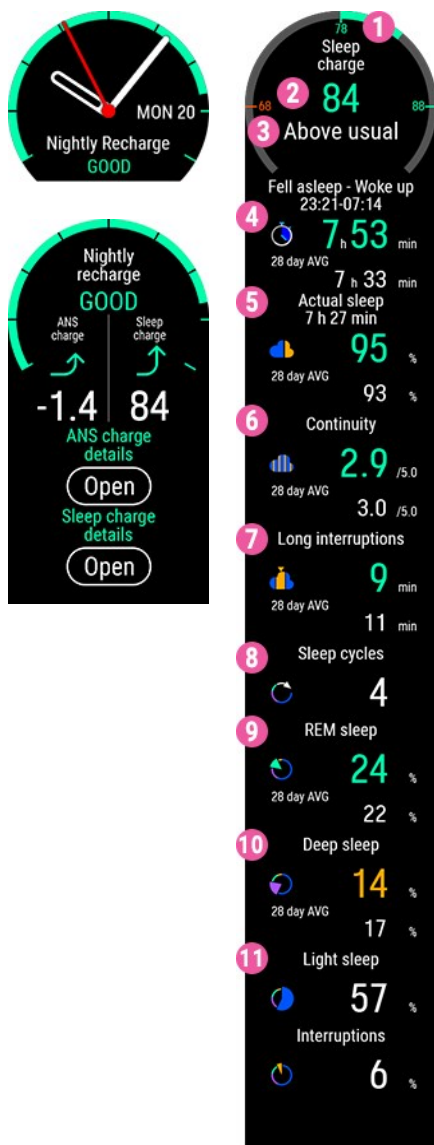
2 Funkcja Sleep Plus Stages zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Włącz całodobowy pomiar tętna z poziomu części **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**, wybierając **Wł.** lub **Tylko w nocy**. Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylne czujniki zegarka 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.

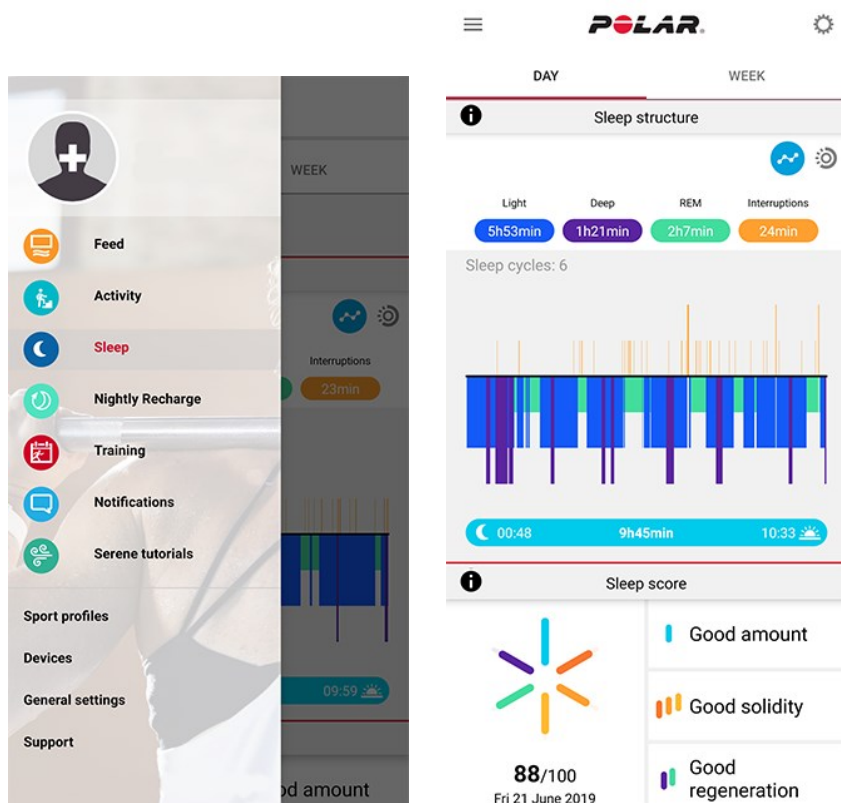
10 Sen głęboki %: Głęboki sen to faza, z której ciężko się wybudzić, ponieważ ciało jest mniej wrażliwe na bodźce środowiskowe. Najwięcej snu głębokiego występuje w pierwszej połowie nocy. Ta faza snu regeneruje organizm i wzmacnia układ odpornościowy. Jest również ważna dla niektórych aspektów pamięci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

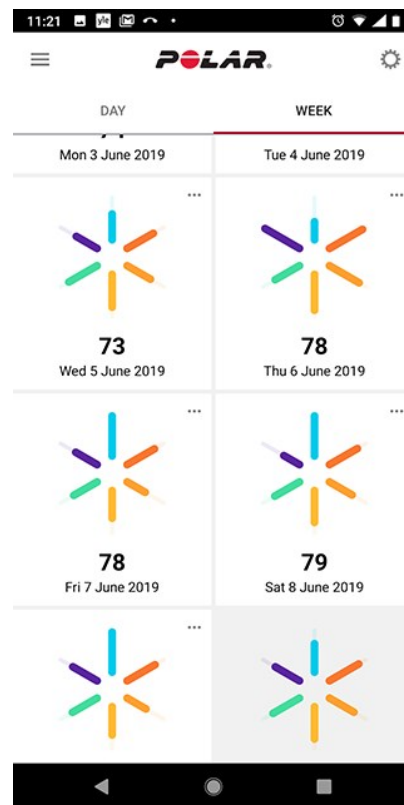
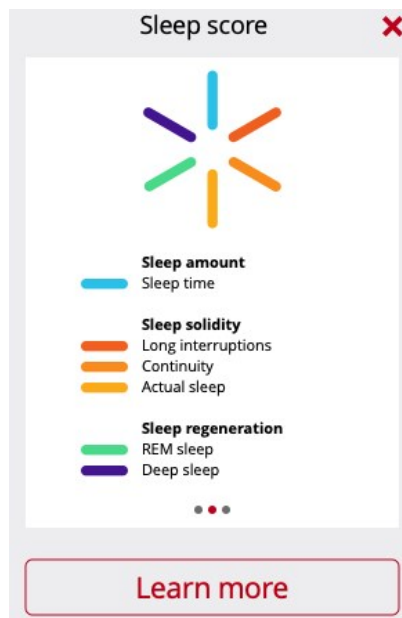
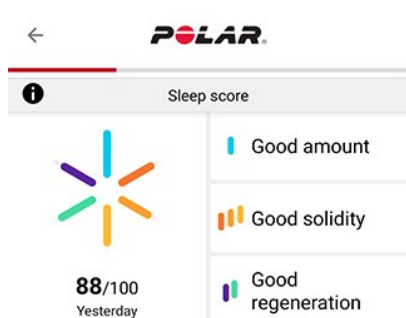
Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow

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. Analiza danych snu jest wyświetlana po umieszczeniu kursora myszy nad wykresem snu.



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

Przewodnik treningowy FitSpark™

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?

Twój poziom kondycji jest określany w celu dostarczenia każdej wskazówki treningowej, na podstawie:

- Historii treningu (średnie tygodniowe wyniki w zakresie stref tętna z poprzednich 28 dni)
- Progu tlenowego (na bazie funkcji **Fitness Test** w zegarku)
- **Informacja o treningach**

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

Im wyższy 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

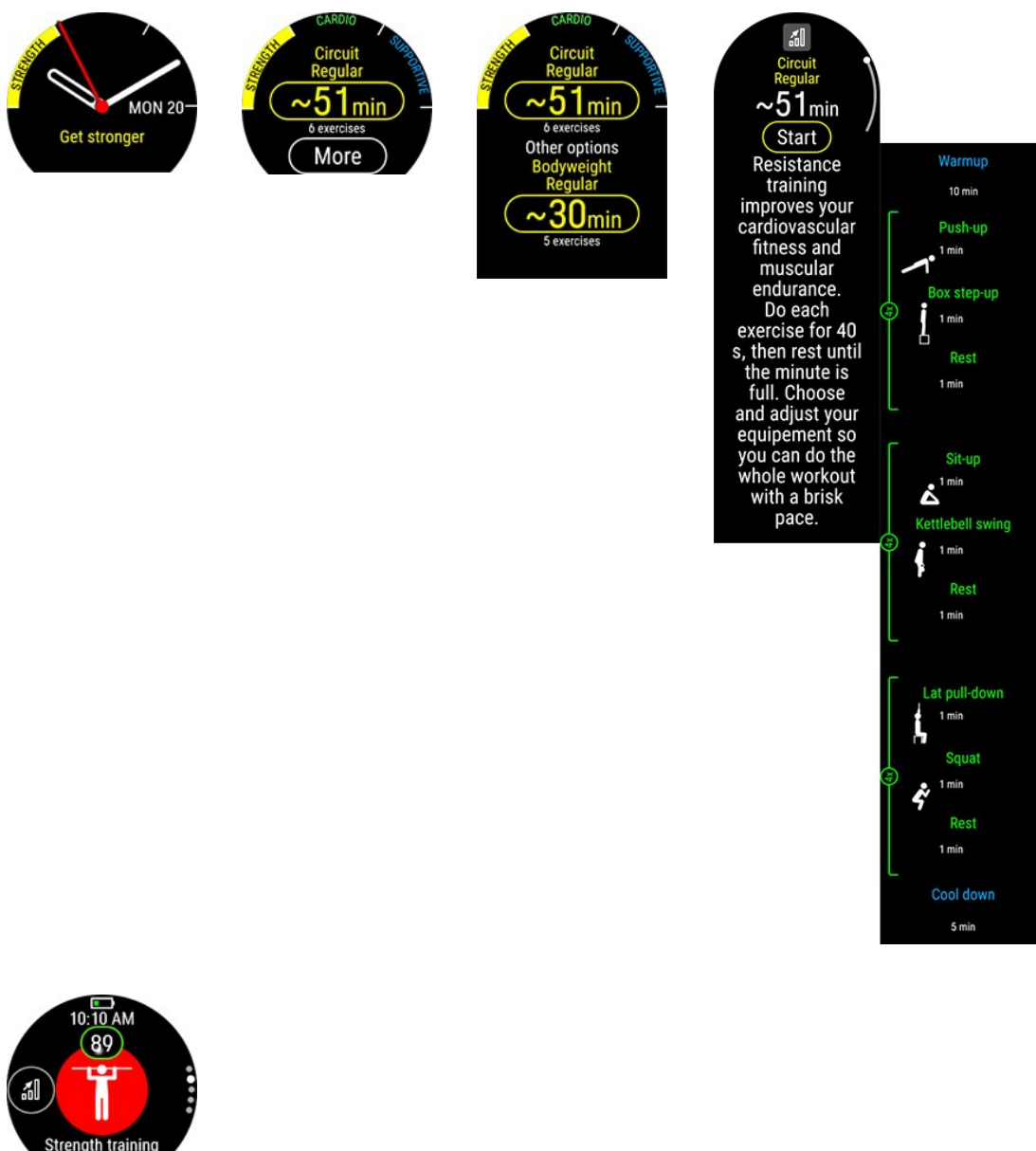
W trybie wyświetlania czasu przesunij palcem w prawo lub w lewo, aby przejść do tarczy **FitSpark**.

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. Przesunij 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.

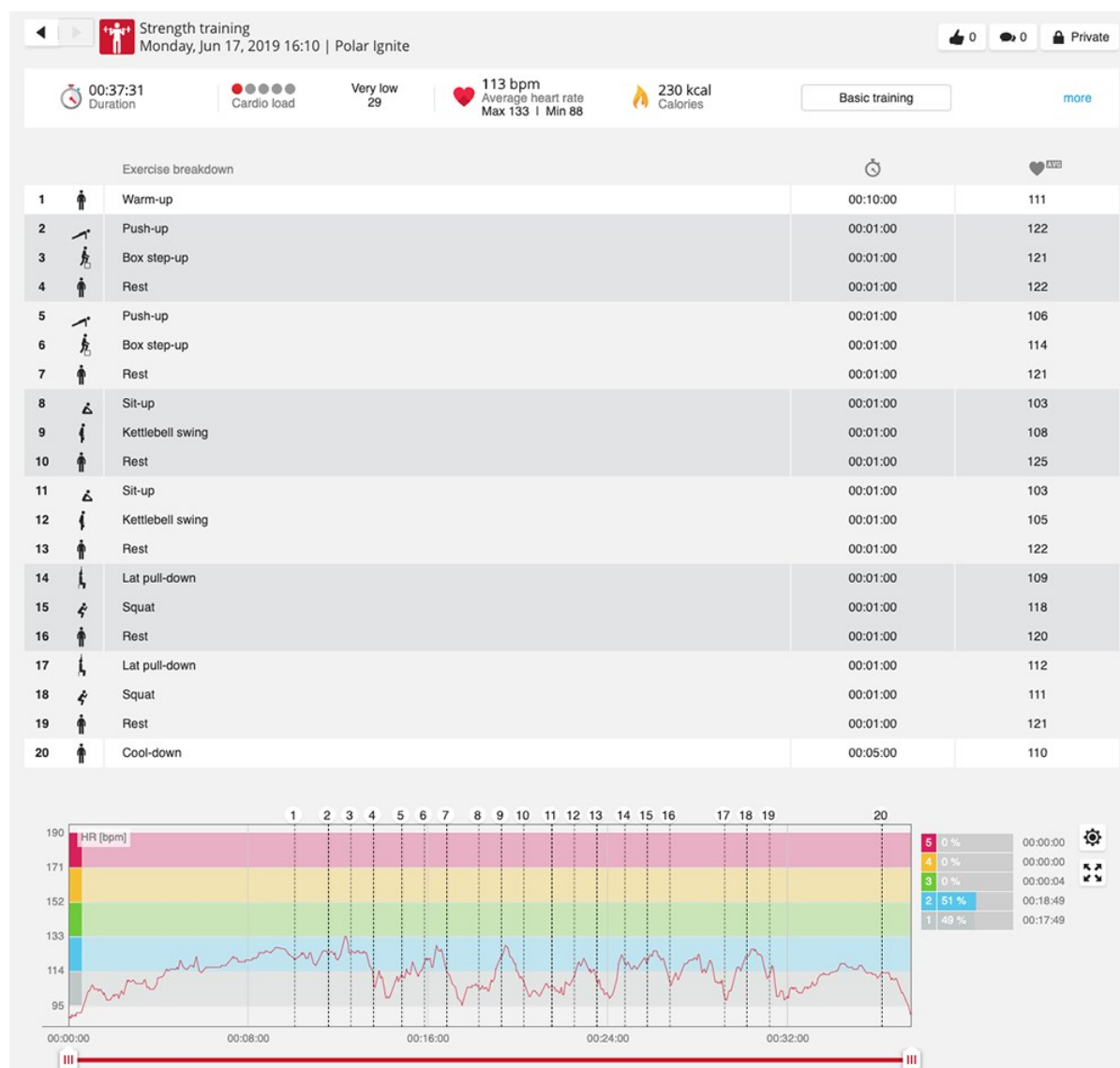


Podświetlenie zawsze włączone podczas treningu: Przesuń palcem z góry wyświetlacza na dół, aby rozwinąć menu **szybkich ustawień**. Dotknij ikony podświetlenia, aby wybrać opcję **Zawsze wł.** lub **Automatycznie**. W przypadku opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję 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 postaci 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™

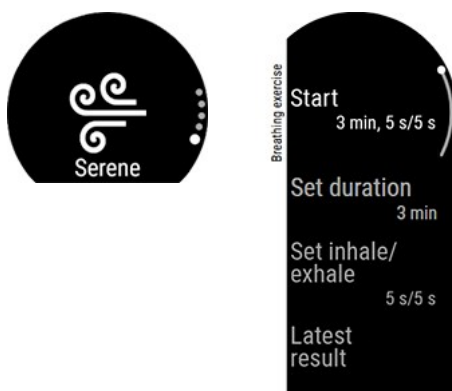
Serene™ to **prowadzone ćwiczenia oddechowe**, które pomagają zrelaksować ciało i umysł oraz radzić sobie ze stresem. Serene pomaga w powolnym, regularnym oddychaniu w tempie **sześciu oddechów na minutę**, co jest optymalną częstotliwością oddychania dla uzyskania **rezultatów zmniejszających stres**. 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.

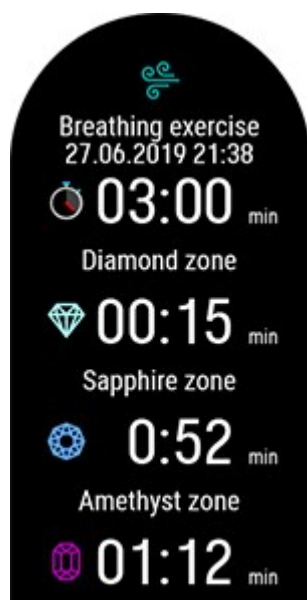


Strefy uspokojenia to ametystowa, szafirowa i diamentowa. Dzięki strefom uspokojenia dowiesz się, jak dobrze zsynchronizowane jest bicie Twojego serca z oddechem oraz jak blisko jesteś osiągnięcia optymalnej częstotliwości oddychania, czyli sześciu oddechów na minutę. Im wyższa strefa, tym lepsza synchronizacja z optymalnym rytmem. W strefie najwyższego uspokojenia – diamentowej – musisz utrzymywać powolny, docelowy rytm około sześciu oddechów na minutę, lub mniej. Im więcej czasu spędzisz w wyższych 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 rozpraszających dźwięków (np. telewizora, radia bądź telefonu), ani ludzi, którzy mówią do Ciebie.
- Test zawsze przeprowadzaj w tym samym otoczeniu i o tej samej godzinie.
- Nie jedz ciężkostrawnych posiłków ani nie pal na 2 – 3 godziny przed testem.
- W dniu testu i na jeden dzień przed nim unikaj dużego wysiłku fizycznego, alkoholu i stymulantów farmaceutycznych.
- Podczas testu zachowaj spokój i odpręż się. 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. informacje o treningach, są prawidłowe.

Zegarek należy nosić tarczą do góry, z paskiem ściśle przylegającym do skóry, tuż za kością nadgarstka. Sensor tętna z tyłu zegarka musi pozostawać w ciągłym kontakcie ze skórą, ale pasek nie może być napięty zbyt mocno, utrudniając przepływ krwi.

WYKONANIE 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 nie odbiera sygnału tętna, zostanie wyświetlony komunikat **Test nieudany**. W takim przypadku sprawdź, czy tylny sensor tętna zegarka pozostaje w ciągłym kontakcie ze skórą. Zobacz punkt **Pomiar tętna z nadgarstka**, w którym są podane

szczegółowe wskazówki dotyczące noszenia zegarka podczas korzystania z pomiaru tętna z nadgarstka.

WYNIKI TESTU

Po zakończeniu testu, zegarek powiadomi Cię o tym za pomocą wibracji i wyświetli opis wyniku testu wydolności i szacowaną wartość VO_{2max} .

Wyświetlone zostanie pytanie Czy zaktualizować wartość VO_{2max} w danych osobistych?

- 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 Dziennika, aby uzyskać szczegółowe informacje.

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

Poziomy sprawności

Mężczyźni

Wiek/liczba lat	Bardzo niski	Niski	Dostatecznie	Umiarkowanie	Dobrze	Bardzo dobrze	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

Wiek/liczba lat	Bardzo niski	Niski	Dostatecznie	Umiarkowanie	Dobrze	Bardzo dobrze	Elita
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	Dostatecznie	Umiarkowanie	Dobrze	Bardzo dobrze	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

Ta klasyfikacja oparta jest na przeglądzie wyników 62 badań, w których VO_{2max} mierzono bezpośrednio u zdrowych dorosłych osób w USA, Kanadzie i 7 krajach europejskich.

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

VO_{2MAX}

Istnieje wyraźny związek pomiędzy maksymalnym pochłanianiem tlenu ($p_{róg}$ tlenowy) a wydolnością układu krążeniowo-oddechowego, ponieważ dostarczanie tlenu do tkanek jest zależne od działania płuc i serca. VO_{2max} ($p_{róg}$ tlenowy, maksymalna moc aerobowa) to maksymalne tempo, w którym tlen może być używany przez organizm w trakcie maksymalnego wysiłku; jest ono bezpośrednio powiązane z maksymalną zdolnością serca do dostarczania krwi do mięśni. VO_{2max} można mierzyć lub szacować za pomocą testów sprawności fizycznej (np. testy maksymalnego wysiłku fizycznego, testy submaksymalnego wysiłku fizycznego, Polar Fitness Test). VO_{2max} jest dobrym

wskaźnikiem wydolności sercowo-oddechowej i przygotowania do udziału w zawodach wytrzymałościowych, takich jak biegi długodystansowe, kolarstwo, biegi narciarskie i pływanie.

VO_{2max} można podawać w mililitrach na minutę ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) lub podzielić tę wartość przez masę ciała wyrażoną w kilogramach ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Program treningu biegowego Polar

Program biegowy Polar to spersonalizowany program dostosowany do Twojego poziomu wytrenowania, który został zaprojektowany w taki sposób, aby zapewnić Ci optymalny trening i nie dopuścić do przeciążenia. Program wykorzystuje inteligentne mechanizmy, dostosowuje się do Twojego rozwoju i daje Ci znać, kiedy trzeba zwiększyć lub zmniejszyć intensywność treningu. 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.

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. Fazy te są zaprojektowane tak, aby stopniowo poprawiać Twoje osiągi i zapewnić doskonałe przygotowanie na dzień startu w zawodach. Biegowe sesje treningowe są podzielone na pięć typów: spokojny bieg, średni bieg, długi bieg, bieg tempowy i interwałowy. Wszystkie sesje obejmują rozgrzewkę, wysiłek i schłodzenie, aby uzyskać optymalne rezultaty. Ponadto, możesz włączyć do treningu ćwiczenia siłowe, wzmacniające mięśnie głębokie i rozciągające, które będą wspierać Twój rozwój. Każdy tydzień treningowy składa się z dwóch do pięciu sesji biegowych, a całkowity czas trwania sesji w tygodniu waha się od jednej do siedmiu godzin w zależności od Twojego poziomu sprawności fizycznej. Minimalny czas trwania programu to 9 tygodni, a maksymalny to 20 miesięcy.

Dowiedz się więcej o programie treningu biegowego Polar z tego [szczegółowego przewodnika](#). Możesz też przeczytać o tym, [jak rozpocząć program treningu biegowego](#).

Aby zobaczyć poradnik wideo, kliknij jeden z poniższych linków:

[Pierwsze kroki](#)

[Jak korzystać](#)

TWORZENIE PROGRAMU TRENINGU BIEGOWEGO POLAR

1 Zaloguj się do serwisu Flow na stronie flow.polar.com.

2 Z menu wybierz opcję **Programy**.

3 Wybierz wydarzenie, nazwij je, ustaw datę wydarzenia i kiedy chcesz rozpocząć program.

4 Odpowiedz na pytania dotyczące Twojej aktywności fizycznej.*

5 Wybierz, czy chcesz włączyć do programu ćwiczenia wspomagające.

6 Przeczytaj i wypełnij formularz dotyczący gotowości do aktywności fizycznej.

7 Przejrzyj program i dostosuj ustawienia w razie potrzeby.

8 Kiedy skończysz, wybierz **Rozpocznij program**.

* Jeśli dostępna jest historia treningów z czterech tygodni, te pozycje zostaną wstępnie wypełnione.

ROZPOCZYNANIE CELU BIEGOWEGO

Przed rozpoczęciem sesji, sprawdź czy cel sesji treningowej został zsynchronizowany z urządzeniem. Sesje są synchronizowane z urządzeniem jako cele treningowe.

Aby rozpocząć realizację celu treningowego zaplanowanego 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.

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

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

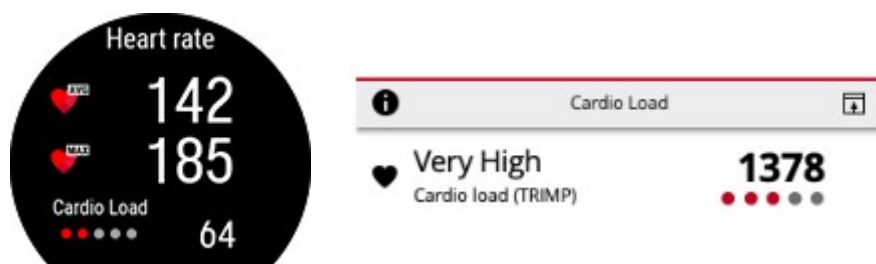
MONITOROWANIE POSTĘPÓW

Synchronizuj rezultaty treningu z urządzenia z serwisem Flow za pomocą FlowSync lub aplikacji Polar Flow. Monitoruj swoje postępy w zakładce **Programy**. Znajdziesz tam przegląd aktualnie wykonywanego programu z informacjami o osiągniętych postępach.

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.

Twoje obciążenie kardio z pojedynczej sesji treningowej wyświetlane jest w podsumowaniu treningu na zegarku, w aplikacji Polar Flow oraz w serwisie Flow. Im większe jest obciążenie kardio, tym większe jest obciążenie organizmu przez sesję treningową. Dodatkowo wyświetlana jest skala oraz słowny opis obciążenia kardio w porównaniu ze średnią wartością obciążenia z ostatnich 90 dni.



Skala punktowa i opisy słowne są dostosowywane do Twoich postępów – im efektywniej trenujesz, tym wyższe obciążenia możesz tolerować. W miarę poprawy wydolności i tolerancji na trening, obciążenie kardio, które otrzymało 3 punkty (poziom Średni) parę miesięcy wcześniej, może później otrzymać jedynie 2 punkty (poziom Niski). Adaptacyjna skala odzwierciedla fakt, że ten sam typ sesji treningowej może mieć różny wpływ na organizm, w zależności od jego obecnego stanu.

● ● ● ● ● ● Bardzo wysoki

● ● ● ● ● ● Wysoki

● ● ● ● ● ● Średni

● ● ● ● ● ● Niski

● ● ● ● ● ● Bardzo niski

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.
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.

Informacje	Rezultat
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 podstawowy i ogólnorozwojowy, długi	Świetnie! Ten długi trening wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Nastąpiła również poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności 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

Informacje	Rezultat
	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 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**.

Funkcja ta jest domyślnie **włączona** w Polar Unite. Zastosowanie opcji „Tylko w nocy” przedłuża 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.



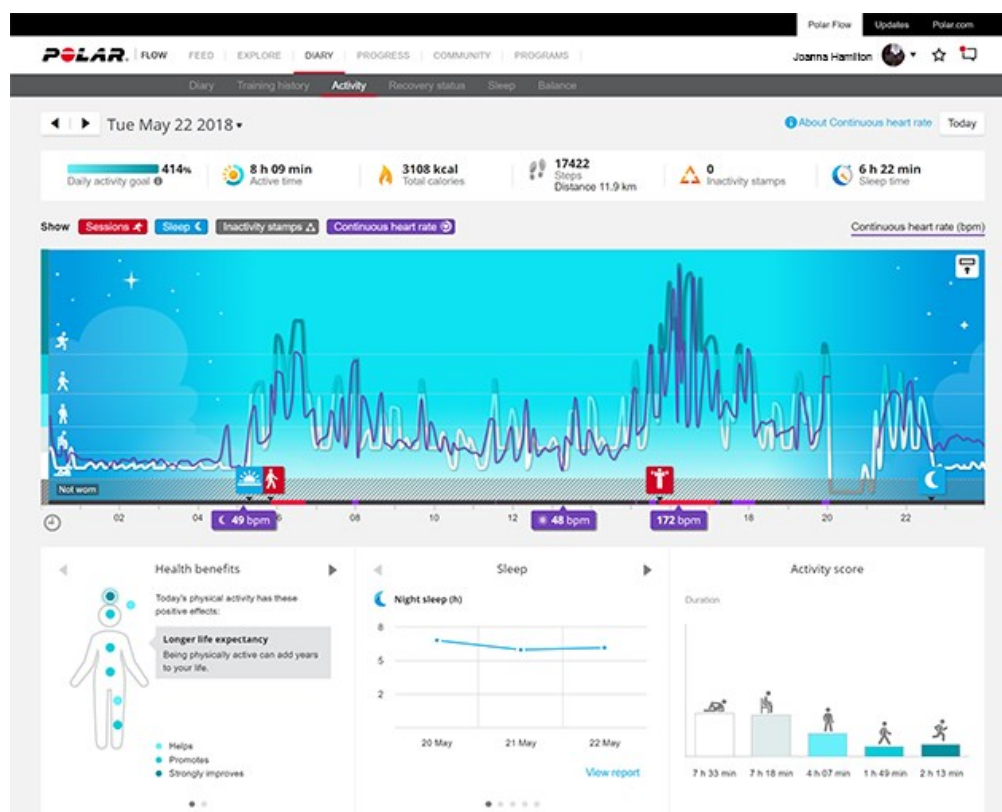
Gdy ta funkcja jest włączona, zegarek stale mierzy tętno i wyświetla je na tarczy Tętno. Po otwarciu informacji szczegółowych, możesz sprawdzić swoje najwyższe i najniższe tętno w ciągu dnia, a także dowiedzieć się jakie było najniższe tętno ostatniej nocy.

Zegarek sprawdza tętno w odstępach pięciominutowych i zapisuje dane do późniejszej analizy w aplikacji Polar Flow lub w serwisie Flow. Jeśli zegarek wykryje, że tętno jest podwyższone, zaczyna je rejestrować w sposób ciągły. Ciągła rejestracja może być również rozpoczynana na podstawie ruchów nadgarstka, na przykład, gdy idziesz wystarczająco szybko przez co najmniej jedną minutę. Ciągłe rejestrowanie tętna zatrzymuje się automatycznie, gdy poziom aktywności fizycznej spadnie odpowiednio nisko. Kiedy zegarek wykryje, że ręka się nie porusza lub kiedy tętno nie jest podwyższone, będzie monitorować tętno co 5 minut, umożliwiając określenie najniższej wartości w ciągu dnia.

W niektórych przypadkach może się zdarzyć, że w ciągu dnia tętno pokazywane na zegarku będzie wyższe lub niższe, niż to, które znalazło się w podsumowaniu całodobowego pomiaru tętna jako najwyższe lub najniższe w danym dniu. Może to nastąpić w przypadku odczytania wartości chwilowej w czasie innym niż przypadający na kolejny odczyt podczas monitorowania.

Diody LED z tyłu zegarka świecą się zawsze, gdy włączona jest funkcja całodobowego pomiaru tętna, a czujnik z tyłu zegarka ma kontakt ze skórą. Wskazówki dotyczące tego, jak należy nosić zegarek, aby uzyskać dokładne odczyty tętna z nadgarstka, są podane w punkcie **Pomiar tętna z nadgarstka**.

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



Całodobowy pomiar aktywności

Zegarek Polar Unite śledzi Twoją aktywność za pomocą wewnętrznego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy nadgarstka. Analiza częstotliwości, intensywności oraz regularności ruchów oraz Twoich danych osobistych umożliwia monitorowanie rzeczywistego poziomu aktywności – nie tylko podczas treningu. Aby uzyskać najbardziej miarodajne wyniki pomiaru aktywności, zalecamy noszenie zegarka na ręce niedominującej.

CEL ZWIĄZANY Z AKTYWNOŚCIĄ

Twój osobisty cel aktywności jest określany podczas konfiguracji zegarka. Cel aktywności jest oparty o Twoje dane osobiste i ustawienia poziomu aktywności, które są dostępne w zegarku (**Ustawienia > Ustawienia fizyczne > Cel aktywności**), w aplikacji Polar Flow oraz w serwisie [Polar Flow](#).

Jeżeli chcesz zmienić swój cel, w aplikacji Flow dotknij swojej nazwy użytkownika / zdjęcia profilowego w widoku menu i przesuwaj w dół, aby zobaczyć **Cel aktywności**. Możesz też przejść na flow.polar.com i zalogować się na konto Polar. Następnie kliknij nazwę użytkownika > **Ustawienia > Cel związany z aktywnością**. Wybierz jeden spośród trzech

poziomów aktywności, który 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. Długotrwałe siedzenie niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet w dni, w które trenujesz i zapewniasz organizmowi wystarczająco dużo

aktywności. Zegarek Polar Unite wykrywa zbyt długi brak aktywności w ciągu dnia i pomaga przerywać siedzenie, aby nie wpływało szkodliwie na zdrowie.

Jeśli siedzisz od 55 minut, otrzymasz powiadomienie o braku aktywności: wyświetlony zostanie komunikat **Czas, aby się ruszyć!** i wyczuwalne będą delikatne vibracje. 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

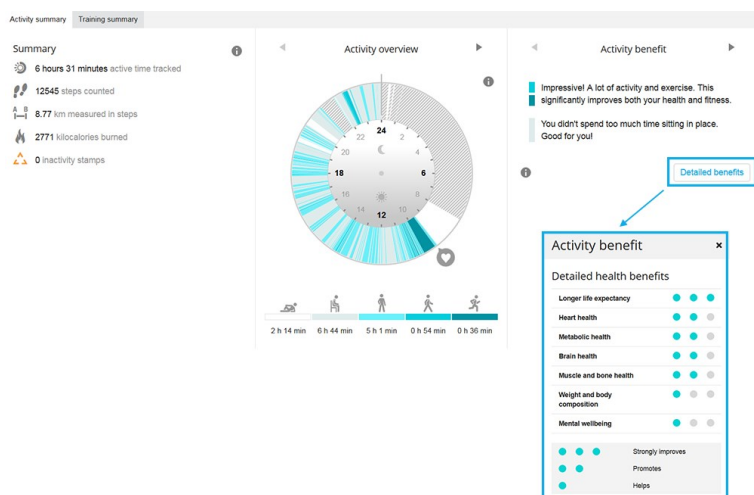
Aplikacja Polar Flow umożliwia obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu oraz bezprzewodową synchronizację zegarka z serwisem Flow. Serwis Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności. Za pomocą podsumowań aktywności (na karcie **PODSUMOWANIA**), możesz obserwować długoterminowe trendy w zakresie dziennej aktywności. Dostępne są podsumowania dzienne, tygodniowe i miesięczne.

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. Stworzyliśmy 12 domyślnych profili sportowych do Twojego zegarka, ale możesz dodawać nowe profile sportowe w aplikacji Polar Flow lub serwisie Flow i synchronizować je z zegarkiem, uzyskując w ten sposób listę wszystkich ulubionych dyscyplin sportowych.

Dla każdego profilu sportowego możesz również wprowadzić indywidualne ustawienia. Przykładowo, po utworzeniu indywidualnie definiowanych **ekranów treningowych** dla każdej uprawianej dyscypliny sportowej, możesz wybrać które dane chcesz widzieć podczas treningu – tylko tętno, a może prędkość i dystans – cokolwiek najlepiej pasuje do Ciebie oraz Twoich potrzeb i wymagań treningowych.

Jednocześnie możesz mieć w zegarku maksymalnie 20 profili sportowych. Liczba profili sportowych w aplikacji mobilnej Polar Flow i w serwisie Flow nie jest ograniczona.

Więcej informacji jest podane w punkcie **Profile sportowe we Flow**.

Dzięki profilom sportowym możesz śledzić swoje dokonania i dowiedzieć się jakie uzyskujesz postępy w różnych dyscyplinach sportowych. Zobacz historię treningową i monitoruj swoje postępy w **serwisie Flow**.

Możesz używać zegarka Polar Unite z usługą **Polar Club** podczas ćwiczeń grupowych w klubach fitness. Wybierz dla sesji treningowej jeden z profili

sportowych przeznaczony do treningu w pomieszczeniach i upewnij się, że w **ustawieniach profilu sportowego** włączono widoczność Twojego tętna dla innych funkcji urządzenia.

Należy pamiętać, że w przypadku niektórych sportów halowych, sportów grupowych i zespołowych ustawienie **Tętno widoczne dla innych urządzeń** jest domyślnie włączone. Oznacza to, że kompatybilne urządzenia korzystające z bezprzewodowej technologii Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, mogą wykrywać Twoje tętno. Możesz sprawdzić, które profile sportowe mają domyślnie włączoną transmisję Bluetooth na **liście Profili sportowych Polar**. W **ustawieniach profilu sportowego** możesz włączyć albo wyłączyć transmisję Bluetooth.

Strefy tętna

Zakres od 50% do 100% Twojego tętna maksymalnego podzielony jest na pięć stref tętna. Utrzymując tętno w określonej strefie możesz łatwo kontrolować intensywność treningu. Każda strefa tętna ma swoje szczególne zalety, a ich poznanie pomoże Ci uzyskać pożądany efekt treningu.

Dowiedz się więcej na temat: **Dlaczego warto trenować z pomiarem tętna?**

Strefy prędkości

Za pomocą stref prędkości/tempa możesz łatwo monitorować prędkość lub tempo podczas sesji treningowej i dostosowywać prędkość/tempo w taki sposób, aby osiągnąć oczekiwany efekt treningu. Strefy te mogą być wykorzystywane jako wskazówki służące do zwiększania efektywności sesji treningowych i pomagać w łączeniu treningu o różnej intensywności w celu uzyskiwania optymalnych efektów.

Ustawienia stref prędkości

Ustawienia stref prędkości można zmienić w serwisie Flow. Istnieje pięć różnych stref. Granice stref można ustawić ręcznie lub użyć wartości domyślnych. Strefy dotyczą

poszczególnych dyscyplin sportowych, co umożliwia takie ich ustawienie, które najlepiej pasuje do danego sportu. Strefy są dostępne w sportach biegowych (w tym w sportach zespołowych obejmujących bieganie), kolarskich oraz wioślarstwie i kajakarstwie.

Domyślne

Jeśli wybierzesz opcję **Domyślne**, nie możesz zmieniać limitów. Strefy domyślne to przykładowe strefy prędkości/tempa dla osoby o stosunkowo wysokim poziomie sprawności fizycznej.

Dowolne

Jeśli wybierzesz **Dowolne**, wszystkie limity mogą być zmienione. Przykładowo, jeśli w wyniku testów znasz swoje rzeczywiste wartości progowe, np. próg beztlenowy i tlenowy (górny i dolny próg mleczanowy), możesz ćwiczyć korzystając ze stref opartych na rzeczywistej progowej prędkości lub tempie. Zalecamy ustawienie prędkości i tempa progu beztlenowego jako minimum dla strefy 5. Jeśli używasz również progu tlenowego, ustaw go jako minimum strefy 3.

Cel treningowy ze strefami prędkości

Możesz tworzyć cele treningowe na podstawie stref prędkości/tempa. Po zsynchronizowaniu celów za pomocą FlowSync, będziesz otrzymywać wskazówki z urządzenia treningowego podczas treningu.

Podczas treningu

Podczas treningu możesz sprawdzić, w której strefie aktualnie ćwiczysz oraz ile czasu zostało spędzone w każdej z nich.

Po treningu

W podsumowaniu treningu na zegarku, zobaczysz zestawienie czasu spędzonego w każdej strefie prędkości. Po synchronizacji w serwisie Flow są dostępne szczegółowe wizualne informacje o strefach prędkości.

Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka

Dzięki wyposażeniu w akcelerometr Twój zegarek może mierzyć prędkość i dystans na podstawie ruchów nadgarstka. Funkcja ta jest przydatna podczas biegania w pomieszczeniach lub w miejscach z ograniczoną dostępnością sygnałów GPS. Aby

uzyskać wysoką dokładność, pamiętaj o prawidłowym określeniu ręki dominującej i wzrostu. Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka najlepiej działa podczas biegania w naturalnym tempie, przy którym dobrze się czujesz.

Zapnij pasek zegarka ściśle na nadgarstku, aby nie występowało wstrząsanie. Odczyty będą porównywalne, jeśli będziesz nosić zegarek zawsze w tym samym miejscu. Nie noś na tej samej ręce innych urządzeń, takich jak zegarki, monitory aktywności lub opaski na telefon. Ponadto, nie trzymaj w tej samej ręce niczego, np. mapy czy telefonu.

Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka jest dostępny w następujących dyscyplinach biegowych: Spacer, bieganie, jogging, bieg uliczny, bieg górski, trening na bieżni, lekkoatletyka i biegi ultra. By włączyć wyświetlanie prędkości i dystansu podczas sesji treningowej, upewnij się, że dodano prędkość i dystans do ekranu treningowego danego profilu sportowego, którego używasz podczas biegania. Możesz to zrobić w **Profilach Sportowych** w aplikacji mobilnej Polar Flow lub w serwisie Flow.

Powiadomienia z telefonu

Funkcja powiadomienia z telefonu umożliwia otrzymywanie na zegarku informacji o połączeniach przychodzących, wiadomościach i powiadomieniach. Na zegarku będą wyświetlane te same powiadomienia, które pojawiają się na ekranie telefonu. Powiadomienia z telefonu mogą być przekazywane z telefonów z systemami iOS i Android.

Aby można było korzystać z funkcji powiadomienia z telefonu, aplikacja Polar Flow musi być uruchomiona w telefonie i połączona z zegarkiem. Instrukcje znajdują się w punkcie **Łączenie urządzenia mobilnego z zegarkiem**

WŁĄCZANIE POWIADOMIEŃ Z TELEFONU

Aby włączyć powiadomienia z telefonu na zegarku, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**. Wyłącz (**Wył.**) 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 **Powiadomienia z telefonu** są **Włączone**.

Po włączeniu powiadomień zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow.

Należy pamiętać, że po włączeniu powiadomień z telefonu, baterie w zegarku i telefonie będą się szybciej wyczerpywały, ponieważ komunikacja Bluetooth będzie ciągle włączona.

OKRESOWE WYŁĄCZANIE POWIADOMIEŃ

Jeśli chcesz na pewien czas wyłączyć powiadomienia oraz informowanie o połączeniach, użyj opcji okresowego wyłączenia powiadomień. Gdy ta funkcja jest włączona, nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień ani powiadomień o połączeniach przychodzących przez zdefiniowany okres.

Wybierz **Ustawienia** > **Ustawienia ogólne** > **Okresowe wył. powiadomień** na zegarku. Wybierz **Wył.**, **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.

Powiadomienia z telefonu mogą działać w różny sposób w zależności od modelu telefonu z systemem Android.

Wymienne paski

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

Zegarek Polar Unite może być używany z wszystkimi paskami o szerokości 20 mm. Możesz wybrać ulubiony pasek z oferty Polar lub użyć dowolnego paska, który wykorzystuje teleskopy 20 mm. Przed zakupem nowego paska, sprawdź czy jego szerokość jest właściwa.

Wymiana paska

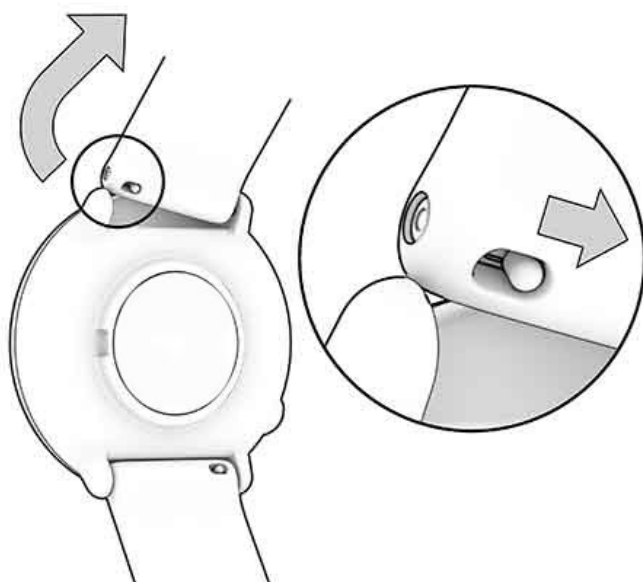
Pasek zegarka można szybko i łatwo wymienić.

1 Aby zdjąć pasek, pociągnij gałkę szybkiego mocowania do środka i odłącz pasek od zegarka.

2 Aby założyć pasek, wprowadź koniec teleskopu (po przeciwnej stronie gałki szybkiego mocowania) do zagłębienia do mocowania w zegarku.

3 Pociągnij gałkę szybkiego mocowania do środka i włóż drugi koniec teleskopu do zagłębienia do mocowania w zegarku.

4 Zwolnij gałkę, aby zamocować 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. Łączenie trwa tylko kilka sekund ale zapewnia, że zegarek będzie odbierał sygnały tylko z Twoich sensorów i pozwala na niezakłócone ćwiczenia w grupie. Przed udziałem w imprezie sportowej lub biegu, pamiętaj o wykonaniu połączenia w domu, aby zapobiec zakłóceniom transmisji danych. Instrukcje są podane w punkcie **Łączenie sensorów z zegarkiem**.

Sensor tętna Polar H10

Monitoruj swoje tętno z najwyższą dokładnością za pomocą sensora tętna Polar H10 z opaską na klatkę piersiową.

Polar Precision Prime jest najdokładniejszą technologią optycznego pomiaru tętna, jaka istnieje i działa praktycznie w każdych warunkach. Pomimo tego, w sportach, w których utrzymanie sensora w pozycji nieruchomej na nadgarstku jest trudne lub w których występuje obciążenie, lub ruch mięśni czy ścięgien w pobliżu sensora, najwyższą dokładność pomiaru zapewnia sensor tętna Polar H10. Sensor tętna Polar H10 lepiej wykrywa szybkie zmiany tętna, dlatego idealnie nadaje się do treningów interwałowych z szybkimi sprintami.

Sensor tętna Polar H10 ma pamięć wewnętrzną, w której można zapisać jedną sesję treningową, gdy w pobliżu nie ma podłączonego urządzenia treningowego, ani urządzenia mobilnego z aplikacją treningową. Musisz tylko połączyć sensor tętna H10 z aplikacją Polar Beat i rozpocząć sesję treningową za pomocą aplikacji. W ten sposób możesz na przykład rejestrować tętno podczas sesji pływackich za pomocą sensora tętna Polar H10. Więcej informacji znajdziesz na stronach dotyczących aplikacji **Polar Beat** i **sensora tętna 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.

Sensor tętna Polar H9

Polar H9 to wysokiej jakości sensor tętna przeznaczony do codziennego uprawiania sportu. Sensor jest dostarczany z opaską Polar Soft Strap i dokładnie monitoruje tętno. Polar H9 idealnie współpracuje z aplikacją Polar Beat, a także z wieloma aplikacjami innych producentów, dzięki którym możesz łatwo zmienić swój telefon w monitor aktywności. Co więcej, transmisje Bluetooth®, ANT+™ oraz 5 kHz gwarantują kompatybilność z wieloma urządzeniami sportowymi i sprzętem na siłowni. Dzięki zaawansowanym elektrodom na klatkę piersiową Polar H9 natychmiast reaguje na to, co dzieje się z Twoim organizmem i dokładnie określa liczbę spalonych kalorii.

Najnowsza wersja tej instrukcji obsługi oraz poradniki wideo są dostępne na stronie support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

Łączenie sensorów z zegarkiem

PAROWANIE SENSORA TĘTNA Z ZEGARKIEM

Jeśli masz założony sensor tętna Polar, który jest połączony z zegarkiem, zegarek nie będzie mierzył tętna z nadgarstka.

1 Nawilż elektrody znajdujące się na pasku.

2 Zamocuj moduł nadajnika do paska.

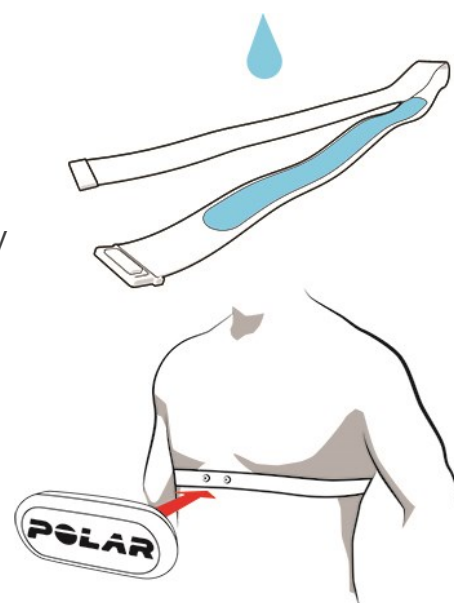
3 Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj go tak, by dobrze przylegał do ciała.

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

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

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

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



Polar Flow

Aplikacja Polar Flow

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

Dane treningowe

Za pomocą aplikacji Polar Flow możesz łatwo uzyskać dostęp do informacji o wykonanych i planowanych sesjach treningowych i tworzyć nowe cele treningowe. Możesz dodać szybki cel lub trening interwałowy.

Dzięki błyskawicznemu podglądowi treningu możesz natychmiast analizować każdy element swoich osiągnięć. Tygodniowe podsumowanie aktywności dostępne jest w dzienniku treningowym. Możesz również dzielić się ze znajomymi najważniejszymi informacjami dotyczącymi Twoich treningów, korzystając z funkcji [Udostępnianie zdjęć](#).

Dane dotyczące aktywności

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

Dane dotyczące snu

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

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

Profile sportowe

W aplikacji Polar Flow możesz łatwo dodawać, edytować i usuwać profile sportowe, a także zmieniać ich kolejność. Możesz mieć do 20 aktywnych profili sportowych w aplikacji Polar Flow i w zegarku.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz [Profile sportowe w Polar Flow](#).

Udostępnianie zdjęć

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższy link:

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

Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow

[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.

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), musisz najpierw połączyć to urządzenie z zegarkiem. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [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](#).

Aby uzyskać więcej informacji i wskazówek dotyczących funkcji aplikacji Flow, odwiedź [stronę pomocy dla aplikacji Polar Flow](#).

Serwis Polar Flow

W serwisie Polar Flow możesz szczegółowo planować i analizować swój trening oraz lepiej poznawać swoje wyniki. Skonfiguruj zegarek i dostosuj go dokładnie do swoich potrzeb treningowych, dodając profile sportowe i edytując ich ustawienia. Możesz również udostępniać ważne informacje o swoich treningach znajomym ze społeczności Flow, zapisywać się na zajęcia w swoim klubie i otrzymać indywidualny program przygotowujący do zawodów biegowych.

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** za pomocą komputera, korzystając ze strony 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 **Aktualnościach** znajdziesz swoje ostatnie aktywności i aktywności znajomych. Zobacz najnowsze sesje treningowe i podsumowania aktywności, podziel się swoimi najlepszymi osiągnięciami, skomentuj i polub aktywności swoich znajomych.

Dziennik

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

Podsumowania

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

Podsumowania treningów są przydatnym sposobem śledzenia postępów w dłuższych okresach. W przypadku podsumowań tygodniowych, miesięcznych i rocznych możesz wybrać dyscyplinę sportu, która ma zostać uwzględniona w podsumowaniu. W przypadku wyboru okresu niestandardowego, możesz wybrać zarówno okres, jak i

dyscyplinę. Z list rozwijanych wybierz okres i dyscyplinę sportu, a następnie kliknij ikonę koła, aby wybrać dane, które mają być wyświetlone na wykresie podsumowania.

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

Społeczność

W **Grupach Flow, Klubach i Wydarzeniach** znajdziesz innych uczestników, którzy przygotowują się do tego samego wydarzenia lub korzystają z tego samego klubu. Możesz również utworzyć własną grupę dla osób, z którymi chcesz trenować. Możesz dzielić się swoimi ćwiczeniami i wskazówkami treningowymi, komentować rezultaty treningu innych członków grupy i tworzyć Społeczność Polar. W Klubach Flow możesz przeglądać plany zajęć i zapisywać się na nie. Dołącz do nas i uzyskaj motywację od swoich grup treningowych!

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższy link:

[Wydarzenia Polar Flow](#)

Programy

Program Treningu Biegowego Polar jest dostosowany do Twojego celu i uwzględnia strefy tętna Polar, dane osobiste oraz informacje o treningach. Program jest inteligentny i dostosowuje się w trakcie realizacji, w oparciu o Twój rozwój. Programy treningu biegowego Polar są dostępne dla wydarzeń takich jak bieg 5k, 10k, półmaraton i maraton. Przewidują od dwóch do pięciu biegowych sesji treningowych w tygodniu, w zależności od programu. To bardzo proste!

Aby uzyskać pomoc techniczną i więcej informacji na temat korzystania z serwisu Flow, przejdź do strony support.polar.com/pl/support/flow.

Profile sportowe w Polar Flow

W zegarku znajduje się 12 domyślnych profili sportowych. Dzięki aplikacji lub serwisowi Polar Flow możesz dodawać do listy nowe profile sportowe i edytować ich ustawienia. Zegarek może zawierać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli masz ponad 20 profili

sportowych w aplikacji Polar Flow i w serwisie Flow, do zegarka podczas synchronizacji zostanie przeniesione pierwszych 20 pozycji z listy.

Możesz zmieniać kolejność profili sportowych, przeciągając je i upuszczając. Wybierz dyscyplinę sportową, którą chcesz przenieść i przeciągnij ją w miejsce, w którym chcesz umieścić ją na liście.

Aby zobaczyć poradnik wideo, kliknij jeden z poniższych linków:

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

[Serwis Polar Flow | Profile sportowe](#)

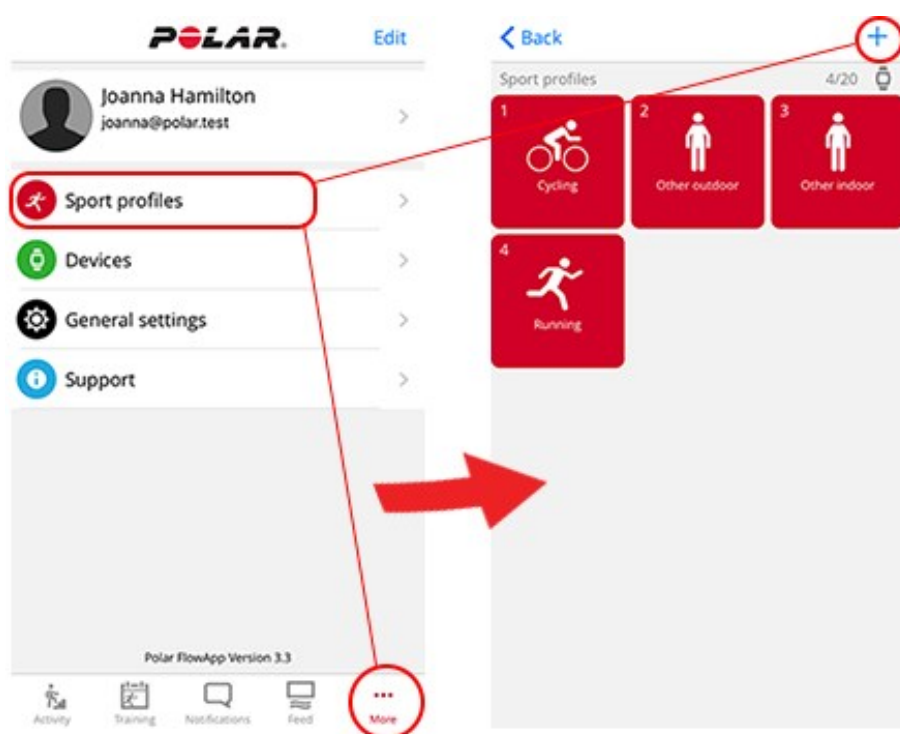
Dodawanie profilu sportowego

W aplikacji Polar Flow:

1 Przejdź do opcji **Profile sportowe**.

2 Dotknij znaku plus w prawym górnym rogu.

3 Wybierz dyscyplinę sportową z listy. Dotknij Gotowe w aplikacji Android. Dyscyplina została dodana do listy Twoich profili sportowych.



W serwisie Polar Flow:

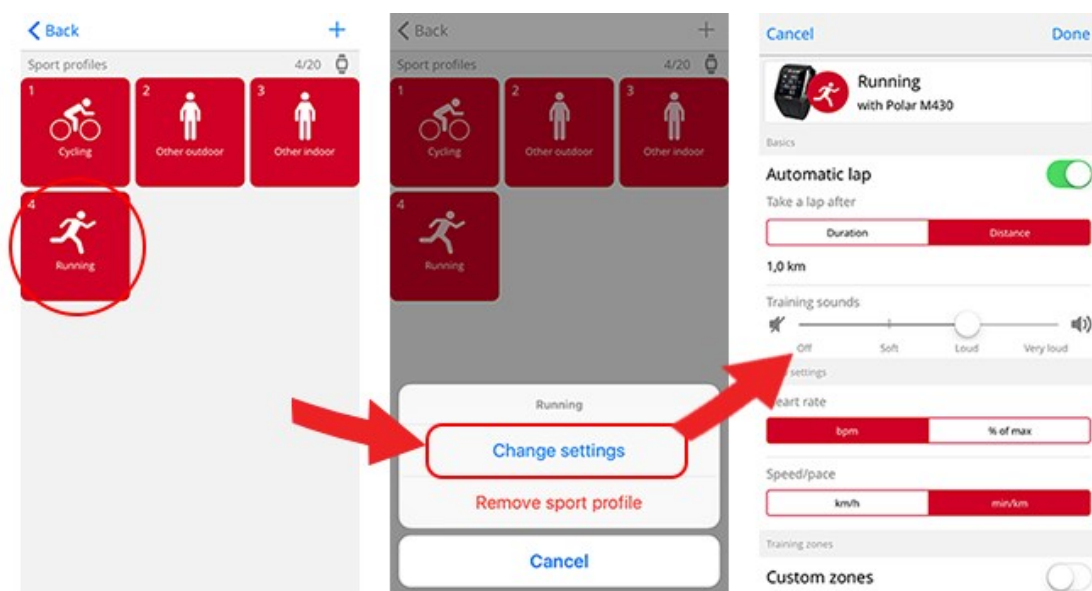
- 1 Kliknij swoje imię i nazwisko / zdjęcie w prawym górnym rogu.
- 2 Wybierz **Profile Sportowe**.
- 3 Kliknij **Dodaj profil sportowy**, a następnie wybierz dyscyplinę z listy.
- 4 Sport zostanie dodany do listy.

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 opcji **Profile sportowe**.
- 2 Wybierz sport i dotknij **Zmień ustawienia**.
- 3 Po zakończeniu, dotknij Gotowe. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.



W serwisie Flow:

1 Kliknij swoje imię i nazwisko / zdjęcie w prawym górnym rogu.

2 Wybierz **Profile Sportowe**.

3 Kliknij **Edytuj** pod sportem, który chcesz edytować.

W każdym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

Podstawowe ustawienia

- Automatyczne okrążenia (oparte na czasie lub dystansie, bądź wyłączone Uwaga: ta funkcja nie jest dostępna w Polar Unite)

Tętno

- Widok tętna (w uderzeniach na minutę lub % maksimum)
- Tętno widoczne dla innych urządzeń (Oznacza to, że kompatybilne urządzenia korzystające z bezprzewodowej technologii Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, mogą wykrywać Twoje tętno. Możesz również używać zegarka podczas zajęć Polar Club do transmisji tętna do systemu Polar Club)
- Ustawienia stref tętna (Za pomocą stref tętna możesz łatwo określać i obserwować intensywność treningu. Jeśli wybierzesz opcję Domyślne, zmiana limitów tętna nie będzie możliwa. Jeśli wybierzesz opcję Dowolne, wszystkie limity mogą być zmieniane. Domyślne limity stref tętna są obliczane na podstawie Twojego tętna maksymalnego.)

Ustawienia prędkości/tempa

- Widok prędkości/tempa (wybierz prędkość w km/h / mph lub tempo w min/km / min/mi)
- Ustawienia strefy prędkości/tempa (Za pomocą stref prędkości/tempa możesz łatwo określać i monitorować prędkość lub tempo, w zależności od Twojego wyboru. Strefy domyślne to przykładowe strefy prędkości/tempa dla osoby o stosunkowo wysokim poziomie sprawności fizycznej. Jeśli wybierzesz opcję Domyślne, nie możesz zmieniać limitów. Jeśli wybierzesz opcję Dowolne, wszystkie limity mogą być zmienione.)

Ekran treningowy

Wybierz, jakie informacje chcesz widzieć na ekranach treningowych podczas sesji treningowych. Razem możesz mieć osiem różnych ekranów treningowych dla każdego profilu sportowego. Każdy ekran treningowy może mieć maksymalnie cztery różne pola danych.

Kliknij ikonę ołówka na istniejącym ekranie, aby go edytować lub kliknij **Dodaj nowy ekran**.

Gesty i wibracje

- Wibracyjne (możesz wybrać, czy wibracje mają być włączone czy wyłączone)

GPS i wysokość

- Wybierz częstotliwość zapisu danych GPS (zapis danych może być wyłączony lub ustawiony na **dużą dokładność**, co oznacza, że zapis GPS jest włączony)

Gdy skończysz ustawianie profilu sportowego, kliknij **Zapisz**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

Należy pamiętać, że w przypadku niektórych sportów halowych, sportów grupowych i zespołowych ustawienie **Tętno widoczne dla innych urządzeń** jest domyślnie włączone. Oznacza to, że kompatybilne urządzenia korzystające z bezprzewodowej technologii Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, mogą wykrywać Twoje tętno. Możesz sprawdzić, które profile sportowe mają domyślnie włączoną transmisję Bluetooth na **liście Profili sportowych Polar**. W ustawieniach profilu sportowego możesz włączyć albo wyłączyć transmisję Bluetooth.

Planowanie treningu

Możesz zaplanować swój trening i stworzyć własne cele treningowe w serwisie Polar Flow lub w aplikacji Polar Flow. Pamiętaj, że zanim będzie możliwe używanie celów treningowych musisz je najpierw zsynchronizować z zegarkiem za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Polar Flow. W czasie treningu zegarek podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel.

- **Szybki cel:** Określ czas trwania lub liczbę kalorii dla sesji treningowej. Przykładowo możesz wybrać spalanie 500 kcal, bieg przez 10 km lub pływanie przez 30 minut.
- **Trening interwałowy:** Możesz podzielić swoją sesję treningową na fazy i określić czas trwania i intensywność każdej z nich. Ta funkcja służy m.in. do tworzenia sesji treningów interwałowych oraz dodawania do nich odpowiednich faz rozgrzewki i schłodzenia.
- **Ulubione:** Możesz używać swoich ulubionych jako planowanych celów na zegarku lub jako szablonów celów treningowych.

Tworzenie celu treningowego w serwisie Polar Flow

- 1 Przejdź do **Dziennika** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.
- 2 W widoku **Dodaj cel treningowy**, wybierz **Szybki cel** lub **Trening interwałowy**.

SZYBKIE CEL

- 1 Wybierz **Szybki cel**.
- 2 Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data** i **Godzina** oraz (opcjonalnie) **Uwagi**, które chcesz dodać.
- 3 Określ **Czas trwania**, **Dystans**, albo **Kalorie**. Możesz określić tylko jedną z wartości.
- 4 Kliknij ikonę ulubionych ☆, jeśli chcesz dodać cel do swoich **Ulubionych**.
- 5 Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

TRENING INTERWAŁOWY

- 1 Wybierz **Trening interwałowy**.
- 2 Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data** i **Godzina** oraz (opcjonalnie) **Uwagi**, które chcesz dodać.
- 3 Zdecyduj, czy chcesz **Stworzyć nowy plan**, czy **Użyć szablonu**.
 - Tworzenie nowego planu: Dodaj fazy do swojego celu. Kliknij przycisk **Czas trwania**, aby dodać fazę na bazie czasu trwania lub kliknij **Dystans**, aby dodać fazę

na bazie dystansu. Wpisz nazwę każdej fazy w polu **Nazwa** i określ ich **Czas trwania/Dystans**. Zdecyduj, czy kolejne fazy mają być rozpoczynane **Ręcznie**, czy **Automatycznie**, a następnie **Wybierz intensywność**. Następnie kliknij **Gotowe**. Możesz wrócić do edycji zapisanych faz, klikając ikonę długopisu.

- Użycie szablonu: Fazy szablonu można edytować, klikając ikonę długopisu po prawej stronie. Dodawanie faz do szablonu przebiega w taki sam sposób jak ustalanie nowego celu treningu interwałowego.

6Kliknij ikonę ulubionych ☆, jeśli chcesz dodać cel do swoich **Ulubionych**.

7Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

ULUBIONE

Jeśli stworzyłeś cel i dodałeś go do swoich ulubionych, możesz użyć go jako zaplanowanego celu.

1W **Dzienniku** kliknij **+Dodaj** w dniu, w którym chcesz użyć ulubionego jako zaplanowanego celu.

2Kliknij **Ulubiony cel**, aby otworzyć listę swoich ulubionych.

3Kliknij pozycję Ulubionych, której chcesz użyć.

4Pozycja Ulubionych zostanie dodana do Twojego dziennika, jako zaplanowany cel na dany dzień. Domyślna planowana godzina celu treningowego to 18.00/6.00. Jeśli chcesz zmienić szczegółowe informacje dotyczące celu treningowego, kliknij cel w swoim **Dzienniku** i zmień go według życzenia. Następnie kliknij **Zapisz**, aby zapisać zmiany.

Jeśli chcesz użyć istniejącej pozycji Ulubionych jako szablonu celu treningowego, wykonaj następujące czynności:

1Przejdź do **Dziennika** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.

2W widoku **Dodaj cel treningowy** kliknij **Ulubione cele**. Zostanie wyświetlona lista ulubionych celów treningowych.

3Kliknij **Użyj**, aby wybrać element ulubiony jako szablon dla Twojego celu.

4Wprowadź **Datę** i **Godzinę**.

5Dostosuj Ulubione według swoich preferencji. Edycja celu w tym widoku nie zmienia oryginalnego Ulubionego celu.

6Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

Synchronizacja celów z zegarkiem

Pamiętaj, aby zsynchronizować cele treningowe z serwisu Flow z zegarkiem, za pomocą FlowSync lub aplikacji Polar Flow. Jeśli ich nie zsynchronizujesz, będą widoczne tylko w Dzienniku lub na liście Ulubionych serwisu Flow.

Informacje na temat rozpoczynania sesji z celem treningowym są podane w punkcie **Rozpoczynanie sesji treningowej**.

Ulubione

W **Ulubionych** możesz przechowywać swoje ulubione cele treningowe i zarządzać nimi za pomocą serwisu Flow lub aplikacji Polar Flow. Możesz używać ulubionych jako planowanych celów w swoim zegarku. Więcej informacji znajdziesz w punkcie **Planowanie treningu w serwisie Flow**.

Możesz zobaczyć maksymalną liczbę ulubionych, na którą zezwala Twój zegarek. Liczba ulubionych w serwisie Flow nie jest ograniczona. Jeśli masz ponad 20 ulubionych w serwisie Flow, podczas synchronizacji do zegarka zostanie przeniesione pierwszych 20 pozycji. Możesz zmieniać kolejność ulubionych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Wybierz pozycję ulubionych, którą chcesz przenieść i przeciągnij ją w miejsce, w którym chcesz ją umieścić na liście.

Dodawanie celu treningowego do ulubionych:

1Utwórz cel treningowy.

2Kliknij ikonę Ulubione  w lewym, dolnym rogu strony.

3Cel został dodany do Twoich ulubionych.

lub

1 Otwórz istniejący cel, który został utworzony w **Dzienniku**.

2 Kliknij ikonę Ulubione ☆ w lewym, dolnym rogu strony.

3 Cel został dodany do Twoich ulubionych.

Edycja pozycji Ulubionych

1 Kliknij ikonę Ulubione ☆ w prawym, górnym rogu ekranu, obok swojego imienia i nazwiska. Zostaną wyświetlone wszystkie Twoje ulubione cele treningowe.

2 Kliknij pozycję, którą chcesz edytować, a następnie kliknij **Edytuj**.

3 Możesz zmienić dyscyplinę sportu, nazwę celu i dodać notatki. Możesz zmienić parametry treningu dla określonego celu, korzystając z opcji **Szybki** lub **Interwałowy**. (Więcej informacji znajdziesz w rozdziale o **planowaniu treningu**.) Po wykonaniu wszystkich żądanych zmian kliknij **Zapisz zmiany**.

Usuwanie pozycji Ulubionych

1 Kliknij ikonę Ulubione ☆ w prawym, górnym rogu ekranu, obok swojego imienia i nazwiska. Zostaną wyświetlone wszystkie Twoje ulubione cele treningowe.

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

Synchronizacja

Dane z zegarka możesz przysyłać bezprzewodowo do aplikacji Polar Flow za pomocą połączenia Bluetooth. Możesz również synchronizować zegarek z serwisem Polar Flow, korzystając z portu USB i oprogramowania FlowSync. Aby synchronizować dane pomiędzy zegarkiem i aplikacją Flow, musisz mieć konto Polar. Jeśli chcesz synchronizować dane z zegarka bezpośrednio z serwisem internetowym, oprócz konta Polar, będziesz potrzebować również oprogramowania FlowSync. Konfiguracja zegarka obejmuje utworzenie konta Polar. Po konfiguracji zegarka przy użyciu komputera, będzie znajdować się na nim oprogramowanie FlowSync.

Pamiętaj, aby synchronizować i aktualizować swoje dane między zegarkiem, serwisem internetowym i aplikacją mobilną, gdziekolwiek jesteś.

Synchronizacja z aplikacją Flow

Przed synchronizacją upewnij się, że:

- Masz konto Polar i aplikację Polar Flow.
- W Twoim urządzeniu mobilnym jest włączona komunikacja Bluetooth i nie jest włączony tryb samolotowy/offline.
- Zegarek został sparowany z Twoim telefonem. Więcej informacji można znaleźć w punkcie **Łączenie**.

Synchronizacja danych:

1 Zaloguj się do aplikacji Polar Flow, a następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ zegarka, aż na wyświetlaczu pojawi się komunikat **Łączenie z telefonem**.

2 Na zegarku zostanie wyświetlony komunikat **Łączenie z aplikacją Polar Flow**.

3 Po zakończeniu na zegarku zostanie wyświetlony komunikat **Synchronizacja zakończona**.

Zegarek synchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow po zakończeniu sesji treningowej, jeżeli telefon jest 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.

Synchronizacja danych z serwisem Flow za pomocą oprogramowania FlowSync

Synchronizacja danych z serwisem Flow jest możliwa po instalacji oprogramowania FlowSync. Przejdź do flow.polar.com/start, pobierz to oprogramowanie i zainstaluj je, przed próbą synchronizacji.

1 Podłącz zegarek do komputera. Upewnij się, że program FlowSync jest uruchomiony.

2 Okno programu FlowSync zostanie otwarte na komputerze i rozpocznie się synchronizacja.

3 Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat Zakończono.

Przy każdym podłączeniu zegarka do komputera oprogramowanie Polar FlowSync przesyła Twoje dane do serwisu Polar Flow i synchronizuje wszystkie zmienione ustawienia. Jeśli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom FlowSync za pomocą ikony pulpitu (Windows) lub korzystając z folderu Aplikacje (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego.

Jeśli zmienisz ustawienia w serwisie Flow w czasie, gdy zegarek jest podłączony do komputera, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby przenieść te 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.

Aby uzyskać pomoc techniczną i więcej informacji na temat korzystania z oprogramowania FlowSync odwiedź stronę support.polar.com/pl/support/FlowSync.

Ważne informacje

Bateria

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

Okres użytkowania i czas pracy baterii

Polar Unite jest wyposażony w wewnętrzną baterię wielokrotnego ładowania (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.

Czas pracy baterii to:

- Do 50 godzin w trybie treningowym z optycznym pomiarem tętna i podłączonym GPS, lub
- Do 4 dni w trybie zegarka z całodobowym pomiarem tętna.

Czas pracy baterii jest zależny od wielu czynników, takich jak temperatura otoczenia, w którym zegarek jest używany, wybrane funkcje i czujniki oraz zużycie akumulatora. Powiadomienia z telefonu i częste synchronizowanie danych z aplikacją Polar Flow również skracają czas pracy baterii. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie zegarka pod zewnętrzną warstwą ubrania pomaga utrzymać go w cieple i przedłużyć czas pracy.

Całodobowy pomiar tętna **jest domyślnie włączony** w zegarku Polar Unite. Włączenie całodobowego pomiaru tętna w zegarku powoduje szybsze wyczerpywanie się baterii. Zastosowanie opcji **Tylko w nocy** przedłuża czas

pracy baterii. Możesz włączyć całodobowy pomiar tętna, wyłączyć go, lub wybrać pomiar tylko w nocy korzystając z opcji zegarka **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**.

Podświetlenie zawsze włączone podczas treningu: W przypadku opcji „Zawsze wł.” ekran zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Po zakończeniu sesji treningowej ustawienie podświetlenia powróci do wyboru automatycznego. Należy pamiętać, że opcja zawsze włączone spowoduje znacznie szybsze zużywanie baterii.

Ładowanie baterii

Przed ładowaniem sprawdź, czy styki zegarka lub adaptera USB do ładowania nie są wilgotne, zakurzone lub zabrudzone. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.

Nie ładuj baterii w temperaturach poniżej 0°C/+32 °F, powyżej +40 °C/+104 °F ani wówczas gdy port USB jest wilgotny.

Podłącz adapter USB do ładowania do zegarka, **zanim** podłączysz go do źródła zasilania.

Nie pozostawiaj **bez nadzoru** adaptera USB do ładowania, który jest podłączony do źródła zasilania.

Używaj adaptera USB do ładowania, który został dostarczony razem z produktem, w celu ładowania zegarka z portu USB komputera. Możesz również naładować baterię używając zasilania z gniazdka ściennego. W przypadku ładowania z gniazdka ściennego użyj ładowarki USB (nie jest dołączona do zestawu).

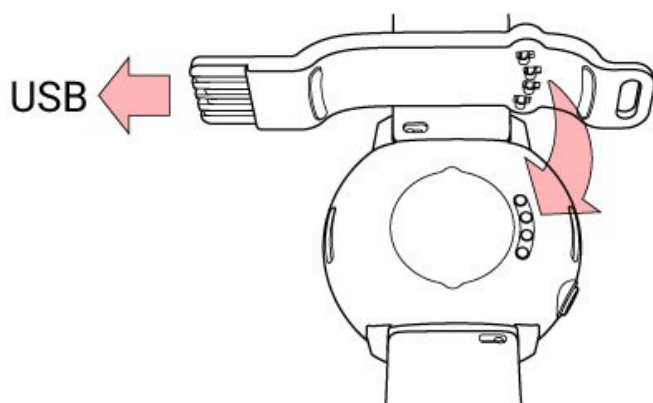
Akumulator można również naładować przez podłączenie do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania zegarka za pomocą gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). Jeśli używasz zasilacza USB, upewnij się, że posiada on oznaczenie „Output 5V DC” („Wyjście 5 V DC”) oraz zapewnia prąd o natężeniu 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.

Aby naładować baterię za pomocą komputera, po prostu podłącz zegarek do komputera. Jednocześnie możesz zsynchronizować go z FlowSync.

1 Aby naładować zegarek, podłącz go do zasilanego portu USB lub do ładowarki USB, używając do tego dostarczonego w zestawie adaptera USB do ładowania. Wyrównaj styki adaptera USB do ładowania ze stykami zegarka i ustaw adapter we właściwym położeniu. Pamiętaj również o tym, aby podłączyć we właściwy sposób adapter USB do ładowania – cztery styki adaptera USB do ładowania zegarka Polar Unite muszą znajdować się naprzeciw czterech styków portu USB komputera lub ładowarki USB.



2 Wyświetlony zostanie komunikat **Ładowanie**.

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 jest wyświetlany, kiedy obrócisz nadgarstek, aby spojrzeć na zegarek, albo gdy wrócisz z menu do ekranu zegara. W menu **Szybkie ustawienia** jest również dostępna ikona stanu akumulatora, która wskazuje poziom naładowania w postaci procentowej.

POWIADOMIENIA O POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA

- Kiedy poziom naładowania akumulatora spada, w widoku zegara wyświetlany jest komunikat **Niski poziom baterii. Naładuj**. 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 przerywa rejestrowanie treningu i zapisuje dane treningowe.

Pusty wyświetlacz oznacza, że akumulator jest rozładowany, a zegarek przeszedł w tryb uśpienia. 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 Unite należy utrzymywać w czystości i postępować z nim delikatnie, jak z każdym urządzeniem elektronicznym. Poniższe wskazówki pomogą spełnić warunki gwarancji, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie i uniknąć problemów podczas ładowania oraz synchronizowania.

Utrzymywanie zegarka w czystości

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

Aby ładowanie i synchronizacja przebiegały płynnie, utrzymuj w czystości styki zegarka i adaptera USB do ładowania.

Przed ładowaniem sprawdź, czy styki zegarka lub adaptera USB do ładowania nie są wilgotne, zakurzone lub zabrudzone. 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 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. Urządzenia treningowe Polar z sensorem ciśnienia barometrycznego mierzą wysokość nad poziomem morza oraz inne zmienne. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane. Urządzenia treningowe Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które wymagają profesjonalnej 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 zażywasz 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.

Ostrzeżenie - Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci

Sensory tętna Polar (na przykład H10 i H9) wykorzystują baterie pastylkowe. Połknięcie baterii pastylkowej może spowodować poważne oparzenia wewnętrzne w ciągu zaledwie 2 godzin i może prowadzić do śmierci. **Nowe i zużyte baterie należy przechowywać poza dostępem dzieci.** Jeśli komora baterii nie zamyka się bezpiecznie, należy zaprzestać używania produktu i przechowywać go w miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu. **W przypadku podejrzenia, że baterie mogły zostać połknięte lub umieszczone w jakiegokolwiek części ciała, uzyskaj natychmiastową pomoc medyczną.**

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.

Jak bezpiecznie korzystać z produktu Polar

Aktualizacje dotyczące bezpieczeństwa danych są udostępniane przez dwa lata od ogłoszonego terminu wycofania produktu z oferty. Prosimy o regularne aktualizowanie produktu Polar, gdy tylko aplikacja mobilna Polar Flow lub oprogramowanie komputerowe Polar FlowSync poinformuje o dostępności nowej wersji oprogramowania sprzętowego.

Dane sesji treningowych i inne dane zapisane na urządzeniu Polar obejmują poufne dane użytkownika, takie jak imię, informacje o użytkowniku, ogólny stan zdrowia i lokalizacja. Dane lokalizacyjne mogą być wykorzystane do znalezienia użytkownika podczas treningu i poznania jego typowych tras. Z tych powodów należy zachować szczególną ostrożność podczas przechowywania urządzenia, które nie jest używane.

W przypadku korzystania z powiadomień z telefonu na urządzeniu noszonym na nadgarstku, należy pamiętać, że komunikaty niektórych aplikacji będą wyświetlane na ekranie urządzenia. Najnowsze powiadomienia można również wyświetlać z poziomu menu urządzenia. Aby zapewnić poufność prywatnych wiadomości, można zrezygnować z funkcji powiadomień z telefonu.

Przed przekazaniem urządzenia stronie trzeciej w celu przetestowania lub sprzedania go, należy pamiętać o zresetowaniu urządzenia w celu przywrócenia ustawień fabrycznych i usunięciu urządzenia z konta Polar Flow. Przywrócenie ustawień fabrycznych można wykonać za pomocą oprogramowania FlowSync na komputerze. Przywrócenie ustawień fabrycznych spowoduje wyczyszczenie pamięci urządzenia, które nie będzie już podłączone do danych użytkownika. Aby usunąć urządzenie z konta Polar Flow, zaloguj się w serwisie internetowym Polar Flow, wybierz produkty i kliknij przycisk „Usuń” obok produktu, który chcesz usunąć.

Sesje treningowe są również przechowywane na urządzeniu mobilnym z aplikacją Polar Flow. Aby zapewnić dodatkową ochronę, w urządzeniu mobilnym można włączyć różne funkcje zwiększające bezpieczeństwo, takie jak silne uwierzytelnianie i szyfrowanie urządzenia. Informacje dotyczące włączania tych funkcji można znaleźć w instrukcji obsługi urządzenia mobilnego.

W przypadku korzystania z serwisu Polar Flow zalecamy stosowanie hasła o długości przynajmniej 12 znaków. Jeśli korzystasz z serwisu Polar Flow na publicznie dostępnym komputerze, pamiętaj o wyczyszczeniu pamięci podręcznej i historii przeglądania, aby uniemożliwić innym dostęp do Twojego konta. Ponadto, jeśli używany komputer nie jest komputerem prywatnym, nie należy zezwalać przeglądarce na przechowywanie lub zapamiętywanie hasła do serwisu Polar Flow.

Wszelkie problemy związane z bezpieczeństwem można zgłaszać na adres security (a)polar.com lub do działu obsługi klienta Polar.

Dane techniczne

Polar Unite

Typ baterii:	Akumulator litowo-polimerowy 174 mAh
Czas pracy:	Przy nieprzerwanym użytkowaniu: Do 50 godzin w trybie treningowym z optycznym pomiarom tętna i podłączonym

	GPS Do 4 dni w trybie zegarka z całodobowym monitorowaniem tętna
Temperatura pracy:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiały użyte do produkcji zegarka:	Urządzenie: ABS+10GF, SZKŁO, PMMA, STAL NIERDZEWNA Pasek: SILIKON, Szpilka: PA+50GF
Materiały dodatkowych pasków:	Paski z tkaniny Pasek: przędza z tworzywa PET poddanego recyklingowi Część elastyczna: 50% poliester, 50% guma naturalna Paski skórzane Pasek: skóra Wykończenie: alcantara Część elastyczna: 50% poliester, 50% guma naturalna
Materiały adaptera USB do ładowania:	ABS+PC, POZŁACANA STAL NIERDZEWNA
Wodoszczelność:	30 m (ISO 22810, nadaje się do użytku podczas pływania)
Pojemność pamięci:	Do 90 godzin treningu z lokalizacją GPS i pomiarem tętna, w zależności od ustawień językowych
Wyświetlacz	Kolorowy wyświetlacz dotykowy (IPS TFT) z czujnikiem

	oświetlania otoczenia (ALS), Rozdzielczość: 240 x 204
Moc maksymalna	5 mW
Częstotliwość	2,402-2,480 GHz

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth®.

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.

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

Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow

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

Wodoszczelność produktów Polar

Z większości produktów Polar można korzystać podczas pływania. Nie nadają się one jednak do nurkowania. 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.

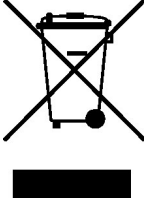
Produkty Polar występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Sprawdź klasę posiadanego produktu na tarczy spodniej i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Uwaga: poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

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. Chronione przed zachlapaniem, deszczem itp. Wykorzystana norma: IEC60529.
Wodoszczelność IPX8	OK	OK	-	-	Minimum podczas kąpieli i pływania. Wykorzystana norma: IEC60529.
Wodoszczelny	OK	OK	-	-	Minimum podczas kąpieli i pływania. Wykorzystana
Wodoszczelność do					

20/30/50 metrów Nadaje się do pływania					norma: ISO22810.
Wodoszczelny do 100 m	OK	OK	OK	-	Nadaje się do częstego wykorzystania w wodzie lecz nie do nurkowania z akwalungiem. Wykorzystana norma: ISO22810.

Atesty i certyfikaty

	Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE oraz 2015/863/UE. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie www.polar.com/pl/regulacje .
	Ikona przedstawiająca przekreślony kubeł 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 zobaczyć certyfikaty zegarka Polar Unite, przejdź do **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,
www.polar.com.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2020 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

- Materiały zawarte w niniejszej instrukcji mają charakter wyłącznie informacyjny. Opisane w niej produkty mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia, ze względu na ciągły program rozwoju prowadzony przez producenta.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie składa żadnych oświadczeń ani nie udziela żadnych gwarancji w odniesieniu do niniejszej instrukcji, ani w odniesieniu do produktów w niej opisanych.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie odpowiada za żadne szkody, straty, koszty lub wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z niniejszej instrukcji lub produktów w niej opisanych, bądź z nimi powiązane.

1.0 EN 05/2020