

**POLAR®**

# Polar Vantage M3



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

# Treść

Treść .....	2
<b>Instrukcja obsługi Polar Vantage M3 .....</b>	<b>10</b>
Wstęp .....	10
Wykorzystaj wszystkie możliwości Polar Vantage M3 .....	12
Aplikacja Polar Flow .....	12
Serwis Polar Flow .....	12
<b>Pierwsze kroki .....</b>	<b>13</b>
Konfiguracja zegarka .....	13
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow i telefonu .....	13
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera .....	14
Sposób C: Konfiguracja z poziomu zegarka .....	14
Funkcje przycisku i wyświetlacza dotykowego .....	14
Funkcje przycisków .....	14
Ekran zegara i menu .....	15
Tryb przedtreningowy .....	15
Podczas treningu .....	16
Kolorowy wyświetlacz dotykowy .....	16
Gesty .....	16
Włączanie podświetlenia .....	16
Przeglądanie powiadomień .....	16
Zaznaczanie okrążenia podczas treningu .....	16
Tarcza zegarka, widoki i menu .....	16
Tarcza zegarka .....	16
Widoki .....	17
Menu .....	17
Ustawienia podświetlenia i wyświetlacza .....	21
Włączanie podświetlenia .....	21
Jasność podświetlenia .....	21
Zawsze włączony ekran .....	21
Podczas treningu .....	22
Parowanie telefonu z zegarkiem .....	22
Przed połączeniem z telefonem: .....	22
Aby nawiązać połączenie z telefonem: .....	22
Usuwanie parowania .....	23
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	23
Za pomocą telefonu lub tabletu .....	23
Za pomocą komputera .....	23
<b>Ustawienia .....</b>	<b>25</b>
Ustawienia ogólne .....	25
Łączenie i synchron. .....	25
Ustawienia rowerowe .....	25
Całodobowy pomiar tętna .....	25
Monitorowanie regeneracji .....	25
Tryb samolotowy .....	26
Jasność ekranu .....	26
Zawsze włączony ekran .....	26

Okresowe wyłączenie powiadomień .....	26
Powiadomienia z telefonu .....	26
Sterowanie muzyką .....	26
Jednostki .....	26
Język .....	27
Pow. o braku aktywności .....	27
Wibracje .....	27
Satelity pozycjonujące .....	27
Wybór widoków .....	27
Ustawienia tarczy zegarka .....	34
Układ .....	34
Wskazówki i tło .....	35
Kolor przewodni .....	35
Widżety .....	35
Godzina i data .....	37
Godzina .....	37
Data .....	37
Format daty .....	37
Pierwszy dzień tygodnia .....	37
Dane osobiste .....	38
Masa ciała .....	38
Wzrost .....	38
Data urodzenia .....	38
Płeć .....	38
Informacja o treningach .....	38
Cel aktywności .....	39
Preferowana długość snu .....	39
Tętno maksymalne .....	39
Tętno spoczynkowe .....	40
VO2max .....	40
Noszę zegarek na .....	40
Informacje o zegarku .....	40
Szybkie ustawienia .....	41
Ikony wyświetlacza .....	41
Ponowne uruchamianie i resetowanie .....	42
Ponowne uruchamianie zegarka .....	42
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka .....	42
Przywracanie ustawień fabrycznych za pomocą FlowSync .....	42
Przywracanie ustawień fabrycznych z poziomu zegarka .....	42
<b>Trening</b> .....	<b>43</b>
Pomiar tętna z nadgarstka .....	43
Zakładanie zegarka podczas pomiaru tętna z nadgarstka i monitorowania snu .....	43
Zakładanie zegarka bez pomiaru tętna z nadgarstka lub monitorowania snu/włączenia funkcji Nightly Recharge .....	44
Rozpoczynanie sesji treningowej .....	44
Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej .....	45
Rozpoczynanie treningu wielosportowego .....	46
Menu podręczne .....	46
Podczas treningu .....	50
Przeglądanie ekranów treningowych .....	50
Ustawianie zawsze włączonego ekranu .....	51

Ustawianie timerów .....	52
Timer interwałów .....	52
Timer odliczania .....	53
Blokowanie strefy tętna, prędkości lub mocy .....	53
Blokowanie strefy tętna .....	53
Blokowanie strefy prędkości/tempa .....	53
Blokowanie strefy mocy .....	54
Zaznaczenie okrążenia .....	54
Zmiana sportu podczas treningu wielu dyscyplin sportu .....	54
Trening z celem .....	55
Zmiana fazy podczas sesji treningu interwałowego .....	55
Wyświetlanie informacji o celu treningowym .....	56
Powiadomienia .....	56
Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej .....	56
Podsumowanie treningu .....	56
Po treningu .....	56
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow .....	59
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow .....	60
<b>Funkcje .....</b>	<b>61</b>
Smart Coaching .....	61
Training Load Pro .....	61
Obciążenie kardio .....	62
Odczuwalne obciążenie treningowe .....	62
Obciążenie mięśni .....	62
Obciążenie treningowe dla jednej sesji treningowej .....	62
Obciążenie i tolerancja .....	63
Status obciążenia kardio .....	63
Status obciążenia kardio na zegarku .....	63
Długoterminowa analiza w aplikacji i serwisie internetowym Flow .....	64
Recovery Pro .....	66
Zacznij korzystać z Recovery Pro .....	67
Wyświetlanie zaleceń .....	68
Test ortostatyczny .....	69
Wykonywanie testu .....	70
Test ortostatyczny z funkcją Recovery Pro .....	73
Test marszowy .....	74
Przebieg testu .....	74
Wyniki testu .....	75
Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow .....	75
Test regeneracji nóg .....	76
Przebieg testu .....	76
Wyniki testu .....	77
Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow .....	78
Kolarski test wydolnościowy .....	78
Przebieg testu .....	79
Wyniki testu .....	80
Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow .....	81
Biegowy test wydolnościowy .....	81
Przebieg testu .....	82
Wyniki testu .....	83



Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow .....	84
Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka .....	85
Przed rozpoczęciem testu .....	86
Przebieg testu .....	86
Wyniki testu .....	86
Poziomy sprawności .....	87
Mężczyźni .....	87
Kobiety .....	87
VO2max .....	88
Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™ .....	89
Szczegóły dotyczące statusu AUN w aplikacji Polar Flow .....	91
Szczegóły statusu snu w aplikacji Polar Flow .....	92
Ćwiczenia .....	92
Sen .....	92
Regulacja poziomu energii .....	92
Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™ .....	94
Przewodnik SleepWise™ dotyczący uważności podczas dnia .....	98
Nocna temperatura skóry .....	103
Przewodnik treningowy FitSpark™ .....	104
Podczas treningu .....	106
Optymalizacja przerw na podstawie tętna .....	107
Trening z Optymalizacją przerw .....	108
Wskazówki: Prowadzenie po trasie na ekranie .....	108
Ćwiczenia oddechowe Serene™ .....	110
FuelWise™ .....	111
Trening z wykorzystaniem FuelWise™ .....	112
Automatyczne przypomnienie o węglowodanach .....	112
Ręczne przypomnienie o węglowodanach .....	113
Przypomnienie o nawodnieniu .....	113
Pomiar mocy biegowej z nadgarstka .....	114
Moc biegowa i obciążenie mięśni .....	114
Jak moc biegowa jest pokazywana na zegarku? .....	114
Program treningu biegowego Polar .....	115
Stwórz program biegowy Polar .....	116
Rozpoczynanie celu biegowego .....	116
Monitorować swoje postępy .....	116
Running Index .....	117
Analiza krótkoterminowa .....	117
Analiza długoterminowa .....	118
Licznik spalonych kalorii .....	119
Rezultat treningu .....	119
Całodobowy pomiar tętna .....	121
Całodobowy pomiar tętna w zegarku .....	121
Całodobowy pomiar aktywności .....	122
Cel związany z aktywnością .....	122
Dane dotyczące aktywności na zegarku .....	123
Powiadomienie o braku aktywności .....	123
Dane dotyczące aktywności w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow .....	123
Pomiar aktywności .....	124
Korzyści z aktywności .....	124

Satelity pozycjonujące .....	124
Assisted GPS .....	125
Termin ważności A-GPS .....	125
Mapy offline. ....	125
Używanie map podczas treningu .....	125
Menu nawigacji po mapie .....	126
Korzystanie z map poza treningami .....	127
Menu nawigacji po mapie .....	128
Pobieranie map oraz ich przesyłanie do zegarka .....	128
1. Pobieranie pliku mapy z serwisu Flow .....	129
2. Przesyłanie pobranego pliku mapy do zegarka .....	130
Dodawanie widoku Nawigacja po mapie do profilu sportowego .....	132
Nawigacja z powrotem i powrót do miejsca startu .....	133
Powiększenie .....	134
Powiększenie .....	134
Komoot .....	135
Połącz swoje konta Komoot i Polar Flow .....	135
Synchronizowanie tras komoot z zegarkiem .....	136
Rozpocznij sesję treningową z trasą komoot .....	137
Nawigowanie po trasie .....	138
Profile trasy i przewyższenia .....	138
Suma wzniesień i spadków terenu na zaplanowanych trasach .....	138
Dodawanie trasy do zegarka .....	139
Rozpoczynanie sesji treningowej z funkcją nawigowanie po trasie .....	139
Powiększenie .....	139
Zmiana trasy podczas sesji treningowej .....	139
Kompas .....	139
Używanie kompasu podczas sesji treningowej .....	140
Z kompasu możesz korzystać poza sesjami treningowymi .....	140
Prędkość pionowa i VAM .....	141
Prędkość pionowa .....	141
Prędkość wznoszenia (VAM) .....	141
Dodawanie prędkości pionowej i VAM do ekranu treningowego .....	142
Hill Splitter™ .....	143
Dodawanie widoku Hill Splitter do profilu sportowego .....	144
Trening z użyciem Hill Splitter .....	144
Podsumowanie Hill Splitter .....	145
Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow .....	145
Tempo startowe .....	147
Segmenty Strava Live .....	148
Łączenie kont Strava i Polar Flow .....	149
Importowanie segmentów Strava do konta Polar Flow .....	149
Rozpoczynanie sesji treningowej z segmentami Strava Live .....	149
Pomiar EKG z nadgarstka .....	150
Wykonywanie testu .....	151
Wyniki testu EKG w aplikacji Polar Flow .....	152
Pomiar poziomu saturacji .....	152
Pomiar SpO2 .....	153
Pomiary SpO2 w aplikacji Polar Flow .....	153
Strefy tętna .....	154

Strefy prędkości .....	154
Ustawienia stref prędkości .....	154
Cel treningowy ze strefami prędkości .....	155
Podczas treningu .....	155
Po treningu .....	155
Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka .....	155
Wskaźniki pływackie .....	155
Pływanie w basenie .....	155
Ustawienie długości basenu .....	156
Pływanie w wodach otwartych .....	156
Pomiar tętna podczas pływania .....	156
Rozpoczynanie sesji treningu pływackiego .....	157
Podczas pływania .....	157
Kończenie treningu pływackiego .....	157
Barometr .....	159
Dane o wysokości, gdy nie trenujesz .....	159
Pogoda .....	159
Ustawienia oszczędzania energii .....	161
Źródła energii .....	162
Podsumowanie źródeł energii .....	162
Szczegółowa analiza w aplikacji mobilnej Polar Flow .....	162
Wskazówki głosowe .....	163
Powiadomienia z telefonu .....	164
Włączanie powiadomień z telefonu .....	164
Okresowe wyłączenie powiadomień .....	164
Przeglądanie powiadomień .....	164
Sterowanie muzyką .....	165
Ustawienia sterowania muzyką w aplikacji Polar Flow .....	165
Tryb sensora tętna .....	166
Włączanie trybu sensora tętna .....	166
Wstrzymywanie udostępniania tętna .....	166
Profile sportowe .....	166
Wymienne paski .....	167
Wymiana paska .....	167
Kompatybilne sensory .....	167
Polar Verity Sense .....	168
Optyczny sensor tętna Polar OH1 .....	168
Sensor tętna Polar H10 .....	168
Sensor tętna Polar H9 .....	168
Sensor prędkości Polar Bluetooth® Smart .....	169
Sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart .....	169
Sensor mocy innych producentów .....	169
Łączenie sensorów z zegarkiem .....	169
Parowanie sensora tętna z zegarkiem .....	169
Polar H9, Polar H10 .....	169
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	169
Łączenie sensora rowerowego z zegarkiem .....	170
Ustawienia rowerowe .....	171
Pomiar wielkości kół .....	171
Kalibracja sensora mocy kolarskiej .....	172

Łączenie sensora biegowego z zegarkiem .....	172
Kalibracja sensora biegowego .....	172
Usuwanie połączenia .....	172
Parowanie słuchawek Sennheiser MOMENTUM Sport .....	173
Usuwanie połączenia .....	173
<b>Polar Flow .....</b>	<b>174</b>
Aplikacja Polar Flow .....	174
Dane treningowe .....	174
Dane dotyczące aktywności .....	174
Dane dotyczące snu .....	174
Profile sportowe .....	174
Udostępnianie zdjęć .....	174
Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow .....	174
Serwis Polar Flow .....	175
Dziennik .....	175
Podsumowania .....	175
Programy .....	176
Profile sportowe w Polar Flow .....	176
Dodawanie profilu sportowego .....	176
Edytowanie profilu sportowego .....	177
Planowanie treningu .....	178
Tworzenie planu treningowego za pomocą Plannera sezonu .....	178
Tworzenie celu treningowego w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow .....	178
Tworzenie celu na podstawie ulubionego celu treningowego .....	180
Synchronizacja celów z zegarkiem .....	181
Tworzenie celów treningowych w aplikacji Polar Flow .....	181
Ulubione .....	184
Dodawanie celu treningowego do ulubionych: .....	184
Edycja pozycji Ulubionych .....	184
Usuwanie pozycji Ulubionych .....	184
Synchronizacja .....	184
Synchronizacja z aplikacją Flow .....	185
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync .....	185
<b>Ważne informacje .....</b>	<b>187</b>
Akumulator .....	187
Ładowanie akumulatora .....	187
Ładowanie podczas treningu .....	188
Czas pracy baterii .....	188
Poziom baterii i powiadomienia .....	189
Ikona poziomu baterii .....	189
Powiadomienia o niskim poziomie naładowania akumulatora .....	189
Pielęgnacja zegarka .....	189
Utrzymywanie zegarka w czystości .....	189
Utrzymuj optyczny sensor tętna w czystości. ....	190
Przechowywanie .....	190
Serwis .....	190
Środki ostrożności .....	190
Zakłócenia podczas treningu .....	190
Stan zdrowia a trening .....	191
Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci .....	192

Jak bezpiecznie używać produktu Polar .....	192
Dane techniczne .....	193
Polar Vantage M3 .....	193
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	194
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....	194
Wodoszczelność produktów Polar .....	194
Atesty i certyfikaty .....	196
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	196
Zastrzeżenia prawne .....	197

# Instrukcja obsługi Polar Vantage M3

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/vantage-m3](https://support.polar.com/en/vantage-m3).

## Wstęp

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar Vantage M3!

Polar Vantage M3 to inteligentny zegarek dla wszechstronnych sportowców, który łączy w sobie wytrzymałą konstrukcję outdoorowej serii Polar z funkcjonalnością naszej profesjonalnej gamy sportowej. To kompaktowe urządzenie jest napakowane narzędziami do treningu indywidualnego i grupowego w wielu dyscyplinach sportowych, a w nocy zapewnia intuicyjne, automatyczne monitorowanie snu i regeneracji. Multisensoryczna technologia biosensorów Polar Elixir™ zapewnia dokładne monitorowanie danych Twojego organizmu. GPS o podwójnej częstotliwości pokazuje Twoje położenie na kolorowych mapach topograficznych oferując nawigowanie po trasie i zaawansowane wskaźniki przy treningu outdoorowym. Nawet do 7 dni pracy baterii na jednym ładowaniu i jasny wyświetlacz dotykowy AMOLED – Polar Vantage M3 to wyspecjalizowany, kompleksowy zegarek, który zapewnia to, co najlepsze.

Dzięki zastosowaniu nowej technologii biosensorów Polar Elixir, zegarek Vantage M3 Pro uzyskał możliwość pomiaru [temperatury skóry](#), [poziomu saturacji](#) oraz elektrycznego sygnału pracy serca za pomocą [EKG z nadgarstka](#), a także optycznego pomiaru tętna 4. generacji.

Funkcje monitorowania obciążenia treningowego i czasu regeneracji pomagają optymalizować trening i unikać przetrenowania. Wyjątkowe rozwiązanie wspomagające regenerację – [Recovery Pro](#) – uchroni Cię przed przetrenowaniem i urazami. Ta funkcja mierzy stopień regeneracji organizmu oraz dostarcza zaleceń i wskazówek. EKG z nadgarstka umożliwia wykonywanie [Testu ortostatycznego](#) stanowiącego integralną część funkcji Recovery Pro, bez połączenia z dodatkowym czujnikiem tętna Polar. Osiągnij idealne obciążenie treningowe, aby uzyskać najlepszą formę dzięki [Training Load Pro](#).

Zegarek Vantage M3 dostarcza pełną analizę stanu regeneracji organizmu po nocnym odpoczynku oraz 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. Funkcja [Sleepwise™](#) pomoże Ci zorientować się jak sen wpływa na Twoją uważność i gotowość do treningu.

Wskazówki treningowe [FitSpark™](#) zapewnią Ci optymalne przygotowanie przed wyruszeniem na szlak, dzięki gotowym sesjom treningowym, dostosowanym do stanu Twojej regeneracji, kondycji i historii treningów. [Optymalizacja przerw](#) analizuje Twoje tętno podczas treningu siłowego i dostarcza osobistych wskazówek na temat jak najlepszego wykorzystywania odpoczynku. Powiadamia Cię o gotowości do rozpoczęcia następnego zestawu ćwiczeń, dzięki czemu nie zaczniesz go, zanim nie zregenerujesz się odpowiednio.

GPS o podwójnej częstotliwości i [mapy offline](#) utrzymują Cię na właściwej ścieżce, więc możesz odkrywać nieznaną otoczenie z całkowitą pewnością siebie. Możesz pobierać dokładne mapy topograficzne z serwisu Polar Flow i przysyłać je do zegarka za pomocą komputera. Podczas treningu mapy są dostępne w formacie pełnoekranowym na ekranie treningowym. Poza treningiem możesz uzyskać do nich dostęp z widoku Nawigacja. Możesz używać map offline w połączeniu z innymi funkcjami nawigacji, takimi jak [Nawigowanie po trasie](#), [Trasy komoot](#), [Nawigacja z powrotem](#) i [Powrót do miejsca startu](#). Możesz planować szczegółowe trasy za pomocą [komoot](#) i synchronizować je z zegarkiem za pomocą aplikacji Polar Flow, aby korzystać z precyzyjnego nawigowania po trasie! Profile trasy i przewyższenia pozwolą Ci dowiedzieć się więcej o nadchodzących wyzwaniach i sprawdzać swoje postępy na szlaku. Dzięki ścieżce powrotnej

odtworzysz swoje kroki na podstawie znaczników geograficznych. Funkcje Nawigacja z powrotem i Powrót do miejsca startu poprowadzą Cię z powrotem do punktu początkowego. Możesz wybrać prowadzenie tą samą trasą lub wskazywanie kierunku do punktu początkowego.

Zegarek jest wyposażony w zaawansowane wskaźniki dla treningu na świeżym powietrzu, w tym [prędkość pionową](#), [VAM](#) i prędkość 3D. Prędkość pionowa to błyskawiczny, wykonywany w czasie rzeczywistym pomiar wzniesień i spadków. Używa się jej do obliczenia liczby metrów lub stóp wzniesienia lub spadku w ciągu minuty, przy uwzględnieniu wyłącznie wysokości nad poziomem morza. VAM to średnia prędkość wznoszenia, wyrażana w metrach różnicy wysokości na godzinę, zarówno podczas okresu 30 sekund, jak i od początku okrążenia. Prędkość 3D uwzględnia Twoją prędkość w pionie i w poziomie.

Sprawdzaj osiągnięte postępy, korzystając z testów Polar. [Test marszowy](#) to prosty, bezpieczny i łatwy do powtórzenia sposób na sprawdzenie swojej  $VO_{2max}$  i monitorowanie jak rozwija się Twoja wydolność tlenowa. Dzięki [Biegowemu testowi wydolnościowemu](#) dowiesz się, na jakim poziomie jest Twoja wydolność biegowa i spersonalizujesz strefy tętna, prędkości i mocy, aby zawsze maksymalnie wykorzystać swoje treningi. Dzięki temu testowi poznasz również swoje tętno maksymalne. [Kolarski test wydolnościowy](#) umożliwi personalizację stref mocy i określa Twoją wartość progową mocy. [Test regeneracji nóg](#) w zaledwie kilka minut i bez dodatkowego sprzętu sprawdzi, czy Twoje nogi są gotowe na trening o wysokiej intensywności. Potrzebujesz do niego tylko zegarka.

#### Dodatkowe funkcje to między innymi:

- 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™](#).
- 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.
- Dzięki funkcji [Hill Splitter™](#) poznasz swoje wyniki na odcinkach biegnących w górę i w dół. Hill Splitter automatycznie wykrywa wszystkie odcinki biegnące w górę i w dół, wykorzystując do tego dane na temat prędkości, dystansu i wysokości n.p.m.
- Uatrakcyjnij biegi i rowerowe przejażdżki dzięki [segmentom Strava Live](#). Odbieraj powiadomienia o zbliżających się segmentach Strava, przeglądaj bieżące wyniki i podsumowania po ukończeniu segmentów.
- Uzyskaj kompleksowe informacje na temat intensywności swoich sesji biegowych korzystając z funkcji [Moc biegowa](#).
- Monitoruj postępy w treningach biegowych dzięki zaawansowanym funkcjom, jak np. [Running Index](#) oraz [Programy Treningu Biegowego](#).
- [Wskaźniki pływackie](#) automatycznie wykrywają Twoje tętno, styl pływania, dystans, tempo, liczbę ruchów ręką, a także czasy odpoczynku. Dystans i liczba ruchów ręką monitorowane są także podczas pływania w wodach otwartych.
- Funkcja [Wskazówki głosowe](#) umożliwia otrzymywanie podczas sesji treningowej bieżących wskazówek głosowych z aplikacji Polar Flow za pomocą słuchawek lub głośników.
- Polar Vantage M3 jest wyposażony we wszystkie niezbędne funkcje smartwatcha: [sterowanie muzyką](#), [prognozę pogody](#) i [powiadomienia z telefonu](#).
- Dzięki [wymylnym paskom](#) możesz dostosować swój zegarek do różnych sytuacji i stylów.
- Polar Vantage M3 obsługuje ponad 150 dyscyplin sportowych. Dodawaj ulubione dyscypliny sportowe do zegarka za pomocą Polar Flow i dostosuj widoki treningowe dla każdej z nich w oparciu o swoje preferencje i wskaźniki, które chcesz śledzić podczas treningu.
- W [trybie sensora tętna](#) Vantage M3 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 Vantage M3 podczas zajęć w klubach Polar Club, by przesyłać pomiary tętna bezpośrednio 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.

## Wykorzystaj wszystkie możliwości Polar Vantage M3

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

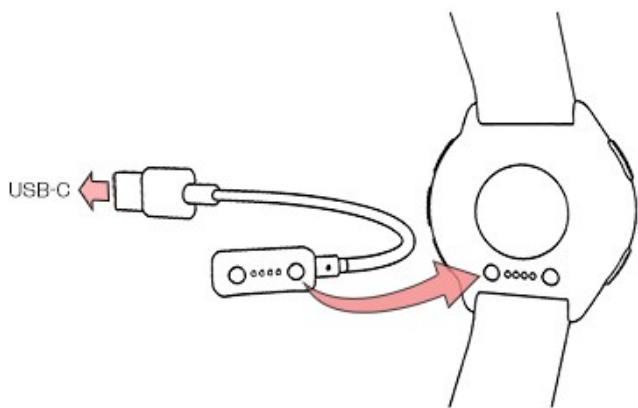
Po synchronizacji zegarka z aplikacją Polar Flow dane zostaną również zsynchronizowane z [serwisem Polar Flow](#) za pośrednictwem połączenia internetowego. W serwisie Flow możesz planować treningi, monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów, aktywności oraz snu.



# 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](#).



Możesz też wybudzić zegarek, naciskając i przytrzymując przycisk OK przez 4 sekundy.

Aby skonfigurować zegarek, wybierz swój język i preferowaną metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji: Przejdź do żądanej opcji, przesuując 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 Vantage M3.** Aplikacja Flow umożliwia również wyświetlenie dokładniejszej analizy treningu, aktywności i snu.

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



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

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

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



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

## Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera

1. Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://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 dożądanego ustawienia.



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

# Funkcje przycisku i wyświetlacza dotykowego

## Funkcje przycisków

Zegarek ma pięć przycisków pełniących różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej są używane. W poniższych tabelach opisano funkcje przycisków w różnych trybach.



## Ekran zegara i menu

PODŚWIETLENIE/EKG	WSTECZ	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Wejście do menu	Potwierdzenie wyświetlanych opcji	Zmień tarczę zegarka w trybie wyświetlania czasu
Naciśnij i przytrzymaj, aby zablokować przyciski i ekran dotykowy	Powrót do poprzedniego poziomu	Naciśnij i przytrzymaj, aby przejść do trybu przedtreningowego	Nawigacja między listami wyboru
Podczas testu EKG, umieść palec na tym przycisku. Szczegółowe informacje są podane w rozdziale <a href="#">Pomiar EKG z nadgarstka</a> .	Pozostawienie ustawień bez zmian	Naciśnij, aby wyświetlić więcej szczegółów na temat informacji wyświetlanych na tarczy zegarka	Ustawianie wybranej wartości
	Anulowanie wyboru		
	Przytrzymaj przycisk, aby powrócić do trybu wyświetlania czasu		
	Naciśnij i przytrzymaj w trybie wyświetlania czasu, aby rozpocząć łączenie i synchronizację		

## Tryb przedtreningowy

PODŚWIETLENIE	WSTECZ	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Powrót do trybu wyświetlania czasu	Rozpoczęcie sesji treningowej	Poruszanie się po liście dyscyplin
Naciśnij i przytrzymaj, aby zablokować przyciski			
Naciśnij, aby przejść do menu podręcznego			

## Podczas treningu

PODŚWIETLENIE	WSTECZ	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Naciśnij raz, aby wstrzymać trening	Zaznaczenie okrążenia	Zmiana ekranu treningowego
Naciśnij i przytrzymaj, aby zablokować przyciski	Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij i przytrzymaj po wstrzymaniu	Otwieranie ustawień map w widoku nawigacji po mapie	
		Kontynuacja rejestracji wstrzymanej sesji treningowej	

## 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 z góry wyświetlacza na dół na ekranie zegara, aby rozwinąć menu [szybkich ustawień](#).
- W widoku zegara przesuń palec od dołu do góry ekranu, aby wyświetlić powiadomienia.
- Dotknij ekranu, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje.

Należy pamiętać, że ekran dotykowy jest wyłączany podczas sesji treningowych. 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. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Podczas treningu](#).

## Tarcza zegarka, widoki i menu

### Tarcza zegarka

Możesz zmienić wygląd tarczy swojego zegarka Polar Vantage M3, wybierając różne style i kolory z zestawu przygotowanych opcji. Ponadto, możesz wybrać widżety wyświetlane na tarczy zegarka. Widżety służą do błyskawicznego dostarczania informacji i umożliwiają szybki dostęp do funkcji. 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 Vantage M3. Widoki zapewniają łatwy dostęp do różnych aktualnych i przydatnych danych. 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 [Widoki](#).



## 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 lub naciśnij przycisk OK, aby włączyć tryb przedtreningowy, a następnie przejdź do profilu sportowego, którego chcesz używać.

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

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

## Ćwiczenia oddechowe Serene



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

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

## Segmenty Strava Live



### Segmenty Strava Live

Zobacz informacje o segmentach Strava, które zostały zsynchronizowane z zegarkiem. Jeśli Twoje konto Flow nie jest połączone z kontem Strava lub jeśli żadne segmenty nie zostały jeszcze zsynchronizowane z zegarkiem tutaj znajdziesz odpowiednie wskazówki.

Więcej informacji znajdziesz w części [Segmenty Strava Live](#).

## 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, naciśnij OK. Aby zatrzymać stoper, naciśnij przycisk WSTECZ.





### Timer odliczania

Możesz ustawić timer odliczania w celu odliczania wcześniej ustawionego czasu.

Ustaw czas odliczania, a następnie naciśnij OK, aby potwierdzić i uruchomić timer odliczania. Timer odliczania zostanie dodany na górze tarczy zegarka.



Zegarek powiadomi Cię dźwiękiem i 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 ortostatyczny

Możesz wykonać test ortostatyczny, porównać swoje ostatnie wyniki do średniej i zresetować okres testowy.

Szczegółowe instrukcje są podane w rozdziale [Test ortostatyczny](#)

### Test regeneracji nóg

Test regeneracji nóg w zaledwie kilka minut i bez dodatkowego sprzętu sprawdzi, czy Twoje nogi są gotowe na trening o wysokiej intensywności. Potrzebujesz do niego tylko zegarka.

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Test regeneracji nóg](#).

### SpO2

Test SpO2 mierzy poziom saturacji (SpO2), który reprezentuje zawartość tlenu we krwi. To pomoże Ci zrozumieć, w jaki sposób Twój organizm dostosowuje się do warunków, takich jak duże wysokości nad poziomem morza.

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Pomiar SpO2](#).

### EKG

Test EKG zapisuje czas i siłę sygnałów elektrycznych wysyłanych przez Twoje serce. Na tej podstawie przedstawimy Ci wykres Twojego sygnału EKG oraz Twoje średnie tętno, zmienność tętna, odstęp między uderzeniami oraz czas przybycia fali tętna (PAT). Możesz śledzić te dane, aby monitorować stan swojego serca i naczyń krwionośnych.

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Pomiar EKG z nadgarstka](#).

### 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](#).

### Test kolarski

Kolarski test wydolnościowy umożliwia personalizację stref mocy i określa Twoją wartość progową mocy. Wymagany kolarski sensor mocy.

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Kolarski 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](#).





Możesz edytować następujące ustawienia zegarka:

- [Ustawienia ogólne](#)
- [Widoki](#)
- [Tarcza zegarka](#)
- [Data i godzina](#)
- [Dane osobiste](#)



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](#).

W sekcji [Informacje o zegarku](#) możesz sprawdzić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania sprzętowego, model i datę ważności A-GPS. Możesz też uruchomić ponownie zegarek, wyłączyć go lub zresetować wszystkie dane i ustawienia.

## Ustawienia podświetlenia i wyświetlacza

### Włączanie podświetlenia

Podświetlenie nie jest włączone stale, aby oszczędzać baterię zegarka. Podświetlenie jest włączone 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 ekran

Możesz wybrać, czy na przyciemnionym ekranie ma być pokazywana godzina, czy też nieaktywny ekran ma być zupełnie wyłączony. Ustawienie domyślne to pełne 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 wyłączenie powiadomień**.

## Podczas treningu

W trybie przedtreningowym lub podczas wstrzymanej sesji treningowej ustawienie **Zawsze włączony ekran** można znaleźć w [menu podręcznym](#). Po wybraniu opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Należy pamiętać, że ustawienie „podświetlenie zawsze włączone” powoduje znacznie szybsze rozładowywanie się baterii od ustawienia domyślnego i może również być przyczyną szybszego zużycia ekranu.

1. W trybie przedtreningowym naciśnij przycisk PODŚWIETLENIE lub dotknij , aby przejść do menu podręcznego.  
Podczas treningu: Naciśnij przycisk WSTECZ, aby zatrzymać sesję treningową, a następnie naciśnij przycisk PODŚWIETLENIE, aby przejść do menu podręcznego.
2. Wybierz **Zawsze włączony ekran**, a następnie wybierz **Wył., Tylko ta sesja** lub **Dla tego sportu**.

Jeśli wybierzesz **Tylko ta sesja**, ustawienie wróci automatycznie do opcji **Wył.** po zakończeniu sesji treningowej. Jeśli wybierzesz **Dla tego sportu**, ustawienie będzie również stosowane podczas przyszłych sesji treningowych w tej dyscyplinie.

## 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 nawiązać połączenie z telefonem:

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



**Jeżeli korzystasz z systemu Android:** Jeżeli używasz też innych urządzeń Polar, które połączone są z aplikacją Polar Flow, to upewnij się, że Vantage M3 ustawiony jest jako aktywne urządzenie w aplikacji Flow. Tylko wtedy aplikacja Polar Flow będzie mogła połączyć się z Twoim zegarkiem. W aplikacji Polar Flow przejdź do części **Urządzenia** i wybierz Vantage M3.

2. Na ekranie zegarka naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ w trybie wyświetlania czasu **LUB** przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron.** > **Połączenie i synchronizacja z telefonem** i naciśnij przycisk OK.
3. Na zegarku wyświetlany jest komunikat **Otwórz aplikację Flow i zbliż zegarek do telefonu**.
4. Gdy na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie komunikat **Żądanie łączenia Bluetooth**, sprawdź, czy kod na urządzeniu mobilnym jest taki sam jak kod wyświetlany na zegarku.
5. W urządzeniu mobilnym zaakceptuj prośbę połączenia przez Bluetooth.

6. Potwierdź kod PIN na zegarku, naciskając OK.
7. Po zakończeniu łączenia wyświetlany jest komunikat **Łączenie gotowe**.

## Usuwanie parowania

Aby usunąć połączenie z telefonem:

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

## Aktualizacja oprogramowania sprzętowego

Aby być na bieżąco i 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.



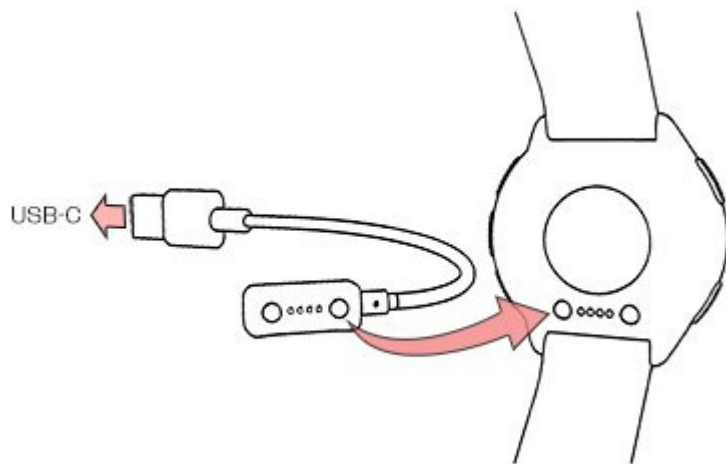
W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 20 minut.

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

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

- **Łączenie i synchron.**
- **Ustawienia rowerowe** (widoczne wyłącznie po połączeniu sensora rowerowego z zegarkiem)
- **Całodobowy pomiar tętna**
- **Monitorowanie regeneracji**
- **Tryb samolotowy**
- **Jasność ekranu**
- **Zawsze włączony ekran**
- **Okresowe wyłączenie powiadomień**
- **Powiadomienia z telefonu**
- **Sterowanie muzyką**
- **Jednostki**
- **Język**
- **Pow. o braku aktywności**
- **Wibracje**
- **Satelity pozycjonujące**

### 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.

### Ustawienia rowerowe



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

- **Rozmiar koła:** Ustaw rozmiar koła w milimetrach. Możesz ustawić rozmiar od 10 mm do 3999 mm. Instrukcje dotyczące pomiaru koła znajdują się w części [Łączenie sensorów z zegarkiem](#).
- **Długość korby:** Wprowadź długość korby w milimetrach. Ustawienie to jest widoczne wyłącznie po połączeniu sensora mocy.
- **Używane sensory:** Wyświetla wszystkie sensory przypisane do roweru.

### Całodobowy pomiar tętna

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

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

### Monitorowanie regeneracji

Wybierz tryb monitorowania regeneracji.

Skorzystaj ze wskazówek **Recovery Pro**, aby zrównoważyć obciążenie treningowe i regenerację w oparciu o testy ortostatyczne i pytania dotyczące regeneracji. Po włączeniu zegarek prosi o zaplanowanie Testu ortostatycznego na przynajmniej trzy dni w tygodniu. Wybierz te dni, a następnie wybierz **Zapisz**. Więcej informacji znajduje się w rozdziale **Recovery Pro**.

Wybierz **Nightly Recharge**, aby monitorować regenerację automatycznie i otrzymywać wskazówki przygotowane na podstawie nocnych pomiarów. Zegarek poprosi o włączenie funkcji całodobowego pomiaru tętna, jeśli nie jest jeszcze włączona. Funkcja **Nightly Recharge** zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Wybierz **Włączony** lub **Tylko w nocy**. Jeśli wybierzesz opcję **Tylko w nocy**, ustaw pomiar tętna, w taki sposób aby rozpoczynał się od najwcześniejszej pory, kiedy możesz położyć się spać.

## 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 nie będą możliwe.

## Jasność ekranu

Możesz zmienić jasność ekranu, wybierając jedną z następujących opcji: **Wysoka**, **Średnia** lub **Niska**. Domyślnie jest ustawiona **Wysoka** jasność.

## Zawsze włączony ekran

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 wyłączanie powiadomień. Ustaw okres, w którym powiadomienia będą wyłączone. Wybierz jego początek (**Od**) i koniec (**Do**). Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z telefonu ani powiadomień o połączeniach telefonicznych. Wyłączone są również funkcje **Włączania podświetlenia gestem** i **Zawsze włączony ekran**.

## 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

Wybierz **Ekran treningowy**, aby sterować muzyką podczas sesji treningowych i **Widoki**, aby sterować, gdy nie trenujesz. 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.

## Satelity pozycjonujące

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

## Wybór widoków

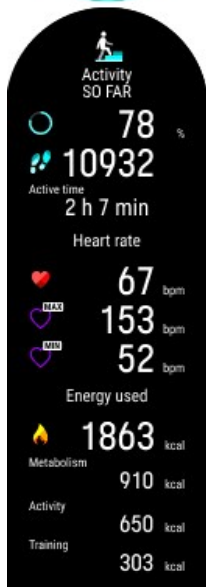
Widoki w zegarku Polar Vantage M3 udostępniają różne aktualne i przydatne dane. Możesz zmieniać widoki, przesuwając palec w lewo lub w prawo po tarczy zegarka lub używając przycisków **W GÓRĘ** i **W DÓŁ**. Możesz przesuwać tarcze w lewo lub w prawo lub przewijać je przyciskami **W GÓRĘ** i **W DÓŁ** oraz uzyskać więcej informacji naciskając ekran lub przycisk **OK**. Wybierz widoki, które mają być wyświetlane w **Ustawienia > 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:

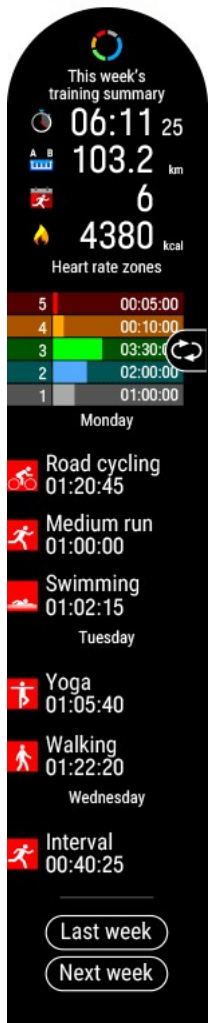
- Czas aktywności pokazuje łączny czas wykonywania ruchów, które korzystnie wpływają na Twoje zdrowie.
- Podczas korzystania z funkcji [Całodobowy pomiar tętna](#) możesz sprawdzić najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz zobaczyć najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy. Całodobowy pomiar 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.

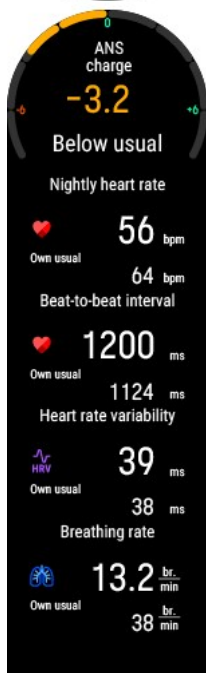


## Nightly Recharge



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™](#).

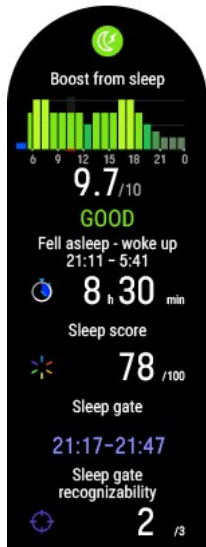


## Energia ze snu



Codzienny wykres **Energia ze snu** pokazuje, w jaki sposób sen pomoże Ci w aktywności w ciągu dnia. Wyższy słupek w jaśniejszym odcieniu oznacza wyższy poziom energii. **Ocena energii** podsumowuje treść codziennej prognozy w postaci liczbowej, aby łatwo można było porównywać poszczególne dni. Dotknij ekranu, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje.

Aby znaleźć więcej informacji, zobacz [Przewodnik SleepWise™ dotyczący uważności podczas dnia](#).

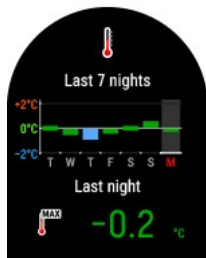


## Nocna temperatura skóry



Gdy zegarek wykryje obudzenie, porównuje temperaturę skóry zmierzoną podczas snu ze średnią z 28 dni i pokazuje odchylenie od tej średniej. Po otwarciu ekranu ze szczegółowymi informacjami, wyświetlony zostanie wykres, który przedstawia wyniki pomiarów temperatury skóry z ostatnich 7 nocy.

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Nocna temperatura skóry](#).



## Status obciążenia kardio

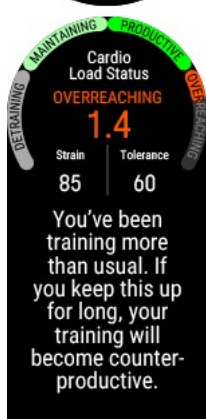


**Status obciążenia kardio** mierzy stosunek obciążenia krótkoterminowego (**Obciążenie**) i długoterminowego (**Tolerancja**) i na podstawie tego określa czy występuje regres, utrzymanie, progres czy przeciążenie.

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

- Wartość liczbowa 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.

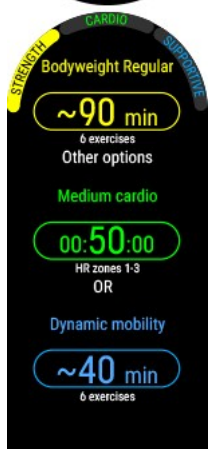
Więcej informacji znajduje się w części [Training Load Pro](#).





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 [Przewodnik treningowy FitSpark](#).





Widok Nawigacja pokazuje aktualną wysokość n.p.m., cztery strony świata oraz Twoją lokalizację na mapie. Po dotknięciu wyświetlacza można uzyskać dostęp do następujących funkcji:

- Dotknij mapy, aby uzyskać dostęp do map offline, gdy nie trenujesz. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Mapy offline](#).
- Dotknij **Mapy**, aby zobaczyć aktualne mapy dostępne na zegarku i sprawdzić, ile miejsca zajmują. Możesz również zmienić mapę lub ustawić jej automatyczny wybór na podstawie lokalizacji.
- Zobacz swoją aktualną wysokość oraz profil wysokości w ciągu ostatnich 6 godzin.
- Aby skalibrować aktualną wysokość, wybierz opcję **Kalibruj** i sposób kalibracji: **Dodaj bieżącą wys. n.p.m.**, **Zezwól na kalibrację za pomocą telefonu** lub **Użyj lokalizacji zegarka**.
- Kiedy nie trenujesz, możesz wyświetlić kompas, za pomocą widoku Nawigacja. Aby skalibrować kompas, przewiń do końca w dół i wybierz **Kalibruj**. Aby zablokować swój aktualny namiar, naciśnij **OK**, gdy jest wyświetlany ekran z kompasem. Odchylenie od tego zablokowanego namiaru będzie pokazywane na wyświetlaczu w kolorze czerwonym.

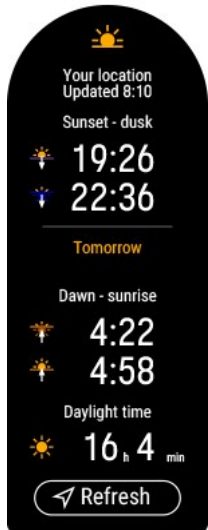


Kalibrację wykonuj, kiedy zegarek jest założony na nadgarstku.



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

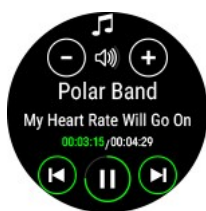


Aktualna godzinowa prognoza pogody jest dostępna na Twoim nadgarstku. Dotknij wyświetlacza, aby zobaczyć bardziej szczegółową prognozę pogody, która obejmuje na przykład prędkość i kierunek wiatru, wilgotność powietrza i prawdopodobieństwo opadów, a także prognozę co 3 godziny na jutro i co 6 godzin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

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



## 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

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

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 konfigurację tarczy, przesunij palec do góry, a następnie dotknij ,

aby potwierdzić wybrany układ.



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 szczegółów widoku [Dzienna aktywność](#).



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 szczegółów widoku [Dzienna aktywność](#).



Widżet **Bieżące tętno** służy do wyświetlania aktualnego tętna na tarczy zegarka, gdy używana jest funkcja Całodobowy pomiar tętna. Dotykając tego widżetu możesz szybko uzyskać dostęp do szczegółów 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 ostatniej nocy.



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 szczegółów widoku [Dzienna aktywność](#).



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



Za pomocą widżetu **Dzień** możesz sprawdzić godziny wschodu i zachodu słońca w Twojej bieżącej lokalizacji. Dotykając tego widżetu możesz szybko uzyskać dostęp do szczegółów widoku [Wschód i zachód słońca](#).



Stuknij widżet **Nawigacja**, aby szybko otworzyć szczegóły widoku [Nawigacja](#), skąd możesz uzyskać dostęp na przykład do map offline, kiedy nie trenujesz.



Widżet **Kompas** pozwala szybko sprawdzić kierunek. Czerwony koniec igły kompasu wskazuje północ. Dotknięcie widżetu powoduje otwarcie kompasu w widoku szczegółów [Nawigacji](#), gdzie można go także skalibrować. Przed użyciem widżetu należy skalibrować kompas.



Widżet **Wysokość n.p.m.** pokazuje Twoją aktualną wysokość. Dotknięcie widżetu powoduje otwarcie informacji o wysokości n.p.m. w szczegółach widoku [Nawigacja](#).



Dotknij widżetu **EKG**, aby szybko uzyskać dostęp do [testu EKG](#) na zegarku.



Dotknij widżetu **SpO2**, aby szybko uzyskać dostęp do [testu SpO2](#) na zegarku.



Dotknij widżetu **Test skoczności**, aby szybko uzyskać dostęp do [Testu regeneracji nóg](#) na zegarku.



Dotknij widżetu **Ćwiczenia oddechowe**, aby szybko uzyskać dostęp do [ćwiczeń oddechowych Serene™](#) na zegarku.



Dotknij widżetu **Sterowanie muzyką**, aby wstrzymać i odtwarzać muzykę bezpośrednio z tarczy zegarka. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Sterowanie muzyką](#)



Dotknij widżetu **Latarka**, aby włączyć tryb latarki. Wyświetlacz zostanie wtedy maksymalnie podświetlony. Aby wyłączyć latarkę, naciśnij przycisk WSTECZ.







Dotknij widżetu **Stoper**, aby uzyskać dostęp do stopera na zegarku. Aby uruchomić stoper, dotknij górnej połowy wyświetlacza. Aby dodać okrążenie, naciśnij OK. Aby zatrzymać stoper, naciśnij przycisk WSTECZ.



Widżet **Alarm** pokazuje czas kolejnego alarmu. Dotknij widżetu, aby ustawić 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.



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



Widżet **Stan akumulatora** wskazuje stopień naładowania baterii.

Inne widżety, które możesz wybrać to **Analogowe sekundy**, **Cyfrowe sekundy**, **Data**, **logo Polar** i **Twoje inicjały**:



## Godzina i data

Aby sprawdzić lub edytować ustawienia godziny i daty przejdź do **Ustawienia > Godzina i 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.

### Format daty

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

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

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

### 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. Aby ustalić swoje tętno maksymalne możesz wykonać [Biegowy test wydolnościowy](#).

## 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 trening 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.

## VO<sub>2</sub>max

Ustaw VO<sub>2</sub>max.

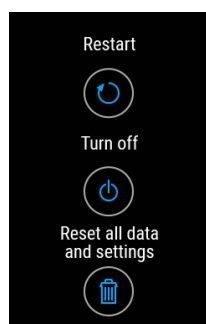
VO<sub>2</sub>max (wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu służący do określania maksymalnej wydolności aerobowej) stanowi maksymalny współczynnik spalania tlenu przez organizm podczas intensywnego wysiłku. Jest on bezpośrednio związany z maksymalną zdolnością serca do pompowania krwi do mięśni. Wartość VO<sub>2</sub>max może być zmierzona lub uzyskana podczas testów wydolności (np. maksymalnej próby wysiłkowej, submaksymalnej próby wysiłkowej). Aby ustalić swoje VO<sub>2</sub>max możesz wykonać [Biegowy test wydolnościowy](#) lub [Kolarski test wydolnościowy](#).

## Noszę zegarek na

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

## Informacje o zegarku

Tu możesz sprawdzić numer identyfikacyjny zegarka, wersję oprogramowania sprzętowego, model sprzętu, termin ważności A-GPS i oznakowania Polar Vantage M3. Możesz również uruchomić ponownie zegarek, wyłączyć go lub zresetować 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 wyłączyć i ponownie uruchomić zegarek, naciskając i przytrzymując przyciski WSTECZ i W DÓŁ jednocześnie przez 10 sekund.

**Wyłączenie:** Wyłączenie zegarka. Aby ponownie włączyć zegarek naciśnij i przytrzymaj przycisk OK.

**Resetowanie danych:** Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka. Użycie tej funkcji usunie z zegarka wszystkie Twoje dane i ustawienia.

Przewiń w dół do końca, aby znaleźć pozycję **Licencje** i, w sekcji **Certyfikaty**, oznaczenia zgodności Polar Vantage M3 z przepisami.

## 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 mieć w menu szybkich ustawień.

- **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:** Przesuń palcem w górę lub w dół, aby ustawić czas odliczania, a następnie dotknij zielonego znaku zaznaczenia, aby potwierdzić i uruchomić 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 nie będą możliwe.
- **Latarka:** Wybierz ikonę latarki, aby aktywować tryb latarki. Wyświetlacz zostanie wtedy maksymalnie podświetlony. Aby wyłączyć latarkę, naciśnij przycisk WSTECZ.

Ikona stanu baterii wskazuje poziom naładowania.

## 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

1. Naciśnij przycisk WSTECZ na zegarku i przejdź do menu **Ustawienia > Informacje o zegarku**.
2. Przewiń do końca w dół i wybierz **Uruchom ponownie zegarek**.

Możesz też wyłączyć i ponownie uruchomić zegarek, naciskając i przytrzymując przyciski WSTECZ i W DÓŁ 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](http://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 zegarek, jeśli się na niej znajduje.

### Przywracanie ustawień fabrycznych z poziomu zegarka

1. Naciśnij przycisk WSTECZ na zegarku i przejdź do menu **Ustawienia > Informacje o zegarku**.
2. Przewiń do końca w dół i wybierz **Resetuj dane**.

Po przywróceniu ustawień fabrycznych, wymagane jest ponowne **skonfigurowanie** zegarka z poziomu telefonu lub komputera. Pamiętaj, aby użyć tego samego konta Polar, co przed zresetowaniem.

# Trening

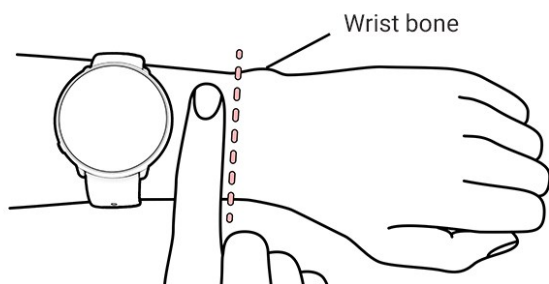
## Pomiar tętna z nadgarstka

Zegarek automatycznie mierzy Twoje tętno z nadgarstka dzięki [technologii bioczuJNIKÓW Polar Elixir™](#). 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/włączenia funkcji Nightly Recharge

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



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

## Rozpoczynanie sesji treningowej

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



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

Możesz przykładowo wybrać ulubiony cel treningowy lub trasę, którą chcesz przebyć, i dodawać timery do swoich ekranów treningowych. Tutaj możesz również ustawić opcje oszczędzania energii. 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.





~ 32 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 naciśnij OK, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

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

## Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej

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

Aby rozpocząć trening zaplanowany na bieżący dzień:

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



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

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



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

## Rozpoczynanie treningu wielosportowego

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

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

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

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

## Menu podręczne

Menu podręczne możesz uruchomić z poziomu trybu przedtreningowego, podczas wstrzymanej sesji treningowej lub z poziomu trybu zamiany podczas treningu wielosportowego. W celu przejścia do menu podręcznego z poziomu trybu przedtreningowego dotknij ikony lub naciśnij przycisk PODŚWIETLENIE. Z poziomu sesji wstrzymanej lub z trybu przejściowego do menu podręcznego można przejść wyłącznie za pomocą przycisku PODŚWIETLENIE.



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](#)



### Zawsze włączony ekran:

Wybierz **Zawsze włączony ekran**, a następnie wybierz **Wył.**, **Tylko ta sesja** lub **Dla tego sportu**.

Po wybraniu opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Jeśli wybierzesz **Tylko ta sesja**, ustawienie wróci automatycznie do opcji **Wył.** po zakończeniu sesji treningowej. Jeśli wybierzesz **Dla tego sportu**, ustawienie będzie również stosowane podczas przyszłych sesji treningowych w tej dyscyplinie.

Należy pamiętać, że ustawienie „podświetlenie zawsze włączone” powoduje znacznie szybsze rozładowywanie się baterii od ustawienia domyślnego.



### 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](#).



### Kalibracja kompasu

Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby skalibrować kompas.



### Sugestie treningowe:

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



### Dług. basenu:

W przypadku korzystania z profilu Pływanie/Pływanie w basenie ważne jest, aby wybrać właściwą długość basenu, gdyż wpływa to na pomiar tempa, dystansu i liczby ruchów, a także na wskaźnik SWOLF. Jeśli jest to potrzebne, dotknij opcji **Dług. basenu**, aby przejść do ustawienia długości basenu i 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 17 metrów/jardów.



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



### Kalibruj sensor mocy:

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



### Kalibracja sensora biegowego:

Po połączeniu sensora biegowego kompatybilnego z Bluetooth z zegarkiem możesz przeprowadzić kalibrację tego sensora z poziomu menu podręcznego. Istnieją dwa sposoby ręcznej kalibracji sensora biegowego za pomocą menu podręcznego. Wybierz jeden z profili biegowych, a następnie wybierz opcję **Kalibruj sensor biegowy** > **Kalibruj przez bieganie** lub **Współczynnik kalibracji**.

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



Należy pamiętać, że w trakcie kalibracji nie można używać timera interwałów. Jeśli timer interwałów jest włączony, zegarek poprosi o jego wyłączenie, aby umożliwić ręczną kalibrację sensora biegowego. Po kalibracji można włączyć ten timer, opuszczając tryb wstrzymania za pomocą menu podręcznego.

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

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



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



### Ulubione:

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

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



### 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 timer interwałów**:

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

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



### Timer odliczania:

Aby dodać timer odliczania do ekranów treningowych dla danej sesji treningowej, wybierz **Timer sesji trening.** > **Wł.** Możesz użyć wcześniej ustawionego timera lub utworzyć nowy timer, wracając do menu podręcznego i wybierając **Timer odliczania** > **Ustaw timer**. Ustaw timer odliczania i naciśnij OK, aby potwierdzić. Po zakończeniu zegarek wróci do trybu przedtreningowego, w którym możesz rozpocząć sesję treningową. Timer zostaje uruchomiony w momencie rozpoczęcia sesji treningowej.

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Podczas treningu](#).



### Trasy:

W menu **Trasy** znajdziesz trasy, które zostały zapisane jako ulubione w serwisie Flow, w widoku analizy sesji treningowej, a następnie zsynchronizowane z zegarkiem. Tutaj znajdują się również trasy komoot.

Wybierz trasę z listy, a następnie określ, gdzie chcesz rozpocząć trasę: **Początek trasy** (oryginalny kierunek), **Punkt na trasie** (oryginalny kierunek), **Koniec trasy w odwr. kierunku** lub **Punkt na trasie w odwr. kierunku**.

Więcej informacji znajduje się w części [Nawigowanie po trasie](#).



Trasy są dostępne w menu podręcznym trybu przedtreningowego tylko jeśli w profilu sportowym włączony jest GPS.



### Powrót do miejsca startu:

Włącz funkcję Powrót do miejsca startu (**Najkrótszą trasą**) lub Nawigacja z powrotem (**Tą samą trasą**).

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Nawigacja z powrotem i Powrót do miejsca start](#).



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

Gdy wybierzesz cel treningowy dla sesji treningowej, opcje **Ulubione**, **Wskazówki treningowe** i **Trasy** w menu podręcznym zostaną przekreślone. Wynika to z tego, że można wybrać tylko jeden cel sesji treningowej. Z kolei jeśli wybierzesz trasę dla

swojej sesji treningowej, funkcja **Powr. do pkt. st.** w menu podręcznym będzie przekreślona, ponieważ nie można jednocześnie wybrać opcji **Trasy** i **Powr. do pkt. st.** Aby zmienić cel, wybierz przekreśloną opcję, a zegarek zapyta, czy chcesz zmienić cel lub trasę. Potwierdź, naciskając OK, aby wybrać inny cel.

## Podczas treningu

### Przeglądanie ekranów treningowych

Podczas treningu możesz przeglądać ekrany treningowe za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ. 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



Inklinometr

Wykres wysokości i Twoja obecna wysokość (naciśnij OK, aby ręcznie skalibrować wysokość)

Wzniesienie

Spadek



Dystans bieżącego segmentu (teren płaski, pod górę lub w dół)

Wzniesienie/spadek

Prędkość/tempo

Liczba odcinków pod górę/w dół



Twoja bieżąca lokalizacja i ścieżka powrotna na mapie

Strony świata

Skala mapy

Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Mapy offline](#).



Twój namiar

Strony świata



Wykres tętna i aktualne tętno

Średnie tętno

Tętno maksymalne



Wykres mocy i aktualna moc

Moc średnia

Moc maksymalna



Godzina

Czas trwania



Sterowanie muzyką

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

## Ustawianie zawsze włączonego ekranu

Gdy sesja treningowa jest wstrzymana, ustawienie **Zawsze włączony ekran** można znaleźć w menu podręcznym. Po wybraniu opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Należy pamiętać, że

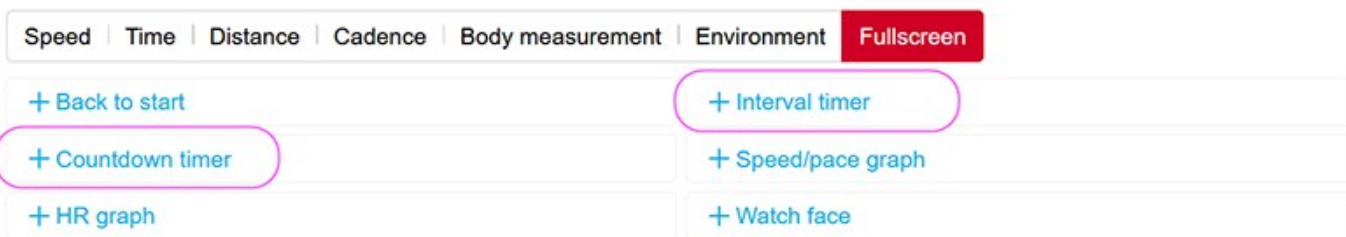


ustawienie „podświetlenie zawsze włączone” powoduje znacznie szybsze rozładowywanie się baterii od ustawienia domyślnego i może również być przyczyną szybszego zużycia ekranu.

1. Naciśnij przycisk **WSTECZ**, aby zatrzymać sesję treningową, a następnie naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby przejść do menu podręcznego.
2. Wybierz **Zawsze włączony ekran**, a następnie wybierz **Wył.**, **Tylko ta sesja** lub **Dla tego sportu**. Jeśli wybierzesz **Tylko ta sesja**, ustawienie wróci automatycznie do opcji **Wył.** po zakończeniu sesji treningowej. Jeśli wybierzesz **Dla tego sportu**, ustawienie będzie również stosowane podczas przyszłych sesji treningowych w tej dyscyplinie.

## Ustawianie timerów

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



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

## Timer interwałów



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

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

1. Przejdź do ekranu **Timer interwałów** i naciśnij OK. Wybierz **Start**, aby użyć uprzednio ustawionego timera lub utwórz nowy timer w menu **Ustaw timer interwałów**:
2. Wybierz **Na podst. czasu** lub **Na podst. dystansu**: **Na podstawie czasu**: Ustaw minuty i sekundy timera, a następnie naciśnij OK. **Na podstawie dystansu**: Ustaw dystans dla timera i naciśnij OK.
3. Zostanie wyświetlony komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić inny timer, naciśnij OK.
4. Po zakończeniu wybierz **Start**, aby włączyć timer interwałów. Zegarek powiadomi Cię dźwiękiem i wibracjami o zakończeniu każdego interwału.

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



## Timer odliczania



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

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

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

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

## Blokowanie strefy tętna, prędkości lub mocy

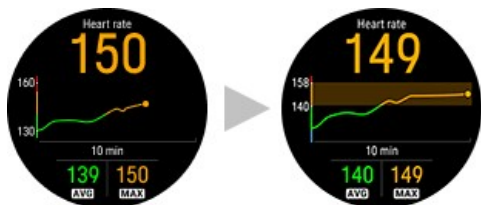
Dzięki funkcji ZoneLock możesz zablokować wyznaczoną na podstawie tętna, prędkości/tempa lub mocy strefę, w której się znajdujesz, i pozostawać w niej bez potrzeby sprawdzania urządzenia. Jeżeli podczas treningu przekroczysz wartości graniczne zablokowanej strefy, zegarek powiadomi Cię o tym melodią i wibracjami.

Funkcja ZoneLock dla stref tętna, prędkości/tempa i mocy musi być ustawiona oddzielnie dla każdego profilu sportowego. Możesz ją dostosować w ustawieniach profilu sportowego serwisu Flow – opcje **Tętno**, **Prędkość/Tempo** lub **Moc**.

Aby używać funkcji ZoneLock do blokowania strefy prędkości/tempa lub mocy, należy również dodać pełnoekranowy **Wykres prędkości/tempa** lub **Wykres mocy** do ekranu treningowego profilu sportowego.

### Blokowanie strefy tętna

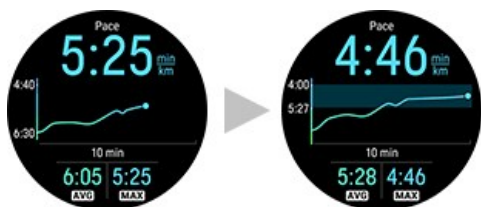
Aby zablokować bieżącą strefę tętna, **naciśnij i przytrzymaj OK** w pełnoekranowym **Wykresie tętna** lub w dowolnym z widoków, które można edytować we Flow.



Aby odblokować strefę ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk OK.

### Blokowanie strefy prędkości/tempa

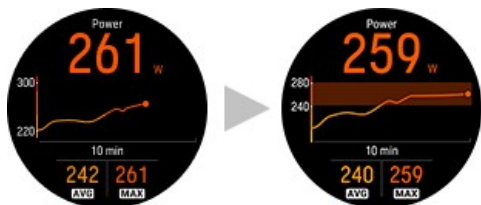
Aby zablokować bieżącą strefę prędkości/tempa, **naciśnij i przytrzymaj OK** w pełnoekranowym widoku **Wykres prędkości/tempa**.



Aby odblokować strefę ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk OK.

## Blokowanie strefy mocy

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

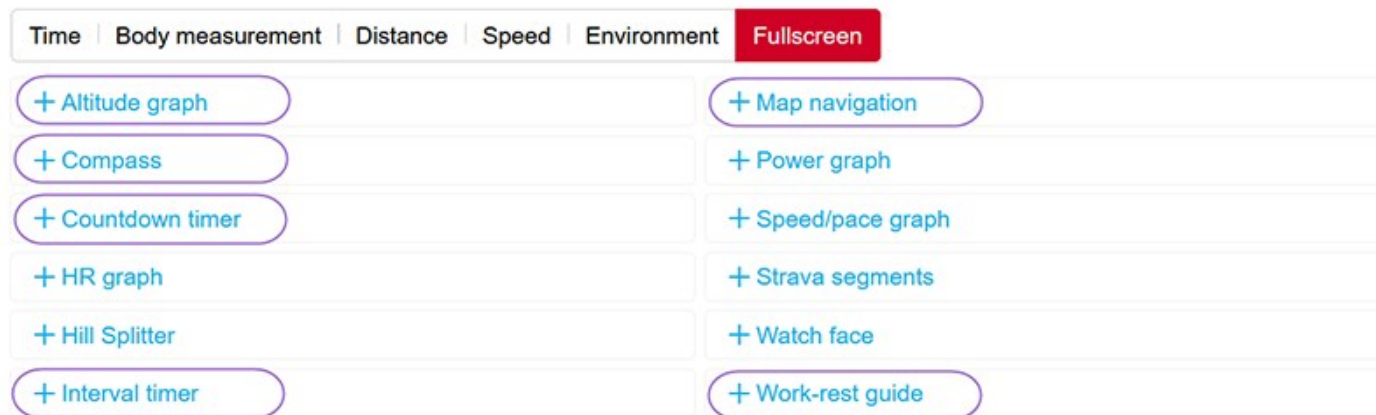


Aby odblokować strefę ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk OK.

## Zaznaczenie okrążenia

Okrążenia można oznaczać ręcznie lub automatycznie.

Naciśnij przycisk OK lub stuknij ekran zdecydowanie palcami, aby zaznaczyć okrążenie ręcznie. Możesz włączyć funkcję **Stuknięcie** w ustawieniach profili sportowych w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow. Należy pamiętać, że w poniższych widokach pełnego ekranu, przycisk OK ma inną funkcję. W tych widokach, możesz ręcznie zaznaczyć okrążenie przez stuknięcie ekranu.



Automatyczne rejestrowanie okrążeń odbywa się na podstawie dystansu, czasu trwania lub lokalizacji. Możesz włączyć funkcję automatycznego rejestrowania okrążeń w ustawieniach profili sportowych w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow. Po wybraniu opcji **Dystans okrążeń**, ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Funkcja automatycznego zapisywania okrążeń **w oparciu o lokalizację** umożliwi zapisywanie czasu okrążenia za każdym razem po dotarciu do punktu początkowego sesji treningowej.

## Zmiana sportu podczas treningu wielu dyscyplin sportu

Naciśnij WSTECZ, aby przejść do trybu przejściowego. Wybierz opcję **Zmień sport**, a następnie wybierz następny sport. Naciśnij OK (wyświetli się czas przejścia) i kontynuuj trening.

## Trening z celem

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



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

LUB

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

Jeśli **interwałowy cel treningowy** został utworzony przez Ciebie w serwisie internetowym lub aplikacji 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, naciśnij OK, aby przejść do kolejnej fazy, po ukończeniu fazy.

Jeśli wybrano opcję **zmiany automatycznej**, po zakończeniu fazy nastąpi automatyczne przejście do kolejnej fazy. Po zmianie fazy zegarek powiadomi Cię o tym dźwiękiem i wibracjami.



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

## Wyświetlanie informacji o celu treningowym

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

## Powiadomienia

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

# Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej

**Naciśnij przycisk, aby wstrzymać sesję treningową.**

Aby kontynuować trening, naciśnij OK. Aby zakończyć trening, przytrzymaj WSTECZ.



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

**Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby zakończyć sesję treningową.**

Aby zakończyć trening, przytrzymaj WSTECZ. Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie zegarka wyświetlone zostanie podsumowanie 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



Tętno

Średnie i maksymalne tętno podczas treningu

Obciążenie kardio z poprzedniej 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. Kadencja podczas jazdy rowerem wyświetlana jest, jeśli podłączysz sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart.



Trasa przebyta podczas sesji treningowej



### Wysokość n.p.m.

Maksymalna wysokość n.p.m. podczas treningu

Wzniesienie w metrach/stopach podczas treningu

Spadek w metrach/stopach podczas sesji treningowej

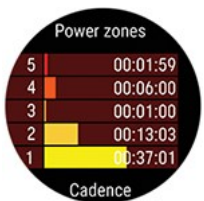


### Moc

Moc średnia

Moc maksymalna

Obciążenie mięśni



### Strefy mocy

Czas treningu w różnych strefach mocy



Moc biegowa jest mierzona z nadgarstka, jeśli używasz profilu sportu biegowego i jest dostępny GPS. Moc kolarska jest pokazywana, jeśli jest używany kolarski profil sportowy oraz zewnętrzny sensor mocy kolarskiej.



### Hill Splitter

Łączna liczba odcinków pod górę i w dół

Łączny dystans pod górę i w dół

Naciśnij OK, aby zobaczyć informacje o wzniesieniu/spadku przypadającym na jedno wzgórze

Więcej informacji znajdziesz w części [Hill Splitter](#).



## Okrążenia/Automatyczne rejestrowanie okrążeń

Liczba okrążeń, najlepsze okrążenie i średni czas trwania okrążeń.

Możesz przewijać następujące informacje, naciskając OK:

- 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 / średnie tempo każdego okrążenia



## Podsumowanie wielu dyscyplin sportu

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

Aby wyświetlić podsumowania treningu później 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 treningu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Możesz również zsynchronizować dane treningowe ręcznie z zegarka do aplikacji Flow poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku WSTECZ zegarka, gdy telefon z włączoną aplikacją jest w zasięgu Bluetooth. Po

zakończeniu treningu w aplikacji dostępna jest analiza danych. Aplikacja umożliwia szybkie wyświetlenie podsumowania danych treningowych.

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

## Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow

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

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



# Funkcje

## 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:

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Test ortostatyczny](#)
- [Test marszowy](#)
- [Test regeneracji nóg](#)
- [Kolarski test wydolnościowy](#)
- [Biegowy test wydolnościowy](#)
- [Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka](#)
- [Pomiar regeneracji Nightly Recharge™](#)
- [Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™](#)
- [Przewodnik SleepWise™ dotyczący uważności podczas dnia](#)
- [Nocna temperatura skóry](#)
- [Przewodnik treningowy FitSpark™](#)
- [Optymalizacja przerw na podstawie tętna](#)
- [Ćwiczenia oddechowe Serene™](#)
- [FuelWise™](#)
- [Pomiar mocy biegowej z nadgarstka](#)
- [Program Treningu Biegowego Polar](#)
- [Running Index](#)
- [Licznik spalonych kalorii](#)
- [Rezultat treningu](#)
- [Całodobowy pomiar tętna](#)
- [Całodobowy pomiar aktywności](#)
- [Zalecenia dotyczące aktywności](#)
- [Korzyści z aktywności](#)

## Training Load Pro

Nowa funkcja Training Load Pro™ mierzy wpływ treningów na Twoje ciało i pomaga zrozumieć wpływ treningu na wydolność. Training Load Pro mierzy również obciążenie treningowe wywierane na układ krążenia (**Obciążenie kardio**), a dzięki **Odczuwanemu obciążeniu treningowemu** możesz ocenić stopień zmęczenia. Funkcja Training Load Pro przedstawi również informacje na temat obciążenia twojego układu mięśniowo-szkieletowego (**Obciążenie mięśni**). Jeśli wiesz, jak bardzo obciążony jest każdy z układów Twojego ciała, możesz zoptymalizować swój trening, pracując nad odpowiednim układem w odpowiednim momencie.

## Obciążenie kardio

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 dany trening na Twój układ krążenia. Im wyższe obciążenie kardio, tym większy wpływ treningu na układ krążenia. Obciążenie kardio jest obliczane po każdym treningu na podstawie danych o tętnie i czasie trwania treningu.

## Odczuwalne obciążenie treningowe

Twoje subiektywne odczucia są przydatną metodą szacowania obciążenia treningowego w każdym sporcie. **Odczuwalne obciążenie treningowe** to wartość, która bierze pod uwagę Twoje subiektywne odczucia na temat obciążenia treningowego oraz czas trwania treningu. 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 obciążenia treningowego na podstawie samego tętna jest niewystarczający, np. w przypadku treningu siłowego.



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

## Obciążenie mięśni

Obciążenie mięśni określa, jak bardzo Twoje mięśnie zostały obciążone podczas treningu. Obciążenie mięśni pozwala określić obciążenie treningowe przy bardzo intensywnych treningach, jak np. krótkie interwały, sprinty i biegi pod górę, gdy Twoje tętno nie reaguje dość szybko na zmiany intensywności treningu.

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

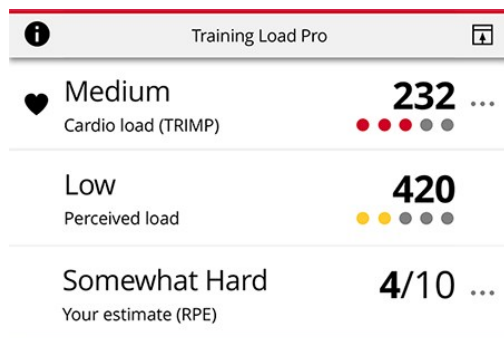
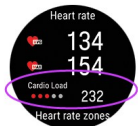


Obciążenie mięśni obliczane jest na podstawie informacji o mocy, dlatego wartość obciążenia mięśni podawana jest dla treningów biegowych. Podczas jazdy na rowerze, aby ją otrzymać wymagany jest osobny [sensor rowerowy](#).

## Obciążenie treningowe dla jednej sesji treningowej

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

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



Skala 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 liczbową Statusu obciążenia kardio (= Obciążenie podzielone przez Tolerancję).

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

**Progres** (powolne zwiększanie obciążenia)

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

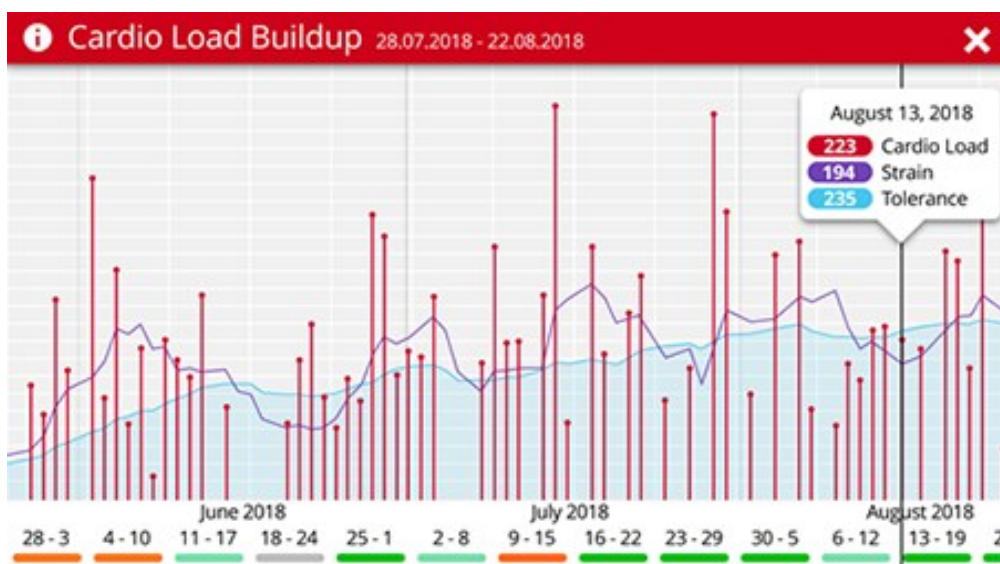
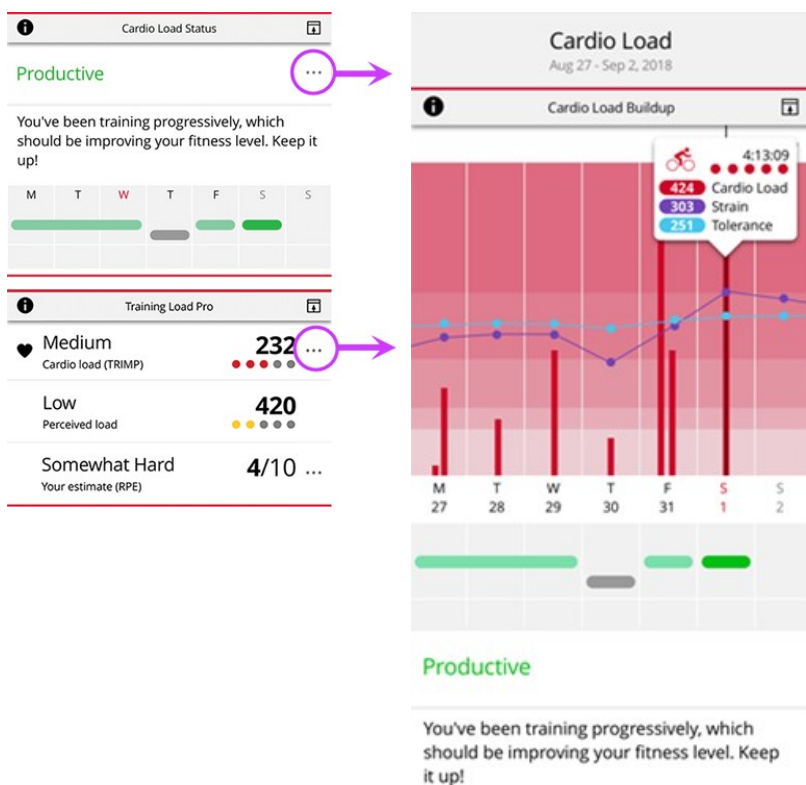
**Regres** (Obciążenie niższe niż zwykle)

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

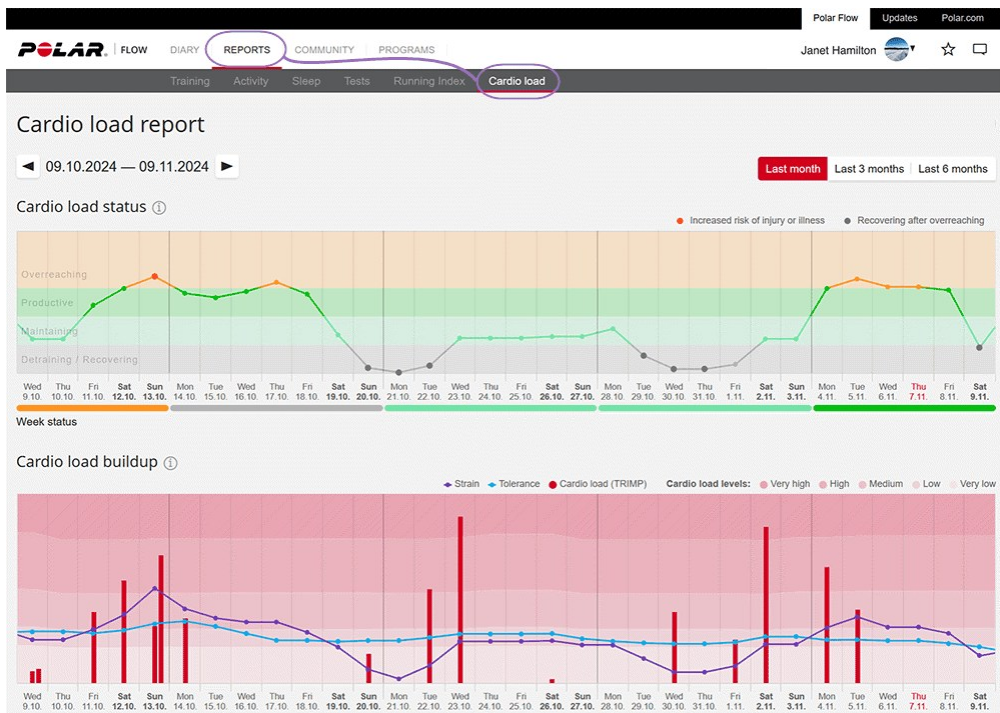
Zaktualizowano obliczanie statusu obciążenia kardio w aplikacji i usłudze internetowej Flow, aby zapewnić bardziej przydatne informacje zwrotne w sytuacjach, gdy obciążenie było niskie, np. na początku treningu lub w trakcie regeneracji po intensywnym okresie treningowym. Dodaliśmy nowy status: „Regeneracja” i dostosowaliśmy informacje zwrotne o niskim obciążeniu kardio, aby lepiej odzwierciedlały, kiedy trenujesz na poziomie produktywnym. W niektórych sytuacjach informacje zwrotne wyświetlane na zegarku mogą różnić się od zaktualizowanych informacji widocznych w aplikacji Flow i na stronie internetowej. Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z dokumentem pomocy technicznej [Zaktualizowane informacje o statusie obciążenia kardio w aplikacji i usłudze internetowej Flow](#).

## 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 **Raporty > Obciążenie kardio**.



## Status obciążenia kardio

Przeciążenie (obciążenie znacznie wyższe niż zwykle):

Progres (powolne zwiększanie obciążenia)

Utrzymanie (obciążenie nieznacznie niższe niż zwykle)

Regres / Regeneracja (Obciążenie 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.

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

## Recovery Pro

Recovery Pro to wyjątkowe rozwiązanie do monitorowania regeneracji, dzięki któremu możesz sprawdzić, czy Twój układ krążenia został zregenerowany i jest gotowy na trening kardio. Ponadto, oferuje informacje zwrotne dotyczące regeneracji oraz zalecenia treningowe, opracowywane na podstawie krótko- i długoterminowego treningu oraz równowagi podczas regeneracji.

Recovery Pro współpracuje z funkcją [Training Load Pro](#), która dostarcza kompleksowych informacji o tym, jak sesje treningowe obciążają różne układy organizmu. Recovery Pro informuje również jak organizm radzi sobie z tym obciążeniem i jak wpływa to na codzienną gotowość do treningu kardio oraz krótko- i długoterminową regenerację.

## Regeneracja i gotowość do treningu kardio

Regeneracja układu krążenia – od której zależy codzienna gotowość do treningu kardio – jest mierzona za pomocą testu ortostatycznego. Zmienność tętna mierzona za pomocą tego testu jest porównywana z Twoim indywidualnym poziomem odniesienia, w celu stwierdzenia czy występują odchylenia od wartości średnich.

## Równowaga między treningiem a regeneracją

Recovery Pro łączy w sobie zmierzone i subiektywne dane dotyczące długoterminowej regeneracji z danymi odnośnie długoterminowego treningu (Obciążenie kardio), w celu monitorowania równowagi między treningiem a regeneracją. Recovery Pro uwzględnia nie tylko czynniki związane z treningiem, również inne czynniki wpływające na Twoją regenerację, takie jak słaby sen i stres psychiczny, wykorzystując do tego pytania o subiektywnie odczuwaną regenerację – ból mięśni, obciążenie i jakość snu.

## Informacje zwrotne dotyczące regeneracji i codzienne zalecenie treningowe

Funkcja Recovery Pro dostarcza informacji zwrotnych na temat bieżącej regeneracji układu krążenia oraz długoterminowej równowagi między treningiem a regeneracją. Twoje codzienne, spersonalizowane zalecenie treningowe opiera się na obu tych elementach. Uwzględnia zmienność tętna zmierzoną za pomocą testu ortostatycznego oraz pytania dotyczące regeneracji, w zestawieniu z osobistym poziomem bazowym i normalnym zakresem dla obu tych czynników, a także Status obciążenia kardio z sesji treningowych.

## Zacznij korzystać z Recovery Pro

Kiedy zaczynasz korzystać z Recovery Pro, musisz przez pewien czas zbierać dane, aby zbudować swój osobisty poziom odniesienia i zakres normalny, co umożliwi udzielanie Ci dokładnych informacji na temat regeneracji. Informacje zwrotne dotyczące regeneracji są dostępne, gdy:

- Dostępny jest Twój Status obciążenia kardio (w wyniku przeprowadzenia sesji treningowych z monitorowaniem tętna w ciągu co najmniej trzech dni)
- W okresie poprzednich siedmiu dni zostały wykonane co najmniej trzy testy ortostatyczne.
- Trzy razy w ciągu siedmiodniowego okresu zostały udzielone odpowiedzi na pytania o subiektywną ocenę regeneracji.

### 1. Włącz Recovery Pro

Rozpocznij korzystanie z funkcji Recovery Pro, włączając zalecenia dotyczące regeneracji. Możesz to zrobić za pomocą swojego zegarka. Przejdź do opcji **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Śledzenie Regeneracji > Recovery Pro** i **Włącz** je. Funkcja Recovery Pro i monitorowanie regeneracji są dostępne w zegarku, tylko wtedy, gdy nie są wyświetlane w serwisie Flow ani w aplikacji.

### 2. Zaplanuj Test ortostatyczny na co najmniej trzy poranki w tygodniu

Gdy włączona jest funkcja Recovery Pro, zegarek poprosi Cię o zaplanowanie testu ortostatycznego na co najmniej trzy poranki w tygodniu (np. w poniedziałki, czwartki i soboty). Aby uzyskać jak najdokładniejsze informacje na temat regeneracji, zalecamy wykonywanie testu ortostatycznego codziennie rano, jeśli jest to możliwe. W ten sposób oprócz dziennych zaleceń dotyczących regeneracji, będziesz otrzymywać informacje o regeneracji układu krążenia.

### 3. Wykonaj test ortostatyczny rano, w zaplanowane dni

Test ortostatyczny mierzy tętno i zmienność tętna (HRV). Zmienność tętna reaguje na przeciążenie treningiem i stres spowodowany innymi powodami niż trening. Wpływa na nią szereg czynników, takich jak między innymi stres psychiczny, jakość snu, utajona choroba i zmiany warunków otoczenia (temperatura, wysokość nad poziomem morza). Recovery Pro wykorzystuje zmienność tętna spoczynkowego (RMSSD spoczynkowa) i zmienność tętna w pozycji stojącej (RMSSD w pozycji stojącej) mierzone za pomocą testu i porównuje je z indywidualnym normalnym zakresem. Jeśli wartości zmienności tętna odbiegają od normalnego zakresu, może to oznaczać, że coś przeszkadza w regeneracji.



Twój normalny zakres jest obliczany na podstawie indywidualnej średniej i odchylenia standardowego wyników testu z ostatnich czterech tygodni. Jeśli w tym okresie wykonałeś test więcej niż cztery razy, odchylenie standardowe jest obliczane na podstawie Twoich indywidualnych wartości. Jeśli w ciągu ostatnich czterech tygodni wykonałeś test mniej niż cztery razy, odchylenie standardowe jest obliczane na podstawie norm populacyjnych. W tym czterotygodniowym okresie wymagany jest co najmniej jeden wynik testu.

Im częściej wykonujesz test, tym dokładniejsze są jego wyniki. Aby mieć pewność, że Twoje wyniki są jak najbardziej wiarygodne, wykonuj test zawsze w podobnych warunkach – zalecamy wykonywanie testu rano przed śniadaniem.

Wieczorem przed zaplanowanym testem otrzymasz przypomnienie o nim. Rano, w dni, na które jest zaplanowany test, otrzymasz powiadomienie o potrzebie wykonania testu. Gdy zegarek wyświetla widok godziny, przesunij palcem od dołu wyświetlacza w górę, aby wyświetlić powiadomienia, wśród których znajdzie się przypomnienie o teście ortostatycznym. Test można rozpocząć bezpośrednio z tego przypomnienia. Szczegółowe instrukcje dotyczące przeprowadzania testu ortostatycznego są podane [tutaj](#).

#### 4. Codziennie odpowiadaj na pytania dotyczące regeneracji

Zegarek będzie codziennie zadawać pytania o regenerację poprzez codzienne przypomnienie, niezależnie od tego, czy na dany dzień jest zaplanowany test ortostatyczny. Gdy zegarek wyświetla widok godziny, przesunij palcem od dołu wyświetlacza w górę, aby wyświetlić powiadomienia, wśród których znajdzie się przypomnienie o teście ortostatycznym. W dni, w których wykonujesz test ortostatyczny, pytania o regenerację będą wyświetlane na zegarku bezpośrednio po teście. Najlepiej jest udzielać tych odpowiedzi około 30 minut po przebudzeniu.

Pytania mają na celu pomóc w ustaleniu, czy coś oddziałuje na Twoją regenerację. Niektóre przykłady czynników wpływających na regenerację to nadmierne zmęczenie mięśni, presja psychiczna, a nawet kiepski sen w nocy. Poniżej są podane pytania dotyczące regeneracji:

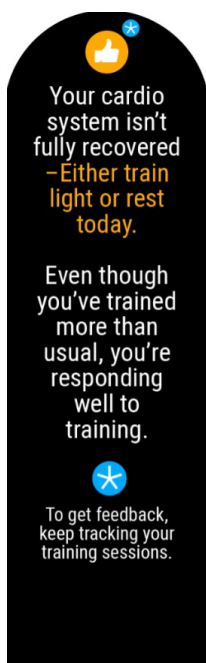
- **Czy Twoje mięśnie są bardziej obolałe niż zwykle? Nie, Trochę, Dużo bardziej**
- **Czy czujesz się bardziej obciążony(-a) niż zwykle? Nie, Trochę, Dużo bardziej**
- **Jak spałeś(-aś)? Bardzo dobrze, Dobrze, Przeciętnie, Źle, Bardzo źle**

#### Wyświetlanie zaleceń

Zalecenia dotyczące regeneracji są wyświetlane na zegarku. Zalecenia dotyczące dziennego treningu można wygodnie przeglądać na zegarku, w widoku Status obciążenia kardio. Przesuwaj widok w lewo/prawo lub przewijaj przyciskami W GÓRĘ / W DÓŁ, aż do niego dotrzesz.

1. Naciśnij wyświetlacz lub przycisk OK, aby zobaczyć więcej informacji. Najpierw zobaczysz Status obciążenia kardio (Regres, Utrzymanie, Progres lub Przeciążenie), który jest częścią funkcji Training Load Pro. Po zebraniu wystarczającej ilości danych o regeneracji, w tym widoku będzie wyświetlane dzienne zalecenie dotyczące treningu.
2. Przesuwaj widok palcem lub przewiń w dół przyciskami, aż pojawi się to zalecenie. Naciśnij Więcej lub naciśnij przycisk OK, aby wyświetlić całe zalecenie. Zalecenie składa się z:





Ikony przedstawiającej Twoją gotowość na trening kardio, która odpowiada naszemu zaleceniu odnośnie dzisiejszego treningu. Ikona ostrzeżenia o zwiększonym zagrożeniu urazem lub chorobą pojawia się, gdy wzrasta ryzyko urazu lub choroby. Krótka porada dotycząca treningu może mieć następującą postać:

Dzienna informacja zwrotna stwierdzająca, czy układ krążenia jest zregenerowany czy nie\*, po której jest podane dzienne zalecenie treningowe, oparte na wynikach testu ortostatycznego tego dnia, a także, jeśli są dostępne, Twoich odpowiedziach na pytania o regenerację oraz ich historii, a także Twoich danych treningowych (Obciążenie kardio) w dłuższym okresie. Zalecenie może zawierać ostrzeżenie o zwiększonym ryzyku przetrenowania lub ryzyku urazów i choroby.

\*Aby dowiedzieć się, czy układ krążenia jest zregenerowany czy nie, należy wykonać w tym dniu test ortostatyczny.

Informacje zwrotne na temat długoterminowych nawyków treningowych i regeneracji. Tu mogą być podane informacje o tym, jak reagujesz na trening, czy ostatnio trenujesz więcej czy mniej niż zwykle oraz czy wzrosło ryzyko urazu lub zachorowania, ponieważ trenujesz więcej niż zwykle. Informacje zwrotne mogą również zawierać wskazówki, dotyczące występowania obciążeń innych niż trening. Długoterminowe informacje zwrotne są oparte na następujących danych:

- Przeciętna ocena nastroju w ciągu ostatnich siedmiu dni, obliczana na podstawie Twoich odpowiedzi na pytania o subiektywnie odczuwaną regenerację
- Siedmiodniowa średnia kroczącej zmienności tętna mierzona za pomocą Testu ortostatycznego, porównana z Twoimi indywidualnymi wartościami normalnymi z ostatnich czterech tygodni
- Twoja historia treningu (Status obciążenia kardio)

Zastrzeżenie o braku wystarczającej ilości danych do dostarczania precyzyjnych zaleceń. Im częściej korzystasz z tej funkcji, tym dokładniejsze są zalecenia.

## Test ortostatyczny

Test ortostatyczny to powszechnie stosowane narzędzie do obserwacji równowagi między treningiem a odpoczynkiem. Dzięki niemu możesz ocenić jak Twój organizm reaguje na trening. Oprócz zmian wywołanych treningiem istnieje wiele innych czynników, które mogą wpływać na wynik Testu ortostatycznego. Należą do nich między innymi stres psychiczny, jakość snu, nieujawniona choroba oraz zmiany warunków otoczenia (temperatura, wysokość nad poziomem morza).

Ten test opiera się na pomiarze tętna i zmienności tętna. Zmiany tętna i zmienności tętna odzwierciedlają zmiany w autonomicznej regulacji pracy serca.

## Wykonywanie testu

Test można wykonać za pomocą połączonego sensora tętna Polar lub pomiaru EKG z nadgarstka dostępnego w zegarku. Test trwa cztery minuty. Aby uzyskać możliwie jak najbardziej wiarygodne wyniki, należy go wykonywać za każdym razem w podobnych warunkach. Zalecamy wykonywanie testu rano przed śniadaniem. Wykonuj test regularnie, aby uzyskać własny poziom odniesienia. Nagłe odchylenia od średnich wyników mogą wskazywać na brak równowagi. Przeczytaj poniższe instrukcje:

Jak wykonać test ortostatyczny, używając do tego funkcji pomiaru EKG z nadgarstka dostępnej w zegarku

- Podczas testu należy być zrelaksowanym i spokojnym.
- W otoczeniu nie powinno być rozpraszających dźwięków (np. telewizora, radia bądź telefonu), ani ludzi, którzy mówią do Ciebie.
- Zaleca się regularne wykonywanie testu o tej samej porze rano, po obudzeniu, aby uzyskiwać porównywalne wyniki.

Na zegarku wybierz **Testy > Test ortostatyczny > Rozpocznij test**. Zegarek rozpocznie wyszukiwanie tętna. Po znalezieniu tętna zostanie wyświetlony komunikat **Położ się i zrelaksuj**.

- Połóż palec na lewym, górnym przycisku (PODŚWIETLENIE) zegarka. Nie naciskaj go.
- Możesz siedzieć w zrelaksowanej pozycji lub leżeć na łóżku. Test wykonuj zawsze w tej samej pozycji.
- Pierwsza część testu trwa dwie minuty. W miarę możliwości staraj się nie poruszać.
- Po 2 minutach otrzymasz powiadomienie, aby wstać. Wstań i pozostań w pozycji stojącej **przez kolejne dwie minuty**, aż zegarek ponownie wyda sygnał dźwiękowy, a test zostanie zakończony.



Podczas wstawiania możesz przestać dotykać przycisku zegarka. Pamiętaj o położeniu palca z powrotem na przycisku, jak najszybciej po wstaniu.

Możesz przerwać test w dowolnym momencie, naciskając przycisk **WSTECZ**. Wyświetlony zostanie komunikat **Anulowano test**.

## Jak wykonać test ortostatyczny za pomocą połączonego sensora tętna Polar

Do wykonania testu ortostatycznego potrzebny jest sensor tętna Polar H9/H10 (jeśli masz sensory H6 lub H7, możesz ich również użyć).

- Zwiłż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody i załóż pasek tak, aby dokładnie przylegał do klatki piersiowej.
- Podczas testu należy być zrelaksowanym i spokojnym.
- W otoczeniu nie powinno być rozpraszających dźwięków (np. telewizora, radia bądź telefonu), ani ludzi, którzy mówią do Ciebie.
- Zaleca się regularne wykonywanie testu o tej samej porze rano, po obudzeniu, aby uzyskiwać porównywalne wyniki.

Na zegarku wybierz **Testy > Test ortostatyczny > Rozpocznij test**. Zegarek rozpocznie wyszukiwanie tętna. Po znalezieniu tętna zostanie wyświetlony komunikat **Położ się i zrelaksuj**.

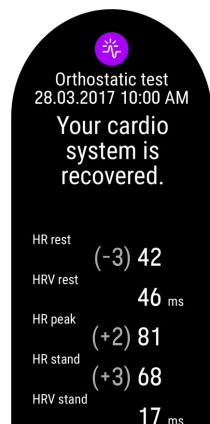
- Możesz siedzieć w zrelaksowanej pozycji lub leżeć na łóżku. Test wykonuj zawsze w tej samej pozycji.
- Pierwsza część testu trwa dwie minuty. W miarę możliwości staraj się nie poruszać.
- Po 2 minutach otrzymasz powiadomienie, aby wstać. Wstań i pozostań w pozycji stojącej **przez kolejne dwie minuty**, aż zegarek ponownie wyda sygnał dźwiękowy, a test zostanie zakończony.

Możesz przerwać test w dowolnym momencie, naciskając przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat Anulowano test.

Jeśli zegarek nie odbiera sygnału tętna, wyświetlony zostanie komunikat Test nie powiódł się. W takim przypadku sprawdź, czy elektrody sensora tętna są wilgotne, a pasek materiałowy przylega ściśle do ciała.

## Wyniki testu

Test umożliwia uzyskanie pięciu różnych wartości, które charakteryzują tętno i zmienność tętna. Są to:



- Tętno spoczynkowe: Średnie tętno podczas spoczynku
- Zmienność tętna spoczynkowa (RMSSD podczas spoczynku): Zmienność tętna podczas spoczynku
- TĘTNO najwyż.: Jest to najwyższe wykryte tętno po przyjęciu pozycji stojącej.
- Tętno w poz. stojącej: Średnie tętno podczas stania nieruchomo.
- Zmienność tętna w pozycji stojącej (RMSSD na stojąco): Zmienność tętna podczas stania nieruchomo.

Wyniki ostatniego testu możesz zobaczyć na zegarku w **Testy > Test ortostatyczny > Najnowsze wyniki**. Wyświetlany jest tylko ostatni wynik. Funkcja Recovery Pro uwzględnia tylko pierwszy udany test danego dnia. Różnica pomiędzy pomiarami, a wartościami średnimi tętna spoczynkowego, tętna najwyższego i tętna w pozycji stojącej jest podawana w nawiasach obok najnowszego wyniku.

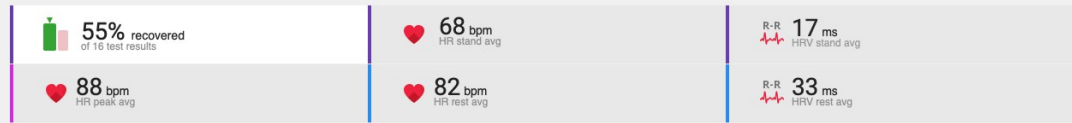
Jeśli chcesz zobaczyć wizualną analizę wyników Testu ortostatycznego, przejdź do serwisu Flow i wybierz ten test z Kalendarza, aby uzyskać szczegółowe informacje. Możesz również śledzić wyniki testu w dłuższej perspektywie czasowej i wykrywać wszelkie odchylenia od poziomu bazowego.

## Test report

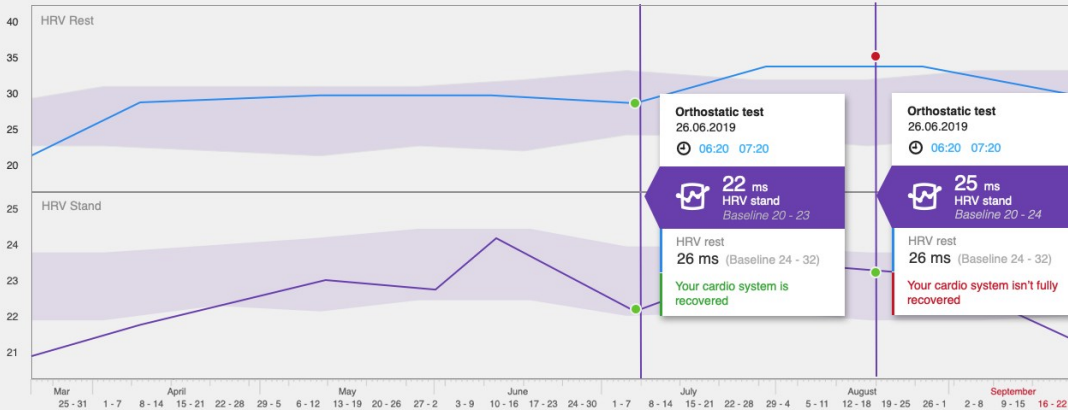
Orthostatic test

15/04/2019 15/06/2019 Last month Last 3 months Last 6 months

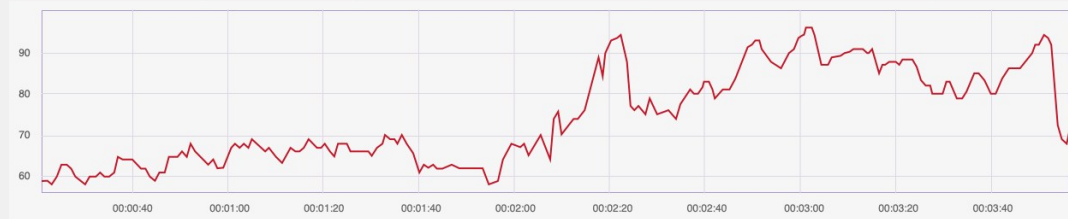
### Orthostatic test



Heart rate **HRV (RMSSD)**



Date	HR Rest	HRV Rest	HR Peak	HR Stand	HRV Stand	Cardio recovery
30.06.2019 klo 08:07	82 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	28 ms	Not recovered
29.06.2019 klo 08:00	86 bpm	23 ms	92 bpm	67 bpm	33 ms	Not recovered
28.06.2019 klo 08:00	86 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	34 ms	Not recovered
27.06.2019 klo 08:00	83 bpm	24 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
26.06.2019	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
klo 7:20 Baseline	76 bpm	19 ms (20 - 28)	89 bpm	69 bpm	26 ms (24 - 32)	Recovered



klo 6:20	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
25.06.2019 klo 08:00	76 bpm	23 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
24.06.2019 klo 08:00	83 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	27 ms	Not recovered
23.06.2019 klo 08:00	95 bpm	22 ms	92 bpm	67 bpm	21 ms	Not recovered

Po wykonaniu co najmniej dwóch Testów ortostatycznych w okresie 28 dni, na zegarku po teście zostaną wyświetlone informacje zwrotne na temat regeneracji Twojego układu krążenia.

Po wykonaniu co najmniej czterech testów w okresie 28 dni, ostatni wynik testu ortostatycznego jest porównywany z indywidualnym normalnym zakresem zmienności tętna (RMSSD). Twój normalny zakres jest obliczany na podstawie odchylenia standardowego wyników testu z ostatnich 4 tygodni. Ponieważ zmienność tętna jest cechą bardzo indywidualną, wyniki testu stają się bardziej dokładne, im więcej pomiarów jest wykonywanych.

## Test ortostatyczny z funkcją Recovery Pro

Test ortostatyczny stanowi również integralną część funkcji [Recovery Pro](#), która informuje użytkownika, czy układ sercowo-naczyniowy został zregenerowany czy nie. Ta funkcja porównuje wyniki Testu ortostatycznego z poziomem bazowym uzyskanym na podstawie wyników zebranych w dłuższym czasie, uwzględniając również subiektywną regenerację i długoterminową historię treningu.

## 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**.

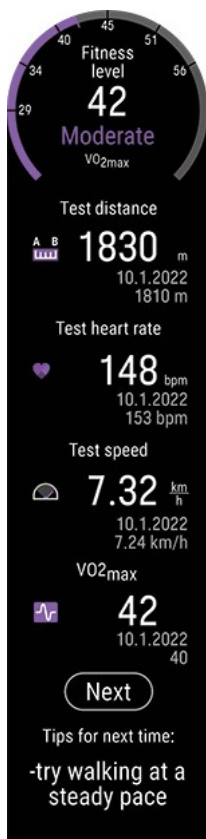
1. Przejdź do **Testy > Test marszowy> Start** i przesun palcem w dół, aby zobaczyć przegląd testu. Kiedy jesteś gotów na rozpoczęcie testu, wybierz **Dalej**.
2. Przeczytaj pytania dotyczące Twojego stanu zdrowia i zaakceptuj je, aby przejść do trybu przedtreningowego.
3. Do testu wykorzystywany jest 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 przycisk OK, aby potwierdzić i przejść do fazy schłodzenia.
8. Schłódź organizm, idąc powoli, aby umożliwić regenerację.
9. Po zakończeniu fazy schłodzenia przebyty dystans pojawi się na ekranie.

- Naciśnij przycisk WSTECZ, aby wstrzymać sesję treningową. Po jej wstrzymaniu, przytrzymaj przycisk WSTECZ, 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  $VO_{2max}$ . Rezultat 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)

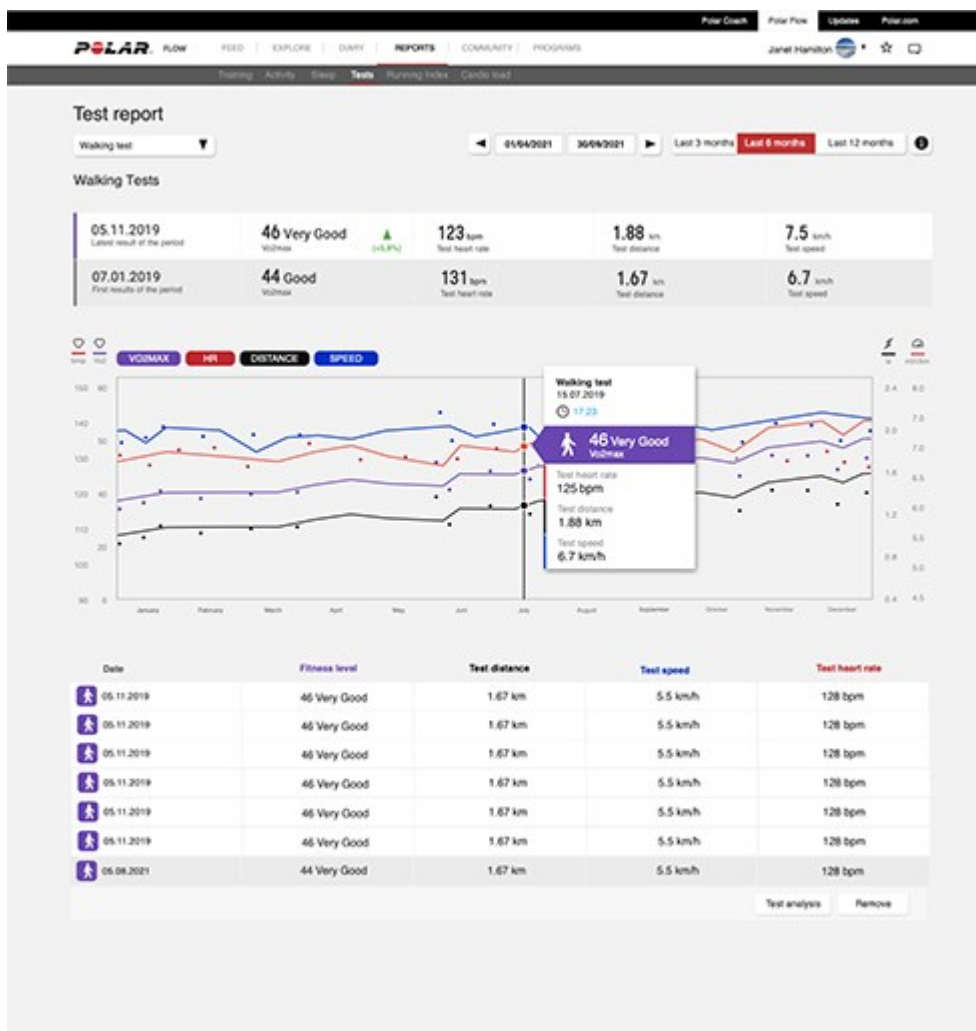
Ostatni wynik testu wyświetlany jest w menu **Testy > Test marszowy > Najnowsze wyniki**.

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.





## Test regeneracji nóg

Test regeneracji nóg umożliwia sprawdzenie jak mięśnie nóg odzyskują siłę po treningu i jak rozwija się Twoja siła eksplozywna. Możesz również sprawdzić stopień przygotowania do treningu szybkościowego i siłowego. Jest to najpopularniejszy, prosty i bezpieczny test, który możesz wykonać wszędzie i bez używania sprzętu innego niż Twój zegarek Polar.

Podczas testu wykonujesz trzy wyskoki z rękami na biodrach z krótką przerwą pomiędzy skokami. Zrób szybki przysiad i skocz prosto do góry, tak wysoko, jak to możliwe. Ten dwukierunkowy ruch dostarcza mięśniom elastyczną energię, która przypomina działanie sprężyny i umożliwia uzyskanie maksymalnej siły eksplozywnej. Sprawia to również, że test można łatwiej powtarzać i jest on mniej podatny na błędy.

Aby otrzymać informacje zwrotne na temat regeneracji mięśni nóg i ustalić poziom bazowy należy wykonać co najmniej dwa testy na przestrzeni 28 dni. Już przy wykonywaniu trzeciego testu w okresie 28 dni otrzymasz informacje zwrotne na temat regeneracji mięśni nóg. Jeśli podskoczysz znacznie niżej niż poziom bazowy oznacza to, że Twoje mięśnie nie zregenerowały się całkowicie. Polecamy wykonywanie testu tak często, jak to możliwe, ponieważ im więcej rezultatów składa się na poziom bazowy, tym jest on dokładniejszy.

Przygotowując informacje zwrotne, test bierze również pod uwagę regenerację układu krążenia, zapewnioną przez funkcję Recovery Pro lub Nightly Recharge, w zależności od tego, z której z nich korzystasz.

## Przebieg testu

Nie wykonuj testu w przypadku choroby ani urazów. Zmęczenie po treningu nie powinno jednak powstrzymać Cię przed wykonaniem testu, gdyż jednym z jego podstawowych celów jest określenie, na ile zregenerowałeś się po treningu. W



przypadku intensywnych treningów i zwiększonego ryzyka urazu lub choroby możesz wykonywać test regeneracji nóg codziennie, aby dowiedzieć się, kiedy najlepiej wykonać ważniejsze treningi.

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

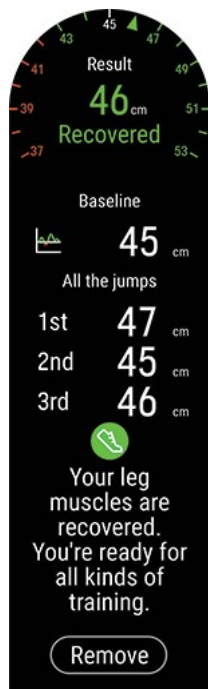
Kiedy chcesz rozpocząć test przejdź do menu **Testy > Test regeneracji nóg** i wybierz **Start**. Musisz wykonać trzy skoki. Wielokrotne powtarzanie jest dla tego testu kluczowe, więc upewnij się, że za każdym razem wykonujesz test korzystając z poprawnej techniki.

1. Stań z prostymi plecami i nogami, ręce na biodrach. Sprawdź, czy Twoje ręce są we właściwej pozycji, gdyż jest to kluczowe dla dokładności i powtarzalności. Podczas testu zawsze trzymaj ręce na biodrach. Dzięki temu masz pewność, że każdy skok jest poprawnie mierzony.
2. Kiedy usłyszysz sygnał dźwiękowy. Wykonaj szybki przysiad i wybij się w górę, lądując na śródstopiu, z wyprostowanymi nogami. Po każdym sygnale dźwiękowym masz 40 sekund na wykonanie skoku.
3. Przed każdym skokiem pojawi się komunikat **ZACZEKAJ**. Poczekaaj, aż zastąpi go komunikat **SKACZ** i usłyszysz sygnał dźwiękowy.
4. Komunikat **test zakończony** pojawia się po wykonaniu trzech skoków z powodzeniem.

## Wyniki testu

Po wykonaniu testu zobaczysz wysokość każdego skoku oraz średnią tych trzech skoków, która wykorzystywana jest do określenia poziomu bazowego. Ostatni wynik testu wyświetlany jest w menu **Testy > test regeneracji nóg > Najnowsze wyniki**.

Regeneracja nóg jest mierzona porównując wynik testu z Twoim poziomem bazowym, który jest średnią wyników testu z ostatnich 28 dni. Do obliczenia poziomu bazowego wykorzystywany jest tylko jeden wynik dziennie. Jeśli wykonasz test kilkakrotnie pod uwagę brany będzie tylko najlepszy wynik.



Jeśli podskoczysz znacznie niżej niż poziom bazowy oznacza to, że Twoje mięśnie nie zregenerowały się całkowicie. Twoje mięśnie nóg nie są zregenerowane:

- Jeśli Twój poziom bazowy to 28 cm lub więcej: Kiedy Twój wynik jest o co najmniej 7% niższy niż poziom bazowy.
- Jeśli Twój poziom bazowy to mniej niż 28 cm: Kiedy Twój wynik to co najmniej 2 cm mniej niż poziom bazowy.

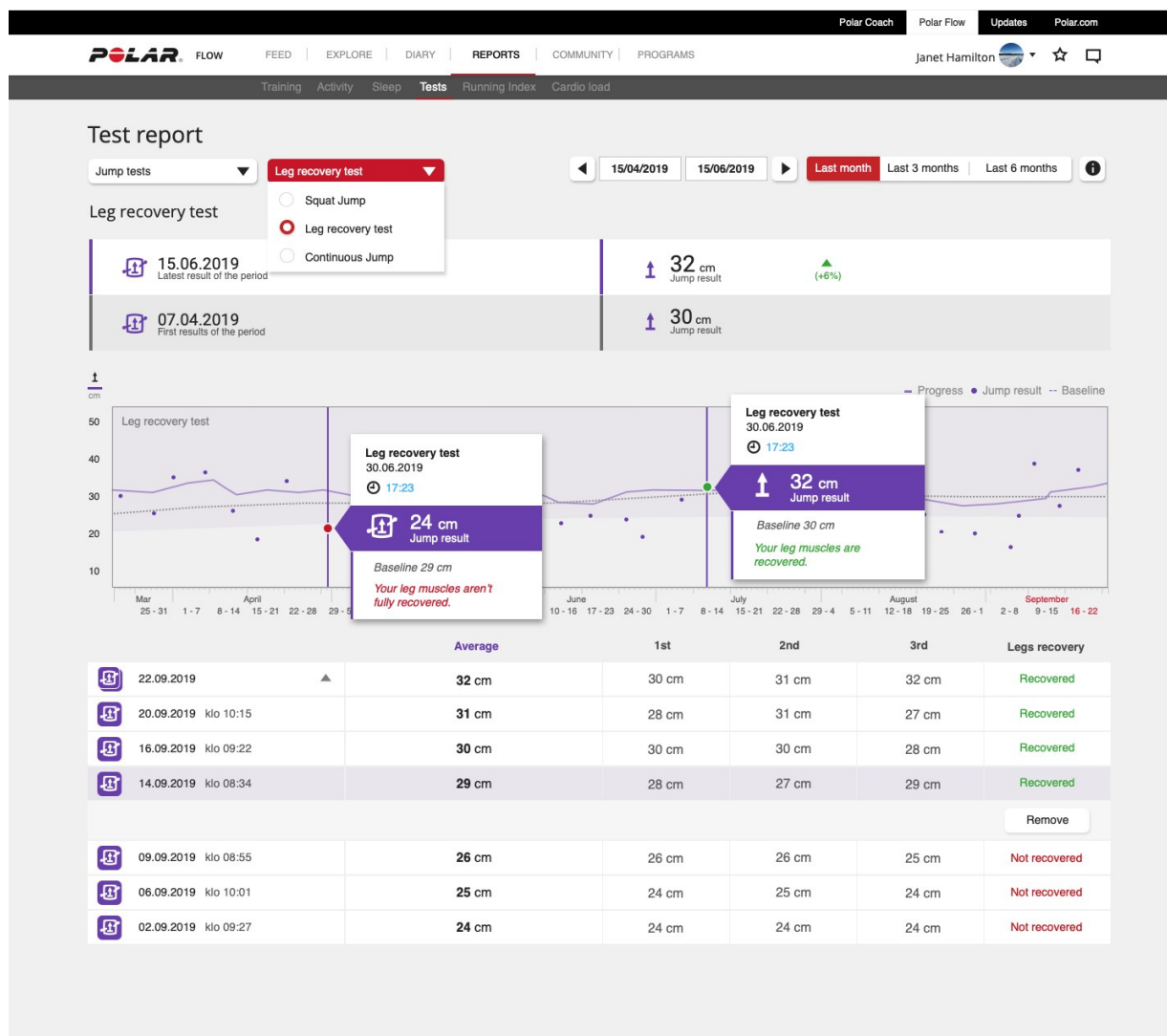
Twoje przygotowanie pod kątem siły i prędkości ilustruje ikona i informacje zwrotne.

- Kolor zielony oznacza gotowość do treningu
- Kolor pomarańczowy oznacza gotowość do trening z zastrzeżeniami
- Kolor czerwony oznacza, że musisz jeszcze odpocząć

Informacje na temat regeneracji mięśni nóg uzupełnione są informacjami o regeneracji układu krążenia. Informacje są dostarczane przez następujące funkcje: Ryzyko urazu i infekcji (na podstawie obciążenia kardio z Training Load Pro), Recovery Pro, test ortostatyczny i Nightly Recharge. Oznacza to, że zegarek najpierw sprawdza czy jest włączone ostrzeżenie o ryzyku urazu i infekcji. Jeśli ta funkcja nie jest dostępna, zegarek sprawdza, czy korzystasz z Recovery Pro, a następnie czy został wykonany test ortostatyczny i czy używasz Nightly Recharge. Jeśli któraś z tych funkcji wykryje coś wpływającego na regenerację układu krążenia, zostanie to uwzględnione w przekazywanych informacjach zwrotnych.

## 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.



## Kolarski test wydolnościowy

Kolarski test wydolnościowy określa maksymalną średnią moc, jaką możesz utrzymać przez 60 minut. Jest on znany jako test wartości progowej mocy, FTP. Test ten można wykorzystać do określenia indywidualnych stref mocy. Po określeniu

indywidualnych stref mocy łatwiej jest zoptymalizować trening. Test ten świetnie sprawdza się również przy śledzeniu rozwoju wydolności kolarskiej przez dłuższy okres czasu.

Poza 60-minutowym testem FTP możesz również wykonać krótszy test, który trwa 20, 30 lub 40 min. W takim przypadku oszacowany zostanie rezultat z 60 minut. Uwaga: wyniki krótszych testów mogą nie być tak dokładne jak wynik testu 60-minutowego. Krótszy test jest polecany w przypadku niedoświadczonych kolarzy oraz po kontuzji. Aby móc porównywać wyniki zawsze wykonuj taki sam rodzaj testu.

Aby otrzymać najdokładniejsze rezultaty zalecamy korzystanie z roweru stacjonarnego i sensora mocy, ale test można również wykonać na zewnątrz. Jeśli wykonujesz test w terenie, najlepiej wybrać jego krótszą wersję, aby zminimalizować przerwy i zmiany mocy. Wybierz trasę w płaskim terenie i unikaj światła ulicznych oraz innych przeszkód, które wymuszają przerwę.

Aby wykonać kolarski test wydolnościowy wymagany jest kompatybilny sensor mocy. Pełna lista kompatybilnych sensorów mocy znajduje się w części [Które sensory mocy innych firm są kompatybilne z Polar Vantage M3?](#) Sensor mocy musi być połączony z zegarkiem. Dokładne instrukcje dotyczące łączenia są podane w punkcie [Łączenie sensorów z zegarkiem](#).

## 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. Test jest bardzo wymagający, więc nie wykonuj go, jeśli nie czujesz się w pełni sił. Pamiętaj o obuwiu kolarskim i ubraniu, które umożliwi swobodę ruchów.

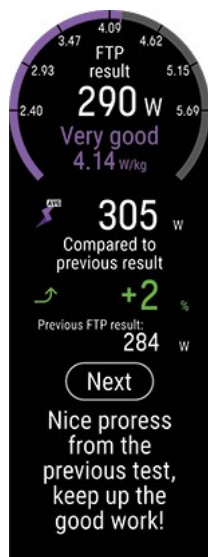
Sprawdź również, czy Twoja waga jest odpowiednio ustawiona w danych osobistych. Jest to bardzo ważne, aby możliwe było długoterminowe porównanie rezultatów. Podczas pierwszego testu określimy moc docelową na podstawie Twoich danych osobistych. Pomoże Ci to utrzymać stałą moc podczas wykonywania testu. Przy kolejnym wykonywaniu testu, cel określony jest w oparciu o wcześniejsze rezultaty.

Test kolarski obejmuje rozgrzewkę, fazę testu oraz czas na schłodzenie. Rozgrzewka prowadzona jest w oparciu o moc, a czas na schłodzenie na podstawie tętna. Fazy rozgrzewki i schłodzenia są opcjonalne. Jeśli chcesz, możesz je opuścić.

1. W zegarku przejdź do **Testy > Test kolarski > Czas trwania** i wybierz 20, 30, 40 lub 60 minut.
2. Następnie przejdź do **Testy > Test kolarski > Start** i przesuń 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 (rower stacjonarny lub w terenie). Pozostań w trybie przedtreningowym do momentu, aż zegarek wykryje sensor mocy.
5. Naciśnij wyświetlacz lub przycisk OK, aby rozpocząć.
6. Test rozpoczyna się od rozgrzewki. Rozgrzewka powinna obejmować około 20 minut łatwej jazdy na początku. W środku rozgrzewki wykonaj 2-3 pełne sprinty, każdy o czasie trwania około 1 minuty wraz z regeneracją. Po takiej rozgrzewce jesteś gotowy na pełen test. Jeśli wybierzesz krótszą rozgrzewkę, upewnij się, że w dalszym ciągu obejmuje ona krótsze sprinty i regenerację. Rozgrzewka umożliwia również pełne sprawdzenie funkcjonalności roweru i jego optymalne dopasowanie.
7. Po rozgrzewce, wybierz **Rozpocznij test**.
8. Przyspiesz i znajdź moc maksymalną, którą potrafisz utrzymać przez cały czas trwania testu. Widok testu pokazuje Twoją moc w watach. Wartość czerwona określa bieżącą moc, a wartość biała to szacowana moc docelowa. Staraj się utrzymać prędkość zbliżoną do celu i upewnij się, że przez cały czas trwania testu pozostajesz na takim samym poziomie mocy. Zwolnienie sprawi, że wyniki będą mniej dokładne.
9. Faza testu kończy się wraz z czasem na nią przeznaczonym.

Po wykonaniu testu zalecamy przejście fazy schłodzenia.

## Wyniki testu



Podsumowanie testu pokazuje wartość FTP, która obejmuje moc w watach, Twoje tętno maksymalne i próg tlenowy znany jako VO2max. Ostatni wynik testu wyświetlany jest w menu **Testy > Test kolarski > Najnowsze wyniki**.

Waga kolarza podzielona przez FTP daje wartość, którą łatwo jest porównać. Nazywana jest ona współczynnikiem mocy do wagi i można porównać ją z wynikami innych kolarzy tej samej płci. Im więcej mocy możesz wyprodukować przy swojej obecnej wadze, tym lepszy Twój współczynnik mocy do wagi. Odzwierciedla to Twoją wydolność tlenową. Podczas zapewniania informacji zwrotnych na podstawie współczynnika mocy do wagi korzystamy z uproszczonej, 8-poziomowej tabeli rezultatów, od „Słabo” do „Klasa światowa”.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

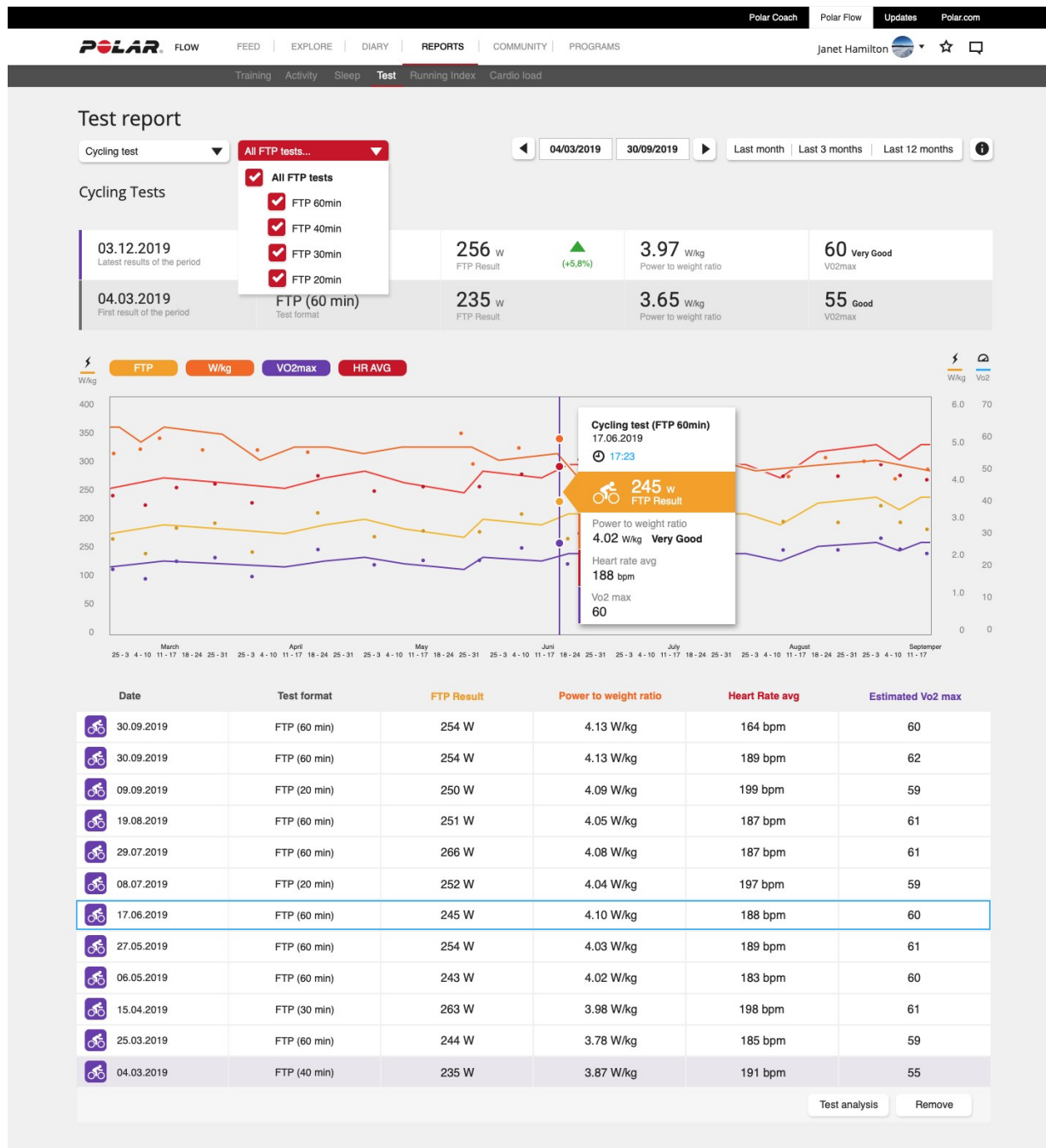
W pierwszym teście rezultat jest porównywany z wynikami innych osób tej samej płci. Powtarzając test, rezultat jest porównywany z Twoimi wcześniejszymi wynikami i na nich opierają się informacje zwrotne.

Jeśli chcesz skorzystać z Kolarskiego 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.

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 rowerowych zostaną zaktualizowane za pomocą nowych wartości.

## 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.



## 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 umożliwia swobodę ruchów.

Test należy wykonać na płaskim terenie, na ścieżce lub drodze i powtarzać go regularnie w podobnych warunkach. Biegaj 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.

Domyślnie, test wykorzystuje GPS do monitorowania prędkości, ale możesz również wykonać go z sensorem biegowym kompatybilnym z Bluetooth lub miernikiem mocy biegowej Stryd. W takim przypadku prędkość jest mierzona przez czujnik.



**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. Naciśnij wyświetlacz lub przycisk OK, aby rozpocząć. 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 zareaguje alarmem dźwiękowym.



Błękitny łuk ilustruje dozwolony zakres odchyłeń 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 (VO<sub>2</sub>max). 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 ( $VO_{2max}$ ). 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 ( $VO_{2max}$ ). Maksymalną prędkość tlenową można zazwyczaj utrzymać tylko przez kilka minut.
- Próg tlenowy ( $VO_{2max}$ ) to maksymalna zdolność organizmu do zużywania tlenu podczas maksymalnego wysiłku.

Jeśli wprowadzisz aktualne wyniki MAP, MAS i  $VO_{2max}$  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.

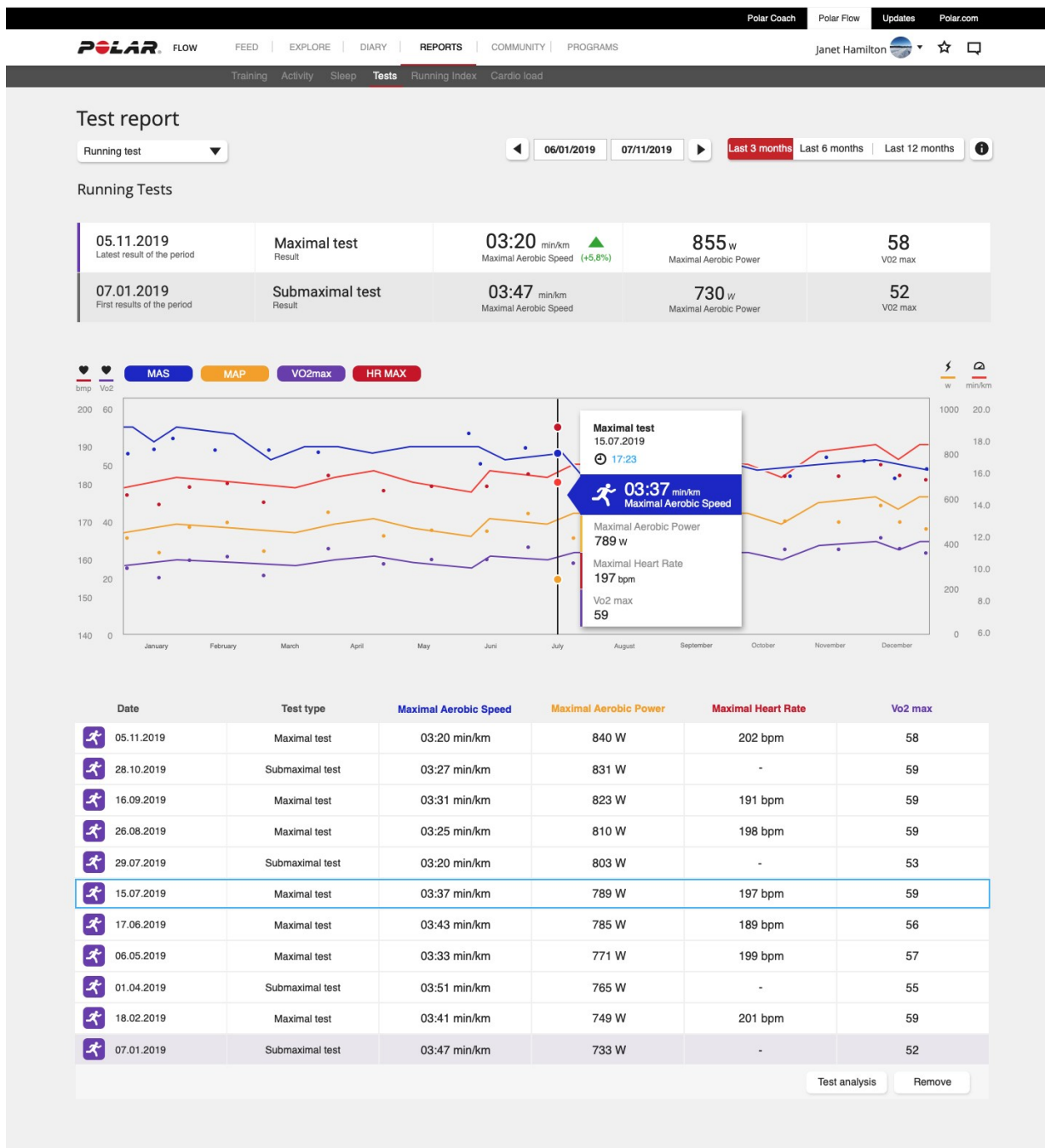
Uwaga: po wykonaniu biegowego testu wydolnościowego nie otrzymasz wyników Running Index.

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 od tej pory i porównasz je. Łatwo monitoruj swoje długoterminowe postępy i przeglądaj zmiany kondycji.





## 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

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

Po znalezieniu tętna zostanie wyświetlony komunikat **Położ się i zrelaksuj**. Zachowaj spokój i ogranicz ruchy ciała oraz komunikację z innymi osobami.

Możesz przerwać test w dowolnym momencie, naciskając przycisk **WSTECZ**. Wyświetlony zostanie komunikat **Anulowano test**.

Jeśli zegarek nie odbiera sygnału tętna, wyświetlony zostanie komunikat **Test nieudany**. W takim wypadku sprawdź, czy tylny sensor tętna zegarka znajduje się blisko skóry. 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 melodią i wibracjami oraz wyświetli opis wyniku testu wydolności oraz szacowaną wartość  $VO_{2max}$ .

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

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

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

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



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

## Poziomy sprawności

### Mężczyźni

Wiek/liczba lat	Bardzo niski	Niski	Dostatecznie	Umiarkowanie	Dobrze	Bardzo dobrze	Elita
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
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<sub>2</sub>max

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

Wartość VO<sub>2</sub>max można wyrazić w mililitrach na minutę (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>) lub w mililitrach na minutę na kilogram masy ciała (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## 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.

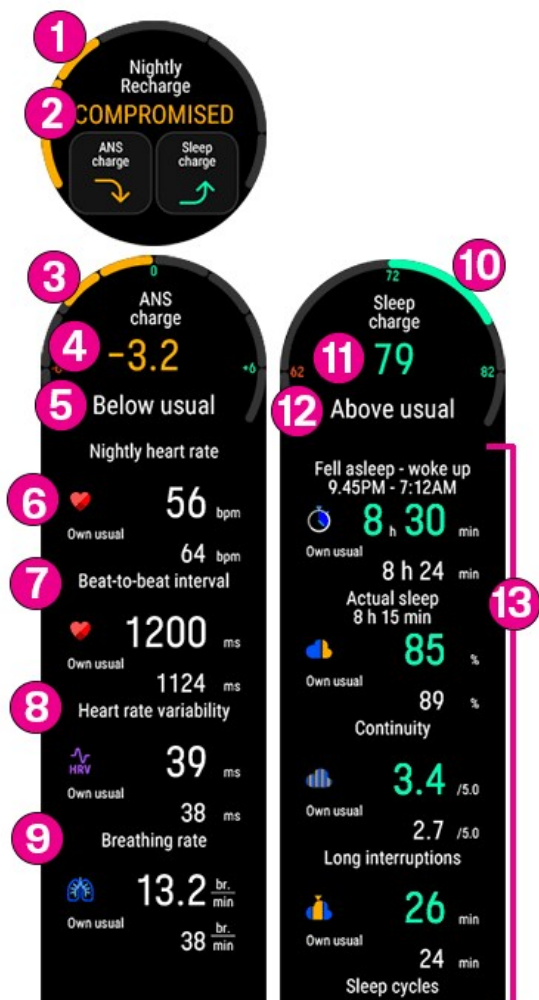


Status Nightly Recharge informuje o tym, jak dobrze udało Ci się wypocząć w nocy. Wyniki pomiaru **statusu AUN** oraz **statusu snu** są brane pod uwagę podczas obliczania statusu Nightly Recharge. Stosowana jest następująca skala statusu Nightly Recharge: bardzo słabo – słabo – nie w pełni – OK – dobrze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

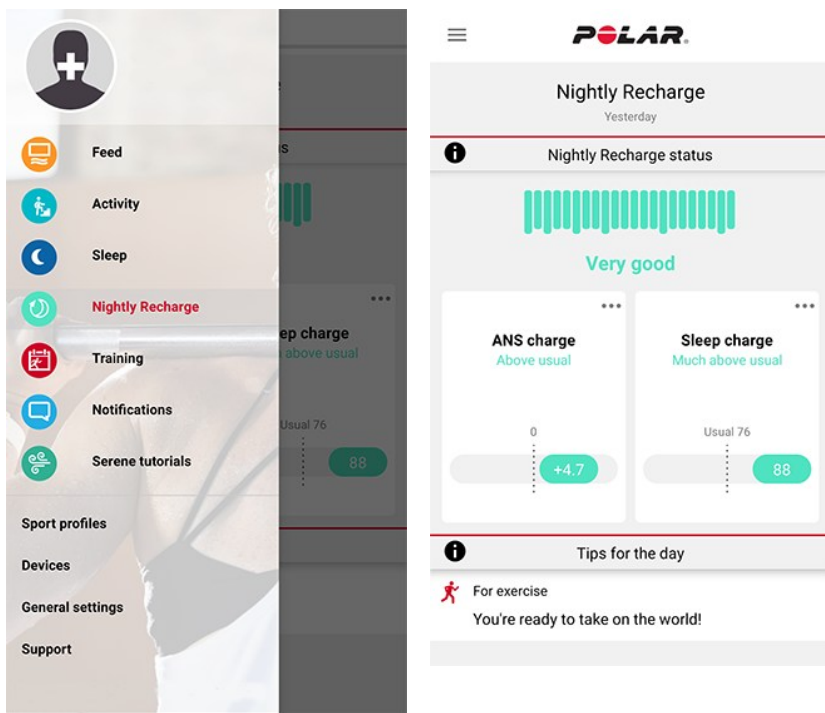
Dotknij **Status AUN** lub **Status snu**, aby zobaczyć więcej szczegółów.



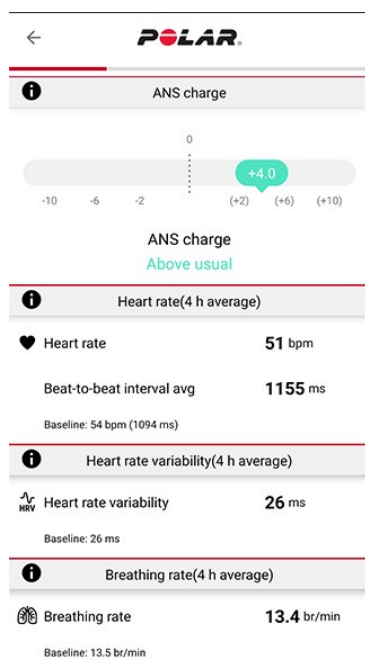
1. Wykres statusu Nightly Recharge
2. Statusu Nightly Recharge Skala: bardzo słabo – słabo – nie w pełni – OK – dobrze – bardzo dobrze.
3. Wykres statusu AUN
4. Status AUN Skala ma zakres od -10 do +10. Okolice zera to Twój zwykły poziom.
5. Status AUN Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
6. Tętno w ud./min (średnia z 4 godzin)
7. Odstęp między uderzeniami serca w ms (średnia z 4 godzin)
8. Zmienność tętna w ms (średnia z 4 godzin)
9. Częstotliwość oddychania w odd./min (średnia z 4 h)
10. Wykres wyniku snu
11. Wynik snu (1 –100) Wynik, które podsumowuje łączną długość snu oraz jakość snu w jednej liczbie.
12. Status snu = wynik snu w porównaniu ze zwykłym poziomem. Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
13. Szczegółowe dane snu. Więcej informacji znajduje się w części "Dane dotyczące snu na zegarku" on page 94.

## 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 95.

## 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.



**Nightly Recharge**  
Wednesday, 12 June 2019

Nightly recharge status

**Very poor**

**ANS charge**  
Much below usual  
0  
-7.5

**Sleep charge**  
Much below usual  
Usual 73  
66

**Tips for the day**

**For exercise**  
A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

**For sleep:**  
Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

**For regulating energy levels:**  
Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

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

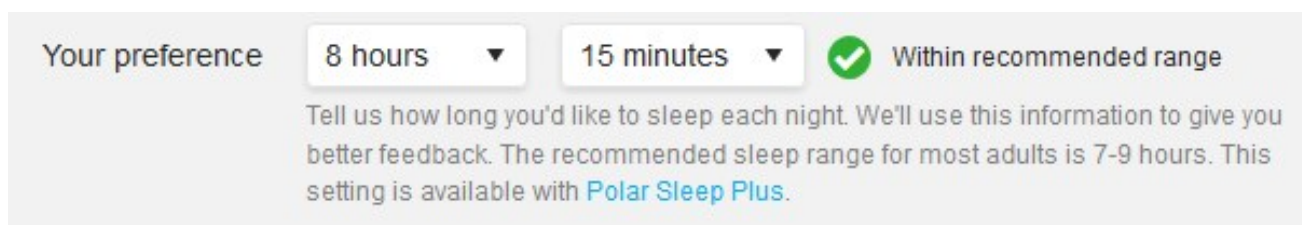
## Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™

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

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

### Jak rozpocząć monitorowanie snu z Polar Sleep Plus Stages™

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



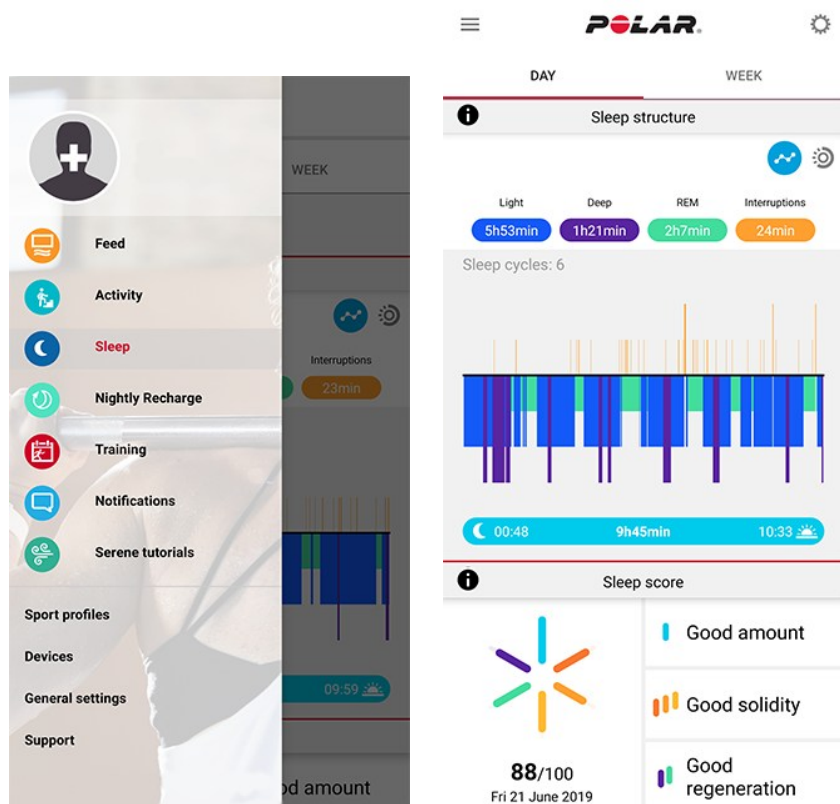
Po przebudzeniu możesz sprawdzić szczegółowe informacje dotyczące Twojego snu, korzystając z widoku [Nightly Recharge](#). Do widoku Nightly Recharge możesz przejść przesuwając palcem w lewo lub w prawo, na tarczy zegarka. Dotknij **Status snu**, aby wyświetlić więcej szczegółów. Na ekranie szczegółów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

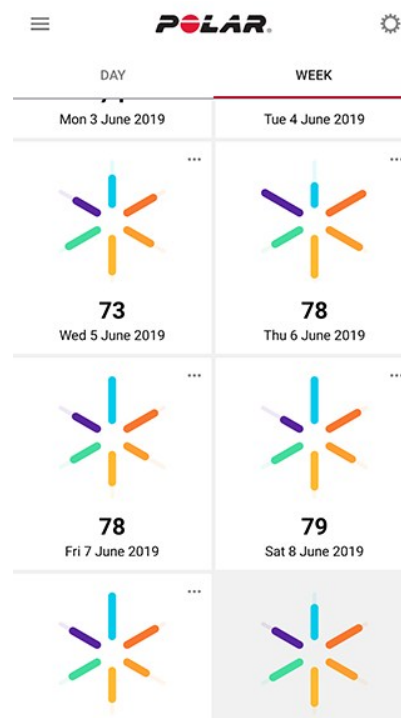
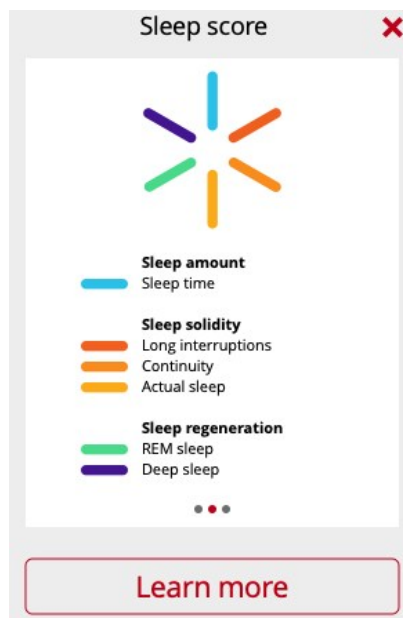
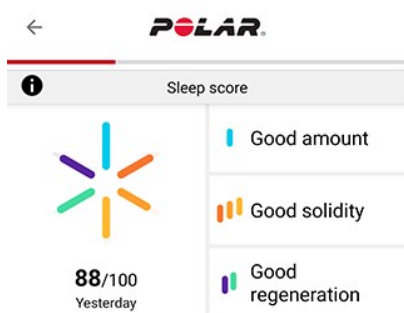
## Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow

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.

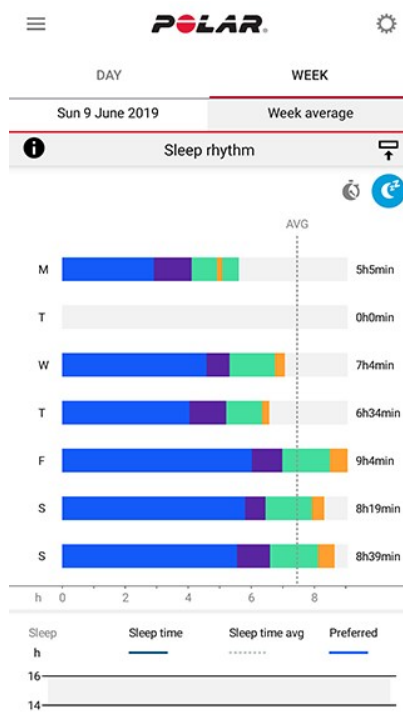
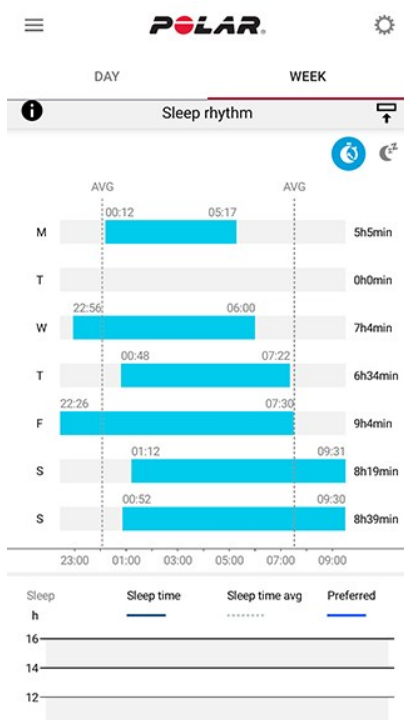
Wybierz **Sen** z poziomu menu aplikacji Polar Flow, aby wyświetlić dane dotyczące snu. W widoku Struktura snu wyświetlone są przejścia pomiędzy różnymi fazami snu (płytki sen, głęboki sen, sen REM) oraz przebudzenia podczas snu. Zazwyczaj cykle rozpoczynają się od płytkiego snu oraz przechodzą do głębokiego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



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



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

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





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

## Przewodnik SleepWise™ dotyczący uważności podczas dnia

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.

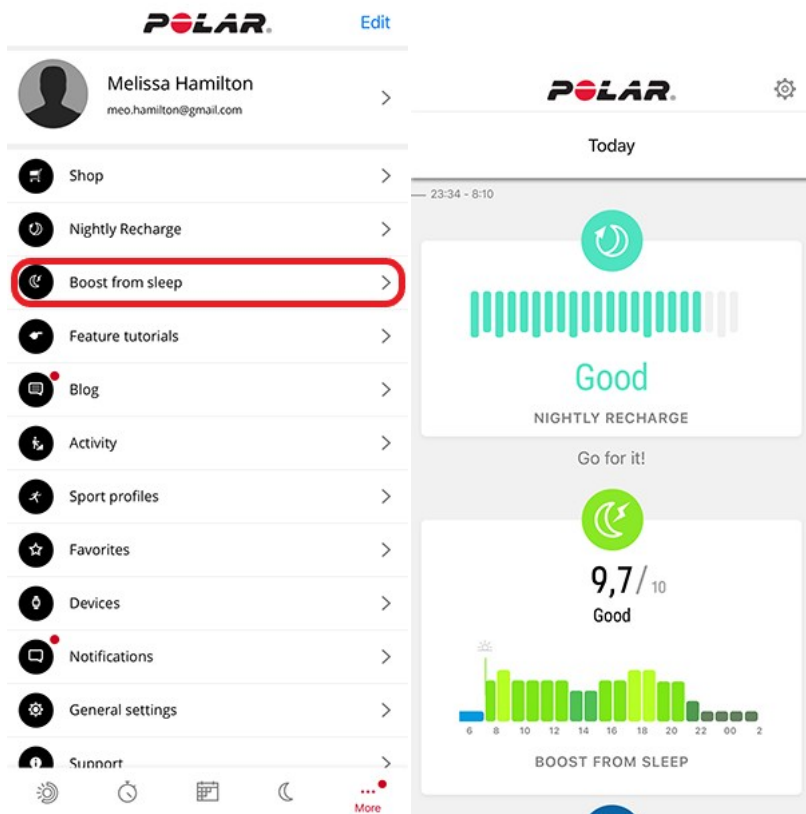
Aby otrzymywać spersonalizowane zalecenia upewnij się, że ustawienie **preferowana długość snu** odpowiada Twoim rzeczywistym potrzebom.

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

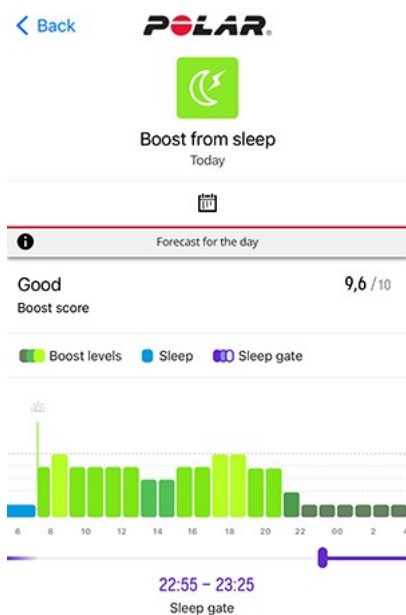
## Energia ze snu w aplikacji Polar Flow

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**.



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.

## Codzienna energia ze snu w Polar Vantage M3

Kiedy zegarek wykryje przebudzenie, wyświetli prognozę Energia ze snu na ekranie **Energia ze snu**. Do ekranu Energia ze snu możesz przejść przesuwając palcem w lewo lub w prawo, na tarczy zegarka.



Możesz również ręcznie zatrzymać monitorowanie snu, jeśli zegarek nie podsumował jeszcze Twojego snu.

Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, na ekranie Energia ze snu jest wyświetlany jest komunikat „Zzz”. Po dotknięciu wyświetlacza pojawi się pytanie **Już nie śpisz?** Potwierdź, dotykając ,

a zegarek natychmiast podsumuje Twój sen.



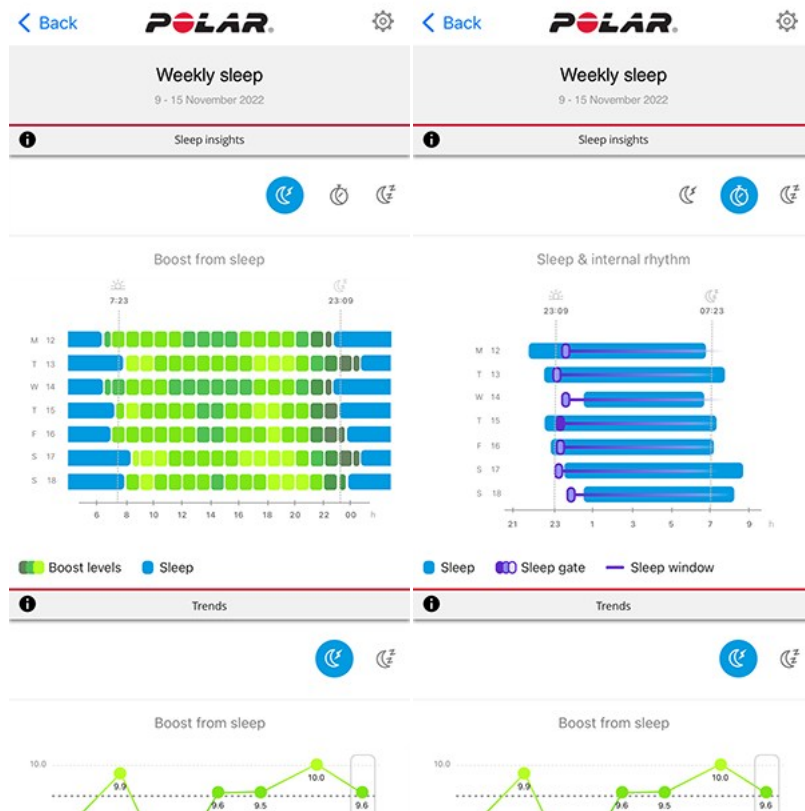
Informacje wyświetlane na ekranie **Energia ze snu** to:



1. Codzienny wykres **Energia ze snu**, który pokazuje, w jaki sposób sen pomoże Ci w aktywności w ciągu dnia. Wyższy słupek w jaśniejszym odcieniu oznacza wyższy poziom energii. Dotknij ekranu, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje.
2. **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.
3. **Długość snu** to całkowity czas od zaśnięcia do obudzenia się.
4. **Wynik snu (1-100)**: wynik, który podsumowuje łączną długość snu oraz jakość snu w jednej liczbie.
5. **Pora snu** to czas, kiedy Twój organizm jest 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.
6. **Wykrywalność pory snu (1/3, 2/3 lub 3/3)**: Można oczekiwać, że Twoją porę snu będzie łatwo rozpoznać (3/3), jeśli Twój rytm dobowy jest regularny. Jeśli rytm dobowy drastycznie się zmienia, porę snu trudniej jest wyznaczyć.

## Sen w ciągu tygodnia

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



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 przesuwa się 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. Chociaż 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.

## Nocna temperatura skóry

Funkcja **Nocna temperatura skóry** automatycznie śledzi temperaturę skóry podczas snu. Następnie porównuje wynik ze średnią z 28 dni i pokazuje odchylenie od średniej. Dzięki obserwacji zmian temperatury skóry można wykrywać zmiany stanu organizmu.

W przeciwieństwie do bazowej temperatury ciała, która zwykle jest dość stabilna i wynosi około +37 stopni Celsjusza, temperatura skóry może zmieniać się w znacznie szerszym zakresie. Wynika to z tego, że ciało reguluje swoją temperaturę wewnętrzną zmieniając przepływ krwi przez skórę. Na temperaturę skóry wpływają również warunki otoczenia. W przypadku temperatury skóry, zmiany w zakresie +/- 1 stopnia Celsjusza są uznawane za normalne. Niższe temperatury mogą występować często ze względu na warunki otoczenia, na przykład niższą temperaturę w pomieszczeniu lub spanie z ręką nad kołdrą. Wyższe temperatury mogą być oznaką nadchodzącej choroby. U kobiet mogą również wskazywać na bycie w drugiej części cyklu menstruacyjnego (owulacja i faza lutealna).

Funkcji pomiaru temperatury skóry nie należy używać jako termometru lekarskiego, ponieważ nie pokazuje ona bezwzględnych wartości temperatury, a tylko zmiany średniej temperatury skóry. Jeśli nie czujesz się dobrze, sprawdź temperaturę za pomocą termometru.



Funkcja pomiaru temperatury i uzyskane dzięki niej dane nie są przeznaczone do celów medycznych, diagnostyki lub leczenia.

### Jak rozpocząć korzystanie z funkcji pomiaru Nocnej temperatury skóry?




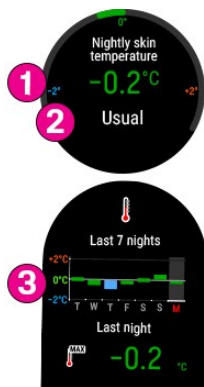
1. Do działania funkcji pomiaru nocnej temperatury skóry wymagane jest włączenie całodobowego pomiaru tętna. Aby włączyć Całodobowy pomiar tętna, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna** i wybierz **Wł.** lub **Tylko w nocy**.
2. Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka i śpij z założonym zegarkiem. Szczegółowe instrukcje noszenia znajdują się w części [Pomiar tętna z nadgarstka](#).
3. Zanim zegarek zacznie pokazywać wyniki pomiaru nocnej temperatury skóry, musisz mieć go na ręce przez **trzy noce**. Po upływie trzech nocy poznamy Twoją średnią temperaturę skóry i będziemy jej używać jako **poziomu bazowego** (zero). Przy obliczaniu poziomu bazowego uwzględniamy ostatnie 28 nocy.

### Nocna temperatura skóry na zegarku

Gdy zegarek wykryje obudzenie, porównuje temperaturę skóry zmierzoną podczas snu ze średnią temperaturą skóry i pokazuje odchylenie od tej średniej. Do widoku **Nocna temperatura skóry** możesz przejść przesuwając palcem w lewo lub w prawo, na tarczy zegarka.



Możesz również ręcznie zatrzymać monitorowanie snu, jeśli zegarek nie podsumował jeszcze Twojego snu. Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, w widoku Nocna temperatura skóry wyświetlany jest komunikat „Zzz...”. Po dotknięciu wyświetlacza pojawi się pytanie **Już nie śpisz?**. Potwierdź, dotykając , a zegarek natychmiast podsumuje Twój sen. Jeśli zegarek nie wykryje snu, dane o temperaturze skóry nie będą dostępne.



Informacje wyświetlane w widoku Nocna temperatura skóry to:

1. Odchylenia od średniej temperatury skóry.
2. Temperatura skóry porównana ze standardowym poziomem. Skala: **Niższa niż zwykle** – **Jak zwykle** – **Wyższa niż zwykle** – **Znacznie wyższa niż zwykle**.

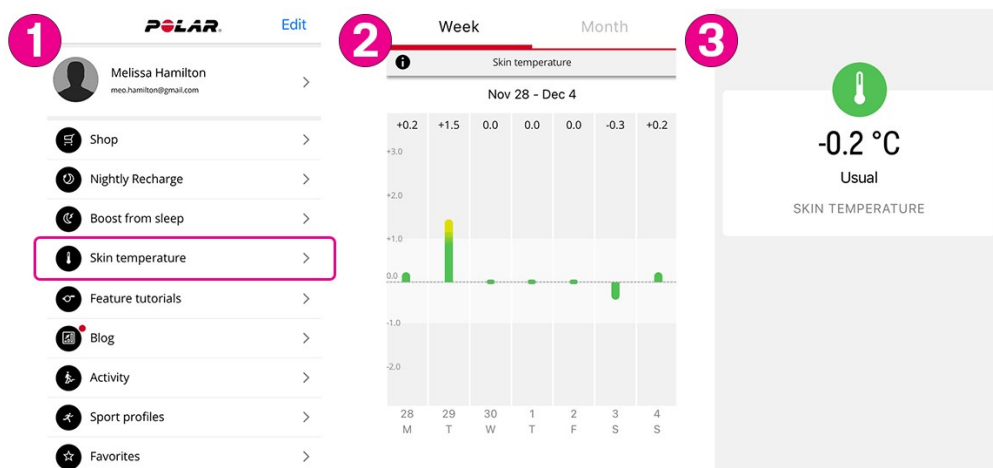
Jeśli zmiany mieszczą się w zakresie +/- 1 stopnia Celsjusza, wskazaniem będzie **Jak zwykle**. Jeśli różnica w porównaniu do średniej temperatury skóry przekracza + 2 stopnie Celsjusza, temperatura skóry jest określana jako „**Znacznie wyższa niż zwykle**”.

3. Wykres, który przedstawia wyniki pomiarów temperatury skóry z ostatnich 7 nocy.

## Nocna temperatura skóry w aplikacji Polar Flow

Zsynchronizuj swój zegarek z aplikacją Polar Flow, aby sprawdzić dane dotyczące temperatury skóry w aplikacji. Pamiętaj, że wymagana jest synchronizacja zegarka przy użyciu aplikacji Polar Flow. Danych o temperaturze skóry nie można synchronizować za pomocą oprogramowania Polar FlowSync używając komputera.

W aplikacji Polar Flow wybierz pozycję **Temperatura skóry** w menu (1). W widoku **Temperatura skóry** (2), możesz sprawdzić wynik pomiaru z ostatniej nocy, a także dowiedzieć się jak Twoja temperatura skóry zmieniała się w ciągu **tygodnia** lub **miesiąca**. Wynik pomiaru z ostatniej nocy możesz również znaleźć na karcie w **Dzienniku** (3). Dotknięcie karty spowoduje przejście do widoku **Temperatura skóry**.



## 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?

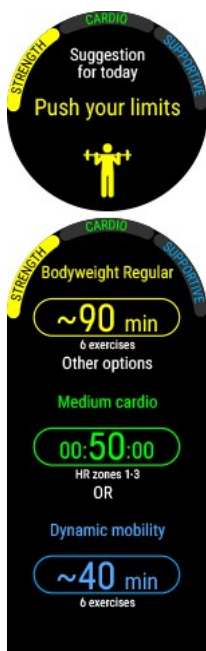
W przypadku sesji kardio ćwiczysz w różnych strefach tętna, a długości ćwiczeń są różne. Sesje obejmują fazy rozgrzewki, treningu i odpoczynku oparte na czasie. Treningi kardio można wykonywać w przypadku dowolnego profilu sportowego na zegarku.

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 przesuń 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.

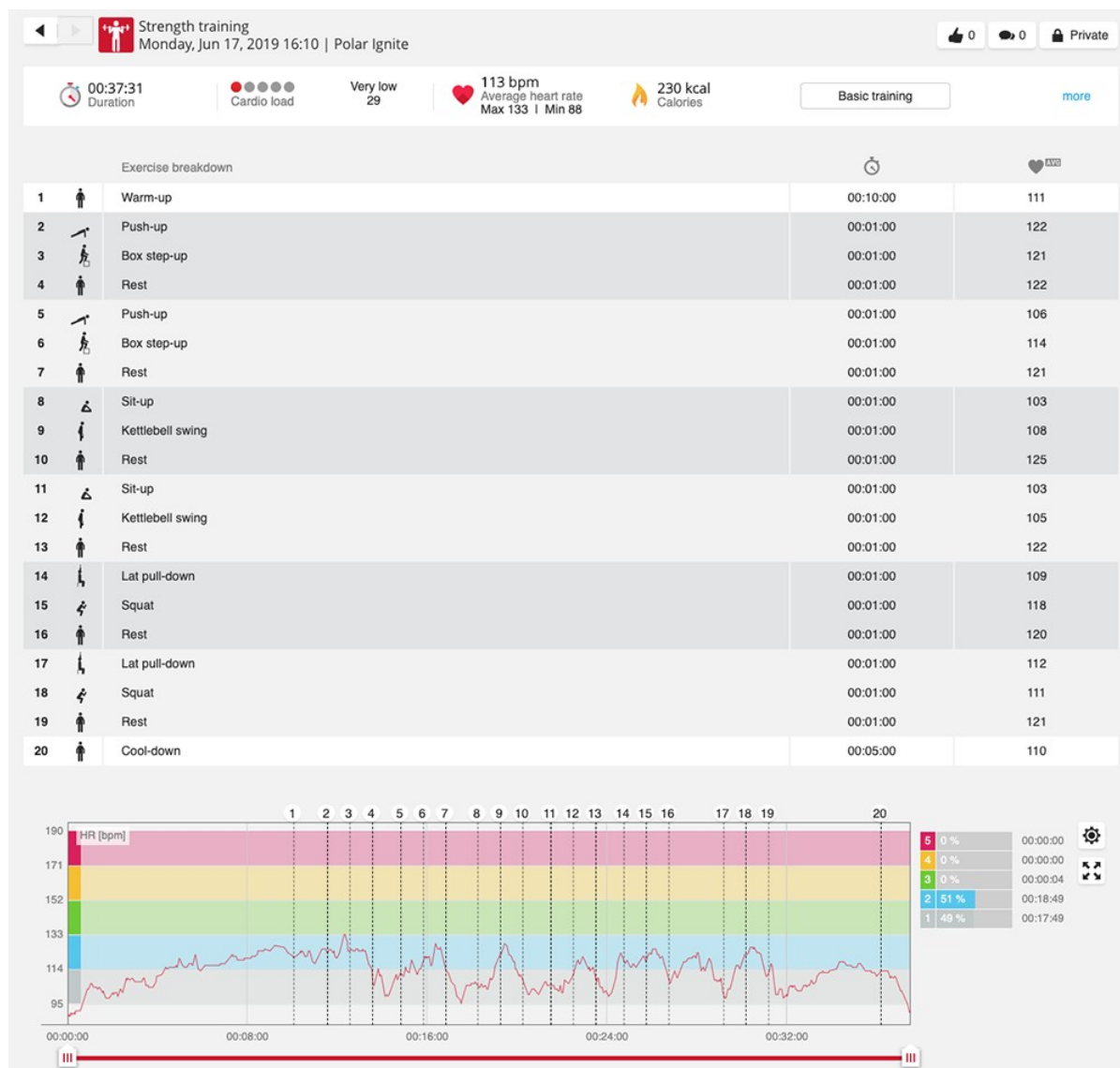


Funkcja [Wskazówki głosowe](#) pomoże Ci skupić się na celu treningowym, dzięki wskazówkom dotyczącym różnych faz treningu, które są odtwarzane w Twoich słuchawkach.

Rezultaty treningu na zegarku oraz w aplikacji Polar Flow



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



Trening może się wiązać z pewnym ryzykiem. Przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego przeczytaj wskazówki dotyczące [minimalizowania ryzyka podczas treningu](#).

## Optymalizacja przerw na podstawie tętna

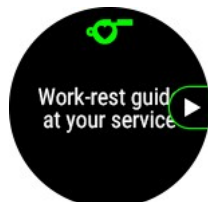
Zoptymalizuj swój rytm treningowy i wydajność, aby uzyskać możliwie najlepszy efekt treningów. Optymalizacja przerw analizuje Twoje tętno podczas faz wysiłku i odpoczynku oraz informuje Cię, kiedy nadejdzie najlepszy moment na kolejną serię. Podczas wykonywania serii zegarek automatycznie wykryje najwyższe tętno w serii. Monitoruje również tętno podczas odpoczynku i powiadomi Cię, kiedy poziom regeneracji będzie odpowiedni, aby rozpocząć kolejną serię.

Aby korzystać z funkcji optymalizacji przerw podczas sesji treningowych, musisz dodać ekran treningowy Optymalizacja przerw do profilu sportowego, w którym chcesz go używać. Domyślnie ekran treningowy Optymalizacja przerw jest dodany do następujących profili sportowych: Trening siłowy, trening obwodowy, intensywny trening interwałowy, trening

funkcjonalny, Boot Camp i kettlebell. Możesz dodać ten ekran treningowy do dowolnego profilu sportowego w ustawieniach profili sportowych, w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow.

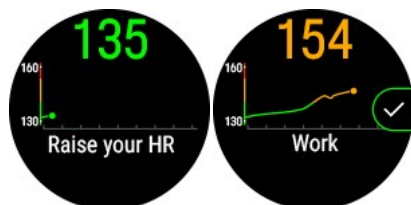
## Trening z Optymalizacją przerw

Aby w pełni wykorzystać swoją sesję treningową, rozpocznij ją właściwą rozgrzewką. Rozgrzewka zwiększa efektywność wysiłku i zmniejsza ryzyko urazu. **Ustaw Optymalizację przerw na czas, kiedy chcesz zacząć fazę wysiłku Twojej sesji treningowej.** Użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby przejść do widoku treningowego Optymalizacja przerw. Naciśnij OK, aby włączyć tę funkcję.

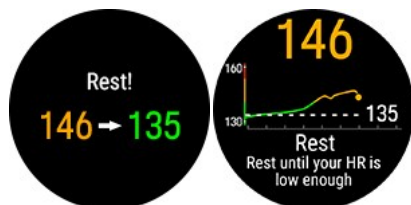


### Wskazówki: Prowadzenie po trasie na ekranie

Widok treningu Optymalizacja przerw pokazuje bieżące tętno i wykres tętna w czasie rzeczywistym. Różne kolory wskazują strefę tętna, w której aktualnie trenujesz. Poniższe instrukcje poprowadzą Cię poprzez fazy wysiłku i odpoczynku podczas sesji treningowej.



Komunikat **Zwiększ swoje tętno** jest wyświetlany, jeśli potrzeba podnieść tętno, aby rozpocząć fazę wysiłkową. Gdy tętno wzrośnie do poziomu wystarczającego do rozpoczęcia fazy wysiłkowej, tekst na wyświetlaczu zmienia się na **Wysiłek**. Po ukończeniu serii ćwiczeń, zegarek automatycznie wykryje, że faza wysiłkowa została ukończona, a także automatycznie wykryje najwyższe tętno osiągnięte podczas tej fazy. Możesz również zakończyć tę fazę wysiłku, naciskając OK.



Komunikat **Odpoczywaj, aż tętno się obniży** zostanie wyświetlony na ekranie, a zegarek powiadomi Cię za pomocą dźwięku i wibracji, kiedy określi wyznaczony poziom restytucji tętna. Podczas fazy odpoczynku na wyświetlaczu widoczne jest bieżące tętno i docelowa wartość restytucji tętna. Linia przerywana na wykresie tętna w czasie rzeczywistym przedstawia tętno docelowe. Minimalny czas odpoczynku wynosi 20 sekund – jeśli docelowa wartość restytucji tętna osiągnięta wcześniej, wyświetlony zostanie komunikat **Odpoczywaj jeszcze kilka sekund**.



Jeśli nie można wyznaczyć fazy odpoczynku na podstawie tętna, wyświetlana jest faza odpoczynku oparta na czasie. Komunikat **Czas na wysiłek się skończył. Pora odpocząć.** pojawia się na wyświetlaczu, a następnie zostaje wyświetlony 30-sekundowy timer odliczania.



Komunikat **Czas na wysiłek!** pojawia się na ekranie, a zegarek powiadamia Cię dźwiękiem i wibracją o tym, że odpoczynek się skończył i nadszedł czas na kolejną serię.



Aby wyłączyć tę funkcję, naciśnij przycisk WSTECZ w widoku Optymalizacja przerw. Zostanie wyświetlony komunikat **Wstrzymać optymalizację przerw?** Przyciśnij OK, aby potwierdzić. Wstrzymanie Optymalizacji przerw nie spowoduje wstrzymania sesji treningowej.



Zwłaszcza podczas treningu siłowego, gdy wykonujesz zadania, które powodują ekstremalny nacisk na nadgarstki, takie jak podnoszenie ciężarów lub podciąganie, tętno z nadgarstka może być trudniejsze do wykrycia z wystarczającą dokładnością. Z tego powodu zalecamy korzystanie z sensora tętna Polar H10 lub optycznego sensora tętna Polar Verity Sense, aby zapewnić dokładny pomiar tętna i optymalne działanie funkcji Optymalizacji przerw.

Dowiedz się więcej o [Optymalizacji przerw](#).

## Ćwiczenia oddechowe Serene™

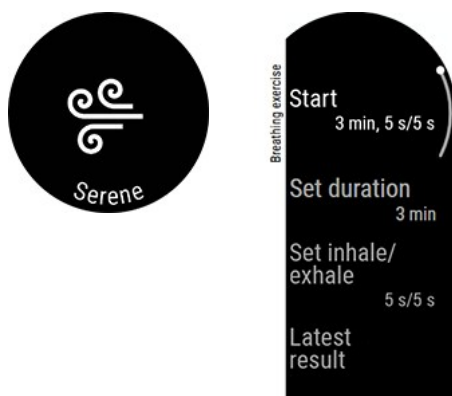
Serene™ to **prowadzone ćwiczenia oddechowe**, które pomagają zrelaksować ciało i umysł oraz radzić sobie ze stresem. Serene pomaga w powolnym, regularnym oddychaniu w tempie **sześciu oddechów na minutę**, co jest optymalną częstotliwością oddychania dla uzyskania **rezultatów zmniejszających stres**.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

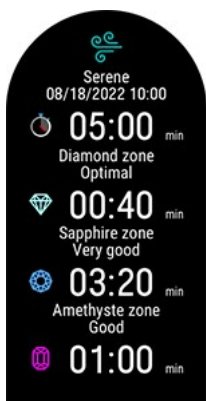
3. Aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe, najpierw wybierz na zegarku **Serene**, a następnie **Rozpocznij ćwiczenie**. Ćwiczenia rozpoczną się od 15-sekundowej fazy przygotowawczej.
4. Stosuj się do wskazówek dotyczących oddechu na wyświetlaczu lub poprzez wibracje.
5. Możesz zakończyć ćwiczenie w dowolnym momencie wciskając przycisk **WSTECZ**.
6. Główny element naprowadzający na animacji **zmienia kolor** na podstawie aktualnej strefy uspokojenia.
7. Po ćwiczeniu na zegarku wyświetlą się wyniki w postaci czasu spędzonego w różnych strefach uspokojenia.



**Strefy uspokojenia** to ametystowa, szafirowa i diamentowa. Dzięki strefom uspokojenia dowiesz się, jak dobrze zsynchronizowane jest bicie Twojego serca z oddechem oraz jak blisko jesteś osiągnięcia optymalnej częstotliwości oddychania, czyli sześciu oddechów na minutę. Im wyższa strefa, tym lepsza synchronizacja z optymalnym rytmem. W 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](#).

## 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 użytkownika. 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 progu 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 i sygnał dźwiękowy.

### 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 i sygnał dźwiękowy.

### 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 i sygnał dźwiękowy.

Dowiedz się więcej o [FuelWise™](#)

## Pomiar mocy biegowej z nadgarstka

Moc biegowa świetnie uzupełnia monitorowanie tętna – pomaga obserwować zewnętrzne obciążenie podczas biegu. Moc szybciej niż tętno reaguje na zmiany natężenia treningu, dzięki czemu Moc biegowa sprawdza się świetnie jako wskaźnik orientacyjny przy treningu interwałowym i biegu pod górę. Możesz również używać tej funkcji do utrzymywania stałego poziomu wysiłku podczas biegu, na przykład w zawodach.

Obliczenia są wykonywane przy użyciu własnego algorytmu Polar na podstawie danych GPS i wskazań barometru. Na te obliczenia wpływa również Twoja waga, pamiętaj więc, aby była aktualna.

## Moc biegowa i obciążenie mięśni

Polar używa mocy biegowej do obliczania Obciążenia mięśni – jednego z parametrów [Training Load Pro](#). Bieganie obciąża układ mięśniowo-szkieletowy, a Obciążenie mięśni informuje, jak bardzo Twoje mięśnie i stawy zostały obciążone podczas sesji treningowej. Pokazuje ilość pracy mechanicznej (kJ), która została wykonana podczas sesji biegowych (a także sesji jazdy rowerem, jeśli używasz miernika mocy kolarskiej). Obciążenie mięśni pozwala określić liczbowo obciążenie treningowe podczas intensywnych treningów biegowych, jak np. krótkie interwały, sprinty i biegi pod górę, gdy Twoje tętno nie ma czasu zareagować na zmiany intensywności treningu.

## Jak moc biegowa jest pokazywana na zegarku?

Moc biegowa jest obliczana automatycznie w przypadku sesji biegowych, które są wykonywane z ustawionym profilem sportu biegowego i przy dostępnej funkcji GPS.

Możesz wybrać, które dane dotyczące mocy mają być wyświetlane podczas treningu, dostosowując widoki danych treningowych w ustawieniach profili sportowych w usłudze Flow.

Podczas biegu możesz zobaczyć następujące dane:

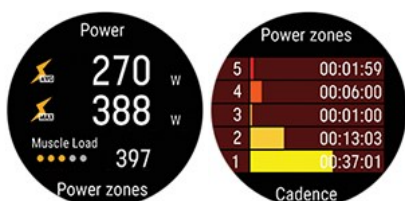


- Moc maksymalna
- Moc średnia
- Moc okrążenia
- Maksymalna moc okrążenia
- Autom. śr. moc na okrążenie
- Autom. maks. moc na okrążenie

Wybierz jak moc biegowa ma być pokazywana podczas sesji w serwisie Flow i w aplikacji:

- Waty W
- Waty na kilogram W/kg
- Procent MAP (% MAP)

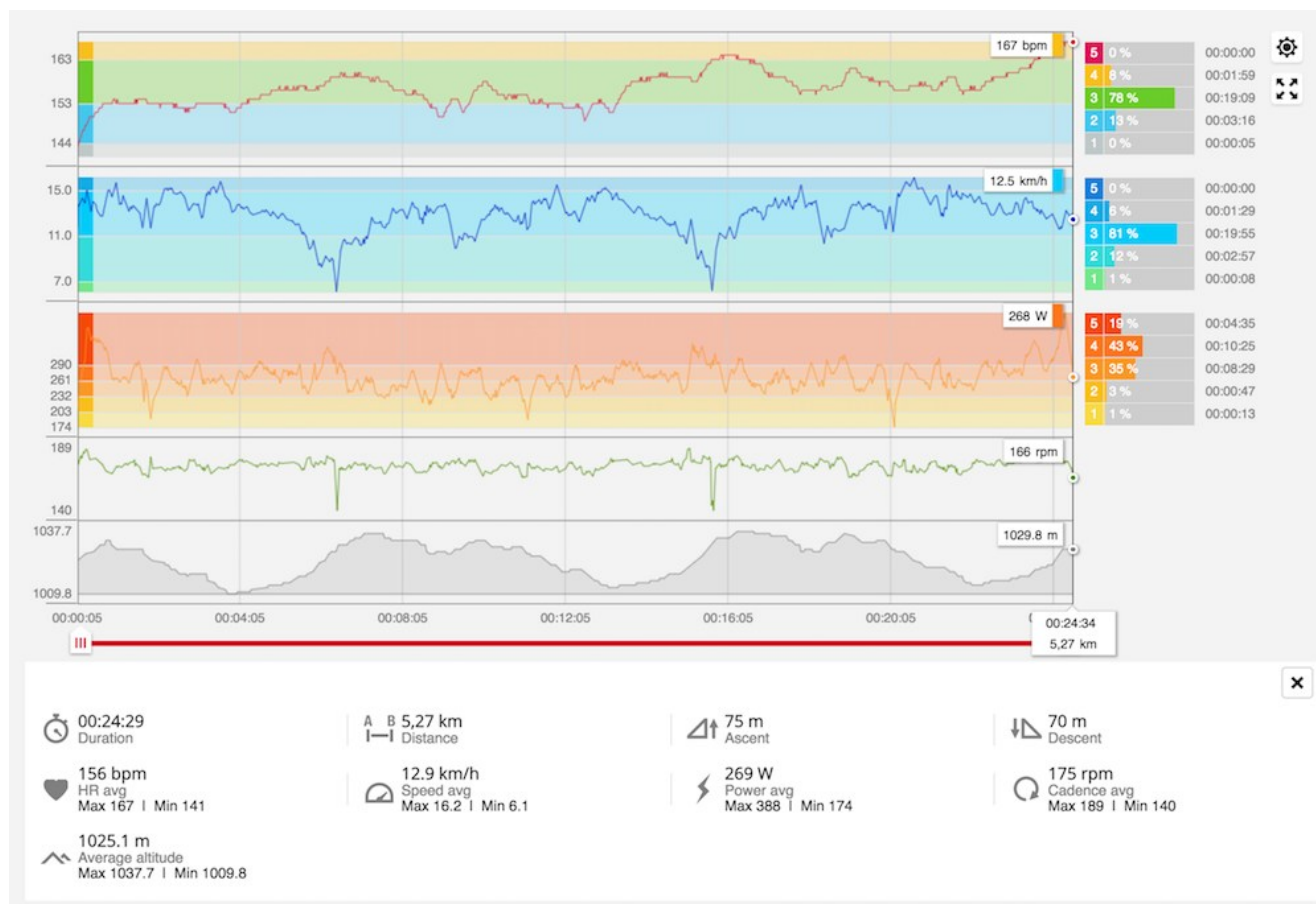
Po sesji treningowej w podsumowaniu treningu wyświetlanym przez zegarek zobaczysz:



- Średnią moc w watach
- Maksymalną moc w watach
- Obciążenie mięśni
- Czas w strefach mocy

### Jak moc biegowa jest przedstawiana w serwisie Polar i w aplikacji?

Szczegółowe wykresy umożliwiające analizę są dostępne w serwisie Flow i w aplikacji. Możesz przeglądać wartości mocy zarejestrowane podczas sesji i zobaczyć, jak wyglądał ich rozkład w porównaniu do tętna i jak wpływa na nie miało wznoszenie się i spadek terenu oraz różne prędkości.



## 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 internetowym Polar Flow pod adresem [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Dostępne są programy przygotowujące do biegów 5k, 10k, półmaratonów i maratonów. Każdy program składa się z trzech faz: trening bazowy, trening przygotowujący i tapering. 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](#)

## Stwórz program biegowy Polar

1. Zaloguj się do serwisu Flow na stronie [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
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 trening zaplanowany na bieżący dzień:

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



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

## Monitorować swoje postępy

Synchronizuj wyniki treningowe z M200 z serwisem internetowym Flow przez kabel USB lub aplikację 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 (VO<sub>2</sub>max). 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/sensor biegowy, 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.

Aby otrzymać wartość Running Index, korzystając z sensora biegowego kompatybilnego z Bluetooth podczas biegowej sesji treningowej i przy wyłączonym GPS, należy skalibrować sensor.



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

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)
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

## 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 i ogólnorozwojowy	Świetnie! Nastąpiło wzmocnienie Twojej podstawowej wytrzymałości i zdolności spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i wzrostu wydolności aerobowej.
Trening podstawowy, długi	Świetnie! Ten długi trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową

Informacje zwrotne	Rezultat
	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 rozpoczynał 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.

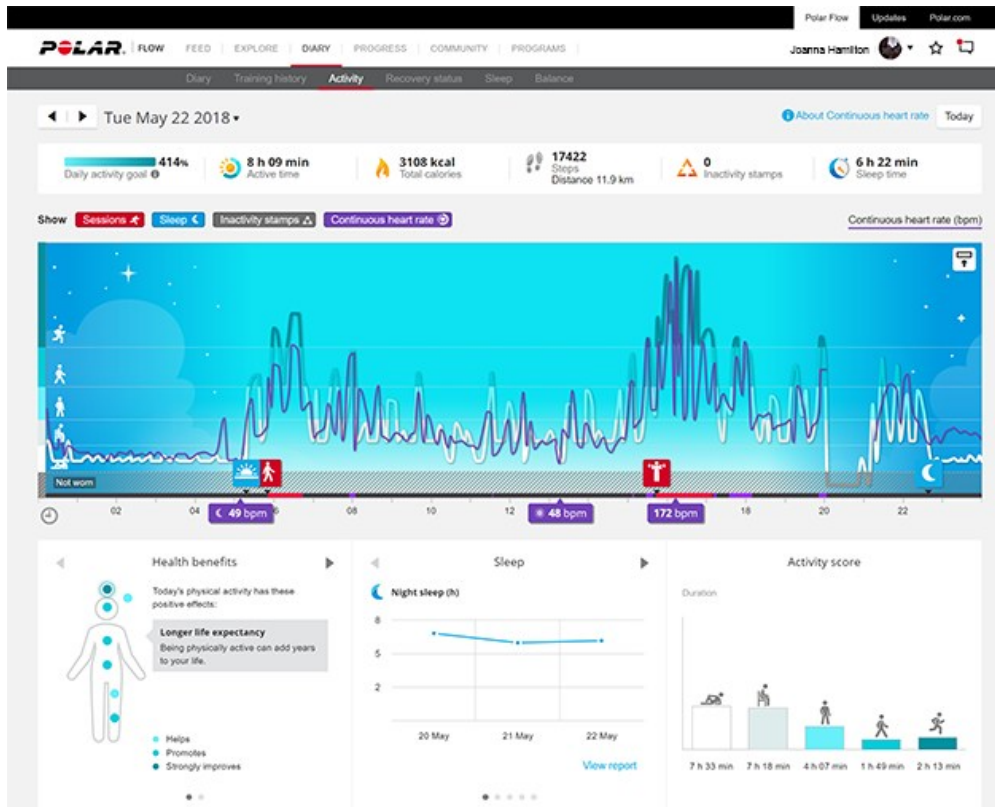
W niektórych przypadkach może się zdarzyć, że w ciągu dnia tętno pokazywane na zegarku będzie wyższe lub niższe, niż to, które znalazło się w podsumowaniu całodobowego pomiaru tętna jako najwyższe lub najniższe w danym dniu. Może to

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 przesunij menu w dół, aby wyświetlić **cel aktywności**. Możesz też przejść na [flow.polar.com](http://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 przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby przejść do widoku **Dzienna aktywność**.

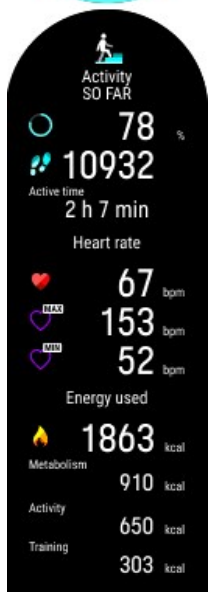


Pokazywane są postępy w kierunku dziennego celu aktywności i liczba dotychczas wykonanych kroków.

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

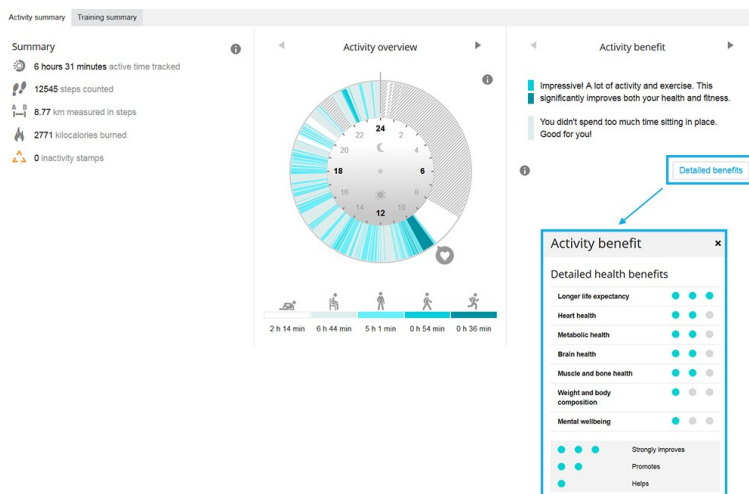
Funkcja pomiaru aktywności określa Twoją aktywność w ciągu dnia i pokazuje, ile potrzebujesz, by wypełnić zalecenie dotyczące codziennej aktywności fizycznej. Możesz również sprawdzić swój postęp w realizacji dziennego celu związanego z aktywnością za pomocą zegarka, aplikacji lub serwisu internetowego 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 umożliwia pomiar prędkości, tempa, dystansu i wysokości n.p.m. podczas treningu wielu dyscyplin uprawianych na świeżym powietrzu. Ponadto umożliwia (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 wyznaczanie 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 > 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 upływie 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.

## Mapy offline.

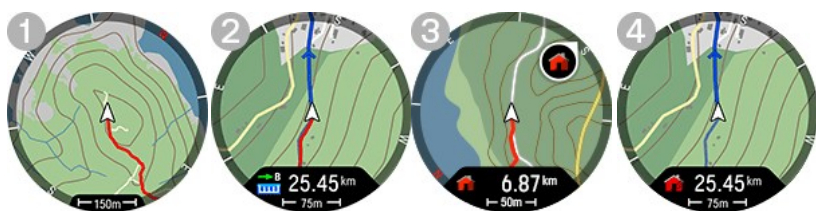
Możesz pobierać mapy offline z serwisu Polar Flow i przysyłać je do zegarka za pomocą komputera. Mapy dostępne w serwisie Flow to szczegółowe mapy krajów i regionów, a także podstawowe mapy kontynentów i dużych obszarów. Podstawowe mapy Ameryki Północnej i Europy są fabrycznie zainstalowane w zegarku. Poza treningiem, dostęp do map offline można uzyskać z widoku Nawigacja, a podczas treningu są one dostępne w formacie pełnoekranowej mapy na ekranie treningowym.

- [Używanie map podczas treningu](#)
- [Korzystanie z map poza treningami](#)
- [Pobieranie map oraz ich przesyłanie do zegarka](#)
- [Dodawanie ekranu treningowego Nawigacja po mapie do profilu sportowego](#)
- Dowiedz się więcej o [Mapach offline](#).



### Używanie map podczas treningu

Podczas treningu mapy offline są dostępne w postaci pełnoekranowego widoku ekranu treningowego z nawigacją po mapie. Ekran treningowy jest włączony domyślnie w większości profili sportów uprawianych na zewnątrz i można go dodać do każdego profilu sportowego wykorzystującego GPS.

Po rozpoczęciu sesji treningowej, przejdź do widoku nawigacja po mapie na ekranie treningowym za pomocą przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ. Mapy można używać samodzielnie (1) lub w połączeniu z innymi funkcjami nawigacji, takimi jak [Nawigowanie po trasie](#) (2), [Powrót do miejsca startu](#) (3) i [Nawigacja z powrotem](#) (4).

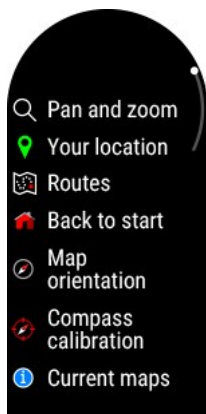


W widoku nawigacji po mapie na ekranie treningowym:

- Wskaźnik lokalizacji  wskazuje Twoją aktualną lokalizację i kierunek. Jeśli informacje o trasie nie są dostępne, Twoja lokalizacja jest oznaczona niebieską kropką . Skalibruj kompas z poziomu menu Nawigacja po mapie, aby pokazać swoją lokalizację wraz z kursem.
- Ścieżka powrotna jest wyświetlana jako czerwona linia pokazująca Twoją dotychczasową trasę.
- Niebieska linia pokazuje trasę wybraną dla danej sesji treningowej, a strzałki wskazują kierunek.
- Cztery główne kierunki oznaczone wokół mapy pomagają w nawigacji.
- Skala mapy ułatwia szacowanie odległości pomiędzy różnymi miejscami.

### Menu nawigacji po mapie

Naciśnij OK podczas korzystania z widoku nawigacji po mapie, aby otworzyć menu. Następujące opcje są wyświetlane w menu.



- **Panorama i powiększanie:** Włącz tryb panorama i powiększanie. Aby dostosować widok naciskaj przyciski W GÓRĘ (+) i W DÓŁ (-). W celu panoramowania przesuwaj widok palcem. Naciśnij OK, aby zaakceptować nowy poziom powiększenia oraz opuścić tryb Panorama i powiększanie. Twoja lokalizacja na mapie zostanie automatycznie wyśrodkowana. Zauważ, że jeśli opuścisz tryb panoramy i powiększenia, naciskając WSTECZ w widoku mapy, powrócisz do poprzedniego stopnia powiększenia.
- **Twoja lokalizacja:** Przeglądanie współrzędnych aktualnej lokalizacji.
- W menu **Trasy** znajdziesz trasy, które zostały zapisane jako ulubione w widoku analizy sesji treningowych w serwisie Flow i zsynchronizowane z zegarkiem za pomocą aplikacji Polar Flow. Tutaj znajdują się również trasy komoot. Wybierz trasę z listy, a następnie określ, gdzie chcesz rozpocząć trasę: **Początek trasy** (oryginalny kierunek), **Punkt na trasie** (oryginalny kierunek), **Koniec trasy w odwr. kierunku** lub **Punkt na trasie w odwr. kierunku**. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Nawigowanie po trasie](#).
- **Powrót do miejsca startu:** Włącz funkcję Powrót do miejsca startu (**Najkrótszą trasą**) lub Nawigacja z powrotem (**Tą samą trasą**). Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Nawigacja z powrotem i Powrót do miejsca start](#).
- **Orientacja mapy:** Wybierz **Północ na górze**, aby wyświetlać mapę w taki sposób, że północ będzie zawsze znajdować się u góry ekranu. Wybierz **Szlak na górze**, aby wyświetlać swój kierunek podróży u góry ekranu. Po zmianie kierunku, mapa zostanie odpowiednio obrócona.



Opcja Szlak na górze nie działa z najmniejszymi poziomami powiększenia, a orientacja mapy jest wówczas zmieniana automatycznie na Północ na górze. Orientacja mapy wróci do opcji Szlak na górze, po wybraniu odpowiednio bliskiego poziomu powiększenia. Orientacja mapy zmienia się również na Północ na górze, po włączeniu trybu panorama i powiększanie.

- **Kalibracja kompasu:** Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby ręcznie skalibrować kompas.



Kalibrację wykonuj, kiedy zegarek jest założony na nadgarstku.

- **Aktualne mapy:** Informacje o aktualnie dostępnych mapach i zajmowanym przez nie miejscu. Możesz również zmienić mapę lub ustawić jej automatyczny wybór na podstawie lokalizacji.

## Korzystanie z map poza treningami

Kiedy nie trenujesz, dostęp do map offline można uzyskać korzystając z widoku **Nawigacja**. Na tarczy zegarka, przesuwaj palec w lewo lub w prawo, aż dojdiesz do tego widoku, a następnie dotknij ekranu, aby zobaczyć szczegóły.

Kliknij szczegółową mapę, aby otworzyć widok nawigacji po mapie:



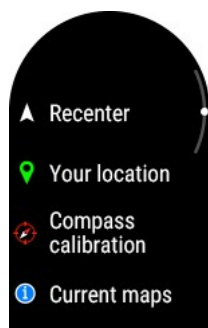
W widoku nawigacji po mapie:

- Wskaźnik lokalizacji wskazuje Twoją aktualną lokalizację i kierunek. Jeśli informacje o trasie nie są dostępne, Twoja lokalizacja jest oznaczona niebieską kropką . Skalibruj kompas z poziomu menu Nawigacja po mapie, aby pokazać swoją lokalizację wraz z kursem.
- Cztery główne kierunki oznaczone wokół mapy pomagają w nawigacji.
- Skala mapy ułatwia szacowanie odległości pomiędzy różnymi miejscami.

Aby dostosować widok naciskaj przyciski **W GÓRĘ (+)** i **W DÓŁ (-)**. W celu panoramowania przesuwaj widok palcem.

### Menu nawigacji po mapie

Naciśnij **OK**, aby otworzyć menu Nawigacja po mapie, w którym znajdziesz następujące opcje:



- **Twoja lokalizacja:** przeglądanie współrzędnych aktualnej lokalizacji.
- **Wyśrodkuj:** wyśrodkowuje mapę w odniesieniu do Twojej bieżącej lokalizacji.
- **Kalibracja kompasu:** Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby ręcznie skalibrować kompas.



Kalibrację wykonuj, kiedy zegarek jest założony na nadgarstku.

- **Aktualne mapy:** Informacje o aktualnie dostępnych mapach i zajmowanym przez nie miejscu. Możesz również zmienić mapę lub ustawić jej automatyczny wybór na podstawie lokalizacji.



Dotykając widżetu **Nawigacja** na tarczy zegarka możesz szybko uzyskać dostęp do szczegółów widoku Nawigacja. Możesz go dodać do tarczy zegarka w [Ustawieniach tarczy zegarka](#).

### Pobieranie map oraz ich przesyłanie do zegarka

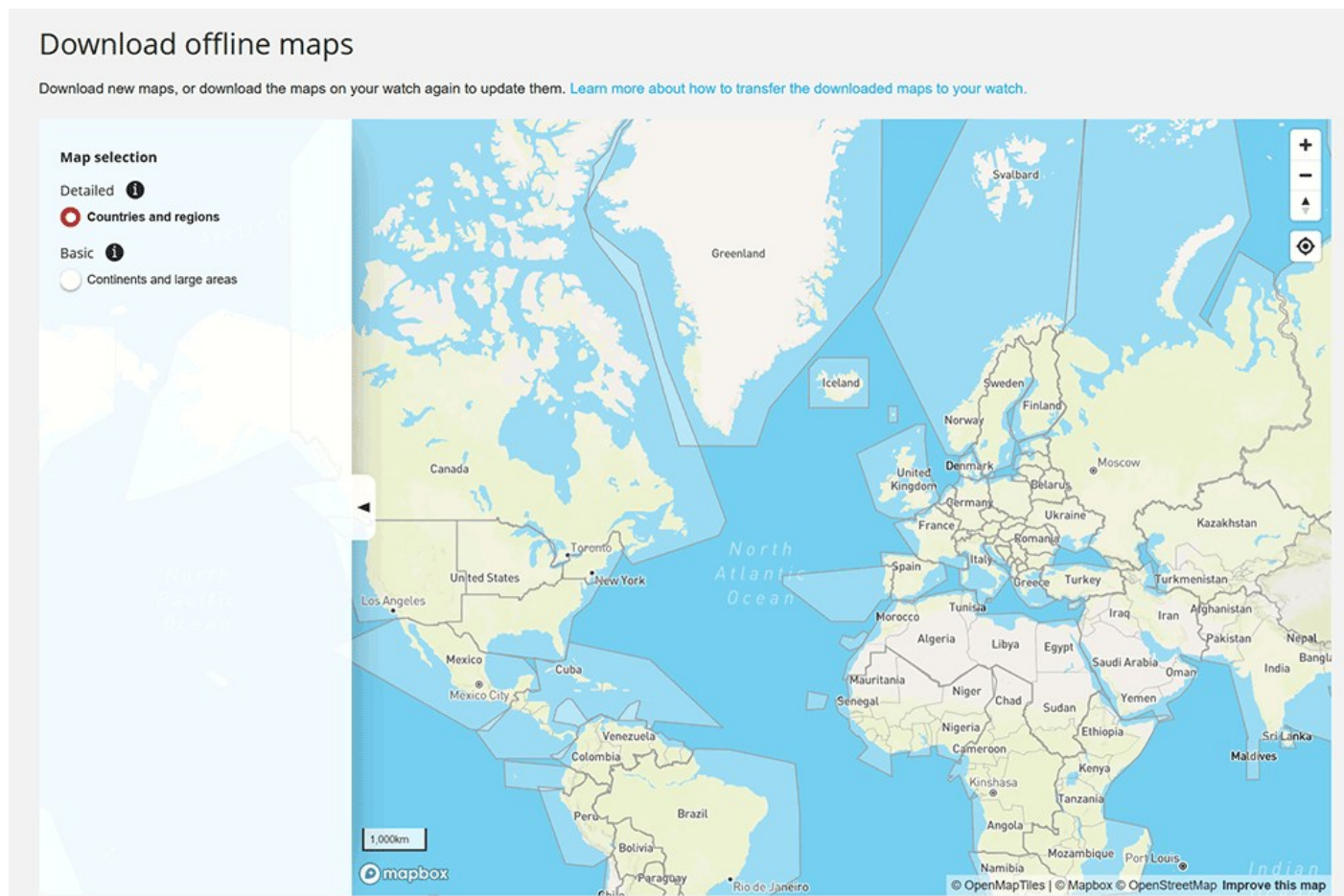
Do pobierania i przesyłania map do zegarka potrzebny jest komputer, a zegarek musi być podłączony do Twojego konta Flow. Najpierw pobierz plik mapy z serwisu Polar Flow, a następnie przenieś go do zegarka używając **Eksploratora plików** (Windows) lub aplikacji **OpenMTP** (Mac).

## 1. Pobieranie pliku mapy z serwisu Flow

W serwisie Flow możesz uzyskać dostęp do strony pobierania map, klikając swoją nazwę użytkownika / zdjęcie profilowe w górnym, prawym rogu i wybierając **Pobierz mapy**. Możesz również skorzystać z linku bezpośredniego:

[flow.polar.com/maps](http://flow.polar.com/maps).

Możesz pobrać nowe mapy lub ponownie pobrać mapy na zegarek, aby je zaktualizować. Możesz wybierać mapy, które są mniejsze i bardziej szczegółowe lub większe i bardziej ogólne.



- **Mapy szczegółowe (Kraje i regiony)** zawierają np. mniejsze szlaki i linie konturowe.

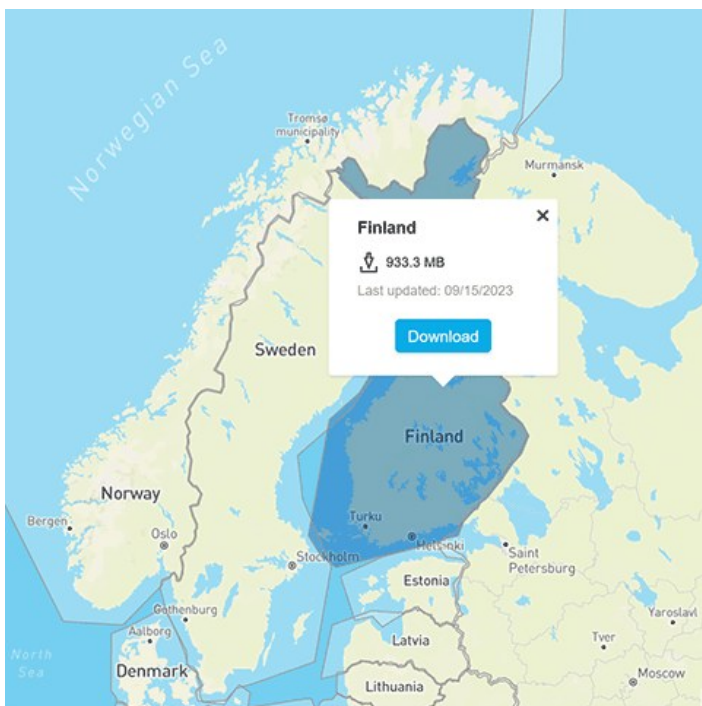


- **Mapy podstawowe (Kontynenty i duże obszary)** zawierają główne drogi i szlaki. Podstawowe mapy Ameryki Północnej i Europy są fabrycznie zainstalowane w zegarku.





Po kliknięciu regionu na mapie, zostaną wyświetlone informacje o wielkości mapy oraz czasie jej ostatniej aktualizacji. Aby pobrać mapę, kliknij **Pobierz**.

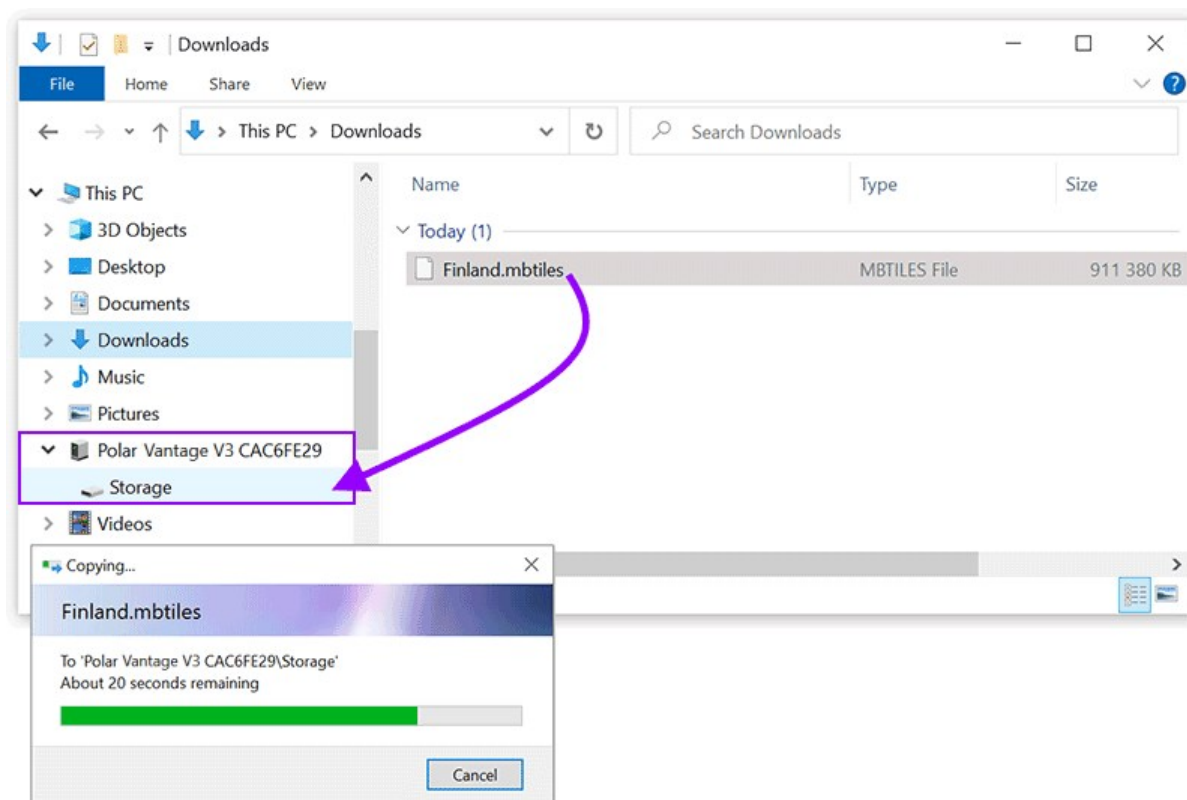


## 2. Przesyłanie pobranego pliku mapy do zegarka

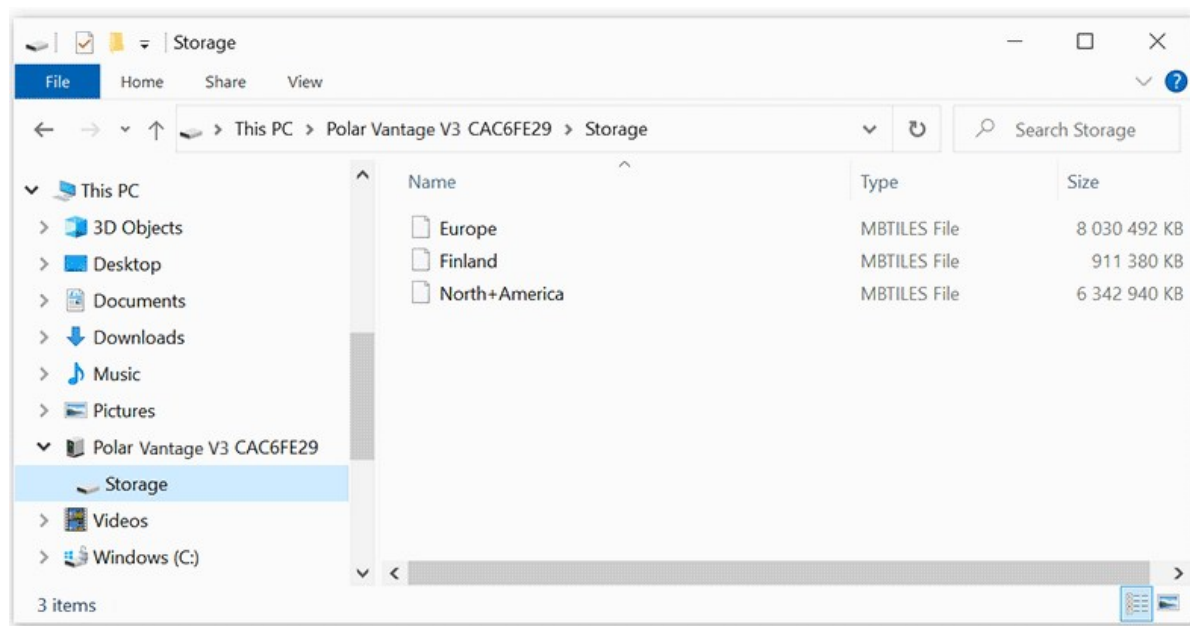
### Przesyłanie plików map do zegarka w systemie Windows

Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla dołączonego do zestawu. Sprawdź, czy kabel jest dobrze wpięty.

Przecignij pobrany plik mapy z folderu **Pobrane** do **folderu danych** na zegarku.



Po skopiowaniu pliku mapy do folderu danych zegarka, możesz korzystać z tej mapy podczas treningu za pomocą widoku nawigacji po mapie.



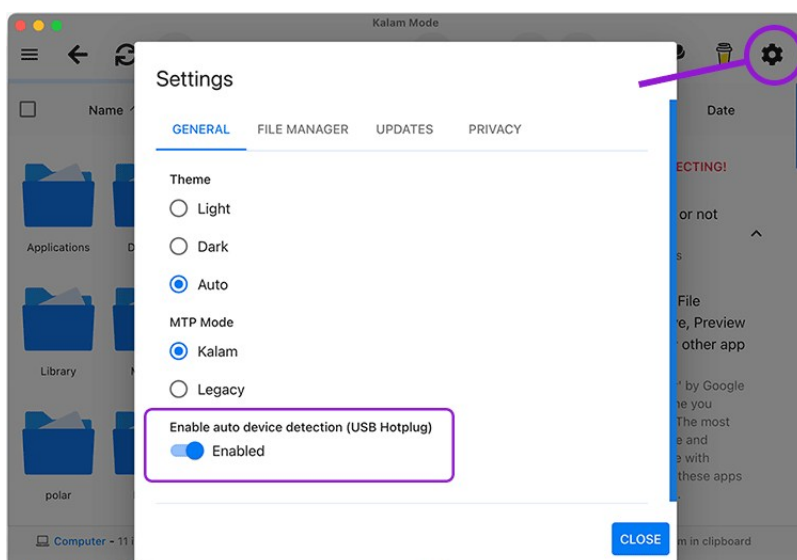
Możesz usuwać zbędne mapy z folderu danych, gdy zegarek jest podłączony do komputera. Kliknij plik mapy prawym przyciskiem i wybierz Usuń.

## Przesyłanie plików map do zegarka na komputerze Mac

Aby przesyłać pliki map do zegarka, musisz zainstalować aplikację OpenMTP (aplikacja do przesyłania plików na macOS) na swoim komputerze Mac. Można ją pobrać tutaj: <https://openmtp.ganeshrvel.com>

Po zainstalowaniu otwórz OpenMTP na swoim komputerze Mac.

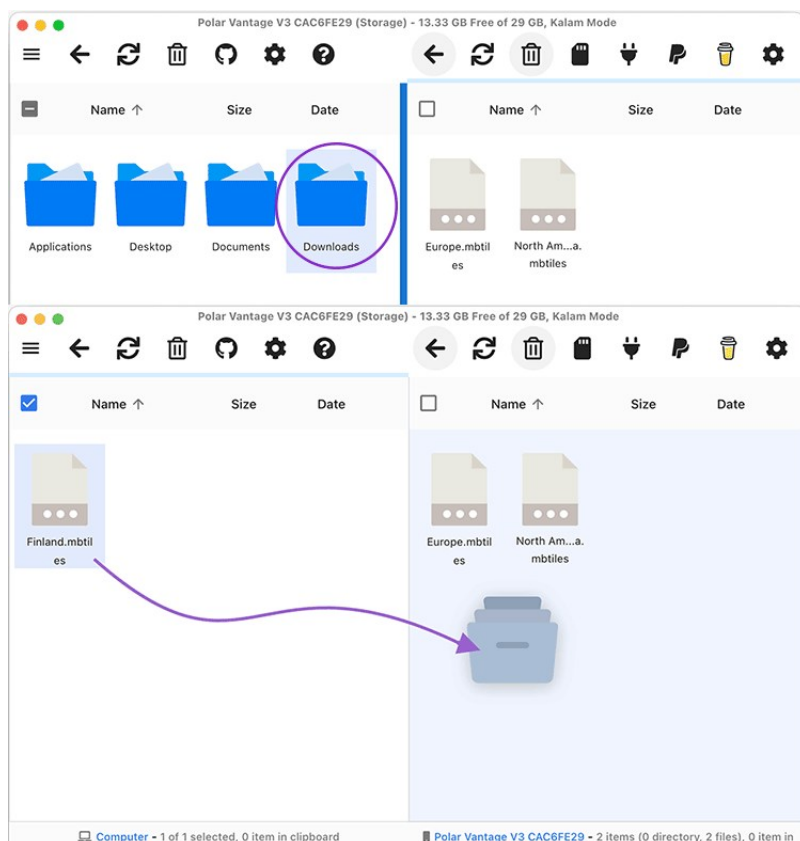
- W ustawieniach OpenMTP włącz **automatyczne wykrywanie urządzeń**:



- Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla dołączonego do zestawu. Upewnij się, że kabel jest dobrze wpięty.
- Pliki Maca są wyświetlane po lewej stronie okna OpenMTP, a folder przechowywania zegarka po prawej. Przejdź

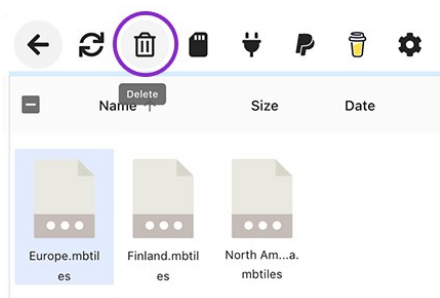


do folderu Pobrane na komputerze Mac i przeciągnij plik mapy do folderu pamięci masowej w zegarku:



Po skopiowaniu pliku mapy do folderu danych zegarka, możesz korzystać z tej mapy podczas treningu za pomocą widoku nawigacji po mapie.

Możesz usuwać zbędne mapy z folderu danych, gdy zegarek jest podłączony do komputera. Wybierz plik mapy, który chcesz usunąć, a następnie kliknij ikonę kosza:



## Dodawanie widoku Nawigacja po mapie do profilu sportowego

Domyślnie ekran treningowy Nawigacja po mapie jest włączony w większości profili sportów, które są uprawiane na zewnątrz, ale można go dodać do każdego profilu sportowego wykorzystującego GPS.

W serwisie Flow:

1. Kliknij swoje imię i nazwisko / zdjęcie w prawym górnym rogu. Przejdź do **Profil sportowy** i wybierz opcję **edycja** w profilu sportowym, do którego chcesz go dodać.
2. Wybierz **Związane z urządzeniem**
3. Wybierz **Vantage M3 > Ekran treningowe > Dodaj nowy > Pełny ekran > Nawigacja po mapie** i zapisz.

W aplikacji mobilnej Flow:

1. Przejdź do menu głównego, a następnie wybierz **Profile sportowe**.
2. Wybierz profil sportowy i dotknij **Edycja**, aby otworzyć ustawienia profilu sportowego.
3. Jeśli na swoim koncie Flow masz zapisane więcej niż jedno urządzenie, upewnij się, że zegarek Vantage M3 jest wybrany u góry strony. Możesz zmienić urządzenie przez przesuwanie.
4. Przewiń w dół do pozycji **Ekran treningowy**, a następnie w opcji **Dodatkowe widoki**, wybierz widok **Nawigacja po mapie**.
5. Po zakończeniu, dotknij **Gotowe**.

Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

## Nawigacja z powrotem i powrót do miejsca startu

Funkcje **nawigacji z powrotem** i **powrotu do miejsca startu** poprowadzą Cię z powrotem do punktu początkowego Twojej sesji treningowej. Funkcja Nawigacja z powrotem umożliwia powrót tą samą trasą do punktu początkowego, natomiast funkcja Powrót do miejsca startu pokazuje kierunek prowadzący do punktu początkowego. Obie funkcje pokazują odległość do punktu startowego sesji treningowej. Korzystając z funkcji Nawigacja z powrotem możesz również zwiększać lub zmniejszać powiększenie swojej trasy.

Nawigację z powrotem można włączyć po rozpoczęciu sesji treningowej, ale korzystanie z tej funkcji jest możliwe dopiero po pokonaniu pewnej odległości od punktu startowego. Funkcję Powrót do miejsca startu można włączyć w trybie przedtreningowym, przed rozpoczęciem sesji treningowej. Podczas sesji treningowej na wyświetlaczu pokazywana jest odległość i kierunek do punktu startowego. Dostęp do obu funkcji jest możliwy podczas sesji treningowej z poziomu widoku **Nawigacja po mapie** (jeśli został włączony w używanym profilu sportowym) oraz z **Menu podręcznego** po wstrzymaniu sesji treningowej.



Należy pamiętać, że do korzystania z tych funkcji niezbędne jest włączenie GPS dla danego profilu sportowego.

### Nawigacja z powrotem (powrót tą samą trasą)

#### Aby ustawić funkcję nawigacja z powrotem w widoku Nawigacja po mapie:

1. Przejdź do widoku **Nawigacja po mapie** i naciśnij OK.
2. Wybierz **Powrót do miejsca startu**, a następnie **Tą samą trasą**.

#### Aby wybrać Nawigację z powrotem z Menu podręcznego:

1. Naciśnij przycisk **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową, a następnie naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby przejść do menu podręcznego.
2. Wybierz **Powrót do miejsca startu**, a następnie **Tą samą trasą**.
3. Jeśli widok Nawigacja po mapie nie jest dołączony do ekranów treningowych dla używanego profilu sportowego, zostanie dodany do ekranu treningowego dla tej sesji treningowej.

Wskazówki na ekranie poprowadzą Cię do punktu początkowego sesji treningowej. Na ekranie jest wyświetlana odległość do punktu początkowego sesji treningowej, przy powrocie wcześniej przebytą trasą.



## Powiększenie


Przybliż lub oddal swoją trasę. Naciśnij **OK** podczas korzystania z widoku **Nawigacja po mapie** i wybierz **Panorama i powiększenie**, a następnie użyj przycisków **W GÓRĘ** i **W DÓŁ**, aby dostosować widok. Naciśnij **OK**, aby zaakceptować nowy poziom powiększenia oraz opuścić tryb Panorama i powiększenia. Po wyjściu z trybu panoramy i powiększenia przez naciśnięcie **WSTECZ**, widok mapy powróci do poprzedniego stopnia powiększenia.

### Powrót do miejsca startu (Wróć najkrótszą trasą)

**Aby ustawić funkcję powrót do miejsca startu w widoku Nawigacja po mapie:**

1. Przejdź do widoku **Nawigacja po mapie** i naciśnij **OK**.
2. Wybierz **Powrót do miejsca startu**, a następnie **Najkrótszą trasą**.

**Aby ustawić funkcję Powrót do miejsca startu w menu podręcznym:**

1. W trybie przedtreningowym naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE** lub dotknij , aby przejść do menu podręcznego. Podczas treningu: Naciśnij przycisk **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową, a następnie naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby przejść do menu podręcznego.
2. Wybierz **Powrót do miejsca startu**, a następnie **Najkrótszą trasą**.
3. Jeśli widok Nawigacja po mapie nie jest dołączony do ekranów treningowych dla używanego profilu sportowego, zostanie dodany do ekranu treningowego dla tej sesji treningowej.



## Powiększenie

Przybliż lub oddal swoją trasę. Naciśnij **OK** podczas korzystania z widoku **Nawigacja po mapie** i wybierz **Panorama i powiększenie**, a następnie użyj przycisków **W GÓRĘ** i **W DÓŁ**, aby dostosować widok. Naciśnij **OK**, aby zaakceptować nowy poziom powiększenia oraz opuścić tryb Panorama i powiększenia. Po wyjściu z trybu panoramy i powiększenia przez naciśnięcie **WSTECZ**, widok mapy powróci do poprzedniego stopnia powiększenia.

**Aby wrócić do miejsca startu najkrótszą trasą:**

- 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.

# Komoot

Zaplanuj szczegółowe trasy za pomocą Komoot i przenieś je do zegarka, aby korzystać z precyzyjnego nawigowania po trasie! Niezależnie od tego, czy uprawiasz kolarstwo szosowe, wycieczki piesze, wycieczki rowerowe czy kolarstwo górskie, dzięki doskonałej technologii planowania i nawigacji Komoot możesz z łatwością odkryć więcej wspaniałych rzeczy na świeżym powietrzu.

Utwórz konto Komoot, jeśli go nie posiadasz. Kiedy zarejestrujesz się w Komoot, otrzymasz bezpłatny region, aby przetestować wszystkie podstawowe funkcje. Komoot zaleca, aby jako bezpłatny region odblokować region, w którym mieszkasz. Następnie połącz komoot z Polar Flow i pobierz wszystkie trasy komoot do zegarka.

Pomoc na temat korzystania z komoot możesz uzyskać na stronie [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



Trasy komoot wymagają zapisywania danych GPS z częstotliwością 1 sekundy. Nie można używać tej funkcji z częstotliwością zapisu danych co 1 lub 2 minuty.

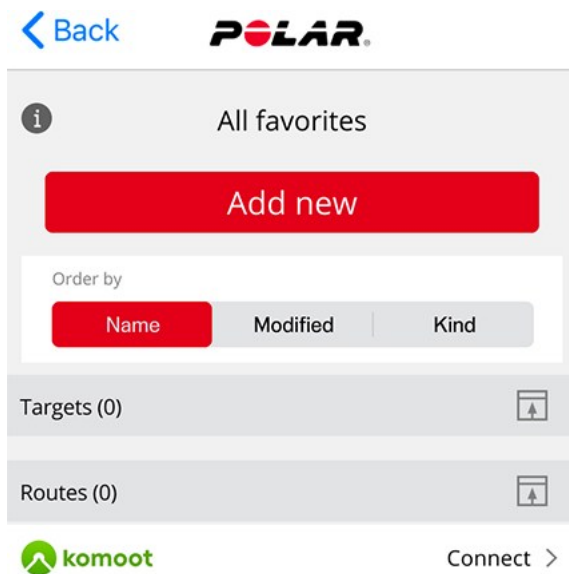
## Połącz swoje konta Komoot i Polar Flow

Po pierwsze, upewnij się, że masz konto Polar Flow i konto komoot. Konta komoot i Polar Flow możesz połączyć w aplikacji Polar Flow lub w serwisie Flow.

### W aplikacji Polar Flow:

W aplikacji Polar Flow przejdź do menu głównego i wybierz **Ustawienia ogólne > Połącz > Komoot > Połącz**.

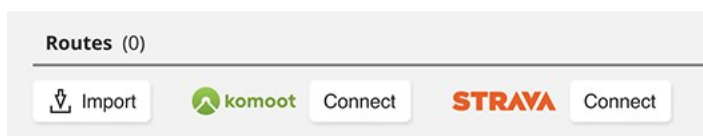
Możesz też wybrać **Ulubione** z menu głównego i nacisnąć przycisk komoot, aby się połączyć:



### W serwisie Flow:

W serwisie Polar Flow, przejdź do **Ustawienia > Partnerzy > Komoot > Połącz**.

Możesz także przejść do **Ulubionych**, klikając ikonę Ulubione ☆ na pasku menu, a następnie **Połącz**:



Po połączeniu kont komoot i Polar Flow, wszystkie zaplanowane przez Ciebie trasy komoot, które rozpoczynają się w regionie odblokowanym na Twoim koncie komoot zostaną zsynchronizowane z ulubionymi w serwisie Flow.

## Synchronizowanie tras komoot z zegarkiem



Kiedy utworzysz nowe trasy w komoot, zostaną one automatycznie pobrane z komoot i zsynchronizowane zarówno z Twoimi ulubionymi w Polar Flow, jak i trasami na zegarku przy następnej synchronizacji zegarka z aplikacją Flow.

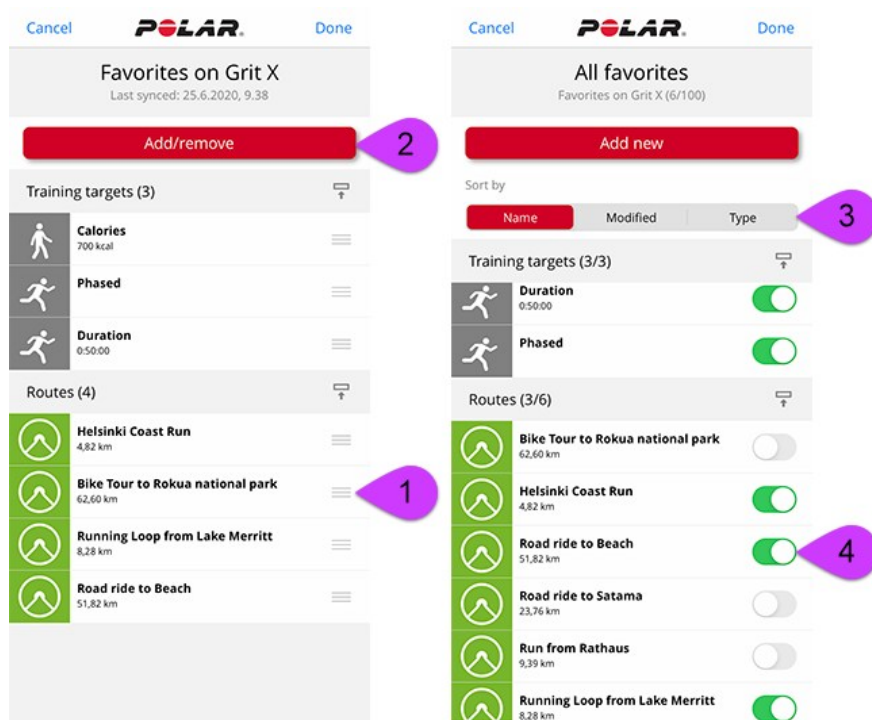



Pamiętaj, że do synchronizacji tras z zegarkiem wymagane jest użycie aplikacji Polar Flow. Nie jest możliwa synchronizacja tras z zegarkiem przy użyciu oprogramowania Polar FlowSync na komputerze.


Możesz wybrać trasy do umieszczenia w zegarku w aplikacji Polar Flow lub w serwisie Flow. W zegarku można zapisać jednocześnie maksymalnie 100 ulubionych.

**W aplikacji Polar Flow**, przejdź do menu **Urządzenia**, a następnie do strony urządzenia. Przewiń stronę w dół i dotknij **Dodaj/usuń**, aby zobaczyć listę aktualnych ulubionych w zegarku.

1. Możesz zmieniać kolejność tras, dotykając i przytrzymując  (iOS) /  (Android) po prawej stronie i przeciągając trasy do wybranego miejsca.
2. Aby dodać lub usunąć trasę, dotknij **Dodaj/usuń** ponownie, w celu uzyskania dostępu do wszystkich swoich ulubionych.
3. Możesz sortować ulubione według pól **Nazwa**, **Zmieniono** i **Typ**.
4. Aby usunąć pozycję ulubionych z zegarka, przesunij przełącznik w lewo. Aby dodać trasę, przesunij przełącznik w prawo.
5. Zsynchronizuj zegarek z aplikacją, aby zapisać zmiany.



**W serwisie Flow**, kliknij ikonę Ulubione  na pasku menu, na górze strony, aby przejść do strony Ulubione.

1. Wybierz trasy, klikając pola wyboru po lewej stronie listy tras, aby przenieść je do listy synchronizacji z zegarkiem po prawej stronie. Jeśli zostały zaplanowane nowe trasy za pomocą komoot, możesz umieścić je na liście tras, klikając przycisk  **Odśwież**.


- Możesz zmieniać kolejność tras w zegarku, przeciągając je i upuszczając. Możesz usunąć poszczególne trasy klikając X lub wszystkie trasy klikając **USUŃ**. Trasy pozostaną dostępne w ulubionych, pomimo usunięcia ich z zegarka.
- Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow**, aby zapisać w nim wprowadzone zmiany.

The screenshot shows the Polar Flow web interface. On the left, under 'Favorites', there are 'Training targets and routes'. A list of 'Routes (6)' is shown, including 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), 'Road ride to Satama' (23.76 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Run from Rathaus' (9.39 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). On the right, the 'Order on device' panel shows a list of training targets and routes for a Polar Grit X watch, with a 'CLEAR' button next to each section.



Więcej informacji na temat zarządzania ulubionymi w serwisie i w aplikacji Polar Flow można znaleźć w punkcie [Zarządzanie ulubionymi i celami treningowymi w Polar Flow](#).

## Rozpocznij sesję treningową z trasą komoot

- W trybie przedtreningowym naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE** lub dotknij , aby przejść do menu podręcznego.
- Wybierz **Trasy** z listy i wybierz trasę komoot, którą chcesz pokonać.
- Wybierz miejsce, w którym chcesz rozpocząć trasę: **Początek trasy** lub **Punkt na trasie**.
- Wybierz profil sportowy, z którego chcesz korzystać i rozpocznij sesję treningową.
- Twój zegarek poprowadzi Cię do trasy. Komunikat **Znaleziono pkt. startowy** jest wyświetlany, gdy osiągniesz miejsce startu i jesteś gotowy, aby rozpocząć trasę.
- Twój zegarek poprowadzi Cię po trasie za pomocą szczegółowych wskazówek nawigacyjnych.



Możesz wybrać trasę w trakcie sesji treningowej z widoku **Nawigacja po mapie** (jeśli jest włączony w używanym przez Ciebie profilu sportowym), a także za pomocą **Menu podręcznego** po wstrzymaniu sesji.



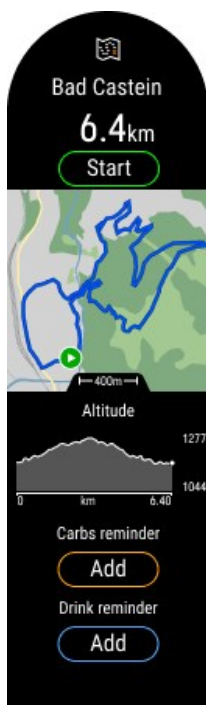
# Nawigowanie po trasie

Funkcja nawigowania po trasie poprowadzi Cię po trasach, które zostały zapisane podczas wcześniejszych sesji lub trasach, które zostały zaimportowane do serwisu Flow z innych serwisów, takich jak [komoot](#) lub [Strava](#). Do serwisu Flow można również importować bezpośrednio pliki tras w formacie GPX lub TCX.

Możesz wybrać, czy chcesz pójść do punktu startowego trasy, punktu końcowego trasy lub najbliższego punktu trasy (w środku trasy). Najpierw zegarek poprowadzi Cię do wybranego punktu startowego na trasie. Gdy znajdziesz się już na trasie, zegarek będzie prowadził Cię przez całą drogę i utrzymywał Cię na trasie. Po prostu kieruj się wskazówkami wyświetlanymi na ekranie. Na dole ekranu jest wyświetlany pozostały dystans.

## Profile trasy i przewyższenia

Po wybraniu trasy zostaną wyświetlone ogólne informacje o trasie oraz jej profil przewyższenia. To ułatwia identyfikację tras i pozwala zorientować się czego należy oczekiwać podczas sesji treningowej.



## Suma wzniesień i spadków terenu na zaplanowanych trasach

Rozpoczynając zaplanowaną trasę zobaczysz informacje o sumie wzniesień i spadków terenu. W miarę pokonywania trasy, wartości wzniesień/spadków będą aktualizowane, dzięki czemu będziesz zawsze wiedzieć ile wzniesień i spadków pozostało jeszcze do przebycia. Wyświetlane jest również nachylenie obecnego wzniesienia/spadku. Przez cały czas wiesz dokładnie, gdzie się znajdujesz i co jest przed Tobą.

Podczas pokonywania niezaplanowanej trasy jest wyświetlana wartość wzniesień i spadków podczas ostatniego kilometra oraz nachylenie obecnego wzniesienia/spadku.




Możesz użyć [komoot](#) do planowania szczegółowych tras na mapach, a następnie przenieść te trasy do zegarka za pomocą serwisu Flow.



## Dodawanie trasy do zegarka

Aby dodać trasę do zegarka, musisz zapisać ją jako ulubioną w serwisie lub aplikacji Flow, a następnie **zsynchronizować ją z zegarkiem za pomocą aplikacji Polar Flow**. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Zarządzanie ulubionymi i celami treningowymi w Polar Flow](#).

## Rozpoczynanie sesji treningowej z funkcją nawigowanie po trasie

1. Wybierz profil sportowy, z którego chcesz korzystać, a następnie w trybie przedtreningowym naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE** lub dotknij , aby przejść do menu podręcznego.
2. Wybierz **Trasy** z listy, a następnie wybierz trasę, którą chcesz pokonać.
3. Jeśli chcesz, możesz dodać **przypomnienie o węglowodanach** lub **przypomnienie o nawodnieniu**, a następnie wybierz **Start**.
4. Wybierz miejsce, w którym chcesz rozpocząć trasę: **Początek trasy**, **Punkt na trasie**, **Koniec trasy w odwr. kierunku** lub **Punkt na trasie w odwr. kierunku**.
5. Pozostań w trybie przedtreningowym do momentu, aż zegarek zmierzy tętno i odbierze sygnały GPS z satelitów, a następnie rozpocznij sesję, naciskając OK. Przed sesją treningową zegarek może poprosić o skalibrowanie kompasu. W takim przypadku postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby wykonać kalibrację.
6. Zegarek poprowadzi cię do trasy. Komunikat **Znaleziono pkt. startowy** jest wyświetlany, gdy osiągniesz miejsce startu i jesteś gotowy, aby rozpocząć trasę.

Gdy zakończysz trasę, wyświetlany jest komunikat **Osiągnięto pkt. końcowy**.



Możesz wybrać trasę w trakcie sesji treningowej z widoku **Nawigacja po mapie** (jeśli jest włączony w używanym przez Ciebie profilu sportowym), a także za pomocą **Menu podręcznego** po wstrzymaniu sesji.

## Powiększenie

Przybliż lub oddal swoją trasę. Naciśnij **OK** i wybierz **Panorama i powiększanie**, a następnie użyj przycisków **W GÓRĘ** i **W DÓŁ**, aby dostosować widok.

## Zmiana trasy podczas sesji treningowej

Wybór innej trasy w trakcie sesji treningowej.

1. Naciśnij przycisk **WSTECZ**, aby zatrzymać sesję treningową, a następnie naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby przejść do menu podręcznego.
2. Wybierz **Trasy**, a zegarek wyświetli zapytanie **Czy chcesz zmienić trasę?**, odpowiedz **Tak** i wybierz trasę z listy.
3. Gdy zechcesz rozpocząć wybierz **Start**.

## Kompas

Aby korzystać z kompasu podczas sesji, musisz dodać go do wszystkich profili sportowych, w których ma być wyświetlany.

W aplikacji mobilnej Flow:

1. Przejdź do menu głównego, a następnie wybierz **Profile sportowe**.
2. Wybierz profil sportowy i dotknij **Edycja**, aby otworzyć ustawienia profilu sportowego.
3. Jeśli na swoim koncie Flow masz zapisane więcej niż jedno urządzenie, upewnij się, że zegarek Vantage M3 jest wybrany u góry strony. Możesz zmienić urządzenie przez przesuwanie.

4. Przewiń w dół do pozycji **Ekran treningowy**, a następnie w opcji **Dodatkowe widoki**, wybierz widok **Kompas**.
5. Po zakończeniu, dotknij **Gotowe**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

W serwisie Flow:

1. Kliknij swoje imię i nazwisko / zdjęcie w prawym górnym rogu. Przejdź do **Profile sportowe** i wybierz opcję **Edycja** w profilu sportowym, do którego chcesz dodać kompas.
2. Wybierz **Związane z urządzeniem**
3. Wybierz **Vantage M3 > Ekran treningowe > Dodaj nowy > Pełny ekran > Kompas** i zapisz. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

## Używanie kompasu podczas sesji treningowej

Podczas sesji treningowej możesz przewinąć ekran do widoku kompasu za pomocą przycisków **W GÓRĘ** / **W DÓŁ**. Na wyświetlaczu jest pokazywany Twój namiar i strony świata.



### Kalibracja kompasu

Podczas sesji treningowej zegarek może poprosić o skalibrowanie kompasu. W takim przypadku postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby wykonać kalibrację.

Kalibrację sensora możesz również wykonać ręcznie, z poziomu menu podręcznego. Wstrzymaj sesję treningową i naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby włączyć menu podręczne, a następnie wybierz **Kalibruj kompas**. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.

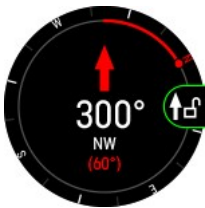


Kalibrację wykonuj, kiedy zegarek jest założony na nadgarstku.

### Blokowanie namiaru

Jeśli naciśniesz **OK**, gdy jest wyświetlany ekran treningowy z kompasem, Twój aktualny namiar zostanie zablokowany. Odchylenie od tego zablokowanego namiaru będzie pokazywane na wyświetlaczu w kolorze czerwonym.

Pamiętaj, że kompas musi zostać wcześniej skalibrowany.



## Z kompasu możesz korzystać poza sesjami treningowymi

Kiedy nie trenujesz, możesz wyświetlić kompas za pomocą widoku **Nawigacja**. Dodaj widok nawigacji za pomocą opcji **Ustawienia > Widoki**. Po jego dodaniu, przesuwaj palec w lewo lub w prawo, aż dojdiesz do tego widoku i naciśnij **OK**, aby wyświetlić szczegóły.

### Blokowanie namiaru

Jeśli naciśniesz **OK**, gdy jest wyświetlany ekran z kompasem, Twój aktualny namiar zostanie zablokowany. Odchylenie od tego zablokowanego namiaru będzie pokazywane na wyświetlaczu w kolorze czerwonym.

## Kalibracja kompasu

Aby skalibrować kompas, przewiń do końca w dół i wybierz **Kalibruj**.



Kalibrację wykonuj, kiedy zegarek jest założony na nadgarstku. Regularnie kalibruj kompas, aby zapewnić największą dokładność.



Widżet **Kompas** pozwala szybko sprawdzić kierunek. Czerwony koniec igły kompasu wskazuje północ. Dotknięcie widżetu powoduje otwarcie kompasu w widoku [Nawigacja](#). Przed użyciem widżetu należy skalibrować kompas. Możesz dodać widżet do tarczy zegarka w [Ustawieniach tarczy zegarka](#).

## Prędkość pionowa i VAM

### Prędkość pionowa

Prędkość pionowa to błyskawiczny, wykonywany w czasie rzeczywistym pomiar wzniesień i spadków. Używa się jej do obliczenia liczby metrów lub stóp wzniesienia lub spadku w ciągu minuty, przy uwzględnieniu wyłącznie wysokości nad poziomem morza. Pozwala sprawdzić bieżącą intensywność treningu podczas wspinania się. Można korzystać z niej tak samo, jak ze wskaźnika prędkości lub mocy na płaskim terenie. Aby wyświetlać prędkość pionową podczas sesji treningowych, musisz dodać ją do ekranów treningowych profili sportowych, w których chcesz ją widzieć.



**Prędkość pionowa** (m/min) lub (stopy/min)

### Prędkość wznoszenia (VAM)

VAM to wskaźnik mierzący prędkość wznoszenia się podczas jazdy na rowerze. Wyraża się ją w pionowych metrach na godzinę (m/h). VAM mierzy średnią prędkość wznoszenia się zarówno podczas okresu 30 sekund, jak i od początku okrążenia. VAM mierzony w okresie 30 sekund (**VAM, 30 s**) pozwala oszacować, ile metrów pokonasz w ciągu godziny, jeśli utrzymasz obecne tempo. Informacje te można wykorzystać do monitorowania wyników wznoszenia się i szacowania pozostałego czasu podjazdu.

Prędkość wznoszenia okrążenia (**VAM okrążenia**) pokazuje średnie wznoszenie w ramach bieżącego okrążenia. Rozpoczynając okrążenie na początku podjazdu, możesz śledzić wskaźniki wydajności dotyczące zdobywania wysokości. VAM okrążenia umożliwia także pomiar średniej prędkości wznoszenia się w odstępach czasu przy długim i ciągłym wznoszeniu. Chociaż VAM okrążenia to dobry wskaźnik ogólnych wyników wznoszenia się, nie reaguje szybko na chwilowe zmiany intensywności. Aby podczas długich wjazdów sprawdzić, w jaki sposób chwilowa intensywność odnosi się do średniej, możesz porównać prędkość wznoszenia (VAM, 30 s) i prędkość wznoszenia dla okrążenia (VAM okrążenia). Aby wyświetlać te dane podczas sesji treningowych, musisz dodać je do ekranów treningowych profili sportowych, w których chcesz je zobaczyć.



VAM, 30 s (m/h)

VAM okrężenia (m/h)

## Dodawanie prędkości pionowej i VAM do ekranu treningowego

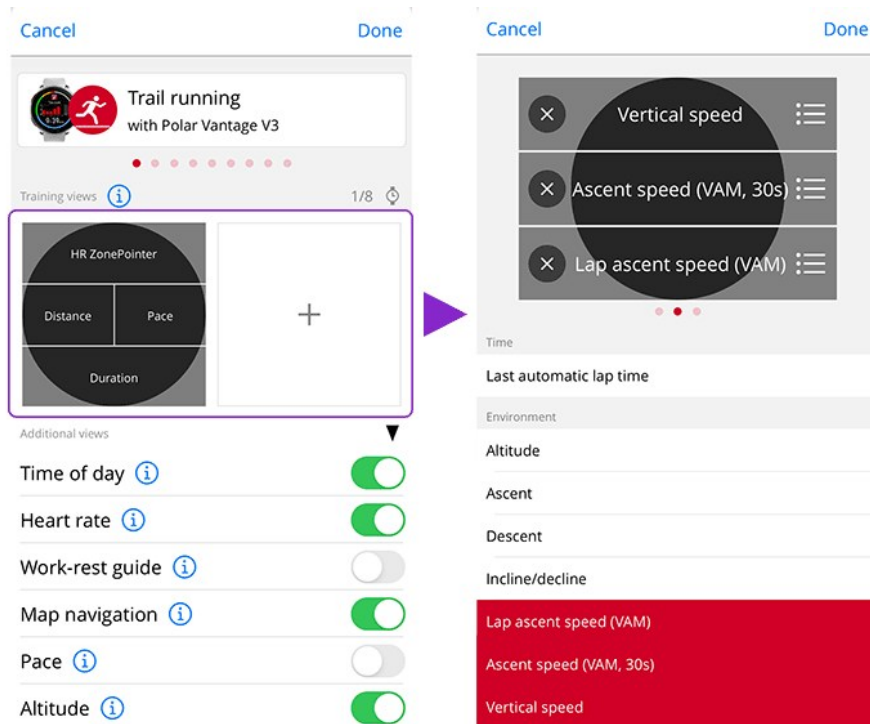
Możesz wybrać, które dane mają być wyświetlane podczas treningu, dostosowując widoki danych treningowych w ustawieniach profili sportowych w usłudze lub aplikacji Polar Flow. Prędkość pionowa i VAM są obecnie dostępne w następujących profilach sportowych:

- Wycieczki piesze
- Bieg terenowy
- Kolarstwo
- Kolarstwo szosowe
- Kolarstwo górskie
- Narciarstwo zjazdowe
- Jazda na snowboardzie
- Bieg na rowerze na orientację
- Ultra bieganie
- Narciarstwo telemarkowe
- Narciarstwo przełajowe
- Wędrówki na raketach śnieżnych
- Wspinaczka (na zewnątrz)
- Off-road triathlon
- Off-road duathlon

### W aplikacji Polar Flow:

1. Przejdź do menu głównego, a następnie wybierz **Profile sportowe**.
2. Wybierz profil sportowy i dotknij **Edycja**, aby otworzyć ustawienia profilu sportowego.
3. Jeśli na swoim koncie Flow masz zapisane więcej niż jedno urządzenie, upewnij się, że zegarek Vantage M3 jest wybrany u góry strony. Możesz zmienić urządzenie przez przesuwanie.
4. Przewiń w dół do opcji **Ekran treningowy** i dotknij istniejącego ekranu, aby go edytować, lub dotknij ikony plusa, aby dodać nowy. Następnie dotknij pól danych, aby dodać je do ekranu treningowego. Prędkość pionową i VAM można znaleźć w sekcji **Środowisko**.

5. Po zakończeniu, dotknij **Gotowe**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.



#### W serwisie Flow:


1. Kliknij swoje imię i nazwisko / zdjęcie w prawym górnym rogu. Przejdź do **Profil sportowy** i wybierz opcję **edycja** w profilu sportowym, do którego chcesz go dodać.
2. Wybierz **Związane z urządzeniem**
3. Kliknij istniejący widok, aby go edytować lub ikonę plusa, aby dodać nowy. Następnie kliknij pola danych, aby dodać je do ekranu treningowego. Prędkość pionową i VAM można znaleźć w sekcji **Środowisko**.
4. Po zakończeniu, kliknij **Zapisz**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

## Hill Splitter™

Hill Splitter™ informuje o wynikach uzyskanych podczas sesji treningowej na odcinkach prowadzących pod górę i w dół. Hill Splitter™ automatycznie wykrywa wszystkie odcinki pod górę i w dół, korzystając z danych GPS dotyczących prędkości i dystansu oraz danych barometrycznych o wysokości. Zapewnia szczegółowy wgląd w uzyskane parametry, takie jak dystans, prędkość, wzniesienie i spadek, dla każdego wzniesienia wykrytego na trasie. Otrzymujesz dane o profilu przewyższenia sesji treningowej i możesz porównywać statystyki dotyczące wzniesień między różnymi sesjami. Szczegółowe informacje o każdym wzniesieniu są rejestrowane automatycznie, nie ma potrzeby wykonywania ręcznej rejestracji okrążeń.

Hill Splitter dostosowuje się do terenu podczas każdej sesji treningowej. W praktyce oznacza to, że w przypadku sesji treningowych na stosunkowo płaskim terenie uwzględniane są nawet niewielkie wzniesienia. Z kolei podczas treningu w terenie o dużym zróżnicowaniu wysokości, np. w górach, najmniejsze wzniesienia nie są brane pod uwagę. To dostosowanie dotyczy zawsze określonej sesji.

Minimalne wzniesienie lub spadek traktowane jako wzniesienie różnią się w zależności od profilu sportowego. W sportach zjazdowych (snowboarding, narciarstwo zjazdowe, jazda poza wyznaczonymi trasami i narciarstwo telemarkowe) jest to 15 metrów, a we wszystkich innych sportach jest to 10 metrów.

 Hill Splitter wymaga stosowania częstotliwości zapisu danych GPS co 1 sekundę. Nie można używać tej funkcji z częstotliwością zapisu danych co 1 lub 2 minuty.

## Dodawanie widoku Hill Splitter do profilu sportowego

Domyślnie ekran treningowy Hill Splitter jest włączony we wszystkich profilach sportowych typu bieganie, jazda na rowerze i sporty zjazdowe, ale może być dodany do każdego profilu sportowego wykorzystującego GPS i wysokość barometryczną.

W serwisie Flow:

1. Przejdź do **Profil sportowy** i wybierz opcję **edycja** w profilu sportowym, do którego chcesz go dodać.
2. Wybierz **Związane z urządzeniem**
3. Wybierz **Vantage M3 > Ekran treningowy > Dodaj nowy > Pełny ekran > Hill Splitter** i zapisz.

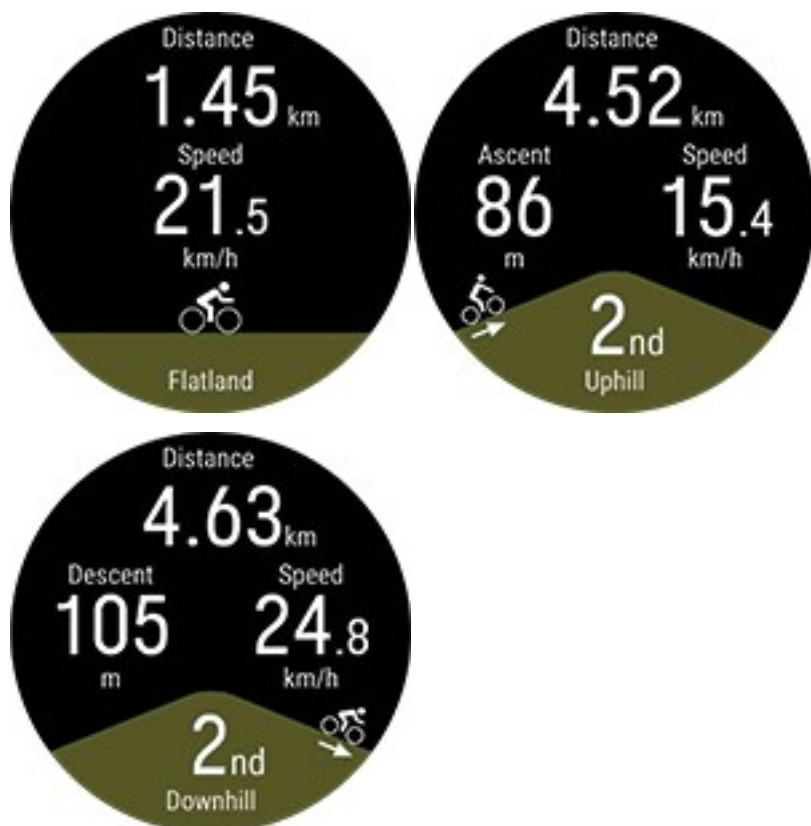
W aplikacji mobilnej Flow:

1. Przejdź do menu głównego, a następnie wybierz **Profile sportowe**.
2. Wybierz dyscyplinę sportową i dotknij **Edycja**.
3. Dodaj ekran treningowy Hill Splitter.
4. Po zakończeniu, dotknij Gotowe.

Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia ze swoim urządzeniem Polar.

## Trening z użyciem Hill Splitter

Po rozpoczęciu sesji treningowej, przejdź do ekranu Hill Splitter za pomocą przycisków **W GÓRĘ** / **W DÓŁ**. Informacje, które są dostępne podczas sesji treningowej, obejmują:



- Dystans: Dystans bieżącego segmentu (teren płaski, pod górę lub w dół)
- Wzniesienie/spadek bieżącego segmentu
- Prędkość

Należy zauważyć, że przejście ze wzgórza do terenu płaskiego następuje z pewnym opóźnieniem. Chodzi o to, aby upewnić się, że wzgórze zostało już ukończone. Nawet jeśli przejście ze wzgórza do płaskiego terenu na ekranie treningowym Hill

Splitter jest opóźnione, zakończenie wzniesienia jest oznaczone poprawnie w danych, więc podczas przeglądania podsumowania treningu w serwisie lub aplikacji Flow będzie ono wyświetlane poprawnie.

### Komunikat z informacjami o wzniesieniu

W przypadku sportów zjazdowych (jazda na snowboardzie, narciarstwo zjazdowe, narciarstwo poza wyznaczonymi trasami i narciarstwo telemarkowe), komunikat z informacjami z poprzedniego wzniesienia będzie wyświetlany w przypadku jego ukończenia, a następnie powrotu pod górę o 15 metrów. W rezultacie te informacje są wyświetlane przy powrocie na szczyt za pomocą wyciągu narciarskiego.



- Dystans: Dystans bieżącego segmentu (teren płaski, pod górę lub w dół)
- Wzniesienie/spadek bieżącego segmentu
- Średnia prędkość
- Numer wzniesienia

### Podsumowanie Hill Splitter

Po zakończeniu sesji treningowej, w podsumowaniu treningu zobaczysz następujące informacje:



- Liczba odcinków pod górę i w dół
- Łączny dystans pod górę i w dół

### Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow

Jeśli dane zostały zsynchronizowane z serwisem Flow po zakończeniu sesji treningowej, możesz przeglądać w nim szczegółowe informacje na temat każdego segmentu prowadzącego pod górę, w dół i po płaskim terenie. Przegląd sesji treningowej jest również dostępny w aplikacji Polar Flow.

Dane dostępne dla każdego segmentu zależne są od używanego profilu sportowego i czujników, ale mogą na przykład obejmować informacje dotyczące wysokości, mocy, tętna, kadencji i prędkości.



Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

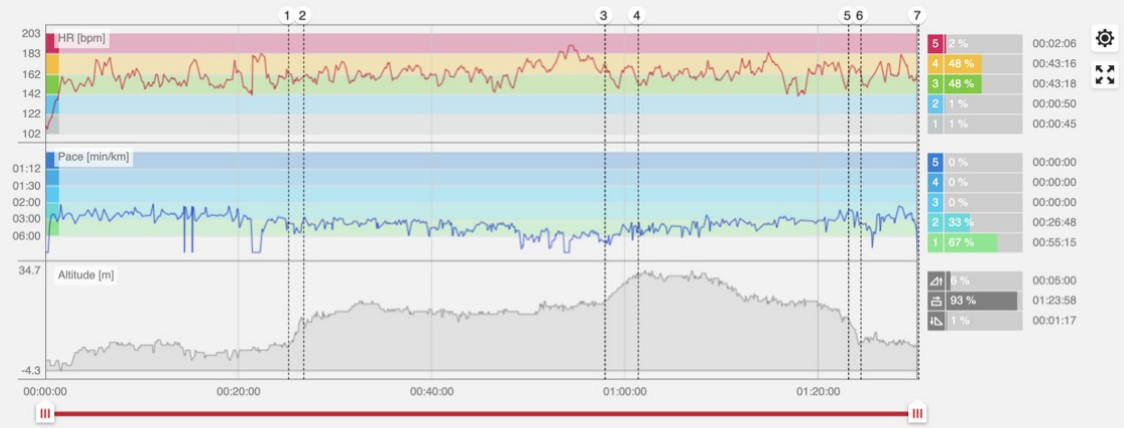
01:30:19 Duration  
25.53 km Distance  
162 bpm Average heart rate  
Max 191 | Min 107  
1341 kcal Calories  
Tempo training + less

Sport: Mountain biking  
How do you feel?: Okay  
Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace  
Max 02:04  
51 rpm Average cadence  
Max 97  
2 Uphill  
1 Downhill  
1.03 km Uphill total  
00:05:00

Very high Cardio load  
191  
65% Carbohydrate  
3% Protein  
34% Fat  
65 m Ascent  
0.46 km Downhill total  
00:01:17

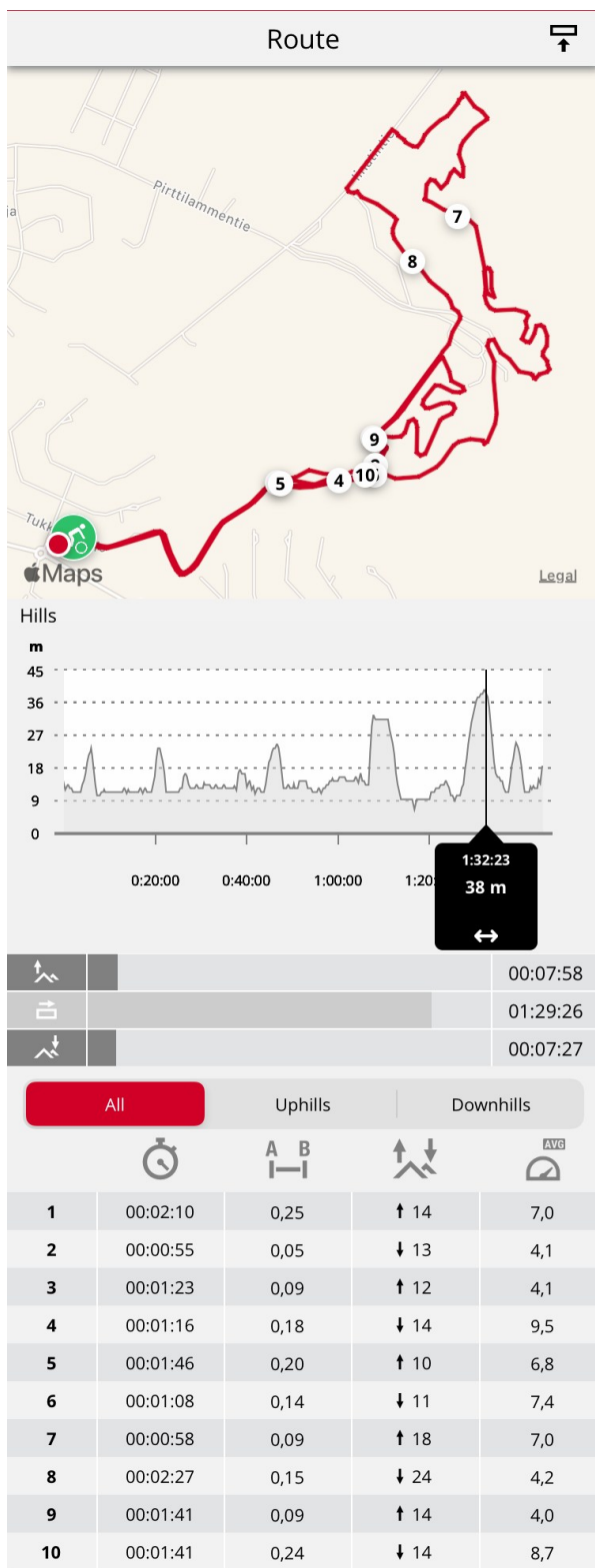
Medium Perceived load  
641  
5 Hard Your estimate (RPE)  
60 m Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## 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 tempo startowe 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. Przejdź do trybu przedtreningowego naciskając i przytrzymując OK na ekranie zegara lub naciśnij WSTECZ, aby przejść do menu głównego i wybierz **Rozpocznij trening**
2. W trybie przedtreningowym dotknij ikony menu podręcznego lub naciśnij przycisk PODŚWIETLENIE.
3. Wybierz **Tempo startowe** z listy i ustaw dystans oraz czas trwania. Przyśnij OK, aby potwierdzić. 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. Kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆, aby zapisać cel w menu Ulubione.
6. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

Zsynchronizuj cel z zegarkiem za pomocą FlowSync i gotowe.

## Segmenty Strava Live

Segmenty Strava to wcześniej zdefiniowane odcinki drogi lub szlaku, na których sportowcy rywalizują na czas w kolarstwie lub bieganiu. Każdy użytkownik Strava może tworzyć nowe segmenty w serwisie [Strava.com](https://www.strava.com). Można wykorzystywać segmenty do porównywania własnych czasów lub do porównywania z czasami innych użytkowników serwisu Strava, którzy również ukończyli dany segment. Każdy segment zawiera ogólnie dostępną tablicę liderów ze zwycięzcami King/Queen of the Mountain (KOM/QOM), którzy osiągnęli najlepszy czas w danym segmencie.

Należy pamiętać, że aby móc używać funkcji Segmenty Strava Live w zegarku Polar Vantage M3, konieczne jest posiadanie pakietu [Strava Summit Analysis](#). Po aktywacji Segmentów Strava Live i wyeksportowaniu segmentów na konto Flow oraz zsynchronizowaniu ich z zegarkiem Vantage M3, zegarek będzie informował użytkownika o zbliżaniu się do dowolnego ulubionego segmentu Strava.

Podczas pokonywania segmentu, na zegarku będą wyświetlane w czasie rzeczywistym dane wskazujące, czy aktualny wynik jest lepszy czy gorszy od własnego najlepszego wyniku (PR) w tym segmencie. Wyniki są obliczane i wyświetlane na zegarku od razu po zakończeniu segmentu, ale wyniki końcowe należy sprawdzić w serwisie [Strava.com](https://www.strava.com).

## Łączenie kont Strava i Polar Flow

Możesz połączyć swoje konta Strava i Polar Flow w serwisie Polar Flow LUB w aplikacji Polar Flow.

W serwisie Polar Flow przejdź do **Ustawienia > Partnerzy > Strava > Połącz**.

lub

W aplikacji Polar Flow przejdź do **Ustawienia ogólne > Połącz > Strava** (przesuń palcem przycisk, aby połączyć).

## Importowanie segmentów Strava do konta Polar Flow

1. Na koncie Strava wybierz segmenty, które chcesz zaimportować do Ulubionych Polar Flow / Vantage M3. Aby to zrobić wybierz ikonę gwiazdki obok nazwy segmentu.
2. Następnie w sekcji Ulubione serwisu Polar Flow, naciśnij przycisk Aktualizuj segmenty Strava Live, aby zaimportować oznaczone gwiazdkami segmenty Strava Live na konto Polar Flow.
3. W Vantage M3 można jednocześnie zapisać 100 ulubionych elementów. Wybierz segmenty, które chcesz przesłać do zegarka Vantage M3, zaznaczając pola wyboru po lewej stronie listy Segmenty Strava Live, aby przenieść je do listy synchronizacji dla Twojego zegarka Vantage M3, po prawej stronie. Możesz zmienić kolejność ulubionych w Vantage M3, przeciągając je i upuszczając.
4. Zsynchronizuj zegarek Vantage M3, aby zapisać wprowadzone zmiany w zegarku.



Więcej informacji na temat zarządzania ulubionymi w serwisie i w aplikacji Flow można znaleźć w punkcie [Zarządzanie ulubionymi i celami treningowymi w Polar Flow](#).

Więcej informacji na temat segmentów Strava można znaleźć w [Pomocy Technicznej Strava](#).

## Rozpoczynanie sesji treningowej z segmentami Strava Live



Segmenty Strava Live wymagają GPS. Sprawdź, czy GPS jest włączony w profilach biegowych lub kolarskich, z których chcesz korzystać.

Gdy rozpoczniesz sesję treningu biegowego lub kolarskiego, pobliskie segmenty Strava (50 kilometrów lub bliżej w przypadku kolarstwa, lub 10 kilometrów, bądź bliżej w przypadku biegania) zsynchronizowane z zegarkiem będą wyświetlane na ekranie treningowym segmentów Strava. Podczas sesji można przewijać do ekranu segmentów Strava za pomocą przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ.



Kiedy będziesz zbliżać się do segmentu (200 lub mniej podczas jazdy rowerem, lub 100 metrów lub mniej podczas biegu) otrzymasz powiadomienie na zegarku i zaczniesz być odliczany dystans pozostały do segmentu. Możesz anulować segment naciskając przycisk WSTECZ zegarka.



Po dotarciu do punktu początkowego segmentu otrzymasz kolejne powiadomienie. Rejestracja segmentu zostanie rozpoczęta automatycznie. Na zegarku będzie wyświetlana nazwa segmentu i Twój najlepszy czas dla tego segmentu.



Na ekranie jest wyświetlana informacja o tym ile masz opóźnienia lub nadwyżki czasowej w stosunku do Twojego najlepszego wyniku (lub KOM/QOM jeśli pokonujesz segment po raz pierwszy), a także Twoja prędkość/tempo i pozostały dystans.



Po ukończeniu segmentu zegarek wyświetli uzyskany czas i różnicę w porównaniu z Twoim najlepszym wynikiem. Jeśli udało Ci się uzyskać nowy osobisty rekord, wyświetlany będzie symbol PR.



## Pomiar EKG z nadgarstka

Vantage M3 jest wyposażony w czujnik do pomiaru EKG z nadgarstka, który umożliwia rejestrowanie sygnału elektrokardiograficznego za pomocą zegarka. Czujnik używany do pomiaru EKG z nadgarstka rejestruje czas i siłę sygnałów elektrycznych generowanych przez serce za pomocą dwóch elektrod, z których jedna znajduje się na lewym górnym przycisku, a druga z tyłu zegarka. Sygnał EKG jest uzyskiwany jako różnica napięcia pomiędzy dwiema elektrodami.

Za pomocą testu EKG możesz zarejestrować swój sygnał EKG podczas spoczynku w ciągu zaledwie 30 sekund. Na podstawie tego testu przedstawimy Ci wykres Twojego sygnału EKG oraz Twoje średnie tętno, zmienność tętna, odstęp między uderzeniami oraz czas przybycia fali tętna (PAT). Możesz śledzić te dane, aby monitorować stan swojego serca i naczyń krwionośnych.

Pomiar EKG z nadgarstka umożliwia wykonanie [Testu ortostatycznego](#), który opiera się na pomiarze tętna i zmienności tętna, bez połączonego sensora tętna Polar.



Funkcja mierzenia EKG z nadgarstka nie została zaprojektowana z myślą o zastosowaniach medycznych, diagnozie ani leczeniu (włącznie z samodzielną diagnozą lub konsultacją z lekarzem). Dane uzyskane w ten sposób nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

## Wykonywanie testu



Aby pomiar był dokładny, zalecamy założenie zegarka co najmniej dziesięć minut przed pomiarem. Pamiętaj o tym, aby nosić zegarek na ręce wybranej w ustawieniach. Możesz zmienić to ustawienie za pomocą opcji **Ustawienia > Dane osobiste > Noszę zegarek na (Lewej ręce / Prawej ręce)**. Zalecamy wykonywanie testu na siedząco i o tej samej porze dnia. Ta funkcja jest przeznaczona wyłącznie dla pomiarów wykonywanych w stanie spoczynku. Więcej informacji można znaleźć w dokumencie pomocy [Pomiar EKG z nadgarstka](#).

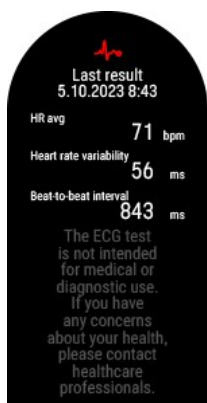
1. Zegarek należy nosić tarczą do góry, z paskiem ściśle przylegającym do skóry, tuż za kością nadgarstka. Na zegarku wybierz **Testy > EKG > Zmier teraz**.
2. Oprzyj rozluźnione i otwarte ręce na stole lub na kolanach. Połóż palec wskazujący drugiej ręki na lewym górnym przycisku zegarka (PODŚWIETLENIE). Nie naciskaj przycisku.



3. Kiedy zegarek znajdzie sygnał, poczekaj na zakończenie odliczania.



4. Po zakończeniu testu, następujące wyniki zostaną wyświetlone na zegarku:



- **Śr. tętno** (średnie tętno)
- **HRV** (zmiennosc tętna)
- **Odstęp między uderzeniami**



Typowe tętno spoczynkowe to pomiędzy 40 a 100 uderzeń na minutę. Średnie wartości zawsze są osobiste, więc porównywanie wartości dotyczących tętna jest przydatne tylko, jeśli porównuje się je ze swoimi własnymi wynikami. Zmienność tętna to zmienność czasu pomiędzy następującymi po sobie uderzeniami. Średni odstęp pomiędzy kolejnym uderzeniami serca nazywa się odstępem między uderzeniami.

Wyniki ostatniego testu możesz zobaczyć na zegarku w **Testy > EKG > Najnowsze wyniki**.



Bardziej szczegółowe informacje na temat tętna, a także wykres sygnału EKG będą dostępne w aplikacji Polar Flow, po zsynchronizowaniu z nią zegarka.

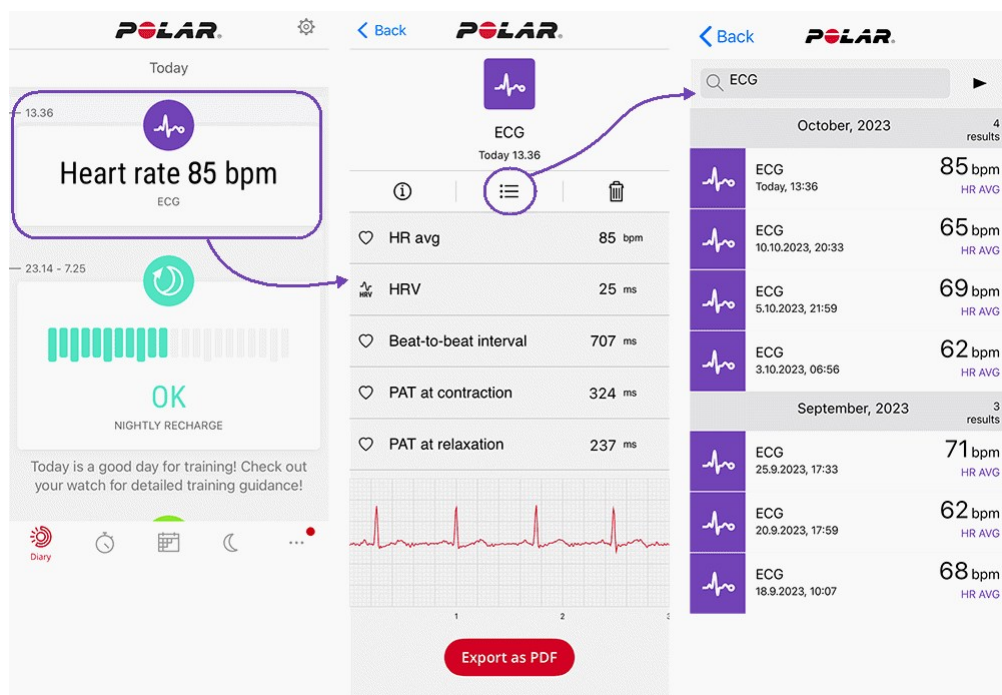
## Wyniki testu EKG w aplikacji Polar Flow

Zsynchronizuj swój zegarek z aplikacją Polar Flow, aby móc sprawdzić wyniki EKG w aplikacji.



Pamiętaj, że wymagana jest synchronizacja zegarka przy użyciu aplikacji Polar Flow. Wyników testów EKG nie można synchronizować za pomocą oprogramowania Polar FlowSync na komputerze.

Możesz sprawdzić wyniki testów EKG dla bieżącego dnia w **Dzienniku**. Dotknięcie tej karty spowoduje przejście do widoku szczegółowych wyników testu.



W szczegółowym widoku wyników testu, znajdziesz następujące wyniki, oprócz tych, które są wyświetlane na zegarku:

- **PAT w stanie spoczynku i PAT podczas skurczu:** Czas przybycia fali tętna (PAT) oznacza czas, jakiego potrzebuje fala ciśnienia wygenerowana podczas uderzenia serca na dotarcie do nadgarstka. PAT podczas skurczu i PAT w stanie spoczynku mierzy się w dwóch różnych momentach fali ciśnienia.
- **Wykres EKG:** na wykresie EKG iglice reprezentują uderzenia serca. Wykres można przewijać w pionie, przez przesuwanie go palcem.

Można wyeksportować rezultaty testów EKG do pliku PDF. Dotknięcie ikony listy otwiera poprzednie wyniki testu EKG w widoku wyszukiwania w kalendarzu.

Dowiedz się więcej o [Pomiary EKG z nadgarstka](#).

## Pomiar poziomu saturacji

Funkcja pomiaru SpO2 wykorzystuje technologię pulsoksymetrii do szacowania ilości tlenu w krwi. Aby właściwie funkcjonować, Twój organizm potrzebuje ciągłego dostarczania tlenu. Poziom saturacji (SpO2) pokazuje, ile tlenu przenoszone jest we krwi w porównaniu z pełnym potencjałem (100%). Jeśli znajdujesz się na poziomie morza i odpoczywasz, poziom saturacji pomiędzy 95% a 100% jest uznawany za normalny. Ze względu na niższe ciśnienie atmosferyczne, wartość SpO2 jest mniejsza na niższych wysokościach.



SpO2 z nadgarstka możesz wygodnie zmierzyć w dowolnym momencie w ciągu zaledwie 45 sekund. Regularne pomiary SpO2 umożliwiają monitorowanie zwykłego poziomu SpO2 w typowych, codziennych sytuacjach. Dzięki temu możesz dowiedzieć się, w jaki sposób Twój organizm dostosowuje się do niektórych sytuacji, takich jak duże wysokości. Jeśli trenujesz na różnych wysokościach możesz używać tego wskaźnika, aby sprawdzać jak zmienia się Twój poziom saturacji w miarę, jak organizm dostosowuje się do nowej wysokości.



Funkcja pomiaru SpO2 nie została udostępniona z myślą o zastosowaniach medycznych, diagnozie ani leczeniu (włącznie z samodzielną diagnozą lub konsultacją z lekarzem). Dane uzyskane w ten sposób nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

## Pomiar SpO2

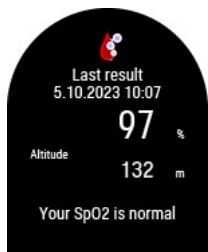


Aby pomiar był dokładny, zalecamy założenie zegarka co najmniej dziesięć minut przed pomiarem. Upewnij się, że ręka nie jest zimna, a zegarek ściśle przylega do skóry. Nie wykonuj ruchów podczas pomiaru. Jeśli wykonujesz pomiar po treningu, zaleca się odpoczynek przez co najmniej dziesięć minut przed rozpoczęciem pomiaru, aby umożliwić organizmowi powrót do normalnego stanu. Za każdym razem wykonuj pomiar w podobnych warunkach. Więcej informacji można znaleźć w dokumencie pomocy [Pomiar SpO2](#).



1. Zegarek należy nosić tarczą do góry, z paskiem ściśle przylegającym do skóry, w odległości na szerokość palca za kością nadgarstka.
2. W zegarku przejdź do **Testy > SpO2**, a następnie wybierz opcję **Sprawdź teraz**.
3. Trzymaj rękę nieruchomo i w stanie zrelaksowanym, aż upłynie odmierzenie czasu.

Po pomiarze, następujące wyniki zostaną wyświetlone na Twoim zegarku:



- Twój poziom saturacji w procentach.
- **Wysokość n.p.m.:** Wysokość n.p.m. podczas pomiaru.
- Słowny opis Twojego poziomu saturacji: **SpO2 jest w normie** (95-100%) - **SpO2 jest poniżej normy** (90-94%) - **SpO2 jest niski** (<90%).

Wyniki ostatniego testu możesz zobaczyć na zegarku w **Testy > SpO2 > Najnowsze wyniki**.



W przypadku niepowodzenia testu, spróbuj przesunąć swój zegarek wyżej na nadgarstku. Możesz również spróbować założyć zegarek na drugi nadgarstek, aby sprawdzić, czy to pomoże.

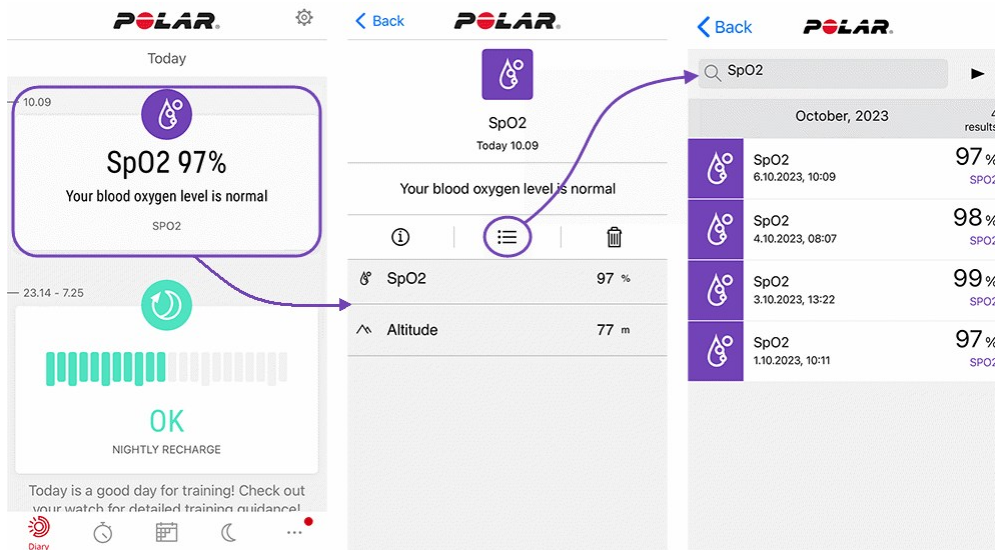
## Pomiary SpO2 w aplikacji Polar Flow

Zsynchronizuj swój zegarek z aplikacją Polar Flow, aby móc sprawdzić wyniki pomiarów SpO2 w aplikacji.



Pamiętaj, że wymagana jest synchronizacja zegarka przy użyciu aplikacji Polar Flow. Wyników pomiarów SpO2 nie można synchronizować używając oprogramowania Polar FlowSync na komputerze.

Możesz sprawdzić wyniki pomiarów SpO2 dla bieżącego dnia w **Dzienniku**. Dotknięcie karty powoduje wyświetlenie bardziej szczegółowego widoku pomiaru poziomu saturacji. Dotknięcie ikony listy otwiera poprzednie wyniki pomiaru saturacji w widoku wyszukiwania w kalendarzu.



Dowiedz się więcej o [pomiarze SpO2](#).

## 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 (górny i dolny próg mleczanowy), możesz ćwiczyć korzystając

ze stref opartych na rzeczywistej progowej prędkości lub tempie. Zalecamy ustawienie prędkości i tempa progę beztlenowego jako minimum dla strefy 5. Jeśli używasz również progę 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

Pomiar ten pozwala analizować każdą sesję treningu pływackiego oraz monitorować wyniki i postępy.



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 rozpoznaje styl pływacki i rejestruje przepłynięty dystans, czas i tempo, częstość ruchów ramion oraz czas odpoczynku. Dodatkowo dzięki wartości SWOLF możesz śledzić swoje postępy.

**Style pływackie:** Zegarek rozpoznaje niżej wymienione style pływackie i oblicza wskaźniki charakterystyczne dla danego stylu oraz sumaryczne wartości dla całej sesji treningowej:

- Styl 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. Pomiary 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. W trybie przedtreningowym długość basenu możesz wybrać z menu podręcznego. Jeśli jest to potrzebne, naciśnij PODŚWIETLENIE, aby przejść do menu podręcznego, wybierz ustawienie **Dług. basenu** i zmień uprzednio ustawioną długość basenu. Domyślne długości to 25 m, 50 m i 25 jardów, ale możesz też ręcznie ustawić dowolną długość. Minimalna możliwa długość to 17 metrów/jardów.

## Pływanie w wodach otwartych

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



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 bioczuJNIKÓW Polar Elixir™](#), co jest łatwym i wygodnym sposobem pomiaru tętna podczas pływania. Choć woda może uniemożliwiać optymalny pomiar tętna z nadgarstka, dokładność jest wystarczająca do monitorowania średniego tętna i stref tętna podczas treningów pływackich oraz określania dokładnych wartości spalonych kalorii, obciążenia treningowego i informacji o rezultatach treningu na podstawie stref tętna.

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



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

## Rozpoczynanie sesji treningu pływackiego

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



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

3. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć rejestrację treningu.

## Podczas pływania

Informacje podawane na wyświetlaczu możesz zmienić w sekcji profili sportowych w serwisie internetowym Flow.

Domyślny ekran treningowy profilu sportowego dla pływania wyświetla następujące dane:

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

## Kończenie treningu pływackiego

Zaraz po zakończeniu treningu w zegarku dostępne jest podsumowanie treningu zawierające dane na temat pływania.

Wyświetlane są następujące informacje:



Data i godzina rozpoczęcia sesji treningowej

Czas trwania treningu

Przepełnięty dystans



Średnie tętno

Maksymalne tętno

Obciążenie kardio



Strefy tętna



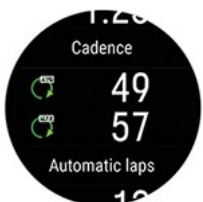
Kalorie

% udział tłuszczu w liczbie spalonych kalorii



Średnie tempo

Tempo maksymalne



Częstość ruchów ramion (liczba ruchów ramion na minutę)

- Średnia częstotliwość ruchów rękami
- Maksymalna częstotliwość ruchów ramion



## Podsumowanie stylów pływania w basenie

- Dystans
- Czas trwania
- Średnie tempo
- Wynik SWOLF

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.

## Barometr

Barometr umożliwia pomiar wysokości, wznoszenia i opadania terenu, wzniesienia i spadku. Do pomiaru wysokości n.p.m. służy czujnik ciśnienia atmosferycznego, który przelicza odczyty ciśnienia na wysokość. Wzniesienie i spadek są pokazywane w metrach/stopach.

Wysokość barometryczna jest kalibrowana automatycznie za pośrednictwem GPS dwukrotnie podczas pierwszych minut sesji treningowej. Na początku sesji, przed kalibracją, wysokość n.p.m. jest mierzona wyłącznie na podstawie ciśnienia powietrza. Wartość ta może być czasami niedokładna w zależności od warunków. Wysokość n.p.m. jest korygowana po kalibracji, więc wszelkie niedokładne odczyty widoczne na początku sesji są automatycznie korygowane później, a poprawione dane można wyświetlić w serwisie internetowym i aplikacji Flow po zakończeniu sesji i zsynchronizowaniu danych.

W celu uzyskania najwyższej dokładności odczytów wysokości, zalecane jest wykonywanie ręcznej kalibracji, zawsze gdy są dostępne rzetelne informacje o wysokości, na przykład, gdy znajdujemy się na szczycie góry, dysponujemy mapą topograficzną, albo jesteśmy na poziomie morza. Kalibrację wysokości można wykonać ręcznie w widoku pełnoekranowym ekranu treningowego. Naciśnij OK, aby ustawić aktualną wysokość.

Błoto i zanieczyszczenia na urządzeniu mogą być przyczyną niedokładnych odczytów wysokości. Utrzymuj urządzenie w czystości, aby zapewnić prawidłowe działanie barometrycznego pomiaru wysokości.

## Dane o wysokości, gdy nie trenujesz

Gdy nie trenujesz, możesz sprawdzić swoją aktualną wysokość nad poziomem morza oraz profil wysokości z ostatnich 6 godzin w widoku **Nawigacja**. Dodaj widok nawigacji za pomocą opcji **Ustawienia > Widoki**. Po jego dodaniu, przesuwaj palec w lewo lub w prawo, aż dojdiesz do tego widoku i naciśnij OK.

## 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, przesuwaj 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

Wednesday	
0:00 6:00	☾ 15° / 16°
6:00 12:00	☀ 16° / 19°
12:00 18:00	☀ 18° / 19°
18:00 24:00	☾ 16° / 18°

- 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 lub z poziomu trybu zamiany podczas treningu wielosportowego. W celu przejścia do menu podręcznego z poziomu trybu przedtreningowego dotknij  lub naciśnij przycisk PODŚWIETLENIE. Z poziomu sesji wstrzymanej lub z trybu przejściowego do menu podręcznego można przejść wyłącznie za pomocą przycisku PODŚWIETLENIE.

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 częstotliwość zapisu danych GPS musi być ustawiona na 1 sekundę, aby możliwe było korzystanie z funkcji nawigacyjnych, takich jak nawigowanie po trasie, trasy komoot i segmenty Strava Live. Zmiana częstotliwości zapisu danych GPS na rzadszą może również zmniejszyć dokładność innych pomiarów, takich jak moc biegowa, 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

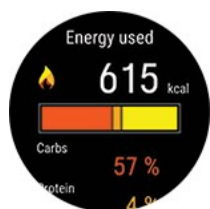
Zestawienie źródeł energii pokazuje wykorzystanie różnych źródeł energii (tłuszcze, węglowodany, białka) podczas sesji treningowej. Możesz je zobaczyć na zegarku w podsumowaniu treningu, zaraz po zakończeniu sesji treningowej. Bardziej szczegółowe informacje znajdziesz w aplikacji mobilnej Polar Flow,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

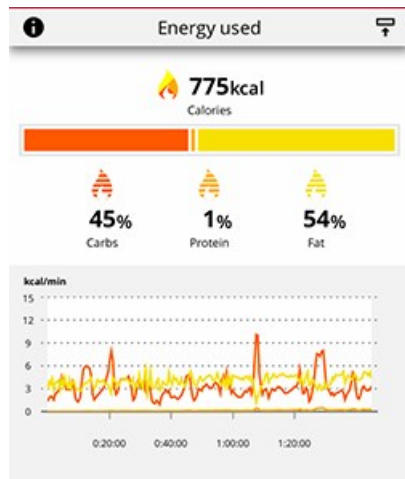


Węglowodany, białka i tłuszcze zużyte podczas sesji treningowej.



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.

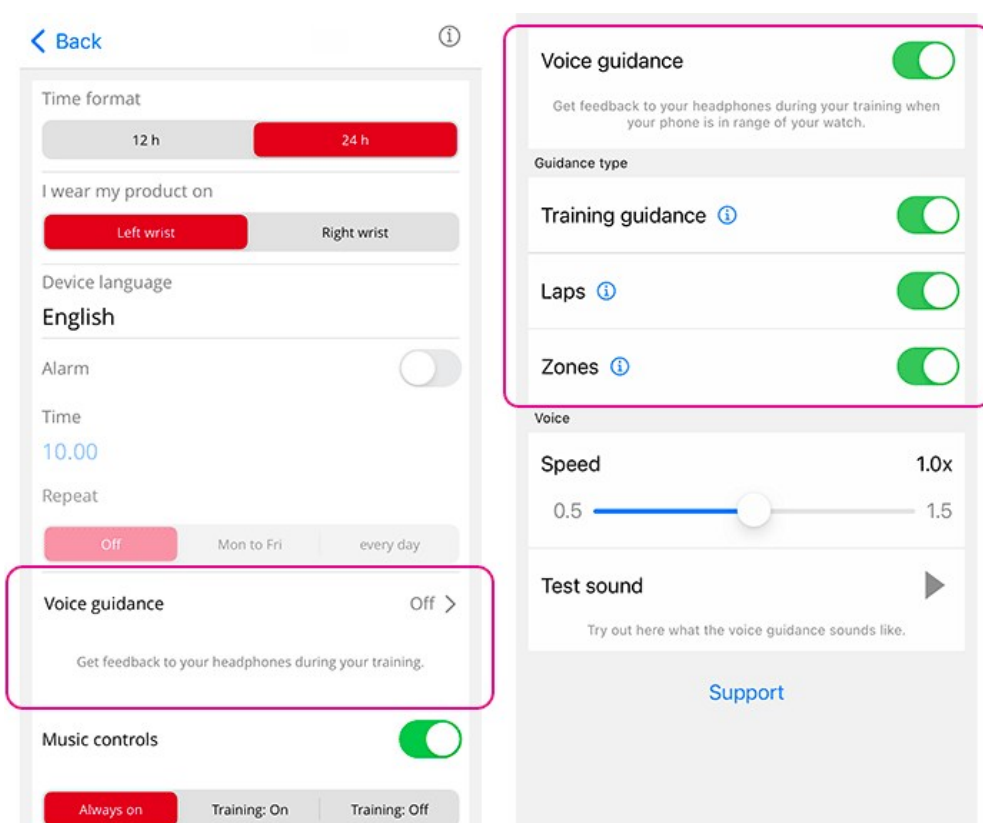
Dowiedz się więcej o [źródłach energii](#)

# 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 okrążenia, 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 Vantage M3, 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 **Okrążenia**, aby usłyszeć informacje o okrążeniu, kiedy wykonujesz okrążenie wyznaczone samodzielnie lub okrążenie, 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 umożliwia otrzymywanie na zegarku informacji o połączeniach przychodzących, wiadomościach i powiadomieniach. Na zegarku będą wyświetlane te same powiadomienia, które pojawiają się na ekranie telefonu. Powiadomienia 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, przesunij 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 nazwisko nadawcy. Aby usunąć powiadomienie przyciśnij przycisk OK podczas czytania go, a następnie wybierz **Wyczyść**. Aby usunąć wszystkie powiadomienia w zegarku, przewiń w dół listy powiadomień i wybierz **Wyczyść 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

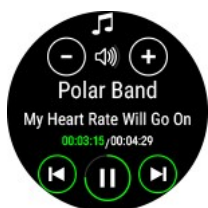
Steruj muzyką i multimediami na Twoim telefonie za pomocą zegarka podczas sesji treningowych, a także z widoku Sterowanie muzyką, gdy nie trenujesz. Sterowanie muzyką jest możliwe w przypadku telefonów z systemami iOS i Android. Aby można było korzystać z funkcji sterowania muzyką, aplikacja Polar Flow 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 **Widoki**, aby sterować, gdy nie trenujesz.



- **Podczas treningu** przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby przejść do widoku treningowego, który umożliwia 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.



Widżet sterowania muzyką umożliwia wstrzymywanie i odtwarzanie muzyki bezpośrednio z tarczy zegarka. Możesz go dodać do tarczy zegarka w [Ustawieniach tarczy zegarka](#).

## Ustawienia sterowania muzyką w aplikacji Polar Flow



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.

## Włączanie trybu sensora tętna

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk OK w trybie wyświetlania czasu lub naciśnij WSTECZ, aby przejść do menu głównego i wybierz **Rozpocznij trening**. Wyszukaj preferowany sport.
2. W trybie przedtreningowym otwórz menu podręczne dotykając ikony lub naciskając przycisk PODŚWIETLENIE.
3. Wybierz **Udostępniaj tętno innemu urządzeniu**.
4. Uruchom tryb łączenia z urządzeniem zewnętrznym.
5. Wybierz Vantage M3 na urządzeniu zewnętrznym.
6. Zaakceptuj połączenie Vantage M3 z urządzeniem zewnętrznym.
7. Tętno powinno być widoczne zarówno na zegarku Polar 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 naciskając OK.

## Wstrzymywanie udostępniania tętna

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

# Profile sportowe

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

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

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

Więcej informacji jest podane w punkcie [Profile sportowe we Flow](#).

Korzystanie z profili sportowych umożliwia bieżące śledzenie informacji o aktywności i postępach w poszczególnych dyscyplinach. Zobacz historię treningową i monitoruj swoje postępy w [serwisie Flow](#).



Należy pamiętać, że w przypadku profili wielu sportów halowych, grupowych i zespołowych **ustawieniem domyślnym** jest tętno widoczne dla innych urządzeń. 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](#). Możesz włączyć lub wyłączyć transmisję Bluetooth [w ustawieniach profilu sportowego](#).



# 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.

Zegarek Vantage M3 jest kompatybilny ze standardowymi paskami 22 mm – nie są potrzebne żadne adaptery. Możesz wybrać swój ulubiony pasek z [oferty Polar](#) lub użyć dowolnego paska, który wykorzystuje teleskopy w rozmiarze 22 mm.

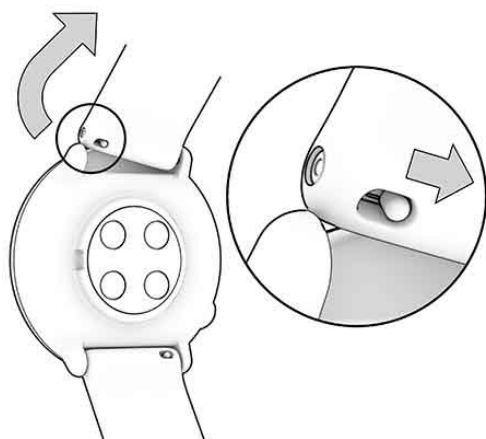


Nie zalecamy używania pasków metalowych, ponieważ mogą one wpływać niekorzystnie na dokładność GPS.

## 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®. Oprócz szeregu sensorów firmy Polar, zegarek jest w pełni kompatybilny z wieloma sensorami innych producentów.

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

[Zobacz kompatybilne sensory innych producentów](#)

Zanim zaczniesz korzystać z nowego sensora podczas treningu, musisz go połączyć z zegarkiem. 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](#).

## Polar Verity Sense

Polar Verity Sense to wszechstronny optyczny sensor tętna umożliwiający pomiar na rękę 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 sensora i przysyłać dane treningowe do telefonu po ich zakończeniu lub połączyć sensor z zegarkiem i śledzić tętno w czasie rzeczywistym podczas treningu.

## 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.

## Sensor tętna Polar H10

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

W sportach, w których utrzymanie optycznego sensora tętna z tyłu zegarka 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 zaawansowanej opasce 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](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

## Sensor prędkości Polar Bluetooth® Smart

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

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

## Sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart

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

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

## Sensor mocy innych producentów

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

## Łączenie sensorów z zegarkiem

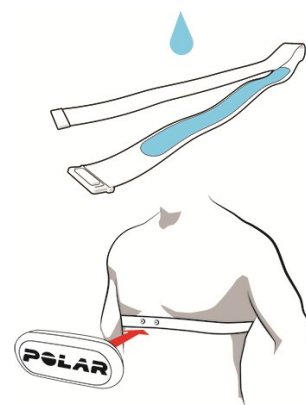
### Parowanie sensora tętna z zegarkiem



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

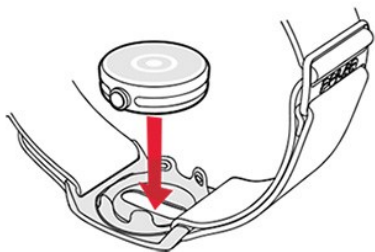
### Polar H9, Polar H10

1. Załóż nawilżony nadajnik na klatkę piersiową.
2. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z sensorem lub innym urządzeniem** i naciśnij przycisk OK.
3. Zegarek rozpocznie wyszukiwanie sensora.
4. Po znalezieniu sensora tętna zostanie wyświetlony komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia, np. **Polar H10 xxxxxxxx**. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć łączenie.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Łączenie zakończone**.

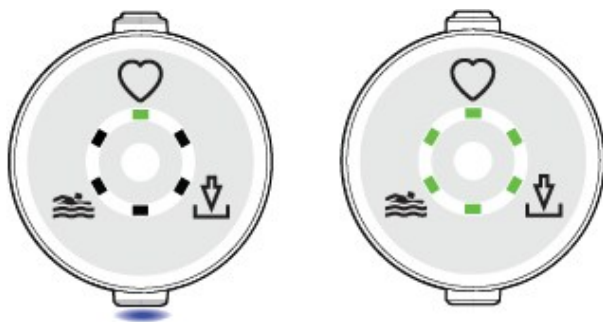


### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Umieść sensor w uchwycie opaski na rękę tak, aby soczewka była zwrócona ku górze.



2. Włącz sensor, naciskając przycisk, aż zapali się dioda.
3. **Verity Sense:** Upewnij się, że sensor jest w **trybie pomiaru tętna** oznaczonym ikoną serca. Po dokonaniu wyboru, poczekaj aż zaświeci się wszystkie sześć diod. Następnie możesz rozpocząć łączenie swojego zegarka Polar.



4. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z sensorem lub innym urządzeniem** i naciśnij przycisk OK.
5. Po znalezieniu nadajnika na klatkę piersiową zostanie wyświetlony komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia, np. **Polar Sense xxxxxxxx**. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć łączenie.
6. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).

## Łączenie sensora rowerowego z zegarkiem

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



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

1. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z sensorem lub innym urządzeniem** i naciśnij przycisk OK.
2. Zegarek rozpocznie wyszukiwanie sensora. **Sensor kadencji:** Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie korbą. Migające czerwone światło wskazuje, że sensor został aktywowany. **Sensor prędkości:** Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie kołem. Migające czerwone światło wskazuje, że sensor został aktywowany. **Sensor mocy innych producentów:** Obróć korbą, aby włączyć nadajniki.
3. Po znalezieniu sensora wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć łączenie.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

## Ustawienia rowerowe

1. Wyświetlany jest komunikat **Sensor podłączony do:**. Wybierz **Rower 1**, **Rower 2** lub **Rower 3**. Potwierdź, naciskając OK.
2. Komunikat **Ustaw rozmiar koła** jeśli połączono sensor prędkości lub sensor mocy, który mierzy prędkość. Ustaw rozmiar i naciśnij OK. Możesz ustawić rozmiar od 100 mm do 3999 mm.
3. **Długość korby:** Wprowadź długość korby w milimetrach. Ustawienie to jest widoczne wyłącznie po połączeniu sensora mocy.

## Pomiar wielkości kół

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

### Sposób 1

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

### Sposób 2

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

ETRTO	Średnica koła (cale)	Rozmiar koła (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



Podane w tabeli rozmiary są jedynie orientacyjne, ponieważ rzeczywisty rozmiar koła zależy od jego typu oraz ciśnienia powietrza w oponach.

## Kalibracja sensora mocy kolarskiej

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

## Łączenie sensora biegowego z zegarkiem

1. Aby połączyć sensor biegowy kompatybilny z Bluetooth ze swoim zegarkiem przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z sensorem lub innym urządzeniem** i naciśnij przycisk OK.
2. Zegarek rozpocznie wyszukiwanie sensora.
3. Po znalezieniu sensora wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć łączenie.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Łączenie zakończone**.

## Kalibracja sensora biegowego

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

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



Należy pamiętać, że w trakcie kalibracji nie można używać timera interwałów. Jeśli timer interwałów jest włączony, zegarek poprosi o jego wyłączenie, aby umożliwić ręczną kalibrację sensora biegowego. Po kalibracji można włączyć ten timer, opuszczając tryb wstrzymania za pomocą menu podręcznego.

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

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

## Usuwanie połączenia

Aby usunąć połączony sensor lub urządzenie mobilne:

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

## Parowanie słuchawek Sennheiser MOMENTUM Sport



Jeśli podczas sesji treningowych nosisz słuchawki Sennheiser MOMENTUM Sport sparowane z zegarkiem, zegarek nie mierzy tętna z nadgarstka.

1. Włóż słuchawki do uszu, aby je włączyć.
2. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne** > **Łączenie i synchron.** > **Łączenie z sensorem lub innym urządzeniem** i naciśnij **Łączenie MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. Zostanie wyświetlony komunikat „Parowanie zakończone”.

### Usuwanie połączenia

Aby usunąć połączony sensor lub urządzenie mobilne:

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



# Polar Flow

## Aplikacja Polar Flow

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

### Dane treningowe

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

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

### Dane dotyczące aktywności

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

### Dane dotyczące snu

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

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

### Profile sportowe

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

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

### Udostępnianie zdjęć

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższy link:

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

### Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow

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

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Polar Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store lub Google Play. Pomoc techniczna i bardziej szczegółowe informacje na temat korzystania z aplikacji Polar Flow znajdują się na stronie [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://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](https://flow.polar.com/start). Znajdziesz tam porady, jak pobrać i zainstalować oprogramowanie FlowSync służące do synchronizowania danych między zegarkiem i serwisem internetowym. Na stronie możliwe też jest utworzenie konta użytkownika serwisu. Jeżeli zegarek został skonfigurowany za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Polar Flow, możesz zalogować się do serwisu Flow, używając danych wprowadzonych podczas konfiguracji.

## 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](https://support.polar.com/pl/support/flow).

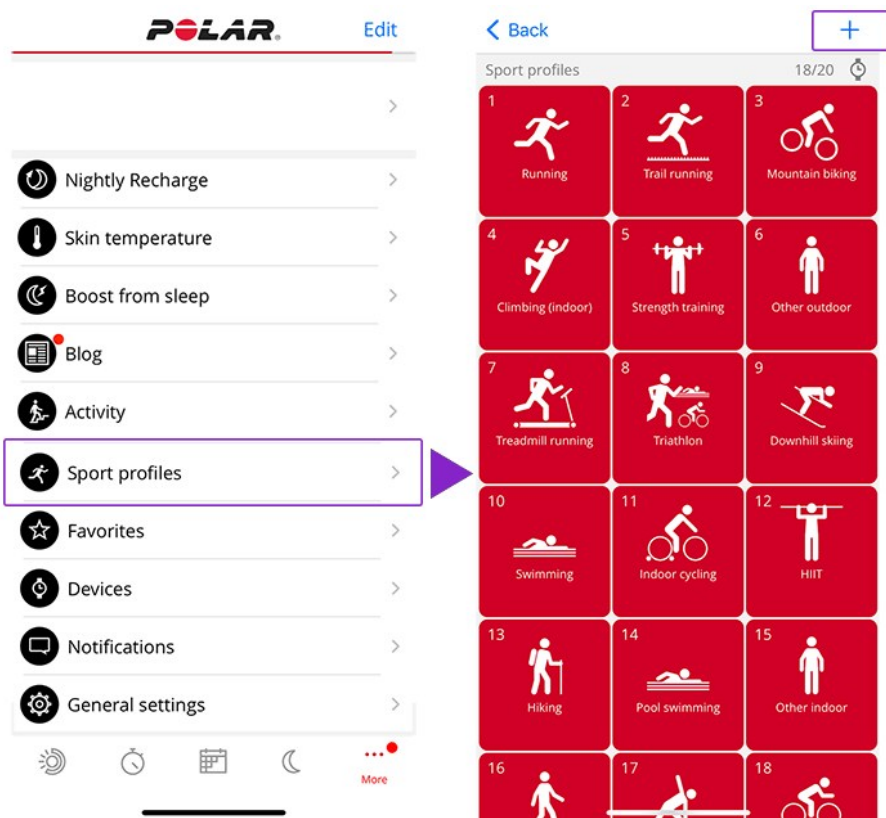
## Profile sportowe w Polar Flow

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

### 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. Dyscyplina sportowa zostanie dodana do 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.



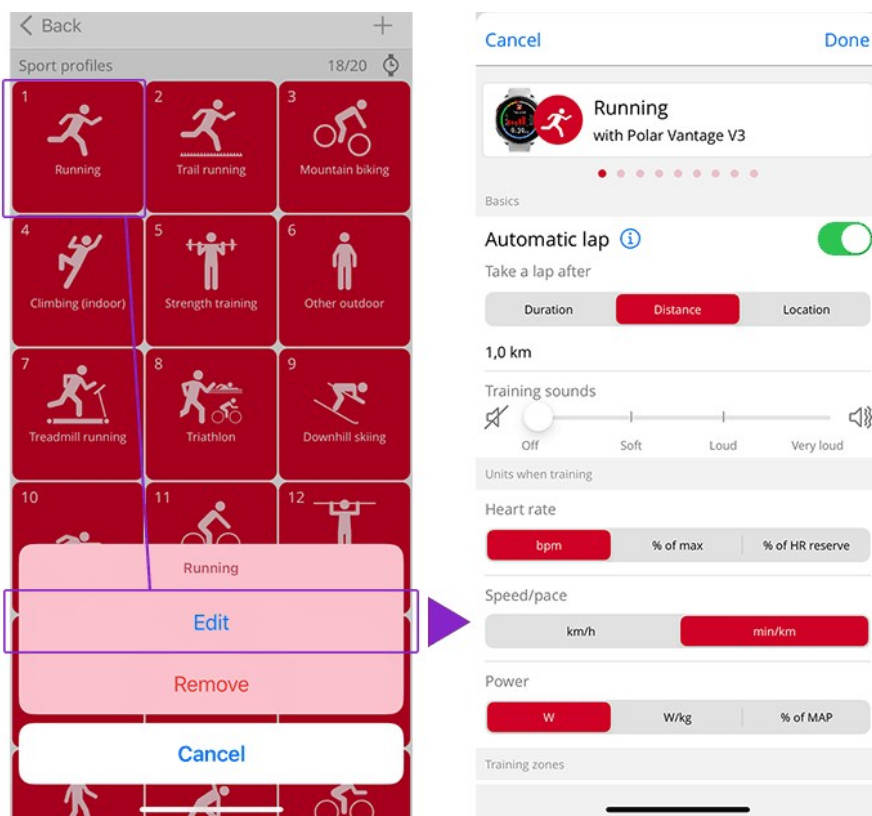
Nie możesz tworzyć nowych profili sportowych. Lista profili jest kontrolowana przez Polar, ponieważ każdy sport posiada określone ustawienia, które wpływają m.in. na obliczanie spalonych kalorii, obciążenie treningowe i funkcję regeneracji.

## Edytowanie profilu sportowego

Dla każdego profilu sportowego możesz również wprowadzić indywidualne ustawienia. Możesz na przykład tworzyć spersonalizowane **ekrany treningowe** dla każdego uprawianego sportu i wybrać dane, które chcesz wyświetlać podczas sesji. Zobacz dokument pomocy [Jak edytować profile sportowe i ekrany treningowe w Polar Flow?](#) aby uzyskać szczegółowe informacje na temat ustawień profilu sportowego zegarka.

W aplikacji Polar Flow:

1. Przejdź do opcji **Profile sportowe**.
2. Wybierz dyscyplinę sportową i dotknij **Edycja**.
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.



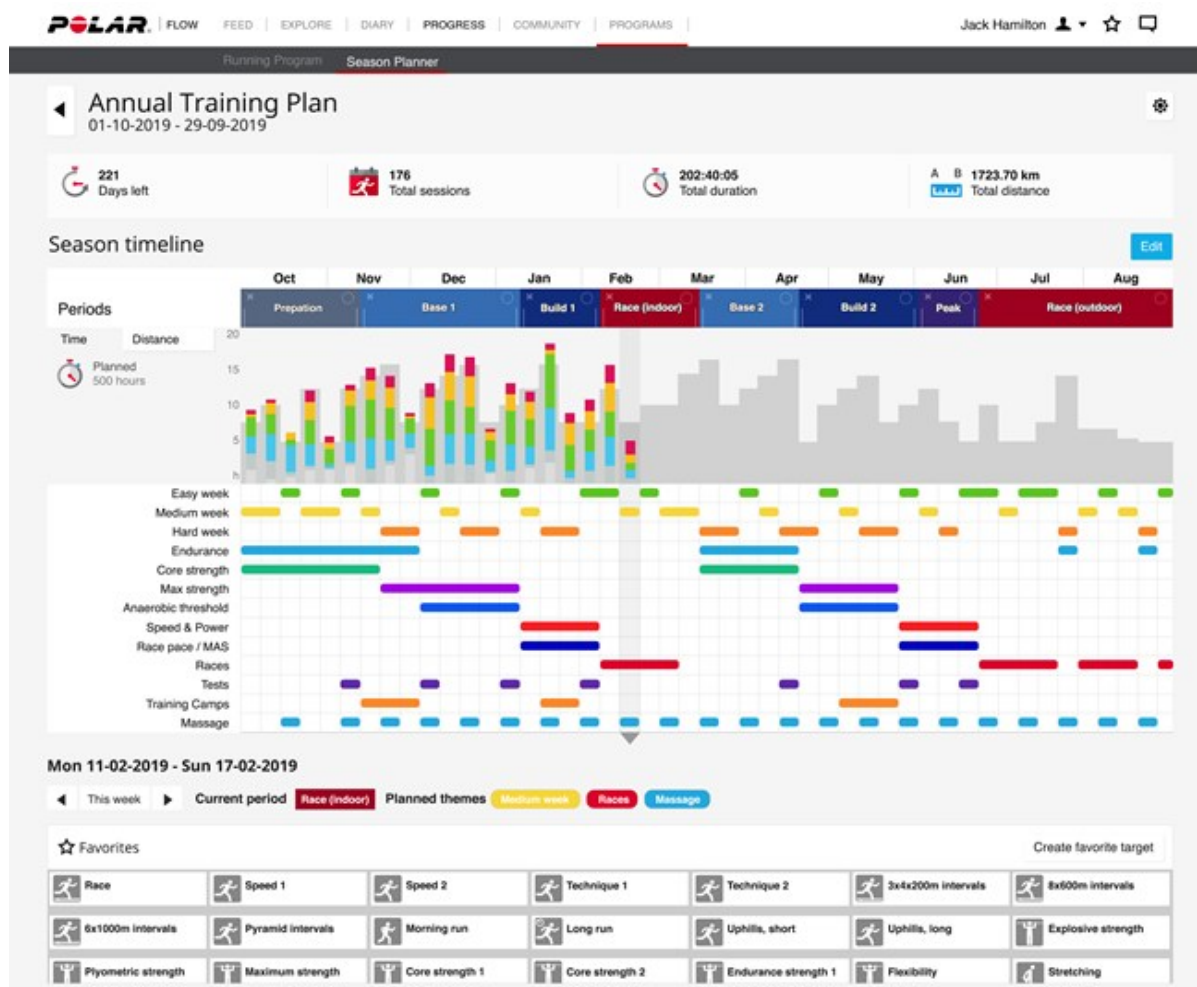
Należy pamiętać, że w przypadku niektórych sportów halowych, sportów grupowych i zespołowych ustawienie **Tętno widoczne dla innych urządzeń** jest domyślnie włączone. Oznacza to, że kompatybilne urządzenia korzystające z bezprzewodowej technologii Bluetooth Smart, np. sprzęt sportowy, mogą wykrywać 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.



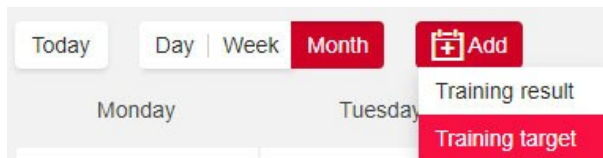
[Polar Flow for Coach](#) to darmowa zdalna platforma treningowa pozwalająca na zaplanowanie każdego szczegółu treningu, od planu na cały sezon po poszczególne sesje treningowe.

### 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

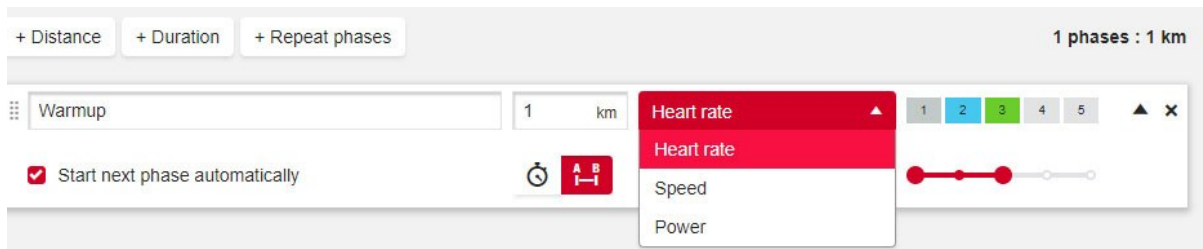
1. Wybierz **Tempo startowe**.
2. Wprowadź dwie spośród poniższych wartości: **Czas trwania**, **Dystans**, **Tempo startowe**. Trzecia wartość zostanie utworzona automatycznie.
3. Jeśli chcesz zapisać cel na liście Ulubionych, kliknij ikonę **Dodaj do Ulubionych** ☆.
4. Kliknij **Dodaj do Dziennika**,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

Należy pamiętać, że tempo startowe można zsynchronizować tylko z zegarkami Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 i Vantage V3.

### 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, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Vantage M3 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**.

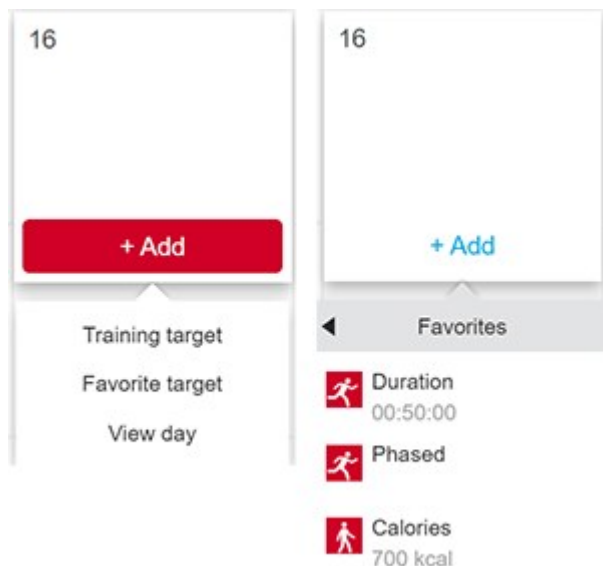
## Tworzenie celu na podstawie ulubionego celu treningowego

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:

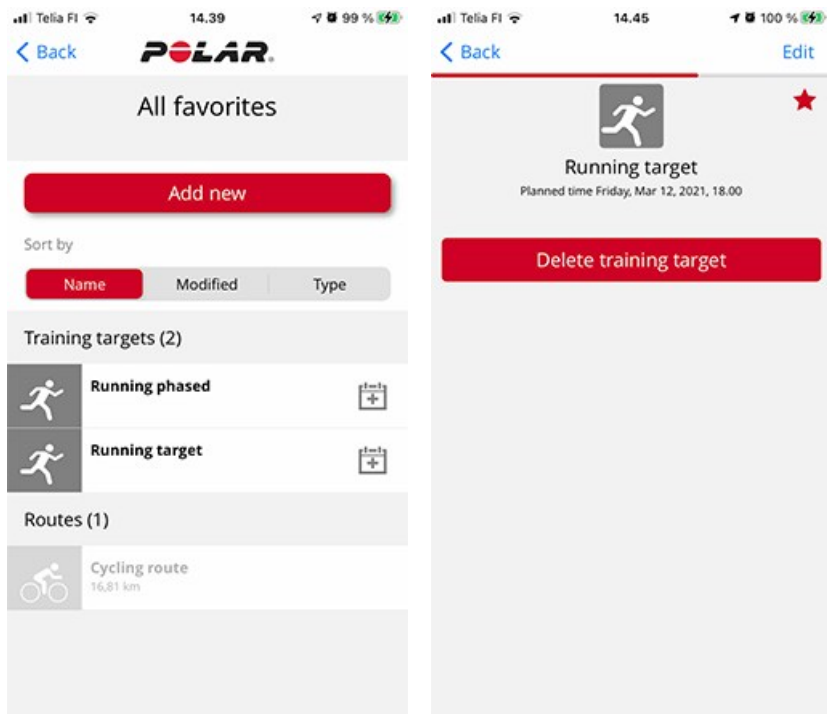
### Ulubiony cel

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**.

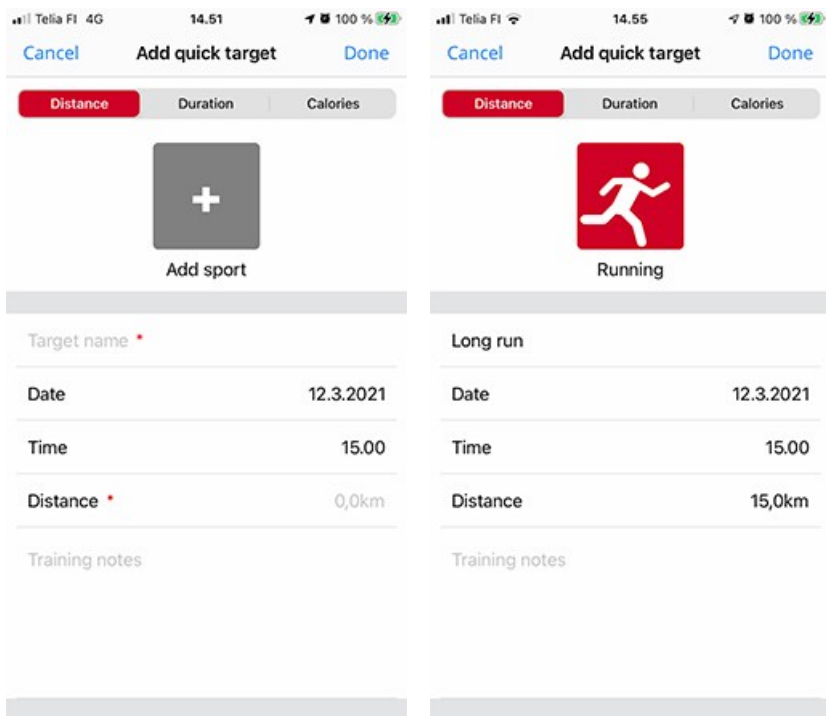


Trasa Komoot jest dostępna tylko w modelach Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage M3, Vantage V2 i Vantage V3. Opcja Strava Live Segment jest dostępna w Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 i Vantage V3.




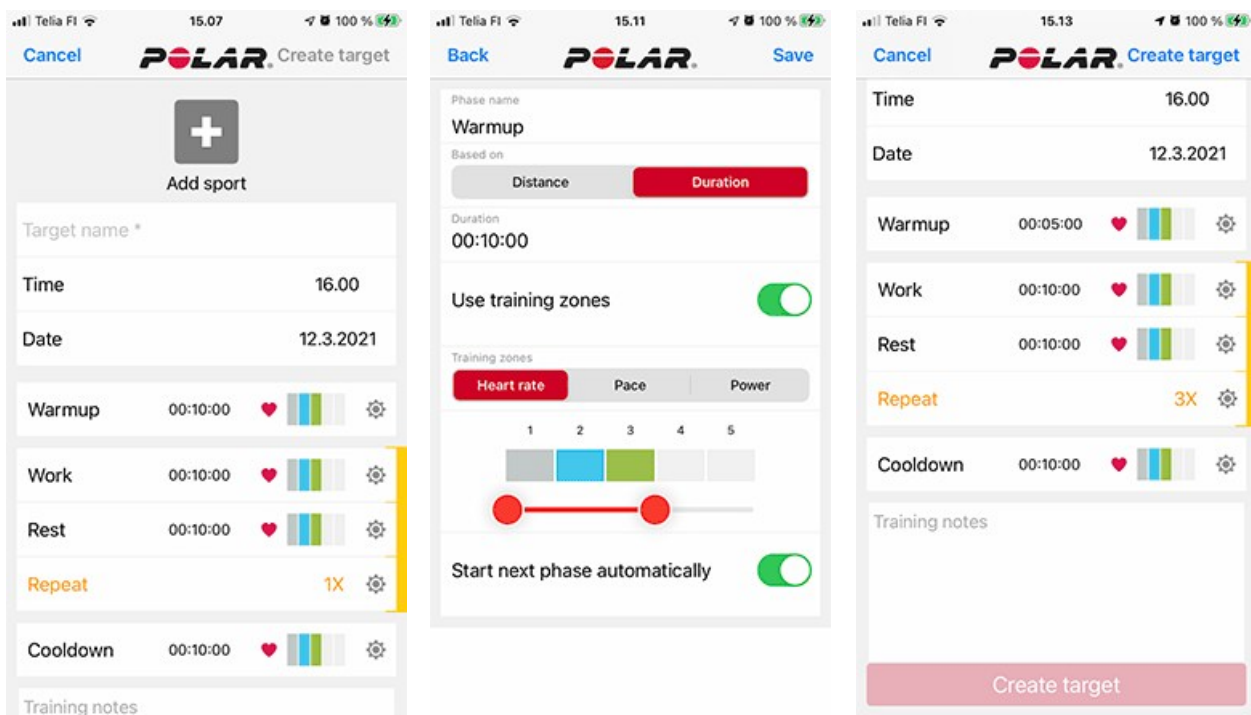
## Szybki cel

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



Zegarek synchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow 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](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync



Zalecamy korzystanie z aplikacji Polar Flow, ponieważ stopniowo wycofujemy FlowSync. FlowSync nie obsługuje wszystkich funkcji zegarka, co oznacza, że niektóre dane nie zostaną zsynchronizowane. Te dane obejmują trasy, ulubione i cele, a także wyniki pomiarów temperatury skóry, poziomu saturacji i EKG z nadgarstka. Jeśli pomimo tego będziesz dalej używać FlowSync, możesz później zsynchronizować brakujące dane z aplikacją Polar Flow.

Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow jest możliwa po instalacji oprogramowania FlowSync. Przejdź do [flow.polar.com/start](https://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](https://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](https://support.polar.com/pl/support/FlowSync).

# Ważne informacje

## Akumulator

Zegarek jest wyposażony we wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną żywotność, która zależy od kilku czynników, w tym zastosowanej technologii, temperatury pracy, sposobu ładowania oraz użytkowania i pielęgnacji zegarka. Możesz przedłużyć okres użytkowania akumulatora, utrzymując zegarek w dobrym stanie oraz ładując i przechowując go zgodnie z poniższymi wskazówkami.

- Utrzymuj złącze ładowania zegarka w czystości, aby chronić go przed utlenianiem i innymi uszkodzeniami powodowanymi przez zanieczyszczenia i słoną wodę (np. pot lub woda morska). Najlepszym sposobem na zachowanie złącz ładowania w czystości jest przepłukiwanie zegarka letnią wodą po każdym treningu. Zegarek jest wodoodporny i można go myć pod bieżącą wodą bez obaw o uszkodzenie elementów elektronicznych.
- 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 w temperaturze poniżej 0°C ani powyżej 40°C.
- Nie ładuj zegarka w pobliżu materiałów łatwopalnych ani na powierzchniach łatwopalnych.
- Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.
- Nie pozostawiaj zegarka w ekstremalnie niskich (poniżej -10°C) bądź wysokich (powyżej 50°C) temperaturach ani pod bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- Nie dopuszczaj do całkowitego rozładowania akumulatora przed ponownym naładowaniem i nie ładuj go do pełna za każdym razem. Utrzymywanie naładowania akumulatora w zakresie 10-90% zmniejsza jego obciążenie, pomaga w utrzymywaniu optymalnej wydajności i przedłuża okres użytkowania.
- Nie pozostawiaj przez dłuższy czas całkowicie rozładowanego akumulatora ani nie utrzymuj go przez cały czas w stanie pełnego naładowania.
- Przechowuj zegarek częściowo naładowany zegarek w chłodnym i suchym miejscu. Jeśli przez jakiś czas nie będziesz używać zegarka, naładuj go do około 50% przed rozpoczęciem przechowywania. Ponadto, wyłącz zegarek za pomocą opcji **Ustawienia > Informacje o zegarku**. Wraz z upływem czasu, przechowywany akumulator powoli się rozładowuje. W przypadku przechowywania zegarka przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach.

W miarę upływu czasu akumulatory stopniowo się zużywają, a ich pojemność maleje. Średnia żywotność akumulatorów litowo-jonowych używanych w telefonach i zegarkach sportowych, w tym zegarkach Polar, wynosi około 2-3 lat. Po upływie tego czasu akumulator zachowa około 80% swojej pierwotnej pojemności, a wartość ta będzie nadal malała wraz z upływem czasu i dalszym użytkowaniem. Rzeczywisty okres przydatności akumulatora zależy od sposobu i warunków użytkowania.

Firma 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.

## Ładowanie akumulatora

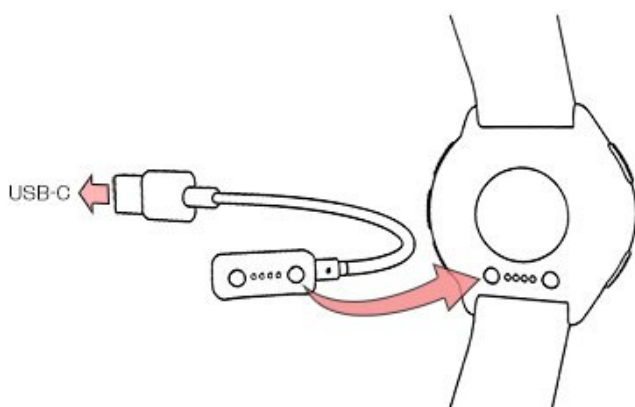
Użyj kabla USB dołączonego do zestawu, aby naładować akumulator przez port USB komputera.



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”).



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**.




Należy pamiętać, że jeśli akumulator jest całkowicie rozładowany, animacja ładowania może pojawić się na ekranie po upływie kilku minut.

3. Gdy wskaźnik stanu akumulatora jest pełny, oznacza to, że zegarek został całkowicie naładowany.

## Ładowanie podczas treningu

Zegarek można ładować podczas treningu, ale wcześniej należy upewnić się, że zarówno styki ładowania zegarka, jak i kabla ładującego są czyste i suche. Brud, pot i wilgoć mogą powodować utlenianie lub inne potencjalne uszkodzenia zegarka i kabla ładującego.

Podczas ładowania zegarka w trakcie treningu, ikona ładowania  będzie wyświetlana w trybie przedtreningowym i pauzy.

## Czas pracy baterii

- **Tryb Performance:** Do 30 godzin ciągłego treningu z włączoną funkcją GPS o podwójnej częstotliwości (większa dokładność), optycznym pomiarem tętna i częstotliwością zapisu danych GPS ustawioną na **Co 1 sekundę (wysoka)**.
- **Tryb treningowy eco:** Do 70 godzin ciągłego treningu z GPS o pojedynczej częstotliwości (w trybie oszczędzania energii) częstotliwością zapisu danych GPS ustawioną na **Co 2 minuty (tryb ultra)**.

- **Tryb smartwatch:** Do 7 dni w trybie zegarka z włączonym całodobowym pomiarem tętna i powiadomieniami z telefonu.

Czas działania zależy od wielu czynników, takich jak temperatura otoczenia, w którym zegarek jest używany, aktywne funkcje, częstotliwość włączania podświetlenia oraz starzenie się baterii. Częste synchronizowanie z aplikacją Polar Flow również skraca czas pracy akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie zegarka pod odzieżą wierzchnią pomaga utrzymać wyższą temperaturę i wydłużyć czas działania.

Więcej informacji znajdziesz w dokumencie pomocy [Jaka jest żywotność baterii w Polar Vantage M3?](#)

## 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, animacja ładowania może pojawić się po pewnym czasie.

## 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 morska). Najlepszym sposobem na zachowanie złącza 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. Zdrapania 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). Jeśli przez jakiś czas nie będziesz używać zegarka, przechowuj go w stanie częściowo naładowanym. Wraz z upływem czasu, przechowywany akumulator powoli się rozładuje. W przypadku przechowywania zegarka 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](https://support.polar.com) i na stronach dla poszczególnych krajów.

## **Środki ostrożności**

Produkty Polar (urządzenia treningowe, monitory aktywności i akcesoria) zostały stworzone z myślą o wskazywaniu poziomu obciążenia fizjologicznego i regeneracji podczas sesji treningowej oraz po zakończeniu ćwiczeń. Urządzenia treningowe i monitory aktywności Polar mierzą tętno i kontrolują Twoją aktywność. Urządzenia treningowe Polar z wbudowaną funkcją GPS pokazują prędkość, dystans i lokalizację. Współpracując z kompatybilnymi akcesoriami Polar urządzenia treningowe Polar pokazują prędkość i dystans, kadencję, lokalizację i wydatek mocy. Zobacz [www.polar.com/en/products/accessories](https://www.polar.com/en/products/accessories) gdzie jest dostępna pełna lista kompatybilnych akcesoriów. 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 używałeś 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 niktyna.

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 zakłócenie 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.**

## 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 Vantage M3

Model: 6B

#### Typ baterii:

Akumulator litowo-polimerowy 310 mAh

#### Czas pracy baterii:

**Tryb Performance:** do 30 godzin ciągłego treningu z włączoną funkcją GPS o podwójnej częstotliwości (większa dokładność), optycznym pomiarem tętna i częstotliwością zapisu danych GPS ustawioną na **Co 1 sekundę (wysoka)**.

**Tryb treningowy eco:** Do 70 godzin ciągłego treningu z GPS o pojedynczej częstotliwości (w trybie oszczędzania energii) częstotliwością zapisu danych GPS ustawioną na **Co 2 minuty (tryb ultra)**.

**Tryb smartwatch:** Do 7 dni w trybie zegarka z włączonym całodobowym pomiarem tętna i powiadomieniami z telefonu.



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

Więcej informacji znajdziesz w dokumencie pomocy [Jaka jest żywotność baterii w Polar Vantage M3?](#)

#### Temperatura pracy:

-20°C do +50°C

#### Materiały użyte do produkcji zegarka:

##### Night Black

Urządzenie: Szkło Corning Gorilla Glass 3 (powłoka AF + DLC), stal nierdzewna, ASA+10GF, TPC, soczewka szafirowa OHR

Pasek: Silikon, klamra z aluminium, teleskopy ze stali nierdzewnej

##### Greige Sand

Urządzenie: Szkło Corning Gorilla Glass 3 (powłoka AF + DLC), stal nierdzewna, ASA+10GF, TPC, soczewka szafirowa OHR

Pasek: Silikon, klamra z aluminium, teleskopy ze stali nierdzewnej

#### Dodatkowe materiały pasków:

Zobacz [Akcesoria Polar](#).

#### Materiały użyte do produkcji kabla USB:

PA, N52 NdFeB (ocynkowany), Brass 6801 (pozlacany), TPE, rzep, PBT, mosiądz

#### 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:

50 m (nadaje się do używania podczas pływania)

#### Wyświetlacz

AMOLED 1,28" 416x416

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth®.

Moduł radiowy działa w pasmie ISM 2,402-2,480 GHz i ma maksymalną moc 5 mW.

Technologia biosensorów Polar Elixir wykorzystuje bardzo niewielki i bezpieczny ładunek prądu elektrycznego na skórze do sprawdzania kontaktu urządzenia ze skórą w celu zwiększenia 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](http://support.polar.com).

## Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na [support.polar.com](http://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 określone 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 użytku podczas pływania	OK	OK	-	-	Minimum podczas kąpieli i pływania. Wykorzystana norma: ISO22810.
Wodoszczelny do 100 m	OK	OK	OK	-	Nadaje się do częstego wykorzystania w wodzie lecz nie do nurkowania z akwalungiem. Wykorzystana norma: ISO22810.

# Atesty i certyfikaty



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](http://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/akumulatory stosowane w produktach są zgodne z rozporządzeniem 2023/1542 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 12 lipca 2023 r. w sprawie baterii oraz zużytych baterii. 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 wyświetlić przepisy porządkowe dotyczące Vantage M3, przejdź do menu **Ustawienia > 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](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2025 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.

1.1 PL 01/2025