













































	FT1/FT2	FT4	FT7	LOOP	A300	M400	V800	CS500+	V650
<b>MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI</b>									
 <p><b>Podsumowanie aktywności - wyświetla informacje o aktywności podczas każdego dnia, tygodnia oraz miesiąca</b> Funkcja monitoruje poziom aktywności w ciągu całego dnia i podpowiada, co należy zrobić, aby pozostać zdrowym i sprawnym. Informuje o osiągnięciu założonego na dany dzień celu i motywuje, jeśli jego osiągnięcie wymaga jeszcze trochę wysiłku. Funkcja wyświetla informacje zwrotne z każdego dnia, tygodnia i miesiąca. Postępy możesz śledzić za pomocą telefonu albo na stronie internetowej.</p>									
 <p><b>Wskaźnik aktywności - pomaga pozostawać aktywnym przez cały dzień</b> Wskaźnik aktywności pokazuje poziom Twojej aktywności w ciągu całego dnia. Określa również, co musisz zrobić, aby wypełnić ogólnoświatowe zalecenia dotyczące aktywności fizycznej. Dzięki przydatnym wskazówkom, takim jak „idź na 50-minutowy spacer lub pobiegaj przez 20 minut”, możesz wybrać sposób w jaki chcesz osiągnąć założony na dany dzień cel. Realizuj cele szybciej, wykonując bardziej intensywne ćwiczenia lub wybierz bardziej umiarkowane tempo, w którym ćwiczenia rozłożone są na dłuższy czas.</p>									
<b>WYZNACZANIE STREF TĘTNA</b>									
 <p><b>EnergyPointer - pomaga szybko odzyskać formę</b> Jeśli chcesz poprawić swoją wydolność lub schudnąć, łatwa w obsłudze funkcja EnergyPointer pokaże Ci, co jest głównym efektem treningu, dzięki czemu możesz skupić się na osiągnięciu założonych celów.</p>									
 <p><b>OwnZone - pomaga trenować z odpowiednią intensywnością</b> Określenie prawidłowej intensywności treningu, pozwalającej na zwiększenie wydolności, nie jest proste. Dzięki funkcji OwnZone masz pewność, że intensywność treningu zapewni poprawę Twojej wydolności aerobowej - idealnie dopasowuje ona strefę tętna do Twojej aktualnej kondycji fizycznej.</p>									
<b>PROGRAMY TRENINGOWE</b>									
 <p><b>Program treningowy STAR - spersonalizowany program treningowy</b> Program treningowy STAR został opracowany w celu zmotywowania Cię do regularnych treningów. Tworzy on spersonalizowany program treningowy na Twoim komputerze treningowym i pomaga tak dobrać intensywność i częstotliwość treningów, aby osiągnąć założony, długoterminowy cel.</p>									
<b>TESTY</b>									
 <p><b>Fitness Test - precyzyjnie określa poziom wzrostu wydolności</b> Jeśli chcesz poprawić swoją wydolność i na bieżąco sprawdzać postępy, inteligentny test wydolności obliczy wymagane parametry w zaledwie pięć minut. Porównując regularnie wyniki testu dowiesz się, jakie postępy udało Ci się osiągnąć i o ile zwiększyła się Twoja wydolność.</p>									
 <p><b>Test ortostatyczny - pomaga zoptymalizować trening na podstawie aktualnego stanu organizmu</b> Test ortostatyczny to łatwy i niezawodny test określający bieżący stan organizmu. Pokazuje w jaki sposób Twoje serce reaguje na trening i inne czynniki takie jak stres czy choroba. Regularne przeprowadzanie tego testu pomoże Ci poznać lepiej Twoje tętno i czynniki, które mają na nie wpływ. Dzięki temu możesz dostosować swój trening tak, aby organizm otrzymał odpowiednią dawkę odpoczynku wtedy, kiedy tego potrzebuje.</p>									

		FT1/FT2	FT4	FT7	LOOP	A300	M400	V800	CS500+	V650
<b>INFORMACJE ZWROTNE</b>										
	<p><b>Stan regeneracji bazujący na całodobowej aktywności - analizuje dane dotyczące obciążeń treningowych oraz codziennej aktywności celem określenia rzeczywistego stanu regeneracji</b></p> <p>Poznaj swój rzeczywisty stan regeneracji analizując dane dotyczące obciążeń treningowych i czynności wykonywanych w ciągu dnia. Poznaj faktyczny stan Twojego organizmu zanim zaczniesz kolejny trening.</p>									
	<p><b>Licznik kalorii - pozwala określić liczbę spalonych kalorii</b></p> <p>OwnCal to najdokładniejszy licznik spalonych kalorii na rynku. Pozwala określić liczbę kalorii spalonych podczas treningu w oparciu o Twoją masę ciała, wiek, wzrost, płeć, maksymalne tętno (HRmax) oraz intensywność treningu.</p>									
	<p><b>Obciążenie treningowe - pomaga w odnalezieniu idealnej równowagi pomiędzy odpoczynkiem a treningiem</b></p> <p>Funkcja obciążenia treningowego pomaga w odnalezieniu idealnej równowagi pomiędzy odpoczynkiem a treningiem. Śledź swoje obciążenia treningowe na stronie internetowej. Możesz kontrolować całkowite obciążenie treningowe w danym momencie - czy i kiedy zrobić dzień odpoczynku, a także sprawdzić, kiedy zwiększyć intensywność treningów, aby utrzymać dalszy wzrost wydolności.</p>									
	<p><b>Running Index - pozwala określić poziom efektywności biegu</b></p> <p>Jeśli chcesz uzyskać najwyższą efektywność biegu, funkcja ta bardzo Ci w tym pomoże. Regularne korzystanie z tej funkcji pozwoli Ci określić efektywność biegu. Wskaźnik Running Index jest określany automatycznie w oparciu o tętno i prędkość mierzone przez sensor GPS lub sensor biegowy. Wysoka wartość wskaźnika oznacza, że możesz biegać szybciej przy mniejszym wysiłku.</p>									
	<p><b>Rezultat treningu - informacje zwrotne dostępne po zakończeniu treningu</b></p> <p>Informacje zwrotne wyświetlane niezwłocznie po zakończeniu treningu motywują do dalszej pracy. Jeśli chcesz wiedzieć, jakie korzyści przynoszą różne sesje treningowe, funkcja ta poda Ci wszystkie istotne informacje. Po każdej sesji wyświetlane jest krótkie podsumowanie, a szczegółowe dane zapisywane są w pliku treningowym lub przesyłane na stronę polarpersonaltrainer.com w celu dalszej analizy.</p>					