

POLAR®

Polar Ignite 3



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Treść	2
Instrukcja obsługi Polar Ignite 3	7
Wstęp	7
Korzystaj w pełni z zegarka Polar Ignite 3	8
Aplikacja Polar Flow	8
Serwis Polar Flow	8
Pierwsze kroki	9
Konfiguracja zegarka	9
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow i telefonu	9
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera	10
Sposób C: Konfiguracja z poziomu zegarka	10
Funkcje przycisku i wyświetlacza dotykowego	10
Funkcje przycisku	10
Kolorowy wyświetlacz dotykowy	10
Gesty	11
Włączanie podświetlenia	11
Przeglądanie powiadomień	11
Zaznaczanie okrążenia podczas treningu	11
Tarcza zegarka, widoki i menu	11
Tarcza zegarka	11
Widoki	12
Menu	12
Ustawienia podświetlenia i wyświetlacza	14
Włączanie podświetlenia	14
Jasność podświetlenia	14
Zawsze włączony ekran	15
Parowanie telefonu z zegarkiem	15
Przed połączeniem z telefonem:	15
Aby przeprowadzić parowanie telefonu:	15
Usuwanie parowania	15
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	16
Za pomocą telefonu lub tabletu	16
Za pomocą komputera	16
Ustawienia	17
Ustawienia ogólne	17
Łączenie i synchron.	17
Całodobowy pomiar tętna	17
Tryb samolotowy	17
Jasność podświetlenia	17
Zawsze włączony ekran	17
Okresowe wyłączenie powiadomień	18
Powiadomienia z telefonu	18
Sterowanie muzyką	18
Jednostki	18
Język	18
Pow. o braku aktywności	18
Wibracje	18
Noszę zegarek na	18
Satelity pozycjonujące	18
Informacje o zegarku	18
Wybór widoków	19
Ustawienia tarczy zegarka	23
Układ	23
Wskazówki i tło	24

Kolor przewodni	24
Widzety	24
Godzina & data	25
Godzina	25
Data	25
Pierwszy dzień tygodnia	25
Dane osobiste	25
Masa ciała	25
Wzrost	25
Data urodzenia	26
Płeć	26
Informacja o treningach	26
Cel aktywności	26
Preferowana długość snu	26
Tętno maksymalne	27
Tętno spoczynkowe	27
VO2max	27
Szybkie ustawienia	28
Ikony wyświetlacza	28
Ponowne uruchamianie i resetowanie	29
Ponowne uruchamianie zegarka	29
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka	29
Przywracanie ustawień fabrycznych za pomocą FlowSync	29
Przywracanie ustawień fabrycznych z poziomu zegarka	29
Trening	30
Pomiar tętna z nadgarstka	30
Zakładanie zegarka podczas pomiaru tętna z nadgarstka i monitorowania snu	30
Zakładanie zegarka bez pomiaru tętna z nadgarstka lub monitorowania snu/włączenia funkcji Nightly Recharge	31
Rozpoczynanie sesji treningowej	31
Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej	32
Menu podręczne	33
Podczas treningu	35
Przeglądanie ekranów treningowych	35
Ustawianie timerów	36
Timer interwałów	36
Timer odliczania	37
Zaznaczenie okrążenia	37
Trening z celem	37
Zmiana fazy podczas sesji treningu interwałowego	38
Powiadomienia	38
Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej	38
Podsumowanie treningu	38
Po treningu	38
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow	40
Dane treningowe w serwisie Polar Flow:	40
Funkcje	41
Smart Coaching	41
Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™	42
Szczegóły dotyczące statusu AUN w aplikacji Polar Flow	44
Szczegóły statusu snu w aplikacji Polar Flow	44
Ćwiczenia	45
Sen	45
Regulacja poziomu energii	45
Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™	46
SleepWise™	50
Codzienna energia ze snu	50
Sen w ciągu tygodnia	53
Kontekst naukowy	55
Przewodnik treningowy FitSpark™	56

Podczas treningu	57
Ćwiczenia oddechowe Serene™	59
Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka	60
Przed rozpoczęciem testu	61
Przebieg testu	61
Wyniki testu	61
Poziomy sprawności	61
Mężczyźni	61
Kobiety	62
VO2max	62
Test marszowy	63
Przebieg testu	63
Wyniki testu	64
Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow	64
Biegowy test wydolnościowy	66
Przebieg testu	66
Wyniki testu	67
Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow	68
Program treningu biegowego Polar	69
Tworzenie programu treningu biegowego Polar	70
Rozpoczynanie celu biegowego	70
Monitorowanie postępów	70
Running Index	70
Analiza krótkoterminowa	71
Analiza długoterminowa	72
Training Load Pro™	73
Obciążenie kardio	73
Odczuwane obciążenie treningowe	73
Obciążenie treningowe dla jednej sesji treningowej	73
Obciążenie i tolerancja	74
Status obciążenia kardio	74
Status obciążenia kardio na zegarku	74
Długoterminowa analiza w aplikacji i serwisie internetowym Flow	74
FuelWise™	76
Trening z wykorzystaniem FuelWise™	77
Automatyczne przypomnienie o węglowodanach	77
Ręczne przypomnienie o węglowodanach	78
Przypomnienie o nawodnieniu	78
Licznik spalonych kalorii	78
Rezultat treningu	79
Całodobowy pomiar tętna	80
Całodobowy pomiar tętna w zegarku	80
Całodobowy pomiar aktywności	81
Cel związany z aktywnością	81
Dane dotyczące aktywności na zegarku	82
Powiadomienie o braku aktywności	82
Dane dotyczące aktywności w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow	82
Pomiar aktywności	83
Korzyści z aktywności	83
Satelity pozycjonujące	83
Assisted GPS	83
Termin ważności A-GPS	84
Powrót do miejsca startu	84
Tempo startowe	84
Profile sportowe	85
Strefy tętna	86
Strefy prędkości	86
Ustawienia stref prędkości	86
Cel treningowy ze strefami prędkości	86

Podczas treningu	86
Po treningu	87
Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka	87
Wskaźniki pływackie	87
Pływanie w basenie	87
Ustawienie długości basenu	88
Pływanie w wodach otwartych	88
Pomiar tętna podczas pływania	88
Rozpoczynanie sesji treningu pływackiego	88
Podczas pływania	89
Kończenie treningu pływackiego	89
Pogoda	90
Ustawienia oszczędzania energii	92
Źródła energii	92
Podsumowanie źródeł energii	92
Szczegółowa analiza w aplikacji mobilnej Polar Flow	93
Wskazówki głosowe	93
Powiadomienia z telefonu	94
Włączanie powiadomień z telefonu	94
Okresowe wyłączenie powiadomień	95
Przeglądanie powiadomień	95
Sterowanie muzyką	96
Ustawienia sterowania muzyką w aplikacji Polar Flow	96
Tryb sensora tętna	96
Aby włączyć tryb sensora tętna:	97
Aby wstrzymać udostępnianie tętna:	97
Wymienne paski	97
Wymiana paska	97
Kompatybilne sensory	98
Optyczny sensor tętna Polar OH1	98
Polar Verity Sense	98
Sensor tętna Polar H10	98
Sensor tętna Polar H9	99
Łączenie sensorów z zegarkiem	99
Parowanie sensora tętna z zegarkiem	99
Polar Flow	100
Aplikacja Polar Flow	100
Dane treningowe	100
Dane dotyczące aktywności	100
Dane dotyczące snu	100
Profile sportowe	100
Udostępnianie zdjęć	100
Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow	100
Serwis Polar Flow	101
Dziennik	101
Podsumowania	101
Programy	101
Profile sportowe w Polar Flow	101
Dodawanie profilu sportowego	102
Edytowanie profilu sportowego	102
Planowanie treningu	104
Tworzenie planu treningowego za pomocą Plannera sezonu	104
Tworzenie celu treningowego w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow	105
Tworzenie celu na podstawie ulubionego celu treningowego	106
Synchronizacja celów z zegarkiem	107
Tworzenie celów treningowych w aplikacji Polar Flow	107
Ulubione	109
Dodawanie celu treningowego do ulubionych:	109
Edycja pozycji Ulubionych	110

Usuwanie pozycji Ulubionych	110
Synchronizacja	110
Synchronizacja z aplikacją Flow	110
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	110
Ważne informacje	112
Bateria	112
Czas działania	112
Ładowanie baterii	112
Ładowanie podczas treningu	113
Poziom baterii i powiadomienia	113
Ikona poziomu baterii	113
Powiadomienia o niskim poziomie naładowania akumulatora	113
Pielęgnacja zegarka	114
Utrzymywanie zegarka w czystości	114
Utrzymuj optyczny sensor tętna w czystości.	114
Przechowywanie	114
Serwis	115
Środki ostrożności	115
Zakłócenia podczas treningu	115
Stan zdrowia a trening	115
Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci	116
Jak bezpiecznie używać produktu Polar	116
Dane techniczne	117
Polar Ignite 3	117
Oprogramowanie Polar FlowSync	119
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	119
Wodoszczelność produktów Polar	119
Atesty i certyfikaty	120
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	120
Zastrzeżenia prawne	121

INSTRUKCJA OBSŁUGI POLAR IGNITE 3

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym zegarkiem. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania (FAQ) są dostępne pod adresem support.polar.com/en/ignite-3.

WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar Ignite 3!

Polar Ignite 3 to nowoczesny, lecz klasyczny zegarek fitness, który doda Ci energii. Dzięki niemu otrzymujesz osobiste wskazówki, dopasowane do Twojego organizmu i stylu życia, o każdej porze dnia i nocy. Zaczynaj maksymalnie wykorzystywać każdy dzień dzięki funkcjom monitorowania snu i analizie dziennej aktywności, co pozwoli Ci doprowadzić swój sen do perfekcji. Zwiększ swoją aktywność dzięki personalizowanym wskazówkom treningowym i wskazówkom głosowym otrzymywanym na bieżąco. Zobacz wszystkie ważne dane na wysokiej jakości ekranie dotykowym AMOLED, z widżetami, które możesz personalizować.

Zegarek Polar Ignite 3 dostarcza pełną analizę stanu regeneracji organizmu po nocnym odpoczynku i prognozę poziomu energii i uważności na nadchodzący dzień. Funkcja monitorowania snu [Sleep Plus Stages™](#) obserwuje Twoje fazy snu (REM, sen płytki i sen głęboki) i dostarcza informacji o jakości snu oraz ocenia wynik snu w postaci liczbowej. Dzięki [Nightly Recharge™](#) dowiesz się, jak każdej nocy regeneruje się Twój organizm po obciążeniach poprzedniego dnia. Nowa funkcja [Sleepwise™](#) pomoże Ci zorientować się jak sen wpływa na Twoją uważność i gotowość do treningu.

Osiągnij idealne obciążenie treningowe, aby uzyskać najlepszą formę dzięki [Training Load Pro](#). Wskazówki treningowe [FitSpark™](#) zapewnią Ci optymalne przygotowanie przed wyruszeniem na szlak dzięki gotowym sesjom treningowym, dostosowanym do stanu Twojej regeneracji, kondycji i historii treningów. Utrzymuj wysoki poziom energii podczas całej sesji treningowej z nowym inteligentnym asystentem uzupełniania energii [FuelWise™](#). FuelWise™ przypomina o potrzebie uzupełnienia energii i pomaga w utrzymywaniu jej odpowiedniego poziomu podczas długich sesji treningowych. Dowiedz się, jak Twój organizm wykorzystuje różne [źródła energii](#) podczas sesji treningowej. Monitoruj postępy w treningach biegowych dzięki zaawansowanym funkcjom, jak np. [Running Index](#) oraz [Programy Treningu Biegowego](#). Funkcja [Wskazówki głosowe](#) umożliwia otrzymywanie w czasie rzeczywistym wskazówek głosowych z aplikacji Polar Flow podczas sesji treningowej za pomocą słuchawek lub głośników.

Możesz ocenić swój poziom kondycji i sprawdzić osiągnięte postępy, korzystając z testów Polar. [Fitness test](#) to szybki i wygodny sposób sprawdzenia poziomu kondycji przed rozpoczęciem treningu. Za pomocą [Testu marszowego](#) możesz monitorować rozwój Twojej wydolności tlenowej. Test jest prosty, bezpieczny i łatwo możesz go powtórzyć. Dzięki [Biegowemu testowi wydolnościowemu](#) dowiesz się, na jakim poziomie jest Twoja wydolność biegowa i spersonalizujesz strefy tętna i prędkości, aby zawsze maksymalnie wykorzystał swoje sesje treningowe. Dzięki temu testowi poznasz również swoje tętno maksymalne.

Funkcja [całodobowego pomiaru tętna](#) umożliwia mierzenie tętna przez całą dobę. Wraz z [całodobowym pomiarem aktywności](#) zapewnia kompleksowe informacje na temat dziennej aktywności. Zegarek może Ci pomóc zrelaksować ciało i umysł, dzięki [ćwiczeniom oddechowym Serene™](#).

Polar Ignite 3 automatycznie mierzy tętno z nadgarstka za pomocą technologii Polar Precision Prime™, a także monitoruje prędkość, tempo, dystans i trasę dzięki wbudowanemu modułowi GPS. Zastosowanie technologii GPS o podwójnej częstotliwości zapewnia wyjątkową precyzję i większą odporność na niekorzystne warunki otoczenia.

Dzięki [wymylnym paskom](#) możesz dostosować swój zegarek do różnych sytuacji i stylów. Polar Ignite 3 jest wyposażony we wszystkie funkcje niezbędne w zegarku sportowym: [sterowanie muzyką](#), [pogodę](#) i [powiadomienia z telefonu](#). W [trybie sensora tętna](#) zegarek sprawnie zmienia się w sensor tętna wysyłający informacje o tętnie do innych urządzeń Bluetooth, takich jak aplikacje treningowe, sprzęt na siłowni i komputery rowerowe. Możesz również używać zegarka podczas zajęć Polar Club do transmisji tętna do [systemu Polar Club](#).



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

KORZYSTAJ W PEŁNI Z ZEGARKA POLAR IGNITE 3

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

APLIKACJA POLAR FLOW

Pobierz aplikację [Polar Flow](#) ze sklepu App Store® lub Google Play™. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych oraz informacje o rezultatach treningu i wydajności. W aplikacji Polar Flow możesz także sprawdzić swoją aktywność w ciągu dnia, stopień regeneracji po ostatnim treningu i przeżyciach oraz parametry snu. Aplikacja Polar Flow dostarcza również spersonalizowane, bazujące na automatycznym pomiarze nocnym Nightly Recharge oraz innych zmierzonych parametrach, wskazówki dotyczące ćwiczeń, snu i regulacji poziomu energii w szczególnie wymagających dniach.

SERWIS POLAR FLOW

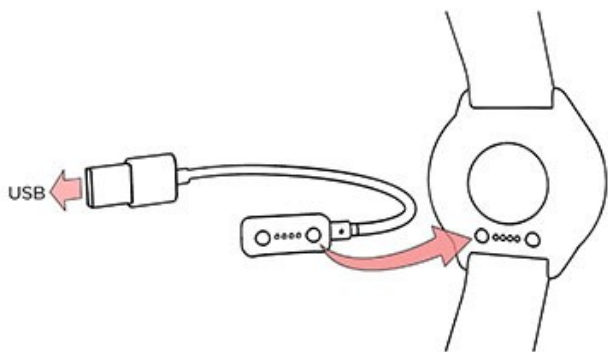
Synchronizuj dane treningowe z [serwisem Polar Flow](#) za pomocą oprogramowania FlowSync na komputerze lub za pomocą aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz planować treningi, monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów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

To wszystko znajdziesz na flow.polar.com.

PIERWSZE KROKI

KONFIGURACJA ZEGARKA

Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do zasilanego portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Upewnij się, że kabel jest dobrze wpięty. Pojawienie się animacji ładowania na wyświetlaczu może zająć pewien czas. Zalecamy naładować akumulator przed rozpoczęciem korzystania z zegarka. Szczegółowe informacje na temat ładowania baterii znajdują się w części [Bateria](#).



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

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

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



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

C. Na zegarku: Jeśli nie masz kompatybilnego urządzenia mobilnego lub komputera z dostępem do Internetu, możesz rozpocząć konfigurację poprzez zegarek. **Pamiętaj, że podczas konfiguracji z poziomu zegarka urządzenie nie jest jeszcze połączone z Polar Flow. Ważne jest, aby później wykonać konfigurację później za pomocą sposobu A lub B, aby uzyskać najnowsze aktualizacje oprogramowania sprzętowego Ignite 3.** Aplikacja Flow umożliwi również wyświetlenie dokładniejszej analizy treningu, aktywności i snu.

SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW I TELEFONU



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

1. Na czas konfiguracji ustaw telefon i zegarek blisko siebie.
2. Upewnij się, że telefon jest połączony z Internetem, a transmisja Bluetooth jest włączona.
3. Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play na swój telefon.
4. Uruchom aplikację Polar Flow w telefonie.
5. Po uruchomieniu aplikacja Polar Flow rozpozna znajdujący się w pobliżu zegarek i wyświetli komunikat z pytaniem, czy rozpocząć parowanie. Naciśnij przycisk **Start** w aplikacji Polar Flow.

6. Gdy na telefonie wyświetlony zostanie komunikat **Żądanie łączenia Bluetooth**, sprawdź, czy kod na telefonie jest taki sam jak kod wyświetlany na zegarku.
7. W telefonie zaakceptuj prośbę parowania przez Bluetooth.
8. Potwierdź kod PIN na zegarku, dotykając wyświetlacza.
9. Po zakończeniu parowania wyświetlany jest komunikat **Łączenie zakończ.**
10. Zaloguj się na konto Polar lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

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



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

SPOSÓB B: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

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 kabła dołączanego do zestawu. W serwisie internetowym Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

SPOSÓB C: KONFIGURACJA Z POZIOMU ZEGARKA

Dostosuj wartości, przesuwając palcem na wyświetlaczu i dotknij, aby potwierdzić swój wybór. Jeśli zechcesz wrócić do wprowadzonego ustawienia i zmienić je, naciskaj przycisk, aż dojdiesz do żądanego ustawienia.



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

FUNKCJE PRZYCISKU I WYŚWIETLACZA DOTYKOWEGO

FUNKCJE PRZYCISKU

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

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

KOLOROWY WYŚWIETLACZ DOTYKOWY

Kolorowy wyświetlacz dotykowy umożliwia łatwą zmianę widoków za pomocą list i menu, a także wybieranie elementów przez dotknięcie wyświetlacza.

- Dotknij wyświetlacza, aby potwierdzić wybór i wybrać elementy.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać menu.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na ekranie zegara, aby przeglądać różne [widoki](#).
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo podczas treningu, aby wyświetlić inny widok treningowy.
- W widoku zegara przesuń palec od góry ekranu w dół, aby przejść do menu szybkich ustawień (blokada ekranu, okresowe wyłączenie powiadomień, tryb samolotowy).
- W widoku zegara przesuń palec od dołu do góry ekranu, aby wyświetlić powiadomienia.
- Dotknij ekranu, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje.

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

GESTY

Włączanie podświetlenia

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

Przeglądanie powiadomień

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

Zaznaczanie okrążenia podczas treningu

Stuknij ekran zdecydowanie palcami, aby zaznaczyć okrążenie podczas sesji treningowej.

TARCZA ZEGARKA, WIDOKI I MENU

TARCZA ZEGARKA

Możesz zmienić wygląd tarczy swojego zegarka Polar Ignite 3, wybierając różne style i kolory z zestawu przygotowanych opcji. Ponadto, możesz wybrać widżety wyświetlane na tarczy zegarka. Widżety służą do błyskawicznego dostarczania informacji i zapewniają szybki dostęp do takich funkcji jak timer odliczania i ćwiczenia oddechowe Serene. Dowiedz się więcej w części [Ustawienia tarczy zegarka](#).



WIDOKI

Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na tarczy zegarka, aby uzyskać dostęp do widoków Polar Ignite 3. Widoki zapewniają łatwy dostęp do różnych aktualnych i przydatnych danych. Niezależnie od tego, czy chcesz zobaczyć informacje o swojej dziennej aktywności, uzyskać wiedzę o swoim śnie, otrzymać propozycje gotowych, przejrzeć opisanych sesji treningowych, czy po prostu sprawdzić pogodę, znajdziesz to za pomocą kilku przesunięć palcem. Przewijaj widoki przesuwając palcem w lewo lub w prawo i otwórz bardziej szczegółowy widok, dotykając ekranu. Możesz wybrać, które widoki mają być wyświetlane. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Wybór widoków](#)



MENU

Aby przejść do menu naciśnij przycisk. W celu przewijania menu przesuwaj palcem w górę lub w dół. Dotknij wyświetlacza w celu potwierdzenia wyboru i wróć za pomocą przycisku.

Rozpoczęcie treningu



Z poziomu tego menu możesz rozpocząć swoje sesje treningowe. Dotknij wyświetlacza, aby włączyć tryb przedtreningowy. Następnie wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.

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

Ćwiczenia oddechowe Serene



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

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

Uzupełnianie energii



Utrzymuj stały poziom energii podczas całej sesji treningowej dzięki inteligentnemu asystentowi uzupełniania energii FuelWise™. FuelWise™ wykorzystuje trzy przypomnienia o potrzebie uzupełnienia energii i utrzymywania jej odpowiedniego poziomu podczas długich sesji treningowych. Są to Automatyczne przypomnienie o węglowodanach, Ręczne przypomnienie o węglowodanach oraz Przypomnienie o nawodnieniu.

Więcej informacji znajdziesz w części [FuelWise](#).



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

Alarm

Ustaw powtarzanie alarmu: **Wyłączone**, **Raz**, **Od poniedziałku do piątku** lub **Codziennie**. Jeśli wybierzesz **Jeden raz**, **Od poniedziałku do piątku** lub **Codziennie**, ustaw również godzinę alarmu.



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

Stoper

Aby uruchomić stoper, dotknij górnej połowy wyświetlacza. Aby dodać okrążenie, dotknij ponownie. Aby zatrzymać stoper, naciśnij przycisk.





Timer odliczania

Możesz ustawić timer odliczania w celu odliczania wcześniej ustawionego czasu.

Ustaw czas odliczania, a następnie dotknij , aby potwierdzić i uruchomić timer odliczania.

Timer odliczania zostanie dodany na górze tarczy zegarka.



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



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



Test marszowy

Możesz wykorzystać Test marszowy, aby monitorować, jak rozwija się Twoja wydolność tlenowa. Jest prosty, bezpieczny i łatwo można go powtórzyć.

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

Test biegowy

Biegowy test wydolnościowy pozwoli Ci sprawdzić Twoją kondycję i personalizować strefy tętna i prędkości.

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Biegowy test wydolnościowy](#).

Fitness Test

Sprawdź łatwo swój poziom kondycji dzięki pomiarowi tętna z nadgarstka, podczas spoczynku.

Więcej informacji znajduje się w części [Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka](#).

Ustawienia



Możesz edytować następujące ustawienia zegarka:

- **Ustawienia ogólne**
- **Wybierz widoki**
- **Tarcza zegarka**
- **Godzina i data**
- **Dane osobiste**

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



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](#).

USTAWIENIA PODŚWIETLENIA I WYŚWIETLACZA

WŁĄCZANIE PODŚWIETLENIA

Podświetlenie nie jest włączone stale, aby oszczędzać baterię zegarka. Podświetlenie jest włączane automatycznie, gdy obrócisz nadgarstek, aby spojrzeć na zegarek.



Włączanie podświetlenia za pomocą gestu jest **wyłączone**, po włączeniu funkcji **Okresowe wyłączenie powiadomień**. Gdy włączona jest funkcja **Okresowe wyłączenie powiadomień**, możesz włączyć podświetlenie naciskając przycisk. Więcej informacji znajduje się w punkcie [Szybkie ustawienia](#).

JASNOŚĆ PODŚWIETLENIA

Możesz zmienić jasność podświetlenia w **Ustawieniach ogólnych**, wybierając **Wysoka**, **Średnia** lub **Niska**.

Domyślnie jest ustawiona **Wysoka** jasność podświetlenia. Możesz wydłużyć czas pracy baterii, zmniejszając jasność podświetlenia.



Wyświetlacz jest wyposażony w czujnik oświetlenia, który automatycznie dostosowuje jego jasność do jasności otoczenia.

ZAWSZE WŁĄCZONY EKTRAN

Możesz wybrać, czy na przyciemnionym ekranie ma być pokazywana godzina, czy też nieaktywny ekran ma być zupełnie wyłączony. Ustawienie domyślne to zupełne wyłączenie ekranu. Aby zmienić to ustawienie przejdź do

Ustawienia ogólne > Ekran zawsze włączony i wybierz **Pokaż godzinę**.



Pamiętaj, że stale włączona opcja (**Pokaż godzinę**) spowoduje rozładowanie baterii znacznie szybciej niż ustawienie domyślne.



Włączanie podświetlenia za pomocą gestu jest **wyłączone**, po włączeniu funkcji **Okresowe wyłączanie powiadomień**.

Aby włączyć na stałe podświetlenie podczas treningu: Przesuń palcem z góry wyświetlacza na dół, aby rozwinąć menu **Szybkie ustawienia**. Dotknij ikony podświetlenia, aby wybrać opcję **Zawsze wł.** lub **Automatycznie**. W przypadku opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Po zakończeniu sesji treningowej podświetlenie powróci do ustawienia domyślnego (opcja „Automatycznie”).

PAROWANIE TELEFONU Z ZEGARKIEM

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

Przed połączeniem z telefonem:

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

Aby przeprowadzić parowanie telefonu:

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



Jeżeli korzystasz z systemu Android: Jeżeli używasz innych urządzeń Polar, które połączone są z aplikacją Polar Flow, upewnij się, że zegarek Polar Ignite 3 został wybrany jako aktywne urządzenie w aplikacji Polar Flow. Tylko wtedy aplikacja Polar Flow będzie mogła połączyć się z zegarkiem. W aplikacji Polar Flow przejdź do **Urządzenia** i wybierz Polar Ignite 3.

2. Na zegarku naciśnij i przytrzymaj przycisk w widoku zegara **LUB** przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchronizacja > Poł. i synchr. z telefonem** i dotknij wyświetlacza.
3. Na zegarku wyświetlany jest komunikat **Otwórz aplikację Flow i zbliż zegarek do telefonu**.
4. Gdy na telefonie wyświetlony zostanie komunikat **Żądanie łączenia Bluetooth**, sprawdź, czy kod na telefonie jest taki sam jak kod wyświetlany na zegarku.
5. W telefonie zaakceptuj prośbę parowania przez Bluetooth.
6. Potwierdź kod PIN na zegarku.
7. Po zakończeniu parowania wyświetlany jest komunikat **Łączenie zakończ**.

USUWANIE PAROWANIA

Aby usunąć sparowany telefon:

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

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

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



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

ZA POMOCĄ TELEFONU LUB TABLETU

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



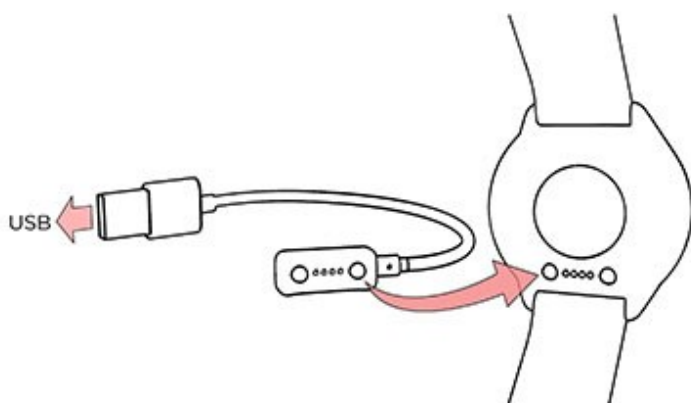
W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 20 minut.

ZA POMOCĄ KOMPUTERA

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

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

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



2. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
3. Po synchronizacji zostanie wyświetlony monit o aktualizację oprogramowania sprzętowego.
4. Wybierz **Tak**. Po zainstalowaniu nowego oprogramowania sprzętowego (może to zająć do 10 minut) zegarek zostanie uruchomiony ponownie. Przed odłączeniem zegarka od komputera upewnij się, że aktualizacja oprogramowania sprzętowego została zakończona.

USTAWIENIA

USTAWIENIA OGÓLNE

Aby zobaczyć i edytować ustawienia ogólne, naciśnij przycisk w widoku zegara, przesun menu w dół i wybierz **Ustawienia** a następnie **Ustawienia ogólne**.

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

- **Parowanie i synchronizacja**
- **Całodobowy pomiar tętna**
- **Tryb samolotowy**
- **Jasność podświetlenia**
- **Zawsze włączony ekran**
- **Okresowe wyłączenie powiadomień**
- **Powiadomienia z telefonu**
- **Sterowanie muzyką**
- **Jednostki**
- **Język**
- **Pow. o braku aktywności**
- **Wibracje**
- **Noszę zegarek na**
- **Satelity pozycjonujące**
- **Informacje o zegarku**

ŁĄCZENIE I SYNCHRON.

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

CAŁODOBOWY POMIAR TĘTNA

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

TRYB SAMOLOTOWY

Wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**.

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

JASNOŚĆ PODŚWIETLENIA

Możesz zmienić jasność podświetlenia, wybierając z opcji **Wysoka**, **Średnia** lub **Niska**. Domyślnie jest ustawiona **Wysoka** jasność podświetlenia.

ZAWSZE WŁĄCZONY EKRAK

Wybierz **Pokaż godzinę**, jeśli na nieaktywnym, przyciemnionym ekranie ma być pokazywana godzina. Wybierz **Wył.**, jeśli chcesz aby ekran był zupełnie wyłączony.

Ustawienie domyślne to pełne wyłączenie ekranu. Pamiętaj, że stale włączona opcja (**Pokaż godzinę**) spowoduje rozładowanie baterii znacznie szybciej niż ustawienie domyślne.

OKRESOWE WYŁĄCZANIE POWIADOMIEŃ

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

POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Ustaw powiadomienia z telefonu na **Wył.**, **Wł. gdy nie trenujesz**, **Wł. gdy trenujesz** lub **Zawsze włączone**. Powiadomienia są dostępne kiedy nie trenujesz i podczas sesji treningowych.

STEROWANIE MUZYKĄ

Ustaw sterowanie muzyką dla tarczy ekran treningowy i/lub tarczy zegarka.

Wybierz, gdzie chcesz sterować muzyką – w **Widoku treningu**, na **Tarczy zegarka**, czy w obu miejscach. Sterowanie muzyką jest domyślnie włączone, ale jeśli nie chcesz z niego korzystać, możesz je wyłączyć usuwając oba wybory. Po zakończeniu dotknij **Zapisz**.

JEDNOSTKI

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

JĘZYK

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

POW. O BRAKU AKTYWNOŚCI

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

WIBRACJE

Włączanie lub **wyłączanie** wibracji przy przewijaniu pozycji menu.

NOSZĘ ZEGAREK NA

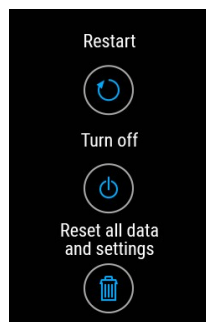
Wybierz **Lewej ręce** lub **Prawej ręce**.

SATELITY POZYCJONUJĄCE

Wybierz **Wyższa dokł.** (GPS o podwójnej częstotliwości) lub **Oszcz. energii** (GPS o pojedynczej częstotliwości). Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Satelity pozycjonujące](#)

INFORMACJE O ZEGARKU

Tu można sprawdzić numer identyfikacyjny zegarka, wersję oprogramowania sprzętowego, model urządzenia, termin ważności A-GPS oraz informacje o atestach i certyfikatach zegarka Polar Ignite 3. Uruchom ponownie zegarek, wyłącz go lub zresetuj wszystkie dane i ustawienia.



Ponowne uruchomienie: Jeżeli występują problemy, możesz spróbować uruchomić zegarek ponownie. Ponowne uruchomienie nie usuwa żadnych ustawień ani własnych danych z zegarka. Możesz też ponownie uruchomić zegarek, naciskając i przytrzymując przycisk przez 10 sekund.

Wyłącz: Wyłącz zegarek. Aby go włączyć ponownie, naciśnij i przytrzymaj przycisk.

Resetuj wszystkie dane i ustawienia: Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka. Usunie to z Twojego zegarka wszystkie dane i ustawienia.

WYBÓR WIDOKÓW

Widoki w zegarku Polar Ignite 3 udostępniają różne potrzebne w danym czasie dane, takie jak status aktywności, tygodniowe podsumowanie treningu, status Nightly Recharge, status obciążenia kardio, przewodnik treningowy FitSpark i informacje o pogodzie. Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na ekranie zegara, aby przeglądać różne widoki. Przewijaj widoki przesuwając palcem w lewo lub w prawo i otwórz bardziej szczegółowy widok, dotykając ekranu.

Wybierz widoki, które mają być wyświetlane w **Ustawienia > Wybierz widoki**.

Dzienna aktywność



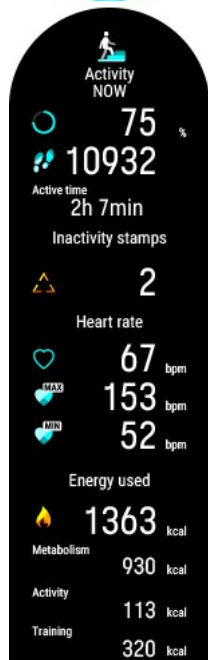
Pokazywane są postępy w kierunku dziennego celu aktywności i liczba dotychczas wykonanych kroków.

Postępy w realizacji dziennego celu aktywności są podane jako procent celu oraz wizualizowane w postaci okręgu, który zapełnia się podczas aktywności. Liczba i rodzaj ruchów ciała są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.

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

- Czas aktywności pokazuje łączny czas wykonywania ruchów ciała, które korzystnie wpływają na Twoje zdrowie.
- Podczas korzystania z funkcji [Całodobowy pomiar tętna](#) możesz sprawdzić najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz zobaczyć najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy. Całodobowy pomiar tętna w zegarku można włączać, wyłączać i przełączać w tryb „Tylko w nocy” w menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**.
- Liczba kalorii spalonych podczas treningu, w wyniku aktywności i w związku z procesami metabolicznymi (minimalna aktywność metaboliczna wymagana do podtrzymania życia).

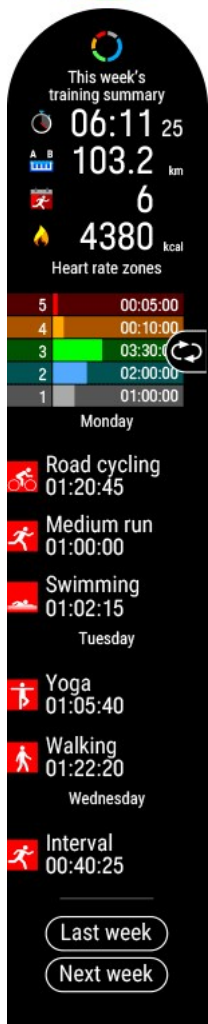
Więcej informacji znajduje się w części [Całodobowy pomiar aktywności](#).



Podsumowanie tygodnia



Zobacz podsumowanie tygodnia treningów. Na wyświetlaczu zobaczysz Twój całkowity czas treningów w danym tygodniu podzielony na różne strefy treningowe. Dotknij wyświetlacza, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje. Zobaczysz dystans, sesje treningowe, całkowitą liczbę spalonych kalorii i czas spędzony w każdej strefie tętna. Aby zobaczyć więcej informacji o pojedynczej sesji treningowej, przewiń do sesji, którą chcesz zobaczyć i dotknij ekranu, aby wyświetlić podsumowanie.



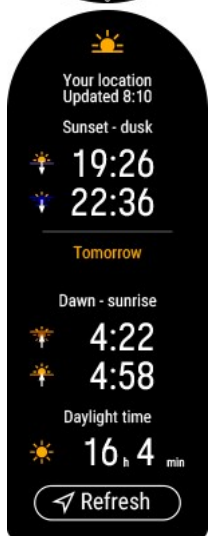
Ponadto, możesz zobaczyć podsumowanie i szczegóły ubiegłego tygodnia oraz sesje zaplanowane na kolejny tydzień.

Wschód i zachód słońca



Możesz sprawdzić godzinę wschodu i zachodu słońca oraz długość dnia w bieżącej lokalizacji. Dotknij ekranu, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje.

- Zachód słońca - zmierzch
- Świt - wschód słońca
- Długość dnia



Dane o wschodach i zachodach słońca są automatycznie aktualizowane przez aplikację Polar Flow, jeśli zegarek został z nią połączony. Możesz również zaktualizować je ręcznie za pomocą GNSS, wybierając opcję Aktualizuj.

Należy zauważyć, że informacje na temat wschodu i zachodu słońca są dostępne wyłącznie w widoku dotyczącym wschodów i zachodów słońca.

Pogoda



Aktualna godzinowa prognoza pogody jest dostępna na Twoim nadgarstku. Dotknij wyświetlacza, aby zobaczyć bardziej szczegółową prognozę pogody, która obejmuje na przykład prędkość i kierunek wiatru, wilgotność powietrza i prawdopodobieństwo opadów, a także prognozę co 3 godziny na jutro i co 6 godzin na pojutrze.

Więcej informacji znajdziesz w części [Pogoda](#).



Status obciążenia kardio

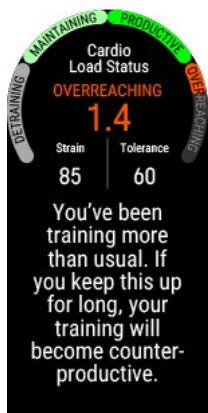


Status obciążenia kardio mierzy stosunek obciążenia krótkoterminowego (**Obciążenie**) i długoterminowego (**Tolerancja**) i na podstawie tego określa czy występuje regres, utrzymanie, progres czy przeciążenie.

Dodatkowo wyświetlane są wartości liczbowe statusu obciążenia kardio, obciążenia i tolerancji, a po otwarciu informacji szczegółowych również tekstowy opis statusu 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](#).

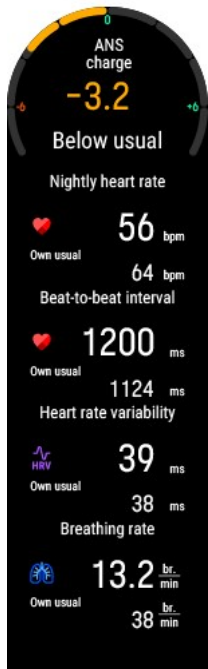


Nightly Recharge



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

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

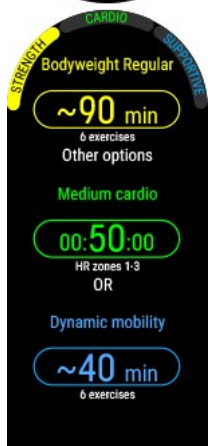


Przewodnik treningowy FitSpark

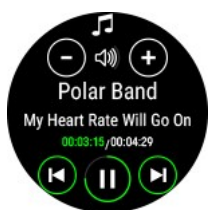


Zegarek podpowiada najbardziej optymalne cele treningowe bazujące na Twojej historii treningów, poziomie kondycji i bieżącym stanie regeneracji. Dotknij ekranu, aby wyświetlić wszystkie sugerowane cele treningowe. Dotknij wybranego celu treningowego, aby zobaczyć szczegóły danego celu.

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



Sterowanie muzyką



Steruj muzyką i multimediami na Twoim telefonie za pomocą widoku Sterowanie muzyką.

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Sterowanie muzyką](#)

USTAWIENIA TARCZY ZEGARKA

Wybierz styl tarczy zegarka i informacje, które będą na niej wyświetlane. Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przejrzeć opcje i potwierdź swoje wybory, dotykając . Jeśli w którejś chwili zechcesz wrócić do wprowadzonego ustawienia i zmienić je, naciśnij przycisk, aby wrócić do poprzedniego poziomu.

UKŁAD

Wybierz układ tarczy zegarka z zestawu wstępnie skonfigurowanych opcji:

- Analogowa tarcza zegarka z czterema widżetami
- Cyfrowa tarcza zegarka z trzema widżetami
- Cyfrowa tarcza zegarka z czterema widżetami
- Cyfrowa tarcza zegarka z dwoma widżetami



WSKAZÓWKI I TŁO


Wybierz wskazówki i/lub styl tła. Wśród opcji znajdują się na przykład poniższe style:



KOLOR PRZEWODNI

Wybierz kolor tarczy Twojego zegarka. Dostępne są następujące kolory: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, fioletowy, różowy i szary.

WIDŻETY

Dotknij ikony z plusem, aby dodać widżet do swojej tarczy zegarka. Przewiń listę dostępnych widżetów i dotknij tego, który chcesz używać, aby go wybrać. Kiedy zakończysz konfigurowanie tarczy, przesunij palec do góry, a następnie dotknij , aby potwierdzić wybrany układ.





Widżet **Stan akumulatora** wskazuje w jakim stopniu bateria jest jeszcze naładowana.



Widżet **Kalorie** pokazuje ile kalorii zostało spalonych podczas treningu, w wyniku aktywności i w związku z procesami metabolicznymi (minimalna aktywność metaboliczna wymagana do podtrzymania życia). Dotykając tego widżetu możesz szybko uzyskać dostęp do widoku [Dzienna aktywność](#).



Dotykając widżetu **Timer odliczania** możesz szybko uzyskać dostęp do ustawienia timera odliczania. Ustaw czas odliczania, a następnie dotknij zielonego symbolu zaznaczenia, aby uruchomić timer odliczania. Zegarek powiadomi Cię wibracjami o zakończeniu odliczania. Dotknij , aby ponownie uruchomić timer, lub dotknij , aby anulować i wrócić do wyświetlania godziny i daty.



Widżet **Tętno** służy do wyświetlania aktualnego tętna na tarczy zegarka, gdy używana jest funkcja Całodobowy pomiar tętna. Dotykając tego widżetu możesz szybko uzyskać dostęp do widoku [Dzienna aktywność](#). W widoku Dzienna aktywność możesz sprawdzić swoje bieżące tętno, najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz zobaczyć najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy.



Widżet **Pogoda** pokazuje aktualną temperaturę. Dotykając tego widżetu możesz szybko uzyskać dostęp do [widoku Pogoda](#).



Dotykając widżetu **Ćwiczenia oddechowe** możesz szybko uzyskać dostęp do [ćwiczeń oddechowych Serene™](#) na Twoim zegarku.



Widżet **Kroki** pokazuje liczbę wykonanych dotychczas kroków. Liczba i rodzaj ruchów ciała są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki. Dotykając tego widżetu możesz szybko uzyskać dostęp do widoku [Dzienna aktywność](#).



Widżet **Aktywność** pokazuje w postaci procentowej postępy w realizacji dziennego celu aktywności. Twój dzienny cel aktywności jest również przedstawiony w postaci okręgu, który zapełnia się podczas aktywności. Dotykając tego widżetu możesz szybko uzyskać dostęp do widoku [Dzienna aktywność](#).

Inne opcje widżetów, które można wybrać to **Analogowe sekundy**, **Cyfrowe sekundy**, **Data** i **logo Polar**:



GODZINA & DATA

GODZINA

Ustaw format godziny: **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 dzień rozpoczęcia każdego tygodnia. Wybierz **Poniedziałek**, **Sobota** lub **Niedziela**.



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

DANE OSOBISTE

Aby zobaczyć i edytować dane osobiste, naciśnij przycisk w widoku zegara, przesuń menu w dół i wybierz **Ustawienia** a następnie **Dane osobiste**.

Ważne jest zachowanie precyzji przy wprowadzaniu danych osobistych, zwłaszcza przy ustawianiu masy ciała, wzrostu, daty urodzenia i płci, ponieważ mają one wpływ na dokładność pomiaru takich wartości jak granice stref tętna i zużycie kalorii.

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

- **Masa ciała**
- **Wzrost**
- **Data urodzenia**
- **Płeć**
- **Informacja o treningach**
- **Cel aktywności**
- **Preferowana długość snu**
- **Tętno maksymalne**
- **Tętno spoczynkowe**
- **VO₂max**

MASA CIAŁA

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

WZROST

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

DATA URODZENIA

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

PŁEĆ

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

INFORMACJA O TRENINGACH

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

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

CEL AKTYWNOŚCI

Dzienny cel aktywności to dobry sposób, aby dowiedzieć się jak wygląda Twoja aktywność w codziennym życiu. Funkcja umożliwia wybór jednego z trzech poziomów intensywności ćwiczeń i wyświetlenie informacji o aktywności, która jest wymagana do osiągnięcia dziennego celu.

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

Poziom 1

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

Poziom 2

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

Poziom 3

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

PREFEROWANA DŁUGOŚĆ SNU

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

TĘTNO MAKSYMALNE

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

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

TĘTNO SPOCZYNKOWE

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

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

Aby zmierzyć tętno spoczynkowe:

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

VO₂MAX

Ustaw VO₂max.

VO₂max (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 VO₂max 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 VO₂max. Do określenia VO₂max i zaktualizowania tej wartości w danych personalnych możesz użyć funkcji [Polar Fitness Test](#) z pomiarem tętna z nadgarstka.

SZYBKIE USTAWIENIA

Menu szybkich ustawień



Przesuń palcem z góry wyświetlacza na dół na ekranie zegara, aby rozwinąć menu **szybkich ustawień**. Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby przewinąć ustawienia, po czym dotknij, aby wybrać funkcję.

Dotknij **+**, aby ustawić funkcje, które chcesz zobaczyć w menu szybkich ustawień. Wybierz spośród opcji **Blokada ekranu**, **Alarm**, **Timer odliczania**, **Okresowe wyłączenie powiadomień** i **Tryb samolotowy**.

- **Blokada ekranu:** Dotknij ikony blokady ekranu, aby włączyć blokadę. Wciśnij przycisk na 2 s, aby odblokować ekran.
- **Alarm:** Ustaw powtarzanie alarmu: **Wyłączone**, **Raz**, **Od poniedziałku do piątku** lub **Codziennie**. Jeśli wybierzesz **Jeden raz**, **Od poniedziałku do piątku** lub **Codziennie**, ustaw również godzinę alarmu.
- **Timer odliczania:** Wybierz **Ustaw Timer** i ustaw czas odliczania, a następnie naciśnij OK, aby potwierdzić. Po zakończeniu wybierz **Start** i naciśnij OK, aby włączyć timer odliczania.
- **Okresowe wyłączenie powiadomień:** Dotknij ikony okresowego wyłączenia powiadomień, aby włączyć funkcję; dotknij ponownie, aby ją wyłączyć. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z telefonu ani powiadomień o połączeniach telefonicznych. Wyłączone zostanie również włączanie podświetlenia gestem.
- **Tryb samolotowy:** Dotknij ikony trybu samolotowego, aby włączyć funkcję; dotknij ponownie, aby ją wyłączyć. Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z zegarkiem. Możesz nadal korzystać z zegarka, lecz synchronizacja danych z aplikacją Polar Flow lub korzystanie z akcesoriów bezprzewodowych będzie niemożliwe.

Ikona stanu baterii wskazuje poziom naładowania.

Podczas treningu



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

IKONY WYŚWIETLACZA



[Tryb samolotowy](#) jest włączony. 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 nie będą możliwe.



Włączony tryb [Okresowe wyłączenie powiadomień](#). Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z telefonu ani powiadomień o połączeniach telefonicznych. Wyłączona zostanie również funkcja włączania podświetlenia gestem.



Alarm wibracyjny jest ustawiony. Aby ustawić alarm, przejdź do **Timery > Alarm**.



Połączony telefon jest niedostępny, a masz włączone powiadomienia i/lub sterowanie muzyką. Sprawdź, czy telefon znajduje się w zasięgu komunikacji Bluetooth zegarka i czy komunikacja Bluetooth jest włączona w telefonie.




Blokada ekranu jest włączona. Wciśnij przycisk na 2 s, aby odblokować ekran.

PONOWNE URUCHAMIANIE I RESETOWANIE

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

PONOWNE URUCHAMIANIE ZEGARKA

Naciśnij przycisk, aby przejść do głównego menu i przesunij palcem w dół, aż pojawi się pozycja **Ustawienia**. Wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o zegarku >** przewiń do dołu aż do końca strony i wybierz opcję **Uruchom ponownie zegarek**. Dotknij **Uruchom ponownie zegarek**, a następnie dotknij , aby potwierdzić ponowne uruchomienie.

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

PRZYWRACANIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH ZEGARKA


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

Przywracanie ustawień fabrycznych za pomocą FlowSync

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

Ponownie [skonfiguruj](#) zegarek z poziomu telefonu lub komputera. Pamiętaj, aby użyć tego samego konta Polar, co przed resetowaniem.

Przywracanie ustawień fabrycznych z poziomu zegarka

1. Naciśnij przycisk, aby przejść do głównego menu i przesunij palcem w dół, aż pojawi się pozycja **Ustawienia**.
2. Wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o zegarku**.
3. Przewiń w dół do końca, aby znaleźć pozycję **Resetuj wszystkie dane i ustawienia**.
4. Najpierw dotknij **Resetuj wszystkie dane i ustawienia**.
5. Następnie dotknij , aby potwierdzić zresetowanie wszystkich danych i ustawień.

Ponownie [skonfiguruj](#) zegarek z poziomu telefonu lub komputera. Pamiętaj, aby użyć tego samego konta Polar, co przed resetowaniem.

POMIAR TĘTNA Z NADGARSTKA

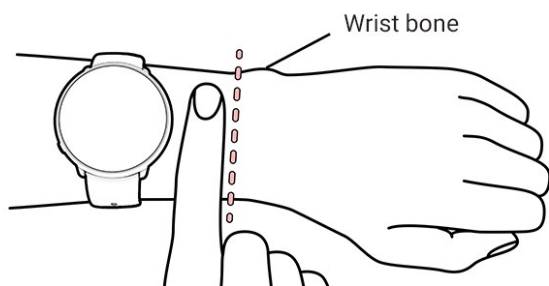
Zegarek automatycznie mierzy Twoje tętno z nadgarstka dzięki technologii **Polar Precision Prime™**. Ta innowacja w pomiarze tętna łączy optyczny pomiar tętna z pomiarem kontaktu ze skórą, co pozwala wykluczyć zakłócenia sygnału tętna. Śledzi Twoje tętno dokładnie nawet w najbardziej wymagających warunkach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

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

ZAKŁADANIE ZEGARKA PODCZAS POMIARU TĘTNA Z NADGARSTKA I MONITOROWANIA SNU

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

- Noś zegarek na górnej stronie nadgarstka, przynajmniej na szerokość jednego palca od kości nadgarstka (patrz rysunek poniżej).
- Załóż pasek ściśle wokół nadgarstka. Czujnik z tyłu zegarka musi być w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie może poruszać się na ręce. Dobry sposób na sprawdzenie, czy pasek nie jest zbyt luźny polega na lekkim naciśnięciu paska z obu stron ręki i sprawdzeniu czy sensor nie unosi się nad skórę. Naciskanie na pasek nie powinno umożliwiać zobaczenia światła diody LED sensora.
- Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna, zalecamy noszenie zegarka przez kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru. Dobrym pomysłem jest również ogrzanie skóry, jeśli Twoje ręce i skóra łatwo się wychładzają. Przed rozpoczęciem sesji treningowej pobudź krążenie krwi!



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

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

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



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

ZAKŁADANIE ZEGARKA BEZ POMIARU TĘTNA Z NADGARSTKA LUB MONITOROWANIA SNU/WŁĄCZANIA FUNKCJI NIGHTLY RECHARGE

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




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

ROZPOCZYNIANIE SESJI TRENINGOWEJ

1. [Założ zegarek](#) i zapnij pasek.
2. W celu przejścia do trybu przedtreningowego naciśnij przycisk, aby przejść do menu głównego i dotknij opcji **Rozpocznij trening**.



Aby wyświetlić menu podręczne w trybie przedtreningowym, dotknij ikony menu podręcznego . Opcje wyświetlane w menu podręcznym zależą od wybranej dyscypliny sportowej i 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 połączeniu opcjonalnego sensora Bluetooth z zegarkiem, zegarek będzie automatycznie szukać również sygnału tego sensora.



~ 38 h Przewidywany czas treningu przy obecnych ustawieniach. Korzystając z [ustawień oszczędzania energii](#) możesz wydłużyć przewidywany czas treningu.

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

Jeśli masz założony sensor tętna Polar połączony z zegarkiem, zegarek będzie automatycznie używał połączonego sensora do pomiaru tętna podczas sesji treningowych. Niebieski okrąg wokół symbolu tętna oznacza, że zegarek korzysta z połączonego sensora do pomiaru tętna.

Okrąg wokół ikony GPS zmieni kolor na pomarańczowy po znalezieniu minimalnej liczby satelitów (4) niezbędnej do działania lokalizacji GPS. W tym momencie możesz rozpocząć sesję treningową, ale większą dokładność uzyskasz, jeśli poczekasz, aż okrąg zmieni kolor na zielony.

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

Połączony telefon jest dostępny i włączone są [powiadomienia z telefonu](#), [sterowanie muzyką](#) lub [wskazówki głosowe](#).

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

Więcej informacji dotyczących funkcji zegarka podczas treningu znajduje się w części [Podczas treningu](#).

ROZPOCZYNIANIE ZAPLANOWANEJ SESJI TRENINGOWEJ

Możesz planować treningi i [tworzyć szczegółowe cele treningowe](#) w serwisie internetowym lub aplikacji Polar Flow i synchronizować je z zegarkiem.

Aby rozpocząć sesję treningową zaplanowaną na bieżący dzień:

1. Aby przejść do trybu przedtreningowego, naciśnij przycisk, a następnie dotknij opcji **Rozpocznij trening**.
2. Wyświetlone zostanie pytanie, czy rozpocząć realizację celu treningowego zaplanowanego na bieżący dzień.




3. Dotknij , aby zobaczyć informacje o celu.
4. Dotknij **Start**, aby powrócić do trybu przedtreningowego i wybrać profil sportowy, którego chcesz używać.
5. Gdy zegarek wyszuka wszystkie sygnały, dotknij wyświetlacza. Wyświetli się komunikat **Rozpoczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

W czasie treningu zegarek podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel. Więcej informacji znajduje się w części [Podczas treningu](#).



Zaplanowane cele treningowe są uwzględniane również we wskazówkach treningowych [FitSpark](#).

MENU PODRĘCZNE

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



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



Ustawienia oszczędzania energii:

Ustawienia oszczędzania energii umożliwiają wydłużenie czasu treningu przez zmianę **częstotliwości zapisu danych GPS** i wyłączenie funkcji **Pomiar tętna z nadgarstka**. Te ustawienia umożliwiają optymalizację zużycia baterii i wydłużenie sesji treningowych. Są przydatne również w przypadku niskiego poziomu baterii.

Więcej informacji znajdziesz w części [Ustawienia oszczędzania energii](#)



Udostępnij tętno innym urządzeniom:

W trybie sensora tętna możesz zmienić swój zegarek w sensor tętna wysyłający informacje o tętnie do innych urządzeń Bluetooth, takich jak aplikacje treningowe, sprzęt na siłowni i komputery rowerowe. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Tryb sensora tętna](#).



Sugestie treningowe:

Sugestie treningowe to wskazówki na każdy dzień wyświetlane przez funkcję [FitSpark](#).



Długość basenu:

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



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



Ulubione:

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

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



Tempo startowe:

Tempo startowe to funkcja, która pomaga w utrzymywaniu stałego tempa i pokonaniu wybranego dystansu w określonym czasie. Wybierz czas docelowy dla danego dystansu – na przykład 45 minut dla biegu na 10 kilometrów, a będziesz otrzymywać informacje jakie masz opóźnienie lub o ile wyprzedzasz wcześniej ustawioną wartość docelową. Możesz również sprawdzać stałe tempo/prędkość potrzebne, aby osiągnąć cel.

Tempo startowe możesz ustawić bezpośrednio w zegarku. Po prostu wybierz dystans oraz docelowy czas biegu i możesz zaczynać! Możesz również ustawić docelowe tempo startowe w serwisie lub w aplikacji Flow i zsynchronizować je z zegarkiem.

Więcej informacji znajdziesz w części [Tempo startowe](#).



Timer interwałów:

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

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

1. Wybierz **Na podstawie czasu** lub **Na podstawie dystansu**: **Na podstawie czasu**: Ustaw minuty i sekundy timera, a następnie dotknij . **Na podstawie dystansu**: Ustaw dystans dla timera i dotknij . Zostanie wyświetlony komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić inny timer, dotknij .
2. Po zakończeniu zegarek wróci do trybu przedtreningowego, w którym możesz rozpocząć sesję treningową. Timer zostaje uruchomiony w momencie rozpoczęcia sesji treningowej.

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



Timer odliczania:

Aby dodać timer odliczania do ekranów treningowych dla danej sesji treningowej, wybierz **Timer sesji trening.** > **Wł.** Możesz użyć wcześniej ustawionego timera lub utworzyć nowy timer, wracając do menu podręcznego i wybierając **Timer odliczania** > **Ustaw timer**. Ustaw czas odliczania, a następnie dotknij zielonego symbolu zaznaczenia, aby potwierdzić. 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 **Powr. do pkt. st.** i naciśnij OK.

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



Funkcja powrót do miejsca startu jest dostępna tylko wówczas, gdy GPS jest włączony w profilu sportowym.

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

PODCZAS TRENINGU

PRZEGLĄDANIE EKRAŃÓW TRENINGOWYCH

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

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

Ekran treningowy może na przykład zawierać następujące informacje:



Tętno i ZonePointer tętna

Dystans

Czas trwania

Tempo/prędkość



Tętno i ZonePointer tętna

Czas trwania

Kalorie



Spadek

Aktualna wysokość n.p.m.

Wzniesienie



Tętno maksymalne

Wykres tętna i aktualne tętno

Średnie tętno



Godzina

Czas trwania



Sterowanie muzyką

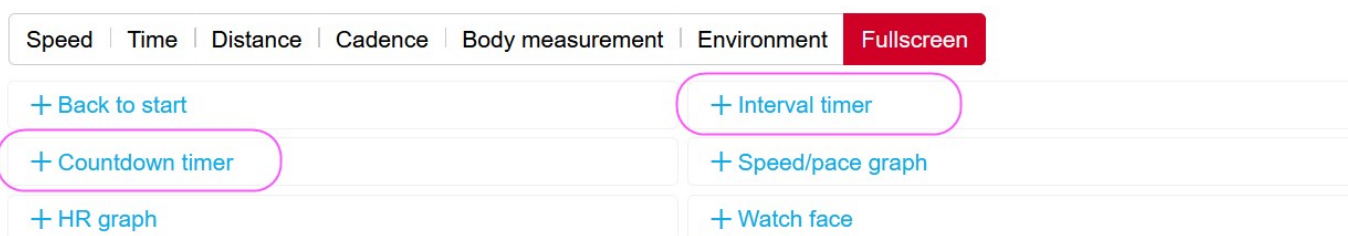
Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Sterowanie muzyką](#)



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

USTAWIANIE TIMERÓW

Aby używać timerów podczas treningu, musisz dodać je do swoich ekranów treningowych. Możesz to zrobić, ustawiając widok timera dla bieżącej sesji treningowej przy użyciu [menu podręcznego](#) lub dodając timery do ekranów treningowych profilu sportowego w ustawieniach profilu sportowego w serwisie Flow i synchronizując te ustawienia z zegarkiem.



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

Timer interwałów



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

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

1. Przejdź do widoku **Timer interwałów**, a następnie naciśnij i przytrzymaj wyświetlacz przez 3 s. Wybierz **Rozpocznij**, aby użyć uprzednio ustawionego timera lub utwórz nowy timer w menu **Ustaw timer interwałów**.
2. Wybierz **Na podstawie czasu** lub **Na podstawie dystansu**: **Na podstawie czasu**: Ustaw minuty i sekundy timera, a następnie dotknij . **Na podstawie dystansu**: Ustaw dystans dla timera i dotknij .
3. Zostanie wyświetlony komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić inny timer, dotknij .

4. Po zakończeniu dotknij opcji **Rozpocznij**, aby uruchomić timer interwałów. Zegarek powiadomi Cię wibracjami o zakończeniu każdego interwału.

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

Timer odliczania



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

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

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

ZAZNACZENIE OKRĄŻENIA

Okrążenia można oznaczać ręcznie lub automatycznie. Stuknij ekran zdecydowanie palcami, aby zaznaczyć okrążenie ręcznie. Automatyczne rejestrowanie okrążeń odbywa się na podstawie dystansu, czasu trwania i lokalizacji. Możesz włączyć te funkcje w ustawieniach profilu sportowych w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow. Więcej informacji znajduje się w części [Jak zaznaczać okrążenia podczas treningu](#).

TRENING Z CELEM

Jeśli w aplikacji Polar Flow został przez Ciebie utworzony i zsynchronizowany z zegarkiem **cel treningowy** związany z czasem trwania treningu, dystansem lub liczbą kalorii, wówczas następujący ekran celu treningowego jest wyświetlany jako domyślny pierwszy ekran treningowy:



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 Polar Flow i zsynchronizowany z zegarkiem, wyświetlany jest następujący ekran celu treningowego jako domyślny pierwszy ekran treningowy:



- 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



Funkcja [Wskazówki głosowe](#) pomoże Ci skupić się na celu treningowym, dzięki wskazówkom dotyczącym różnych faz treningu, które są odtwarzane w Twoich słuchawkach.



Zapoznaj się z częścią [Planowanie treningu](#), aby dowiedzieć się, jak tworzyć cel treningowy.

Zmiana fazy podczas sesji treningu interwałowego

Jeżeli ustawiona została opcja **manualnej zmiany fazy** podczas konfiguracji celu dotyczącego treningu fazowego, dotknij ekranu, aby przejść do kolejnej fazy, po ukończeniu fazy.

Jeśli wybrano opcję **zmiany automatycznej**, po zakończeniu fazy nastąpi automatyczne przejście do kolejnej fazy. Zegarek informuje Cię o zmianie fazy wibracjami.

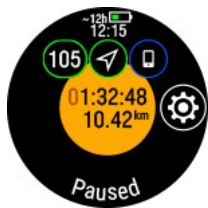


Należy pamiętać, że w przypadku ustawienia bardzo krótkich faz (poniżej 10 sekund) po zakończeniu fazy nie pojawi się alarm wibracyjny.

Powiadomienia

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

WSTRZYMANIE/ZAKOŃCZENIE SESJI TRENINGOWEJ



Naciśnij przycisk, aby wstrzymać sesję treningową.

Dotknij wyświetlacza, aby kontynuować sesję treningową. Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij i przytrzymaj przycisk. Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie zegarka wyświetlone zostanie podsumowanie sesji treningowej.



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

PODSUMOWANIE TRENINGU

PO TRENINGU

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

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



Godzina i data rozpoczęcia

Czas trwania treningu

Dystans pokonany podczas sesji treningowej



Tętno

Tętno maksymalne i średnie podczas sesji treningowej

Obciążenie kardio z sesji treningowej



Strefy tętna

Czas treningu w różnych strefach tętna



Zużyta energia

Energia zużyta podczas sesji treningowej

Węglowodany

Białka

Tłuszcze

Więcej informacji znajdziesz w punkcie [Źródła energii](#)



Tempo/prędkość

Średnie i maksymalne wartości tempa/prędkości podczas treningu

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



Strefy prędkości

Czas treningu w różnych strefach prędkości



Kadencja

Średnia i maksymalna kadencja podczas sesji treningowej



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



Wysokość n.p.m.

Maksymalna wysokość n.p.m. podczas treningu

Wzniesienie w metrach/stopach podczas treningu

Spadek w metrach/stopach podczas sesji treningowej



Numer okrążenia

Najlepszy czas okrążenia

Średni czas okrążenia

Dotknij strzałki, a następnie przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić następujące informacje:

- Czas trwania każdego okrążenia (najlepsze okrążenie jest zaznaczone na żółto)
- Dystans każdego okrążenia
- Tętno średnie i maksymalne każdego okrążenia w kolorze strefy tętna
- Średnia prędkość/tempo każdego okrążenia



Aby później wyświetlić podsumowania treningu na zegarku:



Na tarczy zegarka przesunij palcem w prawo lub w lewo, aby przejść do widoku **Podsumowanie tygodnia**, a następnie dotknij wyświetlacza. Przejdź do wybranej sesji treningowej, przesuwając palcem w górę/w dół, a następnie dotknij tej sesji, aby wyświetlić podsumowanie. W zegarku można zapisać maksymalnie 20 podsumowań treningu.

DANE TRENINGOWE W APLIKACJI POLAR FLOW

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

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

DANE TRENINGOWE W SERWISIE POLAR FLOW:

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

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

SMART COACHING

Bez względu na to, czy chcesz osiągnąć równowagę między treningiem i regeneracją, monitorować swój poziom kondycji, 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 jest wyposażony w następujące funkcje Polar Smart Coaching:

- [Pomiar regeneracji Nightly Recharge™](#)
- [Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™](#)
- [Przewodnik treningowy FitSpark™](#)
- [Ćwiczenia oddechowe Serene™](#)
- [Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka](#)
- [Test marszowy](#)
- [Biegowy test wydolnościowy](#)
- [Program Treningu Biegowego](#)
- [Running Index](#)
- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Licznik spalonych kalorii](#)
- [Źródła energii](#)
- [Rezultat treningu](#)
- [Całodobowy pomiar tętna](#)
- [Całodobowy pomiar aktywności](#)
- [Zalecenia dotyczące aktywności](#)
- [Korzyści z aktywności](#)

ŚLEDZENIE REGENERACJI NIGHTLY RECHARGE™

Dzięki **Nightly Recharge™** dowiesz się, jak każdej nocy regeneruje się Twój organizm po obciążeniach poprzedniego dnia. **Status Nightly Recharge** opiera się na dwóch elementach: jakości snu (**status snu**) oraz wskaźniku tego, na ile Twój autonomiczny układ nerwowy (AUN) uspokoił się podczas wczesnych faz snu (**status AUN**). Oba wskaźniki są tworzone poprzez porównanie wyniku z ostatniej nocy ze średnimi wynikami z ostatnich 28 dni. Twój zegarek w nocy mierzy automatycznie zarówno status snu, jak i status AUN.

Możesz sprawdzić swój status Nightly Recharge na zegarku lub w aplikacji Polar Flow. Na podstawie dokonywanych pomiarów w aplikacji Polar Flow otrzymujesz codzienne wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz wskazówki na temat snu i regulacji poziomu energii w szczególnie wymagających dniach. Dzięki Nightly Recharge codziennie możesz dokonywać wyborów, które w optymalny sposób przyczynią się do zachowania dobrego samopoczucia i osiągnięcia celów treningowych.

Jak korzystać z Nightly Recharge?



1. Funkcja Nightly Recharge zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Aby włączyć Całodobowy pomiar tętna, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna** i wybierz **Wł.** lub **Tylko w nocy**.
2. Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka i śpij z założonym zegarkiem. Tylny czujnik zegarka musi być w kontakcie ze skórą. Bardziej szczegółowe instrukcje noszenia znajdują się w części [Pomiar tętna z nadgarstka](#).
3. Zanim na zegarku wyświetli się status Nightly Recharge, musisz mieć go na ręce przez **trzy noce**. Tyle czasu zajmuje ustalenie Twojego normalnego poziomu. Jeszcze zanim będzie dostępny wynik Nightly Recharge, możesz przeglądać informacje dotyczące snu i AUN (tętno, zmienność tętna i częstotliwość oddychania). Po trzech udanych pomiarach nocnych na Twoim zegarku zacznie być wyświetlany status Nightly Recharge.


Nightly Recharge na zegarku

Kiedy zegarek wykryje przebudzenie, wyświetli **status Nightly Recharge** w widoku Nightly Recharge. Do widoku Nightly Recharge możesz przejść przesuwając palcem w lewo lub w prawo, na tarczy zegarka.

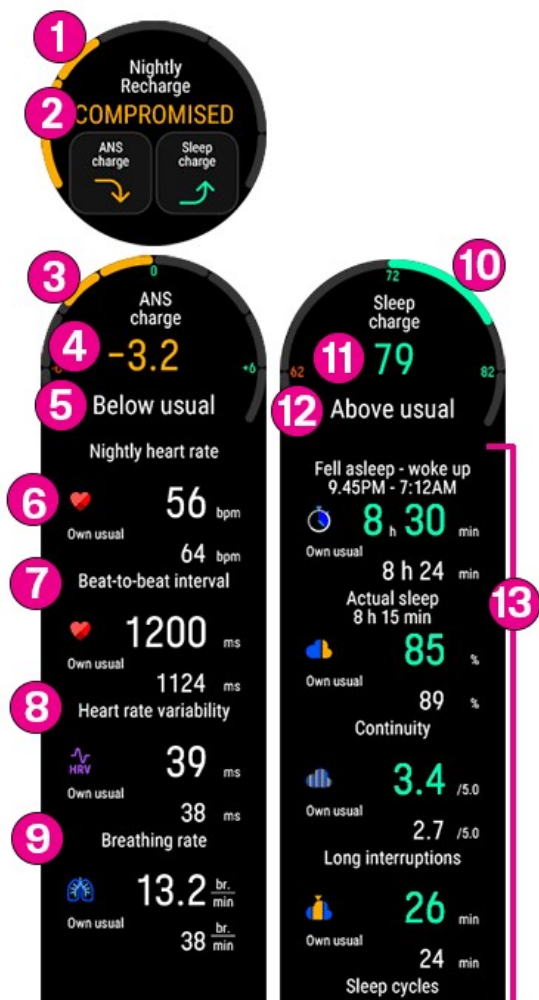


Status Nightly Recharge informuje o tym, jak dobrze udało Ci się wypocząć w nocy. Wyniki pomiaru **statusu AUN** oraz **statusu snu** są brane pod uwagę podczas obliczania statusu Nightly Recharge. Stosowana jest następująca skala statusu Nightly Recharge: bardzo słabo – słabo – nie w pełni – OK – dobrze – bardzo dobrze.



Możesz również ręcznie zatrzymać monitorowanie snu, jeśli zegarek nie podsumował jeszcze Twojego snu. Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, w widoku Nightly Recharge wyświetlany jest komunikat „**Już nie śpisz?**”. Potwierdź, dotykając , a zegarek natychmiast podsumuje Twój status Nightly Recharge.

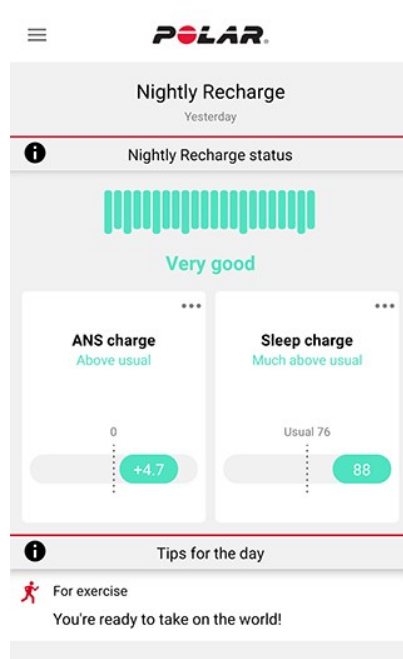
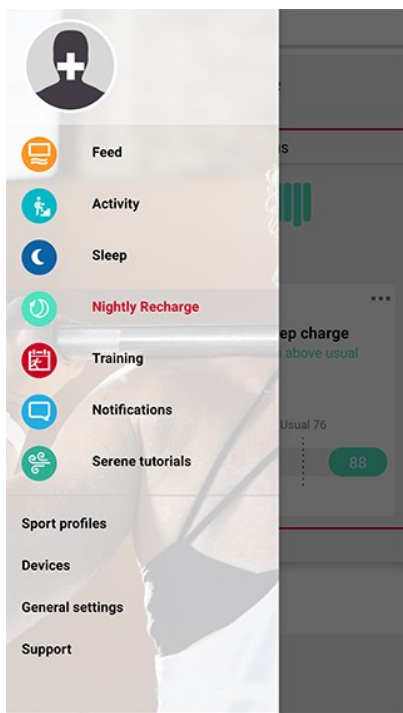
Dotknij **Status AUN** lub **Status snu**, aby zobaczyć więcej szczegółów.



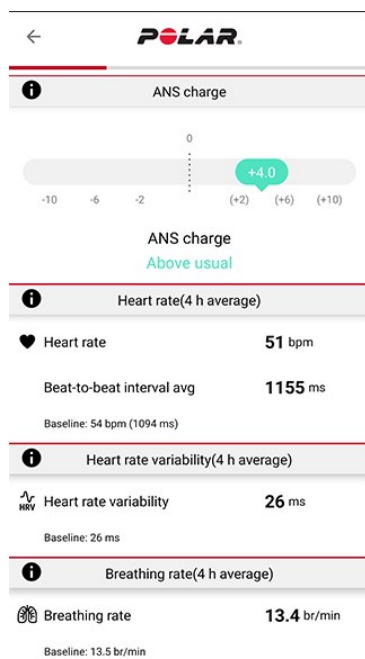
1. **Wykres statusu Nightly Recharge**
2. **Status Nightly Recharge** Skala: bardzo słabo – słabo – nie w pełni – OK – dobrze – bardzo dobrze.
3. **Wykres statusu AUN**
4. **Status AUN** Skala ma zakres od -10 do +10. Okolice zera to Twój zwykły poziom.
5. **Status AUN** Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
6. **Tętno w ud./min (średnia z 4 godzin)**
7. **Odstęp między uderzeniami serca w ms (średnia z 4 godzin)**
8. **Zmienność tętna w ms (średnia z 4 godzin)**
9. **Częstotliwość oddychania w odd./min (średnia z 4 h)**
10. **Wykres wyniku snu**
11. **Wynik snu (1 –100)** Wynik, które podsumowuje łączną długość snu oraz jakość snu w jednej liczbie.
12. **Status snu** = wynik snu w porównaniu ze zwykłym poziomem. Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
13. **Szczegółowe dane snu.** Więcej informacji znajduje się w części "Dane dotyczące snu na zegarku" on page 46.

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 47.

Spersonalizowane wskazówki w aplikacji Polar Flow

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

Ćwiczenia

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

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

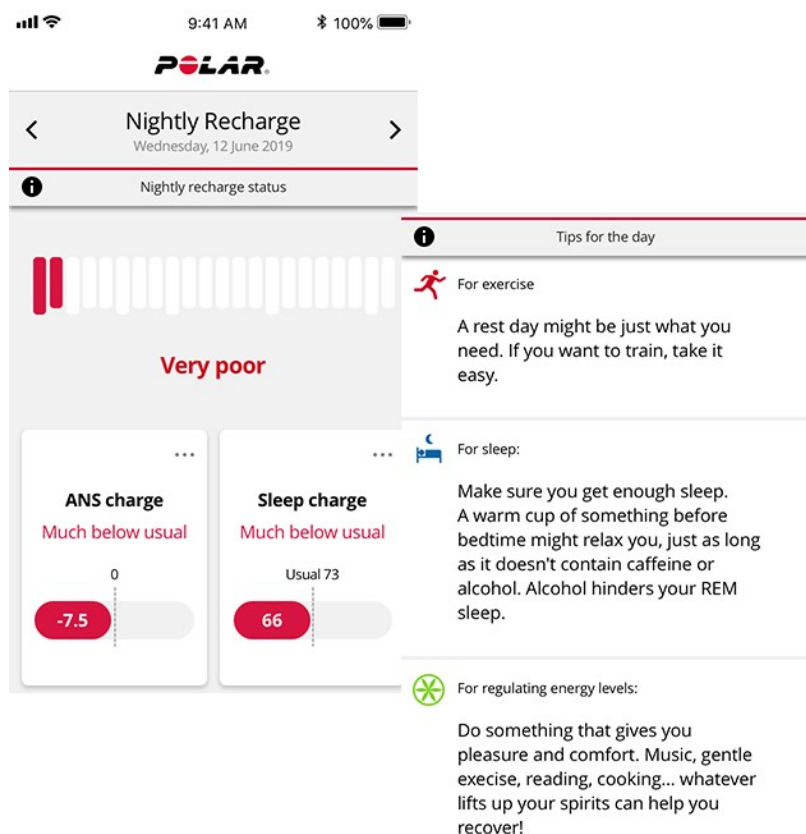
Sen

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

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

Regulacja poziomu energii

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



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

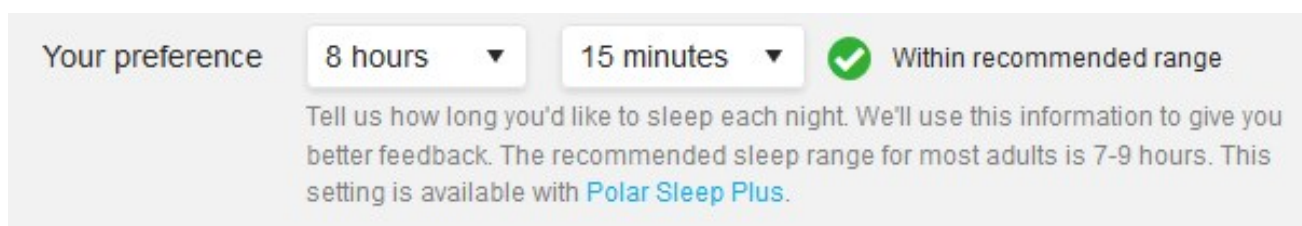
MONITOROWANIE SNU SLEEP PLUS STAGES™

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

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

Jak rozpocząć monitorowanie snu z Polar Sleep Plus Stages™

1. Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, jest **ustawienie preferowanej przez Ciebie łącznej długości snu** w aplikacji Polar Flow na swoim zegarku. W aplikacji Polar Flow dotknij swojego profilu i wybierz opcję **Zalecana łączna długość snu**. Wybierz zalecany czas i kliknij **Gotowe** lub zaloguj się na konto Flow bądź stwórz nowe na flow.polar.com oraz wybierz **Ustawienia > Dane osobiste > Zalecana łączna długość snu**. Wybierz zalecany czas i kliknij **Zapisz**. Ustaw preferowaną długość snu na zegarku z poziomu **Ustawienia > Dane osobiste > Preferowana długość snu**.



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

2. Funkcja Sleep Plus Stages zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Włącz całodobowy pomiar tętna z poziomu części **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**, wybierając **Wł.** lub **Tylko w nocy**. Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny czujnik zegarka musi być w kontakcie ze skórą. Bardziej szczegółowe instrukcje noszenia znajdują się w części [Pomiar tętna z nadgarstka](#).
3. Zegarek automatycznie wykrywa, kiedy zasypiasz, kiedy się budzisz oraz jak długo trwa sen. Pomiar Sleep Plus Stages opiera się na nagraniach ruchów Twojej ręki niedominującej za pomocą wbudowanego czujnika przyspieszenia 3D oraz danych dotyczących odstępów między uderzeniami serca pobranych z nadgarstka za pomocą optycznego sensora tętna.
4. Rano możesz sprawdzić swój **wynik snu** (1 – 100) na zegarku. Uzyskasz informacje dotyczące faz snu (płytki sen, głęboki sen, sen REM) oraz wynik snu po jednej nocy, w tym informacje o rodzaju snu (ilość, stabilność, regeneracja). Po trzech nocach wyświetli się porównanie z Twoim zwykłym poziomem.
5. Rano możesz zapisać swoje spostrzeżenia dotyczące jakości snu, oceniając go na zegarku lub w aplikacji Polar Flow. Twoja ocena nie jest brana pod uwagę podczas obliczania statusu snu, ale możesz nagrać swoje spostrzeżenia i porównać je z otrzymaną oceną statusu snu.

Dane dotyczące snu na zegarku



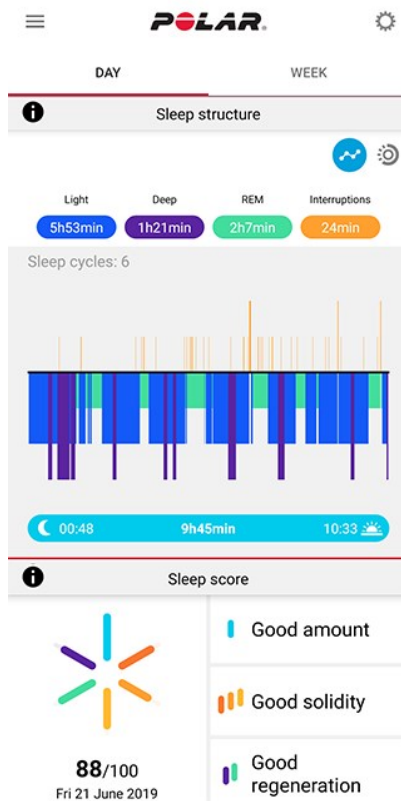
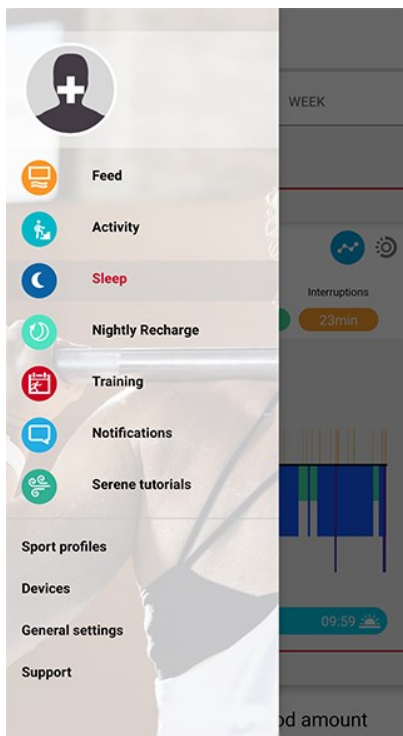
Po przebudzeniu możesz sprawdzić szczegółowe informacje dotyczące Twojego snu, korzystając z widoku [Nightly Recharge](#). Do widoku Nightly Recharge możesz przejść przesuwając palcem w lewo lub w prawo, na tarczy zegarka. Dotknij **Status snu**, aby wyświetlić więcej szczegółów. Na ekranie szczegółów statusu snu są wyświetlane następujące informacje:

1. **Wykres statusu wyniku snu**
2. **Wynik snu (1 – 100)** Wynik, który podsumowuje łączną długość snu oraz jakość snu w jednej liczbie.
3. **Status snu** = wynik snu w porównaniu ze zwykłym poziomem. Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
4. **Łączna długość snu** to całkowity czas od zaśnięcia do obudzenia się.
5. **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.
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.

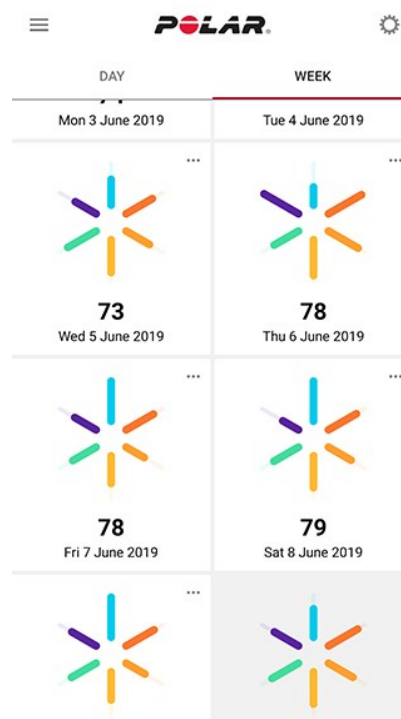
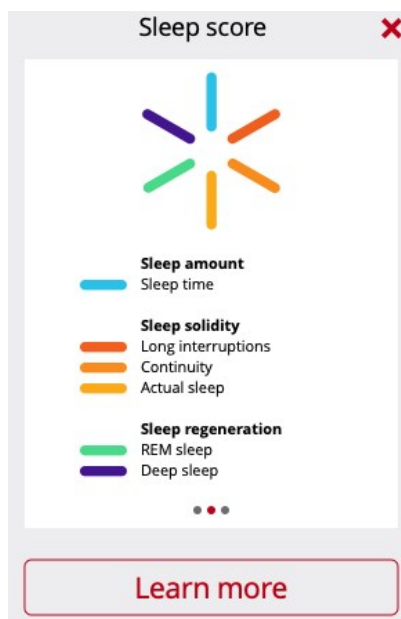
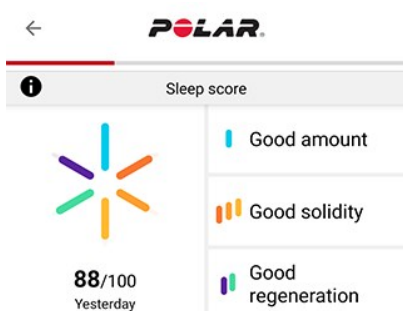
Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow

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.

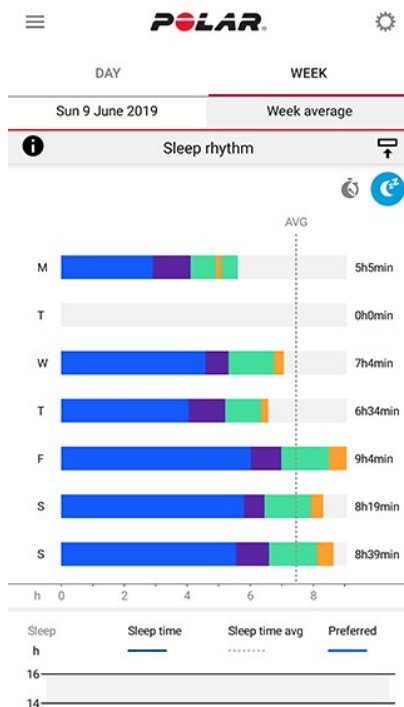
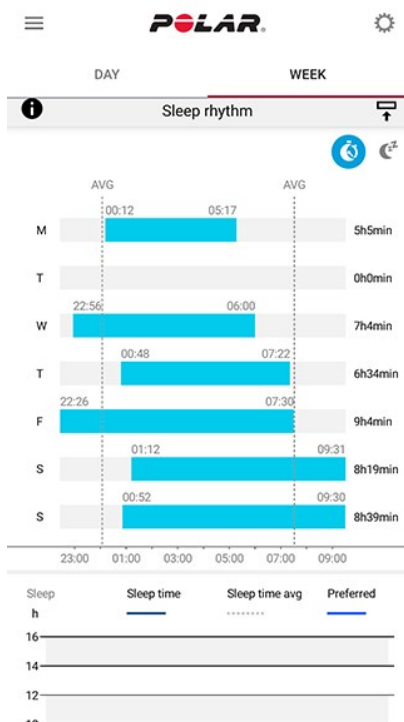
Wybierz **Sen** z poziomu menu aplikacji Polar Flow, aby wyświetlić dane dotyczące snu. W widoku Struktura snu wyświetlone są przejścia pomiędzy różnymi fazami snu (płytki sen, głęboki sen, sen REM) oraz przebudzenia podczas snu. Zazwyczaj cykle rozpoczynają się od płytkiego snu oraz przechodzą do głębokiego 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 (łącznie dł. snu), stabilności (długie przebudzenia, ciągłość oraz sen faktyczny) i regeneracji podczas snu (sen REM oraz sen głęboki). Poszczególne paski na wykresie przedstawiają wartości każdego składnika. Wynik snu stanowi średnią tych wyników. Wybierając widok tygodniowy, możesz sprawdzić, jak zmienia się Twój wynik oraz jakość snu w ciągu tygodnia.



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



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

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



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

SLEEPWISE™

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

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

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

Codzienna energia ze snu

Pamiętaj, że do uzyskania prognozy energii ze snu wymagane jest zarejestrowanie co najmniej pięciu rezultatów w ciągu ostatnich siedmiu dni. Jeśli zegarek nie był założony podczas snu lub nie udało się monitorowanie, możesz dodać długość snu ręcznie za pomocą aplikacji, zwiększając w ten sposób liczbę zarejestrowanych rezultatów.

Aby sprawdzić prognozy dotyczące energii ze snu w aplikacji Polar Flow, wybierz opcję **Energia ze snu**. Możesz również zobaczyć dzienną prognozę dotyczącą energii ze snu na karcie **Dziennika**. Dotknięcie karty spowoduje przejście do widoku **Energia ze snu**.



Melissa Hamilton

meo.hamilton@gmail.com



Shop



Nightly Recharge



Boost from sleep



Feature tutorials



Blog



Activity



Sport profiles



Favorites



Devices



Notifications



General settings



Support



More



Today

23:34 - 8:10



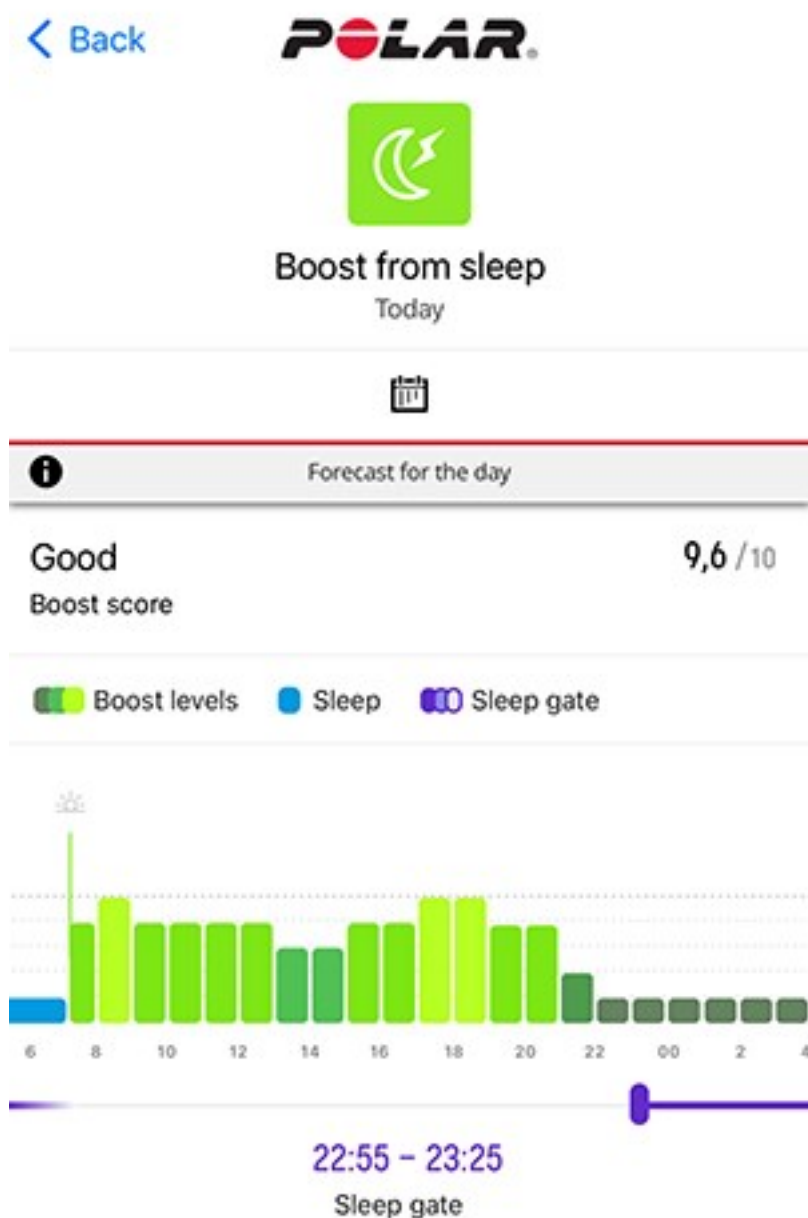
Good

NIGHTLY RECHARGE

Go for it!



Zostanie wyświetlony widok **Energia ze snu**:



Rano możesz zobaczyć prognozę tego, w jaki sposób poziom Twojej energii będzie zmieniał się w ciągu dnia i zaplanować odpowiednie działania zwiększające uważność (na przykład drzemkę, przygotowanie kawy lub spacer na świeżym powietrzu). Prognoza podaje informacje zwrotne w formie wizualnej i liczbowej, dotyczące wszystkich zmian w Twoim rytmie snu. Dzięki temu łatwo zauważysz, czy wprowadzone zmiany przynoszą pozytywne efekty. Pozwala to poznać długoterminowe skutki snu. Można również zaobserwować wpływ niedoboru snu oraz nieregularnego rytmu snu i przebudzeń.

Ocena energii podsumowuje treść codziennej prognozy w postaci liczbowej, aby łatwo można było porównywać poszczególne dni. Twoja ocena energii może być na poziomie **doskonały**, **dobry**, **niezły** lub **średni**. Doskonały poziom oceny energii oznacza, że w pełni wykorzystasz korzyści płynące z właściwego wypoczynku. Ocena energii może być na poziomie „średni” na przykład, kiedy cierpisz na niedobór snu. Możesz zauważyć powtarzające się wzory na tle ogólnego trendu, na przykład w weekendy.

Codzienny **wykres prognozy** pokazuje, w jaki sposób sen poprawi Twoją energię w ciągu dnia.

Wyższy słupek w jaśniejszym odcieniu oznacza wyższy **poziom energii**. Oznacza to, że prawdopodobnie dobrze się czujesz i masz siłę na trening. Ciemniejsze i niższe słupki oznaczają niższy poziom energii. Twoja czujność jest niższa i możesz źle się czuć.

Poziomy energii

Pamiętaj, że ta prognoza opiera się wyłącznie na danych dotyczących snu. Nie bierze ona pod uwagę niczego, co robisz w ciągu dnia (lub czego nie robisz). Innymi słowy, wykres nie zmieni się, nawet jeśli będziesz pić kawę, weźmiesz zimny prysznic lub wyjdiesz na szybki spacer. Motywacja również odgrywa ważną rolę, jeśli chodzi o uważność. Niezależnie od tego, jak wysoki jest Twój poziom energii określony na podstawie snu, możesz i tak zacząć odczuwać zmęczenie np. podczas nudnego wykładu. Z drugiej strony, jeśli zajmujesz się czymś interesującym, możesz czuć się bardzo dobrze nawet po nieprzespanej nocy. Sprawdzając codzienną prognozę zobaczysz, że poziom energii zazwyczaj obniża się tymczasowo po południu, a później wzrasta. Nie trzeba się tym jednak martwić. Ten spadek wiąże się z Twoim rytmem dobowym i odczuwa go każdy. Przeglądanie wcześniejszych prognoz pomaga zrozumieć, że dzisiejszy poziom energii nie zależy wyłącznie od snu z ostatniej nocy, ale również ostatniej historii snu. Na przykład brak snu w weekendy może mieć wpływ na Twoje samopoczucie przez kilka dni.

Pora snu to czas, kiedy Twój organizm będzie gotowy do snu. Jednak codzienne obowiązki mogą utrudniać dostosowanie się do rytmu dobowego. Dlatego też w realnym życiu, pora snu nie zawsze jest najlepszą porą na zaśnięcie. Przykładowo, może to wystąpić, kiedy wracasz do pracy po przerwie, niezależnie od tego, czy był to urlop czy tylko weekend.

Sen w ciągu tygodnia

W widoku **Sen w ciągu tygodnia** możesz porównać i przeanalizować dane dotyczące snu podczas różnych nocy. Dotknij ikony kalendarza, aby go wyświetlić.

< Back



Weekly sleep

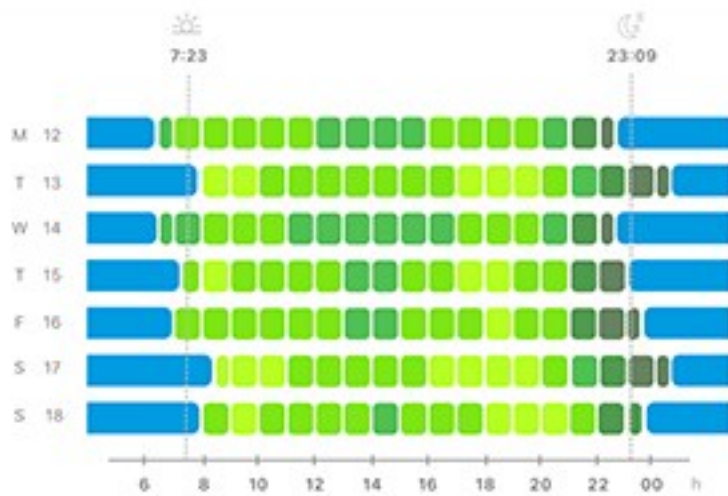
9 - 15 November 2022



Sleep insights



Boost from sleep



Boost levels Sleep



Trends



Boost from sleep



< Back



Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



Wykres **energii ze snu** pokazuje jak nocny odpoczynek wpływał ostatnio na Twoje dni. Możesz na nim się oprzeć, aby wprowadzić zmiany do swojego harmonogramu snu.

Wykres **snu i rytmu dobowego** ilustruje, w jakim stopniu sen faktyczny różni się od Twojego naturalnego rytmu. Synchronizacja tych dwóch rytmów – faktycznego i dobowego ma wiele zalet dla zdrowia. Przestrzeganie regularnych godzin snu i przebudzenia może pomóc je zsynchronizować. Zobaczysz, jak Twoje zachowanie wpływa na rytm dobowy. Przykładowo, przesiadywanie do późna podczas weekendu lub podróż do innej strefy czasowej może zakłócić synchronizację Twoich rytmów.

Pora snu to czas, kiedy Twój organizm będzie gotowy do snu. Może ona być łatwo wykrywalna na podstawie Twoich danych lub nie. Nieregularny rytm lub nietypowe godziny snu mogą zakłócić Twój rytm dobowy i utrudnić wykrywalność pory snu.

Wykrywalność pory snu



Możesz oczekiwać, że Twoją porę snu będzie łatwo rozpoznać (3/3), jeśli rytm dobowy jest regularny. Jeśli rytm dobowy drastycznie się zmienia, porę snu trudniej jest wyznaczyć.

Rytm dobowy



Rytm dobowy wyznacza pory, w których Twój organizm w naturalny sposób skłania się do snu lub pozostawiania świadomym. Fioletowe linie na wykresie pokazują **okno snu**, czyli okres, podczas którego Twój organizm spałby w naturalnych warunkach. Niebieskie słupki pokazują rytm snu faktycznego. Synchronizacja tych dwóch rytmów – faktycznego i dobowego ma wiele zalet dla zdrowia. Przestrzeganie regularnych godzin snu i przebudzenia może pomóc je zsynchronizować.

Wiele osób pracujących w biurze późno kładzie się spać i śpi dłużej w weekendy. W ten sposób ich pora snu przesuwana jest na później również w niedzielę. Jest to typowy objaw „społecznego jet-lagu”, czyli problemów z zasypianiem w niedzielę, co oznacza, że nowy tydzień pracy rozpoczyna się niewyspanym. Sposobem na uniknięcie niedzielnej bezsenności i niedoboru snu w poniedziałek jest zasypianie i budzenie się codziennie o tej samej porze. Jeśli jednak zaśniesz później niż zwykle, zamiast później wstawać lepiej jest zrekompensować niedobór snu popołudniową drzemką.

Kontekst naukowy

Funkcja Polar SleepWise używa monitorowania snu oraz modelowania biomatematycznego do przewidywania codziennej uważności w oparciu o dane dotyczące snu. Aby przewidzieć, w jaki sposób sen poprawia uważność, model opracowany przez firmę Polar ocenia ilość snu, jego jakość i czas trwania, zestawiając je z Twoją osobistą potrzebą snu i rytmem dobowym. Ten model pozwala określić poziom energii, godzina po godzinie, codzienną ocenę energii, porę snu oraz okno snu. Pora snu stanowi punkt początkowy okna snu, czyli okresu, w którym naturalny rytm Twojego organizmu sugeruje sen. Aby funkcja SleepWise działała dokładnie potrzebne są dane z ostatniego tygodnia lub dwóch tygodni.

Modelowanie biomatematyczne to ogólnie przyjęta metoda prognozowania wpływu zmian w harmonogramie snu na uważność podczas dnia. W literaturze naukowej przedstawione zostało kilka modeli biomatematycznych. Choć szczegóły i terminologia różnią się w zależności od modelu, każdy z nich zazwyczaj bierze pod uwagę czas czuwania, historię snu i czuwania oraz rytm dobowy. Dane uzyskane na podstawie modeli są zazwyczaj weryfikowane za pomocą zadania sprawdzającego czujność psychomotoryczną po niewielkich lub poważnych ograniczeniach snu. Zadanie sprawdzające czujność psychomotoryczną jest proste i polega na naciśnięciu przycisku po pojawieniu się światła na ekranie. Wyniki wykonywania tego zadania są skorelowane z poziomem koncentracji, zdolnością do rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji.

PRZEWODNIK TRENINGOWY FITSPARK™

Przewodnik treningowy FitSpark™ oferuje **gotowe plany sesji treningowych** dostępne na zegarku. Sesje treningowe zbudowane są z uwzględnieniem Twojej kondycji, historii treningów i stanu regeneracji oraz przygotowania, zgodnie ze statusem [Nightly Recharge](#) z poprzedniej nocy. FitSpark codziennie proponuje od 2 do 4 sesji treningowych: jedną, która jest najlepsza dla Ciebie i od 1 do 3 innych opcji do wyboru. Otrzymasz maksymalnie cztery sugestie na dzień, łącznie 19 różnych sesji treningowych. Sugestie obejmują sesje treningowe o kategoriach takich jak **trening kardio**, **trening siłowy** i **trening uzupełniający**.

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

Jak określany jest Twój poziom kondycji?

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

- historii treningów (średni tygodniowy wynik strefy tętna z ostatnich 28 dni)
- Progu tlenowego (na bazie funkcji [Fitness Test](#) w zegarku)
- [informacji o treningach](#).

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



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

Jakie rodzaje ćwiczeń obejmują kategorie treningowe?

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

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

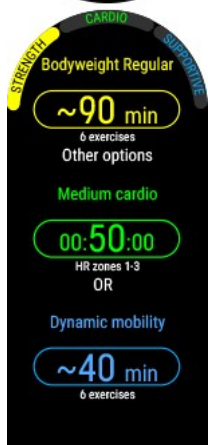
Sesje uzupełniające to treningi obwodowe składające się z ćwiczeń siłowych **oraz** rozciągających ze wskazówkami opartymi na czasie.

FitSpark na zegarku

Na tarczy zegarka przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby przejść do widoku **Przewodnik treningowy FitSpark**.



Dotknij ekranu, aby wyświetlić sugerowane sesje treningowe. Najpierw wyświetlany jest trening uznany za najbardziej optymalny na podstawie Twojej historii treningów oraz poziomu kondycji. Przesuń palcem w górę, aby zobaczyć inne, opcjonalne wskazówki treningowe.



Dotknij sugerowanej sesji treningowej, aby wyświetlić jej szczegółową analizę. Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić ćwiczenia zawarte w sesji treningowej (trening siłowy i uzupełniający), a następnie dotknij pojedynczego ćwiczenia, aby wyświetlić szczegółowe instrukcje jego wykonania.

Dotknij **Start**, aby wybrać sugerowaną sesję treningową, a następnie dotknij profilu sportowego, którego chcesz używać, aby rozpocząć sesję treningową.



Jeżeli Program treningu biegowego jest aktywowany w Polar Flow, sugestie FitSpark będą oparte na celach treningowych Programu Treningu Biegowego.

Podczas treningu

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

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



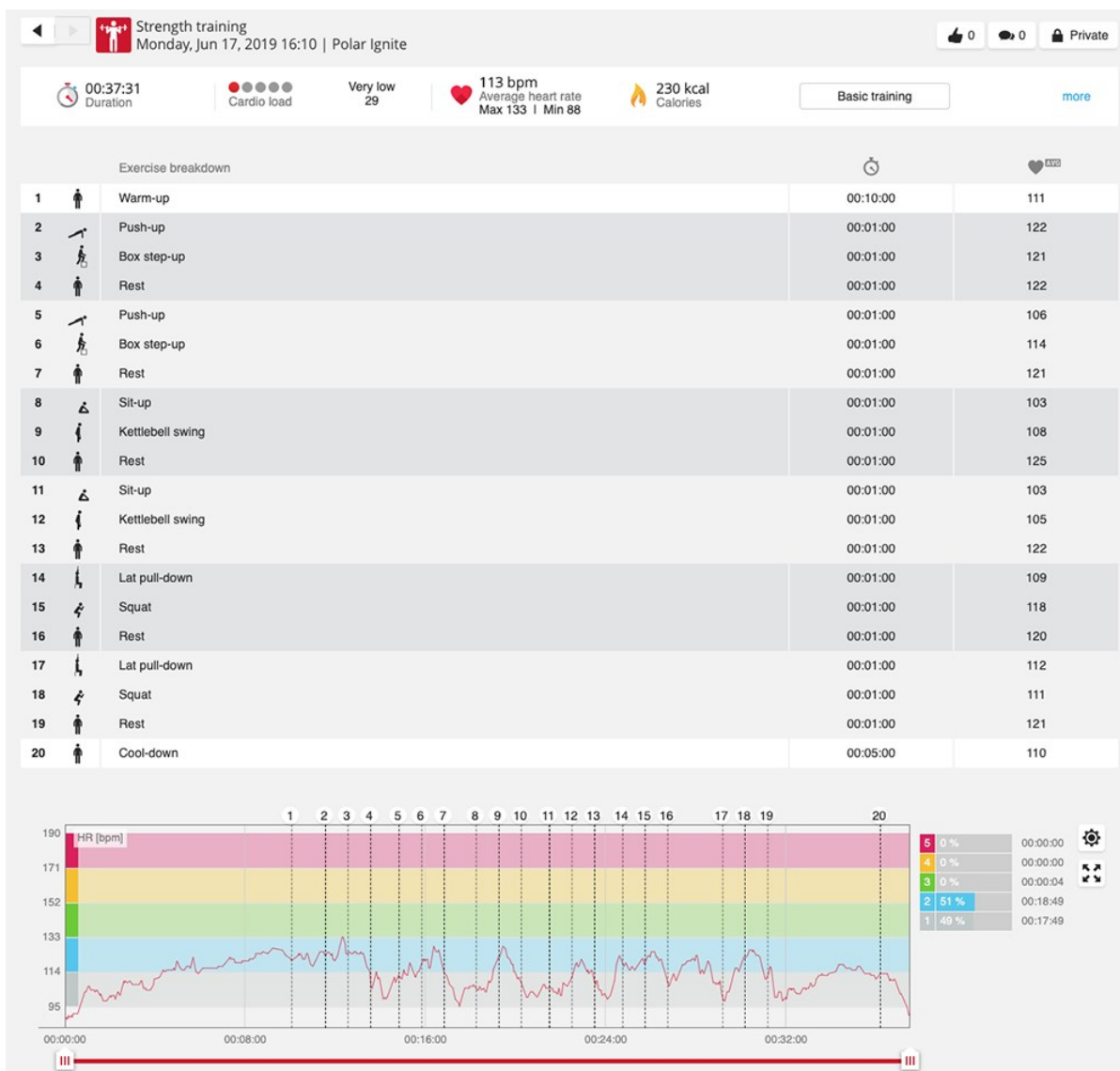
Funkcja [Wskazówki głosowe](#) pomoże Ci skupić się na celu treningowym, dzięki wskazówkom dotyczącym różnych faz treningu, które są odtwarzane w Twoich słuchawkach.



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

Rezultaty treningu na zegarku oraz w aplikacji Polar Flow

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



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

ĆWICZENIA ODDECHOWE SERENE™

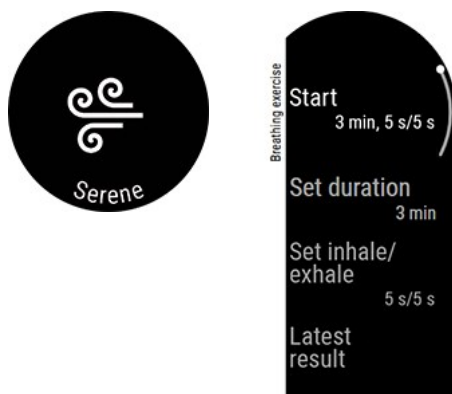
Serene™ to **prowadzone ćwiczenia oddechowe**, które pomagają zrelaksować ciało i umysł oraz radzić sobie ze stresem. Serene pomaga w powolnym, regularnym oddychaniu w tempie **sześciu oddechów na minutę**, co jest optymalną częstotliwością oddychania dla uzyskania **rezultatów zmniejszających stres**.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

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

Ćwiczenia oddechowe Serene na Twoim zegarku

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

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



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

1. Dopasuj zegarek tuż pod nadgarstkiem.
2. Usiądź lub połóż się wygodnie.
3. 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 wibracje.
5. Możesz zakończyć ćwiczenie w dowolnym momencie naciskając przycisk.

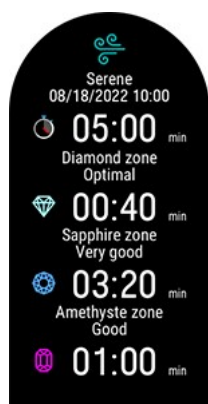
- Główny element naprowadzający na animacji **zmienia kolor** na podstawie aktualnej strefy uspokojenia.
- Po ćwiczeniu na zegarku wyświetlą się wyniki w postaci czasu spędzonego w różnych strefach uspokojenia.



Strefy uspokojenia to ametystowa, szafirowa i diamentowa. Dzięki strefom uspokojenia dowiesz się, jak dobrze zsynchronizowane jest bicie Twojego serca z oddechem oraz jak blisko jesteś osiągnięcia optymalnej częstotliwości oddychania, czyli sześciu oddechów na minutę. Im wyższa strefa, tym lepsza synchronizacja z optymalnym rytmem. W strefie najwyższego uspokojenia – diamentowej – musisz utrzymywać powolny, docelowy rytm około sześciu oddechów na minutę, lub mniej. Im więcej czasu spędzisz w wyższych strefach, tym więcej korzyści poczujesz w dłuższej perspektywie.

Wynik ćwiczenia oddechowego

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



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

FITNESS TEST Z POMIAREM TĘTNA Z NADGARSTKA

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

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

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

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

- Test możesz przeprowadzić wszędzie – w domu, w biurze, na siłowni – pod warunkiem, że nic nie będzie Ci przeszkadzać. W otoczeniu nie powinno być rozpraszających dźwięków (np. telewizora, radia bądź telefonu), ani

ludzi, którzy mówią do Ciebie.

- Test zawsze przeprowadzaj w tym samym otoczeniu i o tej samej godzinie.
- Nie jedz ciężkostrawnych posiłków ani nie pal na 2 – 3 godziny przed testem.
- W dniu testu i na jeden dzień przed nim unikaj dużego wysiłku fizycznego, alkoholu i stymulantów farmaceutycznych.
- Podczas testu zachowaj spokój i odpręż się. Przed rozpoczęciem testu połóż się na 1 – 3 minuty.

Przed rozpoczęciem testu

Przed rozpoczęciem testu wybierz **Ustawienia > Dane osobiste** i sprawdź, czy wprowadzone dane, m.in. informacje o treningach, są prawidłowe.

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

Aby wykonać Fitness Test, naciśnij przycisk i przesuwaj palcem w dół, aż zostanie wyświetlone menu **Fitness Test**. Dotknij opcji **Fitness Test**, a następnie dotknij opcji **Odpręż się i zacznij test**.



- Po znalezieniu tętna wyświetlone zostaną komunikat **Położ się i zrelaksuj** oraz bieżąca wartość tętna. Zachowaj spokój i ogranicz ruchy ciała oraz komunikację z innymi osobami.
- Możesz przerwać test w dowolnej fazie, 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. Zobacz punkt [Pomiar tętna z nadgarstka](#), w którym są podane szczegółowe wskazówki dotyczące noszenia zegarka podczas korzystania z pomiaru tętna z nadgarstka.

Wyniki testu

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

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

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

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

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



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

Poziomy sprawności

Mężczyźni

Wiek/liczba lat	Bardzo niski	Niski	Dostatecznie	Umiarkowanie	Dobrze	Bardzo dobrze	Elita
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59

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

Ta klasyfikacja oparta jest na przeglądzie wyników 62 badań, w których VO_{2max} mierzono bezpośrednio u zdrowych dorosłych osób w USA, Kanadzie i 7 krajach europejskich. Piśmiennictwo: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Normy wydolności tlenowej dla mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat, przegląd.) Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

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

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

TEST MARSZOWY

Test marszowy to prosty, bezpieczny i łatwy do powtórzenia sposób na sprawdzenie swojej VO_{2max} i monitorowanie jak rozwija się Twoja wydolność tlenowa. Poznanie poziomu wydolności tlenowej jest podstawą skutecznego treningu. To właśnie sprawia, że test marszowy to cenne narzędzie dla każdego, niezależnie od tego, czy trenuje regularnie, czy tylko od czasu do czasu. Zalecamy wykonanie testu przed rozpoczęciem programu treningowego i powtarzanie go co trzy miesiące. Nie ma przeciwwskazań do wykonywania go częściej, jeśli sobie tego życzysz.

Należy przez 15 minut przejść jak najdłuższy dystans stałym tempem. Oznacza to trochę szybciej, niż zazwyczaj, ale możliwym do utrzymania tempem. Postaraj się podnieść tętno powyżej 65% tętna maksymalnego podczas rozgrzewki i utrzymać je na tym poziomie podczas testu idąc szybkim krokiem. Twój wynik VO_{2max} jest określony w oparciu o przebyty dystans, tętno podczas testu i dane osobowe (wiek, płeć, wzrost i waga). Ogólnie rzecz biorąc, szybsze tempo i niskie tętno oznacza lepszą wydolność tlenową.

Przebieg testu

Przed wykonaniem testu zapoznaj się z [częścią Zdrowie i Trening](#) w tej instrukcji obsługi lub z broszurą Ważne informacje załączoną w opakowaniu produktu. Nie wykonuj testu w przypadku choroby, urazu lub jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia. Upewnij się, że Twoje dane, włącznie z wagą i wzrostem, a także ręką, na której nosisz zegarek, są aktualne. Użyjemy ich podczas obliczania rezultatu. Z GPS (GNSS) korzysta się, aby monitorować prędkość, więc test należy przeprowadzić na zewnątrz.

Wykonaj test na płaskim terenie, ścieżce lub drodze w miejscu, gdzie nic nie powoduje zakłóceń, dla osiągnięcia najlepszych wyników GPS (GNSS). Unikaj tras, na których znajdują się światła uliczne i inne utrudnienia, które mogą zmusić Cię do zatrzymania się lub zwolnienia. Wysokie budynki, tunele, częściowo pokryte stadiony i drzewa również mogą wpłynąć na dokładność GPS (GNSS).

Co więcej, warunki przed testem powinny być podobne za każdym razem. Na przykład, intensywna sesja treningowa poprzedniego dnia lub obfity posiłek przed testem mogą zmienić jego wynik. Podczas testu maszeruj tak szybko, jak to możliwe równym tempem. Bieganie jest niedozwolone. Spróbuj utrzymać tętno powyżej 65% swojego tętna maksymalnego. Nie istnieje górny limit. Im dłuższy dystans, tym lepszy wynik. Jeśli tętno jest za niskie, zegarek powiadomi Cię o tym. Oznacza to, że musisz iść szybciej, aby zwiększyć tętno.

Test marszowy, włącznie z rozgrzewką i czasem na schłodzenie zajmuje około 25 minut. Składa się on z rozgrzewki (5 minut), testu (15 minut) i czasu na schłodzenie (5 minut). Przed przejrzaniem szczegółowych informacji o teście, włącznie z instrukcjami i animacjami przeczytaj instrukcje w swoim zegarku, w menu **Testy > Test marszowy>**

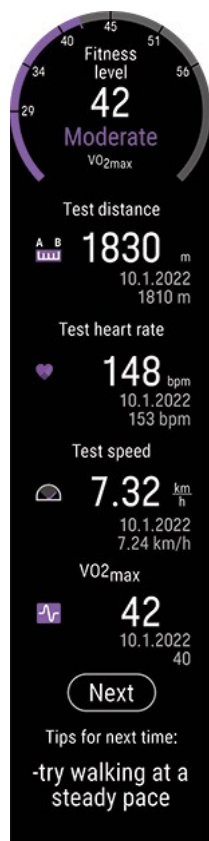
Instrukcje.

1. Przejdź do **Testy > Test marszowy > Start** i przesuń palcem w dół, aby zobaczyć przegląd testu. Kiedy jesteś gotów na rozpoczęcie testu, wybierz **Dalej**.
2. Przeczytaj pytania dotyczące Twojego stanu zdrowia i zaakceptuj je, aby przejść do trybu przedtreningowego.
3. Do testu wykorzystywany jest profil sportowy dla marszu. Jest on oznaczony na fioletowo w widoku testu. Pozostań w trybie przedtreningowym do momentu, aż zegarek znajdzie sygnał tętna i sygnały GPS z satelitów (ikona GPS staje się zielona).
4. Zaczynaj trening od rozgrzewki. Postaraj się podnieść tętno powyżej 65% tętna maksymalnego idąc szybkim krokiem. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby ukończyć rozgrzewkę.
5. Po osiągnięciu co najmniej 65% tętna maksymalnego lub co najmniej trzyminutowej rozgrzewce, można rozpocząć test. Wybierz **Rozpocznij test**, aby rozpocząć.
6. Utrzymaj tętno powyżej 65% swojego tętna maksymalnego.
7. Faza testu kończy się po 15 minutach. Naciśnij ekran, aby potwierdzić i przejdź do fazy schłodzenia.
8. Schłódź organizm, idąc powoli, aby ułatwić regenerację.
9. Po zakończeniu fazy schłodzenia przebyty dystans pojawi się na ekranie.
10. Naciśnij przycisk raz, aby wstrzymać sesję treningową. Po jej wstrzymaniu, naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby zakończyć sesję.

Podczas testu: Twoje bieżące tętno i tętno, powyżej którego musisz się utrzymać są pokazane u góry wyświetlacza. W dolnej części ekranu zobaczysz czas, który upłynął.



Wyniki testu



- Podsumowanie testu pokazuje Twoje VO_{2max} . Wynik jest również określony w oparciu o płeć i grupę wiekową, od bardzo niskiej do elity.
- Dystans podczas testu (dystans przebyty podczas testu)
- Tętno podczas testu (średnie tętno z ostatnich 5 minut testu)
- Prędkość/tempo podczas testu (średnia prędkość/tempo podczas testu)
- Wskazówki na następny raz (te wskazówki mają na celu poprawę możliwości powtórzenia testu i są one wyświetlane wyłącznie w zegarku)

Ostatni wynik testu wyświetlany jest w menu **Testy > Test marszowy > Najnowsze wyniki**.

Uwaga: aby zaktualizować wartość VO_{2max} w oparciu o rezultat testu musisz zsynchronizować rezultaty z aplikacją Polar Flow. Po otwarciu aplikacji Polar Flow po synchronizacji pojawi się pytanie, czy chcesz je zaktualizować.

Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow

Pamiętaj, aby zsynchronizować rezultat testu z Polar Flow. Dane treningowe są zgromadzone w serwisie Polar Flow, aby umożliwić długoterminowe śledzenie rezultatów. Na stronie testów zobaczysz rezultaty wszystkich testów, wykonanych do tej pory i porównasz je. Łatwo monitoruj swoje długoterminowe postępy i przeglądaj zmiany kondycji.

Polar Coach Polar Flow Update Polar app

POLAR RUN FEED EXPLORE DIARY REPORTS COMMUNITY PROGRAMS Janet Handlon

Training Activity Sleep Tests Running Index Cardio load

Test report

Walking test

01/04/2021 30/09/2021 Last 3 months **Last 6 months** Last 12 months

Walking Tests

05.11.2019 Latest result of the period	46 Very Good Vibmax (+4.8%)	123 bpm Test heart rate	1.88 km Test distance	7.5 km/h Test speed
07.01.2019 First results of the period	44 Good Vibmax	131 bpm Test heart rate	1.67 km Test distance	6.7 km/h Test speed

Date	Fitness level	Test distance	Test speed	Test heart rate
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.08.2021	44 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm

Test analysis Remove

BIEGOWY TEST WYDOLNOŚCIOWY

Biegowy test wydolnościowy został zaprojektowany specjalnie dla biegaczy, dzięki czemu mogą oni śledzić swoje postępy i poznać swoje strefy treningowe (strefy tętna, prędkości i mocy) dla sportów biegowych. Regularne i częste przeprowadzanie testów pomaga zaplanować treningi i monitorować zmiany w wydolności biegowej.

Test możesz wykonać jako maksymalny lub submaksymalny (co najmniej 85% tętna maksymalnego). Test maksymalny wymaga więcej wysiłku, ale zapewnia dokładniejsze wyniki. Wykonanie testu maksymalnego to świetny sposób, aby poznać swoje obecne indywidualne tętno maksymalne i zaktualizować ustawienia. Obciążenie maksymalnego testu biegowego jest znacznie większe w porównaniu z testem submaksymalnym. Dlatego też, zalecamy wykonywanie lekkich sesji treningowych przez 1-3 dni po teście maksymalnym.

Test submaksymalny, który wymaga przekroczenia progu 85% tętna maksymalnego jest powtarzalną, bezpieczną i nie wyczerpującą alternatywą dla testu maksymalnego. Test submaksymalny możesz powtarzać tak często, jak chcesz i możesz wykonać go także jako rozgrzewkę przed sesją treningową. Ważne jest, aby poprawnie ustawić tętno maksymalne w danych osobistych. Tylko w ten sposób otrzymasz dokładne rezultaty testu submaksymalnego, gdyż korzysta on z tętna maksymalnego obliczając rezultaty. Jeśli nie znasz swojego tętna maksymalnego, zalecamy wykonać najpierw test maksymalny, podczas którego sprawdzisz swoje HR_{max}.

Podstawową zasadą jest bieg ze stale rosnącą prędkością, aż do osiągnięcia określonej prędkości docelowej na tyle dokładnie, na ile to możliwe. Aby test był ważny, musisz biec przez przynajmniej sześć minut i osiągnąć co najmniej 85% swojego tętna maksymalnego. Jeśli masz problem z osiągnięciem tego poziomu, Twoje obecne tętno maksymalne może być zbyt wysokie. Możesz ręcznie zmienić je w danych osobistych.

Przebieg testu

Przed wykonaniem testu zapoznaj się z [częścią Zdrowie i Trening](#) w tej instrukcji obsługi lub z broszurą Ważne informacje załączoną w opakowaniu produktu. Nie wykonuj testu w przypadku choroby, urazu lub jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia. Wykonuj test tylko, jeśli czujesz się w pełni zregenerowany. W dzień przed testem unikaj wyczerpujących ćwiczeń. Pamiętaj o obuwiu do biegania i ubraniu, które umożliwi swobodę ruchów.

Test należy wykonać na płaskim terenie, na ścieżce lub drodze i powtarzać go regularnie w podobnych warunkach. Biegnij ze stale rosnącą prędkością, aż do osiągnięcia określonej prędkości docelowej na tyle dokładnie, na ile to możliwe. Co więcej, warunki przed testem powinny być podobne za każdym razem. Na przykład, intensywne sesje treningowe poprzedniego dnia lub obfity posiłek przed testem mogą zmienić jego wynik. Aby test był ważny, musisz biec przez przynajmniej sześć minut i osiągnąć co najmniej 85% swojego tętna maksymalnego.

Sprawdź sensor tętna pokazuje się, jeśli podczas testu niemożliwe jest wykrycie tętna.

Szybkość niedostępna, utracono połączenie GPS pokazuje się, jeśli podczas testu niemożliwe jest wykrycie sygnałów satelitarnych.

Przed przejrzaniem szczegółowych informacji o teście, włącznie z instrukcjami i animacjami przeczytaj instrukcje w swoim zegarku, w menu **Testy > Test biegowy > Instrukcje**.

1. Najpierw określ początkową prędkość dla testu w **Testy > Test biegowy > Prędkość początkowa**. Prędkość początkową można ustawić pomiędzy 4-10 min/km. Uwaga: jeśli ustawisz zbyt wysoką prędkość początkową, możliwe jest, że będziesz musieć zrezygnować z testu zbyt szybko.
2. Następnie przejdź do **Testy > Test biegowy > Start** i przesunij palcem w dół, aby zobaczyć przegląd testu. Kiedy jesteś gotów na rozpoczęcie testu, wybierz **Dalej**.
3. Przeczytaj pytania dotyczące Twojego stanu zdrowia i zaakceptuj je, aby przejść do trybu przedtreningowego.
4. Profil sportowy oznaczony jest na fioletowo w widoku testu. Wybierz odpowiedni profil sportowy (na bieżni lub w terenie). Pozostań w trybie przedtreningowym do momentu, aż zegarek znajdzie sygnał tętna i sygnały GPS z satelitów (ikona GPS staje się zielona).
5. Dotknij wyświetlacza, aby zacząć. Zegarek przeprowadzi Cię przez test.
6. Test rozpoczyna się od rozgrzewki (~10 min). Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby ukończyć rozgrzewkę.
7. Po rozgrzewce, wybierz **Rozpocznij test**. Następnie należy osiągnąć prędkość początkową, aby test mógł się rozpocząć.

Podczas testu: Wartość niebieska pokazuje równomiernie wzrastającą prędkość docelową, którą należy utrzymywać na tyle dokładnie, na ile to możliwe. Wartość biała poniżej pokazuje Twoją bieżącą prędkość. Jeśli biegniesz zbyt szybko lub zbyt wolno, zegarek informuje o tym za pomocą wibracji.



Błękitny łuk ilustruje dozwolony zakres odchyień od prędkości.



Na dole widać Twoje tętno w danej chwili, tętno minimalne wymagane do testu submaksymalnego oraz Twoje obecne tętno maksymalne.

Zegarek zapyta **Czy to był Twój maksymalny wysiłek?** jeśli nie osiągniesz lub przekroczysz tętno maksymalne. Test jest automatycznie traktowany jako submaksymalny, jeśli Twój wysiłek nie był maksymalny, ale udało Ci się osiągnąć przynajmniej 85% Twojego tętna maksymalnego. Test jest automatycznie traktowany jako maksymalny, jeśli osiągniesz lub przekroczysz swoje obecne tętno maksymalne.

Wyniki testu

Biegowy test wydolnościowy określa maksymalną moc tlenową (MAP), maksymalną prędkość tlenową (MAS) oraz próg tlenowy (VO₂max). Po wykonaniu testu maksymalnego możesz też zaktualizować tętno maksymalne. Ostatni wynik testu wyświetlany jest w menu **Testy > Test biegowy > Najnowsze wyniki**.



- Maksymalna moc tlenowa (MAP) to najniższa intensywność ćwiczeń, przy której Twój organizm osiąga maksymalną zdolność do zużywania tlenu (VO₂max). Maksymalną moc tlenową można zazwyczaj utrzymać tylko przez kilka minut.

- Maksymalna prędkość tlenowa (MAS) to najniższa intensywność ćwiczeń, przy której Twój organizm osiąga maksymalną zdolność do zużywania tlenu ($VO_{2_{max}}$). Maksymalną prędkość tlenową można zazwyczaj utrzymać tylko przez kilka minut.
- Próg tlenowy ($VO_{2_{max}}$) to maksymalna zdolność organizmu do zużywania tlenu podczas maksymalnego wysiłku.

Jeśli wprowadzisz aktualne wyniki MAP, MAS i $VO_{2_{max}}$ do swojego profilu sportowego na ich podstawie uaktualnione zostaną Twoje strefy prędkości, tempa i mocy oraz licznik kalorii. Po wykonaniu testu maksymalnego możesz też zaktualizować swoje strefy tętna na podstawie nowego wyniku tętna maksymalnego.

Uwaga: aby zaktualizować strefy treningowe i tętno maksymalne musisz zsynchronizować rezultaty z aplikacją Polar Flow. Po otwarciu aplikacji Polar Flow po synchronizacji pojawi się pytanie, czy chcesz zaktualizować swoje wartości. Ustawienia profili sportowych dla wszystkich sportów biegowych zostaną zaktualizowane za pomocą nowych wartości.

To, czy podczas treningów należy kierować się strefami mocy, prędkości/tempa czy tętna zależy od Twoich celów treningowych i sesji. Strefy mocy działają na każdym terenie – płaskim lub pagórkowatym. Strefy prędkości są dokładne tylko podczas biegu na płaskim terenie. Strefy prędkości lub mocy to również świetny wybór przy treningu interwałowym.

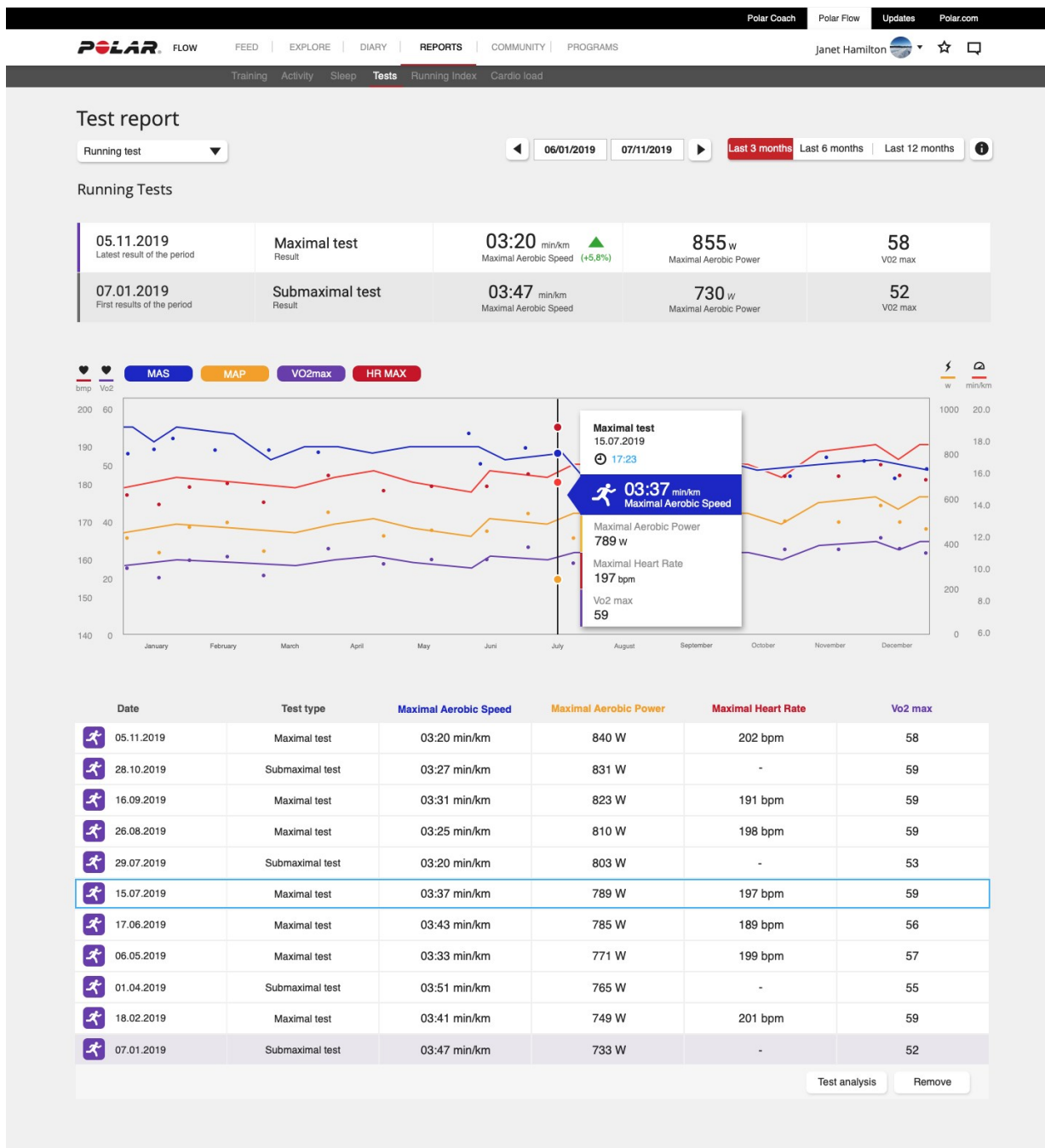
Jeśli chcesz skorzystać z Biegowego testu wydolnościowego, aby monitorować swoje wyniki i dobrać odpowiednią intensywność treningu, zalecamy powtarzanie testu maksymalnego co trzy miesiące, aby upewnić się, że strefy treningowe są zawsze uaktualnione. Jeśli chcesz bliżej monitorować swoje postępy, możesz powtarzać test submaksymalny tak często, jak chcesz, pomiędzy testami maksymalnymi.

Uwaga: po wykonaniu biegowego testu wydolnościowego nie otrzymasz wyników Running Index.

Twoja waga jest wykorzystywana jako jedna z wartości podczas biegowego testu wydolnościowego. Uwaga: jeśli zmienisz ustawienia wagi będzie to również miało wpływ na porównywalność rezultatów testu.

Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow

Pamiętaj, aby zsynchronizować rezultat testu z Polar Flow. Dane treningowe są zgromadzone w serwisie Polar Flow, aby umożliwić długoterminowe śledzenie rezultatów. Na stronie testów zobaczysz rezultaty wszystkich testów, wykonanych do tej pory i porównasz je. Łatwo monitoruj swoje długoterminowe postępy i przeglądaj zmiany kondycji.



PROGRAM TRENINGU BIEGOWEGO POLAR

Program biegowy Polar to spersonalizowany program dostosowany do Twojego poziomu wytrenowania, który został zaprojektowany w taki sposób, aby zapewnić Ci optymalny trening i nie dopuścić do przeciążenia. Program wykorzystuje inteligentne mechanizmy, dostosowuje się do Twojego rozwoju i daje Ci znać, kiedy trzeba zwiększyć lub zmniejszyć intensywność treningu. Każdy program dostosowany jest do Twojego wydarzenia i bierze pod uwagę Twoje indywidualne predyspozycje, dotychczasowe doświadczenie i przygotowania. Program jest całkowicie darmowy i dostępny w serwisie Polar Flow pod adresem flow.polar.com.

Dostępne są programy przygotowujące do biegów 5 km, 10 km, półmaratonów i maratonów. Każdy program składa się z trzech faz: trening bazowy, trening przygotowujący i tapering. Fazy te są zaprojektowane tak, aby stopniowo poprawiać Twoje osiągi i zapewnić doskonałe przygotowanie na dzień startu w zawodach. Biegowe sesje treningowe są podzielone na pięć typów: spokojny bieg, średni bieg, długi bieg, bieg tempowy i interwałowy. Wszystkie sesje obejmują rozgrzewkę, wysiłek i schłodzenie, aby uzyskać optymalne rezultaty. Ponadto, możesz włączyć do treningu ćwiczenia siłowe, wzmacniające mięśnie głębokie i rozciągające, które będą wspierać Twój rozwój. Każdy tydzień treningowy składa się z dwóch do pięciu sesji biegowych, a całkowity czas trwania sesji w tygodniu waha się od jednej do siedmiu godzin w zależności od Twojego poziomu sprawności fizycznej. Minimalny czas trwania programu to 9 tygodni, a maksymalny to 20 miesięcy.

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

Aby zobaczyć poradnik wideo, kliknij jeden z poniższych linków:

[Pierwsze kroki](#)

[Jak korzystać](#)

Tworzenie programu treningu biegowego Polar

1. Zaloguj się do serwisu Flow na stronie flow.polar.com.
2. Z menu wybierz opcję **Programy**.
3. Wybierz wydarzenie, nazwij je, ustaw datę wydarzenia i kiedy chcesz rozpocząć program.
4. Odpowiedz na pytania dotyczące Twojej aktywności fizycznej.*
5. Wybierz, czy chcesz włączyć do programu ćwiczenia wspomagające.
6. Przeczytaj i wypełnij formularz dotyczący gotowości do aktywności fizycznej.
7. Przejrzyj program i dostosuj ustawienia w razie potrzeby.
8. Kiedy skończysz, wybierz **Rozpocznij program**.

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

Rozpoczynanie celu biegowego

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

Aby rozpocząć cel treningowy zaplanowany na bieżący dzień:

1. Przejdź do trybu przedtreningowego, naciskając przycisk, a następnie dotykając opcji **Rozpocznij trening**.
2. Wyświetlone zostanie pytanie, czy rozpocząć realizację celu treningowego zaplanowanego na bieżący dzień.



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

Monitorowanie postępów

Synchronizuj rezultaty treningu z zegarka z serwisem Flow przez kabel USB lub z aplikacją Polar Flow. Monitoruj swoje postępy w zakładce **Programy**. Znajdziesz tam przegląd aktualnie wykonywanego programu z informacjami o osiągniętych postępach.

RUNNING INDEX

Wskaźnik Running Index ułatwia monitorowanie wahań kondycji podczas biegu. Wartość Running Index to szacunkowa ocena maksymalnej aerobowej wydolności biegowej (VO₂max). Możesz monitorować swoje postępy i poprawiać wydolność biegową, zapisując wskaźnik Running Index przez dłuższy okres. Jego poprawa świadczy o tym, że bieganie w danym tempie wymaga mniej wysiłku bądź że uzyskujesz szybsze tempo przy danym poziomie wysiłku.

Aby zapewnić jak najdokładniejsze informacje na temat efektywności biegu upewnij się, że ustawiłeś swoją wartość tętna maksymalnego.

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

- Ustawiono profil sportowy związany z bieganiem (Bieganie, Bieg uliczny, Bieg terenowy itp.)
- Tempo wynosi minimum 6 km/h (3,7 mili/godz.), a trening trwa minimum 12 minut.

Obliczenia rozpoczynają się w momencie rozpoczęcia zapisu sesji treningowej. W trakcie sesji treningowej możesz zatrzymać się dwa razy, np. na światłach drogowych, nie przerywając pomiaru. Po treningu na wyświetlaczu podawana jest wartość wskaźnika Running Index, a wynik zapisywany jest w podsumowaniu treningu.



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

Porównaj swój wynik z danymi zamieszczonymi w poniższej tabeli.

Analiza krótkoterminowa

Mężczyźni

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

Kobiety

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

Ta klasyfikacja oparta jest na przeglądzie wyników 62 badań, w których VO_{2max} mierzono bezpośrednio u zdrowych dorosłych osób w USA, Kanadzie i 7 krajach europejskich. Piśmiennictwo: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms

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

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

Analiza długoterminowa

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

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

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

Funkcja Training Load Pro™ mierzy wpływ treningów na Twoje ciało i pomaga zrozumieć wpływ treningu na wydolność. Training Load Pro mierzy również obciążenie treningowe układu krążenia (**Obciążenie kardio**), a dzięki **Odczuwanemu obciążeniu treningowemu** możesz ocenić stopień zmęczenia.

Obciążenie kardio

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

Odczuwane obciążenie treningowe

Twoje subiektywne odczucia są przydatną metodą szacowania obciążenia treningowego w każdym sporcie.

Odczuwane obciążenie treningowe to wartość, która bierze pod uwagę Twoje subiektywne odczucia na temat obciążenia treningowego oraz czas trwania sesji treningowej. Określane jest przez **Stopień odczuwalnego wysiłku (RPE)**, naukowo sprawdzoną metodę określania subiektywnego obciążenia treningowego. Stosowanie skali RPE jest szczególnie przydatne w przypadku sportów, w których pomiar na podstawie samego tętna jest niewystarczający, np. w przypadku treningu siłowego.

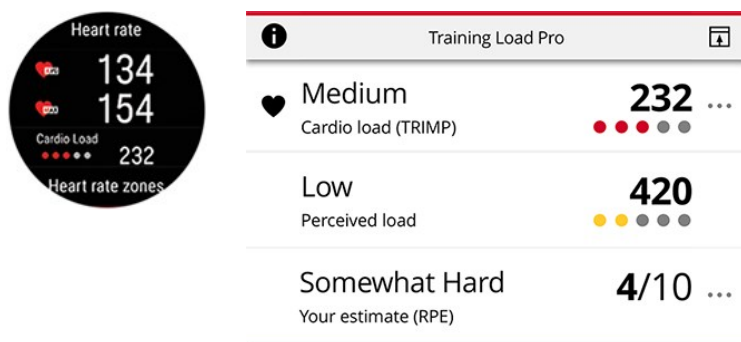


Oceniaj swoje sesje treningowe w aplikacji mobilnej Flow, aby uzyskać **Odczuwane obciążenie treningowe** dla danego treningu. Możesz wybrać wartość w skali 1 – 10, gdzie 1 to bardzo, bardzo łatwy trening a 10 to maksymalny wysiłek.

Obciążenie treningowe dla jednej sesji treningowej

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

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



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

●●●●● **Bardzo wysoki**

●●●●● **Wysoki**

●●●●● **Średni**

● ● ● ● ● Niski

● ● ● ● ● Bardzo niski

Obciążenie i tolerancja

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

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

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

Status obciążenia kardio

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

Status obciążenia kardio na zegarku

Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na tarczy zegarka, aby wyświetlić widok **Status obciążenia kardio**.



1. Wykres statusu obciążenia kardio
2. **Statusu obciążenia kardio** i wartość liczbowa Statusu obciążenia kardio (= Obciążenie podzielone przez Tolerancję).

● **Przeciążenie** (obciążenie znacznie wyższe niż zwykle):

● **Progres** (powolne zwiększanie obciążenia)

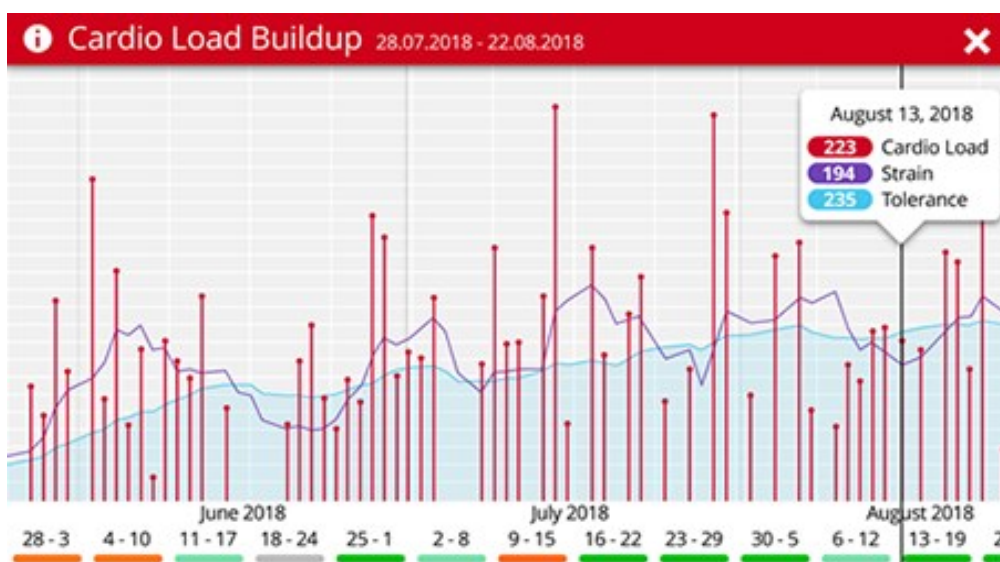
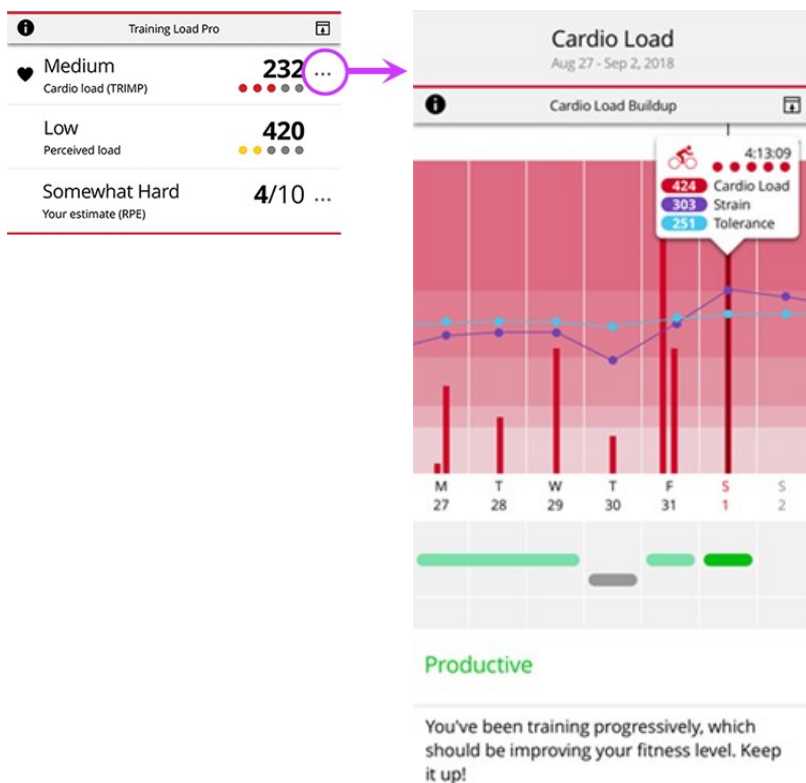
● **Utrzymanie** (obciążenie nieznacznie niższe niż zwykle)

● **Regres** (obciążenie znacznie niższe niż zwykle)

3. **Obciążenie i Tolerancja**
4. Słowny opis statusu obciążenia kardio

Długoterminowa analiza w aplikacji i serwisie internetowym Flow

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



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



Status obciążenia kardio

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

Czerwone słupki opisują obciążenie kardio z treningów. Im wyższy słupek, tym większe obciążenie układu krążenia.

Kolory tła opisują obciążenie treningowe w stosunku do średniego obciążenia z ostatnich 90 dni, podobnie jak pięciostopniowa skala i opis słowny (bardzo niskie, niskie, średnie, wysokie, bardzo wysokie).

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

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

FUELWISE™

Utrzymuj energię przez całą sesję treningową dzięki asystentowi uzupełniania energii FuelWise™. FuelWise™ wyposażono w trzy funkcje, które przypominają o uzupełnianiu energii i pomagają utrzymać jej odpowiedni poziom podczas długich sesji treningowych. Te funkcje to **Automatyczne przypomnienie o węglowodanach**, **Ręczne przypomnienie o węglowodanach** i **Przypomnienie o nawodnieniu**.

Dla każdego sportowca, który jest poważnie zaangażowany w trening wytrzymałościowy, kluczowe znaczenie ma utrzymywanie przez dłuższy czas odpowiedniego poziomu energii i nawodnienia. Aby osiągać jak najlepsze wyniki, musisz zasilać swój organizm węglowodanami i pić regularnie w trakcie długiej trasy lub sesji treningowej. Dzięki dwóm przydatnym narzędziom – przypomnieniom o węglowodanach i nawodnieniu, FuelWise™ pomaga znaleźć optymalny sposób uzupełniania energii i utrzymywania nawodnienia.

Węglowodany nadają się idealnie do uzupełniania energii, ponieważ – w przeciwieństwie do tłuszczów i białek – mogą być szybko wchłaniane i przekształcane w glukozę. Glukoza jest podstawowym źródłem energii wykorzystywanym podczas ćwiczeń. Im większa intensywność treningu, tym więcej zużywasz glukozy w stosunku do tłuszczu. Jeśli sesja treningowa jest krótsza niż 90 minut, zazwyczaj nie jest konieczne spożywanie węglowodanów. Jednak dodatkowe węglowodany mogą pomóc w zachowaniu większej czujności i koncentracji, także podczas krótszej sesji treningowej.

Trening z wykorzystaniem FuelWise™

Funkcja FuelWise™ jest dostępna w menu głównym w zakładce **Uzupełnianie energii** i oferuje trzy rodzaje przypomnień podczas sesji treningowych. Są nimi **Automatyczne przypomnienie o węglowodanach**, **Ręczne przypomnienie o węglowodanach** i **Przypomnienie o nawodnieniu**. Automatyczne przypomnienie o węglowodanach oblicza zapotrzebowanie na uzupełnienie energii na podstawie szacunkowej intensywności i czasu trwania sesji treningowej, uwzględniając informacje o treningach i użytkowniku. Ręczne przypomnienie o węglowodanach i przypomnienie o nawodnieniu oparte są o upływ czasu, co oznacza, że będziesz otrzymywać przypomnienie ze wstępnie ustaloną częstotliwością, na przykład co 15 lub 30 minut.

Aby skorzystać z funkcji przypominania o uzupełnianiu energii, rozpocznij sesję treningową z menu **Uzupełnianie energii**. Po ustawieniu przypomnienia i wybraniu opcji **Dalej**, przejdziesz bezpośrednio do trybu przedtreningowego. Następnie wybierz profil sportowy i rozpocznij sesję treningową.

Automatyczne przypomnienie o węglowodanach

Jeśli chcesz korzystać z automatycznego przypomnienia o węglowodanach, ustaw przewidywany czas trwania i intensywność sesji treningowej, a my oszacujemy ilość węglowodanów potrzebną do uzupełnienia poziomu energii. Przy szacowaniu zapotrzebowania na węglowodany uzupełniające energię uwzględniamy informacje o treningach oraz dane fizyczne w tym wiek, płeć, wzrost, wagę, tętno maksymalne, tętno spoczynkowe, VO2max, tętno proggu tlenowego i beztlenowego.

Zdolność do przyswajania węglowodanów szacowana jest na podstawie informacji o treningach. Ogranicza to maksymalną ilość węglowodanów (w gramach na godzinę), którą może zasugerować Ci automatyczne przypomnienie o węglowodanach. Dane te są wykorzystywane do wstępnego obliczenia zależności między tętnem a spożyciem węglowodanów na podstawie danych osobistych. Zalecane tempo spożywania węglowodanów jest następnie korygowane w górę lub w dół (w granicach min./maks.) na podstawie danych dotyczących tętna oraz obliczonej wcześniej zależności między tętnem a spożyciem węglowodanów.

Podczas treningu zegarek śledzi rzeczywiste zużycie energii i odpowiednio dostosowuje częstotliwość przypomnień, ale wielkość porcji (ilość węglowodanów w gramach) jest zawsze taka sama podczas sesji treningowej.

Ustawianie automatycznego przypomnienia o węglowodanach

1. W menu głównym wybierz **Uzup. energii > Auto przyp. o węglowod.**
2. Określ przybliżony czas trwania sesji treningowej. Minimalny czas to 30 minut.
3. Określ szacunkową intensywność sesji treningowej. Do określania intensywności używane są strefy tętna. Zobacz rozdział [strefy tętna](#), aby dowiedzieć się więcej o różnych poziomach intensywności treningu.
4. Ustaw ilość **węglowodanów na porcję** (5-100 gramów) twojego ulubionego paliwa treningowego.
5. Wybierz **Dalej**

Po ustawieniu przypomnienia zobaczysz podsumowanie dokonanych wyborów. W tym momencie możesz usunąć właśnie ustawione przypomnienie lub dodać przypomnienie o nawodnieniu. Gdy przygotujesz się do rozpoczęcia sesji treningowej, wybierz opcję **Użyj teraz**, aby przejść do trybu przedtreningowego.

Dodając przypomnienie o nawodnieniu do automatycznego przypomnienia o węglowodanach, uzyskasz również oszacowanie potrzeb w zakresie nawodnienia przypadających na jedno przypomnienie. Jest ono oparte na średniej intensywności pocenia się w umiarkowanych warunkach



Gdy nadejdzie pora na spożycie węglowodanów na ekranie pojawi się komunikat **Zjedz () g węgl.**, któremu będzie towarzyszyła wibracja.

Ręczne przypomnienie o węglowodanach

Przypomnienie na podstawie upływu czasu, które pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu energii, przypominając o spożywaniu węglowodanów w określonych odstępach czasu. Możesz ustawić jego częstotliwość w zakresie od 5 do 60 minut.

Ustawianie ręcznego przypomnienia o węglowodanach

1. W menu głównym wybierz **Uzup. energii > Ręczne przyp. o węglowod.**
2. Ustaw interwał (5-60 minut) tego przypomnienia.

Po ustawieniu przypomnienia zobaczysz podsumowanie dokonanych wyborów. W tym momencie możesz usunąć właśnie ustawione przypomnienie lub dodać przypomnienie o nawodnieniu. Gdy przygotujesz się do rozpoczęcia sesji treningowej, wybierz opcję **Użyj teraz**, aby przejść do trybu przedtreningowego.



Gdy nadejdzie pora na spożycie węglowodanów na ekranie pojawi się komunikat **Zjedz węgl.**, któremu będzie towarzyszyła wibracja.

Przypomnienie o nawodnieniu

Przypomnienie na podstawie czasu, które powiadomi Cię o potrzebie picia, pomagając w ten sposób w utrzymywaniu właściwego nawodnienia. Możesz ustawić jego częstotliwość w zakresie od 5 do 60 minut.

Ustawianie przypomnienia o nawodnieniu

1. W menu głównym wybierz **Uzup. energii > Przypomnienie o nawodnieniu**.
2. Ustaw interwał (5-60 minut) tego przypomnienia.

Po ustawieniu przypomnienia zobaczysz podsumowanie dokonanych wyborów. W tym momencie możesz usunąć właśnie ustawione przypomnienie lub dodać przypomnienie o węglowodanach. Gdy przygotujesz się do rozpoczęcia sesji treningowej, wybierz opcję **Użyj teraz**, aby przejść do trybu przedtreningowego.



Gdy nadejdzie pora na uzupełnienie płynów na ekranie pojawi się komunikat **Napij się!**, któremu będzie towarzyszyła wibracja.

Dowiedz się więcej o [FuelWise™](#)

LICZNIK SPALONYCH KALORII

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

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

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

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

REZULTAT TRENINGU

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

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

W poniższej tabeli opisano różne opcje dla rezultatów treningu.

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

Informacje zwrotne	Rezultat
i ogólnorozwojowy	spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i wzrostu wydolności aerobowej.
Trening podstawowy, długi	Świetnie! Ten długi trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy	Bardzo dobrze! Ten trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening regeneracyjny	Najlepszy trening w okresie regeneracji. Łatwe ćwiczenia umożliwiają organizmowi dostosowanie się do treningów.

CAŁODOBOWY POMIAR TĘTNA

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

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 rozpoczął się od najwcześniejszej pory, kiedy możesz położyć się spać.



Funkcja ta jest domyślnie **włączona**. 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 baterię i nadal korzystać z funkcji Nightly Recharge, ustaw całodobowy pomiar tętna w taki sposób, aby był włączony tylko w nocy.

Całodobowy pomiar tętna w zegarku



Widżet **Tętno** służy do wyświetlania aktualnego tętna na tarczy zegarka, gdy używana jest funkcja Całodobowy pomiar tętna. Możesz go dodać do tarczy zegarka w [Ustawieniach tarczy zegarka](#).



Dotykając tego widżetu, możesz przejść do widoku **Dzienna aktywność**. W widoku Dzienna aktywność możesz sprawdzić swoje bieżące tętno, najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz zobaczyć najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy. Więcej informacji znajduje się w części [Całodobowy pomiar aktywności](#).

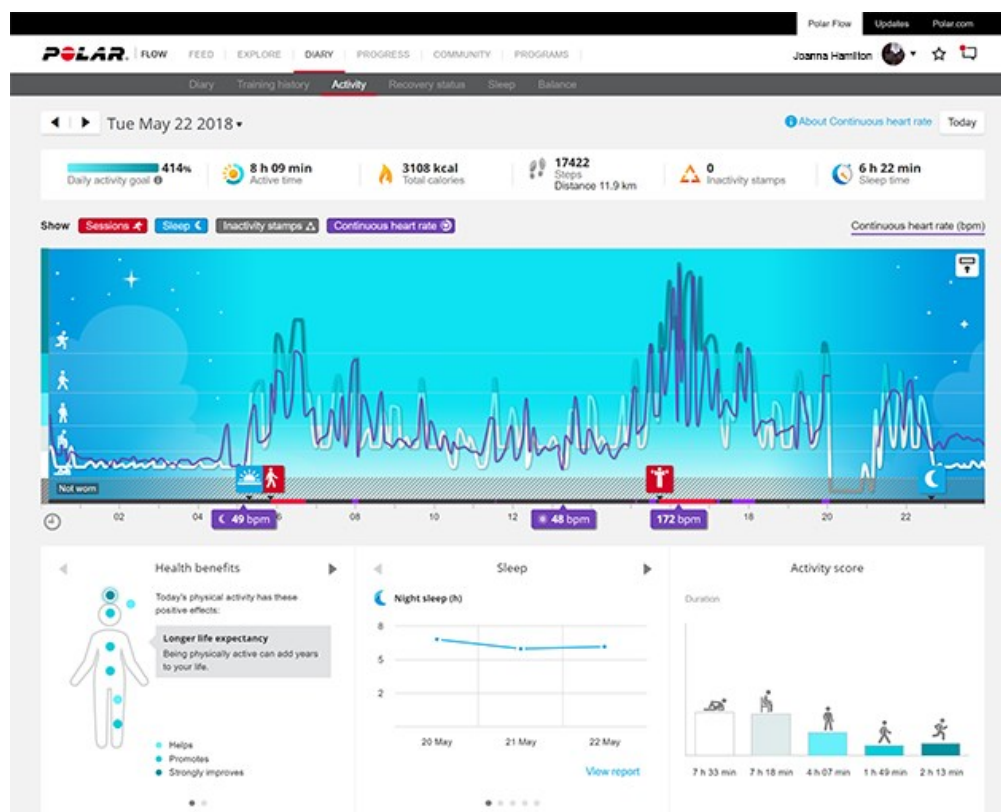
Zegarek sprawdza tętno w odstępach pięciominutowych i zapisuje dane do późniejszej analizy w aplikacji Polar Flow lub w serwisie Flow. Jeśli zegarek wykryje, że tętno jest podwyższone, zaczyna je rejestrować w sposób ciągły. Ciągła rejestracja może być również rozpoczynana na podstawie ruchów nadgarstka,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

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



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

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



CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

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

Cel związany z aktywnością

Twój osobisty cel aktywności zostanie ustalony podczas konfiguracji zegarka. Cel aktywności oparty jest na danych osobistych i poziomie dziennej aktywności, które można znaleźć w zegarku (**Ustawienia > Dane osobiste > Poziom aktywności**), w aplikacji Polar Flow lub w [serwisie Flow](#).

Jeżeli chcesz zmienić swój cel, w aplikacji Polar Flow dotknij swojej nazwy użytkownika/zdjęcia profilowego w menu i przesun menu w dół, aby wyświetlić **cel aktywności**. Możesz też przejść na flow.polar.com 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

Na tarczy zegarka przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby przejść do widoku **Dzienna aktywność**.



Pokazywane są postępy w kierunku dziennego celu aktywności i liczba dotychczas wykonanych kroków.

Postępy w realizacji dziennego celu aktywności są podane jako procent celu oraz wizualizowane w postaci okręgu, który zapełnia się podczas aktywności. Liczba i rodzaj ruchów ciała są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.

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

- Czas aktywności pokazuje łączny czas wykonywania ruchów ciała, które korzystnie wpływają na Twoje zdrowie.
- Podczas korzystania z funkcji [Całodobowy pomiar tętna](#) możesz sprawdzić najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz zobaczyć najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy. Całodobowy pomiar tętna w zegarku można włączać, wyłączać i przełączać w tryb „Tylko w nocy” w menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna**.
- 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. W przypadku braku aktywności w ciągu następnych pięciu minut wyświetlony zostanie znacznik bezczynności, który po zsynchronizowaniu będzie widoczny także w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow. Zarówno aplikacja, jak i serwis internetowy Flow podają informacje o liczbie otrzymanych znaczników braku aktywności. Dzięki temu możesz kontrolować swoje codzienne czynności i wprowadzać do nich zmiany, tak aby Twój styl życia stał się bardziej aktywny.

Dane dotyczące aktywności w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow

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

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

POMIAR AKTYWNOŚCI

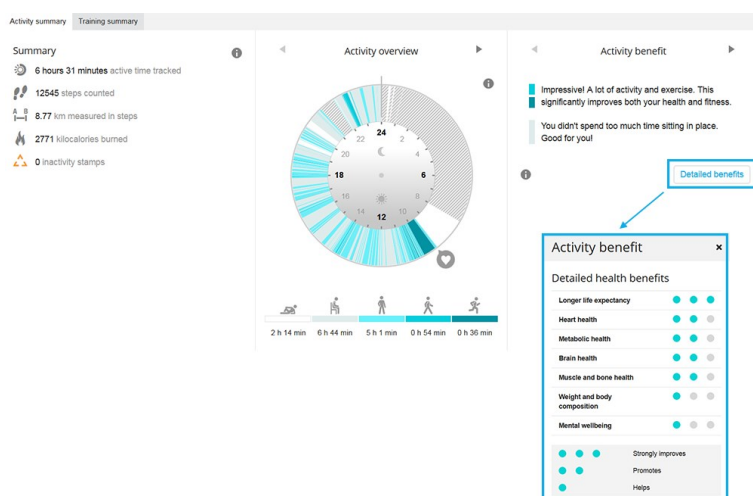
Funkcja pomiaru aktywności określa Twoją aktywność w ciągu dnia i pokazuje, ile potrzebujesz, by wypełnić zalecenie dotyczące codziennej aktywności fizycznej. Możesz również sprawdzić swój postęp w realizacji dziennego celu związanego z aktywnością za pomocą zegarka, aplikacji lub serwisu internetowego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

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

KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI

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

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



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

SATELITY POZYCJONUJĄCE

Zegarek ma wbudowany sensor GPS (**GNSS**), który umożliwi pomiar prędkości, tempa, dystansu i wysokości n.p.m. podczas treningu wielu dyscyplin uprawianych na świeżym powietrzu. Ponadto umożliwi (po zakończeniu sesji treningowej) wyświetlenie trasy na mapie za pomocą aplikacji Polar Flow lub serwisu internetowego. Zegarek używa jednocześnie systemów GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou i QZSS w celu uzyskania maksymalnej precyzji na całym świecie. Domyślnie zegarek wykorzystuje również GPS o podwójnej częstotliwości, aby uzyskiwać większą dokładność pozycjonowania, szczególnie w trudnych warunkach użytkowania. Alternatywnie można używać zegarka z GPS o pojedynczej częstotliwości, w celu oszczędzania energii. Tryb GPS o pojedynczej częstotliwości nie daje tak dokładnych wyników w trudnych warunkach użytkowania, ale przedłuża czas działania baterii podczas ćwiczeń. To ustawienie jest dostępne w pozycji menu **Ustawienia ogólne > Satelity pozycjonujące**. Wybierz **Wyższa dokł.** (GPS o podwójnej częstotliwości) lub **Oszcz. energii** (GPS o pojedynczej częstotliwości).

ASSISTED GPS

Zegarek wykorzystuje technologię Assisted GPS (A-GPS), która przyspiesza akwizycję sygnałów satelitarnych. Usługa A-GPS przesyła do zegarka dane o przewidywanym położeniu satelitów GPS, Glonass, Galileo, BeiDou i QZSS. Dzięki temu zegarek wie, gdzie szukać satelitów, co przyspiesza wyznaczenie lokalizacji początkowej i zwiększa precyzję pozycjonowania.

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

Termin ważności A-GPS

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

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

Po upłygnięciu terminu ważności pliku z danymi A-GPS określanie bieżącej pozycji może zajmować więcej czasu, a precyzja pozycjonowania zmaleć.





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

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. W trybie przedtreningowym dotknij ikony menu podręcznego , aby przejść do menu podręcznego.
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 przez dotknięcie ikony menu podręcznego , przewinięcie do pozycji **Powr. do pkt. st.** i wybranie opcji **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.

TEMPO STARTOWE

Tempo startowe to funkcja, która pomaga w utrzymywaniu stałego tempa i uzyskaniu wybranego czasu dla określonego dystansu. Wybierz czas docelowy dla danego dystansu – na przykład 45 minut dla biegu na 10 kilometrów,

a będziesz otrzymywać informacje jakie masz opóźnienie lub o ile wyprzedzasz wcześniej ustawioną wartość docelową.




Tempo startowe możesz ustawić bezpośrednio w zegarku albo ustawić je jako cel treningowy w serwisie lub aplikacji Flow i zsynchronizować je z zegarkiem.


Jeśli zaplanujesz tempo startowe na dany dzień, zegarek zasugeruje skorzystanie z niego po przejściu do trybu przedtreningowego.

Ustawianie tempa startowego w zegarku

W trybie przedtreningowym możesz ustawić docelowe tempo startowe, korzystając z menu podręcznego.

1. Naciśnij przycisk, aby przejść do głównego menu i dotknij opcji **Rozpocznij trening**.
2. W trybie przedtreningowym dotknij ikony menu podręcznego , aby przejść do menu podręcznego.
3. Wybierz **Tempo startowe** z listy i ustaw dystans oraz czas trwania. Zegarek wyświetla tempo/prędkość wymagane do osiągnięcia docelowego czasu, a następnie wraca do trybu przedtreningowego, w którym możesz rozpocząć sesję treningową.

Tworzenie tempa startowego jako celu treningowego w serwisie Flow

1. W serwisie Flow przejdź do **Dziennika** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.
2. Na stronie **Dodaj cel treningowy**, wybierz **Sport**, a następnie wprowadź **Nazwę celu** (maksymalnie 45 znaków), **Datę** i **Godzinę** oraz **Notatki** (opcja), które chcesz dodać.
3. Wybierz **Tempo startowe**.
4. Wprowadź dwie spośród poniższych wartości: **Czas trwania**, **Dystans**, **Tempo startowe**. Trzecia wartość zostanie utworzona automatycznie.
5. Jeśli chcesz, możesz dodać cel do swojej listy Ulubionych, klikając ikonę **Dodaj do Ulubionych** .
6. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

Zsynchronizuj cel z zegarkiem za pomocą FlowSync i gotowe.

PROFILE SPORTOWE

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

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

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

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Profile sportowe w usłudze Flow](#).

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



Możesz używać zegarka Polar Ignite 3 z usługą [Polar Club](#) podczas ćwiczeń grupowych w klubach fitness. Wybierz dla sesji treningowej jeden z profili sportowych przeznaczony do treningu w pomieszczeniach i upewnij się, że w [ustawieniach profilu sportowego](#) włączono widoczność Twojego tętna dla innych funkcji urządzenia.



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

STREFY TĘTNA

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

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

STREFY PRĘDKOŚCI

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

USTAWIENIA STREF PRĘDKOŚCI

Ustawienia stref prędkości można zmienić w serwisie Flow. Istnieje pięć różnych stref. Granice stref można ustawić ręcznie lub użyć wartości domyślnych. Strefy dotyczą poszczególnych dyscyplin sportowych, co umożliwia takie ich ustawienie, które najlepiej pasuje do danego sportu. Strefy są dostępne w sportach biegowych (w tym w sportach zespołowych obejmujących bieganie), kolarskich oraz wioślarstwie i kajakarstwie.

Domyślne

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

Dowolne

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

CEL TRENINGOWY ZE STREFAMI PRĘDKOŚCI

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

PODCZAS TRENINGU

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

PO TRENINGU

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

POMIAR PRĘDKOŚCI I DYSTANSU Z NADGARSTKA

Dzięki wyposażeniu w akcelerometr Twój zegarek może mierzyć prędkość i dystans na podstawie ruchów nadgarstka. Funkcja ta jest przydatna podczas biegania w pomieszczeniach lub w miejscach z ograniczoną dostępnością sygnałów GPS. Aby uzyskać wysoką dokładność, pamiętaj o prawidłowym określeniu ręki dominującej i wzrostu. Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka najlepiej działa podczas biegania w naturalnym tempie, przy którym dobrze się czujesz.

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

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

WSKAŹNIKI PŁYWACKIE

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



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

PŁYWANIE W BASENIE

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

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
- Styl grzbietowy
- Styl klasyczny
- Styl motylkowy

Tempo i dystans: Gdy zegarek rozpozna Twój styl jako jeden z czterech stylów wymienionych powyżej, będzie mógł wykrywać nawroty i wykorzystywać te informacje do obliczania dokładnego tempa i dystansu. Pomiar tempa i dystansu opierają się o wykryte nawroty i ustawioną długość basenu. Po każdym nawrocie jedna długość basenu jest dodawana do łącznego przepłyniętego dystansu.


Ruchy: Zegarek podaje liczbę ruchów na minutę lub na długość basenu. Informacje te można wykorzystać do uzyskania dodatkowych informacji na temat swojej techniki pływania, rytmu i czasu.

SWOLF (skrót „swimming and golf” – pływanie i golf) to pośredni wskaźnik wydolności. Wskaźnik SWOLF obliczany jest poprzez sumowanie czasu i liczby ruchów potrzebnych do przepłynięcia długości basenu. Na przykład 30 sekund i 10 ruchów ramion potrzebnych do przepłynięcia długości basenu da wynik SWOLF o wartości 40. Im niższy wynik SWOLF dla określonego stylu i dystansu, tym wyższa wydajność.

Wynik SWOLF jest indywidualny, dlatego nie powinno się porównywać wyników z innymi osobami. To raczej osobiste narzędzie pozwalające na poprawę i doskonalenie techniki oraz optymalizację wydolności w różnych stylach pływackich.

Ustawienie długości basenu

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

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

PŁYWANIE W WODACH OTWARTYCH

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



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

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

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

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

POMIAR TĘTNA PODCZAS PŁYWANIA


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

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



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

ROZPOCZYNANIE SESJI TRENINGU PŁYWACKIEGO

1. Naciśnij przycisk, aby przejść do menu głównego i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy **Pływanie**, **Pływanie w basenie** lub **Pływanie w wodach otwartych**.
2. **Podczas korzystania z profilu Pływanie/Pływanie w basenie** sprawdź, czy ustawiona (wyświetlana na ekranie) długość basenu jest prawidłowa. Aby zmienić długość basenu, dotknij ikony menu podręcznego , przejdź do ustawienia **Dług. basenu** i ustaw odpowiednią wartość.



Nie rozpoczynaj nagrywania sesji treningowej, dopóki nie znajdziesz się w basenie, ale nie naciskaj przycisku pod wodą.

3. Dotknij ekranu, aby rozpocząć rejestrację sesji treningowej.

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 godzina rozpoczęcia sesji treningowej

Czas trwania treningu

Przepełniony dystans



Średnie tętno

Maksymalne tętno

Obciążenie kardio



Strefy tętna



Energia zużyta podczas sesji treningowej

Węglowodany

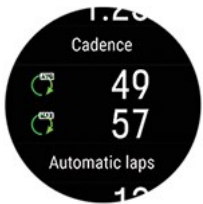
Białka

Tłuszcze

Więcej informacji znajdziesz w punkcie [Źródła energii](#)



Średnie tempo
Tempo maksymalne



Częstość ruchów ramion (liczba ruchów ramion na minutę)

- Średnia częstotliwość ruchów rękami
- Maksymalna częstość ruchów ramion

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

POGODA

Dzięki widokowi pogody możesz sprawdzić na nadgarstku aktualną prognozę godzinową, a także prognozę na dzień kolejny z dokładnością co 3 godziny i na dzień następujący po dniu kolejnym z dokładnością co 6 godzin. Inne informacje pogodowe to prędkość wiatru, kierunek wiatru, wilgotność powietrza oraz prawdopodobieństwo wystąpienia opadów.

Informacje pogodowe są dostępne wyłącznie w widoku pogody. Na tarczy zegarka, przesuвай palec w lewo lub w prawo, aż dojdiesz do tego widoku.

Aby korzystać z prognozy pogody musisz mieć zainstalowaną aplikację Polar Flow na telefonie komórkowym, a zegarek musi być z nią połączony. Usługi lokalizacji (iOS) lub Ustawienia lokalizacji (Android) muszą być włączone, aby możliwe było otrzymywanie informacji o pogodzie.

Dzisiejsza prognoza



Zobacz aktualną godzinową prognozę pogody. Dotknij wyświetlacza, aby zobaczyć bardziej dokładne informacje o pogodzie, takie jak:

- Lokalizacja, której dotyczy prognoza
- Ostatnia aktualizacja
- Odśwież (opcja wyświetlana, gdy wymagana jest aktualizacja danych pogodowych, na przykład z powodu zmiany lokalizacji lub upływu czasu od ostatniej aktualizacji)
- Temperatura powietrza
- Temperatura odczuwalna
- Deszcz
- Prędkość wiatru
- Kierunek wiatru
- Wilgotność
- Prognoza godzinowa



Należy pamiętać, że nie jest dostępna historia pogody zawierająca informacje o tym, jaka była pogoda podczas sesji treningowych.

Prognoza na jutro



- Prognoza niska/wysoka dla każdego okresu 3 godzin

Prognoza na pojutrze



- Prognoza niska/wysoka dla każdego okresu 6 godzin

USTAWIENIA OSZCZĘDZANIA ENERGII

Ustawienia oszczędzania energii umożliwiają wydłużenie czasu treningu przez zmianę częstotliwości zapisu danych GPS lub wyłączenie pomiaru tętna z nadgarstka. Te ustawienia umożliwiają optymalizację zużycia baterii i wydłużenie sesji treningowych. Są przydatne również w przypadku niskiego poziomu baterii.

Ustawienia oszczędzania energii są dostępne w [menu podręcznym](#). Menu podręczne możesz uruchomić z poziomu trybu przedtreningowego, podczas wstrzymanej sesji treningowej oraz z poziomu trybu zmiany podczas sesji treningu wielosportowego, dotykając ikony menu podręcznego .



Po włączeniu któregoś z ustawień oszczędzania energii, w trybie przedtreningowym będzie widoczny jego wpływ na przewidywany czas treningu. Należy pamiętać, że ustawienia oszczędzania energii dotyczą każdej sesji treningowej osobno. Te ustawienia nie są zapisywane.



Pamiętaj, że temperatura wpływa na przewidywany czas treningu. Jeśli ćwiczysz w chłodnych warunkach, rzeczywisty czas treningu może być krótszy od podanego przy rozpoczynaniu sesji treningowej.

Częstotliwość zapisu danych GPS

Możesz zmniejszyć częstotliwość zapisu danych GPS (co 1 lub 2 minuty). Jest to przydatne w przypadku bardzo długich sesji treningowych, gdy najważniejsze jest długie działanie baterii.



Należy pamiętać, że zmiana częstotliwości zapisu danych GPS na rzadszą może zmniejszyć dokładność innych pomiarów, takich jak prędkość/tempo i dystans, w zależności od profilu sportowego i używanych sensorów.

Pomiar tętna z nadgarstka

Możesz wyłączyć pomiar tętna z nadgarstka. Wyłącz go w celu oszczędzania energii, gdy nie potrzebujesz danych o tętnie. Jeśli używasz czujnika tętna z opaską na klatkę piersiową, pomiar tętna z nadgarstka jest domyślnie wyłączony.

ŹRÓDŁA ENERGII

Zestawienie źródeł energii pokazuje wykorzystanie różnych źródeł energii (tłuszcze, węglowodany, białka) podczas sesji treningowej. Możesz je zobaczyć na zegarku w podsumowaniu treningu, zaraz po zakończeniu sesji treningowej. Bardziej szczegółowe informacje znajdziesz w aplikacji mobilnej Polar Flow, po zsynchronizowaniu danych.

Podczas aktywności fizycznej organizm wykorzystuje węglowodany i tłuszcze jako główne źródła energii. Im większa jest intensywność treningu, tym więcej węglowodanów zużywasz w stosunku do tłuszczów i na odwrót. Rola białek jest zazwyczaj niewielka, ale podczas ćwiczeń o dużej intensywności i długich sesji treningowych organizm może czerpać około 5 do 10% energii z białek.

Obliczamy wykorzystanie różnych źródeł energii w oparciu o tętno, ale uwzględniamy również Twoje dane osobiste. Należą do nich wiek, płeć, wzrost, waga, tętno maksymalne, tętno spoczynkowe, VO2max, próg tlenowy i próg beztlenowy. Ważne jest, aby wprowadzić te dane tak precyzyjnie, jak to możliwe, aby uzyskiwać jak najdokładniejsze informacje dotyczące zużycia energii.

PODSUMOWANIE ŹRÓDEŁ ENERGII

Po sesji treningowej, zobaczysz następujące podsumowanie treningu:



Węglowodany, białka i tłuszcze zużyte podczas sesji treningowej.



Pamiętaj, aby nie traktować informacji o wykorzystanych źródłach energii i ich ilości jako sztywnych zasad dotyczących posiłku spożywanego po sesji treningowej.

SZCZEGÓŁOWA ANALIZA W APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW



W aplikacji Polar Flow możesz również zobaczyć, ile z tych źródeł było wykorzystane w każdym momencie sesji treningowej i jakie było ich łączne zużycie. Wykres pokazuje, jak Twój organizm wykorzystuje różne źródła energii przy różnym natężeniu wysiłku, a także na różnych etapach sesji treningowej. Możesz również porównywać zestawienia dotyczące podobnych sesji w różnym czasie i dowiedzieć się, jak rozwija się Twoja zdolność do wykorzystywania tłuszczu jako podstawowego źródła energii.

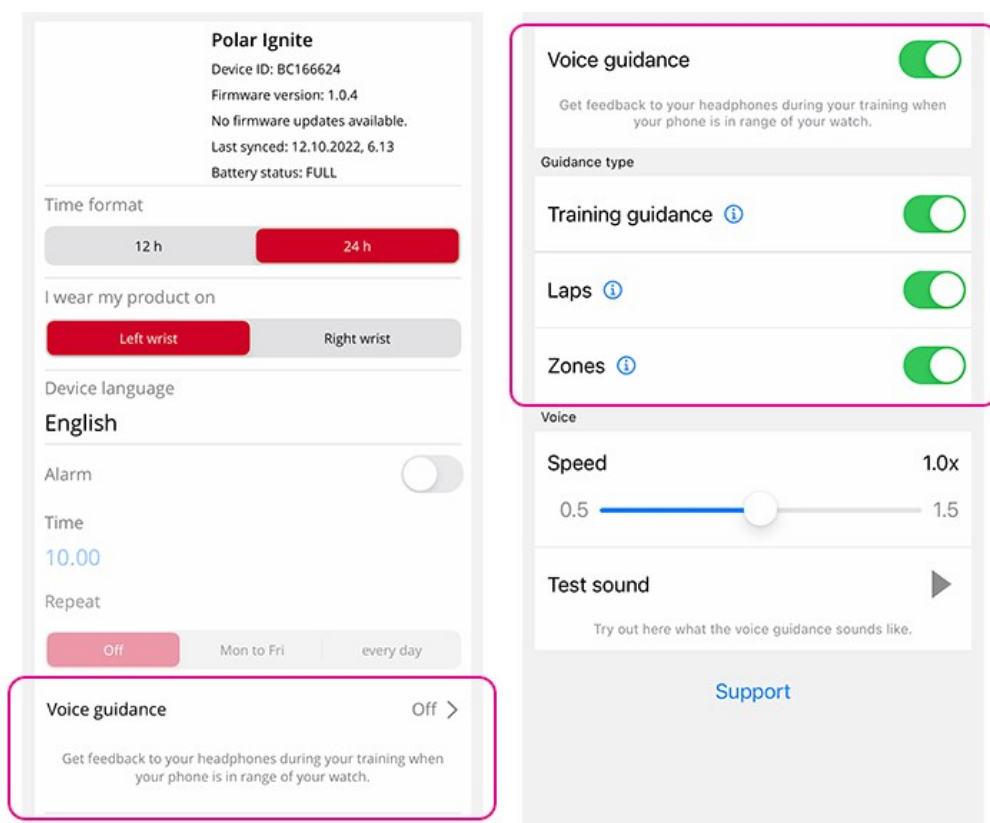
Dowiedz się więcej o [źródłach energii](#)

WSKAZÓWKI GŁOSOWE

Funkcja wskazówek głosowych pomoże Ci skupić się na celu treningowym, dostarczając ważnych danych treningowych prosto do Twoich słuchawek. Dzięki temu nie ma potrzeby patrzenia na zegarek podczas sesji treningowej. Informacje głosowe to dane okrężenia, zmiany tętna oraz wskazówki podczas różnych faz treningowych. Aby można było korzystać z funkcji wskazówek głosowych, aplikacja Polar Flow musi być uruchomiona w telefonie i połączona z zegarkiem. Instrukcje znajdują się w punkcie [Łączenie urządzenia mobilnego z zegarkiem](#).

Możesz również ustawić funkcję wskazówek głosowych w ustawieniach urządzenia aplikacji Polar Flow. W aplikacji Polar Flow przejdź do **Urządzenia** i wybierz Polar Ignite 3, jeśli masz więcej niż jedno urządzenie Polar. Przewiń w dół do **Wskazówki głosowe**, dotknij, aby otworzyć i włącz tę funkcję. Następnie wybierz jaki typ informacji ma być uwzględniany we wskazówkach głosowych:

- Wybierz **Wskazówki treningowe**, aby otrzymywać wskazówki podczas faz Twoich celów treningowych oraz dzienne wskazówki treningowe.
- Wybierz **Okrężenia**, aby usłyszeć informacje o okrężeniu, kiedy wykonujesz okrężenie wyznaczone samodzielnie lub okrężenie, które jest automatycznie rejestrowane na podstawie czasu trwania, dystansu lub lokalizacji.
- Wybierz **Strefy**, aby otrzymywać informacje o zmianach tętna.



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

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

Więcej informacji znajduje się w dokumencie pomocy [Wskazówki głosowe w aplikacji Polar Flow](#).

POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Funkcja powiadomienia z telefonu umożliwi otrzymywanie na zegarku informacji o połączeniach przychodzących, wiadomościach i powiadomieniach. Na zegarku będą wyświetlane te same powiadomienia, które pojawiają się na ekranie telefonu. Powiadomienia są dostępne kiedy nie trenujesz i podczas sesji treningowych. Możesz wybrać, kiedy chcesz je otrzymać. Powiadomienia z telefonu mogą być przekazywane z telefonów z systemami iOS i Android.

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

Włączanie powiadomień z telefonu

Aby włączyć powiadomienia z telefonu na zegarku, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**. Ustaw powiadomienia z telefonu na **Wył.**, **Wł. gdy nie trenujesz**, **Wł. gdy trenujesz** lub **Zawsze włączone**.

Możesz również włączyć powiadomienia z telefonu w ustawieniach urządzenia aplikacji Polar Flow. Po włączeniu powiadomień zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow.



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

Okresowe wyłączenie powiadomień

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

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

PRZEGLĄDANIE POWIADOMIEŃ

Kiedy nie trenujesz, za każdym razem, kiedy otrzymasz powiadomienie, zegarek będzie wibrował, a u dołu ekranu pojawi się czerwona kropka. Aby wyświetlić powiadomienie, przesun palcem od dołu do góry ekranu lub obróć nadgarstek natychmiast, kiedy zegarek zacznie wibrować, i spójrz na tarczę.

W przypadku powiadomienia podczas sesji treningowej zegarek wibruje i wyświetla dane nadawcy. Aby usunąć powiadomienie, dotknij wyświetlacza podczas czytania go i wybierz **Wyczyść**. Aby usunąć wszystkie powiadomienia w zegarku, przewiń w dół listy powiadomień i wybierz **Usuń wszystkie**.

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



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

STEROWANIE MUZYKĄ

Steruj muzyką i multimediami na Twoim telefonie za pomocą zegarka podczas sesji treningowych, a także z widoku Sterowanie muzyką, gdy nie trenujesz. Sterowanie muzyką jest możliwe w przypadku telefonów z systemami iOS i Android. Aby można było korzystać z funkcji sterowania muzyką, aplikacja Polar Flow musi być uruchomiona w telefonie i połączona z zegarkiem. Instrukcje znajdują się w punkcie [Łączenie urządzenia mobilnego z zegarkiem](#). Jeżeli zegarek został już wcześniej skonfigurowany za pomocą aplikacji Polar Flow z poziomu telefonu, łączenie również zostało przeprowadzone.

Ustaw sterowanie muzyką za pomocą opcji **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Sterowanie muzyką**.



Sterowanie muzyką jest możliwe po połączeniu zegarka z telefonem przez aplikację Polar Flow.

Wybierz **ekran treningowy**, aby sterować muzyką podczas sesji treningowych i **tarczę zegara**, aby sterować, gdy nie trenujesz.



- **Podczas treningu** przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby przejść do widoku treningowego, który umożliwi sterowanie muzyką. Widok treningowy ze sterowaniem muzyką zostaje włączony gdy odtwarzacz jest włączony i rozpoczęto sesję treningową.
- **Kiedy nie trenujesz** przesunij palcem w lewo lub w prawo, na tarczy zegara, aby przejść do widoku Sterowanie muzyką.
- Ustaw głośność za pomocą regulacji głośności
- Zatrzymuj/odtwarzaj lub zmieniaj utwory.

USTAWIENIA STEROWANIA MUZYKĄ W APLIKACJI POLAR FLOW

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Ustawienia sterowania muzyką możesz dostosować również z menu **Urządzenia** w aplikacji Polar Flow.

- Dotknij przycisku obok napisu Sterowanie muzyką, aby włączyć lub wyłączyć funkcję sterowania muzyką
- **Zawsze włączone:** Możesz sterować muzyką zarówno z widoku treningowego, jak i z widoku Sterowanie muzyką.
- **Trening: Włączone:** Podczas treningu możesz sterować muzyką z widoku treningowego.
- **Trening: Wyłączone:** Możesz sterować muzyką z widoku Sterowanie muzyką.




Po zmianie ustawień zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow.

TRYB SENSORA TĘTNA

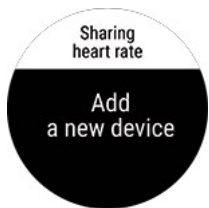
W trybie sensora tętna możesz zmienić swój zegarek w sensor tętna wysyłający informacje o tętnie do innych urządzeń Bluetooth, takich jak aplikacje treningowe, sprzęt na siłowni i komputery rowerowe. Aby korzystać z zegarka w trybie sensora tętna, musisz najpierw połączyć zegarek z zewnętrznym urządzeniem odbiorczym. Szczegółowe wskazówki dotyczące łączenia znajdziesz w instrukcji urządzenia odbiorczego.

Aby włączyć tryb sensora tętna:

1. Naciśnij przycisk, aby przejść do głównego menu i dotknij opcji **Rozpocznij trening**. Wyszukaj preferowany sport.
2. Otwórz menu podręczne, dotykając ikony menu podręcznego .



Wybierz **Udostępniaj tętno innym urządzeniom**.



Wybierz **Dodaj nowe urządzenie**

3. Uruchom tryb łączenia z urządzeniem zewnętrznym.
4. Wybierz Ignite 3 na urządzeniu zewnętrznym.
5. Zaakceptuj połączenie Ignite 3 z urządzeniem zewnętrznym.
6. Tętno powinno być widoczne zarówno na Ignite 3 jak i na urządzeniu zewnętrznym. Kiedy wszystko jest gotowe, rozpocznij sesję treningową za pomocą urządzenia zewnętrznego. Aby zarejestrować sesję treningową za pomocą zegarka, wróć do trybu przedtreningowego i rozpocznij rejestrację sesji dotykając ekranu.

Aby wstrzymać udostępnianie tętna:

Wybierz **Wstrzymaj udostępnianie**. Udostępnianie tętna zatrzymuje się również, kiedy opuścisz tryb przedtreningowy lub zatrzymasz rejestrację sesji treningowej.

WYMIENNE PASKI

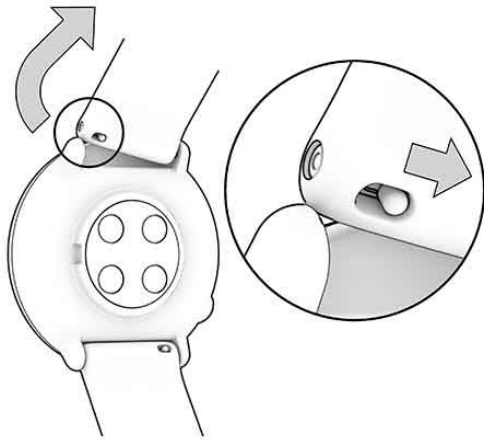
Wymienne paski umożliwiają personalizację zegarka oraz dostosowanie go do każdej sytuacji i stylu, aby można było go nosić zawsze i w pełni korzystać z całodobowego pomiaru aktywności, całodobowego pomiaru tętna oraz monitorowania snu.

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

WYMIANA PASKA

Pasek zegarka można szybko i łatwo wymienić.

1. Aby zdjąć pasek, pociągnij gałkę szybkiego mocowania do środka i odłącz pasek od zegarka.
2. Aby założyć pasek, wprowadź koniec teleskopu (po przeciwnej stronie gałki szybkiego mocowania) do zagłębienia do mocowania w zegarku.
3. Pociągnij gałkę szybkiego mocowania do środka i włóż drugi koniec teleskopu do zagłębienia do mocowania w zegarku.
4. Zwolnij gałkę, aby zamocować pasek.



KOMPATYBILNE SENSORY

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

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

Zanim zaczniesz korzystać z nowego sensora podczas treningu, musisz go sparować z zegarkiem. Łączenie trwa tylko kilka sekund ale zapewnia, że zegarek będzie odbierał sygnały tylko z Twoich sensorów i pozwala na niezakłócone ćwiczenia w grupie. Przed udziałem w imprezie sportowej lub biegu, pamiętaj o wykonaniu połączenia w domu, aby zapobiec zakłóceniom transmisji danych. Instrukcje są podane w punkcie [Łączenie sensorów z zegarkiem](#).

OPTYCZNY SENSOR TĘTNA POLAR OH1

Polar OH1 to kompaktowy optyczny sensor tętna umożliwiający pomiar na ramieniu lub skroni. To uniwersalne urządzenie stanowiące doskonałą alternatywę dla sensorów tętna wymagających użycia opaski na klatkę piersiową lub zakładanych na nadgarstek. Polar OH1 umożliwia przekazywanie w czasie rzeczywistym wartości tętna za pośrednictwem technologii Bluetooth do zegarka inteligentnego lub sportowego oraz aplikacji Polar Beat lub innej aplikacji treningowej, a jednocześnie do urządzeń obsługujących ANT+. Polar OH1 posiada wbudowaną pamięć, dzięki czemu podczas treningu wystarczy mieć przy sobie tylko sensor OH1, a dane treningowe można później przesłać do telefonu. Do sensora dołączona jest wygodna opaska na rękę nadająca się do prania w pralce, a także klips do okularów pływackich (w pełnym pakiecie Polar OH1).

Sensor współpracuje z aplikacjami Polar Club, Polar GoFit i Polar Team.

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense to wszechstronny optyczny sensor tętna umożliwiający pomiar na ręce lub skroni. Jest to świetna alternatywa dla sensorów tętna wymagających użycia opaski na klatkę piersiową lub zakładanych na nadgarstek. Możesz go używać z dostarczaną wraz z produktem opaską na rękę, klipsem do okularów pływackich lub po prostu umieścić w dowolnym miejscu, w którym będzie ściśle i pewnie przylegał do skóry. Polar Verity Sense umożliwia maksymalną swobodę ruchu i może być używany w bardzo wielu różnych dyscyplinach sportowych. Co bardzo ważne, Polar Verity Sense rejestruje tętno, dystans, tempo i nawroty podczas pływania w basenie. Sesje treningowe można zapisywać w pamięci wewnętrznej i przysyłać dane treningowe do telefonu po ich zakończeniu lub połączyć sensor z kompatybilnym urządzeniem i śledzić tętno w czasie rzeczywistym podczas treningu.

SENSOR TĘTNA POLAR H10

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

Polar Precision Prime jest najdokładniejszą technologią optycznego pomiaru tętna, jaka istnieje i działa praktycznie w każdych warunkach. Pomimo tego, w sportach, w których utrzymanie sensora w pozycji nieruchomej na nadgarstku jest trudne lub w których występuje obciążenie, lub ruch mięśni czy ścięgien w pobliżu sensora, najwyższą dokładność

pomiaru zapewnia sensor tętna Polar H10. Sensor tętna Polar H10 lepiej wykrywa szybkie zmiany tętna, dlatego idealnie nadaje się do treningów interwałowych z szybkimi sprintami.

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

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

SENSOR TĘTNA POLAR H9

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


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

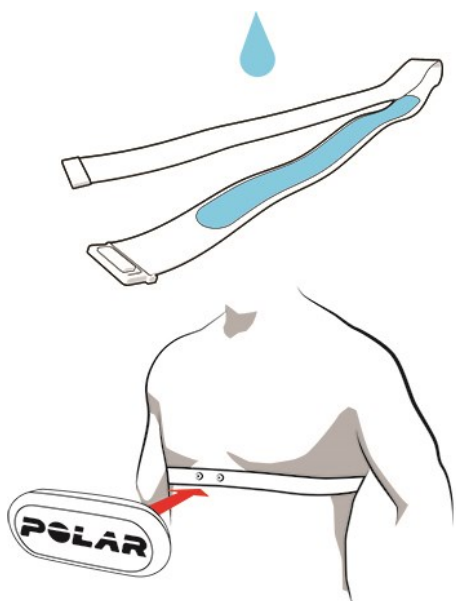
ŁĄCZENIE SENSORÓW Z ZEGARKIEM

Parowanie sensora tętna z zegarkiem



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

1. Nawilż elektrody znajdujące się na pasku.
2. Zamocuj moduł nadajnika do paska.
3. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj go tak, by dobrze przylegał do ciała.
4. Na zegarku przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchronizacja** i dotknij opcji **Połącz z sens. lub innym urz.**
5. Po znalezieniu sensora tętna zostanie wyświetlony komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia, np. **Polar H10 xxxxxxxx**. Dotknij , aby rozpocząć parowanie.
6. Po zakończeniu wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie zakończ.**



APLIKACJA POLAR FLOW

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

DANE TRENINGOWE

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

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

DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

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

DANE DOTYCZĄCE SNU

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

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

PROFILE SPORTOWE

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

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

UDOSTĘPNIANIE ZDJĘĆ

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższy link:

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

ROZPOCZĘCIE KORZYSTANIA Z APLIKACJI POLAR FLOW

[Zegarek możesz skonfigurować](#) za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Polar Flow.

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

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

Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Polar Flow po zakończeniu sesji treningowej. Jeżeli telefon ma połączenie z Internetem, dane o aktywności i dane treningowe zostaną automatycznie zsynchronizowane

także z serwisem Flow. Aplikacja Polar Flow to najprostszy sposób na synchronizację danych treningowych pomiędzy zegarkiem a serwisem internetowym. Więcej informacji na temat synchronizacji znajduje się w części [Synchronizacja](#).

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

SERWIS POLAR FLOW

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

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

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

DZIENNIK

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

PODSUMOWANIA

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

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

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

PROGRAMY

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

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

PROFILE SPORTOWE W POLAR FLOW

W zegarku domyślnie skonfigurowanych jest 14 profil sportowych. Dzięki aplikacji lub serwisowi Polar Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe i edytować ich ustawienia. Zegarek może zawierać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli masz ponad 20 profili sportowych w aplikacji Polar Flow i w serwisie Flow, do zegarka podczas synchronizacji zostanie przeniesione pierwszych 20 pozycji z listy.

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

Aby zobaczyć poradnik wideo, kliknij jeden z poniższych linków:

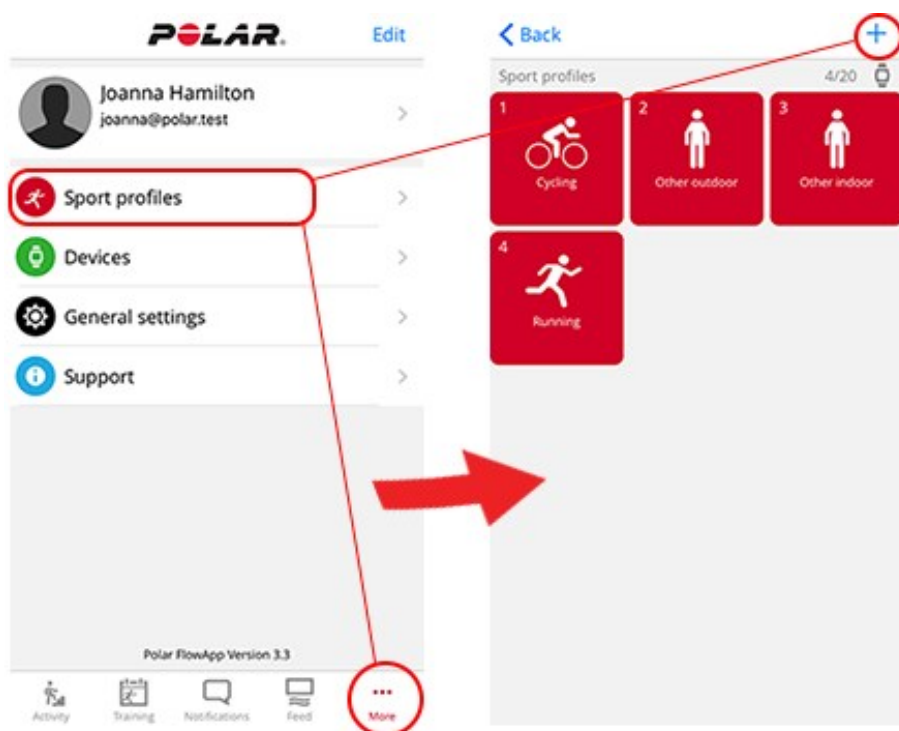
[Aplikacja Polar Flow | Edycja profili sportowych](#)

[Serwis Polar Flow | Profile sportowe](#)

DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W aplikacji Polar Flow:

1. Przejdź do opcji **Profile sportowe**.
2. Dotknij znaku plus w prawym górnym rogu.
3. Wybierz dyscyplinę sportową z listy. Dotknij Gotowe w aplikacji Android. Dyscyplina została dodana do listy Twoich profili sportowych.



W serwisie Polar Flow:

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

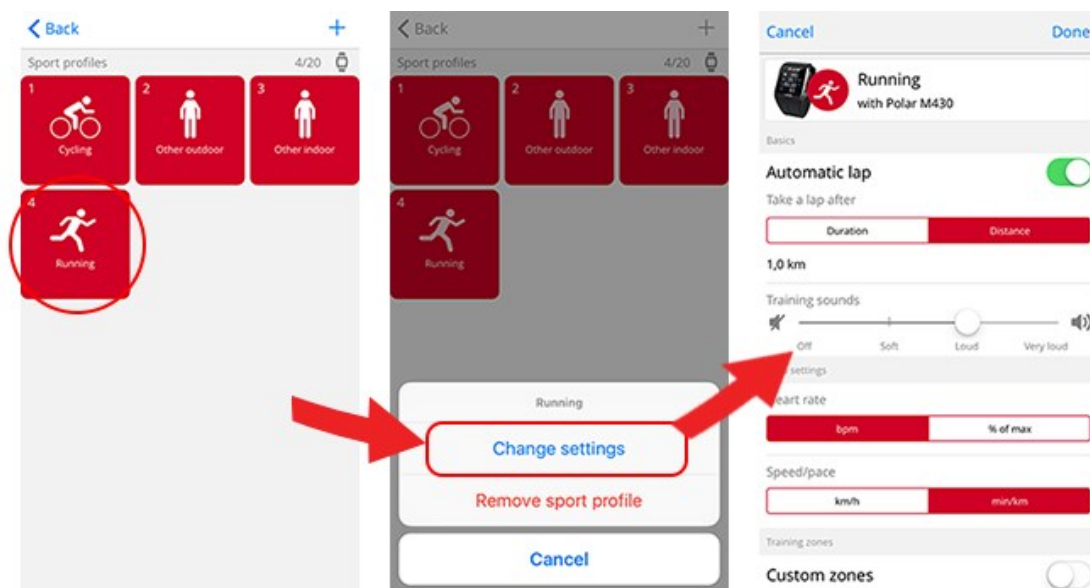


Nie możesz tworzyć nowych profili sportowych. Lista profili jest kontrolowana przez Polar, ponieważ każdy sport posiada określone ustawienia, które wpływają m.in. na obliczanie spalonych kalorii, obciążenie treningowe i funkcję regeneracji.

EDYTOWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W aplikacji Polar Flow:

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



W serwisie Flow:

1. Kliknij swoje imię i nazwisko / zdjęcie w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Profile Sportowe**.
3. Kliknij **Edytuj** pod sportem, który chcesz edytować.

W każdym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

Podstawowe ustawienia

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

Tętno

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

Ustawienia prędkości/tempa

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

Ekran treningowe

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

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

Gesty i wibracje

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

GPS i 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.

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



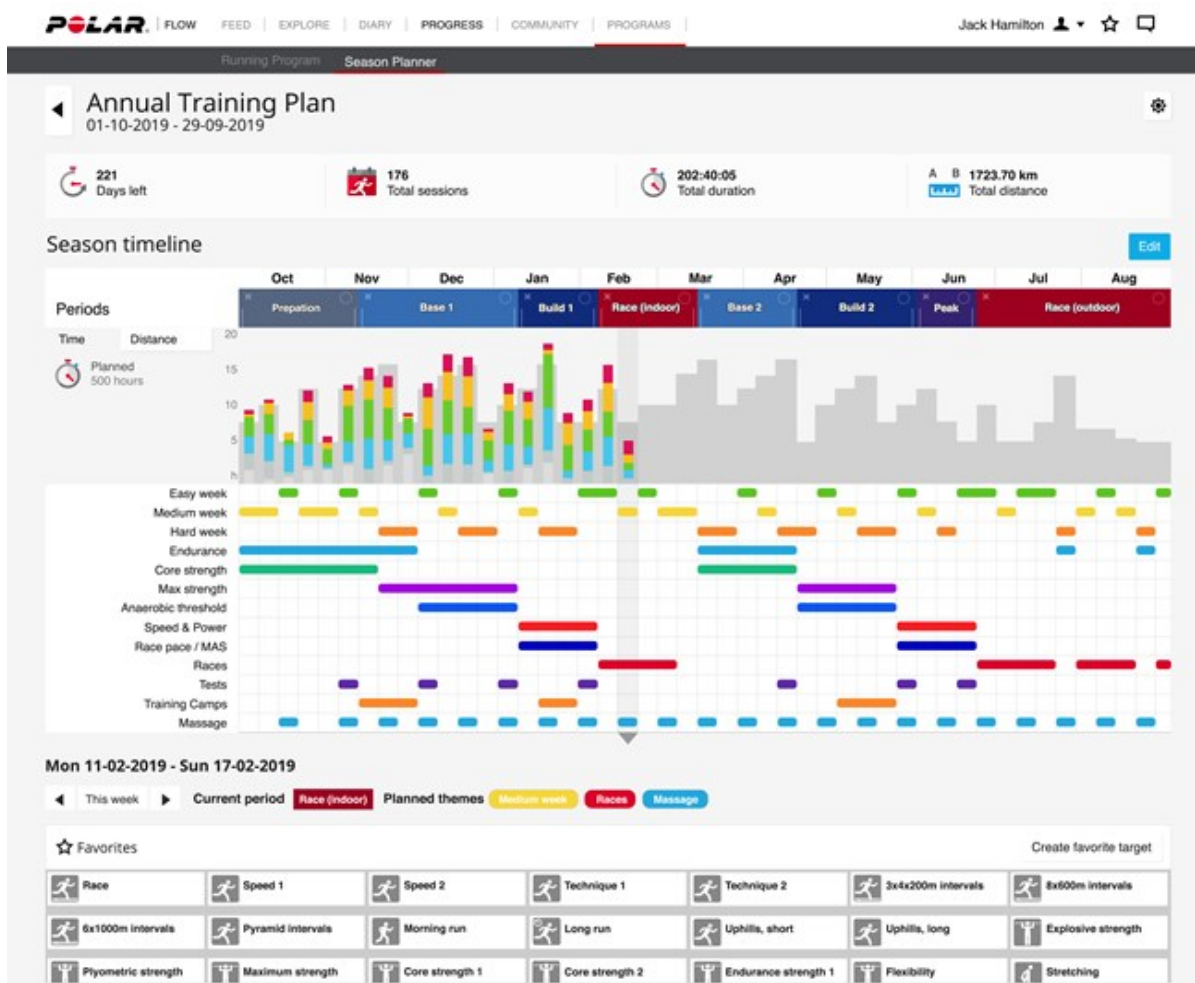
Należy pamiętać, że w przypadku niektórych sportów halowych, sportów grupowych i zespołowych ustawienie **Tętno widoczne dla innych urządzeń** jest domyślnie włączone. Oznacza to, że kompatybilne urządzenia korzystające z bezprzewodowej technologii Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, mogą wykrywać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

PLANOWANIE TRENINGU

Możesz zaplanować swój trening i stworzyć własne cele treningowe w serwisie Polar Flow lub w aplikacji Polar Flow.

TWORZENIE PLANU TRENINGOWEGO ZA POMOCĄ PLANNERA SEZONU

[Planer sezonu](#) w serwisie Flow to doskonałe narzędzie do tworzenia spersonalizowanego planu treningowego. Niezależnie od Twojego celu treningowego Polar Flow pomaga stworzyć kompletny plan pomagający osiągnąć ten cel. Planer sezonu znajduje się na karcie **Programy** w serwisie Polar Flow.





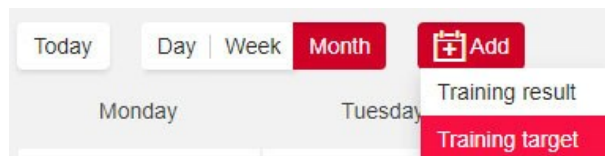
[Polar Flow for Coach](#) to darmowa zdalna platforma treningowa pozwalająca na zaplanowanie każdego szczegółu treningu, od planu na cały sezon po poszczególne sesje treningowe.

TWORZENIE CELU TRENINGOWEGO W APLIKACJI POLAR FLOW I SERWISIE FLOW

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

Tworzenie celu treningowego w serwisie Polar Flow:

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



2. W oknie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data** i **Godzina rozpoczęcia** oraz **Uwagi** (opcjonalnie).

Wybierz typ celu treningowego spośród następujących opcji:

Docelowy czas trwania

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

Docelowy dystans

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

Docelowa liczba kalorii

1. Wybierz **Kalorie**.
2. Wprowadź liczbę kalorii.
3. Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.
4. Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

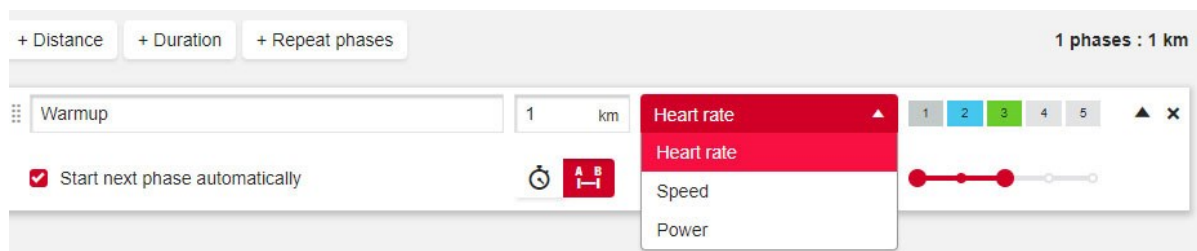
Cel – tempo startowe

1. Wybierz **Tempo startowe**.
2. Wprowadź dwie spośród poniższych wartości: **Czas trwania**, **Dystans**, **Tempo startowe**. Trzecia wartość zostanie utworzona automatycznie.
3. Jeśli chcesz zapisać cel na liście Ulubionych, kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆.
4. Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

Należy pamiętać, że tempo startowe można zsynchronizować tylko z zegarkami Grit X, Grit X Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V i Vantage V2.

Trening interwałowy


1. Wybierz **Trening interwałowy**.
2. Dodaj fazy do swojego celu. Kliknij przycisk **Czas trwania**, aby dodać fazę na bazie czasu trwania lub kliknij **Dystans**, aby dodać fazę na bazie dystansu. Wybierz **Nazwę** i **Czas trwania / Dystans** dla każdej fazy.
3. Zaznacz pole **Rozpocznij kolejną fazę automatycznie**, aby zmiana faz następowała automatycznie. Jeśli to pole pozostanie niezaznaczone, konieczna będzie ręczna zmiana faz.
4. Wybierz **intensywność fazy** na podstawie **tętna, prędkości** lub **mocy**.



Cele treningu interwałowego oparte na mocy są obecnie obsługiwane tylko przez Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro i Vantage V2.

5. Jeśli chcesz powtórzyć fazę, wybierz **+ Powtarzaj fazy** i przeciągnij fazy, które chcesz powtórzyć do sekcji Powtórzenia.



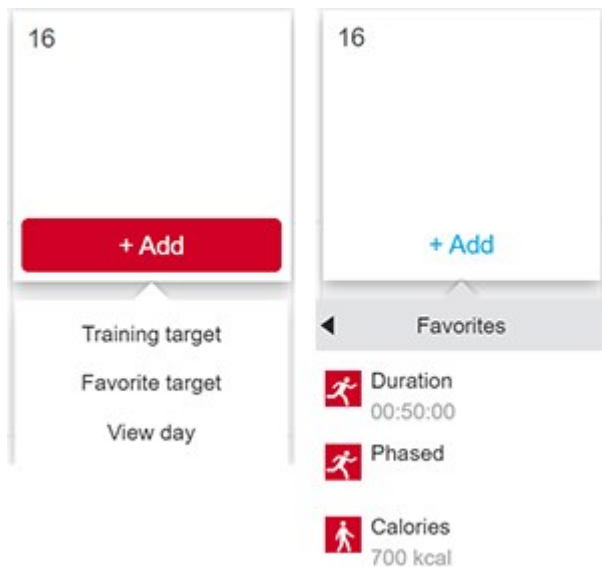
6. Kliknij ikonę Dodaj do Ulubionych , aby zapisać cel w menu Ulubione.
7. Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

Tworzenie celu na podstawie ulubionego celu treningowego

Po utworzeniu celu i dodaniu go do Ulubionych, możesz użyć go jako szablonu dla podobnych celów. To ułatwia tworzenie celów treningowych. Dzięki temu nie musisz na przykład od początku tworzyć skomplikowanego celu treningu interwałowego.


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

1. Ustaw kursor myszy nad datą w **Dzienniku**.
2. Kliknij **+ Dodaj > Ulubiony cel** i wybierz cel z listy **Ulubione**.



3. Pozycja Ulubionych zostanie dodana do Twojego dziennika, jako zaplanowany cel na dany dzień. Domyślna planowana godzina celu treningowego to 18.00 (6.00 po południu).
4. Możesz kliknąć cel w swoim Dzienniku i zmienić go według życzenia. Edycja celu w tym widoku nie zmienia oryginalnego Ulubionego celu.
5. Kliknij Zapisz, aby zapisać zmiany.



Za pomocą strony Ulubione możesz edytować swoje ulubione cele treningowe i tworzyć nowe. Kliknij  w górnym menu, aby przejść do strony Ulubione.

SYNCHRONIZACJA CELÓW Z ZEGARKIEM

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


Informacje na temat rozpoczynania sesji z celem treningowym są podane w punkcie [Rozpoczynanie sesji treningowej](#).

TWORZENIE CELÓW TRENINGOWYCH W APLIKACJI POLAR FLOW

Aby utworzyć cel treningowy w aplikacji Polar Flow:

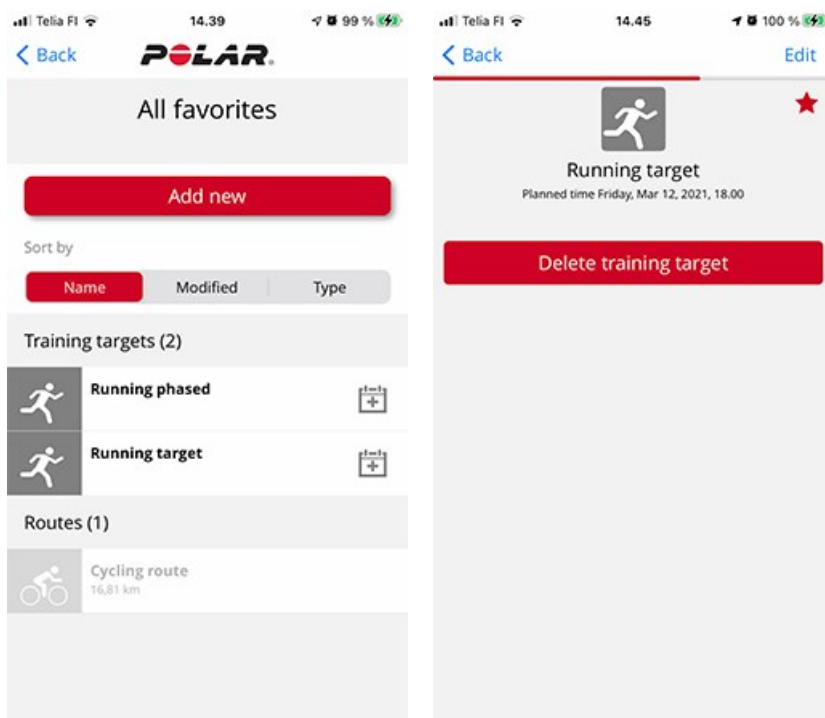
1. Przejdź do **Treningi** i kliknij  u góry strony.
2. Wybierz typ celu treningowego spośród następujących opcji:

Ulubiony cel

1. Wybierz **Ulubiony cel**.
2. Wybierz jeden z istniejących ulubionych celów treningowych lub **Dodaj nowy** ulubiony cel.
3. Dotknij  obok istniejącego celu i dodaj go do swojego Dziennika.
4. Wybrany cel treningowy zostanie dodany do dzisiejszego dnia w Twoim kalendarzu treningowym. Otwórz cel treningowy w dzienniku, aby edytować czas rozpoczęcia tego celu treningowego.
5. Jeśli wybierzesz Dodaj nowy, możesz utworzyć nowy ulubiony **Szybki cel**, **Trening fazowy**, **Strava Live Segment** lub **trasę Komoot**.

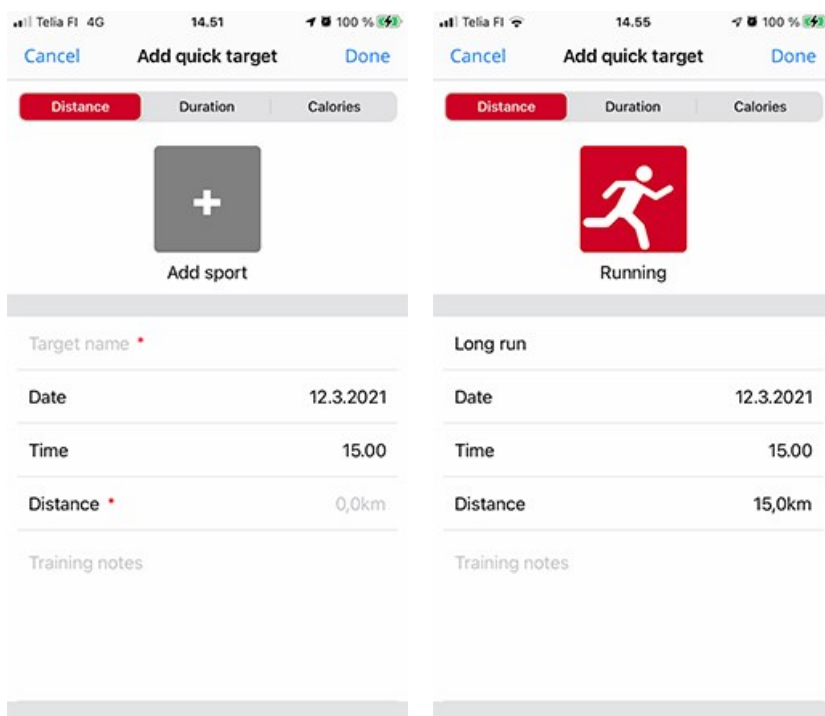


Trasa Komoot jest dostępna tylko w modelach Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro i Vantage V2. Opcja Strava Live Segment jest dostępna w Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V i Vantage V2.




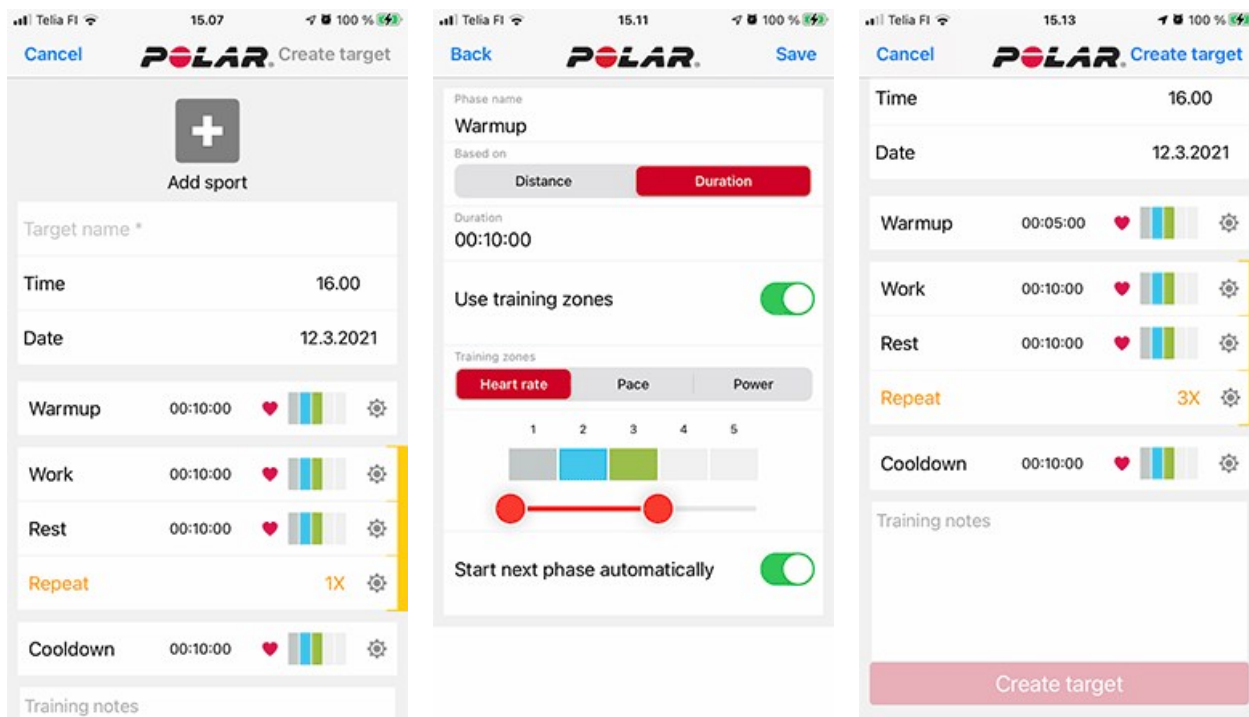
Szybki cel

1. Wybierz **Szybki cel**.
2. Wybierz czy szybki cel będzie oparty o dystans, czas trwania czy liczbę kalorii.
3. Dodaj sport.
4. Nadaj celowi nazwę.
5. Ustaw dystans, czas trwania lub liczbę kalorii dla celu.
6. Dotknij **Gotowe**, aby dodać cel do swojego Kalendarza treningów.



Trening fazowy

1. Wybierz **Trening fazowy**.
2. Dodaj sport.
3. Nadaj celowi nazwę.
4. Ustaw godzinę i datę dla celu.
5. Dotknij ikony  obok fazy, aby edytować ustawienia fazy.
6. Dotknij **Utwórz cel**, aby dodać cel do swojego Kalendarza treningowego.




Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow, aby przenieść cele treningowe do zegarka.

ULUBIONE


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

Możesz zobaczyć maksymalną liczbę ulubionych, na którą zezwala Twój zegarek. Liczba ulubionych w serwisie Flow nie jest ograniczona. Jeśli masz ponad 100 ulubionych w serwisie Flow, podczas synchronizacji do zegarka zostanie przeniesione pierwszych 100 pozycji. Możesz zmieniać kolejność ulubionych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Wybierz pozycję ulubionych, którą chcesz przenieść i przeciągnij ją w miejsce, w którym chcesz ją umieścić na liście.


DODAWANIE CELU TRENINGOWEGO DO ULUBIONYCH:

1. [Utwórz cel treningowy](#).
2. Kliknij ikonę Ulubione  w lewym, dolnym rogu strony.
3. Cel został dodany do Twoich ulubionych.


lub

1. Otwórz istniejący cel, który został utworzony w **Dzienniku**.
2. Kliknij ikonę Ulubione  w lewym, dolnym rogu strony.
3. Cel został dodany do Twoich ulubionych.

EDYCJA POZYCJI ULUBIONYCH

1. Kliknij ikonę Ulubione  w prawym, górnym rogu ekranu, obok swojego imienia i nazwiska. Zostaną wyświetlone wszystkie Twoje ulubione cele treningowe.
2. Kliknij pozycję, którą chcesz edytować, a następnie kliknij **Edytuj**.
3. Możesz zmienić dyscyplinę sportu, nazwę celu i dodać notatki, a także zmienić szczegóły treningowe celu. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale o [planowaniu treningu](#). Po wykonaniu wszystkich żądanych zmian kliknij **Zapisz zmiany**.

USUWANIE POZYCJI ULUBIONYCH

1. Kliknij ikonę Ulubione  w prawym, górnym rogu ekranu, obok swojego imienia i nazwiska. Zostaną wyświetlone wszystkie Twoje ulubione cele treningowe.
2. Kliknij ikonę usuwania w prawym, górnym rogu celu treningowego, aby usunąć go z listy ulubionych.

SYNCHRONIZACJA

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

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

SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:

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

Synchronizacja danych:

1. Zaloguj się do aplikacji Polar Flow, a następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk zegarka, aż na wyświetlaczu pojawi się komunikat **Łączenie z telefonem**.
2. Na zegarku zostanie wyświetlony komunikat **Łączenie z aplikacją Polar Flow**.
3. Po zakończeniu na zegarku zostanie wyświetlony komunikat **Synchronizacja zakończona**.



Zegarek synchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow co godzinę, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Automatyczna synchronizacja ma również miejsce po zakończeniu sesji treningowej lub zmianie ustawień zegarka. Po synchronizacji zegarka z aplikacją Polar Flow dane o aktywności i treningu zostaną również zsynchronizowane z serwisem Flow za pośrednictwem połączenia internetowego.

Pomoc techniczna i bardziej szczegółowe informacje na temat korzystania z aplikacji Polar Flow znajdują się na stronie support.polar.com/en/support/Flow_app.

SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC

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

1. Podłącz zegarek do komputera. Upewnij się, że program FlowSync jest uruchomiony.
2. Okno programu FlowSync zostanie otwarte na komputerze i rozpocznie się synchronizacja.
3. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat Zakończono.

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



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

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

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

WAŻNE INFORMACJE

BATERIA

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

CZAS DZIAŁANIA

Zegarek Ignite 3 jest wyposażony w akumulator Li-Po o pojemności 215 mAh. Czas pracy baterii to:

- **W trybie podstawowym:** całodobowy pomiar aktywności nawet przez 5 dni z całodobowym pomiarem tętna i powiadomieniami z telefonu. Jeśli korzystasz z trybu „Ekran zawsze włączony” to czas działania baterii wynosi do dwóch dni.
- **W trybie treningowym:** do 30 godzin ciągłego treningu z włączoną funkcją GPS o pojedynczej częstotliwości (funkcja oszczędzania baterii) i optycznym pomiarem tętna. Do 21 godzin ciągłego treningu z włączoną funkcją GPS o podwójnej częstotliwości (bardziej dokładnym) i optycznym pomiarem tętna.
- **W trybie oszczędzania energii:** [opcje oszczędzania energii](#) umożliwiają wydłużenie treningu nawet do 100 godzin.



Pamiętaj, że używanie funkcji [Ekran zawsze włączony](#) spowoduje szybsze rozładowanie akumulatora zegarka.

Więcej informacji można znaleźć w dokumencie [Jaka jest trwałość akumulatora i czas działania Ignite 3 po naładowaniu?](#)

ŁADOWANIE BATERII



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

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



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

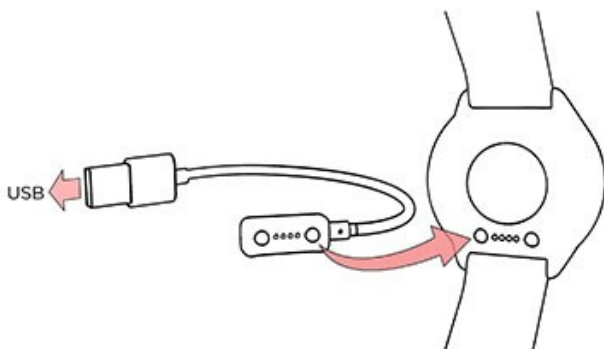
Użyj kabla USB dołączonego do zestawu, aby naładować zegarek, podłączając go do portu USB komputera.

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



Aby naładować zegarek za pomocą komputera, po prostu go podłącz, a jednocześnie nastąpi synchronizacja z oprogramowaniem FlowSync.

1. Aby naładować zegarek, podłącz go do zasilanego portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Kabel przyjmuje prawidłową pozycję dzięki magnesom.



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 źle 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.

POZIOM BATERII I POWIADOMIENIA

Ikona poziomu baterii



Ikona stanu akumulatora jest wyświetlana, kiedy obrócisz nadgarstek, aby spojrzeć na zegarek albo gdy wrócisz z menu do widoku zegara. Ikona poziomu baterii wskazuje procentowy poziom naładowania.

Powiadomienia o niskim poziomie naładowania akumulatora

- Kiedy poziom naładowania akumulatora spada, w widoku zegara wyświetlany jest komunikat **Niski poziom baterii. Podłącz do ładowania** wyświetlane jest w trybie wyświetlania czasu. Zalecane jest naładowanie zegarka.

- Jeśli poziom naładowania akumulatora jest zbyt niski, aby zarejestrować sesję treningową, wyświetlany jest komunikat **Naładuj akumulator przed treningiem**.

Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora podczas treningu:

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

Pusty wyświetlacz oznacza, że akumulator jest rozładowany, a zegarek przeszedł w tryb uśpienia. Naładuj zegarek. Jeśli akumulator jest całkowicie wyczerpany, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać pewien czas.

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

PIELĘGNACJA ZEGARKA

Podobnie jak każde urządzenie elektroniczne, zegarek Polar należy utrzymywać w czystości i obchodzić się z nim delikatnie. Poniższe wskazówki pomogą spełnić warunki gwarancji, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie i uniknąć problemów podczas ładowania oraz synchronizowania.

UTRZYMYWANIE ZEGARKA W CZYSTOŚCI

Zalecamy mycie zegarka po każdym treningu pod bieżącą wodą, z użyciem roztworu wody i łagodnego mydła. 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 morską). Najlepszym sposobem na zachowanie złącz ładowania w czystości jest przepłukiwanie zegarka letnią wodą po każdym treningu. Zegarek jest wodoodporny i można go myć pod bieżącą wodą bez obaw o uszkodzenie elementów elektronicznych.

Utrzymuj optyczny sensor tętna w czystości.

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

Unikaj korzystania z perfum, balsamów, kremów do opalania lub środków do odstraszania owadów na nadgarstku, na którym nosisz zegarek. Jeśli zegarek będzie miał kontakt z tymi lub innymi środkami chemicznymi przemyj go łagodnym środkiem czyszczącym i opłucz pod bieżącą wodą.

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

SERWIS

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar.

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie support.polar.com i na stronach dla poszczególnych krajów.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

ZAKŁÓCENIA PODCZAS TRENINGU

Zakłócenia elektromagnetyczne i sprzęt treningowy

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

Sprzęt treningowy z elementami elektronicznymi lub elektrycznymi, takimi jak wyświetlacze LED, silniki i hamulce elektryczne mogą emitować sygnały powodujące zakłócenia. Aby rozwiązać te problemy:

1. Zdejmij pasek sensora tętna i korzystaj z urządzeń treningowych w normalny sposób.
2. Przetwórz urządzenie treningowe, aż znajdziesz miejsce, w którym odczyt nie jest zakłócony, a 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 opaskę sensora tętna na klatkę piersiową i utrzymuj urządzenie treningowe na ile to możliwe w strefie pozbawionej zakłóceń.

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

STAN ZDROWIA A TRENING

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

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

Należy pamiętać, że na tętno wpływa nie tylko intensywność treningu, ale również leki na choroby serca, ciśnienie krwi, stan psychiczny, astma, oddychanie, itp., a także niektóre napoje energetyczne, alkohol i nikotyna.

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

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

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



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

OSTRZEŻENIE – PRZECHOWUJ BATERIE W MIEJSCU NIEDOSTĘPNYM DLA DZIECI

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

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas ważne. Kształt sensora biegowego Polar Bluetooth® Smart zaprojektowano w taki sposób, aby ograniczyć do minimum możliwość zaczepienia nim o coś. Należy jednak zachować ostrożność, na przykład podczas biegu z sensorem biegowym przez zarośla.

JAK BEZPIECZNIE UŻYWAĆ PRODUKTU POLAR

Polar oferuje swoim klientom [co najmniej pięć lat pomocy technicznej](#) od momentu rozpoczęcia sprzedaży produktu. Pomoc techniczna obejmuje obowiązkowe aktualizacje oprogramowania sprzętowego urządzeń Polar oraz naprawę krytycznych błędów jeśli jest to konieczne. Polar ciągle monitoruje aktualizacje dotyczące znanych błędów. Zalecamy regularną aktualizację produktu Polar, gdy tylko aplikacja Polar Flow lub oprogramowanie Polar FlowSync poinformują o dostępności nowej wersji oprogramowania sprzętowego.

Dane sesji treningowych oraz inne dane zapisywane w urządzeniu Polar obejmują poufne informacje o użytkowniku, takie jak imię i nazwisko, informacje na temat organizmu, ogólny stan zdrowia i lokalizacja. Dane lokalizacyjne mogą być wykorzystane do śledzenia użytkownika podczas treningu oraz do ustalenia jakimi trasami zwykle się porusza. Z tych powodów należy zachować szczególną ostrożność podczas przechowywania urządzenia, gdy nie jest ono używane.

Jeśli używasz powiadomień z telefonu na zegarku, pamiętaj, że wiadomości z niektórych aplikacji będą pojawiały się na wyświetlaczu. Najnowsze wiadomości można również przeglądać z poziomu menu zegarka. Aby zapewnić poufność wiadomości prywatnych, nie korzystaj z powiadomień z telefonu.

Przed przekazaniem urządzenia innej osobie w celu przeprowadzenia testów lub przed jego sprzedażą, wykonaj reset urządzenia do ustawień fabrycznych i usuń je ze swojego konta Polar Flow. Przywrócenie ustawień fabrycznych można wykonać za pomocą oprogramowania FlowSync na komputerze. Przywrócenie ustawień fabrycznych spowoduje wyczyszczenie pamięci urządzenia, które nie będzie już mogło łączyć się z Twoimi danymi. Aby usunąć urządzenie z konta Polar Flow, zaloguj się do serwisu Flow, wybierz produkt i kliknij przycisk „Usuń” obok produktu, który chcesz usunąć.

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

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

Wszelkie problemy z bezpieczeństwem można zgłaszać na adres [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) lub do działu obsługi klienta Polar.

DANE TECHNICZNE

POLAR IGNITE 3

Model: 5J

Typ baterii:

Akumulator litowo-polimerowy 215 mAh

Czas pracy:

W trybie podstawowym: całodobowy pomiar aktywności nawet przez 5 dni z całodobowym pomiarem tętna i powiadomieniami z telefonu. Jeśli korzystasz z trybu „Ekran zawsze włączony” to czas działania baterii wynosi do dwóch dni.

W trybie treningowym: do 30 godzin ciągłego treningu z włączoną funkcją GPS o pojedynczej częstotliwości (funkcja oszczędzania baterii) i optycznym pomiarem tętna. Do 21 godzin ciągłego treningu z włączoną funkcją GPS o podwójnej częstotliwości (bardziej dokładnym) i optycznym pomiarem tętna.

W trybie oszczędzania energii: [opcje oszczędzania energii](#) umożliwiają wydłużenie treningu nawet do 100 godzin.



Pamiętaj, że używanie funkcji [Ekran zawsze włączony](#) spowoduje szybsze rozładowanie akumulatora zegarka.

Więcej informacji można znaleźć w dokumencie [Jaka jest trwałość akumulatora i czas działania Ignite 3 po naładowaniu?](#)

Temperatura pracy:

-10°C do +50°C / 14°F do 122°F

Materiały urządzenia:

Urządzenie: ABS+10GF, ASA+10GF, Corning Gorilla Glass 3, stal nierdzewna, PMMA

Pasek: SILIKON, KLAMRA ZE STALI NIERDZEWNEJ

Dodatkowe materiały pasków:

Zobacz [Akcesoria Polar](#).

Materiały użyte do produkcji kabla USB:

PA, N52 NdFeB (cynkowane), Brass 6801 (pozlacane), TPE, rzep, PBT, mosiądz

Dokładność zegarka:

Wyższa niż $\pm 0,5$ sekundy/dobę w temperaturze 25°C/77°F

Dokładność GPS:

Dystans $\pm 2\%$

Średnia dokładność trasy: 5 m (GPS o podwójnej częstotliwości)

Są to wartości określone w otwartym terenie, gdzie nie ma drzew ani budynków blokujących odbiór sygnałów satelitarnych. Na obszarach miejskich i w lasach te wartości można osiągnąć, ale czasem się one różnią.

Częstotliwość zapisu danych GPS

1 sekunda (tę wartość można zmienić na 1 minutę lub 2 minuty w [ustawieniach oszczędzania energii](#))

Precyzja pomiaru wysokości:

1 m

Precyzja pomiaru wzniesienia/spadku:

5 m

Maksymalna wysokość n.p.m.:

9000 m / 29 525 ft

Zakres pomiaru tętna:

15–240 uderzeń/min (bpm)

Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:

0-399 km/h 247,9 mili na godzinę

Wodoszczelność:

30 m (nadaje się do używania podczas pływania)

Pojemność pamięci:

Do 90 godzin treningu z lokalizacją GPS i pomiarem tętna, w zależności od ustawień językowych

Sensory:

Precision Prime™, akcelerometr, czujnik oświetlenia, czujnik temperatury skóry na nadgarstku

Wyświetlacz

AMOLED 1,28" 416x416

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth®.

Moduł radiowy działa w paśmie(-ach) ISM 2,402-2,480 GHz i ma maksymalną moc 5 mW.

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

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

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

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

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

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

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

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

ATESTY I CERTYFIKATY



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



To oznakowanie w postaci przekreślonego pojemnika na kółkach informuje, że produkty Polar są urządzeniami elektronicznymi i są objęte zakresem dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE), a baterie i akumulatory stosowane w produktach są objęte zakresem dyrektywy 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 6 września 2006 r. w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. Oznacza to, że krajach UE te produkty oraz baterie/akumulatory znajdujące się w produktach Polar powinny być usuwane oddzielnie. Polar zachęca, aby również poza terytorium Unii Europejskiej ograniczać do minimum wpływ odpadów na środowisko i zdrowie ludzi, przestrzegając lokalnych przepisów dotyczących usuwania odpadów oraz – jeśli jest to możliwe – korzystając z selektywnej zbiórki urządzeń elektronicznych, a także baterii i akumulatorów.

Aby zobaczyć certyfikaty zegarka Polar Ignite 3, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o zegarku**.

MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

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

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

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania i powielania w jakikolwiek sposób jakiegokolwiek części niniejszej instrukcji bez uprzedniej pisemnej zgody Polar Electro Oy.

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

ZASTRZEŻENIA PRAWNE

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

1.3 PL 02/2023