



POLAR VANTAGE M



INSTRUKCJA OBSŁUGI

SPIS TREŚCI

Spis treści	2
Instrukcja obsługi Polar Vantage M	13
Wstęp	13
Korzystaj w pełni z zegarka Vantage M	13
Aplikacja Polar Flow	14
Serwis Polar Flow	14
Pierwsze kroki	15
Konfiguracja zegarka	15
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow na urządzeniu mobilnym	16
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera	17
Sposób C: Konfiguracja z poziomu zegarka	17
Funkcje przycisków i gesty	17
Ekran zegara i menu	18
Tryb przedtreningowy	18
Podczas treningu	18
Gest włączania podświetlenia	19
Tarcze zegarka i menu	19
Tarcze zegarka	19
Menu	23

Ustawienia	25
Łączenie urządzenia mobilnego z zegarkiem	25
Usuwanie połączeń	26
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	26
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego	27
Za pomocą komputera	27
Ustawienia	28
Dane personalne	28
Weight (masa ciała)	29
Height (wzrost)	29
Date of birth (data urodzenia)	29
Sex (płeć)	29
Informacja o treningach	29
Cel aktywności	30
Preferowana długość snu	30
Maksymalne tętno	31
Tętno spoczynkowe	31
Vo2maks.	31
Ustawienia ogólne	32
Łączenie i synchron.	32
Ustawienia rowerowe	32

Całodobowy pomiar tętna	33
Tryb samolotowy	33
Okresowe wyłączanie powiadomień	33
Powiadomienia z telefonu	33
Jednostki	33
Język	34
Pow. o braku aktywności	34
Noszę zegarek na	34
Satelity pozycjonujące	34
Informacje o zegarku	34
Ustaw. zegara	34
Alarm	35
Tarcza zegara	35
Czas	35
Data	35
Pierwszy dzień tygodnia	35
Trening	36
Pomiar tętna z nadgarstka	36
Noszenie zegarka podczas pomiaru tętna z nadgarstka	36
Noszenie zegarka gdy tętno z nadgarstka nie jest rejestrowane	37
Rozpoczynanie sesji treningowej	38

Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej	39
Rozpoczynanie treningu wielosportowego	40
Menu podręczne	40
Podczas treningu	43
Przeglądanie ekranów treningowych	43
Ustawianie timerów	45
Timer interwałów	45
Timer odliczania	46
Blokowanie strefy tętna lub prędkości	46
Blokowanie strefy tętna	47
Blokowanie strefy prędkości/tempa	47
Blokowanie strefy mocy	47
Zapisywanie okrążenia	48
Zmiana sportu podczas treningu multisportowego	48
Trening z określonym celem	48
Zmiana fazy podczas treningu interwałowego	49
Wyświetlanie informacji o celu treningowym	49
Powiadomienia	49
Wstrzymanie/zakończenie treningu	49
Podsumowanie treningu	49
Po treningu	49

Dane treningowe w aplikacji Polar Flow	53
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow	53
Funkcje	54
GPS	55
Termin ważności A-GPS	55
Funkcje GPS	55
Powrót do miejsca startu	56
Smart Coaching	57
Training Load Pro	58
Obciążenie kardio	58
Odczuwane obciążenie treningowe	58
Obciążenie mięśni (przy użyciu sensora mocy innych producentów)	58
Obciążenie treningowe dla jednego treningu	59
Obciążenie i tolerancja	60
Status obciążenia kardio	60
Status obciążenia kardio na zegarku	60
Długoterminowa analiza w aplikacji i serwisie internetowym Flow	61
Program Treningu Biegowego Polar	64
Stwórz program biegowy Polar	64
Rozpoczynanie zaplanowanego treningu	65
Monitorowanie postępów	65

Running Index	65
Analiza krótkoterminowa	66
Analiza długoterminowa	67
Training Benefit	68
Inteligentny licznik kalorii	70
Całodobowy pomiar tętna	70
Całodobowy pomiar tętna w zegarku	71
Polar Sleep Plus™	72
Dane dotyczące snu na zegarku	72
Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow	74
Całodobowy pomiar aktywności	74
Cel związany z aktywnością	74
Dane dotyczące aktywności na zegarku	75
Powiadomienie o braku aktywności	75
Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow	75
Pomiar aktywności	76
Korzyści z aktywności	76
Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™	77
Szczegóły dotyczące statusu AUN w aplikacji Polar Flow	81
Szczegóły statusu snu w aplikacji Polar Flow	81
Ćwiczenia	82

Sen	82
Regulacja poziomu energii	82
Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™	83
Ćwiczenia oddechowe Serene™	90
Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka	93
Przed rozpoczęciem testu	93
Przebieg testu	94
Wyniki testu	94
Poziomy sprawności	95
Mężczyźni	95
Kobiety	95
VO2max	96
Profile sportowe	96
Strefy tętna	97
Strefy prędkości	99
Ustawienia stref prędkości	100
Cel treningowy ze strefami prędkości	100
Podczas treningu	100
Po treningu	100
Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka	100
Pomiar kadencji z nadgarstka	101

Wskaźniki pływackie	101
Pływanie w basenie	102
Ustawianie długości basenu	102
Pływanie na wodach otwartych	103
Pomiar tętna podczas pływania	103
Rozpoczynanie treningu pływackiego	103
Podczas pływania	104
Kończenie treningu pływackiego	104
Powiadomienia z telefonu	106
Włączanie funkcji powiadomień z telefonu	106
Okresowe wyłączanie powiadomień	106
Przeglądanie powiadomień	106
Wymienne paski	107
Wymiana paska	107
Kompatybilne sensory	108
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10	108
Sensor biegowy Polar Bluetooth® Smart	108
Sensor prędkości Polar Bluetooth® Smart	109
Sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart	109
Sensor mocy innych producentów	109
Łączenie sensorów z zegarkiem	110

Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z zegarkiem	110
Łączenie sensora biegowego z zegarkiem	110
Kalibracja sensora biegowego	111
Łączenie sensora rowerowego z zegarkiem	111
Ustawienia rowerowe	112
Pomiar wielkości kół	112
Kalibracja sensora rowerowego	113
Usuwanie połączeń	113
Polar Flow	114
Aplikacja Polar Flow	114
Dane treningowe	114
Dane dotyczące aktywności	115
Dane na temat snu	115
Profile sportowe	115
Udostępnianie zdjęć	115
Rozpocznij korzystanie z aplikacji Flow	115
Serwis internetowy Polar Flow	116
Aktualności	116
Dziennik	117
Postępy	117
Społeczność	117

Programy	118
Profile sportowe w Polar Flow	118
Dodawanie profilu sportowego	118
Edytowanie profilu sportowego	119
Planowanie treningu	122
Tworzenie planu treningowego za pomocą Planera sezonu	122
Tworzenie celu treningowego w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow	122
Szybki cel	123
Trening interwałowy	123
Ulubione	124
Synchronizacja celów treningowych z zegarkiem	124
Ulubione	124
Dodawanie celu treningowego do ulubionych	125
Edytowanie ulubionych	125
Usuwanie ulubionych	125
Synchronizacja	125
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow	126
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync ..	126
Ważne informacje	128
Bateria	128
Ładowanie baterii	128

Ładowanie podczas treningu	130
Stan akumulatora i powiadomienia	130
Symbol statusu akumulatora	130
Powiadomienia o niskim poziomie naładowania akumulatora	130
Pielęgnacja zegarka	131
Utrzymywanie zegarka w czystości	131
Utrzymuj optyczny czujnik tętna w czystości.	131
Przechowywanie	131
Serwis	132
Środki ostrożności	132
Zakłócenia podczas treningu	132
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	133
Dane techniczne	134
Vantage M	134
Oprogramowanie Polar FlowSync	136
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	136
Wodoszczelność produktów Polar	136
Przepisy porządkowe	138
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	138
Zastrzeżenia prawne	140

INSTRUKCJA OBSŁUGI POLAR VANTAGE M

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym zegarkiem. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania znajdują się na stronie support.polar.com/en/vantage-m.

WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar Vantage M!

Polar Vantage M to kompletny zegarek sportowy GPS z sensorem Polar Precision Prime™, który pozwala na pomiar tętna z nadgarstka nawet w najbardziej wymagających warunkach. Zegarek wyposażony jest w wiele narzędzi, które pomogą Ci pobić kolejne rekordy i osiągnąć swoje cele: Osiągnij idealne obciążenie treningowe, aby uzyskać najlepszą formę dzięki [Training Load Pro](#). Monitoruj postępy w treningach biegowych dzięki zaawansowanym funkcjom, jak np. [Running Index](#) oraz [programy treningu biegowego](#). Wybierz swoje ulubione sporty spośród ponad 130 opcji i dostosuj ustawienia dla każdego sportu.

Funkcja [całodobowy pomiar tętna](#) pozwala na całodobowe mierzenie tętna. Wraz z [całodobowym pomiarem aktywności](#) zapewnia kompleksowe informacje na temat aktywności.

Dzięki [Nightly Recharge™](#) dowiesz się, jak każdej nocy regeneruje się Twój organizm po obciążeniach poprzedniego dnia. Funkcja [Sleep Plus Stages™](#) monitoruje fazy snu (REM, sen głęboki i płytki), a także przedstawia informacje zwrotne o śnie oraz wynik snu w postaci liczbowej. Zegarek może pomóc zrelaksować ciało i umysł, dzięki [ćwiczeniom oddechowym Serene™](#).

Kompaktowa i lekka konstrukcja sprawia, że zegarek Vantage M jest idealnym kompanem treningowym. Dzięki [wymyennym paskom](#) możesz spersonalizować zegarek do różnych sytuacji i stylów.

 *Stale usprawniamy nasze produkty, aby zapewnić klientom lepsze doświadczenia. Aby być na bieżąco i uzyskać najlepszą wydajność, [aktualizuj oprogramowanie urządzenia](#), gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności zegarka poprzez nowe funkcje i usprawnienia.*

KORZYSTAJ W PEŁNI Z ZEGARKA VANTAGE M

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

APLIKACJA POLAR FLOW

Pobierz aplikację [Polar Flow](#) ze sklepu App Store® lub Google Play™. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z aplikacją 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

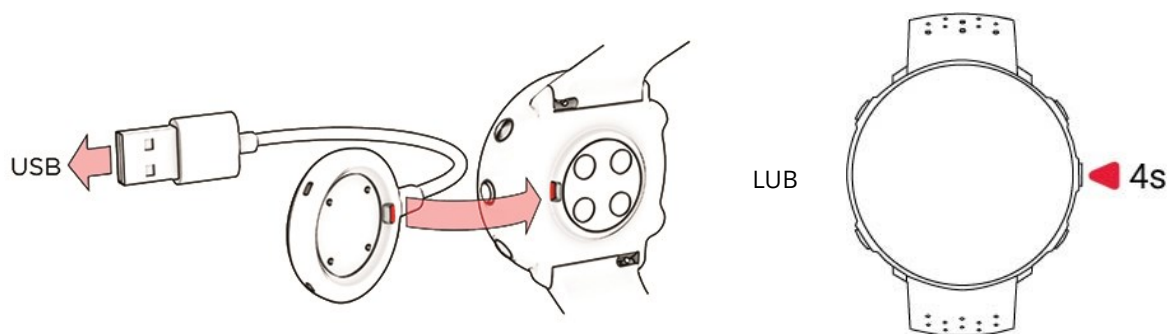
Zsynchronizuj swoje dane treningowe z [serwisem internetowym Polar Flow](#) za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz planować treningi, monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich 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	15
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow na urządzeniu mobilnym	16
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera	17
Sposób C: Konfiguracja z poziomu zegarka	17
Funkcje przycisków i gesty	17
Gest włączania podświetlenia	19
Tarcze zegarka i menu	19
Tarcze zegarka	19
Menu	23
Łączenie urządzenia mobilnego z zegarkiem	25
Usuwanie połączeń	26
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	26
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego	27
Za pomocą komputera	27

KONFIGURACJA ZEGARKA

Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do zasilanego portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Kabel zostanie ustawiony w odpowiednim miejscu za pomocą magnesów. Upewnij się, że występ na kablu został dopasowany do wgłębienia na zegarku (oznaczonego na czerwono). Pojawienie się animacji ładowania na wyświetlaczu może zająć pewien czas. Zalecamy naładować akumulator przed rozpoczęciem korzystania z zegarka. Szczegółowe informacje na temat ładowania baterii znajdują się w części [Bateria](#). Możesz też wybudzić zegarek, naciskając i przytrzymując przycisk OK przez 4 sekundy.



Aby skonfigurować zegarek, wybierz swój język i preferowaną metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji: Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków W GÓRĘ/DOWN i potwierdź wybór, wciskając OK.

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 akumulator zegarka jest ładowany, ale do jej przeprowadzenia niezbędny jest komputer. Metoda ta wymaga połączenia z Internetem.

 *Zalecane są metody A i B. Możesz wpisać wszystkie informacje potrzebne do określania danych treningowych. Możliwe jest także wybranie języka oraz pobranie najnowszej oprogramowania sprzętowego 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. Aktualizacje oprogramowania 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.

SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIU MOBILNYM

 *Pamiętaj, że łączenie urządzeń należy wykonać z poziomu aplikacji Flow, a **NIE z poziomu ustawień Bluetooth urządzenia mobilnego.***

1. Upewnij się, że Twoje urządzenie mobilne jest połączone z Internetem, a łączność Bluetooth działa.
2. Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play na swoje urządzenie mobilne.
3. Uruchom aplikację Flow na urządzeniu mobilnym.
4. Po uruchomieniu aplikacja Flow rozpozna znajdujący się w pobliżu zegarek i wyświetli komunikat z pytaniem, czy rozpocząć łączenie. Naciśnij przycisk Start.
5. Gdy na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie komunikat **Żądanie łączenia Bluetooth**, sprawdź, czy kod na urządzeniu mobilnym jest taki sam jak kod wyświetlany na zegarku.
6. W urządzeniu mobilnym zaakceptuj prośbę połączenia przez Bluetooth.
7. Potwierdź kod PIN na zegarku, naciskając OK.
8. Po zakończeniu łączenia wyświetlany jest komunikat **Łączenie gotowe.**
9. 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, 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 złącza USB komputera za pomocą kabla dołączanego do zestawu. W serwisie internetowym Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

SPOSÓB C: KONFIGURACJA Z POZIOMU ZEGARKA

Dopasuj wartości za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ i potwierdź każdy wybór przyciskiem OK. Jeśli zechcesz powrócić do wprowadzonego ustawienia i zmienić je, naciskaj przycisk WSTECZ aż do przejścia dożądanego ustawienia.

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

FUNKCJE PRZYCISKÓW I GESTY

Zegarek posiada pięć przycisków pełniących różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej są używane. W poniższej tabeli opisano funkcje poszczególnych przycisków w różnych trybach.



EKRAN ZEGARA I MENU

PODŚWIETLENIE	BACK	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Wejście do menu	Potwierdzenie wyświetlanych opcji	Zmień wygląd wyświetlanego zegara
Naciśnij w trybie wyświetlania czasu, aby wyświetlić symbol baterii	Powrót do poprzedniego poziomu	Naciśnij i przytrzymaj, aby przejść do trybu przedtreningowego	Nawigacja między listami wyboru
Naciśnij i przytrzymaj, aby zablokować przyciski	Pozostawienie ustawień bez zmian	Naciśnij, aby wyświetlić więcej szczegółów na temat informacji wyświetlanych na tarczy zegarka	Ustawianie wybranej wartości
	Anulowanie wyboru		
	Przytrzymaj przycisk, aby powrócić do trybu wyświetlania czasu		
	Naciśnij i przytrzymaj w trybie wyświetlania czasu, aby rozpocząć łączenie i synchronizację		

TRYB PRZEDTRENINGOWY

PODŚWIETLENIE	BACK	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Powrót do ekranu zegara	Rozpoczynanie treningu	Poruszanie się po liście dyscyplin
Naciśnij i przytrzymaj, aby zablokować przyciski			
Naciśnij, aby przejść do menu podręcznego			

PODCZAS TRENINGU

PODŚWIETLENIE	BACK	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Naciśnij raz, aby wstrzymać trening	Zaznaczenie okrążenia	Zmiana sposobu

PODŚWIETLENIE	BACK	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Naciśnij i przytrzymaj, aby zablokować przyciski	Aby zakończyć trening, przytrzymaj po wstrzymaniu	Kontynuacja rejestracji wstrzymanej sesji treningowej	wyświetlania danych treningowych

GEST WŁĄCZANIA PODŚWIETLENIA

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

TARCZE ZEGARKA I MENU

TARCZE ZEGARKA

Tarcze zegarka Vantage M przedstawiają dużo więcej informacji niż tylko godzina. Na tarczy zegarka wyświetlane są najważniejsze informacje, jak np. status aktywności, status obciążenia kardio, tętno i ostatnie treningi. Możesz przewijać tarcze przyciskami W GÓRĘ i W DÓŁ oraz uzyskać więcej informacji naciskając przycisk OK.

 Możesz wybrać ekran analogowy lub cyfrowy w menu [Ustawienia zegara](#).

Godzina



Podstawowa tarcza zegarka z godziną i datą.

Aktywność



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, 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](#).

Status obciążenia kardio



Status obciążenia kardio mierzy stosunek obciążenia krótkoterminowego (**obciążenia**) i długoterminowego (**tolerancji**) i na podstawie tego określa, czy notujesz regres lub progres, utrzymujesz obciążenie treningowe lub czy trening jest przeciążający.

Dodatkowo, po otwarciu szczegółów, wyświetlane są wartości obciążenia kardio, obciążenia i tolerancji oraz tekstowy opis obciążenia kardio.

- Wartość liczbową Statusu obciążenia kardio to obciążenie podzielone przez tolerancję.
- **Obciążenie** określa zmęczenie ostatnimi treningami. Opisuje średnie obciążenie kardio z ostatnich 7 dni.
- **Tolerancja** opisuje przygotowanie do treningu kardio. Opisuje średnie obciążenie kardio z ostatnich 28 dni.
- Słowny opis statusu obciążenia kardio.

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

Tętno



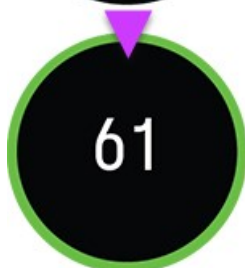
Podczas korzystania z funkcji **Całodobowy pomiar tętna** Twój zegarek stale mierzy Twoje tętno i wyświetla jego wartość na tarczy Tętno.

Możesz sprawdzić najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz zobaczyć najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy. Całodobowy pomiar tętna na zegarku można włączać i wyłączać w menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**.

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



Jeśli nie korzystasz z funkcji **Całodobowy pomiar tętna**, nadal możesz szybko sprawdzić swoje obecne tętno bez rozpoczynania treningu. Wystarczy zacisnąć pasek, wybrać tę tarczę, nacisnąć przycisk OK i po chwili odczytać tętno na zegarku. Do tarczy Tętno możesz wrócić, naciskając przycisk WSTECZ.



Ostatnie treningi



Wyświetl czas od ostatniego treningu i uprawiany wtedy sport.

Dodatkowo, otwierając szczegóły, możesz wyświetlić podsumowania treningów z ostatnich 14 dni. Przejdź do wybranego treningu za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ i naciśnij OK, aby wyświetlić podsumowanie. Więcej informacji znajduje się w części [Podsumowanie treningu](#).

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).

 *Ta funkcja jest domyślnie wyłączona. Pamiętaj, że włączona funkcja całodobowego pomiaru tętna spowoduje szybsze rozładowanie akumulatora zegarka. Funkcja Nightly Recharge zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Jeśli chcesz oszczędzać baterie i nadal korzystać z funkcji Nightly Recharge, możesz w ustawieniach zegarka ustawić całodobowy pomiar tętna w taki sposób, aby był włączony tylko w nocy.*

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

 *Nie jest możliwa edycja tarcz zegarka ani ich zawartości.*

MENU

Przejdź do menu za pomocą przycisku WSTECZ. Przyciski W GÓRĘ i W DÓŁ umożliwiają przejście do menu i przewijanie go. Przycisk OK służy do potwierdzenia wyboru, a przycisk WSTECZ do powrotu.

Rozpoczęcie treningu



Od tego punktu możesz rozpocząć swoje sesje treningowe. Naciśnij przycisk OK, aby włączyć tryb przedtreningowy. Wybierz następnie profil sportowy, którego chcesz używać.

Możesz też przejść do trybu przedtreningowego, naciskając i przytrzymując przycisk OK na ekranie wyświetlania czasu.

Szczegółowe instrukcje znajdują się w części [Rozpoczynanie sesji treningowej](#).

Ćwiczenia oddechowe Serene



Aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe, najpierw wybierz **Serene**, a następnie **Rozpocznij ćwiczenie**.

Więcej informacji znajdziesz w części [Ćwiczenia oddechowe Serene™](#).

Timery



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

Stoper

Aby włączyć stoper, naciśnij OK. Aby dodać okrężenie, naciśnij OK. 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 naciśnij OK, aby potwierdzić. Po zakończeniu wybierz **Start** i naciśnij OK, aby włączyć timer odliczania.

Timer odliczania jest dodawany do podstawowej tarczy zegarka z godziną i datą.



Zegarek powiadomi Cię wibracjami o zakończeniu odliczania. Naciśnij OK aby uruchomić ponownie timer, lub naciśnij WSTECZ, aby anulować i wrócić do wyświetlania godziny i daty.

 Podczas treningu możesz używać timera interwałów i timera odliczania. Możesz też dodawać ekrany timerów do ekranów treningowych w ustawieniach profili sportowych w serwisie Flow i synchronizować te ustawienia z zegarkiem. Więcej informacji o używaniu timerów w czasie treningów znajdziesz w punkcie [Podczas treningu](#).

Fitness Test



Wykonaj test wydolności w łatwy sposób dzięki pomiarowi tętna z nadgarstka, podczas spoczynku.

Więcej informacji znajduje się w części [Test wydolności z pomiarem tętna na nadgarstku](#).

Ustawienia



USTAWIENIA

Możesz edytować następujące ustawienia zegarka:

- [Dane osobiste](#)
- [Ustawienia ogólne](#)
- [Ustawienia zegarka](#)

 Oprócz ustawień, które są dostępne w zegarku, możesz edytować profile sportowe w serwisie i aplikacji Polar Flow. 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 Polar Flow](#).

ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z ZEGARKIEM

Przed połączeniem urządzenia mobilnego z zegarkiem musisz skonfigurować zegarek w serwisie internetowym lub aplikacji Polar Flow zgodnie z opisem w części [Konfiguracja zegarka](#). Jeżeli zegarek został już wcześniej skonfigurowany z urządzeniem mobilnym, połączenie jest już ustanowione. Jeżeli zegarek został już skonfigurowany z komputerem i chcesz używać pulsometru w połączeniu z aplikacją Polar Flow, połącz zegarek i urządzenie mobilne w następujący sposób:

Przed przystąpieniem do łączenia z urządzeniem mobilnym:

- pobierz aplikację Flow, korzystając z Apple App Store lub Google Play,
- upewnij się, że funkcja Bluetooth w Twoim urządzeniu została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny.

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

Aby przeprowadzić łączenie urządzenia mobilnego:

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą konta Polar utworzonego podczas konfiguracji zegarka.



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

2. Na ekranie zegarka naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ w trybie wyświetlania czasu **LUB** przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Połącz i synchronizuj urz. telefon** i naciśnij przycisk OK.
3. Na zegarku wyświetlany jest komunikat **Otwórz aplikację Flow i zbliż zegarek do telefonu.**
4. Gdy na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie komunikat **Żądanie łączenia Bluetooth**, sprawdź, czy kod na urządzeniu mobilnym jest taki sam jak kod wyświetlany na zegarku.
5. W urządzeniu mobilnym zaakceptuj prośbę połączenia przez Bluetooth.
6. Potwierdź kod PIN na zegarku, naciskając OK.
7. Po zakończeniu łączenia wyświetlany jest komunikat **Łączenie gotowe.**

USUWANIE POŁĄCZEŃ

Aby usunąć połączone urządzenie mobilne:

1. Przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z nowym urządzeniem** i naciśnij przycisk OK.
2. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć z listy i naciśnij przycisk OK.
3. Wyświetlany jest komunikat **Usunąć połączenie?**. Potwierdź, naciskając OK.
4. Po zakończeniu wyświetlony zostanie komunikat **Usunięto połączenie.**

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Aby być na bieżąco i uzyskać najlepszą wydajność, aktualizuj oprogramowanie urządzenia, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności zegarka. Mogą obejmować usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy.

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

ZA POMOCĄ TABLETU LUB INNEGO URZĄDZENIA MOBILNEGO

Możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe za pomocą urządzenia mobilnego, jeżeli używasz aplikacji Polar Flow do synchronizacji treningów i danych dotyczących aktywności. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji. Przed rozpoczęciem aktualizacji zalecamy podłączenie zegarka do źródła zasilania w celu uniknięcia problemów.

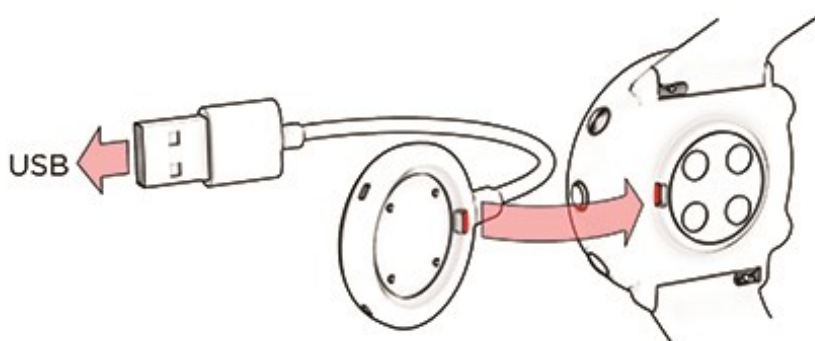
 W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 20 minut.

ZA POMOCĄ KOMPUTERA

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

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

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



2. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlone zostanie pytanie, czy oprogramowanie sprzętowe ma zostać zaktualizowane.
4. Wybierz **Tak**. Po zainstalowaniu nowego oprogramowania sprzętowego (może to zająć do 10 minut), zegarek zostanie uruchomiony ponownie. Przed odłączeniem zegarka od komputera upewnij się, że aktualizacja oprogramowania sprzętowego została zakończona.

USTAWIENIA

Dane personalne	28
Weight (masa ciała)	29
Height (wzrost)	29
Date of birth (data urodzenia)	29
Sex (płeć)	29
Informacja o treningach	29
Cel aktywności	30
Preferowana długość snu	30
Maksymalne tętno	31
Tętno spoczynkowe	31
Vo2maks.	31
Ustawienia ogólne	32
Łączenie i synchron.	32
Ustawienia rowerowe	32
Całodobowy pomiar tętna	33
Tryb samolotowy	33
Okresowe wyłączanie powiadomień	33
Powiadomienia z telefonu	33
Jednostki	33
Język	34
Pow. o braku aktywności	34
Noszę zegarek na	34
Satelity pozycjonujące	34
Informacje o zegarku	34
Ustaw. zegara	34
Alarm	35
Tarcza zegara	35
Czas	35
Data	35
Pierwszy dzień tygodnia	35

DANE PERSONALNE

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

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

- **Weight** (masa ciała)
- **Height** (wzrost)
- **Date of birth** (data urodzenia)
- **Sex** (płeć)
- **Informacja o treningach**
- **Cel aktywności**
- **Preferowana długość snu**
- **Maksymalne tętno**
- **Tętno spoczynkowe**
- **VO₂maks.**

WEIGHT (MASA CIAŁA)

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

HEIGHT (WZROST)

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

DATE OF BIRTH (DATA URODZENIA)

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

SEX (PŁEĆ)

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

INFORMACJA O TRENINGACH

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

- **Okazjonalne (0–1godz./tydz.):** Nie trenujesz regularnie ani nie uprawiasz sportów rekreacyjnych, np. spacerujesz jedynie dla przyjemności, a intensywny trening przeprowadzasz tylko sporadycznie.

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

CEL AKTYWNOŚCI

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

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

Poziom 1

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

Poziom 2

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

Poziom 3

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

PREFEROWANA DŁUGOŚĆ SNU

Możesz ustawić **docelowy czas snu** każdej nocy. Domyślnie ustawiona jest zalecana długość snu dla danej grupy wiekowej (osiem godzin dla dorosłych w wieku od 18 do 64 lat). Jeśli uważasz, że osiem

godzin to dla Ciebie zbyt dużo lub zbyt mało, zalecamy dostosowanie tej wartości do swoich potrzeb. Dzięki temu otrzymasz dokładne informacje na temat swojego snu w stosunku do docelowej długości snu.

MAKSYMALNE TĘTNO

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

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

TĘTNO SPOCZYNKOWE

Indywidualne tętno spoczynkowe to najniższa liczba uderzeń serca na minutę (bpm) podczas nieprzerwanego odpoczynku. Wiek, poziom kondycji fizycznej, uwarunkowania genetyczne, stan zdrowia czy płeć są czynnikami, które mogą mieć wpływ na wartość tętna spoczynkowego. Typowa wartość dla osoby dorosłej wynosi 55-75 bpm, lecz Twoje indywidualne tętno spoczynkowe może być niższe, jeśli np. jesteś w dobrej formie.

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

Pomiar tętna spoczynkowego:

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

$VO_{2MAKS.}$

Ustaw $VO_{2maks.}$

VO₂_{maks.} (wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu służący do określania maksymalnej wydolności aerobowej) stanowi maksymalny współczynnik spalania tlenu przez organizm podczas intensywnego wysiłku. Jest on bezpośrednio związany z maksymalną zdolnością serca do pompowania krwi do mięśni. Wartość VO₂_{maks.} może być zmierzona lub uzyskana podczas testów wydolności (np. maksymalnej próby wysiłkowej, submaksymalnej próby wysiłkowej). Możesz również wykorzystać wartość [Running Index](#), która jest szacunkową oceną VO₂_{maks.}

USTAWIENIA OGÓLNE

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

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

- **Łączenie i synchron.**
- **Ustawienia rowerowe** (widoczne wyłącznie po połączeniu sensora rowerowego z zegarkiem)
- **Całodobowy pomiar tętna**
- **Tryb samolotowy**
- **Okresowe wył. powiadomień**
- **Powiadomienia z telefonu**
- **Jednostki**
- **Język**
- **Pow. o braku aktywności**
- **Noszę zegarek na**
- **Satelity pozycjonujące**
- **Informacje o zegarku**

ŁĄCZENIE I SYNCHRON.

- **Łączenie i synchronizacja telefonu/Łączenie sensora lub innego urządzenia:** Łączenie nadajników na klatkę piersiową lub urządzeń mobilnych z zegarkiem. Synchronizowanie danych z aplikacją Flow.
- **Połączone urządzenia:** Przeglądanie wszystkich urządzeń połączonych z zegarkiem. Mogą to być nadajniki na klatkę piersiową, sensory biegowe, sensory rowerowe i urządzenia mobilne.

USTAWIENIA ROWEROWE

 *Ustawienia rowerowe widoczne są wyłącznie po połączeniu sensora rowerowego z zegarkiem.*

Rozmiar koła: Ustaw wielkość koła w milimetrach. Instrukcje dotyczące pomiaru koła znajdują się w części [Łączenie sensorów z zegarkiem](#).

Długość korby: Wprowadź długość korby w milimetrach. Ustawienie to jest widoczne wyłącznie po połączeniu sensora mocy.

Używane sensory: Wyświetla wszystkie sensory przypisane do roweru.

CAŁODOBOWY POMIAR TĘTNA

Włącz lub **Wyłącz** całodobowy pomiar tętna bądź wybierz opcję **Tylko w nocy**. Jeśli wybierzesz opcję **Tylko w nocy**, ustaw pomiar tętna, w taki sposób aby rozpoczynał się od najwcześniejszej pory, kiedy możesz położyć się spać.

Więcej informacji znajduje się w części [Ciągły 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 WYŁĄCZANIE POWIADOMIEŃ

Wybierz **Wył.**, **Wł.** lub **Wł. (-)**. 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. Wyłączone zostanie również włączanie podświetlenia gestem.

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** lub **Türkçe**.

POW. O BRAKU AKTYWNOŚCI

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

NOSZĘ ZEGAREK NA

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

SATELITY POZYCJONUJĄCE

Możesz wybrać, z którego systemu satelitarnego chcesz korzystać: **GPS+Glonass, GPS+Galileo** lub **GPS+QZSS**.

INFORMACJE O ZEGARKU

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

Ponowne uruchamianie zegarka: Jeżeli występują problemy, możesz spróbować uruchomić zegarek ponownie. Ponowne uruchomienie nie usunie żadnych ustawień ani danych z urządzenia. Naciśnij przycisk OK, a następnie ponownie wybierz OK, aby zatwierdzić ponowne uruchomienie. Możesz też ponownie uruchomić zegarek, naciskając i przytrzymując przycisk OK przez 10 sekund.

USTAW. ZEGARA

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

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

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

ALARM

Ustaw powtarzalność alarmu: **Wyłączony, jednorazowy, pn – pt** lub **Codziennie**. Jeśli wybierzesz **Jednorazowy, pn – pt** lub **Codziennie**, ustaw również godzinę alarmu.

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

TARCZA ZEGARA

Wybierz tarczę zegara:

- **Analogowy**
- **Cyfrowy**

CZAS

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

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

DATA

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

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

PIERWSZY DZIEŃ TYGODNIA

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

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

TRENING

Pomiar tętna z nadgarstka	36
Noszenie zegarka podczas pomiaru tętna z nadgarstka	36
Noszenie zegarka gdy tętno z nadgarstka nie jest rejestrowane	37
Rozpoczynanie sesji treningowej	38
Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej	39
Rozpoczynanie treningu wielosportowego	40
Menu podręczne	40
Podczas treningu	43
Przeglądanie ekranów treningowych	43
Ustawianie timerów	45
Blokowanie strefy tętna lub prędkości	46
Zapisywanie okrążenia	48
Zmiana sportu podczas treningu multisportowego	48
Trening z określonym celem	48
Wstrzymanie/zakończenie treningu	49
Podsumowanie treningu	49
Po treningu	49
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow	53
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow	53

POMIAR TĘTNA Z NADGARSTKA

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

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

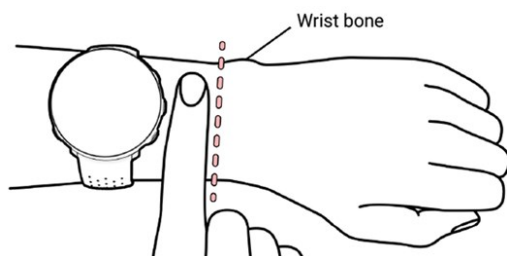
NOSZENIE ZEGARKA PODCZAS POMIARU TĘTNA Z NADGARSTKA

Aby dokładnie mierzyć tętno z nadgarstka podczas treningu (i podczas korzystania z funkcji [Całodobowy pomiar tętna](#)), sprawdź czy zegarek jest prawidłowo założony:

- Noś zegarek na górnej stronie nadgarstka, przynajmniej na szerokość jednego palca od kości nadgarstka (patrz rysunek poniżej).
- Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny sensor musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać po przedramieniu. Dobrym sposobem na

sprawdzenie, czy pasek nie jest zbyt luźny oraz czy sensor pozostaje w kontakcie ze skórą, jest pociągnięcie paska lekko do góry z obu stron przedramienia. Po pociągnięciu paska do góry nie powinno być widoczne światło diody LED sensora.

- Aby uzyskać dokładny pomiar tętna, zalecamy założenie zegarka na kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru. Jeśli Twoje dłonie i skóra łatwo marzną, rozgrzej ją. Przed rozpoczęciem treningu pobudź krążenie krwi!



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

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

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

NOSZENIE ZEGARKA GDY TĘTNO Z NADGARSTKA NIE JEST REJESTROWANE

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

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

ROZPOCZYNANIE SESJI TRENINGOWEJ

1. [Założ zegarek](#) i zapnij pasek.
2. W celu przejścia do trybu przedtreningowego naciśnij i przytrzymaj OK na ekranie godziny lub naciśnij WSTECZ, aby przejść do menu głównego i wybierz **Rozpocznij trening**.



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

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

Gdy dokonasz wyboru, zegarek wróci do trybu przedtreningowego.

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

 *Po sparowaniu opcjonalnego sensora Bluetooth z zegarkiem zegarek będzie automatycznie szukać również sygnału tego sensora.*



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



Wyświetlenie informacji o tętnie oznacza, że zegarek znalazł sygnał tętna.



Podczas korzystania z sensora tętna Polar, który jest sparowany z zegarkiem, zegarek automatycznie używa połączonego sensora do pomiaru tętna podczas sesji treningowych. Niebieski okrąg



wokół symbolu tętna oznacza, że zegarek używa podłączonego sensora do pomiaru tętna.

5. Po wyszukaniu wszystkich sygnałów naciśnij OK, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

Więcej informacji dotyczących używania 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 trening zaplanowany na bieżący dzień:

1. Przejdź do trybu przedtreningowego, naciskając i przytrzymując przycisk OK na ekranie wyświetlania czasu.
2. Wyświetlone zostanie pytanie, czy rozpocząć trening zaplanowany na bieżący dzień.



3. Naciśnij OK, aby zobaczyć informacje o celu.
4. Naciśnij przycisk OK, aby wrócić do trybu przedtreningowego. Wybierz następnie profil sportowy, którego chcesz używać.
5. Gdy zegarek wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk OK. 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](#).

ROZPOCZYNANIE TRENINGU WIELOSPORTOWEGO

Trening wielosportowy pozwala na uprawianie wielu sportów podczas jednego treningu i płynne przełączanie się pomiędzy sportami bez przerywania rejestrowania. Podczas treningu wielosportowego momenty zmiany dyscypliny są automatycznie monitorowane, co pozwala na sprawdzenie, ile czasu zajęła zmiana z jednego sportu na drugi.

Istnieją dwa sposoby na wykonywanie treningów wielosportowych: stały trening wielosportowy i dowolny trening wielosportowy. W trybie stałego treningu wielosportowego (profile wielosportowe na liście sportów Polar), jak np. triathlonu, kolejność sportów jest stała i muszą one być wykonywane w określonej kolejności. W trybie dowolnego treningu wielosportowego możesz ustawić uprawiane sporty i ich kolejność, wybierając je z listy. Możesz też przełączać się pomiędzy sportami.

Przed rozpoczęciem treningu wielosportowego upewnij się, że dla każdego wykonywanego sportu ustawione zostały profile sportowe. Więcej informacji znajduje się w części [Profile sportowe w Polar Flow](#).

1. Naciśnij przycisk WSTECZ w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy. Wybierz Triathlon, Dowolny trening wielosportowy lub inny profil wielosportowy (można je dodać w serwisie Flow).
2. Gdy zegarek wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk OK. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.
3. Aby zmienić sport i przejść do trybu zmiany, naciśnij przycisk WSTECZ.
4. Wybierz kolejny sport i naciśnij OK (wyświetlony zostanie czas zmiany) i kontynuuj trening.

MENU PODRĘCZNE

Menu podręczne możesz uruchomić, naciskając przycisk PODŚWIETLENIE w trybie przedtreningowym, podczas wstrzymanej sesji treningowej lub w trybie zmiany podczas treningu wielosportowego.



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



Podświetlenie:

Włącz lub **Wyłącz** funkcję **Podświetlenie zawsze włączone**. Po wybraniu opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Po zakończeniu sesji treningowej podświetlenie powróci automatycznie do ustawienia **Wyłączone**. Należy pamiętać, że ustawienie „podświetlenie zawsze włączone” powoduje znacznie szybsze rozładowywanie się baterii od ustawienia domyślnego.



Dług. basenu:

W przypadku korzystania z profilu Pływanie/Pływanie w basenie ważne jest, aby wybrać właściwą długość basenu, gdyż wpływa to na pomiar tempa, dystansu i liczby ruchów, a także na wskaźnik SWOLF. Jeśli jest to potrzebne, naciśnij OK, aby przejść do ustawienia **Długość basenu** i zmień uprzednio ustawioną długość basenu. Domyślne długości to 25 m, 50 m i 25 jardów, ale możesz też ręcznie ustawić dowolną długość. Minimalna możliwa długość to 20 metrów/jardów.

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



Kalibruj sensor mocy:

Wybierz jeden z profili kolarskich i włącz nadajniki, obracając korbą. Następnie wybierz **Kalibruj sensor mocy** z menu podręcznego i postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie, aby skalibrować sensor. Szczegółowe informacje na temat kalibracji sensora mocy są podane w instrukcji producenta.

 *Ta opcja jest wyświetlana wyłącznie po połączeniu sensora mocy z zegarkiem.*



Kalibracja sensora biegowego:

Istnieją dwa sposoby ręcznej kalibracji sensora biegowego za pomocą menu podręcznego. Wybierz jeden z profili biegowych, a następnie wybierz opcję **Kalibruj sensor biegowy** > **Kalibruj przez bieganie** lub **Współczynnik kalibracji**.

- **Kalibruj przez bieganie:** Rozpocznij sesję treningową i przebiegnij znany dystans. Dystans musi być dłuższy niż 400 metrów. Po przebiegnięciu dystansu, naciśnij OK, aby zapisać okrążenie. Ustaw faktycznie przebiegnięty dystans i naciśnij OK. Współczynnik kalibracji zostanie zaktualizowany.

 *Należy pamiętać, że w trakcie kalibracji nie można używać timera interwałów. Jeśli timer interwałów jest włączony, zegarek poprosi o jego wyłączenie, aby umożliwić*

ręczną kalibrację sensora biegowego. Po kalibracji można włączyć ten timer, opuszczając tryb wstrzymania za pomocą menu podręcznego.

- **Współczynnik kalibracji:** Ustaw współczynnik kalibracji ręcznie, jeśli znasz wartość, która prawidłowo wyznacza dystans.

Szczegółowe instrukcje dotyczące ręcznej i automatycznej kalibracji sensora biegowego znajdują się w rozdziale [Kalibracja sensora biegowego Polar z zegarkami Vantage V / Vantage M](#).



Ta opcja jest wyświetlana wyłącznie po połączeniu sensora biegowego z zegarkiem.



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 timer interwałów:**

1. Wybierz **Na podst. czasu** lub **Na podst. dystansu**: **Na podstawie czasu:** Ustaw minuty i sekundy timera, a następnie naciśnij OK. **Na podstawie dystansu:** Ustaw dystans dla timera i naciśnij OK. Zostanie wyświetlony komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić inny timer, naciśnij OK.
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 timer odliczania i naciśnij OK, 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.](#)



Powr. do pkt. st.:

Funkcja powrotu do miejsca startu poprowadzi Cię z powrotem do punktu początkowego Twojej sesji treningowej. Aby dodać ekran **Powrót do miejsca startu** do ekranów treningowych bieżącej sesji treningowej, włącz funkcję **Powrót do miejsca startu** i naciśnij OK.

Więcej informacji znajduje się w części [Powrót do miejsca startu.](#)



Funkcja powrotu do miejsca startu jest dostępna tylko gdy w profilu sportowym włączony jest GPS.

Gdy wybierzesz cel treningowy dla sesji treningowej, opcja **Ulubione** w menu podręcznym zostanie przekreślona. 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, naciskając OK, aby wybrać inny cel.

PODCZAS TRENINGU

PRZEGLĄDANIE EKRANÓW TRENINGOWYCH

Podczas treningu możesz przeglądać ekrany treningowe za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ. Zwróć uwagę, 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 podglądy wyników treningów dla każdego uprawianego sportu i wybrać dane wyświetlane podczas treningu. Więcej informacji znajduje się w części [Profile sportowe w Polar Flow.](#)

Widok treningowy może na przykład zawierać następujące informacje:



Tętno i ZonePointer

Dystans

Czas trwania

Tempo/prędkość



Tętno i ZonePointer

Czas trwania

Kalorie



Suma spadków terenu

Aktualna wysokość n.p.m.

Suma wzniesień terenu



Maksymalne tętno

Wykres tętna i aktualne tętno

Średnie tętno

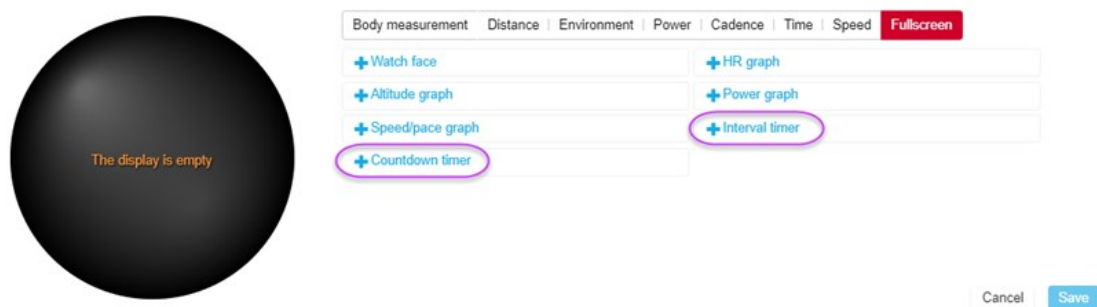


Pora dnia

Czas trwania

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 ekranu **Timer interwałów**, a następnie naciśnij i przytrzymaj OK. Wybierz **Start**, aby użyć uprzednio ustawionego timera lub utwórz nowy timer w menu **Ustaw timer interwałów**:

2. Wybierz **Na podst. czasu** lub **Na podst. dystansu**: **Na podstawie czasu**: Ustaw minuty i sekundy timera, a następnie naciśnij OK. **Na podstawie dystansu**: Ustaw dystans dla timera i naciśnij OK.
3. Zostanie wyświetlony komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić inny timer, naciśnij OK.
4. Po zakończeniu wybierz **Start**, aby włączyć timer interwałów. Zegarek powiadomi Cię wibracjami o zakończeniu każdego interwału.

Aby zatrzymać timer naciśnij i przytrzymaj OK 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:

1. Przejdź do ekranu **Timer odliczania**, a następnie naciśnij i przytrzymaj OK.
2. Wybierz **Start**, aby użyć wcześniej ustawionego timera lub wybierz **Ustaw timer odliczania**, aby ustawić nowy czas odliczania. Po zakończeniu wybierz **Start**, aby uruchomić timer odliczania.
3. Zegarek powiadomi Cię wibracjami o zakończeniu odliczania. Jeśli chcesz ponownie uruchomić timer odliczania naciśnij i przytrzymaj OK, a następnie wybierz **Start**.

Aby zatrzymać timer, naciśnij i przytrzymaj OK i wybierz **Zatrzymaj timer**.

BŁOKOWANIE STREFY TĘTNA LUB PRĘDKOŚCI

Za pomocą funkcji ZoneLock możesz zablokować wyznaczoną na podstawie tętna lub prędkości/tempa strefę, w której się obecnie znajdujesz. Jeśli wraz z zegarkiem używasz dodatkowego sensora biegowego lub kolarskiego, możesz również zablokować strefę mocy. Dzięki funkcji ZoneLock możesz pozostawać w wybranej strefie podczas treningu, bez potrzeby sprawdzania tego na zegarku. Jeżeli podczas treningu przekroczysz wartości graniczne zablokowanej strefy, zegarek powiadomi Cię o tym wibracjami.

Aby skorzystać z ZoneLock i zablokować prędkość/tempo, dodaj pełnoekranowy widok **Wykres prędkości/tempa** lub **Wykres mocy** ekranu treningowego do profili sportowych w ZoneLock z ustawień profili sportowych w serwisie Flow.

BŁOKOWANIE STREFY TĘTNA

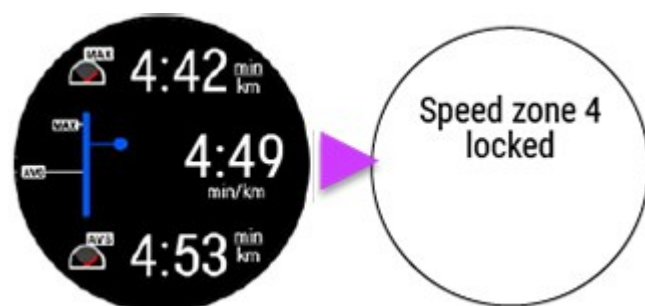
Przejdź do widoku tętna, a następnie **naciśnij i przytrzymaj OK**, aby zablokować bieżącą strefę tętna.



Aby odblokować strefę ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk OK.

BŁOKOWANIE STREFY PRĘDKOŚCI/TEMPA

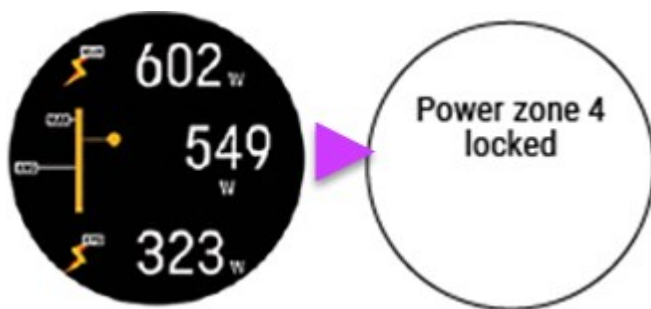
Aby zablokować bieżącą strefę prędkości/tempa, **naciśnij i przytrzymaj OK** w pełnoekranowym widoku **Wykres prędkości/tempa**.



Aby odblokować strefę ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk OK.

BŁOKOWANIE STREFY MOCY

Aby zablokować bieżącą strefę mocy, **naciśnij i przytrzymaj OK** w pełnoekranowym widoku **Wykres mocy**.



Aby odblokować strefę ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk OK.

ZAPISYWANIE OKRĄŻENIA

Naciśnij OK, aby zapisać okrążenie. Okrążenia mogą także zapisywać się automatycznie. W ustawieniach profili sportowych w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow ustaw **Automat. okrąż.** na **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

ZMIANA SPORTU PODCZAS TRENINGU MULTISPORTOWEGO

Naciśnij WSTECZ i wybierz dyscyplinę sportu, którą chcesz ustawić. Potwierdź wybór, naciskając OK.

TRENING Z OKREŚLONYM 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

 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.

WYŚWIETLANIE INFORMACJI O CELU TRENINGOWYM

Aby zobaczyć informacje o celu treningowym podczas treningu, naciśnij i przytrzymaj OK w widoku celu treningowego.

POWIADOMIENIA

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

WSTRZYMANIE/ZAKOŃCZENIE TRENINGU

1. Naciśnij BACK, aby wstrzymać sesję treningową.
2. Aby kontynuować trening, naciśnij OK. Aby zakończyć trening, przytrzymaj WSTECZ. Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie zegarka wyświetlone zostanie podsumowanie.

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

PODSUMOWANIE TRENINGU PO TRENINGU

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

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



Godzina i data rozpoczęcia

Czas trwania treningu

Dystans pokonany podczas treningu



Tętno

Średnie i maksymalne tętno podczas treningu

Obciążenie kardio z poprzedniego treningu



Strefy tętna

Czas treningu w strefach tętna



Calories (kalorie)

Kalorie spalone podczas treningu

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



Tempo/prędkość

Średnie i maksymalne wartości tempa/prędkości podczas treningu

Running Index: wynik (liczbowy) oraz ocena Twojej efektywności biegowej. Więcej informacji znajduje się w części [Running Index](#).



Strefy prędkości

Czas treningu w strefach prędkości



Kadencja

Średnia i maksymalna kadencja podczas treningu

Pomiar kadencji biegu z nadgarstka wykonywany jest za pomocą wbudowanego akcelerometru. Kadencja pedałowania wyświetlana jest, jeśli podłączysz sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart.



Wysokość n.p.m.

Maksymalna wysokość n.p.m. podczas treningu

Wzniesienie w metrach/stopach podczas treningu

Spadek w metrach/stopach podczas treningu



Okrążenia/Automatyczne rejestrowanie okrążeń

Liczba okrążeń, najlepsze okrążenie i średni czas trwania okrążeń.

Możesz przewijać następujące informacje, naciskając OK:

1. Czas trwania każdego okrążenia (najlepsze okrążenie jest zaznaczone na żółto)
2. Dystans każdego okrążenia
3. Tętno średnie i maksymalne podczas każdego okrążenia w kolorze strefy tętna
4. Średnia prędkość/tempo każdego okrążenia



Podsumowanie treningu multisportowego

Podsumowanie treningu multisportowego zawiera ogólne podsumowanie treningu oraz podsumowania dla poszczególnych sportów, które zawierają czas trwania i pokonany dystans.

Aby wyświetlić podsumowania później na zegarku:



W trybie wyświetlania czasu użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby przejść do tarczy **Ostatnie treningi**, a następnie naciśnij OK.

Możesz wyświetlić podsumowania treningów z ostatnich 14 dni. Przejdź do wybranego treningu za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ i naciśnij OK, aby wyświetlić podsumowanie. W zegarku można zapisać maksymalnie 20 podsumowań.

DANE TRENINGOWE W APLIKACJI POLAR FLOW

Zegarek synchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow po zakończeniu treningu, 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 INTERNETOWYM POLAR FLOW

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

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

FUNKCJE

GPS	55
Funkcje GPS	55
Powrót do miejsca startu	56
Smart Coaching	57
Training Load Pro	58
Program Treningu Biegowego Polar	64
Running Index	65
Training Benefit	68
Inteligentny licznik kalorii	70
Całodobowy pomiar tętna	70
Polar Sleep Plus™	72
Całodobowy pomiar aktywności	74
Pomiar aktywności	76
Korzyści z aktywności	76
Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™	77
Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™	83
Ćwiczenia oddechowe Serene™	90
Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka	93
Profile sportowe	96
Strefy tętna	97
Strefy prędkości	99
Ustawienia stref prędkości	100
Cel treningowy ze strefami prędkości	100
Podczas treningu	100
Po treningu	100
Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka	100
Pomiar kadencji z nadgarstka	101
Wskaźniki pływackie	101
Pływanie w basenie	102
Pływanie na wodach otwartych	103
Pomiar tętna podczas pływania	103
Rozpoczynanie treningu pływackiego	103
Podczas pływania	104
Kończenie treningu pływackiego	104
Powiadomienia z telefonu	106
Przeglądanie powiadomień	106
Wymienne paski	107
Wymiana paska	107
Kompatybilne sensory	108
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10	108
Sensor biegowy Polar Bluetooth® Smart	108
Sensor prędkości Polar Bluetooth® Smart	109

Sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart	109
Sensor mocy innych producentów	109
Łączenie sensorów z zegarkiem	110

GPS

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

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

Dane A-GPS są aktualizowane raz dziennie. Plik z najnowszymi danymi A-GPS jest automatycznie pobierany do zegarka przy każdej synchronizacji z serwisem Flow za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Polar Flow. Dane A-GPS są automatycznie pobierane do zegarka raz dziennie za pośrednictwem aplikacji Polar Flow, jeżeli telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth i aplikacja Flow jest uruchomiona przynajmniej w tle.

TERMIN WAŻNOŚCI A-GPS

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

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

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

FUNKCJE GPS

Zegarek posiada następujące funkcje GPS:

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

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

POWRÓT DO MIEJSCA STARTU

Funkcja powrotu do miejsca startu poprowadzi Cię z powrotem do punktu początkowego Twojej sesji treningowej.

Aby użyć funkcji powrotu do miejsca startu dla jednej sesji treningowej:

1. Aby otworzyć menu podręczne w trybie przedtreningowym, naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE**.
2. Wybierz z listy opcję **Powr. do pkt. st.**, a następnie opcję **Wł.**

Możesz również włączyć funkcję powrotu do miejsca startu w czasie sesji treningowej, zatrzymując sesję i otwierając menu podręczne przyciskiem **PODŚWIETLENIE** lub przewijając do pozycji **Powr. do pkt. st.** i wybierając **Wł.**

Jeśli dodasz ekran treningowy Powrót do miejsca startu do profilu sportowego w Polar Flow, funkcja ta będzie zawsze włączona dla tego profilu sportowego i nie trzeba będzie jej włączać dla każdej sesji treningowej.

Aby powrócić do miejsca startu:



- Trzymaj zegarek przed sobą w położeniu poziomym.
- Dalej poruszaj się, aby zegarek mógł określić, w którym kierunku idziesz. Strzałka będzie pokazywać kierunek, w jakim znajduje się miejsce startu.
- Aby wrócić do miejsca startu, zawsze poruszaj się w kierunku wskazywanym przez strzałkę.
- Twój zegarek będzie wyświetlał również namiar i bezpośredni dystans (w linii prostej) między Tobą i miejscem startu.

Gdy znajdujesz się w nieznanym otoczeniu, zawsze miej ze sobą mapę na wypadek utraty dostępności sygnału satelitarnego lub wyczerpania baterii zegarka.

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:

- [Training Load PRO](#)
- [Program biegowy](#)
- [Running Index](#)
- [Training Benefit](#)
- [Inteligentny licznik kalorii](#)
- [Ciągłe tętno](#)
- [Polar Sleep Plus](#)

- [Pomiar aktywności](#)
- [Activity Benefit](#)

TRAINING LOAD PRO

Nowa funkcja Training Load Pro™ określa jak dany trening obciąża Twój organizm i pomaga zrozumieć jak wpływa to na Twoją aktualną formę. Training Load Pro wyświetla parametry, określające obciążenie układu krążenia (**Obciążenie kardio**), a dzięki **Odczuwanemu obciążeniu treningowemu** możesz ocenić swoje zmęczenie. Jeśli używasz dodatkowego [sensora biegowego lub rowerowego](#) wraz z zegarkiem, funkcja Training Load Pro przedstawi również informacje na temat obciążenia twojego układu mięśniowo-szkieletowego (**Obciążenie mięśni**). Jeśli wiesz, jak bardzo obciążony jest każdy z układów Twojego ciała, możesz zoptymalizować swój trening pracując nad odpowiednim układem w odpowiednim momencie.

Obciążenie kardio

Twoje Obciążenie Kardio jest obliczane jako TRIMP, który jest powszechnie stosowanym wskaźnikiem oceny obciążenia treningowego. Obciążenie kardio wskazuje jak dana sesja treningowa obciążyła Twój układ krążenia. Im wyższe obciążenie kardio, tym większy wpływ treningu na układ krążenia. Obciążenie kardio jest obliczane po każdym treningu na podstawie danych o tętnie i czasie trwania treningu.

Odczuwane obciążenie treningowe

Twoje subiektywne odczucia są przydatną metodą szacowania obciążenia treningowego w każdym sporcie. **Odczuwane obciążenie treningowe** to wartość, która bierze pod uwagę Twoje subiektywne odczucia na temat obciążenia treningowego oraz czas trwania treningu. Określane jest przez **Stopień odczuwanego wysiłku (RPE)**, naukowo potwierdzoną metodę określania subiektywnego obciążenia treningowego. Stosowanie skali RPE jest szczególnie przydatne w przypadku sportów, w których pomiar na podstawie samego tętna jest niewystarczający, na przykład w przypadku treningu siłowego.

 *Oceniaj swoje treningi w aplikacji mobilnej Flow, aby uzyskać **Odczuwalne obciążenie treningowe** dla danego treningu. Możesz wybrać wartość w skali 1-10, gdzie 1 to bardzo, bardzo łatwy trening a 10 to maksymalny wysiłek.*

Obciążenie mięśni (przy użyciu sensora mocy innych producentów)

Obciążenie mięśni określa, jak bardzo sesja treningowa obciążyła Twój układ mięśniowo-szkieletowy. Obciążenie mięśni pozwala określić obciążenie treningowe przy bardzo intensywnych treningach, jak np.

krótkie interwały, sprinty i podbiegi, gdy Twoje serce nie jest w stanie wystarczająco szybko reagować na zmiany intensywności.

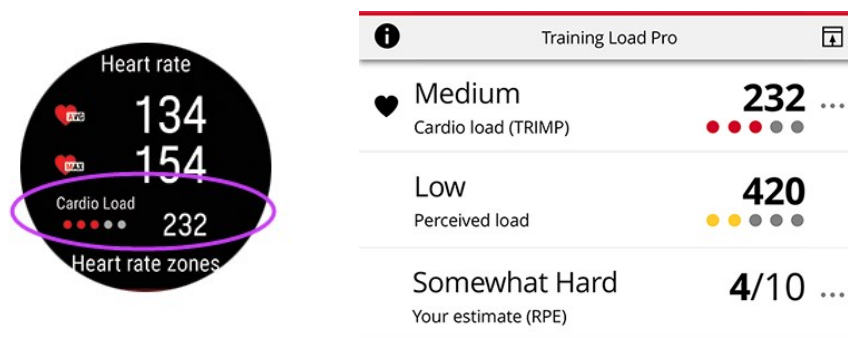
Obciążenie mięśni przedstawia ilość energii mechanicznej (kJ), która została wytworzona podczas biegu lub jazdy rowerem. To odzwierciedla wytworzoną energię, a nie energię potrzebną do wykonania tego wysiłku. W skrócie, w im lepszej formie jesteś, tym lepszy stosunek pomiędzy wytwarzaną a zużywaną energią. Obciążenie mięśni obliczane jest na podstawie mocy i czasu trwania treningu. W przypadku biegania znaczenie ma też masa ciała.

 *Obciążenie mięśni obliczane jest na podstawie informacji o mocy, dlatego wartość obciążenia mięśni podawana jest dla treningów biegowych i rowerowych, jeśli używany jest oddzielny sensor biegowy lub rowerowy.*

OBCIĄŻENIE TRENINGOWE DLA JEDNEGO TRENINGU

Twoje obciążenie treningowe z pojedynczego treningu wyświetlane jest w podsumowaniu treningu na zegarku, w aplikacji Flow oraz w serwisie Flow.

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



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

●●●●● **Bardzo wysoki**

●●●●● **Wysoki**

 Średni

 Niski

 Bardzo niski

OBCIĄŻENIE I TOLERANCJA

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

Obciążenie to wskaźnik, który określa jak mocno trenowałeś/-aś w ostatnim czasie. To średnia Twoich obciążeń treningowych z ostatnich 7 dni.

Tolerancja wskazuje Twoje aktualne możliwości treningowe. Przedstawia ona Twoje średnie obciążenie treningowe z ostatnich 28 dni. Aby zwiększyć tolerancję na trening kardio, powoli zwiększaj ilość i intensywność treningów przez dłuższy okres czasu. Im wyższa Tolerancja tym więcej treningów jesteś w stanie wykonać.

STATUS OBCIĄŻENIA KARDIO

Status obciążenia kardio mierzy stosunek **obciążenia i tolerancji** i na podstawie tego określa, czy notujesz regres lub progres, utrzymujesz kondycję lub czy przeciążasz organizm. Otrzymasz również spersonalizowane informacje na temat Twojego statusu.

Status obciążenia kardio pomaga oszacować wpływ treningu na Twoje ciało i postępy treningowe. Znajomość wpływu wcześniejszych treningów na obecną wydolność pozwala kontrolować obciążenie treningowe i optymalizować czas treningów o określonej intensywności. Informacje o zmianie statusu po treningu pozwalają zrozumieć obciążenie danego treningu.

Status obciążenia kardio na zegarku

W trybie wyświetlania czasu użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby przejść do tarczy Status obciążenia kardio.



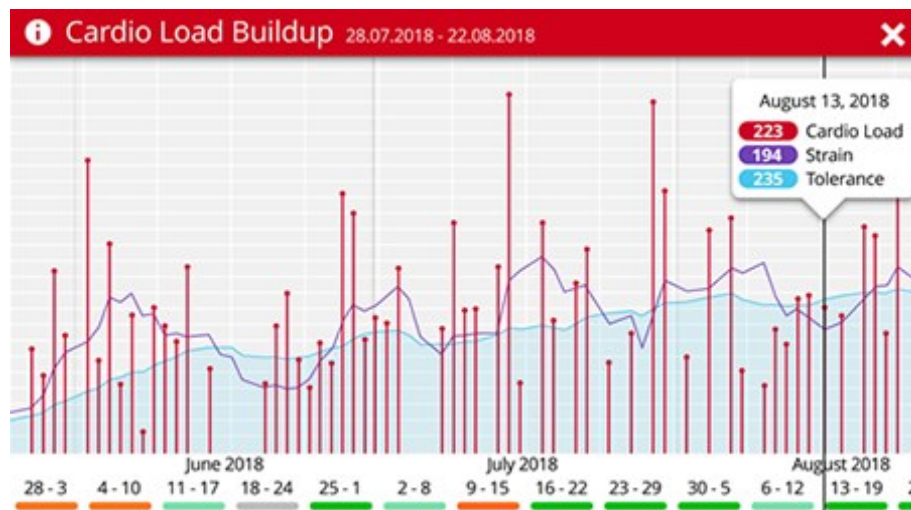
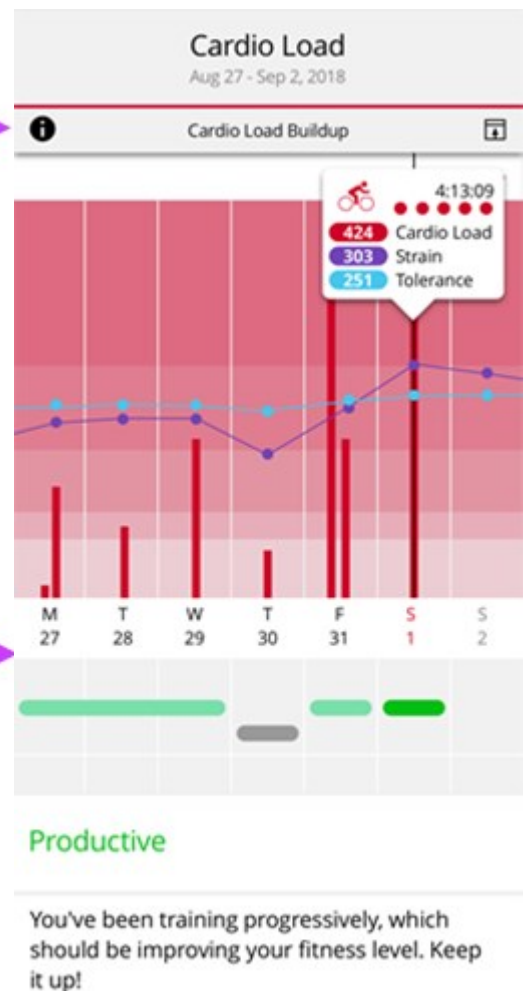
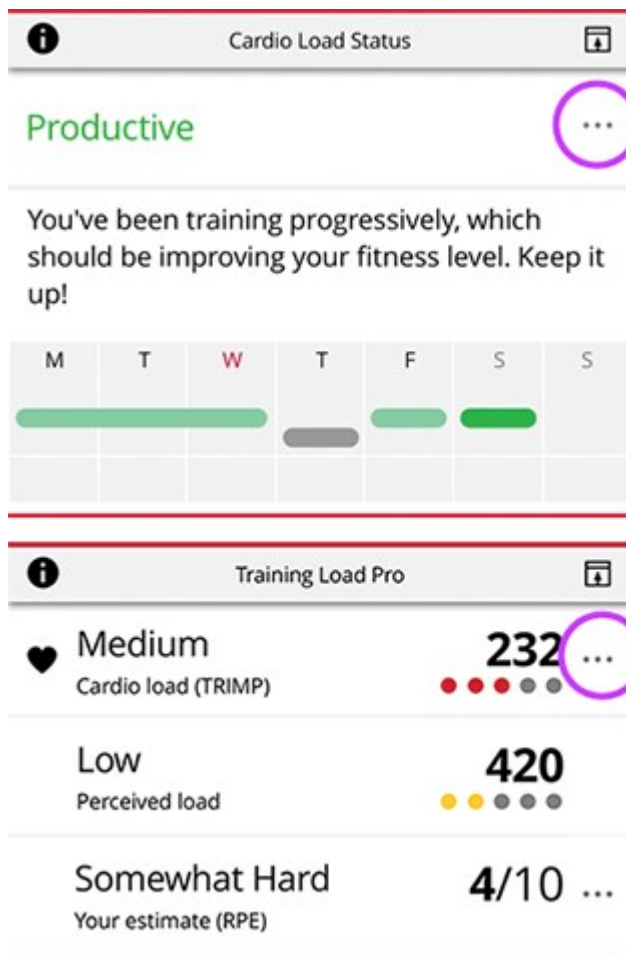
1. Wykres statusu obciążenia kardio
2. Status obciążenia kardio

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

3. Wartość liczbową Statusu obciążenia kardio (=Obciążenie podzielone przez tolerancję)
4. Obciążenie
5. Tolerancja
6. Słowny opis statusu obciążenia kardio

DŁUGOTERMINOWA ANALIZA W APLIKACJI I SERWISIE INTERNETOWYM FLOW

W serwisie internetowym oraz aplikacji Polar Flow możesz obserwować jak zmienia się Twój Rozkład Obciążenia Kardio oraz jak wyglądały Twoje obciążenia treningowe w ostatnich tygodniach lub miesiącach. Bazując na tych informacjach możesz zobaczyć jaki był ich wpływ na Twoją aktualną formę. Monitorowanie Rozkładu Obciążenia Kardio pomaga w znalezieniu okresów, w których dobrze byłoby zmniejszyć lub zwiększyć obciążenia treningowe, aby zachować odpowiednią równowagę.



Aby zobaczyć Rozkład Obciążenia Kardio naciśnij na trzy kropki, umieszczone obok tygodniowego podsumowania (zakładka Status Obciążenia Kardio) lub w podsumowaniu sesji treningowej (zakładka Training Load Pro).



 Czerwone słupki określają obciążenie Twoich sesji treningowych. Im wyższy słupek tym cięższa była ta jednostka treningowa dla Twojego układu krążenia. Podobnie jak w przypadku skali punktowej możesz zobaczyć jak intensywna była dana sesja treningowa w porównaniu do średniej z ostatnich 90 dni.

 Kolory w tle oznaczają jak intensywna była Twoja sesja treningowa w porównaniu do średniej z ostatnich 90 dni. Użyta została ta sama skala jak w przypadku oceny danej jednostki treningowej (poziom: bardzo niski, niski, średni, wysoki i bardzo wysoki).

 **Obciążenie** to wskaźnik, który określa jak mocno trenowałeś/-aś w ostatnim czasie. To średnia Twoich obciążeń treningowych z ostatnich 7 dni.

 **Tolerancja** wskazuje Twoje aktualne możliwości treningowe. Przedstawia ona Twoje średnie obciążenie treningowe z ostatnich 28 dni. Aby zwiększyć tolerancję na trening kardio, powoli zwiększaj ilość i intensywność treningów przez dłuższy okres czasu. Im wyższa Tolerancja tym więcej treningów jesteś w stanie wykonać.

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

PROGRAM TRENINGU BIEGOWEGO POLAR

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

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

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij jedno z poniższych łączy:

[Pierwsze kroki](#)

[Sposób użycia](#)

STWÓRZ PROGRAM BIEGOWY POLAR

1. Zaloguj się do serwisu Flow na stronie www.polar.com/flow.
2. Z menu wybierz opcję **Programy**.
3. Wybierz wydarzenie, nazwij je, ustaw jego datę i datę rozpoczęcia programu.
4. Odpowiedz na pytania dotyczące Twojego aktualnego poziomu aktywności fizycznej.*
5. Wybierz, czy chcesz dodać ćwiczenia wspomagające do programu.
6. Przeczytaj i wypełnij formularz na temat gotowości do aktywności fizycznej.
7. Przejrzyj ustawienia programu i zmień ustawienia w razie potrzeby.
8. Kiedy skończysz, kliknij przycisk **Rozpocznij program**.

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

ROZPOCZYNANIE ZAPLANOWANEGO TRENINGU

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

Aby rozpocząć trening zaplanowany na bieżący dzień:

1. Przejdź do trybu przedtreningowego, naciskając i przytrzymując przycisk OK na ekranie wyświetlania czasu.
2. Wyświetlone zostanie pytanie, czy rozpocząć trening zaplanowany na bieżący dzień.



3. Naciśnij OK, aby zobaczyć informacje o celu.
4. Naciśnij przycisk OK, aby wrócić do trybu przedtreningowego. Wybierz następnie profil sportowy, którego chcesz używać.
5. Gdy zegarek wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk OK. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

MONITOROWANIE POSTĘPÓW

Synchronizuj wyniki treningowe z Vantage M z serwisem internetowym Flow przez kabel USB lub aplikację Flow. Monitoruj swoje postępy w zakładce **Programy**. Tam możesz wyświetlać przegląd bieżącego programu i monitorować swoje wyniki.

RUNNING INDEX

Wskaźnik Running Index ułatwia monitorowanie wahań kondycji podczas biegu. Wartość Running Index to szacunkowa ocena maksymalnej aerobowej wydolności biegowej (VO2maks.). Możesz monitorować swoje postępy i poprawiać wydolność biegową, rejestrując wskaźnik Running Index przez dłuższy okres. Jego poprawa świadczy o tym, że bieganie w danym tempie wymaga mniej wysiłku bądź że uzyskujesz szybsze tempo przy danym poziomie wysiłku.

Aby zapewnić jak najdokładniejsze informacje na temat efektywności biegu upewnij się, że ustawiłeś swoją wartość HR_{max} .

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

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

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

 Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie zegarka wyświetlone zostanie podsumowanie wraz ze wskaźnikiem Running Index. W [serwisie internetowym Polar Flow](#) możesz monitorować swoje postępy i zobaczyć szacunkowe czasy ukończenia zawodów.

Porównaj swój wynik z danymi zamieszczonymi w poniższej tabeli.

ANALIZA KRÓTKOTERMINOWA

Mężczyźni

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

Kobiety

Wiek/liczba lat	Bardzo niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51

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

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

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

ANALIZA DŁUGOTERMINOWA

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

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

Running Index	Test Coopera (m)	5 km (g:mm:ss)	10 km (g:mm:ss)	21,098 km (g:mm:ss)	42,195 km (g:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

TRAINING BENEFIT

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

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

Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.

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

Informacje	Rezultat
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 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.

INTELIWENTNY LICZNIK KALORII

Najdokładniejszy licznik spalanych kalorii dostępny na rynku. Pozwala precyzyjnie określić liczbę spalanych 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

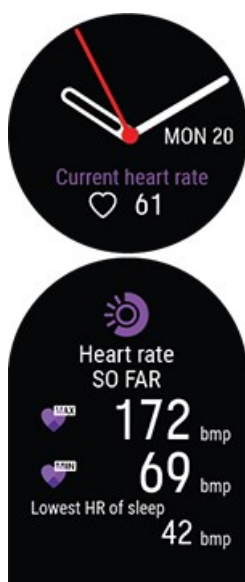
Funkcja całodobowego pomiaru tętna pozwala na ciągłe monitorowanie tętna. Umożliwia to dokładniejszy pomiar liczby spalanych kalorii w ciągu dnia oraz ogólnej aktywności, gdyż dzięki tej funkcji aktywności charakteryzujące się niewielkimi ruchami nadgarstka, jak np. jazda na rowerze, mogą być dokładnie mierzone.

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**. Jeśli wybierzesz tryb **Tylko w nocy**, ustaw pomiar tętna w taki sposób, aby rozpoczynał się od najwcześniejszej pory, kiedy możesz położyć się spać.

 *Ta funkcja jest domyślnie wyłączona. Pamiętaj, że włączona funkcja całodobowego pomiaru tętna spowoduje szybsze rozładowanie akumulatora zegarka. Funkcja Nightly Recharge zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Jeśli chcesz oszczędzać baterie i nadal korzystać z funkcji Nightly Recharge, ustaw całodobowy pomiar tętna w taki sposób, aby był włączony tylko w nocy.*

Na tarczy zegara użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby przejść do tarczy tętna. Naciśnij OK, aby wyświetlić szczegóły.



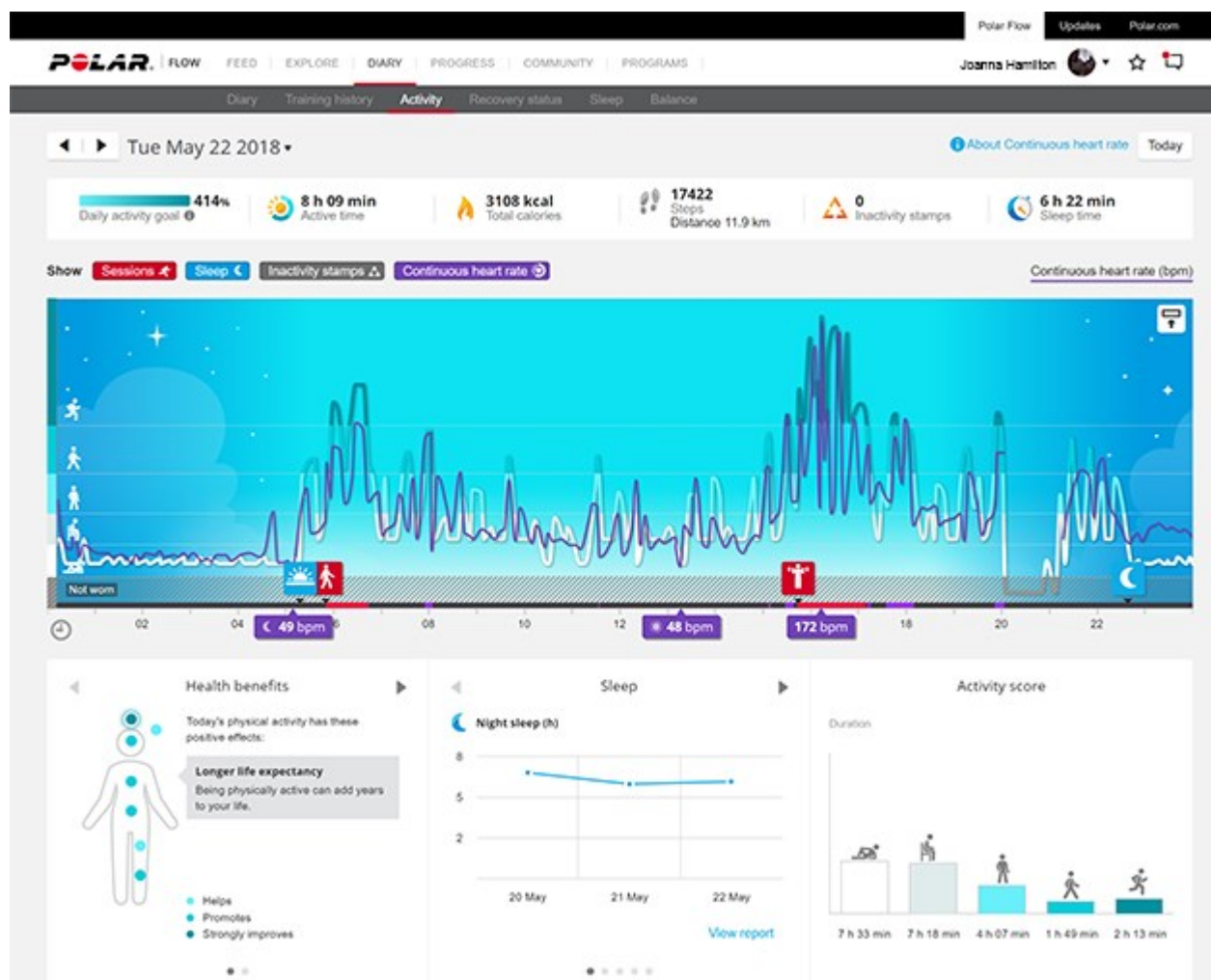
Po włączeniu tej funkcji zegarek stale monitoruje tętno i wyświetla jego wartość na tarczy Tętno. Po wyświetleniu szczegółów możesz sprawdzić najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz zobaczyć najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy.

Zegarek mierzy tętno przez cały czas i zapisuje wartości co kilka minut do późniejszej analizy w aplikacji lub serwisie Flow. Jeśli zegarek wykryje wzrost tętna lub wyczuje intensywniejsze ruchy nadgarstka rozpoczyna się ciągły zapis wartości tętna, np. gdy idziesz szybkim tempem przez minimum minutę. Ciągłe rejestrowanie tętna jest zatrzymywane automatycznie gdy zegarek wyczuje spadek aktywności do standardowego poziomu. Gdy zegarek wykryje, że od dłuższego czasu nie ruszasz ręką lub Twoje tętno nie jest podwyższone, wartości tętna zapisywane będą znowu co kilka minut aby odnotować najniższe tętno w ciągu dnia.

W niektórych przypadkach może zdarzyć się, że w ciągu dnia na zegarku zaobserwowano wyższe lub niższe tętno niż najniższy odczyt dnia widoczny w podsumowaniu całodobowego pomiaru tętna. Może się tak zdarzyć, jeśli dany odczyt trafi się pomiędzy pomiarami.

 *Diody LED z tyłu zegarka są stale włączone, gdy aktywna jest funkcja całodobowego pomiaru tętna, a czujnik dotyka skóry. Instrukcje dotyczące prawidłowego noszenia zegarka w celu dokładnego pomiaru tętna znajdują się w części [Pomiar tętna z nadgarstka](#).*

Więcej szczegółów na temat danych dotyczących całodobowego pomiaru tętna oraz dłuższe okresy pomiarów dostępne są w aplikacji lub serwisie Polar Flow. Dowiedz się więcej na temat funkcji całodobowego pomiaru tętna w [szczegółowym poradniku](#).



POLAR SLEEP PLUS™

Jeśli założysz zegarek na noc, będzie on monitorować Twój sen. Urządzenie wykryje moment zaśnięcia oraz pobudki i będzie gromadzić dane, które będzie można przeanalizować następnie w serwisie i aplikacji Polar Flow. Zegarek monitoruje ruchy ręki podczas snu, aby odnotować wszystkie przerwy, i na tej podstawie podaje, ile faktycznie trwał Twój sen.

Dane dotyczące snu na zegarku

W trybie wyświetlania czasu użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby przejść do tarczy Sen.



Jeśli zegarek wykryje przebudzenie, wyświetli Twoją łączną długość snu na tarczy zegarka.

Możesz również ręcznie zatrzymać monitorowanie snu. Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, na tarczy snu zegarka wyświetlany jest komunikat „**Już nie śpisz?**”. Naciśnij OK, aby poinformować zegarek, że już nie śpisz. Wybierz opcję **Zatrzymaj obserwację snu**, a zegarek natychmiast pokaże podsumowanie Twojego snu.

Otwórz podsumowanie snu, naciskając OK. Na ekranie podsumowania snu są wyświetlane następujące informacje:

- **Godzina zaśnięcia i obudzenia.**
- **Łączna długość snu**, czyli całkowity czas od zaśnięcia do obudzenia się.
- **Sen 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.
- **Ciągłość snu:** Ciągłość snu to ocena stopnia, w jakim sen był nieprzerwany. Ciągłość snu jest oceniana w skali od jednego do pięciu: często przerywany – czasami przerywany – nieprzerwany płytki – nieprzerwany – nieprzerwany głęboki.
- **Analiza snu:** Porównanie czasu snu faktycznego i czasu przebudzeń do zalecanej łącznej długości snu.
- **Informacje:** Otrzymasz informacje dotyczące czasu trwania i jakości Twojego snu. Informacje zwrotne dotyczące czasu trwania są oparte na porównaniu długości snu z zalecaną łączną długością snu.
- **Jak oceniasz sen?:** Możesz ocenić sen w pięciostopniowej skali: bardzo dobry – dobry – umiarkowany – zły – bardzo zły. Po ocenie swojego snu otrzymasz informacje w dłuższej formie tekstowej w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow. Informacje w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow uwzględniają Twoją subiektywną ocenę snu i są modyfikowane w oparciu o nią.

Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow

Twoje dane dotyczące snu wyświetlane są w aplikacji i serwisie internetowym Flow po zsynchronizowaniu zegarka. Możesz sprawdzić informacje na temat czasu, długości i jakości snu. Możesz ustawić **docelowy czas snu** każdej nocy. Możesz również oceniać swój sen w aplikacji i serwisie internetowym Flow. Otrzymasz informacje na temat Twojego snu na podstawie zebranych danych, preferowanego czasu snu i Twojej oceny.

W serwisie internetowym Polar Flow możesz wyświetlić dane dotyczące snu w zakładce **Sen** w części **Dziennik**. Możesz również dodać dane dotyczące snu do **Podsumowania aktywności** w zakładce **Postępy**.

Monitoruj swój sen, aby sprawdzić, czy wpływają na niego zmiany w Twoim życiu, i znajdź idealną równowagę pomiędzy odpoczynkiem, aktywnością i treningiem.

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

CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

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

CEL ZWIĄZANY Z AKTYWNOŚCIĄ

Twój osobisty cel związany z aktywnością zostanie ustalony podczas konfiguracji zegarka. Cel związany z aktywnością oparty jest na danych osobowych i poziomie dziennej aktywności, które można znaleźć w aplikacji lub [serwisie internetowym Polar Flow](#).

Jeżeli chcesz zmienić swój cel, w aplikacji Flow dotknij swojej nazwy użytkownika/zdjęcia profilowego w menu i przesun menu w dół, żeby zobaczyć **cel związany z aktywnością**. 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 użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby przejść do tarczy aktywności.



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

Dodatkowo wyświetlane są następujące informacje na temat aktywności:



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

Powiadomienie o braku aktywności

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna ma bardzo istotne znaczenie dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Oprócz aktywności fizycznej ważne jest także, aby unikać długotrwałego siedzenia. Siedzenie przez długi czas niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet w dni, w które trenujesz i dostarczasz organizmowi wystarczającą dawkę aktywności. Zegarek zauważa zbyt długi czas braku aktywności w ciągu dnia i pomaga przerwać siedzenie, aby zmniejszyć negatywny wpływ na stan zdrowia.

Jeśli siedzisz od 55 minut, włączone zostanie powiadomienie o braku aktywności: wyświetlony zostanie komunikat **Czas, aby się ruszyć!** i wyczuwalne będą delikatne wibracje. Wstań i znajdź sposób, żeby być w ruchu. Przejdź się, rozciągnij mięśnie lub wykonaj inne lekkie ćwiczenie. Komunikat zniknie, jeśli zaczniesz się ruszać lub naciśniesz przycisk WSTECZ. W przypadku braku aktywności w ciągu następnych pięciu minut wyświetlony zostanie znacznik bezczynności, który po zsynchronizowaniu będzie widoczny także w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow. Zarówno aplikacja, jak i serwis internetowy Flow podają informacje o liczbie otrzymanych znaczników braku aktywności. Dzięki temu możesz kontrolować swoje codzienne czynności i wprowadzać do nich zmiany, tak aby Twój styl życia stał się bardziej aktywny.

DANE TRENINGOWE W APLIKACJI I SERWISIE INTERNETOWYM FLOW

Aplikacja Flow umożliwia obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu oraz bezprzewodową synchronizację zegarka z serwisem internetowym Flow.

Serwis internetowy Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności. Dzięki podsumowaniu aktywności (zakładka **POSTĘPY**) możesz monitorować długoterminowe trendy swojej codziennej aktywności. Raporty możesz przeglądać w podsumowaniu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym.

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

POMIAR AKTYWNOŚCI

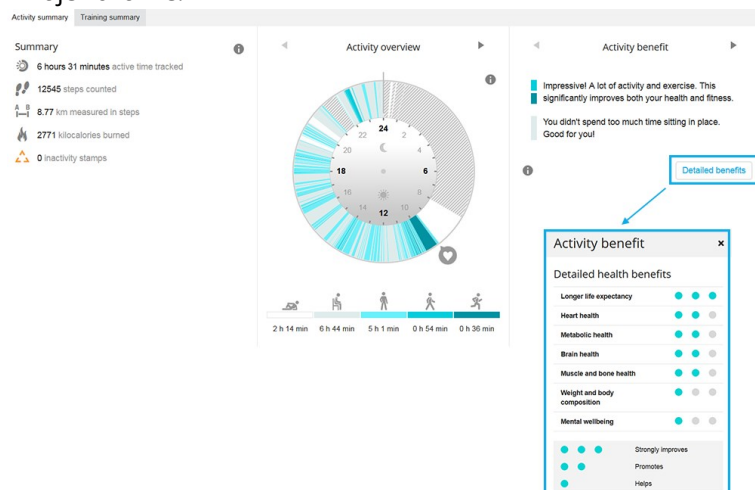
Funkcja pomiaru aktywności określa Twoją aktywność w ciągu dnia i pokazuje, ile potrzebujesz, by wypełnić zalecenie dotyczące codziennej aktywności fizycznej. Możesz również sprawdzić swój postęp w realizacji dziennego celu związanego z aktywnością za pomocą zegarka, aplikacji lub serwisu internetowego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

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

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](#).

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?

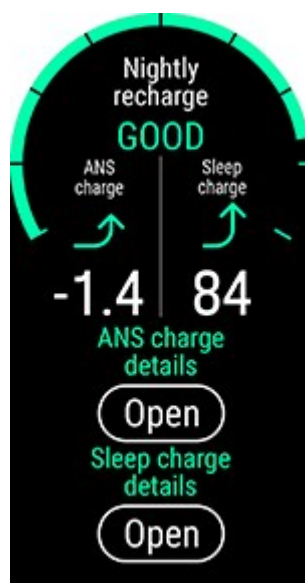


1. Załóż zegarek na noc. Zanim na zegarku wyświetli się status Nightly Recharge, musisz mieć go na ręce przez **trzy noce**.
2. Funkcja Nightly Recharge zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Aby włączyć Całodobowy pomiar tętna, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna** i wybierz **Wł.** lub **Tylko w nocy**. Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny czujnik musi być w kontakcie ze skórą. Bardziej szczegółowe instrukcje noszenia znajdują się w części [Pomiar tętna z nadgarstka](#).
3. Po trzech udanych pomiarach nocnych na Twoim zegarku wyświetli się status Nightly Recharge.

Nightly Recharge na zegarku

Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, na tarczy Nightly Recharge zegarka wyświetlany jest komunikat „**Już nie śpisz?**”. Naciśnij OK, aby poinformować zegarek, że już nie śpisz. Potwierdź za pomocą OK, a zegarek natychmiast podsumuje wynik funkcji 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 użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby przejść do tarczy Nightly Recharge. Naciśnij OK, aby wyświetlić szczegóły Nightly Recharge.



Przewiń w dół do ekranu **Szczegóły statusu AUN/Szczegóły statusu snu** i naciśnij OK, aby wyświetlić więcej informacji o **statusie AUN** i **statusie snu**.

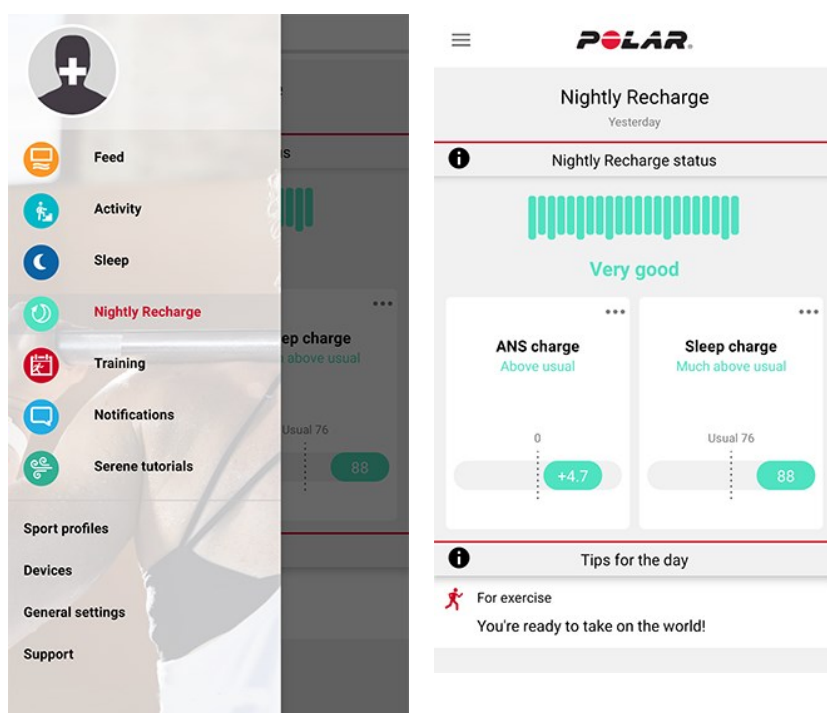


1. **Wykres statusu Nightly Recharge**
2. **Statusu Nightly Recharge** Skala: bardzo słabo – słabo – nie w pełni – OK – dobrze – bardzo dobrze.
3. **Wykres statusu AUN**
4. **Status AUN** Skala ma zakres od -10 do +10. Okolice zera to Twój zwykły poziom.
5. **Status AUN** Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
6. **Tętno, ud./min (średnia z 4 godzin)**
7. **Odstęp między uderzeniami (średnia z 4 godzin)**
8. **Zmienność tętna (średnia z 4 godzin)**
9. **Częstotliwość oddychania, odd./min (średnia z 4 godzin)**
10. **Wykres wyniku snu**
11. **Wynik snu (1 –100)** Wynik, który podsumowuje długość oraz jakość snu w jednej wartości numerycznej.

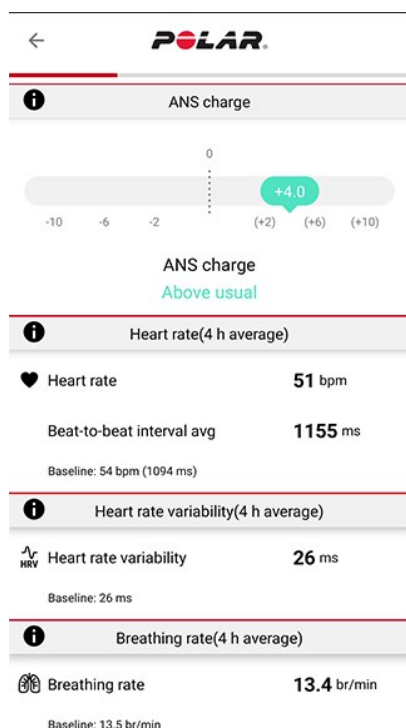
12. **Status snu** = wynik snu w porównaniu ze zwykłym poziomem. Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
13. **Szczegółowe dane snu**. Więcej informacji znajduje się w części "Dane dotyczące snu na zegarku" on page 84.

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 86.

Spersonalizowane wskazówki w aplikacji Polar Flow

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

Ćwiczenia

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

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

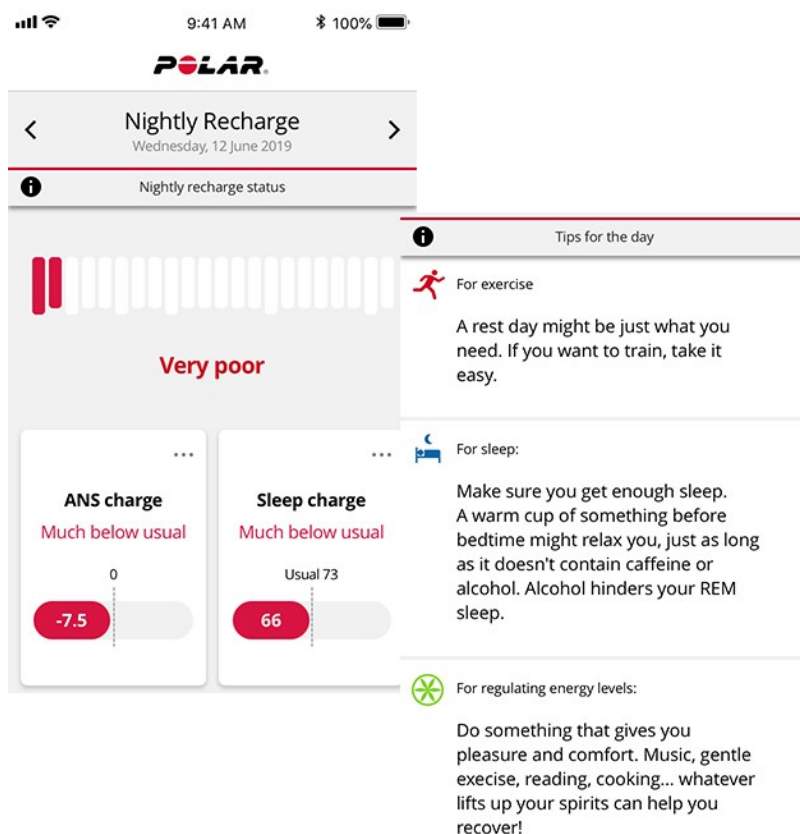
Sen

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

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

Regulacja poziomu energii

Jeśli wartość statusu AUN lub statusu snu jest szczególnie niska, otrzymasz wskazówkę, która pomoże Ci przetrwać dni o niższym statusie. Są to praktyczne porady, jak się uspokoić, gdy sprawy 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**. Długość snu i jego jakość są przedstawiane w postaci jednej wartości określonej jako **wynik snu**. Wynik snu pozwala określić, na podstawie wskaźników stosowanych we współczesnej nauce o śnie, jak dobrze udało Ci się przespać noc.

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

Jak rozpocząć monitorowanie snu z Polar Sleep Plus Stages™

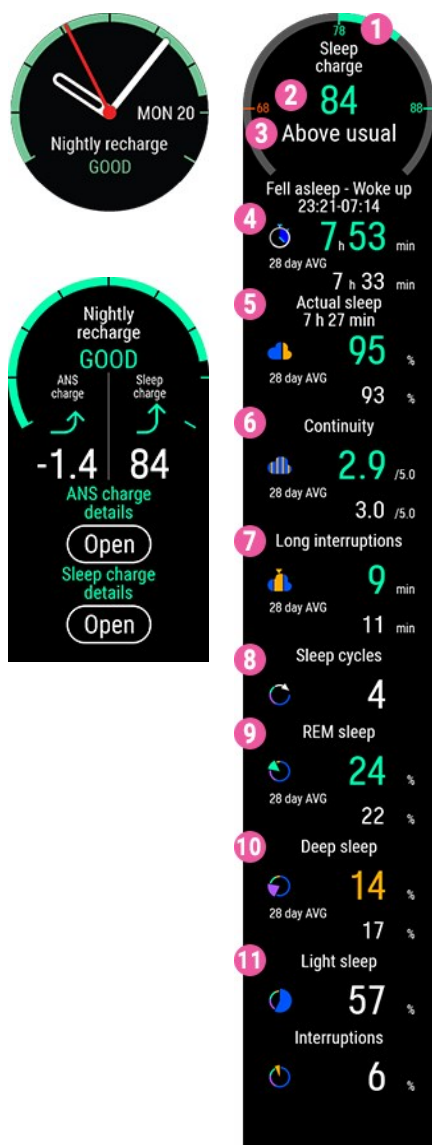
1. Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, jest **ustawienie preferowanej długości snu** w aplikacji Polar Flow na swoim zegarku. W aplikacji Polar Flow dotknij swojego profilu i wybierz opcję **Preferowana długość snu**. Wybierz zalecany czas i kliknij **Gotowe** lub

zaloguj się na konto Flow bądź stwórz nowe na flow.polar.com oraz wybierz **Ustawienia > Dane osobiste > Preferowana długość snu**. Wybierz zalecany czas i kliknij **Zapisz**. Ustaw preferowaną długość snu na zegarku z poziomu **Ustawienia > Dane osobiste > Preferowana długość snu**.

Preferowana długość snu to ilość snu, którą chcesz osiągnąć 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 zbyt dużo lub zbyt mało, dostosuj tę wartość do swoich potrzeb. Dzięki temu otrzymasz dokładne informacje na temat swojego snu w porównaniu do preferowanej długości snu.

2. Funkcja Sleep Plus Stages 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**. Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylne czujniki zegarka muszą 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 nagraniu 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](#).

Naciśnij OK, aby otworzyć szczegóły statusu Nightly Recharge, a następnie przewiń w dół do **Szczegóły statusu snu** za pomocą przycisku W DÓŁ. Naciśnij przycisk OK, aby wyświetlić szczegóły.

Możesz również ręcznie zatrzymać monitorowanie snu. Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, na tarczy Nightly Recharge zegarka wyświetlany jest komunikat „Już nie śpisz?”. Naciśnij OK, aby poinformować zegarek, że już nie śpisz. Potwierdź za pomocą OK, 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 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. **Długość snu** to całkowity czas od zaśnięcia do obudzenia się.
5. **Sen faktyczny (%)** to czas od zaśnięcia do obudzenia się z wyłączeniem przebudzeń. Innymi słowy, jest to długość snu po odjęciu przerw. Tylko czas rzeczywistego snu jest wliczany do snu faktycznego.
6. **Ciągłość 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.
7. Element **Długie przebudzenia (min)** określa czas przebudzeń trwających dłużej niż jedną minutę. Podczas snu występuje wiele krótkich i długich przebudzeń, które stanowią przerwy we

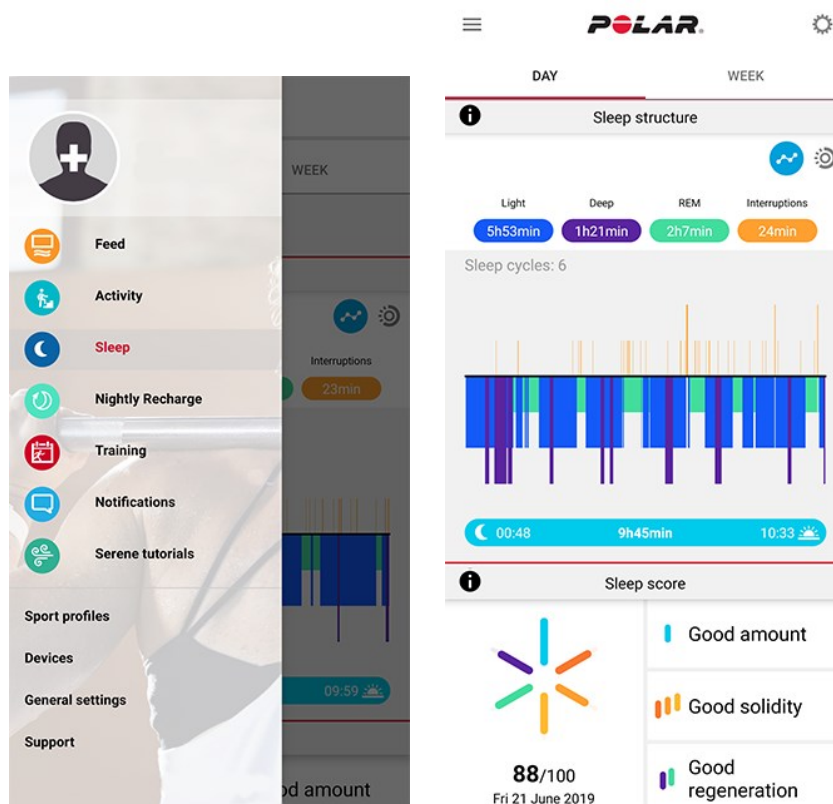
- śnie. To, czy zapamiętujemy takie przebudzenia, zależy od czasu ich trwania. Zwykle nie pamiętamy tych krótszych. Dłuższe przebudzenia, w trakcie których możemy na przykład wstać i napić się wody, zwykle potrafimy sobie przypomnieć. Przebudzenia są przedstawione jako żółte słupki na osi czasu snu.
8. **Cykle snu:** U zdrowej osoby zazwyczaj występuje 4–5 cykli snu w ciągu nocy. Równa się to około 8 godzinom snu.
 9. **Sen 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

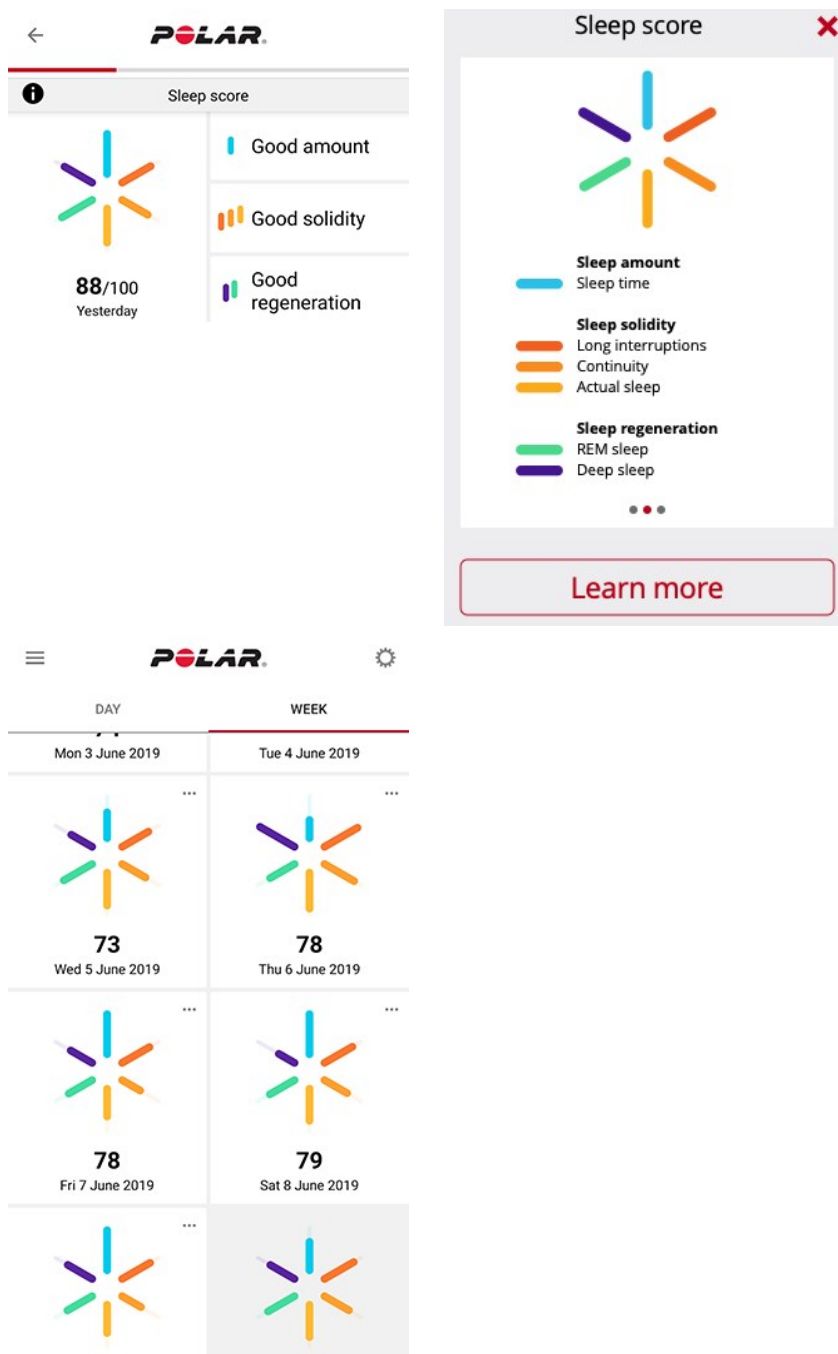
Sen to kwestia indywidualna – zamiast porównywać swoje statystyki dotyczące snu ze statystykami innych osób, skup się na własnych statystykach z dłuższych okresów, aby w pełni

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.

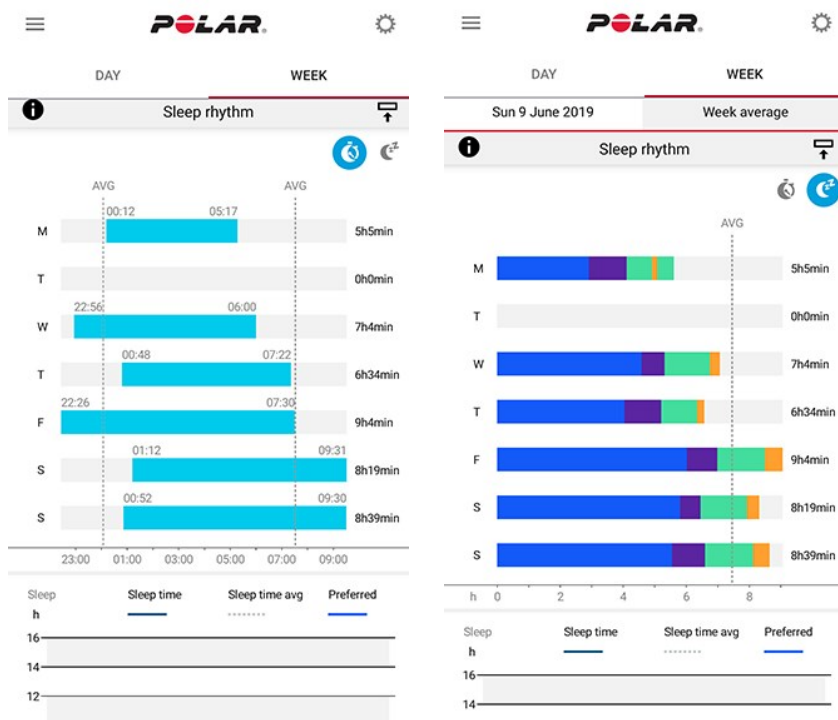
Wybierz **Sen** z poziomu menu aplikacji Polar Flow, aby wyświetlić dane dotyczące snu. W widoku Struktura snu wyświetlone są przejścia pomiędzy różnymi fazami snu (płytki sen, głęboki sen, sen REM) oraz przebudzenia podczas snu. Zazwyczaj cykle rozpoczynają się od płytkiego snu oraz przechodzą do głębokiego 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 (łączna długość 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 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, długość snu, sen REM, głęboki sen oraz przebudzenia. Analizę danych snu wyświetlisz poprzez najechanie myszką na wykres snu.



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

ĆWICZENIA ODDECHOWE SERENE™

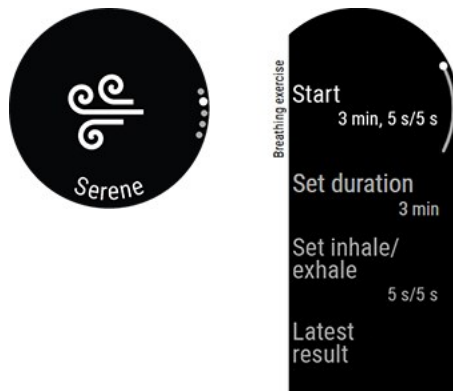
Serene™ to **prowadzone ćwiczenia oddechowe**, które pomagają zrelaksować ciało i umysł oraz radzić sobie ze stresem. Serene pomaga w powolnym, regularnym oddychaniu w tempie **sześciu oddechów na minutę**, co jest optymalną częstotliwością oddychania dla uzyskania **rezultatów zmniejszających stres**. 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. Czas trwania ćwiczeń można dostosować w zakresie od 2 do 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 tak, aby przylegał do górnej strony nadgarstka, w odległości przynajmniej na szerokość jednego palca od kości nadgarstka.
2. Usiądź lub połóż się wygodnie.
3. Aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe, najpierw wybierz na zegarku **Serene**, a następnie **Rozpocznij ćwiczenie**. Ćwiczenia rozpoczną się od 15-sekundowej fazy przygotowawczej.
4. Stosuj się do wskazówek dotyczących oddechu na wyświetlaczu lub poprzez vibracje.
5. Możesz zakończyć ćwiczenie w dowolnym momencie wciskając przycisk WSTECZ.

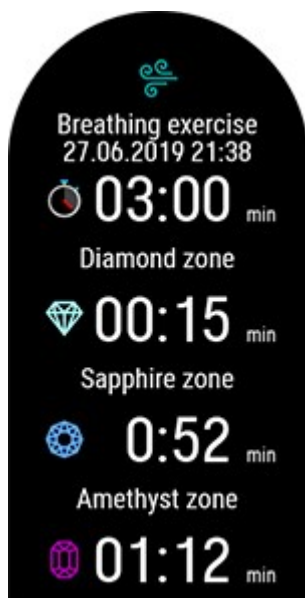
6. Główny element naprowadzający na animacji **zmienia kolor** na podstawie aktualnej strefy uspokojenia.
7. Po ćwiczeniu na zegarku wyświetlą się wyniki w postaci czasu spędzonego w różnych strefach uspokojenia.



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

Wynik ćwiczenia oddechowego

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



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

FITNESS TEST Z POMIAREM TĘTNA Z NADGARSTKA

Fitness Test Polar przy użyciu pomiaru tętna z nadgarstka pozwala łatwo, bezpiecznie i szybko określić wydolność aerobową w trakcie odpoczynku. Wyliczony wskaźnik Polar OwnIndex jest porównywalny z progiem tlenowym (VO_{2max}) powszechnie używanym do oceny wydolności aerobowej. Na wartość OwnIndex wpływają informacje o treningach z dłuższego czasu, tętno, zmienność tętna w spoczynku, płeć, wiek, wzrost i masa ciała. Polar Fitness Test przeznaczony jest dla zdrowych osób dorosłych.

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

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

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

- Test możesz przeprowadzić wszędzie – w domu, w biurze, na siłowni – pod warunkiem, że nic nie będzie Ci przeszkadzać. W otoczeniu nie powinno być 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. dotyczące aktywności fizycznej, są dokładne.

Dopasuj zegarek tak, aby przylegał do górnej strony nadgarstka, w odległości przynajmniej na szerokość jednego palca od kości nadgarstka. Sensor tętna na dolnej stronie zegarka musi być w ciągłym kontakcie ze skórą.

PRZEBIEG TESTU

Na zegarku wybierz **Test wydolności > Odpręż się i rozpocznij test**. Zegarek rozpocznie wyszukiwanie tętna.

Po znalezieniu tętna zostanie wyświetlony komunikat **Położ się i zrelaksuj**. 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, wyświetlony zostanie komunikat **Test nieudany**. W takim wypadku sprawdź, czy tylny sensor tętna zegarka znajduje się blisko skóry. Szczegółowe instrukcje na temat noszenia zegarka podczas pomiaru tętna z nadgarstka znajdują się w punkcie [Pomiar tętna z nadgarstka](#).

WYNIKI TESTU

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

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

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

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

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

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

Poziomy sprawności

Mężczyźni

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

Kobiety

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

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

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

VO₂MAX

Wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu (VO₂_{max}) jest bezpośrednio związany z wydolnością sercowo-oddechową, gdyż to płuca i serce są odpowiedzialne za dostarczanie tlenu do naszych tkanek. VO₂_{maks.} (wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu służący do określania maksymalnej wydolności aerobowej) stanowi maksymalny współczynnik spalania tlenu przez organizm podczas intensywnego wysiłku. Jest on bezpośrednio związany z maksymalną zdolnością serca do pompowania krwi do mięśni. Wartość VO₂_{max} może być zmierzona lub uzyskana podczas testów wydolności (np. maksymalnej próby wysiłkowej, submaksymalnej próby wysiłkowej, Polar Fitness Test). Wskaźnik VO₂_{max} precyzyjnie określa wydolność sercowo-oddechową i pozwala przewidzieć zdolność organizmu do wysiłku podczas bardzo intensywnych ćwiczeń, takich jak: bieganie długodystansowe, jazda na rowerze, bieg na nartach i pływanie.

Wartość VO₂_{max} można wyrazić w mililitrach na minutę (ml/min = ml ■ min⁻¹) lub w mililitrach na minutę na kilogram masy ciała (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

PROFILE SPORTOWE

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

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

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

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

Korzystanie z profili sportowych umożliwia bieżące monitorowanie informacji o aktywności i postępach w poszczególnych dyscyplinach. Zobacz historię treningów i monitoruj swój postęp w [serwisie internetowym Flow](#).

Pamiętaj, że w szeregu profili sportów halowych, grupowych i drużynowych ustawienie **Tętno widoczne dla innych urządzeń** jest domyślnie włączone. Oznacza to, że kompatybilne urządzenia wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, będą mogły wykrywać Twoje tętno.

Możesz sprawdzić, które profile sportowe posiadają domyślnie włączoną funkcję transmisji Bluetooth z poziomu [listy profili sportowych Polar](#). Transmisję Bluetooth możesz włączyć lub wyłączyć w [ustawieniach profili sportowych](#).

STREFY TĘTNA

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

Strefa tętna	Intensywność % tętna _{maks.} *	Przykład: Strefy tętna**	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
BARDZO INTENSYWNA 	90–100%	171– 190 uderzeń/min	mniej niż 5 minut	Korzyści: Wspomaga trening szybkościowy Odczucia: bardzo wyczerpujące dla mięśni, utrata tchu. Zalecana dla: bardzo doświadczonych i wytrenowanych sportowców, podczas bardzo krótkich interwałów, jako bezpośrednie przygotowanie startowe.
INTENSYWNA 	80–90%	152– 172 uderzenia/min	2–10 minut	Korzyści: poprawa wydolności i wytrzymałości startowej. Odczucia: zmęczenie mięśni, ciężki oddech. Zalecana dla: doświadczonych sportowców, w trakcie całego sezonu. Ważna podczas przygotowań do startów.
UMIARKOWANA	70–80%	133– 152 uderzenia/min	10–40 minut	Korzyści: poprawa wytrzymałości tlenowej i efektywności.

Strefa tętna	Intensywność % tętna _{maks.} *	Przykład: Strefy tętna**	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
				Odczucia: lekkie zmęczenie mięśni, łatwość oddychania, umiarkowane pocenie się. Zalecana dla: sportowców przygotowujących się do startów lub pragnących poprawić swoje wyniki.
LEKKA 	60–70%	114– 133 uderzenia/min	40–80 minut	Korzyści: poprawa wytrzymałości ogólnej, wspomaga regenerację i przemianę materii. Odczucia: komfortowe, łatwe oddychanie, małe obciążenie mięśni, lekkie pocenie się. Zalecana dla: każdego w trakcie dłuższych, często powtarzanych treningów w okresie przygotowawczym oraz treningów regeneracyjnych w sezonie.
BARDZO LEKKA 	50–60%	104– 114 uderzeń/min	20–40 minut	Korzyści: rozgrzewa organizm przed treningiem i schładza go po treningu. Wspomaga regenerację organizmu. Odczucia: bardzo łatwe oddychanie, znikome obciążenie mięśni. Zalecana dla: każdego w trakcie treningów regeneracyjnych.

* Tętno_{maks.} = Tętno maksymalne (220 - wiek).

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

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

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

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

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

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

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

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

STREFY PRĘDKOŚCI

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

USTAWIENIA STREF PRĘDKOŚCI

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

Domyślne

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

Dowolne

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

CEL TRENINGOWY ZE STREFAMI PRĘDKOŚCI

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

PODCZAS TRENINGU

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

PO TRENINGU

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

POMIAR PRĘDKOŚCI I DYSTANSU Z NADGARSTKA

Zegarek mierzy prędkość i pokonany dystans z nadgarstka przy użyciu wbudowanego akcelerometru. Funkcja ta przydaje się podczas biegania obiektach zamkniętych lub w miejscach, w których sygnał GPS

jest ograniczony. Aby uzyskać maksymalną dokładność, ustaw prawidłowy wzrost i wybierz rękę, na której nosisz Vantage M. Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka działa najlepiej, gdy biegniesz w naturalnym i wygodnym dla siebie tempie.

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

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

POMIAR KADENCJI Z NADGARSTKA

Pomiar kadencji z nadgarstka umożliwia dostęp do informacji o kadencji biegu bez konieczności korzystania z osobnego sensora biegowego. Pomiar kadencji z nadgarstka wykonywany jest za pomocą wbudowanego akcelerometru. Pamiętaj, że kiedy używasz sensora biegowego, kadencja będzie zawsze mierzona właśnie z niego.

Pomiar kadencji z nadgarstka dostępny jest w następujących dyscyplinach biegowych: spacer, bieganie, jogging, bieg uliczny, bieg lekkoatletyczny, bieg górski, trening na bieżni i bieg ultra.

By obserwować kadencję biegu podczas treningu w danym profilu sportowym dodaj widok Kadencja. Możesz to zmienić w menu **Profile sportowe** w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow.

Dowiedz się więcej o [monitorowaniu kadencji biegowej](#) i [sposobach wykorzystania kadencji biegowej podczas treningów](#).

WSKAŹNIKI PŁYWACKIE

Wskaźniki pływackie pomagają analizować każdy trening pływacki i monitorować kondycję oraz progres w długim okresie.

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

PŁYWANIE W BASENIE

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

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

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

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

- Dowolny
- Grzbietowy
- Klasyczny
- Motylkowy

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

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

USTAWIANIE DŁUGOŚCI BASENU

Ważne jest, aby wybrać odpowiednią długość basenu, gdyż wpływa to na pomiar tempa, dystansu i liczby ruchów, a także na wskaźnik SWOLF. W trybie przedtreningowym długość basenu możesz wybrać z menu podręcznego. Jeśli jest to potrzebne, naciśnij PODŚWIETLENIE, aby przejść do menu podręcznego, wybierz ustawienie **Dług. basenu** i zmień uprzednio ustawioną długość basenu. Domyślne długości to 25 m, 50 m i 25 jardów, ale możesz też ręcznie ustawić dowolną długość. Minimalna możliwa długość to 20 metrów/jardów.

PŁYWANIE NA WODACH OTWARTYCH

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

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

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

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

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

POMIAR TĘTNA PODCZAS PŁYWANIA

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

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

 *Uwaga: nie można korzystać z nadajnika na klatkę piersiową Polar podczas pływania, gdyż sygnał Bluetooth nie przechodzi przez lustro wody.*

ROZPOCZYNANIE TRENINGU PŁYWACKIEGO

1. Naciśnij przycisk WSTECZ w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy **Pływanie**, **Pływanie w basenie** lub **Pływanie na wodach otwartych**.
2. **W przypadku korzystania z profilu Pływanie/Pływanie w basenie** sprawdź, czy ustawiona długość basenu jest prawidłowa. Aby zmienić długość basenu, naciśnij przycisk PODŚWIETLENIE,

- wyberz z menu podręcznego ustawienie **Długość basenu** i ustaw odpowiednią wartość.
3. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć rejestrację treningu.

PODCZAS PŁYWANIA

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

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

KOŃCZENIE TRENINGU PŁYWACKIEGO

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



Data i czas rozpoczęcia treningu

Czas trwania treningu

Przepląnięty dystans



Średnie tętno

Maksymalne tętno

Obciążenie kardio



Strefy tętna



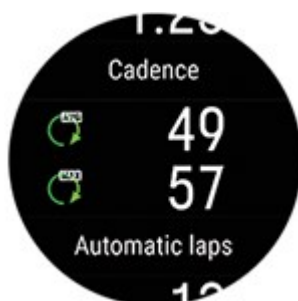
Kalorie

Procentowy udział spalonego tłuszczu w ilości spalonych kalorii



Średnie tempo

Maksymalne tempo



Częstotliwość ruchów ramion (liczba ruchów ramion na minutę)

- Średnia częstotliwość ruchów rękami
- Maksymalna częstotliwość ruchów rękami

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

POWIADOMIENIA Z TELEFONU

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

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

WŁĄCZANIE FUNKCJI POWIADOMIEŃ Z TELEFONU

Wybierz **Ustawienia** > **Ustawienia ogólne** > **Powiadomienia z telefonu** na zegarku, aby ustawić funkcję powiadomień. Wyłącz (**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 dla funkcji **Powiadomienia/Powiadomienia z telefonu** wybrano opcję **Wł.**

Po włączeniu powiadomień zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow.

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

OKRESOWE WYŁĄCZANIE POWIADOMIEŃ

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

Wybierz **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 po lewej stronie u dołu ekranu pojawi się czerwona kropka. Aby wyświetlić powiadomienie, naciśnij **WSTECZ** i wybierz opcję **Powiadomienia** lub obróć nadgarstek i spójrz na zegarek.

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

WYMIENNE PASKI

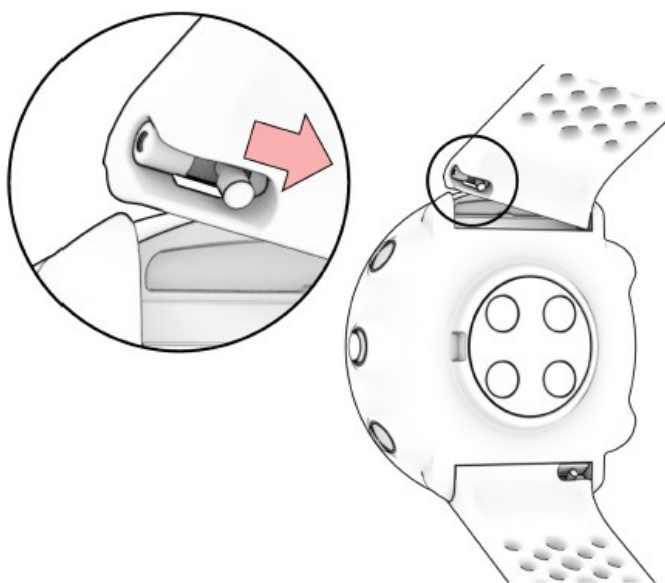
Wymienne paski pozwalają na personalizację zegarka, aby dostosować go do każdej sytuacji i dowolnego stylu, aby można było go nosić zawsze i w pełni korzystać z całodobowego pomiaru aktywności, ciągłego pomiaru tętna oraz monitorowania snu.

Możesz wybrać swój ulubiony pasek z oferty Polar lub użyć dowolnego paska, który wykorzystuje pasek w rozmiarze 22 mm.

WYMIANA PASKA

Pasek zegarka można wymienić w łatwy i szybki sposób.

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



KOMPATYBILNE SENSORY

Popraw jakość treningu i uzyskaj wiedzę pozwalającą na pełniejsze zrozumienie swojego organizmu dzięki kompatybilnym sensorom Bluetooth®. Oprócz szeregu sensorów firmy Polar, zegarek jest w pełni kompatybilny z wieloma sensorami innych producentów.

[Zobacz listę kompatybilnych sensorów i dodatków Polar](#)

[Zobacz kompatybilne sensory innych producentów](#)

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

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H10

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

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

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 wyposażony jest w pamięć wewnętrzną, która pozwala na rejestrowanie jednego treningu bez podłączonego urządzenia treningowego lub aplikacji. Wystarczy połączyć nadajnik na klatkę piersiową H10 z aplikacją Polar Beat i rozpocząć trening przy użyciu aplikacji. Dzięki Polar H10 możesz np. monitorować tętno podczas pływania. Więcej informacji znajduje się na stronach wsparcia dla [Polar Beat](#) oraz [nadajnika na klatkę piersiową Polar H10](#).

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

SENSOR BIEGOWY POLAR BLUETOOTH® SMART

Sensor biegowy Bluetooth® Smart jest przeznaczony dla biegaczy, którzy chcą poprawić swoją technikę i wydolność. Sensor umożliwia śledzenie prędkości i dystansu zarówno podczas ćwiczeń na bieżni, jak i biegu po błotnistej ścieżce.

- Mierzy każdy Twój krok, aby precyzyjnie wskazać prędkość i dystans
- Pomaga poprawić technikę biegu dzięki informacjom o kadencji biegu i długości kroków
- Niewielki sensor można bezpiecznie zamocować na sznurówkach
- Wstrząso- i wodoodporny, nawet podczas najbardziej wymagających biegów

SENSOR PRĘDKOŚCI POLAR BLUETOOTH® SMART

Na prędkość jazdy na rowerze może wpływać wiele czynników. Wydolność jest oczywiście jednym z nich, ale warunki pogodowe i zmienne nachylenie gruntu również są istotne. Aerodynamiczny sensor prędkości to najbardziej zaawansowane rozwiązanie pozwalające określić, w jaki sposób te czynniki wpływają na Twoją prędkość.

- Mierzy bieżącą, średnią i maksymalną prędkość
- Umożliwia śledzenie średniej prędkości, co pozwala zauważyć poprawę wydajności
- Lekki, wytrzymały i łatwy do zamontowania

SENSOR KADENCJI POLAR BLUETOOTH® SMART

Nasz zaawansowany bezprzewodowy sensor kadencji to najbardziej praktyczny sposób mierzenia Twoich wyników podczas jazdy na rowerze. Sensor mierzy aktualną, średnią i maksymalną kadencję pedałowania wyrażoną w obrotach korby na minutę, dzięki czemu możesz porównywać swoją technikę jazdy podczas kolejnych treningów.

- Pomaga poprawić technikę jazdy i określić optymalną kadencję
- Rejestrowane bez zakłóceń dane dotyczące kadencji pozwalają ocenić indywidualną wydajność
- Aerodynamiczny i lekki

SENSOR MOCY INNYCH PRODUCENTÓW

Zegarek mierzy dane na temat mocy podczas treningów biegowych lub kolarskich, jeśli połączysz go z oddzielnym sensorem mocy do biegania lub jazdy na rowerze. Możesz wybrać, które dane mają być wyświetlane podczas treningu, dostosowując widoki danych treningowych w [ustawieniach profili sportowych](#) w usłudze Flow. Funkcja [Training Load Pro](#) wykorzystuje dane na temat mocy do obliczania wartości obciążenia mięśni, dzięki czemu otrzymasz wartość obciążenia mięśni dla danego treningu biegowego lub kolarskiego podczas korzystania z oddzielnego sensora mocy.

Moc biegowa

Moc biegowa to świetne narzędzie do pomiaru zewnętrznego obciążenia podczas biegu. Reaguje szybciej niż tętno, dlatego jest idealnym sposobem na pomiar obciążenia podczas biegu pod górę lub treningów interwałowych. Możesz również używać tej funkcji do utrzymywania stałego poziomu wysiłku nawet na zróżnicowanym terenie. Moc biegowa uzupełnia pomiar tętna: w przypadku pomiaru obu wartości możesz wychwycić zmiany w swojej wydolności biegowej. Jeśli po tygodniach treningów możesz uzyskać tę samą moc biegową przy niższym tętnie, Twoja wydolność wzrosła.

Dowiedz się więcej na temat Mocy biegowej w [szczegółowym poradniku](#).

Moc kolarska

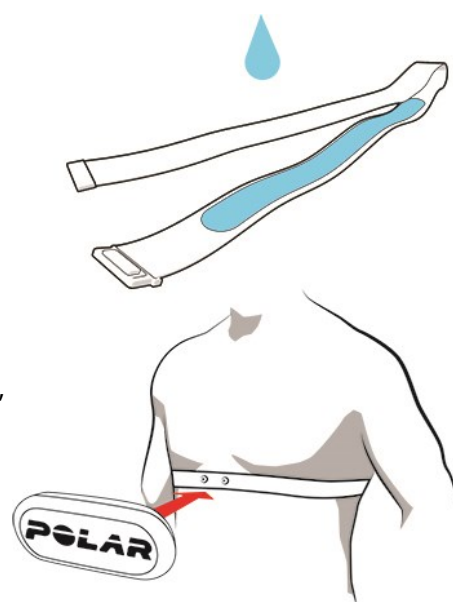
Pomiar mocy kolarskiej pomaga monitorować wydolność kolarską oraz technikę pedałowania. W przeciwieństwie do tętna, wartość ta jest obiektywną miarą wysiłku. Oznacza to, że możesz porównywać wartość mocy z innymi kolarzami tej samej płci oraz o podobnych warunkach fizycznych lub wieku; lub porównywać wartość watów na kilogram, aby uzyskać pewne wyniki. Wiedza, jak tętno łączy się ze strefami mocy również pozwala uzyskać dodatkowe informacje.

ŁĄCZENIE SENSORÓW Z ZEGARKIEM

ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ Z ZEGARKIEM

 Podczas korzystania z nadajnika na klatkę piersiową Polar połączonego z zegarkiem urządzenie nie mierzy tętna z nadgarstka.

1. Załóż nawilżony nadajnik na klatkę piersiową.
2. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z sensorem lub innym urządzeniem** i naciśnij przycisk OK.
3. Zetknij nadajnik na klatkę piersiową z zegarkiem i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.
4. Po znalezieniu nadajnika na klatkę piersiową zostanie wyświetlony komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia, np. **Polar H10 xxxxxxxx**. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć łączenie.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).



ŁĄCZENIE SENSORA BIEGOWEGO Z ZEGARKIEM

1. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z sensorem lub innym urządzeniem** i naciśnij przycisk OK.
2. Zegarek rozpocznie wyszukiwanie sensora. Zetknij sensor z zegarkiem i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.

3. Po znalezieniu sensora wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć łączenie.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Łączenie zakończone**.

Kalibracja sensora biegowego

Istnieją dwa sposoby ręcznej kalibracji sensora biegowego za pomocą menu podręcznego. Wybierz jeden z profili biegowych, a następnie wybierz opcję **Kalibruj sensor biegowy > Kalibruj przez bieganie** lub **Współczynnik kalibracji**.

- **Kalibruj przez bieganie:** Rozpocznij sesję treningową i przebiegnij znany dystans. Dystans musi być dłuższy niż 400 metrów. Po przebiegnięciu dystansu, naciśnij OK, aby zapisać okrążenie. Ustaw faktycznie przebiegnięty dystans i naciśnij OK. Współczynnik kalibracji zostanie zaktualizowany.
 *Należy pamiętać, że w trakcie kalibracji nie można używać timera interwałów. Jeśli timer interwałów jest włączony, zegarek poprosi o jego wyłączenie, aby umożliwić ręczną kalibrację sensora biegowego. Po kalibracji można włączyć ten timer, opuszczając tryb wstrzymania za pomocą menu podręcznego.*
- **Współczynnik kalibracji:** Ustaw współczynnik kalibracji ręcznie, jeśli znasz wartość, która prawidłowo wyznacza dystans.

Szczegółowe instrukcje dotyczące ręcznej i automatycznej kalibracji sensora biegowego znajdują się w rozdziale [Kalibracja sensora biegowego Polar z zegarkami Vantage V / Vantage M](#).

ŁĄCZENIE SENSORA ROWEROWEGO Z ZEGARKIEM

Przed łączeniem sensora kadencji, prędkości lub sensora innego producenta sprawdź, czy został prawidłowo zainstalowany. Więcej informacji na temat instalowania sensorów znajduje się w poszczególnych instrukcjach obsługi modeli.

 *W przypadku łączenia sensora innego producenta upewnij się, że na zegarku i na sensorze zainstalowana jest najnowsza wersja oprogramowania sprzętowego. Jeśli posiadasz dwa nadajniki, każdy z nich musi zostać połączony osobno. Po przeprowadzeniu łączenia pierwszego nadajnika możesz od razu przeprowadzić łączenie drugiego nadajnika. Sprawdź numer ID z tyłu każdego z nadajników, aby upewnić się, że wybierasz odpowiednie nadajniki z listy.*

1. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z sensorem lub innym urządzeniem** i naciśnij przycisk OK.
2. Zegarek rozpocznie wyszukiwanie sensora. **Sensor kadencji:** Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie korbą. Migające czerwone światelko wskazuje, że sensor został aktywowany. **Sensor prędkości:** Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie kołem. Migające czerwone światelko

wskazuje, że sensor został aktywowany. **Sensor mocy innych producentów:** Obróć korbą, aby włączyć nadajniki.

3. Po znalezieniu sensora wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć łączenie.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

Ustawienia rowerowe

1. Wyświetlany jest komunikat **Sensor podłączony do:**. Wybierz **Rower 1**, **Rower 2** lub **Rower 3**. Potwierdź, naciskając OK.
2. Komunikat **Ustaw rozmiar koła** jeśli połączono sensor prędkości lub sensor mocy, który mierzy prędkość. Ustaw rozmiar i naciśnij OK.
3. **Długość korby:** Wprowadź długość korby w milimetrach. Ustawienie to jest widoczne wyłącznie po połączeniu sensora mocy.

Pomiar wielkości kół

Ustawienie wielkości koła jest niezbędne do dokładnego wskazywania informacji dotyczących jazdy na rowerze. Wielkość kół w rowerze można określić na dwa sposoby:

Sposób 1

- Zmierz koło ręcznie, aby uzyskać jak najbardziej dokładny wynik.
- Ustaw koło w taki sposób, aby wentyl wskazywał miejsce styku koła z podłożem. Narysuj linię na ziemi, aby oznaczyć to miejsce. Przesuń rower do przodu po płaskiej powierzchni, tak aby koło wykonało pełny obrót. Opona powinna być ustawiona prostopadłe do podłoża. Narysuj drugą linię w miejscu, w którym znajduje się wentyl, aby oznaczyć pełen obrót. Zmierz odległość pomiędzy tymi dwoma liniami.
- Odejmij 4 mm (uwzględnienie obciążenia roweru). Uzyskany wynik to obwód koła.

Sposób 2

Sprawdź średnicę koła podaną w calach lub numer ETRTO nadrukowany na kole. Odczytaną wartość dopasuj do wartości w milimetrach podanej w prawej kolumnie tabeli.

ETRTO	Średnica koła (cale)	Rozmiar koła (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022

ETRTO	Średnica koła (cale)	Rozmiar koła (mm)
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Podane w tabeli wielkości są jedynie orientacyjne, ponieważ rzeczywista wielkość koła zależy od jego typu oraz ciśnienia powietrza w oponach.

Kalibracja sensora rowerowego

Kalibrację sensora możesz przeprowadzić z poziomu menu podręcznego. Najpierw wybierz jeden z profili kolarskich i włącz nadajniki, obracając korbami. Następnie wybierz **Kalibruj sensor mocy** z menu podręcznego i postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie, aby skalibrować sensor. Szczegółowe informacje na temat kalibracji sensora mocy są podane w instrukcji producenta.

USUWANIE POŁĄCZEŃ

Aby usunąć połączony sensor lub urządzenie mobilne:

1. Przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z nowym urządzeniem** i naciśnij przycisk OK.
2. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć z listy i naciśnij przycisk OK.
3. Wyświetlany jest komunikat **Usunąć połączenie?**. Potwierdź, naciskając OK.
4. Po zakończeniu wyświetlony zostanie komunikat **Usunięto połączenie**.

POLAR FLOW

Aplikacja Polar Flow	114
Dane treningowe	114
Dane dotyczące aktywności	115
Dane na temat snu	115
Profile sportowe	115
Udostępnianie zdjęć	115
Rozpocznij korzystanie z aplikacji Flow	115
Serwis internetowy Polar Flow	116
Aktualności	116
Dziennik	117
Postępy	117
Społeczność	117
Programy	118
Profile sportowe w Polar Flow	118
Dodawanie profilu sportowego	118
Edytowanie profilu sportowego	119
Planowanie treningu	122
Tworzenie planu treningowego za pomocą Planera sezonu	122
Tworzenie celu treningowego w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow	122
Synchronizacja celów treningowych z zegarkiem	124
Ulubione	124
Dodawanie celu treningowego do ulubionych	125
Edytowanie ulubionych	125
Usuwanie ulubionych	125
Synchronizacja	125
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow	126
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	126

APLIKACJA POLAR FLOW

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

DANE TRENINGOWE

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

W aplikacji możesz przeglądać swój trening i przeanalizować każdy szczegół aktywności zaraz po jej zakończeniu. Tygodniowe podsumowanie aktywności dostępne jest w dzienniku treningowym. Możesz

również udostępniać informacje o swoich treningach znajomym dzięki funkcji "Udostępnianie zdjęć" below.

DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

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

DANE NA TEMAT SNU

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

Możesz ustawić preferowaną długość snu każdej nocy. Możesz również oceniać swój sen. Otrzymasz informacje na temat snu na podstawie zebranych danych, preferowanej długości snu i Twojej oceny.

PROFILE SPORTOWE

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

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

UDOSTĘPNIANIE ZDJĘĆ

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Aplikacja Polar Flow | Udostępnianie wyników wraz z zdjęciem](#)

ROZPOCZNIJ KORZYSTANIE Z APLIKACJI FLOW

Możesz [skonfigurować zegarek](#) za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Flow.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store lub Google Play. W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę support.polar.com/en/support/Flow_app.

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), musisz przeprowadzić łączenie tego produktu z zegarkiem. Więcej szczegółów na temat łączenia znajduje się w części [Łączenie](#).

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

Więcej informacji i instrukcje dotyczące funkcji aplikacji Flow dostępne są na [stronie z informacjami o aplikacji Polar Flow](#).

SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

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

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

Możesz [skonfigurować zegarek](#) z komputerem na stronie flow.polar.com/start. 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 internetowego. Jeżeli zegarek M200 został skonfigurowany za pomocą urządzenia mobilnego, możesz zalogować się do serwisu Flow używając danych wprowadzonych podczas konfiguracji.

AKTUALNOŚCI

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

DZIENNIK

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

POSTĘPY

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

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

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

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

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

SPOŁECZNOŚĆ

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Wydarzenia Polar Flow](#)

PROGRAMY

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

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

PROFILE SPORTOWE W POLAR FLOW

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

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij jedno z poniższych łączy:

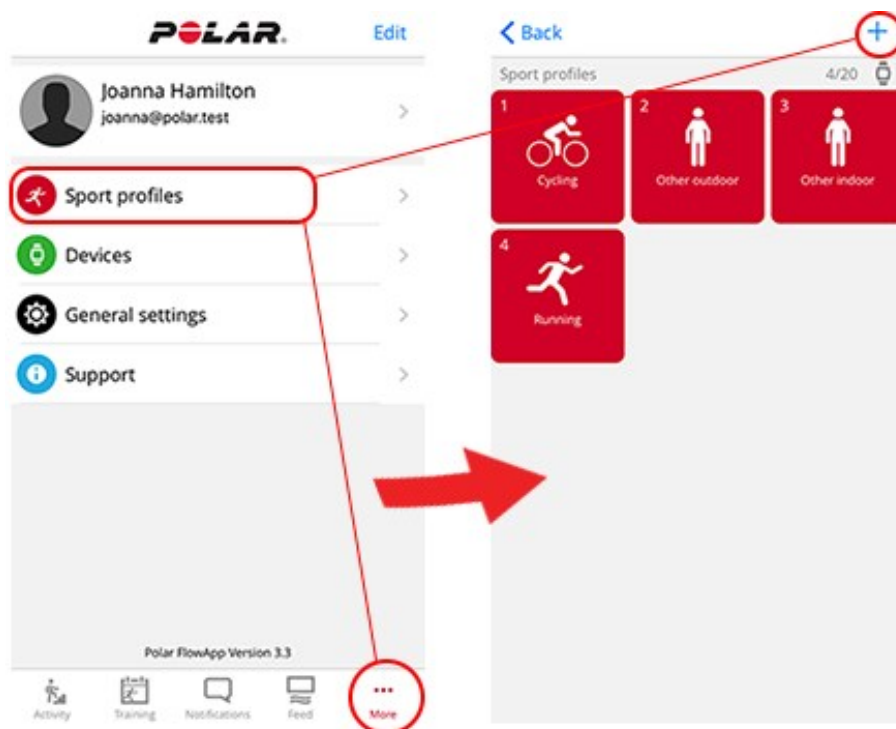
[Aplikacja Polar Flow | Edycja profili sportowych](#)

[Serwis Polar Flow | Profile sportowe](#)

DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W aplikacji Polar Flow:

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



W serwisie internetowym Polar Flow:

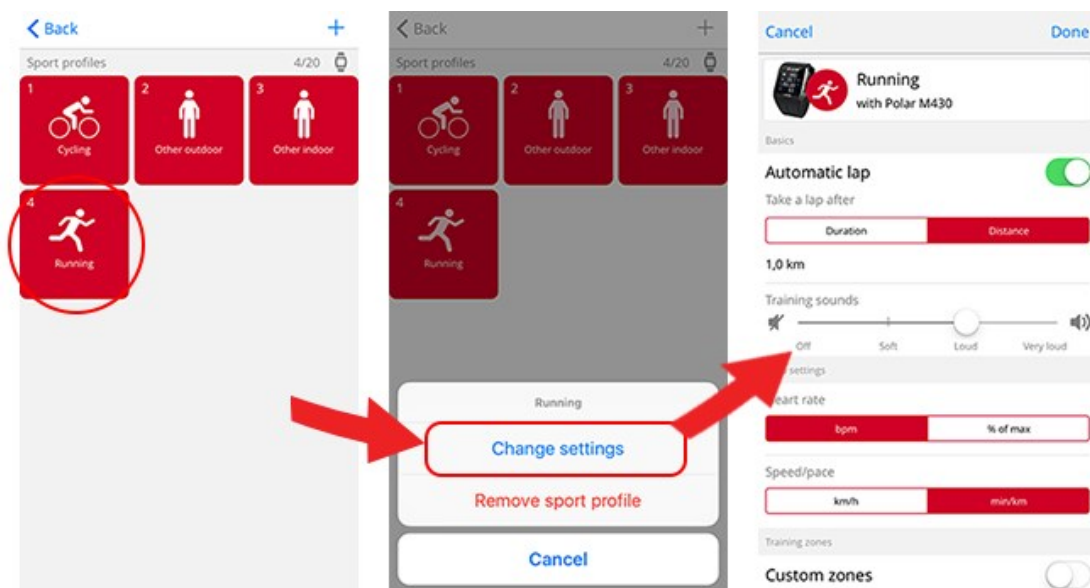
1. Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Profile sportowe**.
3. Kliknij pozycję **Dodaj profil sportowy** i wybierz sport z listy.
4. Sport zostanie dodany do listy.

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

EDYTOWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W aplikacji Polar Flow:

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



W serwisie internetowym Flow:

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

W danym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

Podstawowe ustawienia

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

Tętno

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

Ustawienia prędkości/tempa

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

Widok danych treningowych

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

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

Funkcje dotykowe i informacje

- Powiadamianie wibracjami (można włączyć lub wyłączyć tę opcję)

GPS i pomiar wysokości

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

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

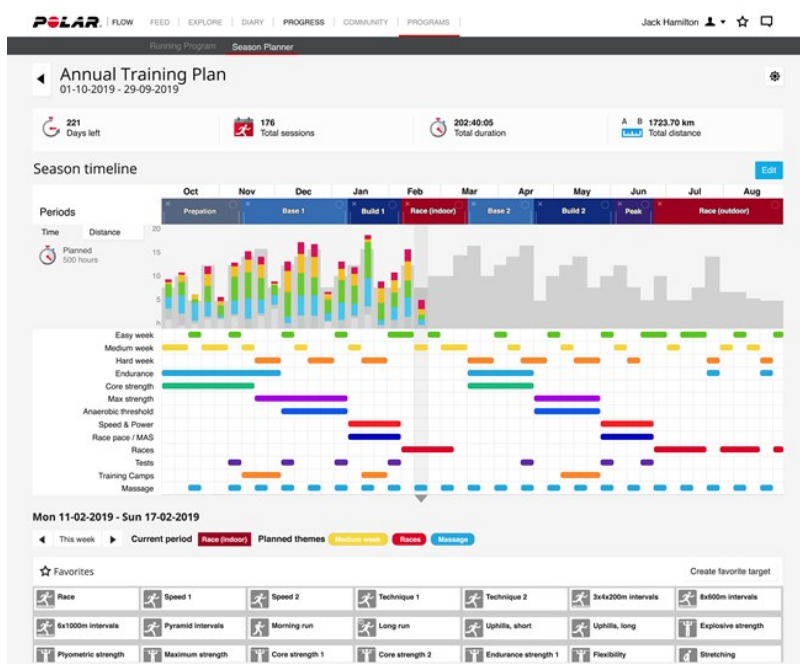
Pamiętaj, że w szeregu profili sportów halowych, grupowych i drużynowych ustawienie **Tętno widoczne dla innych urządzeń** jest domyślnie włączone. Oznacza to, że kompatybilne urządzenia wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, będą mogły wykrywać Twoje tętno. Możesz sprawdzić, które profile sportowe posiadają domyślnie włączoną funkcję transmisji Bluetooth z poziomu [listy profili sportowych Polar](#). Transmisję Bluetooth możesz włączyć lub wyłączyć w [ustawieniach profili sportowych](#).

PLANOWANIE TRENINGU

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

TWORZENIE PLANU TRENINGOWEGO ZA POMOCĄ PLANERA SEZONU

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



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

TWORZENIE CELU TRENINGOWEGO W APLIKACJI I SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

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

- **Szybki cel:** Wybierz czas trwania treningu lub liczbę spalonych kalorii. Możesz np. wybrać spalenie 500 kcal, przebiegnięcie 10 km lub trening trwający 30 minut.
- **Cel – trening interwałowy:** Możesz podzielić swój trening na fazy i ustalić dla nich różne czasy, a także intensywność każdej z nich. Funkcja służy m.in. do tworzenia treningów interwałowych i dodawania do nich odpowiednich faz rozgrzewki i ochłodzenia.
- **Ulubione:** Pozycje z listy ulubionych mogą zostać ustawione jako cele treningowe lub szablony do tworzenia celów treningowych.

Tworzenie celu treningowego w serwisie internetowym Polar Flow:

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

SZYBKI CEL

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

TRENING INTERWAŁOWY

1. Wybierz **Interwałowy**.
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Zdecyduj, czy chcesz utworzyć nowy cel dotyczący treningu interwałowego (**Stwórz nowy plan**), czy wykorzystać szablon (**Użyj szablonu**).
 - Tworzenie nowego celu: Dodaj fazy do Twojego celu. Kliknij przycisk **Czas trwania**, aby dodać fazę w oparciu o czas trwania, lub **Dystans**, aby dodać fazę w oparciu o dystans. Wpisz nazwę dla każdej fazy w polu **Nazwa** i określ ich **Czas trwania/Dystans**. Zdecyduj, czy kolejne fazy mają być rozpoczynane **Ręcznie** bądź **Automatycznie**, a następnie **Wybierz intensywność**. Następnie kliknij **Dalej**. Możesz edytować zapisane fazy po kliknięciu ikony długopisu.
 - Używanie szablonu: Możesz edytować szablony po kliknięciu ikony długopisu po prawej stronie. Dodanie faz do szablonu przebiega w taki sam sposób jak ustalanie nowego celu interwałowego.
4. Kliknij ikonę ulubionych , aby zapisać cel w menu **Ulubione**.
5. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

ULUBIONE

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

1. W zakładce **Dziennik** kliknij **+Dodaj** w polu dnia, w którym chcesz użyć treningu z listy ulubionych jako zaplanowanego celu treningowego.
2. Kliknij **Ulubiony cel**, by otworzyć listę ulubionych.
3. Kliknij pozycję, której chcesz użyć jako szablonu swojego celu treningowego.
4. Ulubiony cel został dodany do dziennika jako zaplanowany cel w danym dniu. Domyślnie ustawioną godziną dla celu treningowego jest 18:00. Jeżeli chcesz zmienić szczegóły celu treningowego, kliknij cel w widoku **Dziennika** i dostosuj go do własnych potrzeb. Kliknij **Zapisz**, żeby zapisać zmiany.

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

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.
2. Na ekranie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Ulubione cele**. Zostanie wyświetlona lista ulubionych celów treningowych.
3. Kliknij **Użyj**, aby wybrać ulubiony cel treningowy jako szablon.
4. Wprowadź **Datę i Godzinę**.
5. Dostosuj ulubione w zależności od preferencji. Edycja celu w tym widoku nie spowoduje edycji celu na liście ulubionych.
6. Kliknij pozycję **Dodaj do dziennika**, aby dodać cel do ekranu **Dziennik**.

SYNCHRONIZACJA CELÓW TRENINGOWYCH Z ZEGARKIEM

Pamiętaj, aby zsynchronizować cele treningowe wyznaczone w serwisie internetowym Flow z zegarkiem za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow. W przeciwnym razie będą one widoczne tylko w Twoim dzienniku lub na liście ulubionych w serwisie internetowym Flow.

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

[Rozpoczynanie treningu](#).

ULUBIONE

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

W zegarku można jednocześnie zapisać 20 ulubionych treningów. Liczba ulubionych w serwisie Flow jest nieograniczona. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 ulubionych treningów, podczas synchronizacji

do pamięci zegarka przesłanych zostanie pierwsze 20 ulubionych z listy. Możesz zmieniać kolejność ulubionych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Wybierz element, który chcesz przemieścić, a następnie przeciągnij go, umieszczając w żądanym miejscu na liście.

DODAWANIE CELU TRENINGOWEGO DO ULUBIONYCH

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

lub

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

EDYTOWANIE ULUBIONYCH

1. Kliknij ikonę ulubionych ☆ w prawym górnym rogu, obok swojego imienia. Wyświetlone zostaną wszystkie ulubione cele treningowe.
2. Wybierz pozycję, którą chcesz edytować, i kliknij przycisk **Edytuj**.
3. Możesz zmienić dyscyplinę, nazwę celu i dodać notatki. Szczegóły celu treningowego możesz zmienić, wybierając **Szybki** lub **Interwałowy**. Więcej informacji znajduje się w rozdziale [Planowanie treningu](#). Po wprowadzeniu wszystkich wymaganych zmian kliknij **ZAKTUALIZUJ ZMIANY**.

USUWANIE ULUBIONYCH

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

SYNCHRONIZACJA

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

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

SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ MOBILNĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:

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

Synchronizacja danych:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na zegarku, by zalogować się do aplikacji Flow.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządzeniem**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchronizacja zakończona**.

 *Zegarek synchronizuje się automatycznie z aplikacją Flow po zakończeniu treningu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Po synchronizacji zegarka z aplikacją Flow, dane o aktywności i treningu zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym 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 INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC

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

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

Po każdym podłączeniu zegarka do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które zostały edytowane. Jeżeli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom oprogramowanie FlowSync za pomocą ikony

na pulpicie (Windows) lub z folderu aplikacji (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego.

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

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

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

WAŻNE INFORMACJE

Bateria	128
Ładowanie baterii	128
Ładowanie podczas treningu	130
Stan akumulatora i powiadomienia	130
Pielęgnacja zegarka	131
Utrzymywanie zegarka w czystości	131
Przechowywanie	131
Serwis	132
Środki ostrożności	132
Zakłócenia podczas treningu	132
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	133
Dane techniczne	134
Vantage M	134
Oprogramowanie Polar FlowSync	136
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	136
Wodoszczelność produktów Polar	136
Przepisy porządkowe	138
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	138
Zastrzeżenia prawne	140

BATERIA

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

ŁADOWANIE BATERII

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

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

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

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

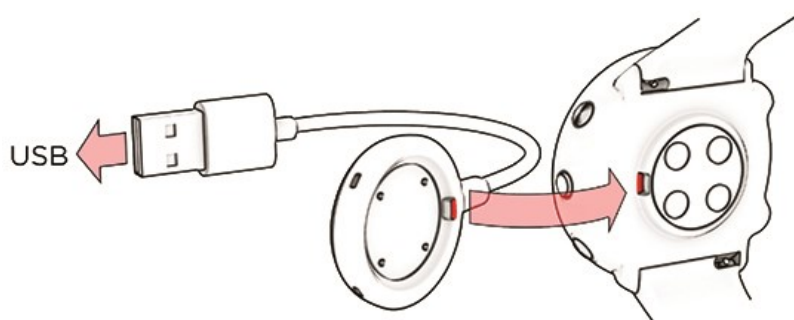
Akumulator można również naładować przez podłączenie do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania zegarka za pomocą gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). Jeśli używasz zasilacza USB, upewnij się, że posiada on oznaczenie „Output 5V DC” („Wyjście 5 V DC”) oraz zapewnia prąd o natężeniu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



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

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

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



2. Wyświetlony zostanie komunikat **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.*

ŁADOWANIE PODCZAS TRENINGU

Nie ładuj zegarka podczas sesji treningowej za pomocą przenośnej ładowarki, takiej jak power bank. Jeśli podłączysz zegarek do źródła zasilania podczas sesji treningowej, akumulator nie będzie ładowany. W przypadku podłączenia kabla do ładowania podczas treningu pot i wilgoć mogą spowodować korozję i uszkodzić kabel do ładowania oraz zegarek. Ponadto, jeśli rozpoczniesz sesję treningową podczas ładowania zegarka, ładowanie zostanie zatrzymane.

STAN AKUMULATORA I POWIADOMIENIA

SYMBOL STATUSU AKUMULATORA

Symbol statusu akumulatora wyświetlany jest po obróceniu nadgarstka w celu spojrzenia na zegarek, po naciśnięciu przycisku PODŚWIETLENIE w widoku godziny lub powrocie z menu do trybu wyświetlania godziny.

POWIADOMIENIA O NISKIM POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA

- Poziom naładowania akumulatora jest niski, **Niski poziom akumulatora Podłącz do ładowania** wyświetlane jest w trybie wyświetlania czasu. Zalecane jest ładowanie zegarka.
- Komunikat **Naładuj przed treningiem** jest wyświetlany, jeśli poziom naładowania akumulatora jest zbyt niski, aby zarejestrować sesję treningową.

Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora podczas treningu:

- Komunikat **Niski poziom akumulatora** jest wyświetlany, gdy poziom energii w akumulatorze znacznie się obniży. To powiadomienie jest wyświetlane ponownie, jeśli poziom naładowania obniży się tak, że nie będzie możliwy pomiar tętna i korzystanie z danych GPS, więc pomiar tętna i funkcja GPS zostaną wyłączone.
- Po osiągnięciu krytycznie niskiego poziomu akumulatora wyświetlony zostanie komunikat **Zapis zakończony**. Zegarek zatrzyma rejestrowanie treningu i zapisze dane treningowe.
- Gdy wyświetlacz zegarka nie reaguje, oznacza to, że akumulator wyczerpał się i urządzenie przeszło w tryb spoczynku. Naładuj zegarek. Jeśli akumulator jest całkowicie wyczerpany, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać pewien czas.

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

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

PIELEGNACJA ZEGARKA

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

UTRZYMYWANIE ZEGARKA W CZYSTOŚCI

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

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

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

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

UTRZYMUJ OPTYCZNY CZUJNIK TĘTNA W CZYSTOŚCI.

Uważaj, aby nie zadrapać obszaru czujnika optycznego na tylnej pokrywce. 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 www.polar.com/support i na stronach dla poszczególnych krajów.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Produkty Polar (urządzenia treningowe, monitory aktywności i akcesoria) pozwalają określić poziom wysiłku fizycznego i okresy regeneracji po sesji treningowej. Urządzenia treningowe oraz monitory aktywności Polar dokonują pomiaru pracy serca i/lub informują o rodzaju aktywności. Urządzenia treningowe Polar ze wbudowaną funkcją GPS informują o prędkości, przebytych dystansie i bieżącej pozycji. Dzięki zastosowaniu odpowiednich kompatybilnych akcesoriów urządzenia treningowe Polar mogą dokonywać pomiaru prędkości, odległości, kadencji, pozycji i mocy. Wykaz wszystkich kompatybilnych akcesoriów zamieszczono na stronie www.polar.com/pl/produkty/akcesoria. Urządzenia treningowe Polar z barometrycznym czujnikiem ciśnienia dokonują pomiaru wysokości bezwzględnej i innych zmiennych. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane. Urządzenia treningowe Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które wymagają stosowania profesjonalnych lub przemysłowych urządzeń o wysokiej precyzji.

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 jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodziś 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 niezwykle objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiegokolwiek zagrożenie dla zdrowia.

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

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

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

DANE TECHNICZNE

VANTAGE M

Typ baterii:	Akumulator Li-Po 230 mAh
Czas pracy:	Przy nieprzerwanym użytkowaniu:

	Do 30 godzin treningu z włączoną funkcją GPS i optycznym pomiarem tętna
Temperatura pracy:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiały użyte do produkcji zegarka:	Czarny Urządzenie: ABS+GF, PMMA, stal nierdzewna Pasek: TPC-ET, PC, stal nierdzewna Czerwony, biały i niebieski Urządzenie: ABS+GF, PMMA, stal nierdzewna Pasek: silikon, PA+GF, stal nierdzewna
Materiały użyte do produkcji kabla:	MOSIĄDZ, PA66+PA6, PC, TPE, STAL NIESTOPOWA, NYLON
Dokładność zegarka:	Wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.
Dokładność urządzenia GNSS:	Odległość $\pm 2\%$, prędkość ± 2 km/h
Rozdzielczość pomiaru wysokości:	1 m
Rozdzielczość pomiaru sumy wzniesień i spadków terenu:	5 m
Maksymalna wysokość n.p.m.:	9000 m/29 525 ft
Częstotliwość próbkowania:	1 s
Zakres pomiaru tętna:	15–240 uderzeń/min (bpm)
Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h lub 0-22,5 mph (przy pomiarze prędkości za pomocą sensora biegowego Polar)

Wodoszczelność:	30 m (nadaje się do używania podczas pływania)
Pojemność pamięci:	Do 90 godzin treningu z włączoną funkcją GPS i pomiarem tętna, w zależności od ustawień językowych
Rozdzielczość:	240 x 240
Maksymalna moc	3,1 mW
Częstotliwość	2,402-2,480 GHz

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth®.

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

OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

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

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

Większości produktów Polar można używać podczas pływania. Nie nadają się one jednak do nurkowania. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie naciskaj przycisków, gdy jest ono zanurzone. Podczas pomiaru tętna w wodzie przy użyciu urządzenia Polar obsługującego GymLink oraz nadajnika na klatkę piersiową mogą wystąpić zakłócenia z następujących powodów:

- Woda w basenie, o wysokiej zawartości chloru, oraz woda morska bardzo dobrze przewodzą prąd. Może dojść do zwarcia elektrod nadajnika na klatkę piersiową, co uniemożliwi wykrywanie sygnałów EKG przez nadajnik.

- Skoki do wody lub intensywna praca mięśni podczas pływania wyczynowego mogą spowodować przesunięcie nadajnika na klatkę piersiową na miejsce, w którym nie będzie on mógł wykrywać sygnałów EKG.
- Siła sygnału EKG jest indywidualna i może się różnić w zależności od składu tkanek danej osoby. Podczas pomiaru tętna w wodzie problemy występują częściej.

W branży zegarków wodoszczelność jest zazwyczaj podawana w metrach i oznacza ciśnienie statyczne wody na danej głębokości. Firma Polar stosuje ten sam system oznaczania. Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodowymi normami **ISO 22810** lub **IEC60529**. Każde urządzenie Polar posiadające oznaczenie wodoszczelności jest przed sprzedażą testowane pod kątem odporności na dane ciśnienie wody.

Produkty Polar występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Odszukaj kategorię wodoszczelności podaną na tylnej stronie Twojego produktu Polar i porównaj ją z poniższą tabelą. Pamiętaj, że definicje dla urządzeń innych producentów mogą różnić się od podanych w tabeli.

W trakcie ruchu pod wodą wytwarzane w jego wyniku ciśnienie dynamiczne wody jest wyższe od ciśnienia statycznego. Oznacza to, że w czasie ruchu produkty zanurzone w wodzie poddawane są większemu obciążeniu, niż gdyby pozostawały w miejscu.

Oznaczenie z tyłu produktu	Rozbryzgi wody, pot, deszcz itd.	Kąpiel i pływanie	Nurkowanie z maską (bez butli)	Nurkowanie z butlą	Opis wodoszczelności
Water resistant IPX7 (Wodoszczelność IPX7)	OK	-	-	-	Nie myć myjką ciśnieniową. Odporność na rozbryzgi wody, deszcz itp. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Wodoszczelność IPX8)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant (Wodoszczelność)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność

Water resistant 20/30/50 meters (Wodoszczelność do 20/30/50 metrów) Suitable for swimming (Nadaje się do pływania)					umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: ISO22810.
Water resistant 100 meters (Wodoszczelność do 100 metrów)	OK	OK	OK	-	Nadaje się do częstego użytkowania pod wodą, ale nie do nurkowania z butlą. Odniesienie do normy: ISO22810.

PRZEPISY PORZĄDKOWE

	Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE oraz 2011/65/UE. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie 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 wyświetlić przepisy porządkowe dotyczące Vantage M, przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o zegarku**.

MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

- Firma Polar Electro Oy udziela międzynarodowej ograniczonej gwarancji na swoje produkty. W przypadku produktów sprzedawanych na terenie USA lub Kanady gwarancji udziela firma Polar Electro, Inc.
- Firma Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od

daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu.

- Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub zarysowanych obudów/wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasków, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar.
- Ponadto niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów lub wydatków bezpośrednich, pośrednich, przypadkowych, ubocznych lub specjalnych wynikających z produktu bądź odnoszących się do niego.
- Gwarancja nie obejmuje produktów zakupionych jako używane.
- W czasie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.
- Gwarancja firmy Polar Electro Oy/Inc. nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Należy zachować paragon jako dowód zakupu.
- Gwarancja na dowolny produkt będzie ograniczona do krajów, na terenie których został on wprowadzony przez firmę Polar Electro Oy/Inc.

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

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

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

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

ZASTRZEŻENIA PRAWNE

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

4.0 PL 10/2019