

**POLAR®**

# POLAR GRIT X



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

# SPIS TREŚĆ

<b>Spis treści</b> .....	<b>2</b>
<b>Instrukcja obsługi Polar Grit X</b> .....	<b>7</b>
Wstęp .....	7
Korzystaj w pełni z zegarka Grit X .....	8
Aplikacja Polar Flow .....	8
Serwis Polar Flow .....	8
<b>Pierwsze kroki</b> .....	<b>9</b>
Konfiguracja zegarka .....	9
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow na urządzeniu mobilnym .....	10
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera .....	10
Sposób C: Konfiguracja z poziomu zegarka .....	10
Funkcje przycisków i gesty .....	10
Ekran zegara i menu .....	11
Tryb przedtreningowy .....	11
Podczas treningu .....	11
Kolorowy wyświetlacz dotykowy .....	12
Przeglądanie powiadomień .....	12
Funkcja stuknięcia .....	12
Gest włączania podświetlenia .....	12
Tarcze zegarka i menu .....	12
Tarcza zegarka .....	12
Menu .....	19
Ustawienia .....	22
Menu szybkich ustawień .....	22
Łączenie urządzenia mobilnego z zegarkiem .....	23
Usuwanie połączeń .....	24
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	24
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego .....	24
Za pomocą komputera .....	24
<b>Ustawienia</b> .....	<b>26</b>
Ustawienia ogólne .....	26
Łączenie i synchron. ....	27
Ustawienia rowerowe .....	27
Całodobowy pomiar tętna .....	27
Tryb samolotowy .....	27
Jasność podświetlenia .....	27
Okresowe wyłączenie powiadomień .....	27
Powiadomienia z telefonu .....	27
Jednostki .....	28
Język .....	28
Powiadomienie o braku aktywności .....	28
Wibracje .....	28
Noszę zegarek na .....	28
Satelity pozycjonujące .....	28
Informacje o zegarku .....	28
Wybór zestawów .....	29
Tarcza zegarka .....	29
Godzina i data .....	29
Godzina .....	29
Data .....	29
Format daty .....	29
Pierwszy dzień tygodnia .....	29
Dane personalne .....	29
Weight (masa ciała) .....	30

Height (wzrost) .....	30
Date of birth (data urodzenia) .....	30
Sex (płeć) .....	30
Informacja o treningach .....	30
Cel aktywności .....	30
Preferowana długość snu .....	31
Maksymalne tętno .....	31
Tętno spoczynkowe .....	31
Vo2maks. ....	31
Ikony wyświetlacza .....	32
Ponowne uruchamianie i resetowanie .....	32
Ponowne uruchamianie zegarka .....	33
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka .....	33
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka za pomocą zegarka .....	33
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka za pomocą oprogramowania FlowSync .....	33
<b>Trening</b> .....	<b>34</b>
Pomiar tętna z nadgarstka .....	34
Używanie zegarka do pomiaru tętna z nadgarstka .....	34
Noszenie zegarka gdy tętno z nadgarstka nie jest rejestrowane .....	35
Rozpoczynanie sesji treningowej .....	35
Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej .....	36
Rozpoczynanie treningu wielosportowego .....	37
Menu podręczne .....	37
Podczas treningu .....	40
Przeglądanie ekranów treningowych .....	40
Ustawianie timerów .....	42
Timer interwałów .....	43
Timer odliczania .....	43
Blokowanie strefy tętna, prędkości lub mocy .....	43
Blokowanie strefy tętna .....	44
Blokowanie strefy prędkości/tempa .....	44
Blokowanie strefy mocy .....	44
Zaznaczenie okrążenia .....	44
Zmiana sportu podczas treningu wielu dyscyplin sportu .....	45
Trening z celem .....	45
Zmiana fazy podczas treningu interwałowego .....	45
Wyświetlanie informacji o celu treningowym .....	45
Powiadomienia .....	45
Wstrzymanie/zakończenie treningu .....	46
Podsumowanie treningu .....	46
Po treningu .....	46
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow .....	49
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow .....	50
<b>Funkcje</b> .....	<b>51</b>
GPS .....	52
Termin ważności A-GPS .....	52
Prowadzenie po trasie .....	53
Dodawanie trasy do zegarka .....	53
Rozpoczynanie sesji treningowej z funkcją prowadzenie po trasie .....	53
Zmiana trasy podczas sesji treningowej .....	53
Prowadzenie po trasie na ekranie .....	53
Powrót do miejsca startu .....	53
Tempo startowe .....	54
Segmenty Strava Live .....	55
Łączenie kont Strava i Polar Flow .....	55
Importowanie segmentów Strava do konta Polar Flow .....	55
Rozpoczynanie sesji treningowej z segmentami Strava Live .....	55
Hill Splitter™ .....	57
Dodawanie widoku Hill Splitter do profilu sportowego .....	57

Trening z użyciem Hill Splitter .....	57
Podsumowanie Hill Splitter .....	58
Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow .....	59
Komoot .....	61
Połącz swoje konta Komoot i Polar Flow .....	62
Synchronizowanie tras Komoot z zegarkiem .....	62
Rozpocznij sesję treningową z trasą Komoot .....	63
Smart Coaching .....	64
Training Load Pro .....	64
Obciążenie kardio .....	65
Odczuwane obciążenie treningowe .....	65
Obciążenie mięśni .....	65
Obciążenie treningowe dla jednego treningu .....	65
Obciążenie i tolerancja .....	66
Status obciążenia kardio .....	66
Status obciążenia kardio na zegarku .....	66
Długoterminowa analiza w aplikacji i serwisie internetowym Flow .....	67
FuelWise™ .....	69
Trening z wykorzystaniem FuelWise™ .....	69
Automatyczne przypomnienie o węglowodanach .....	69
Ręczne przypomnienie o węglowodanach .....	70
Przypomnienie o nawodnieniu .....	71
Biegowy test wydolnościowy .....	71
Przebieg testu .....	71
Wyniki testu .....	73
Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow .....	74
Pomiar mocy biegowej z nadgarstka .....	75
Moc biegowa i obciążenie mięśni .....	75
Jak moc biegowa jest pokazywana na zegarku? .....	76
Program Treningu Biegowego .....	77
Stwórz program biegowy Polar .....	77
Rozpoczynanie zaplanowanego treningu .....	78
Monitorowanie postępów .....	78
Running Index .....	78
Analiza krótkoterminowa .....	79
Analiza długoterminowa .....	79
Training Benefit .....	80
Inteligentny licznik kalorii .....	81
Całodobowy pomiar tętna .....	82
Całodobowy pomiar tętna w zegarku .....	82
Całodobowy pomiar aktywności .....	83
Cel związany z aktywnością .....	83
Dane dotyczące aktywności na zegarku .....	84
Powiadomienie o braku aktywności .....	84
Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow .....	84
Pomiar aktywności .....	84
Korzyści z aktywności .....	85
Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™ .....	85
Szczegóły dotyczące statusu AUN w aplikacji Polar Flow .....	88
Szczegóły statusu snu w aplikacji Polar Flow .....	89
Ćwiczenia .....	89
Sen .....	89
Regulacja poziomu energii .....	89
Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™ .....	90
SleepWise™ .....	94
Codzienna energia ze snu .....	94
Sen w ciągu tygodnia .....	96
Kontekst naukowy .....	97
Ćwiczenia oddechowe Serene™ .....	97

Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka .....	99
Przed rozpoczęciem testu .....	100
Przebieg testu .....	100
Wyniki testu .....	100
Poziomy sprawności .....	100
Mężczyźni .....	100
Kobiety .....	101
VO2max .....	101
FitSpark™ - codzienne wskazówki treningowe .....	101
Podczas treningu .....	103
Profile sportowe .....	104
Strefy tętna .....	105
Tryb sensora tętna .....	105
Włączanie trybu sensora tętna .....	105
Wstrzymywanie udostępniania tętna .....	105
Strefy prędkości .....	105
Ustawienia stref prędkości .....	106
Cel treningowy ze strefami prędkości .....	106
Podczas treningu .....	106
Po treningu .....	106
Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka .....	106
Pomiar kadencji z nadgarstka .....	106
Wskaźniki pływackie .....	107
Pływanie w basenie .....	107
Ustawienie długości basenu .....	107
Pływanie w wodach otwartych .....	107
Pomiar tętna podczas pływania .....	108
Rozpoczynanie sesji treningu pływackiego .....	108
Podczas pływania .....	108
Kończenie treningu pływackiego .....	108
Barometr .....	110
Kompas .....	110
Pogoda .....	111
Ustawienia oszczędzania energii .....	113
Źródła energii .....	114
Podsumowanie źródeł energii .....	115
Szczegółowa analiza w aplikacji mobilnej Polar Flow .....	115
Powiadomienia z telefonu .....	115
Włączanie powiadomień z telefonu .....	115
Okresowe wyłączanie powiadomień .....	116
Przeglądanie powiadomień .....	116
Sterowanie muzyką .....	116
Z ekranu zegara .....	116
Podczas treningu .....	117
Wymienne paski .....	117
Wymiana paska .....	117
Kompatybilne sensory .....	117
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 .....	118
Sensor prędkości Polar Bluetooth® Smart .....	118
Sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart .....	118
Sensor mocy innych producentów .....	118
Łączenie sensorów z zegarkiem .....	118
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z zegarkiem .....	118
Polar H9, Polar H10 .....	119
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	119
Łączenie sensora rowerowego z zegarkiem .....	120
Ustawienia rowerowe .....	120
Pomiar wielkości kół .....	120
Kalibracja sensora rowerowego .....	121

Łączenie sensora biegowego z zegarkiem .....	121
Kalibracja sensora biegowego .....	121
Usuwanie połączeń .....	122
<b>Polar Flow .....</b>	<b>123</b>
Aplikacja Polar Flow .....	123
Dane treningowe .....	123
Dane dotyczące aktywności .....	123
Dane dotyczące snu .....	123
Profile sportowe .....	123
Udostępnianie zdjęć .....	123
Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow .....	123
Serwis Polar Flow .....	124
Dziennik .....	124
Podsumowania .....	124
Programy .....	124
Profile sportowe w Polar Flow .....	124
Dodawanie profilu sportowego .....	125
Edytowanie profilu sportowego .....	125
Planowanie treningu .....	127
Tworzenie planu treningowego za pomocą Plannera sezonu .....	127
Tworzenie celu treningowego w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow .....	128
Tworzenie celu na podstawie ulubionego celu treningowego .....	130
Synchronizacja celów z zegarkiem .....	130
Tworzenie celów treningowych w aplikacji Polar Flow .....	131
Ulubione .....	133
Dodawanie celu treningowego do ulubionych .....	133
Edytowanie ulubionych .....	133
Usuwanie ulubionych .....	133
Synchronizacja .....	133
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow .....	133
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync .....	134
<b>Ważne informacje .....</b>	<b>135</b>
Bateria .....	135
Ładowanie baterii .....	136
Ładowanie podczas treningu .....	136
Stan akumulatora i powiadomienia .....	137
Symbol statusu akumulatora .....	137
Powiadomienia o niskim poziomie naładowania akumulatora .....	137
Pielęgnacja zegarka .....	137
Utrzymywanie zegarka w czystości .....	137
Utrzymuj optyczny czujnik tętna w czystości. ....	138
Przechowywanie .....	138
Serwis .....	138
Środki ostrożności .....	138
Zakłócenia podczas treningu .....	138
Stan zdrowia a trening .....	139
Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci .....	139
Jak bezpiecznie używać produktu Polar .....	140
Dane techniczne .....	140
Grit X .....	140
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	142
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....	142
Wodoszczelność produktów Polar .....	142
Atesty i certyfikaty .....	143
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	144
Zastrzeżenia prawne .....	144

# INSTRUKCJA OBSŁUGI POLAR GRIT X

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym zegarkiem. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania znajdują się na stronie [support.polar.com/en/grit-x](https://support.polar.com/en/grit-x).

## WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar Grit X!

Zegarek outdoorowy Polar Grit X to lekki, wytrzymały zegarek z kompasem. Idealny do biegów górskich, kolarstwa górskiego i trekkingu.

Wznieś swój trening na wyżyny i optymalizuj wyniki z Polar Grit X, outdoorowym zegarkiem sportowym, zaprojektowanym z myślą o chwilach, kiedy chcesz wyruszyć w nieznaną. Wykorzystaj GPS, kompas i wysokościomierz, a także unikalne funkcje treningowe Polar.


Dzięki Polar Grit X i [Hill Splitter™](#) poznasz swoje wyniki na odcinkach biegnących w górę i w dół. Funkcja ta dostarczy Ci dokładnych danych dotyczących profilu przewyższenia sesji treningowej i umożliwi porównywanie statystyk poszczególnych sesji treningowych. Hill Splitter™ automatycznie wykrywa wszystkie odcinki biegnące w górę i w dół, określając je na podstawie Twojej prędkości, dystansu i danych na temat wysokości n.p.m. Przedstawia również szczegółowe dane takie jak dystans, prędkość, suma wzniesień i suma spadków terenu dla każdego przewyższenia wykrytego na trasie.

Utrzymuj stały poziom energii podczas całej sesji treningowej z nowym 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. Polar Grit X dzieli zużycie energii ze względu na źródło: węglowodany, białka i tłuszcze.

Podążaj we właściwym kierunku z Polar Grit X i [Komoot](#). Kiedy przekraczasz swoje granice z dala od wytyczonych szlaków, nawigacja to podstawa. Gdy używasz Polar Grit X, możesz importować trasy z Polar Flow lub Komoot i korzystać z nawigowania po trasie w czasie rzeczywistym, używając zegarka. Jeśli pobierzesz trasę bezpośrednio z serwisu Komoot, będziesz otrzymywać szczegółowe wskazówki nawigacyjne.

Dodatkowe funkcje to między innymi:

- Zaawansowany pomiar tętna z nadgarstka za pomocą multisensorycznej technologii [Precision Prime™](#).
- Szczegółowa [prognoza pogody](#) dostępna w zegarku. Możesz sprawdzić na zegarku informacje o pogodzie oraz prognozę na kolejne dwa dni.
- Wskazówki treningowe [FitSpark™](#) zapewnią Ci optymalne przygotowanie przed wyruszeniem na szlak dzięki gotowym sesjom treningowym, dostosowanym do stanu Twojej regeneracji, kondycji i historii treningów.
- Dowiedz się jak skuteczna jest Twoja nocna regeneracja dzięki [Nightly Recharge™](#).
- Uzyskaj kompleksowe informacje na temat intensywności swoich sesji biegowych korzystając z funkcji [Moc biegowa](#).
- [Wskaźniki pływackie](#) zegarka Polar Grit X 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.
- Bądź na bieżąco dzięki [powiadomieniom z telefonu](#). Otrzymuj powiadomienia o połączeniach, wiadomościach, e-mailach, wydarzeniach z kalendarza i innych.
- Uatrakcyjnij biegi i rowerowe przejażdżki dzięki [segmentom Strava Live](#). Odbieraj powiadomienia o zbliżających się segmentach Strava, przeglądaj bieżące wyniki i podsumowanie po ukończeniu danego segmentu.
- Polar Grit X obsługuje ponad 130 dyscyplin sportowych. Dodawaj ulubione dyscypliny do swojego zegarka sportowego przez Polar Flow.

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

# KORZYSTAJ W PEŁNI Z ZEGARKA GRIT X

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 Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, informacji o rezultacie treningu i efektach oraz podzielić się swoimi osiągnięciami ze znajomymi. W aplikacji Flow możesz także sprawdzić parametry snu oraz swoją aktywność w ciągu dnia.

## SERWIS POLAR FLOW

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

To wszystko znajdziesz na [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

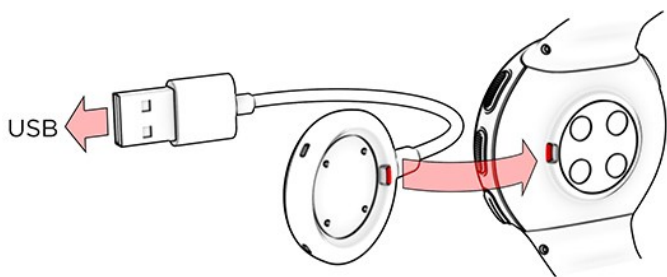


# PIERWSZE KROKI

Konfiguracja zegarka .....	9
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow na urządzeniu mobilnym .....	10
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera .....	10
Sposób C: Konfiguracja z poziomu zegarka .....	10
Funkcje przycisków i gesty .....	10
Kolorowy wyświetlacz dotykowy .....	12
Przeglądanie powiadomień .....	12
Funkcja stuknięcia .....	12
Gest włączania podświetlenia .....	12
Tarcze zegarka i menu .....	12
Tarcza zegarka .....	12
Menu .....	19
Menu szybkich ustawień .....	22
Łączenie urządzenia mobilnego z zegarkiem .....	23
Usuwanie połączeń .....	24
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	24
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego .....	24
Za pomocą komputera .....	24

## KONFIGURACJA ZEGARKA

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




LUB



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


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

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

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


C. **Na zegarku:** Jeśli nie masz kompatybilnego urządzenia mobilnego lub komputera z dostępem do Internetu, możesz rozpocząć konfigurację poprzez zegarek. **Pamiętaj, że podczas konfiguracji z poziomu zegarka urządzenie nie jest jeszcze połączone z Polar Flow. Aktualizacje oprogramowania zegarka są dostępne jedynie w Polar Flow.** Aby móc w pełni cieszyć się funkcjonalnością swojego zegarka i unikalnymi funkcjami Polar, musisz później przeprowadzić pełną konfigurację w serwisie Polar Flow lub przez aplikację mobilną Polar Flow z użyciem metody A lub B.

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

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

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

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


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

## SPOSÓB B: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

1. Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](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 kabla dołączanego do zestawu. W serwisie internetowym Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

## SPOSÓB C: KONFIGURACJA Z POZIOMU ZEGARKA

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

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

## FUNKCJE PRZYCISKÓW I GESTY

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



## Ekran zegara i menu

PODŚWIETLENIE (LIGHT)	WSTECZ (BACK)	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Wejście do menu	Potwierdzenie wyświetlanych opcji	Zmień wygląd wyświetlanego zegara
Naciśnij w trybie wyświetlania czasu, aby wyświetlić symbol baterii	Powrót do poprzedniego poziomu	Naciśnij i przytrzymaj, aby przejść do trybu przedtreningowego	Nawigacja między listami wyboru
Naciśnij i przytrzymaj, aby zablokować przyciski i ekran dotykowy	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 (LIGHT)	WSTECZ (BACK)	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Powrót do ekranu zegara	Rozpoczynanie treningu	Poruszanie się po liście dyscyplin
Naciśnij i przytrzymaj, aby zablokować przyciski			
Naciśnij, aby przejść do menu podręcznego			

## Podczas treningu

PODŚWIETLENIE (LIGHT)	WSTECZ (BACK)	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Naciśnij raz, aby wstrzymać trening	Zaznaczenie okrążenia	Zmiana sposobu wyświetlania
Naciśnij i przytrzymaj, aby		Kontynuacja rejestracji	

PODŚWIETLENIE (LIGHT)	WSTECZ (BACK)	OK	W GÓRĘ/W DÓŁ
zablokować przyciski	Aby zakończyć trening, przytrzymaj po wstrzymaniu	wstrzymanej sesji treningowej	danych treningowych

## KOLOROWY WYŚWIETLACZ DOTYKOWY

Zawsze włączony, kolorowy ekran dotykowy umożliwia łatwą zmianę tarcz zegarka przez przesuwanie, dostęp do list i menu, a także wybieranie elementów przez naciśnięcie ekranu.

- Przewijanie treści przez przesuwanie palca w górę lub w dół.
- Gdy wyświetlana jest godzina, przesunięcie palcem w lewo lub w prawo powoduje zmianę tarczy. Każda tarcza zawiera przegląd różnych informacji
- Po naciśnięciu ekranu wyświetlane są bardziej szczegółowe informacje.

Należy pamiętać, że ekran dotykowy jest wyłączany podczas sesji treningowych. Aby ekran dotykowy działał prawidłowo, należy usuwać ściereczką wszystkie zabrudzenia, pot lub wodę. Ekran dotykowy nie reaguje poprawnie w przypadku próby korzystania z niego w rękawiczkach.

## PRZEGLĄDANIE POWIADOMIEŃ

Przesuń palec od dołu ekranu w górę, aby wyświetlić powiadomienia. Kropka na dole ekranu wskazuje, czy są dostępne jakieś nowe powiadomienia.

## FUNKCJA STUKNIĘCIA

Stuknij ekran zdecydowanie dwoma palcami, aby zapisać okrążenie podczas sesji treningowej. Należy zauważyć, że funkcja stuknięcia nie jest funkcją ekranu dotykowego.

## GEST WŁĄCZANIA PODŚWIETLENIA

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

# TARCZE ZEGARKA I MENU

## TARCZA ZEGARKA

Tarcze zegarka dostarczają dużo więcej informacji niż tylko godzina. Na tarczy zegarka wyświetlane są najbardziej aktualne i najważniejsze informacje. Wybierz, które tarcze mają być używane w widoku zegara.

Przejdź do **Ustawienia > Wybierz zestawy** i wybierz spośród opcji **Tylko godzina, Dzienna aktywność, Status obciążenia kardio, Bieżące tętno, Ostatnie sesje treningowe, Nightly Recharge, Przewodnik treningowy FitSpark, Pogoda, Podsumowanie tygodnia, Twoje imię i Sterowanie muzyką**.

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.

### Tylko godzina



Godzina i data. Możesz dostosować styl i kolor zegarka.

Więcej informacji można znaleźć w

## Aktywność



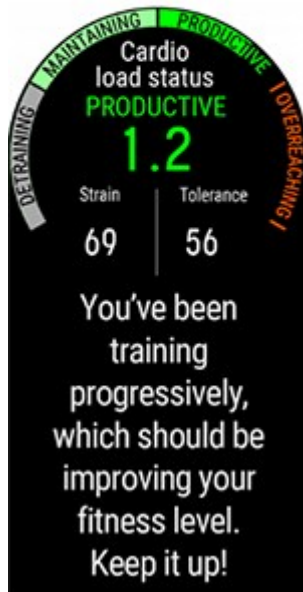
Postęp realizacji dziennego celu aktywności jest wyświetlany jako wypełniający się okrąg wokół daty i godziny i wartość procentowa pod godziną. Gdy spędzasz czas aktywnie, okrąg stopniowo się wypełnia na jasnoniebiesko.

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

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

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

## Status obciążenia kardio



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

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

- Wartość 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](#).

## Bieżące tętno



Gdy korzystasz z funkcji **Bieżące tętno**, zegarek nieustannie mierzy tętno i wyświetla je na tarczy Bieżące tętno.

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 i wyłączać w menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Ciągły pomiar tętna**.

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



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



## Ostatnie treningi



Wyświetl czas od ostatniego treningu i uprawiany wtedy sport.


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



## Nightly Recharge



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

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

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



## FitSpark



Zegarek podpowiada najbardziej optymalne cele treningowe bazujące na Twojej historii treningów, poziomie sprawności i bieżącym stanie regeneracji. Naciśnij OK, aby wyświetlić wszystkie sugerowane cele treningowe. Wybierz jeden z sugerowanych celów treningowych, aby zobaczyć jego szczegóły.

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



## Pogoda





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

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



## Podsumowanie tygodnia

Zobacz podsumowanie tygodnia treningów. Na wyświetlaczu zobaczysz Twój całkowity czas treningów w danym tygodniu podzielony na różne strefy treningowe. Naciśnij przycisk OK, aby wyświetlić szczegóły. Zobaczysz dystans, sesje treningowe, całkowitą liczbę spalonych kalorii i czas spędzony w każdej strefie tętna. Co więcej, możesz zobaczyć podsumowanie ubiegłego tygodnia i szczegóły oraz sesje zaplanowane na kolejny tydzień.

Przesuń w dół i przyciśnij OK, aby zobaczyć więcej informacji na temat pojedynczej sesji treningowej.

## Imię



Wyświetlana jest godzina, data i Twoje imię.

## Sterowanie muzyką



Steruj odtwarzaniem muzyki i multimediów na telefonie za pomocą zegarka, gdy nie ćwiczysz.

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

## MENU

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

## Rozpoczęcie treningu



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

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

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

## Ćwiczenia oddechowe Serene



Aby




### Timer odliczania

Możesz ustawić timer odliczania w celu odliczania wcześniej ustawionego czasu. Wybierz **Ustaw Timer** i ustaw czas odliczania, a następnie naciśnij OK, aby potwierdzić. Po zakończeniu wybierz **Start** i naciśnij OK, aby włączyć timer odliczania.

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



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

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

## Testy



W menu Testy jest dostępny test biegowy i Fitness Test.

### Test biegowy

Biegowy test wydolnościowy pozwoli Ci sprawdzić Twoją kondycję i spersonalizować strefy tętna, prędkości i mocy.

Więcej informacji można znaleźć w [Running-performance-test.htm](#)

### Fitness Test

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

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


## Ustawienia



### Ustawienia

Możesz edytować następujące ustawienia zegarka:

- **Ustawienia ogólne**
- **Wybierz zestawy**
- **Tarcza zegarka**
- **Godzina i data**
- **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](#).


## MENU SZYBKICH USTAWIENÍ



Przesuń palcem z góry wyświetlacza na dół na ekranie zegara, aby rozwinąć menu **szybkich ustawień**.

Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby przewinąć ustawienia, po czym dotknij, aby wybrać funkcję.



Dotknij , aby ustawić funkcje, które chcesz zobaczyć w menu szybkich ustawień. Wybierz pomiędzy **Alarmem**, **Timerem odliczania**, **Okresowym wyłączeniem powiadomień** i **Trybem samolotowym**.

- **Alarm:** Ustaw powtarzanie alarmu: **Wyłączone**, **Raz**, **Od poniedziałku do piątku** lub **Codziennie**. Jeśli wybierzesz **Jednorazowy**, **pn – pt** lub **Codziennie**, ustaw również godzinę alarmu.

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

- **Timer odliczania:** Wybierz **Ustaw Timer** i ustaw czas odliczania, a następnie naciśnij OK, aby potwierdzić. Po zakończeniu wybierz **Start** i naciśnij OK, aby włączyć timer odliczania.
- **Okresowe wyłączenie powiadomień:** Dotknij ikony okresowego wyłączenia powiadomień, aby włączyć funkcję; dotknij ponownie, aby ją wyłączyć. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z telefonu ani powiadomień o połączeniach telefonicznych. Wyłączona zostanie również funkcja podświetlenia.
- **Tryb samolotowy:** Dotknij ikony trybu samolotowego, aby włączyć funkcję; dotknij ponownie, aby ją wyłączyć. Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie

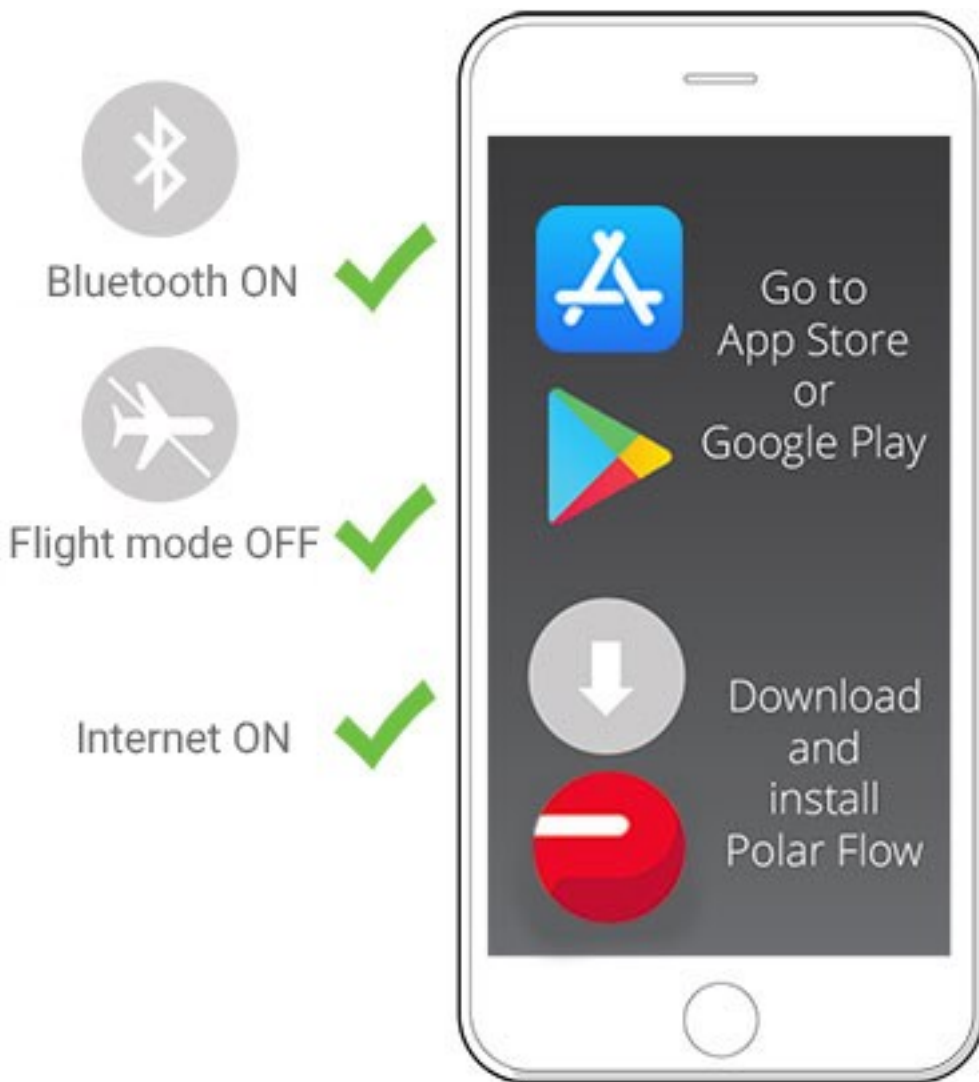
komunikacji bezprzewodowej z zegarkiem. Możesz nadal korzystać z zegarka, lecz synchronizacja danych z aplikacją Polar Flow lub korzystanie z akcesoriów bezprzewodowych będzie niemożliwe.

Ikona stanu baterii wskazuje poziom naładowania.

## ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z ZEGARKIEM

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


Przed przystąpieniem do łączenia z urządzeniem mobilnym:



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

Aby przeprowadzić łączenie urządzenia mobilnego:

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

 **Jeżeli korzystasz z systemu Android:** Jeżeli używasz również innych urządzeń Polar kompatybilnych z aplikacją Polar Flow, upewnij się, że zegarek Grit X ustawiony jest jako aktywne urządzenie w aplikacji Polar Flow. Tylko wtedy aplikacja Flow będzie mogła połączyć się z Twoim zegarkiem. W aplikacji Polar Flow przejdź do części **Urządzenia** i wybierz Grit X.

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


## USUWANIE POŁĄCZEŃ

Aby usunąć połączone urządzenie mobilne:

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

## AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

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

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

## ZA POMOCĄ TABLETU LUB INNEGO URZĄDZENIA MOBILNEGO

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

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

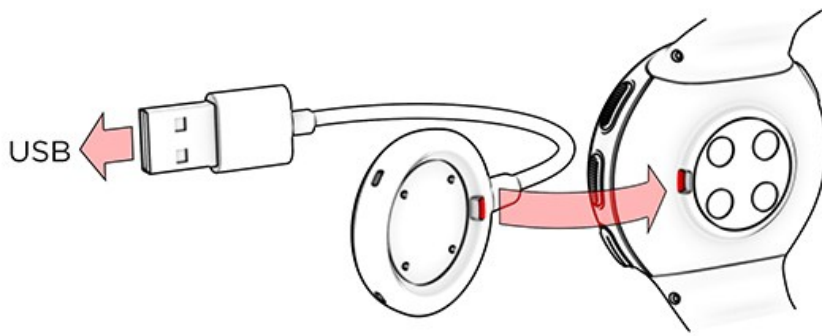
## ZA POMOCĄ KOMPUTERA

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

**Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:**

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





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

# USTAWIENIA

Ustawienia ogólne .....	26
Łączenie i synchron. ....	27
Ustawienia rowerowe .....	27
Całodobowy pomiar tętna .....	27
Tryb samolotowy .....	27
Jasność podświetlenia .....	27
Okresowe wyłączenie powiadomień .....	27
Powiadomienia z telefonu .....	27
Jednostki .....	28
Język .....	28
Powiadomienie o braku aktywności .....	28
Wibracje .....	28
Noszę zegarek na .....	28
Satelity pozycjonujące .....	28
Informacje o zegarku .....	28
Wybór zestawów .....	29
Tarcza zegarka .....	29
Godzina i data .....	29
Godzina .....	29
Data .....	29
Format daty .....	29
Pierwszy dzień tygodnia .....	29
Dane personalne .....	29
Weight (masa ciała) .....	30
Height (wzrost) .....	30
Date of birth (data urodzenia) .....	30
Sex (płeć) .....	30
Informacja o treningach .....	30
Cel aktywności .....	30
Preferowana długość snu .....	31
Maksymalne tętno .....	31
Tętno spoczynkowe .....	31
Vo2maks. ....	31
Ikony wyświetlacza .....	32
Ponowne uruchamianie i resetowanie .....	32
Ponowne uruchamianie zegarka .....	33
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka .....	33

## USTAWIENIA OGÓLNE

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

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

- **Łączenie i synchron.**
- **Ustawienia rowerowe** (widoczne wyłącznie po połączeniu sensora rowerowego z zegarkiem)
- **Całodobowy pomiar tętna**
- **Tryb samolotowy**
- **Jasność podświetlenia**
- **Okresowe wył. powiadomień**

- Powiadomienia z telefonu
- Jednostki
- Język
- Pow. o braku aktywności
- Wibracje
- Noszę zegarek na
- Satelity pozycjonujące
- Informacje o zegarku

## ŁĄCZENIE I SYNCHRON.

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

## USTAWIENIA ROWEROWE

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

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

## CAŁODOBOWY POMIAR TĘTNA

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

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

## TRYB SAMOLOTOWY

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

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

## JASNOŚĆ PODŚWIETLENIA

Wybierz **Wysoka**, **Średnia**, **Niska** lub **Tylko przycisk światła**. To ustawienie wpływa wyłącznie na jasność po wykonaniu gestu włączenia podświetlenia oraz automatyczne podświetlenie, które jest włączane po naciśnięciu dowolnego przycisku. Nie wpływa na jasność podświetlenia po naciśnięciu przycisku PODŚWIETLENIE, której nie można zmieniać.

## OKRESOWE WYŁĄCZANIE POWIADOMIEŃ

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

## POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Wyłącz (**Wył.**) lub włącz (**Wł.**) **powiadomienia z telefonu, gdy nie trenujesz**. Pamiętaj, że nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień podczas sesji treningowych.

## JEDNOSTKI

Wybierz układ metryczny (**kg, cm**) lub imperialny (**lb, ft**). Ustaw jednostki, w jakich wyrażane są masa ciała, wzrost, dystans i prędkość. Do pomiaru temperatury w systemie metrycznym używane są stopnie Celsjusza, a w imperialnym stopnie Fahrenheita.

## JĘZYK

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

## POWIADOMIENIE O BRAKU AKTYWNOŚCI

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

## WIBRACJE

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

## NOSZĘ ZEGAREK NA

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

## SATELITY POZYCJONUJĄCE

Wybierz system nawigacji satelitarnej używany przez zegarek oprócz GPS. To ustawienie jest dostępne w pozycji menu **Ustawienia ogólne > Satelity pozycjonujące**. Do wyboru **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** lub **GPS + QZSS**. Ustawienie domyślne to **GPS + GLONASS**. Te opcje umożliwiają przetestowanie różnych systemów nawigacji satelitarnej, aby sprawdzić, czy poprawiają wyniki lokalizacji w regionach, w których są dostępne.

### GPS + GLONASS

GLONASS to rosyjski globalny system nawigacji satelitarnej. Jest to ustawienie domyślne, ponieważ satelity tego systemu mają globalny zasięg, a jego niezawodność jest najwyższa spośród trzech wyżej wymienionych systemów. Generalnie polecamy korzystanie z niego.

### GPS + Galileo

Galileo to globalny system nawigacji satelitarnej stworzony przez Unię Europejską. Jest on nadal w fazie rozwoju, a jego gotowość jest przewidywana na koniec 2020 roku.

### GPS + QZSS

QZSS to wykorzystujący cztery satelity regionalny system przekazywania danych o czasie oraz wspomaganie, którego celem jest zwiększenie funkcjonalności GPS w regionach Azji i Oceanii, ze szczególnym uwzględnieniem Japonii.

## INFORMACJE O ZEGARKU

Tutaj znajdziesz identyfikator urządzenia, a także wersję oprogramowania sprzętowego, model sprzętowy, termin ważności danych A-GPS oraz atesty i certyfikaty dotyczące zegarka Grit X. Uruchom ponownie zegarek, wyłącz go lub zresetuj wszystkie dane i ustawienia.

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

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

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

# WYBÓR ZESTAWÓW

Tarcze zegarka dostarczają dużo więcej informacji niż tylko godzina. Na tarczy zegarka wyświetlane są najbardziej aktualne i najważniejsze informacje. Wybierz, które tarcze mają być używane w widoku zegara.

Przejdź do **Ustawienia > Wybierz zestawy** i wybierz spośród opcji **Tylko godzina, Dzienna aktywność, Status obciążenia kardio, Bieżące tętno, Ostatnie sesje treningowe, Nightly Recharge, Przewodnik treningowy FitSpark, Pogoda, Podsumowanie tygodnia, Twoje imię** i **Sterowanie muzyką**.

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.

## TARCZA ZEGARKA

Wybierz **Cyfrowy** lub **Analogowy**. Następnie wybierz styl. W punkcie **Cyfrowy** znajdziesz **Symetria, Minuty w środku** oraz **Małe sekundy**. W punkcie **Analogowy** znajdziesz **Klasyczny, Art Deco** oraz **Lollipop**.

Możliwe jest także wybranie koloru tarczy Twojego zegarka. Dostępne są następujące kolory przewodnie: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, fioletowy i różowy.


 Uwaga: w opcji **Cyfrowy – Symetria** nie można zmienić koloru.

## 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 PERSONALNE

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

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

- **Weight** (masa ciała)
- **Height** (wzrost)
- **Date of birth** (data urodzenia)
- **Sex** (płeć)
- **Informacja o treningach**
- **Cel aktywności**
- **Preferowana długość snu**
- **Maksymalne tętno**
- **Tętno spoczynkowe**
- **VO<sub>2</sub>maks.**

## WEIGHT (MASA CIAŁA)

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

## HEIGHT (WZROST)

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

## DATE OF BIRTH (DATA URODZENIA)

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

## SEX (PŁEĆ)

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

## INFORMACJA O TRENINGACH

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

- **Okazjonalne (0–1 godz./tydz.):** Nie trenujesz regularnie ani nie uprawiasz sportów rekreacyjnych, np. spacerujesz jedynie dla przyjemności, a intensywny trening przeprowadzasz tylko sporadycznie.
- **Regularne (1–3 godz./tydz.):** Regularnie uprawiasz sporty rekreacyjne, np. biegasz 5–10 km (3–6 mil) tygodniowo lub 1–3 godziny w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności lub też Twoja praca wymaga niewielkiej aktywności fizycznej.
- **Częste (3–5 godz./tydz.):** Intensywnie trenujesz przynajmniej trzy razy w tygodniu, np. biegasz 20–50 km (12–31 mil) tygodniowo lub 3–5 godzin w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności.
- **Intensywne (5–8 godz./tydz.):** Bardzo intensywnie ćwiczysz przynajmniej 5 razy w tygodniu i od czasu do czasu bierzesz udział w dużych imprezach sportowych.
- **Półprofesjonalne (8–12 g./tydz.):** Bardzo intensywnie ćwiczysz praktycznie codziennie i przygotowujesz się do zawodów sportowych.
- **Profesjonalne (>12 g./tydz.):** Jesteś zawodowym sportowcem. Bardzo intensywnie ćwiczysz, aby zwiększyć swoją wydolność i przygotować formę na zawody sportowe.

## CEL AKTYWNOŚCI

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

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

### Poziom 1

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

### Poziom 2

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

### Poziom 3

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

## PREFEROWANA DŁUGOŚĆ SNU

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

## MAKSYMALNE TĘTNO

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

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

## TĘTNO SPOCZYNKOWE

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

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

### Pomiar tętna spoczynkowego:

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

## VO<sub>2</sub>MAKS.

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

VO<sub>2maks.</sub> (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>2maks.</sub> może być zmierzona lub uzyskana podczas testów wydolności (np. maksymalnej próby wysiłkowej, submaksymalnej próby wysiłkowej). Możesz również wykorzystać wartość [Running Index](#), która jest szacunkową oceną VO<sub>2maks.</sub>

## IKONY WYŚWIETLACZA



Jest włączony [tryb samolotowy](#). W trybie samolotowym nie działa komunikacja bezprzewodowa. Można używać zegarka, ale nie można synchronizować danych z aplikacją Polar Flow ani korzystać z akcesoriów bezprzewodowych.



Zastosowano [okresowe wyłączenie powiadomień](#). Użycie okresowego wyłączenia powiadomień sprawia, że zegarek nie będzie wibrował po otrzymaniu powiadomień lub informacji o połączeniach przychodzących (czerwona kropka będzie jednak wciąż pojawiać się na dole, po lewej stronie wyświetlacza). Wyłączone będzie również włączanie podświetlenia gestem.



Po aktywacji okresowego wyłączenia powiadomień, zegarek nie będzie wibrował po otrzymaniu powiadomień lub informacji o połączeniach przychodzących (czerwona kropka będzie jednak wciąż pojawiać się na dole wyświetlacza). Wyłączone będzie również włączanie podświetlenia gestem.

Alarm jest ustawiony. Możesz ustawić alarm za pomocą [menu szybkich ustawień](#).



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 przycisków jest włączona. Aby odblokować przyciski naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE.

## PONOWNE URUCHAMIANIE I RESETOWANIE

Jeżeli występują problemy, spróbuj 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 > Ustawienia ogólne > Informacje o zegarku**.
2. Przewiń do końca w dół i wybierz **Uruchom ponownie zegarek**.

## 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.

### Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka za pomocą zegarka

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

### Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka za pomocą oprogramowania 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 za pomocą kabla.
3. Otwórz ustawienia we FlowSync.
4. Wybierz 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.

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

Pomiar tętna z nadgarstka .....	34
Używanie zegarka do pomiaru tętna z nadgarstka .....	34
Noszenie zegarka gdy tętno z nadgarstka nie jest rejestrowane .....	35
Rozpoczynanie sesji treningowej .....	35
Rozpoczynanie zaplanowanej sesji treningowej .....	36
Rozpoczynanie treningu wielosportowego .....	37
Menu podręczne .....	37
Podczas treningu .....	40
Przeglądanie ekranów treningowych .....	40
Ustawianie timerów .....	42
Blokowanie strefy tętna, prędkości lub mocy .....	43
Zaznaczenie okrążenia .....	44
Zmiana sportu podczas treningu wielu dyscyplin sportu .....	45
Trening z celem .....	45
Wstrzymanie/zakończenie treningu .....	46
Podsumowanie treningu .....	46
Po treningu .....	46
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow .....	49
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow .....	50

## POMIAR TĘTNA Z NADGARSTKA

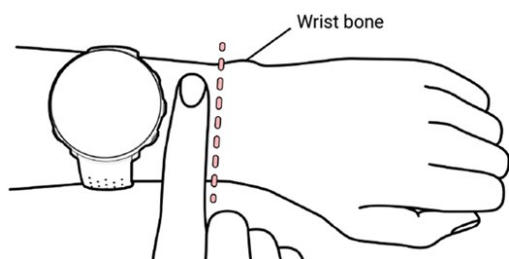
Zegarek automatycznie mierzy Twoje tętno z nadgarstka dzięki technologii **Polar Precision Prime™**. Ta innowacja w pomiarze tętna łączy optyczny pomiar tętna z pomiarem kontaktu ze skórą, co pozwala wykluczyć zakłócenia sygnału tętna. Śledzi Twoje tętno dokładnie nawet w najbardziej wymagających warunkach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

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

### UŻYWANIE ZEGARKA DO POMIARU TĘTNA Z NADGARSTKA


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

- Noś zegarek na górnej stronie nadgarstka, przynajmniej na szerokość jednego palca od kości nadgarstka (patrz rysunek poniżej).
- Mocno zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny sensor musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać po przedramieniu. Dobrym sposobem na sprawdzenie, czy pasek nie jest zbyt luźny oraz czy sensor pozostaje w kontakcie ze skórą, jest pociągnięcie paska lekko do góry z obu stron przedramienia. Po pociągnięciu paska do góry nie powinno być widoczne światło diody LED sensora.
- Aby uzyskać dokładny pomiar tętna, zalecamy założenie zegarka na kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru. Jeśli Twoje dłonie i skóra łatwo marzną, rozgrzej ją. Przed rozpoczęciem treningu pobudź krążenie krwi!




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

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

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

## NOSZENIE ZEGARKA GDY TĘTNO Z NADGARSTKA NIE JEST REJESTROWANE

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

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

## ROZPOCZYNIANIE 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 sparowaniu opcjonalnego sensora Bluetooth z zegarkiem zegarek będzie automatycznie szukać również sygnału tego sensora.



~ 38 h  Przewidywany czas treningu przy obecnych ustawieniach. Korzystając z ustawień oszczędzania energii możesz wydłużyć przewidywany czas treningu.



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 poczekaasz, aż okrąg zmieni kolor na zielony.



Okrąg wokół ikony GPS zmieni kolor na zielony, po znalezieniu liczby satelitów wystarczającej do uzyskania dobrej dokładności. Zegarek powiadomi Cię o tym dźwiękiem i wibracją.



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



Podczas korzystania z sensora tętna Polar, który jest sparowany z zegarkiem, zegarek automatycznie używa połączanego sensora do pomiaru tętna podczas sesji treningowych. Niebieski okrąg wokół symbolu tętna oznacza, że zegarek używa podłączonego sensora do pomiaru tętna.

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

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

## ROZPOCZYNIANIE ZAPLANOWANEJ SESJI TRENINGOWEJ

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

Aby rozpocząć trening zaplanowany na bieżący dzień:

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



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

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



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

## ROZPOCZYNIANIE 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 zmiany 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 tego, czy korzystasz z GPS.



### Ustawienia oszczędzania energii:

Ustawienia oszczędzania energii umożliwiają wydłużenie czasu treningu przez zmianę **częstotliwości zapisu danych GPS**, wyłączenie **pomiaru tętna z nadgarstka** i zastosowanie **wygaszacza ekranu**. 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](#)



### Podświetlenie:

**Włącz** lub **Wyłącz** funkcję **Podświetlenie zawsze włączone**. Po wybraniu opcji „Zawsze wł.” wyświetlacz zegarka będzie podświetlony przez całą sesję treningową. Po zakończeniu sesji

treningowej podświetlenie powróci automatycznie do ustawienia **Wyłączone**. Należy pamiętać, że ustawienie „podświetlenie zawsze włączone” powoduje znacznie szybsze rozładowywanie się baterii od ustawienia domyślnego.



### Udostępniaj 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 [HR-sensor-mode.htm](https://www.fitbit.com/help/heart-rate-sensor-mode)



### Kalibracja kompasu:

Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby skalibrować kompas.




### Sugestie treningowe:

W **Sugestiach treningowych** znajdziesz codzienne wskazówki treningowe [FitSpark](#).



### Długość basenu:

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

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



### Kalibruj sensor mocy:

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.

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




### 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 / Vantage V / Vantage M](#).

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



### Ulubione:

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

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



### 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.** > **Wi.** Możesz użyć wcześniej ustawionego timera lub utworzyć nowy timer, wracając do menu podręcznego i wybierając **Timer interwałów** > **Ustaw timer interwałów:**

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

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



### Timer odliczania:

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

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



### Trasy:

W menu **Trasy** znajdziesz trasy, które zostały zapisane jako ulubione w serwisie Flow, w widoku Eksploruj lub 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 [Prowadzenie po trasie.](#)



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



### Powr. do pkt. st.:

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

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



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

Gdy wybierzesz cel treningowy dla sesji treningowej, opcje **Ulubione** i **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 EKRAŃW TRENINGOWYCH

Podczas treningu możesz przeglądać ekrany treningowe za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ. Zwróć uwagę, że dostępność ekranów treningowych i wyświetlanych informacji zależy od rodzaju wybranej kategorii sportu i ustawień profilu sportowego.

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



Widok treningowy może na przykład zawierać następujące informacje:



Tętno i ZonePointer

Dystans

Czas trwania

Tempo/prędkość



Tętno i ZonePointer

Czas trwania

Kalorie



Wzniesienie

Twoja obecna wysokość (naciśnij OK, aby ręcznie skalibrować wysokość)

Spadek



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

Wzniesienie/spadek

Prędkość/tempo

Liczba odcinków pod górę/w dół



Twój namiar

Strony świata



Maksymalne tętno

Wykres tętna i aktualne tętno

Średnie tętno



Moc maksymalna

Wykres mocy i aktualna moc

Średnia moc



Pora dnia

Czas trwania

## USTAWIANIE TIMERÓW

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




Cancel Save

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

## Timer interwałów



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


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

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

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

## Timer odliczania



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

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

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

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

## 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

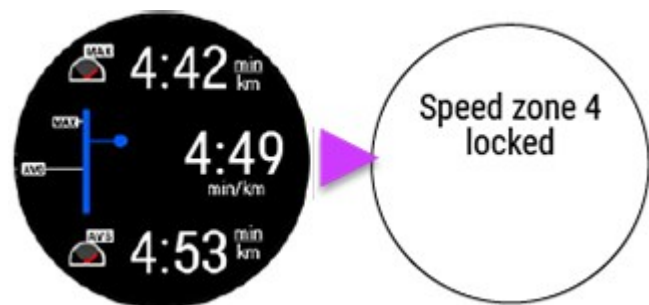
Aby zablokować bieżącą strefę tętna, **naciśnij i przytrzymaj OK** w pełnoekranowym **Wykresie tętna** lub w dowolnym z widoków, które można edytować we Flow.



Aby odblokować strefę ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk OK.

## Blokowanie strefy prędkości/tempa

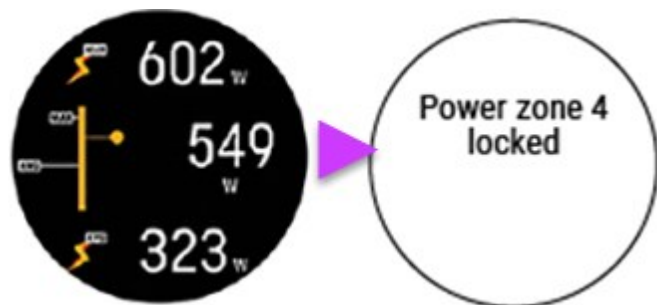
Aby zablokować bieżącą strefę prędkości/tempa, **naciśnij i przytrzymaj OK** w pełnoekranowym widoku **Wykres prędkości/tempa**.



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

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

okrążeń **w oparciu o lokalizację** umożliwia zapisywanie czasu okrążenia za każdym razem po dotarciu do punktu początkowego treningu.

## ZMIANA SPORTU PODCZAS TRENINGU WIELU DYSCYPLIN SPORTU

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

### TRENING Z CELEM

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



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

LUB

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

Jeśli **interwałowy cel treningowy** został utworzony przez Ciebie w serwisie internetowym lub aplikacji Flow i zsynchronizowany z zegarkiem, wyświetlany jest następujący ekran celu treningowego jako domyślny ekran pierwszego treningu:



- W zależności od wybranej intensywności możesz zobaczyć swoje tętno lub prędkość/tempo oraz górne i dolne limity tętna lub prędkości/tempa dla danej fazy.
- Nazwa fazy i numer fazy/całkowita liczba faz
- Czas trwania/pokonany dystans
- Docelowy czas trwania/dystans bieżącej fazy

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

### Zmiana fazy podczas 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 TRENINGU

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

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

## PODSUMOWANIE TRENINGU

### PO TRENINGU

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

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



Godzina i data rozpoczęcia

Czas trwania treningu

Dystans pokonany podczas treningu



### Tętno

Średnie i maksymalne tętno podczas treningu

Obciążenie kardio z poprzedniego treningu



### Strefy tętna

Czas treningu w strefach tętna



### 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 strefach prędkości



### Kadencja

Średnia i maksymalna kadencja podczas treningu

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



### Wysokość n.p.m.

Maksymalna wysokość n.p.m. podczas treningu

Wzniesienie w metrach/stopach podczas treningu

Spadek w metrach/stopach podczas treningu

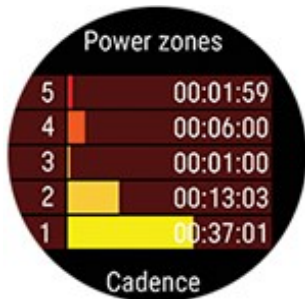


## Moc

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:

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





### Podsumowanie wielosportowe

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

### Aby wyświetlić podsumowania później na zegarku:



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

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

### DANE TRENINGOWE W APLIKACJI POLAR FLOW

Zegarek synchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow po zakończeniu treningu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Możesz również zsynchronizować dane treningowe ręcznie z zegarka do aplikacji Flow poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku WSTECZ zegarka, gdy telefon z włączoną aplikacją jest w zasięgu Bluetooth. Po

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

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

## **DANE TRENINGOWE W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW**

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

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

GPS .....	52
Prowadzenie po trasie .....	53
Dodawanie trasy do zegarka .....	53
Rozpoczynanie sesji treningowej z funkcją prowadzenie po trasie .....	53
Zmiana trasy podczas sesji treningowej .....	53
Prowadzenie po trasie na ekranie .....	53
Powrót do miejsca startu .....	53
Tempo startowe .....	54
Segmenty Strava Live .....	55
Łączenie kont Strava i Polar Flow .....	55
Importowanie segmentów Strava do konta Polar Flow .....	55
Rozpoczynanie sesji treningowej z segmentami Strava Live .....	55
Hill Splitter™ .....	57
Dodawanie widoku Hill Splitter do profilu sportowego .....	57
Trening z użyciem Hill Splitter .....	57
Podsumowanie Hill Splitter .....	58
Szczegółowa analiza w serwisie i aplikacji Flow .....	59
Komoot .....	61
Połącz swoje konta Komoot i Polar Flow .....	62
Synchronizowanie tras Komoot z zegarkiem .....	62
Rozpocznij sesję treningową z trasą Komoot .....	63
Smart Coaching .....	64
Training Load Pro .....	64
FuelWise™ .....	69
Biegowy test wydolnościowy .....	71
Pomiar mocy biegowej z nadgarstka .....	75
Program Treningu Biegowego .....	77
Running Index .....	78
Training Benefit .....	80
Inteligentny licznik kalorii .....	81
Całodobowy pomiar tętna .....	82
Całodobowy pomiar aktywności .....	83
Pomiar aktywności .....	84
Korzyści z aktywności .....	85
Śledzenie regeneracji Nightly Recharge™ .....	85
Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™ .....	90
SleepWise™ .....	94
Ćwiczenia oddechowe Serene™ .....	97
Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka .....	99
FitSpark™ - codzienne wskazówki treningowe .....	101
Profile sportowe .....	104
Strefy tętna .....	105
Tryb sensora tętna .....	105
Strefy prędkości .....	105
Ustawienia stref prędkości .....	106
Cel treningowy ze strefami prędkości .....	106
Podczas treningu .....	106
Po treningu .....	106
Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka .....	106
Pomiar kadencji z nadgarstka .....	106
Wskaźniki pływackie .....	107
Pływanie w basenie .....	107
Pływanie w wodach otwartych .....	107
Pomiar tętna podczas pływania .....	108
Rozpoczynanie sesji treningu pływackiego .....	108

Podczas pływania .....	108
Kończenie treningu pływackiego .....	108
Barometr .....	110
Kompas .....	110
Pogoda .....	111
Ustawienia oszczędzania energii .....	113
Źródła energii .....	114
Podsumowanie źródeł energii .....	115
Szczegółowa analiza w aplikacji mobilnej Polar Flow .....	115
Powiadomienia z telefonu .....	115
Przeglądanie powiadomień .....	116
Sterowanie muzyką .....	116
Z ekranu zegara .....	116
Podczas treningu .....	117
Wymienne paski .....	117
Wymiana paska .....	117
Kompatybilne sensory .....	117
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 .....	118
Sensor prędkości Polar Bluetooth® Smart .....	118
Sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart .....	118
Sensor mocy innych producentów .....	118
Łączenie sensorów z zegarkiem .....	118

## GPS

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

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

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

### Termin ważności A-GPS

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

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

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



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

# PROWADZENIE PO TRASIE


Funkcja prowadzenia po trasie poprowadzi Cię po trasach, które zostały zapisane podczas wcześniejszych sesji lub trasach, które zapisali i udostępniili inni użytkownicy serwisu Flow. 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.

## DODAWANIE TRASY DO ZEGARKA

Aby dodać trasę do swojego zegarka, musisz zapisać ją jako ulubioną w widoku Eksploruj lub w widoku analizy sesji treningowej w serwisie Flow i zsynchronizować ją z zegarkiem. Więcej informacji znajdziesz w części [Ulubione](#).

## ROZPOCZYNIANIE SESJI TRENINGOWEJ Z FUNKCJĄ PROWADZENIE PO TRASIE



1. 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. Wybierz, gdzie chcesz rozpocząć trasę: **Początek trasy**, **Punkt na trasie**, **Koniec trasy w odwr. kierunku** lub **Punkt na trasie w odwr. kierunku**. Zegarek może zażądać kalibracji kompasu. W takim przypadku postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
4. Wybierz profil sportowy, którego chcesz używać i rozpocznij swoją sesję treningową.
5. Zegarek poprowadzi Cię po trasie. 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**.

## 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**.

## PROWADZENIE PO TRASIE NA EKRANIE




- Strzałka wskazuje właściwy kierunek
- W miarę pokonywania trasy są pokazywane jej dalsze części
- Dystans do pokonania

## POWRÓT DO MIEJSCA STARTU

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

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



1. W trybie przedtreningowym naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE** lub dotknij , aby przejść do menu podręcznego.
2. Wybierz z listy opcję **Powr. do pkt. st.**, a następnie opcję **Wł.**

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

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

Aby powrócić do miejsca startu:



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

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

## TEMPO STARTOWE

Tempo startowe to funkcja, która pomaga w utrzymywaniu stałego tempa i uzyskaniu wybranego czasu dla określonego dystansu. Wybierz czas docelowy dla danego dystansu – na przykład 45 minut dla biegu na 10 kilometrów, a będziesz otrzymywać informacje jakie masz opóźnienie lub o ile wyprzedzasz wcześniej ustawioną wartość docelową.

Tempo startowe możesz ustawić bezpośrednio w zegarku, albo 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. Kliknij OK, aby potwierdzić. Zegarek wyświetla tempo/prędkość wymagane do osiągnięcia docelowego czasu, a następnie wraca do trybu przedtreningowego, w którym możesz rozpocząć sesję treningową.

# 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.

Pamiętaj, że do korzystania z funkcji Segmenty Strava Live w zegarku Polar Grit X, konieczne jest posiadanie pakietu [Strava Summit Analysis](#). Po aktywacji Segmentów Strava Live i wyeksportowaniu segmentów na konto Flow oraz zsynchronizowaniu ich z zegarkiem Grit X, 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.

## 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 / Grit X. 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 Grit X można jednocześnie zapisać 100 ulubionych elementów. Wybierz segmenty, które chcesz przesłać do zegarka Grit X, zaznaczając pola wyboru po lewej stronie listy Segmenty Strava Live, aby przenieść je do listy synchronizacji dla Twojego zegarka Grit X, po prawej stronie. Możesz zmieniać kolejność ulubionych w zegarku Grit X przeciągając je i upuszczając.
4. Zsynchronizuj zegarek Grit X, aby zapisać wprowadzone zmiany w zegarku.

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

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

## ROZPOCZYNIANIE 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 zacznie 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 czasu (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 czasem. Jeśli udało Ci się uzyskać nowy osobisty rekord, wyświetlany będzie symbol PR.






## 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 wzgórza wykrytego na trasie. Otrzymujesz dane o profilu przewyższenia sesji treningowej i możesz porównywać statystyki dotyczące wzgórz między różnymi sesjami. Szczegółowe informacje o każdym wzgórzu 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 wzgórza. Z kolei podczas treningu w terenie o dużym zróżnicowaniu wysokości, np. w górach, najmniejsze wzgórza nie są brane pod uwagę. To dostosowanie dotyczy zawsze określonej sesji.

Minimalne wzniesienie lub spadek traktowane jako wzgórze 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 **Grit X > Ekran treningowy > Dodaj nowy > Pełny ekran > Hill Splitter** i zapisz.

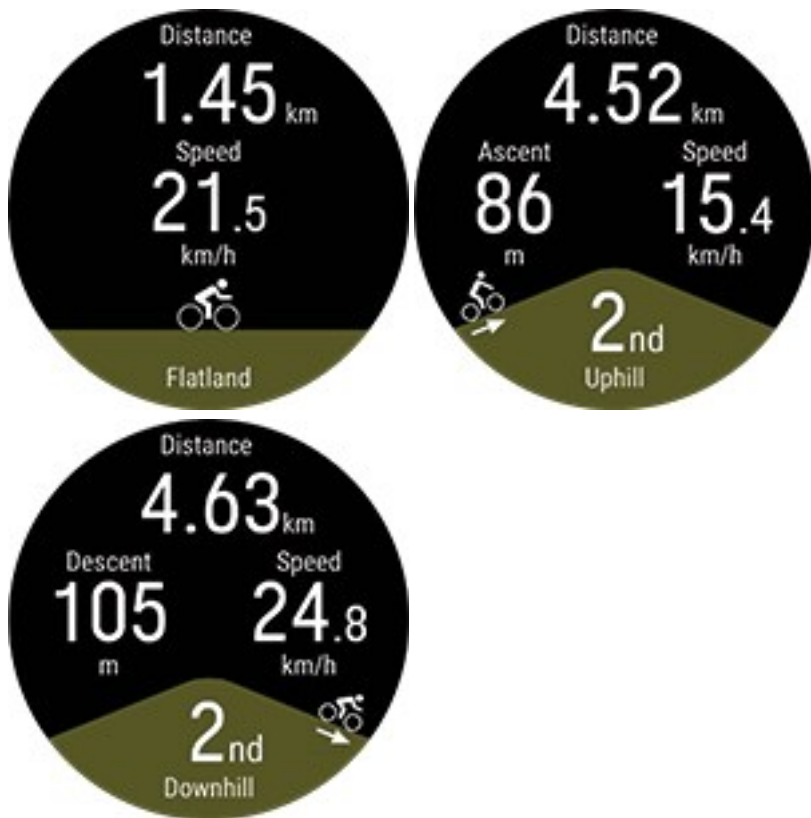
W aplikacji mobilnej Flow:

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 wzgórza 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 wzgórza 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 wzgórza

#### 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

191 Very high Cardio load

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

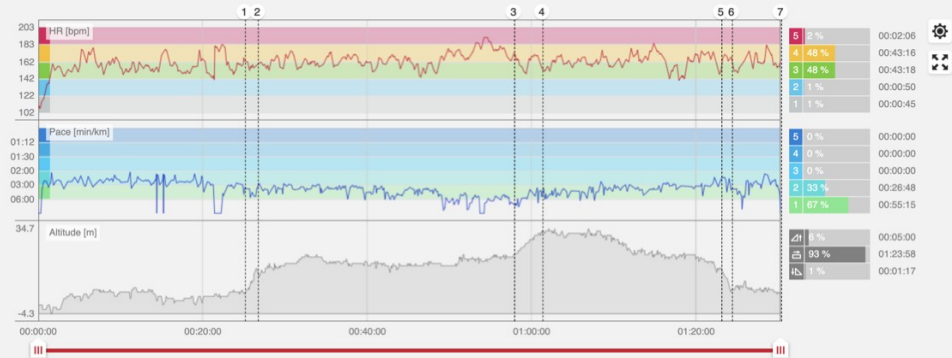
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

641 Medium Perceived load

5 Hard /10 Your estimate (RPE)

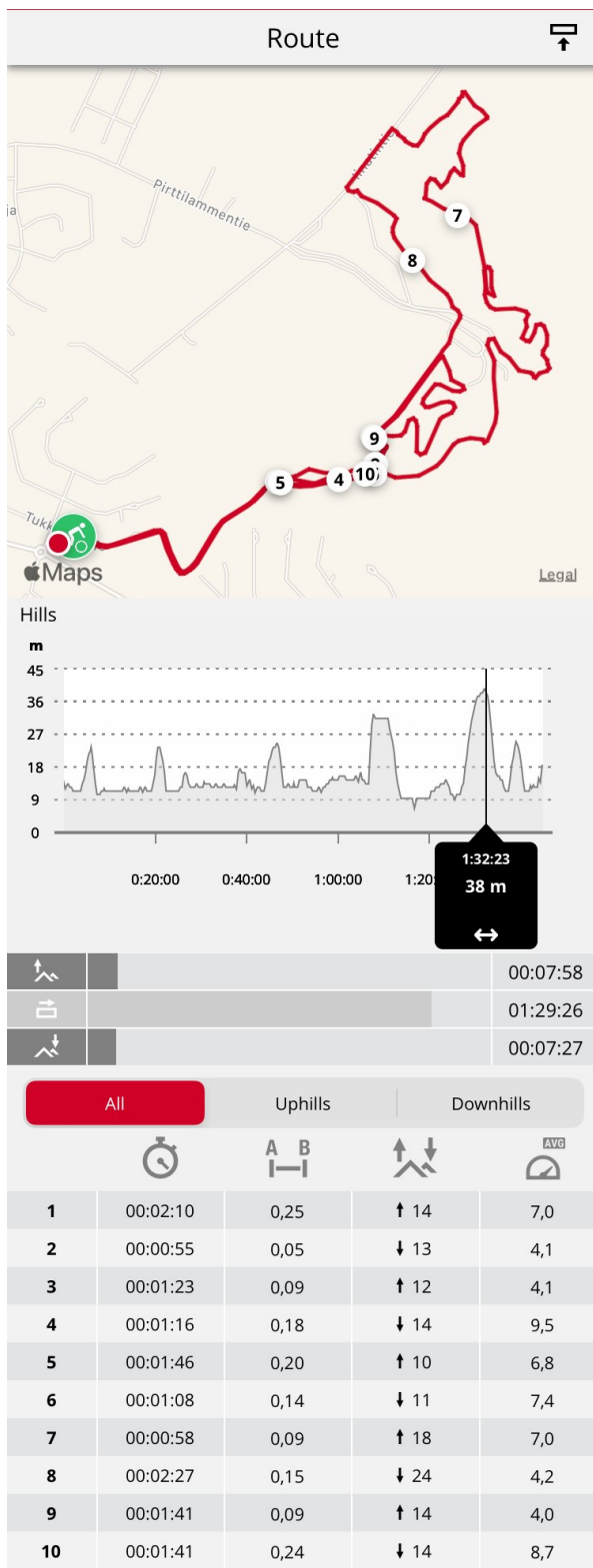
60 m Descent



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




## 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 odnośnie 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 serwisie Flow lub w aplikacji Polar Flow.

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


lub

W aplikacji Polar Flow przejdź do **Ustawienia ogólne > Połącz > Komoot** (przesuń przycisk, aby wykonać połączenie).

 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

Możesz wybrać trasy do synchronizacji z zegarkiem w serwisie lub w aplikacji Flow. W zegarku można zapisać jednocześnie maksymalnie 100 ulubionych.

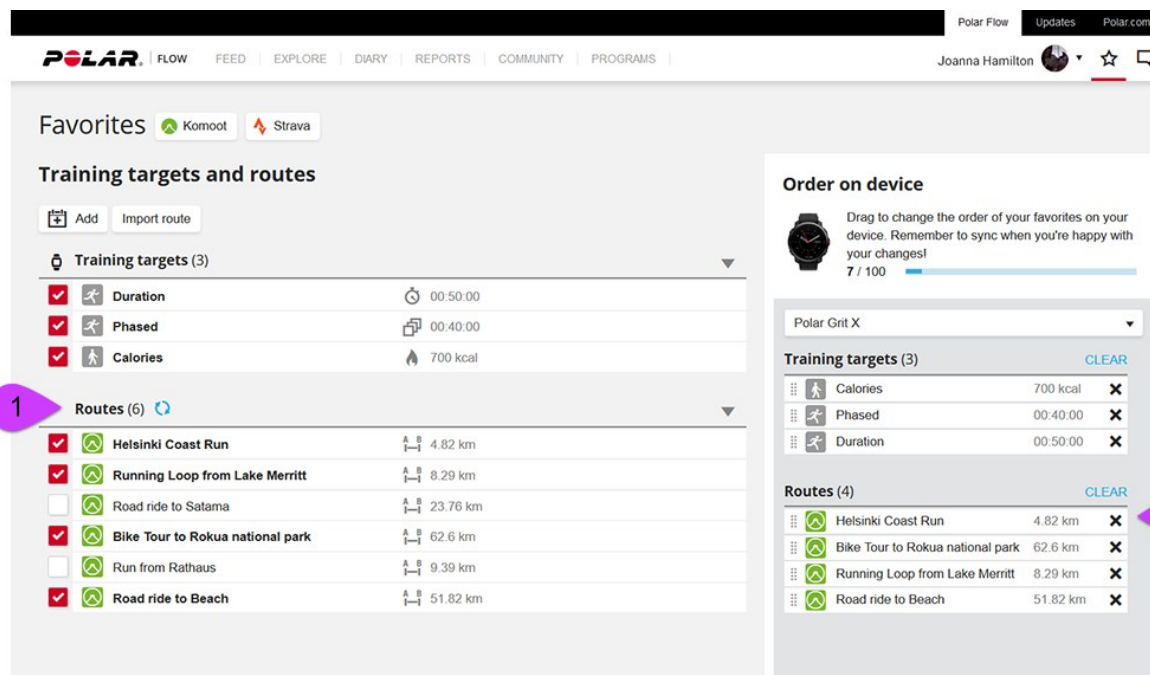
**W serwisie Flow**, kliknij ikonę Ulubione  na pasku menu, na górze strony, aby przejść do strony Ulubione.

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





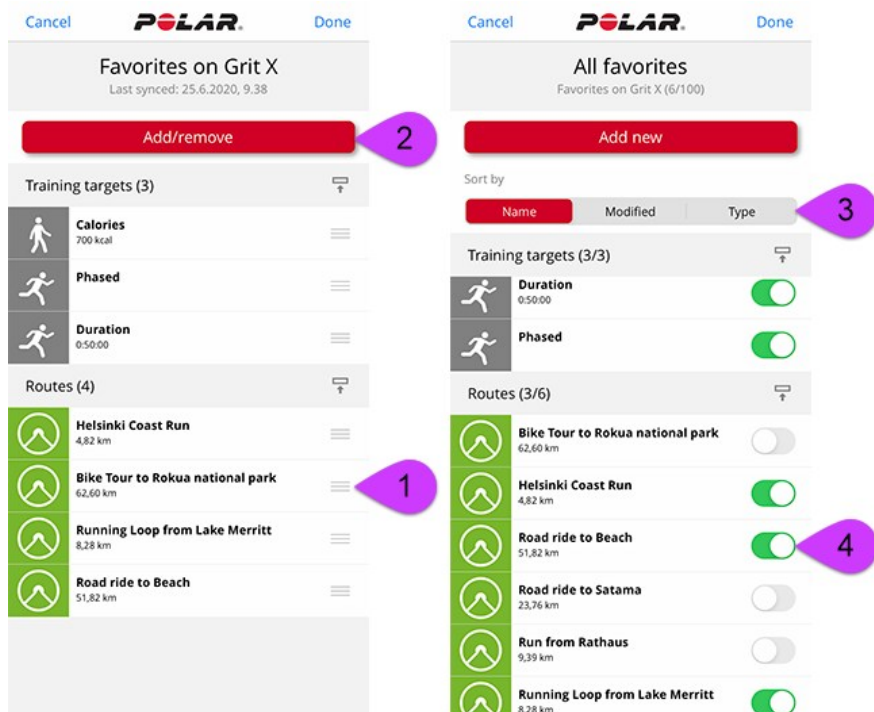
2. Możesz zmieniać kolejność tras w zegarku, przeciągając je i upuszczając. Możesz usunąć poszczególne trasy klikając X lub wszystkie trasy klikając **USUŃ**. Trasy pozostaną dostępne w ulubionych, pomimo usunięcia ich z zegarka.
3. Zsynchronizuj zegarek, aby zapisać w nim wprowadzone zmiany.



The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'REPORTS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user is logged in as 'Joanna Hamilton'. The main content area is divided into 'Favorites' (with Komoot and Strava icons) and 'Training targets and routes'. Under 'Training targets and routes', there are three targets: Duration (00:50:00), Phased (00:40:00), and Calories (700 kcal). Below that, there are six routes: 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). A purple circle with the number '1' points to the refresh icon next to the 'Routes (6)' header. To the right, there's a 'Order on device' section for a 'Polar Grit X' watch. It shows the same three training targets and four routes (Helsinki Coast Run, Bike Tour to Rokua national park, Running Loop from Lake Merritt, and Road ride to Beach) with 'X' icons for deletion. A purple circle with the number '2' points to the 'X' icon next to the 'Helsinki Coast Run' route in the 'Order on device' section.

**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.



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

## ROZPOCZNIJ SESJĘ TRENINGOWĄ Z TRASĄ KOMOOT



1. W trybie przedtreningowym naciśnij przycisk **PODŚWIETLENIE** lub dotknij , aby przejść do menu podręcznego.
2. Wybierz **Trasy** z listy i wybierz trasę Komoot, którą chcesz pokonać. Najbliższa trasa jest pokazywana jako pierwsza.
3. Wybierz miejsce, w którym chcesz rozpocząć trasę: **Początek trasy** lub **Punkt na trasie**.
4. Wybierz profil sportowy, z którego chcesz korzystać i rozpocznij sesję treningową.
5. Twój zegarek poprowadzi cię do trasy. Gdy do niej dotrzesz, zostanie wyświetlony komunikat **Znaleziono początek trasy**, to sygnał, że możesz zaczynać.



Twój zegarek poprowadzi Cię po trasie za pomocą szczegółowych wskazówek nawigacyjnych.

## SMART COACHING

Bez względu na to, czy chcesz monitorować swój poziom sprawności, stworzyć własny plan treningowy, ćwiczyć z optymalną intensywnością czy otrzymywać natychmiastowe informacje o rezultacie treningu, Smart Coaching udostępnia szereg wyjątkowych i łatwych w obsłudze funkcji dopasowanych do Twoich potrzeb. Funkcje te zostały stworzone po to, by zagwarantować Ci przyjemność i motywację do treningów.

Zegarek posiada następujące funkcje Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Pomiar mocy biegowej z nadgarstka](#)
- [Program treningu biegowego](#)
- [Running Index](#)
- [Training Benefit](#)
- [Licznik spalonych kalorii](#)
- [Ciągłe tętno](#)
- [Pomiar aktywności](#)
- [Korzyści z aktywności](#)
- [Pomiar regeneracji Nightly Recharge™](#)
- [Monitorowanie snu Sleep Plus Stages™](#)
- [Ćwiczenia oddechowe Serene™](#)
- [Fitness Test z pomiarem tętna z nadgarstka](#)
- [Poradnik treningowy FitSpark™](#)

## TRAINING LOAD PRO

Nowa funkcja Training Load Pro™ określa jak dany trening obciąża Twój organizm i pomaga zrozumieć jak wpływa to na Twoją aktualną formę. Training Load Pro wyświetla parametry, określające obciążenie układu krążenia (**Obciążenie kardio**), a dzięki **Odczuwanemu obciążeniu treningowemu** możesz ocenić swoje zmęczenie. **Obciążenie mięśni** określa, jak bardzo Twój układ mięśniowo-szkieletowy został obciążony podczas treningu. Jeśli wiesz, jak bardzo obciążony jest każdy z układów Twojego ciała, możesz zoptymalizować swój trening pracując nad odpowiednim układem w odpowiednim momencie.




## Obciążenie kardio

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

## Odczuwane obciążenie treningowe


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

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

## Obciążenie mięśni

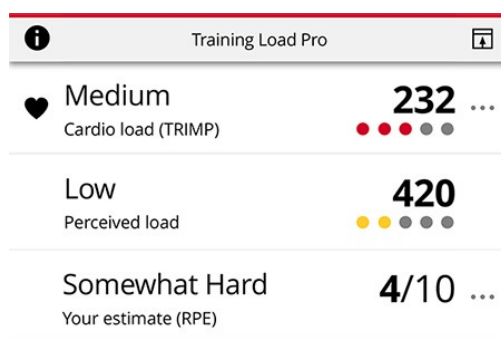
Obciążenie mięśni określa, jak bardzo sesja treningowa obciążyla Twój układ mięśniowo-szkieletowy. Obciążenie mięśni pozwala określić obciążenie treningowe przy bardzo intensywnych treningach, jak np. krótkie interwały, sprinty i podbiegi, gdy Twoje serce nie jest w stanie wystarczająco szybko reagować na zmiany intensywności.

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

 *Moc biegowa jest mierzona z nadgarstka, jeśli jest używany profil sportu biegowego i jest dostępny GPS lub za pomocą zewnętrznego sensora mocy biegowej. Moc kolarska jest pokazywana, jeśli jest używany rowerowy profil sportowy oraz zewnętrzny sensor mocy kolarskiej.*

## Obciążenie treningowe dla jednego treningu

Twoje obciążenie treningowe z pojedynczego treningu wyświetlane jest w podsumowaniu treningu na zegarku, w aplikacji Flow oraz w serwisie Flow. Po każdej sesji treningowej uzyskasz wynik Obciążenia Kardio, Obciążenia Mięśni oraz Odczuwanego Obciążenia. Opis słowny oraz skala punktowa to indywidualna ocena obciążenia treningowego. Może się ona zmieniać z upływem czasu, gdyż bazuje na średniej intensywności treningów z ostatnich 90 dni.



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

 **Bardzo wysoki**

- Wysoki
- Średni
- Niski
- Bardzo niski

## Obciążenie i tolerancja

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

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

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

## Status obciążenia kardio

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

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

## Status obciążenia kardio na zegarku

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



1. Wykres statusu obciążenia kardio
2. Status obciążenia kardio

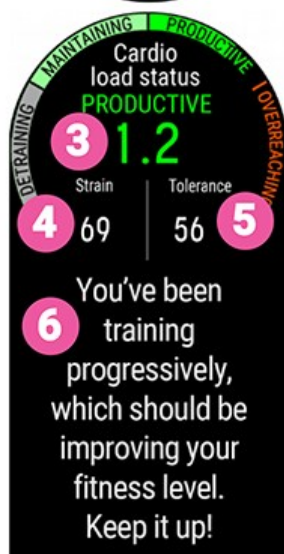
Przeciążenie (obciążenie znacznie wyższe niż zwykle):

Progres (powolne zwiększanie obciążenia)

Utrzymanie (obciążenie nieznacznie niższe niż zwykle)

Regres (obciążenie znacznie niższe niż zwykle)

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

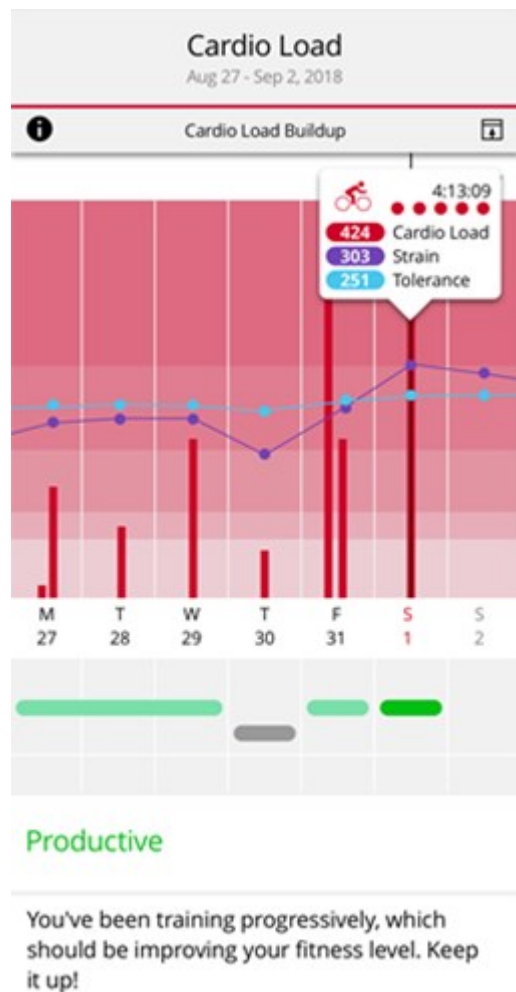
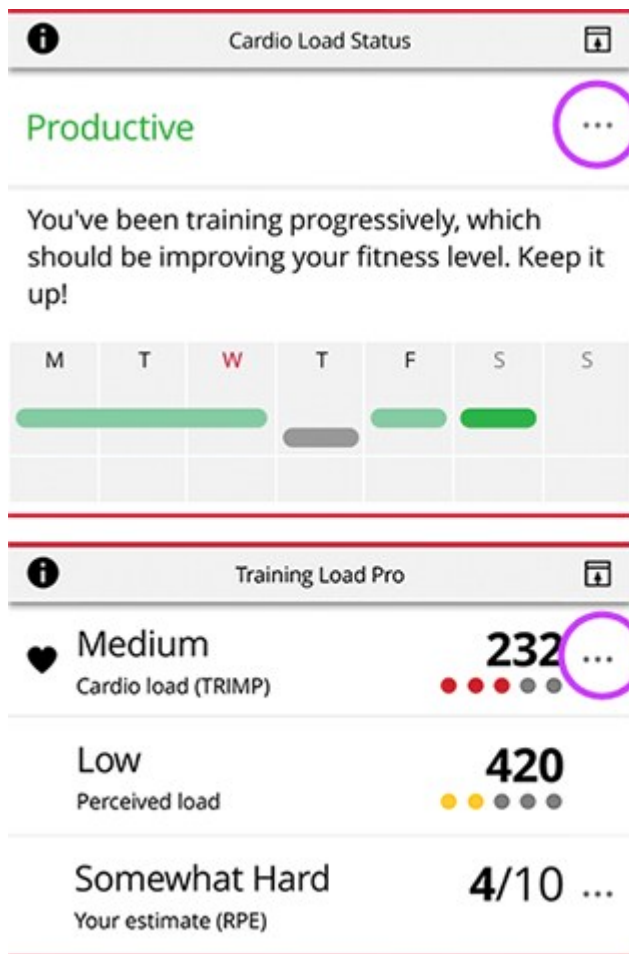


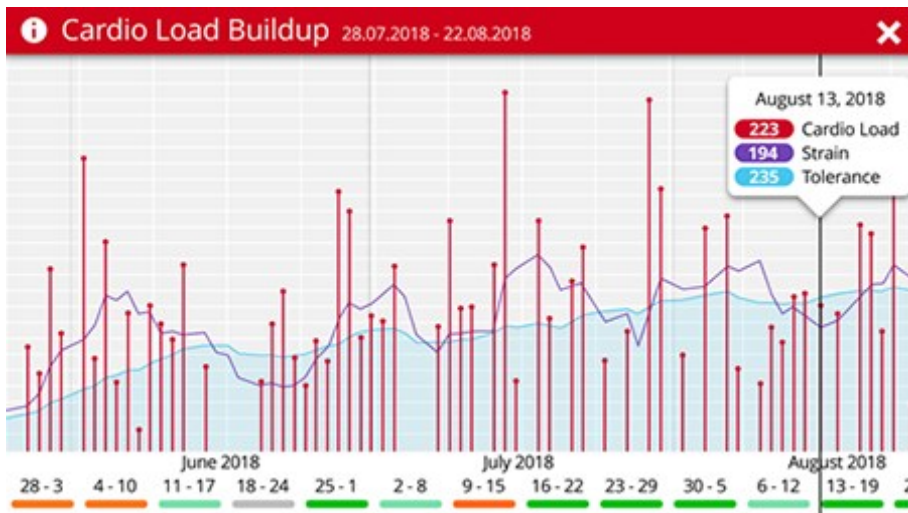


Zaktualizowano obliczanie statusu obciążenia kardio w aplikacji i usłudze internetowej Flow, aby zapewnić bardziej przydatne informacje zwrotne w sytuacjach, gdy obciążenie było niskie, np. na początku treningu lub w trakcie regeneracji po intensywnym okresie treningowym. Dodaliśmy nowy status: „Regeneracja” 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](#).

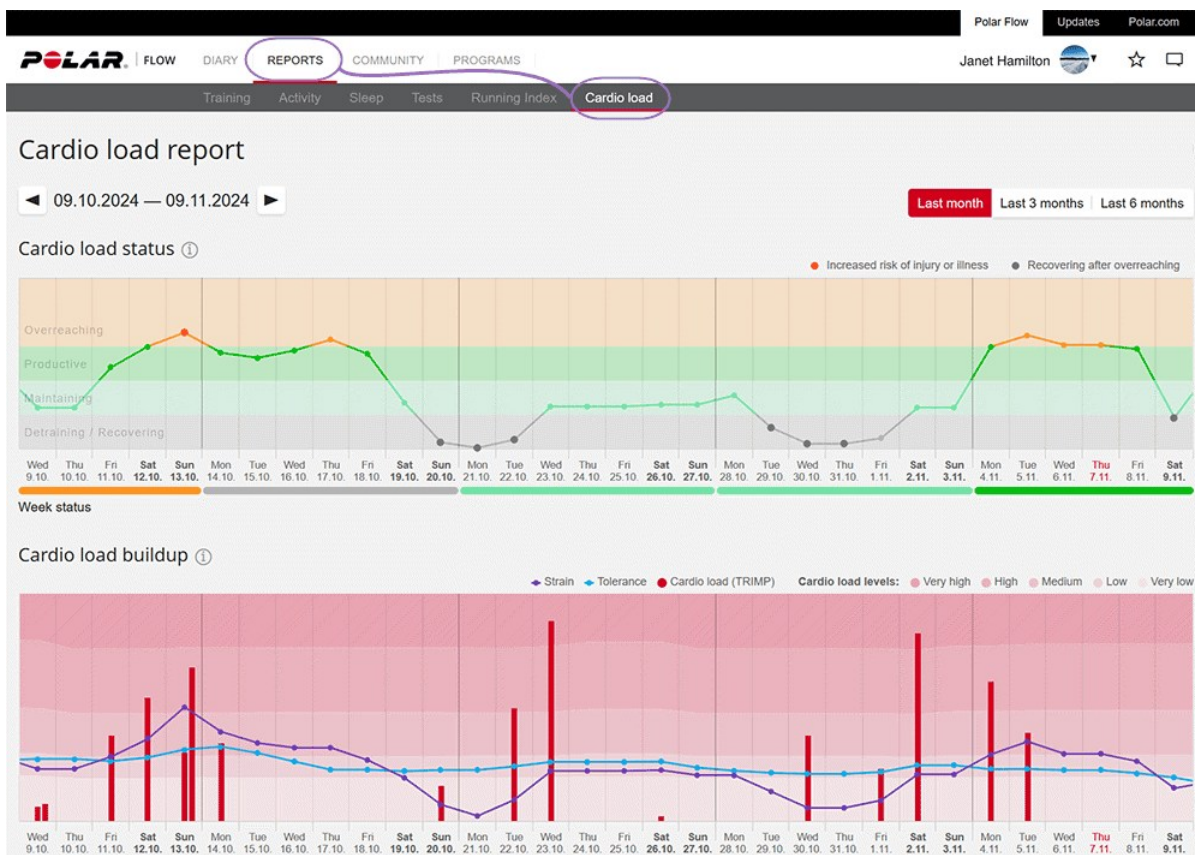
## Długoterminowa analiza w aplikacji i serwisie internetowym Flow

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





Aby zobaczyć status obciążenia kardio i wzrost obciążenia kardio w serwisie internetowym 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 określają obciążenie Twoich sesji treningowych. Im wyższy słupek tym cięższa była ta jednostka treningowa dla Twojego układu krążenia. Podobnie jak w przypadku skali punktowej możesz zobaczyć jak intensywna była dana sesja treningowa w porównaniu do średniej z ostatnich 90 dni.



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



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



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

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

## FUELWISE™

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

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

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

## Trening z wykorzystaniem FuelWise™

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

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

### Automatyczne przypomnienie o węglowodanach

Jeśli chcesz korzystać z automatycznego przypomnienia o węglowodanach, ustaw przewidywany czas trwania i intensywność sesji treningowej, a my oszacujemy ilość węglowodanów potrzebną do uzupełnienia poziomu energii. Przy szacowaniu zapotrzebowania na węglowodany uzupełniające energię uwzględniamy informacje o treningach oraz dane fizyczne w tym wiek, płeć, wzrost, wagę, tętno maksymalne, tętno spoczynkowe, VO2max, tętno 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 coś!**, 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 przegląd swoich 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™ z [FuelWise™](#)

## 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<sub>max</sub>.

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. Biegnij ze stale rosnącą prędkością, aż do osiągnięcia określonej prędkości docelowej na tyle dokładnie, na ile to możliwe. Co więcej, warunki przed testem powinny być podobne za każdym razem. Na przykład, intensywna sesja treningowa 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.

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

**i** **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 odchylenia 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<sub>2</sub>max). 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.

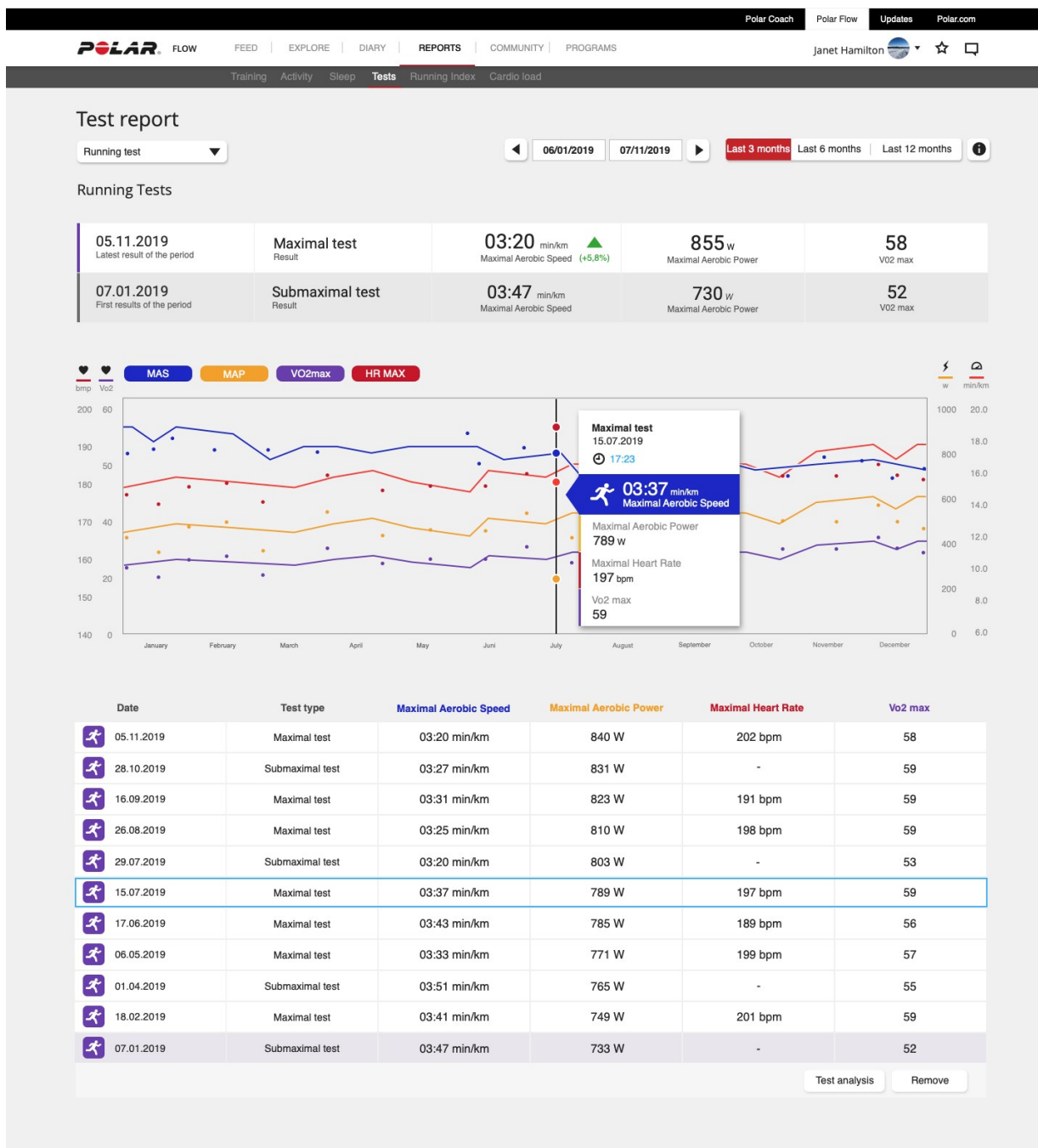
Jeśli chcesz skorzystać z Biegowego testu wydolnościowego, aby monitorować swoje wyniki i dobrać odpowiednią intensywność treningu, zalecamy powtarzanie testu maksymalnego co trzy miesiące, aby upewnić się, że strefy treningowe są zawsze uaktualnione. Jeśli chcesz bliżej monitorować swoje postępy, możesz 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 do tej pory i porównasz je. Łatwo monitoruj swoje długoterminowe postępy i przeglądaj zmiany kondycji.



## 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 podbiegach. 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. Ważnym elementem brany pod uwagę przy obliczaniu mocy biegowej jest masa ciała, 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 podbiegi, 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 serwisie Polar Flow.

Podczas biegu możesz zobaczyć następujące dane:

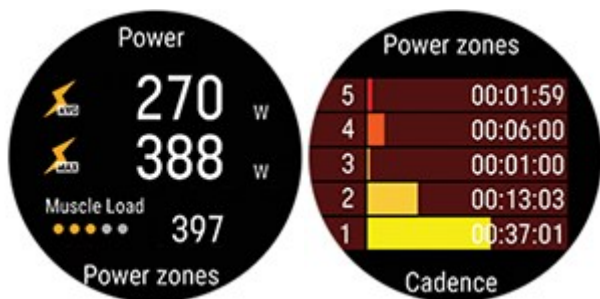


- Moc maksymalna
- Moc średnia
- Moc okrążenia
- Maksymalna moc okrążenia
- Śr. moc na autom. okrążenie
- Maks. moc na autom. okrążenie

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)

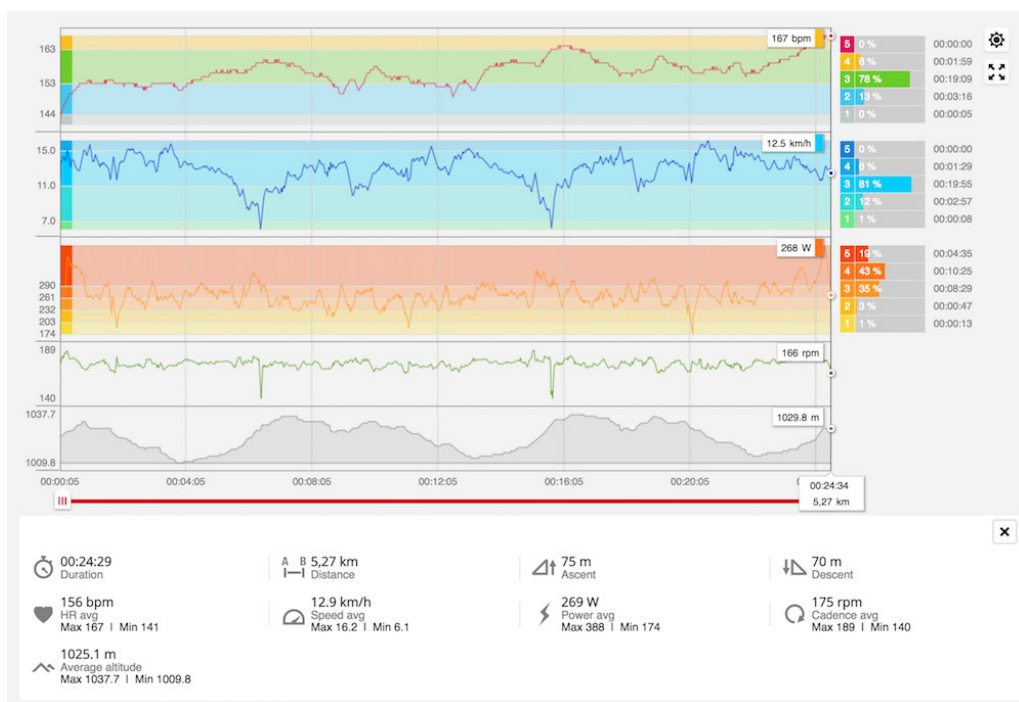
Po sesji treningowej w podsumowaniu treningu wyświetlanym przez zegarek zobaczysz:



- 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

Program Treningu Biegowego to spersonalizowany program oparty na Twoim poziomie wydolności i opracowany tak, aby trening był prawidłowy i niezbyt obciążający. Jest inteligentny i dopasowuje się do wzrostu Twojej kondycji: program ostrzeże Cię, jeżeli trenujesz zbyt często i zachęci, jeżeli możesz dać z siebie trochę więcej. Każdy program dostosowany jest do Twojego wydarzenia i bierze pod uwagę Twoje indywidualne predyspozycje, dotychczasowe doświadczenie i przygotowania. Program jest całkowicie darmowy i dostępny w serwisie internetowym Polar Flow pod adresem [www.polar.com/flow](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. Każda faza została opracowana w taki sposób, by stopniowo poprawiać Twoje wyniki biegowe i zapewnić doskonałe przygotowanie na dzień startu. Treningi biegowe zostały podzielone na pięć typów: spokojny bieg, średni bieg, długi bieg, bieg tempowy i interwał. Dla uzyskania jak najlepszych wyników, każdy trening składa się z rozgrzewki, wysiłku i schłodzenia. Dodatkowo, możesz wprowadzić do treningów ćwiczenia siłowe, core i rozciągające, by wspomóc przygotowania. Każdy tydzień programu składa się z 2-5 biegów. Łączna liczba godzin w tygodniu przeznaczonych na bieganie wynosi od 1 do 7 i jest obliczana na podstawie poziomu sprawności. Minimalny czas trwania programu to 9 tygodni, maksymalny – 20 miesięcy.

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij jedno z poniższych łączy:

[Pierwsze kroki](#)

[Sposób użycia](#)

## Stwórz program biegowy Polar

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

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

## Rozpocznianie zaplanowanego treningu

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że cel treningowy jest zsynchronizowany z urządzeniem. Treningi 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 trening zaplanowany na bieżący dzień.



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

## Monitorowanie postępów

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

## RUNNING INDEX

Wskaźnik Running Index ułatwia monitorowanie wahań kondycji podczas biegu. Wartość Running Index to szacunkowa ocena maksymalnej aerobowej wydolności biegowej (VO<sub>2</sub>maks.). Możesz monitorować swoje postępy i poprawiać wydolność biegową, rejestrując wskaźnik Running Index przez dłuższy okres. Jego poprawa świadczy o tym, że bieganie w danym tempie wymaga mniej wysiłku bądź że uzyskujesz szybsze tempo przy danym poziomie wysiłku.

Aby zapewnić jak najdokładniejsze informacje na temat efektywności biegu upewnij się, że ustawiłeś swoją wartość HR<sub>max</sub>.


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

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

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

Running Index bierze pod uwagę rodzaj terenu. Przy każdym tempie, bieg pod górę jest fizjologicznie bardziej stresujący niż bieganie na równej powierzchni, a bieg w dół jest fizjologicznie mniej stresujący niż bieg po równej nawierzchni. Uwaga: aby możliwe było określenie wzniesień i spadków muszą być dostępne dane dotyczące wysokości n.p.m. Dane dotyczące wysokości są gromadzone przez wysokościomierz.

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

Porównaj swój wynik z danymi zamieszczonymi w poniższej tabeli.

## Analiza krótkoterminowa

### Mężczyźni

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

### Kobiety

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

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

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

## Analiza długoterminowa

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

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

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

## TRAINING BENEFIT

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

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

Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.



<b>Informacje</b>	<b>Rezultat</b>
Bardzo intensywny trening+	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Bardzo intensywny trening	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności.
Trening bardzo intensywny i tempowy	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość i efektywność. Trening przyczynił się również do znacznej poprawy wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej.
Trening tempowy i bardzo intensywny	Świetny trening! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej. Trening przyczynił się również do poprawy szybkości i efektywności.
Tempowy trening+	Świetne tempo w czasie długiego treningu! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Tempowy trening	Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości.
Trening tempowy i ogólnorozwojowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości. Trening przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości Twoich mięśni.
Trening ogólnorozwojowy i tempowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości.
Trening ogólnorozwojowy +	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Trening ogólnorozwojowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy, długi	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy i ogólnorozwojowy, długi	Świetnie! Ten długi trening wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Nastąpiła również poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej.
Trening podstawowy i ogólnorozwojowy	Świetnie! Nastąpiło wzmocnienie Twojej podstawowej wytrzymałości i zdolności spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i wzrostu wydolności tlenowej.
Trening podstawowy, długi	Świetnie! Ten długi trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy	Bardzo dobrze! Ten trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening regeneracyjny	Najlepszy trening w okresie regeneracji. Łatwe ćwiczenia umożliwiają organizmowi dostosowanie się do treningów.

## **INTELIĞENTNY LICZNIK KALORII**

Najdokładniejszy licznik spalanych kalorii dostępny na rynku. Pozwala precyzyjnie określić liczbę spalonych kalorii na podstawie danych użytkownika:

- Masa ciała, wzrost, wiek, płeć
- Maksymalna wartość tętna ( $HR_{maks.}$ )
- Intensywność treningów lub aktywności
- Maksymalna zdolność organizmu do przyswajania tlenu ( $VO2_{max}$ )

Liczba spalanych kalorii obliczana jest na podstawie inteligentnego połączenia danych dotyczących przyspieszenia i tętna. Pozwala to na dokładne obliczanie kalorii spalanych podczas treningu.


Możesz również zobaczyć całkowity wydatek energetyczny (w kilokaloriach, kcal) podczas treningów oraz liczbę kilokalorii po treningu. Możesz również monitorować liczbę spalanych kalorii dziennie.

## CAŁODOBOWY POMIAR TĘTNA

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

### Całodobowy pomiar tętna w zegarku

Całodobowy pomiar tętna w zegarku można włączać, wyłączać i przełączać w tryb „Tylko w nocy” w menu **Ustawienia** > **Ustawienia ogólne** > **Całodobowy pomiar tętna**. Jeśli wybierzesz tryb **Tylko w nocy**, ustaw pomiar tętna w taki sposób, aby rozpoczął się od najwcześniejszej pory, kiedy możesz położyć się spać.

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


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



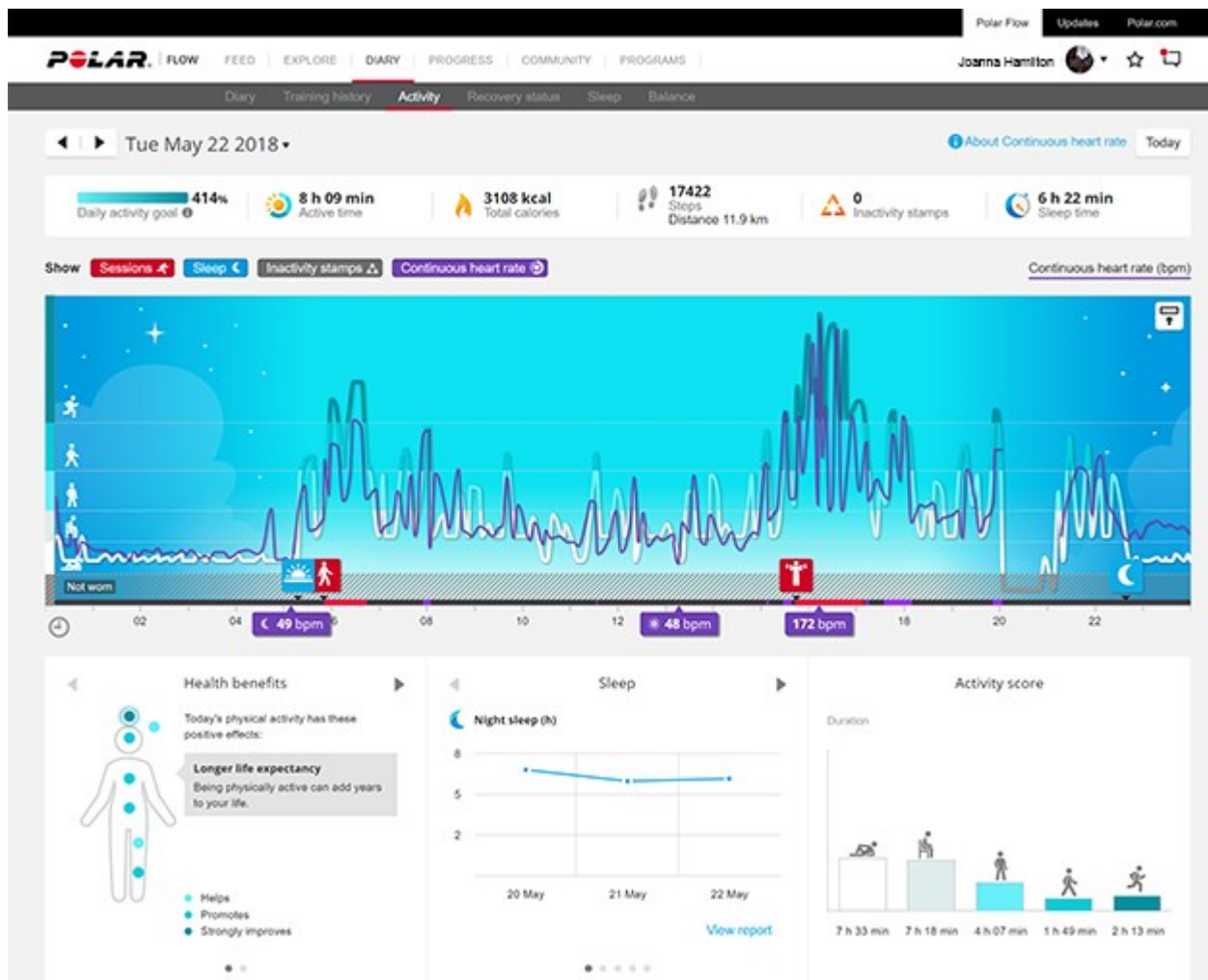
Po włączeniu tej funkcji zegarek stale monitoruje tętno i wyświetla jego wartość na tarczy Tętno. Po wyświetleniu szczegółów możesz sprawdzić najwyższe i najniższe odczyty tętna w danym dniu oraz zobaczyć najniższy odczyt tętna z poprzedniej nocy.

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

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

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

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



## CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

Zegarek monitoruje Twoją aktywność za pomocą wbudowanego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy nadgarstka. Dzięki analizie częstotliwości, intensywności oraz regularności ruchu oraz informacji o Tobie, możesz monitorować swój rzeczywisty, typowy poziom aktywności – nie tylko w czasie treningu. Aby uzyskać najbardziej miarodajne wyniki pomiaru aktywności, zalecamy noszenie zegarka na rękę niedominującej.

### Cel związany z aktywnością

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

Jeżeli chcesz zmienić swój cel, w aplikacji Flow dotknij swojej nazwy użytkownika/zdjęcia profilowego w menu i przesuń menu w dół, żeby zobaczyć **cel związany z aktywnością**. 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

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



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

Dodatkowo wyświetlane są następujące informacje na temat aktywności:



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

## Powiadomienie o braku aktywności

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

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

## Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow

Aplikacja Flow umożliwia obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu oraz bezprzewodową synchronizację zegarka z serwisem internetowym Flow. Serwis internetowy Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności. Dzięki podsumowaniu aktywności (zakładka **POSTĘPY**) możesz monitorować długoterminowe trendy swojej codziennej aktywności. Raporty możesz przeglądać w podsumowaniu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym.

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

## POMIAR AKTYWNOŚCI

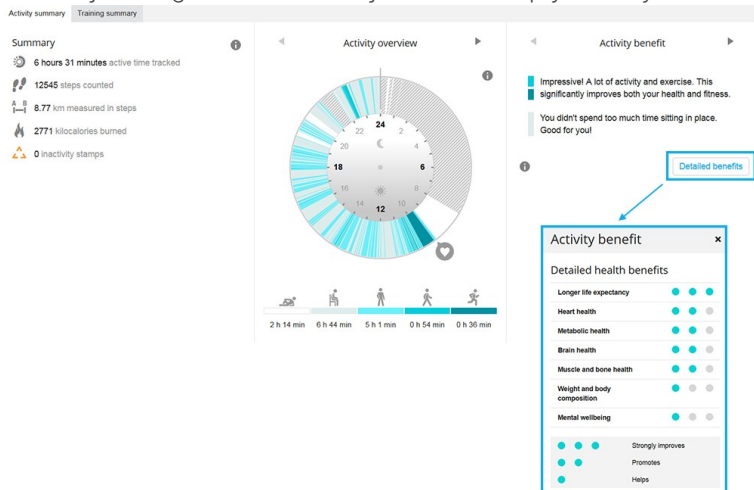
Funkcja pomiaru aktywności określa Twoją aktywność w ciągu dnia i pokazuje, ile potrzebujesz, by wypełnić zalecenie dotyczące codziennej aktywności fizycznej. Możesz również sprawdzić swój postęp w realizacji dziennego celu związanego z aktywnością za pomocą zegarka, aplikacji lub serwisu internetowego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

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

## KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI

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

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



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

## ŚLEDZENIE REGENERACJI NIGHTLY RECHARGE™

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

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

Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, na tarczy Nightly Recharge zegarka wyświetlany jest komunikat „Już nie śpisz?”. Naciśnij OK, aby poinformować zegarek, że już nie śpisz. Potwierdź za pomocą OK, a zegarek natychmiast podsumuje wynik funkcji Nightly Recharge. Informuje on o tym, jak dobrze udało Ci się wypocząć w nocy. Wyniki pomiaru **statusu AUN** oraz **statusu snu** są brane pod uwagę podczas obliczania statusu Nightly Recharge. Istnieje następująca skala statusu Nightly Recharge: bardzo słabo – słabo – nie w pełni – OK – dobrze – bardzo dobrze.

W trybie wyświetlania czasu użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby przejść do tarczy Nightly Recharge. Naciśnij OK, aby wyświetlić szczegóły Nightly Recharge.



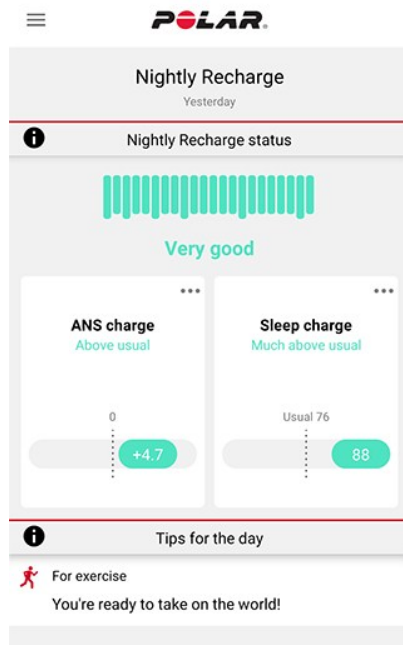
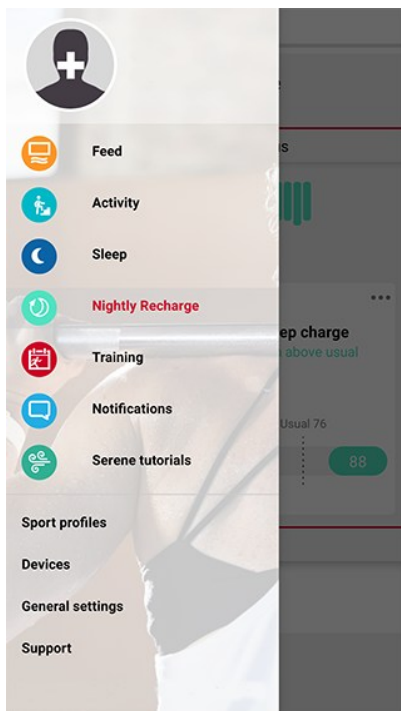
Przewiń w dół do ekranu **Szczegóły statusu AUN/Szczegóły statusu snu** i naciśnij OK, aby wyświetlić więcej informacji o **statusie AUN** i **statusie snu**.



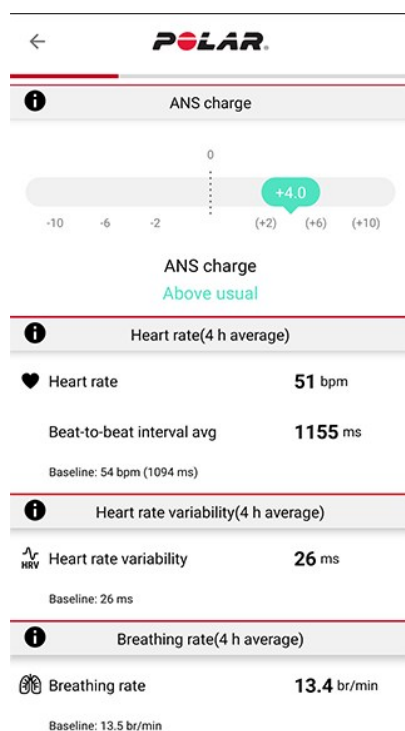
1. **Wykres statusu Nightly Recharge**
2. **Statusu Nightly Recharge** Skala: bardzo słabo – słabo – nie w pełni – OK – dobrze – bardzo dobrze.
3. **Wykres statusu AUN**
4. **Status AUN** Skala ma zakres od -10 do +10. Okolice zera to Twój zwykły poziom.
5. **Status AUN** Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
6. **Tętno, ud./min (średnia z 4 godzin)**
7. **Odstęp między uderzeniami (średnia z 4 godzin)**
8. **Zmienność tętna (średnia z 4 godzin)**
9. **Częstotliwość oddychania, odd./min (średnia z 4 godzin)**
10. **Wykres wyniku snu**
11. **Wynik snu (1 –100)** Wynik, który podsumowuje długość oraz jakość snu w jednej wartości numerycznej.
12. **Status snu** = wynik snu w porównaniu ze zwykłym poziomem. Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
13. **Szczegółowe dane snu.** Więcej informacji znajduje się w części "Dane dotyczące snu na zegarku" on page 90.

## 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 odstępów 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 92.

## Spersonalizowane wskazówki w aplikacji Polar Flow

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

### Ćwiczenia

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

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

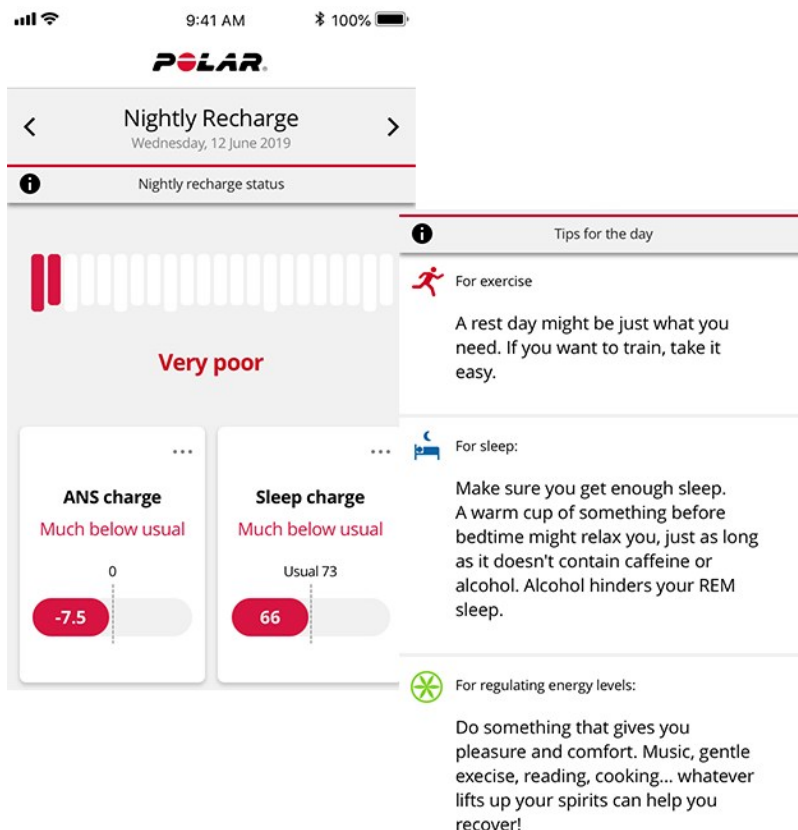
### Sen

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

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

### Regulacja poziomu energii

Jeśli wartość statusu AUN lub statusu snu jest szczególnie niska, otrzymasz wskazówkę, która pomoże Ci przetrwać dni o niższym statusie. Są to praktyczne porady, jak się uspokoić, gdy sprawy biegną zbyt szybko, i jak zyskać więcej energii, gdy potrzebujesz wzmocnienia.



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

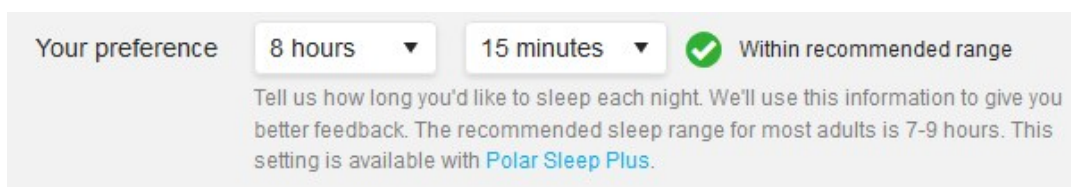
## MONITOROWANIE SNU SLEEP PLUS STAGES™

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

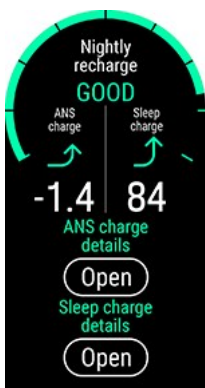
1. Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, jest **ustawienie preferowanej długości snu** w aplikacji Polar Flow na swoim zegarku. W aplikacji Polar Flow dotknij swojego profilu i wybierz opcję **Preferowana długość snu**. Wybierz zalecany czas i kliknij **Gotowe** lub zaloguj się na konto Flow bądź stwórz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



**Preferowana długość snu** to ilość snu, którą chcesz osiągnąć każdej nocy. Domyślnie ustawiona jest zalecana długość snu dla danej grupy wiekowej (osiem godzin dla dorosłych w wieku od 18 do 64 lat). Jeśli uważasz, że osiem godzin to zbyt dużo lub zbyt mało, dostosuj tę wartość do swoich potrzeb. Dzięki temu otrzymasz dokładne informacje na temat swojego snu w porównaniu do preferowanej długości snu.

2. Funkcja Sleep Plus Stages zacznie działać po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna. Aby włączyć Całodobowy pomiar tętna, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Całodobowy pomiar tętna** i wybierz **Wi.** lub **Tylko w nocy**. Mocno zacisnij 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 szczegóły dotyczące Twojego snu z poziomu tarczy zegara [Nightly Recharge](#). Naciśnij OK, aby otworzyć szczegóły statusu Nightly Recharge, a następnie przewiń w dół do **Szczegóły statusu snu** za pomocą przycisku W DÓŁ. Naciśnij przycisk OK, aby wyświetlić szczegóły.

Możesz również ręcznie zatrzymać monitorowanie snu. Gdy zegarek wykryje przynajmniej cztery godziny snu, na tarczy Nightly Recharge zegarka wyświetlany jest komunikat „**Już nie śpisz?**”. Naciśnij OK, aby poinformować zegarek, że już nie śpisz. Potwierdź za pomocą OK, a zegarek natychmiast podsumuje Twój sen.

Na ekranie szczegółów statusu snu są wyświetlane następujące informacje:

1. **Wykres statusu wyniku snu**
2. **Wynik snu (1 – 100)** Wynik, który podsumowuje długość snu oraz jakość snu w jednej liczbie.
3. **Status snu** = wynik snu w porównaniu ze zwykłym poziomem. Skala: znacznie gorzej niż zwykle – gorzej niż zwykle – jak zwykle – lepiej niż zwykle – znacznie lepiej niż zwykle.
4. **Długość snu** to całkowity czas od zaśnięcia do obudzenia się.
5. **Sen faktyczny (%)** to czas od zaśnięcia do obudzenia się z wyłączeniem przebudzeń. Innymi słowy, jest to długość snu po odjęciu przerw. Tylko czas rzeczywistego snu jest wliczany do snu faktycznego.
6. **Ciągłość snu (1–5)**: Ciągłość snu to ocena stopnia, w jakim sen był nieprzerwany. Ciągłość snu jest oceniana w skali od jeden do pięciu: często przerywany – czasami przerywany – nieprzerwany płytki – nieprzerwany – nieprzerwany głęboki.
7. Element **Długie przebudzenia (min)** określa czas przebudzeń trwających dłużej niż jedną minutę. Podczas snu występuje wiele krótkich i długich przebudzeń, które stanowią przerwy we śnie. To, czy zapamiętujemy takie przebudzenia, zależy od czasu ich trwania. Zwykle nie pamiętamy tych krótszych. Dłuższe przebudzenia, w trakcie których możemy na przykład wstać i napić się wody, zwykle potrafimy sobie przypomnieć. Przebudzenia są przedstawione jako żółte słupki na osi czasu snu.
8. **Cykle snu**: U zdrowej osoby zazwyczaj występuje 4–5 cykli snu w ciągu nocy. Równa się to około 8 godzinom snu.
9. **Sen REM %**: REM to angielski skrót oznaczający szybkie ruchy gałek ocznych. Sen REM zwany jest również snem paradoksalnym, ponieważ mózg jest aktywny, ale mięśnie rozluźnione w celu uniknięcia „odgrywania” swoich snów. Głęboki sen regeneruje ciało, natomiast sen REM regeneruje umysł, poprawia pamięć i zdolność uczenia się.
10. **Sen głęboki %**: Głęboki sen to faza, z której ciężko się wybudzić, ponieważ ciało jest mniej wrażliwe na bodźce

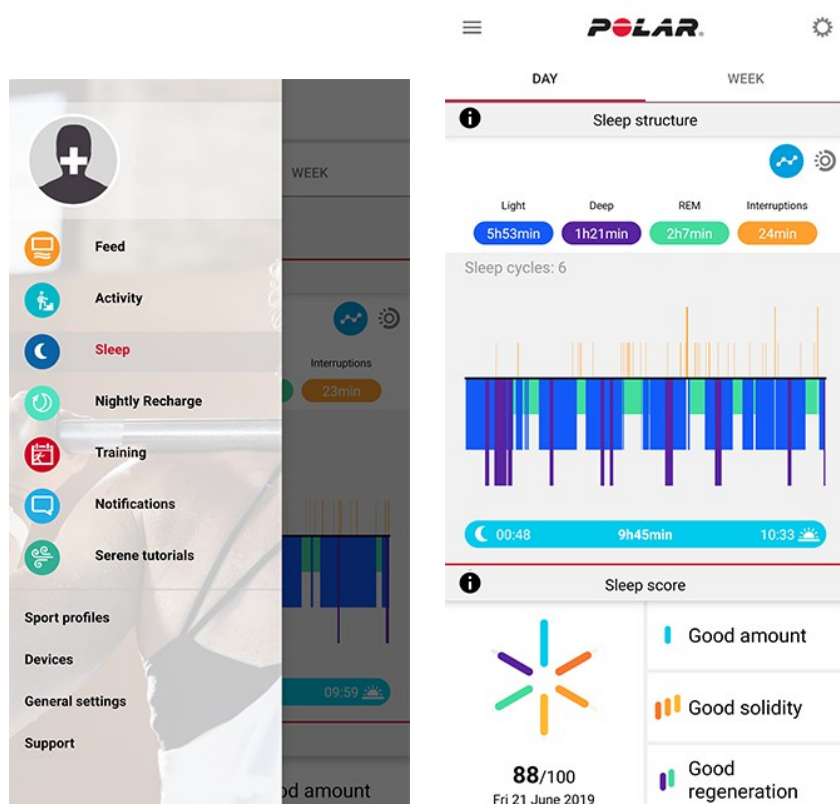
środowiskowe. Najwięcej snu głębokiego występuje w pierwszej połowie nocy. Ta faza snu regeneruje organizm i wzmacnia układ odpornościowy. Jest również ważna dla niektórych aspektów pamięci i uczenia się. Faza głębokiego snu jest również nazywana snem wolnofalowym.

11. **Sen płytki %:** Sen płytki to faza przejściowa pomiędzy przebudzeniem a głębszymi fazami snu. Z fazy płytkiego snu można się łatwo wybudzić, ponieważ wrażliwość na bodźce środowiskowe pozostaje na dość wysokim poziomie. Sen płytki wpływa również na regenerację psychiczną i fizyczną, chociaż to fazy snu REM oraz snu głębokiego są najważniejsze w tym zakresie.

## Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow

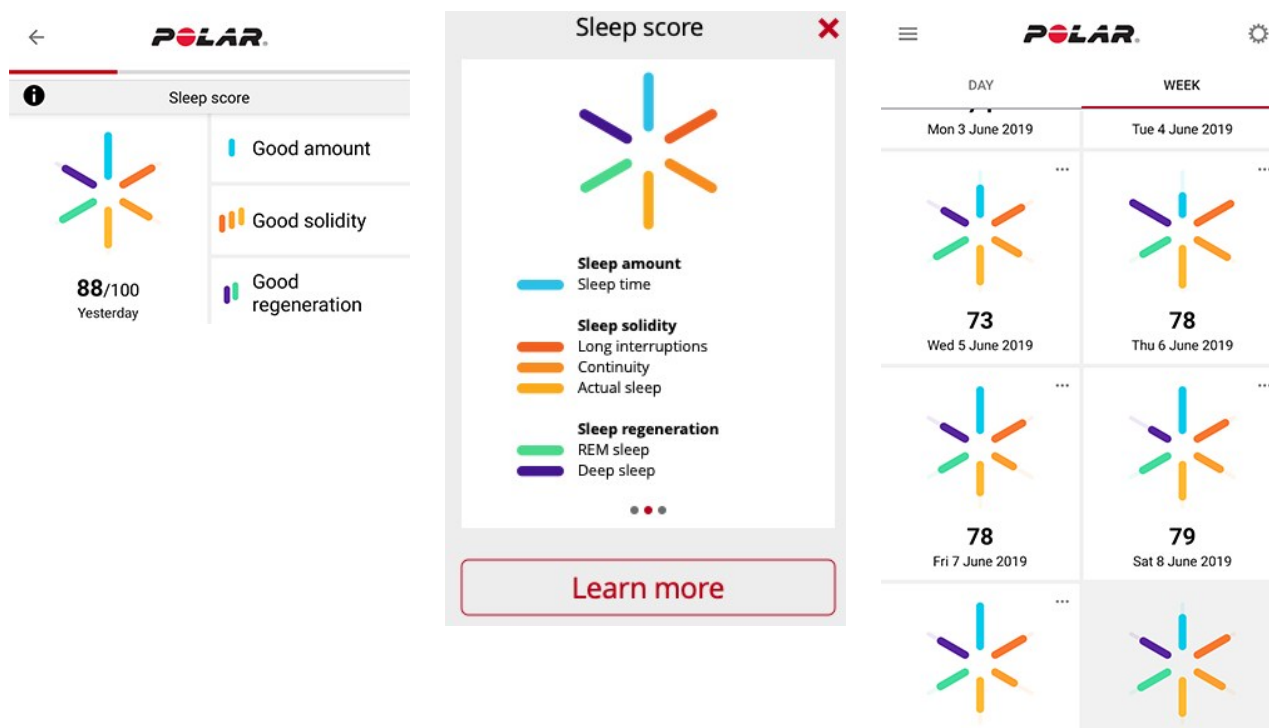
Sen to kwestia indywidualna – zamiast porównywać swoje statystyki dotyczące snu ze statystykami innych osób, skup się na własnych statystykach z dłuższych okresów, aby w pełni zrozumieć jakość swojego snu. Zsynchronizuj swój zegarek z aplikacją Polar Flow po przebudzeniu, aby sprawdzić dane dotyczące snu z ostatniej nocy. Codziennie oraz co tydzień śledź nawyki związane ze snem za pomocą aplikacji Polar Flow, aby dowiedzieć się, jak wspomniane nawyki oraz aktywność w ciągu dnia wpływają na jakość snu.

Wybierz **Sen** z poziomu menu aplikacji Polar Flow, aby wyświetlić dane dotyczące snu. W widoku Struktura snu wyświetlone są przejścia pomiędzy różnymi fazami snu (płytki sen, głęboki sen, sen REM) oraz przebudzenia podczas snu. Zazwyczaj cykle rozpoczynają się od płytkiego snu oraz przechodzą do głębokiego snu, a następnie do snu REM. Nocny sen obejmuje zazwyczaj od 4 do 5 cykli snu. Równa się to około 8 godzinom snu. Podczas snu występuje wiele krótkich i długich przebudzeń. Długie przebudzenia są wyświetlane w formie wysokich pomarańczowych słupków na wykresie struktury snu.

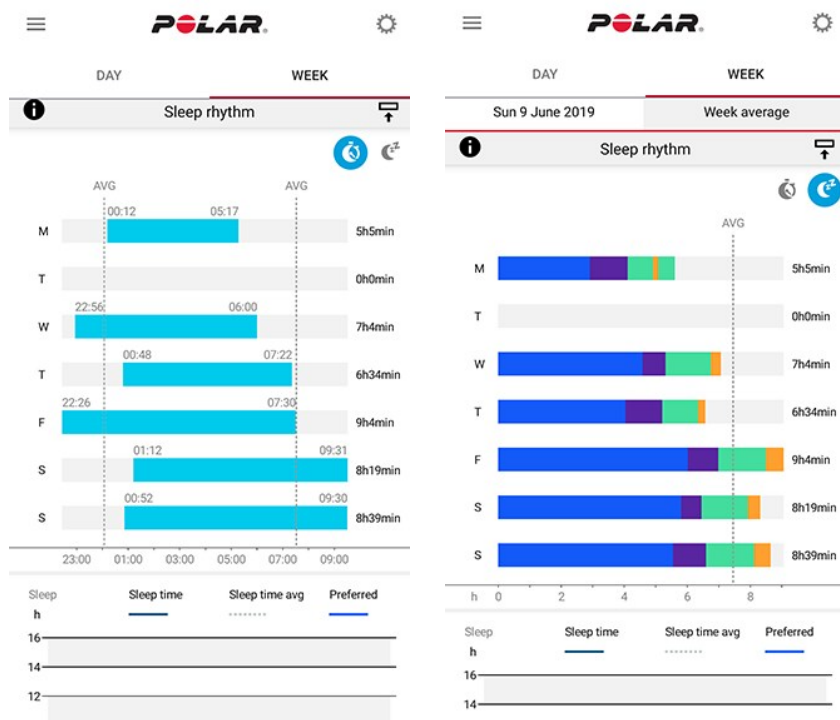


Wynik snu obejmujący sześć elementów jest ustalany na podstawie trzech wskaźników: ilości (łącznie długość snu), stabilności (długie przebudzenia, ciągłość oraz sen faktyczny) i regeneracji podczas snu (sen REM oraz sen głęboki). Poszczególne paski na wykresie przedstawiają wartości każdego składnika. Wynik snu stanowi średnią

tych wyników. Wybierając widok tygodniowy, możesz sprawdzić, jak zmienia się Twój wynik oraz jakość snu w ciągu tygodnia.



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



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

Część dotycząca podsumowania snu zapewnia długoterminowy widok Twoich nawyków dotyczących snu. Możesz przeglądać szczegóły dotyczące Twojego snu z okresu 1-, 3- lub 6-miesięcznego. Możesz również przeglądać średnie następujących danych: godzina zaśnięcia, godzina pobudki, długość snu, sen REM, głęboki sen oraz przebudzenia. Analizę danych snu wyświetlisz poprzez najeżdżenie myszką na wykres snu.



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

## SLEEPWISE™

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

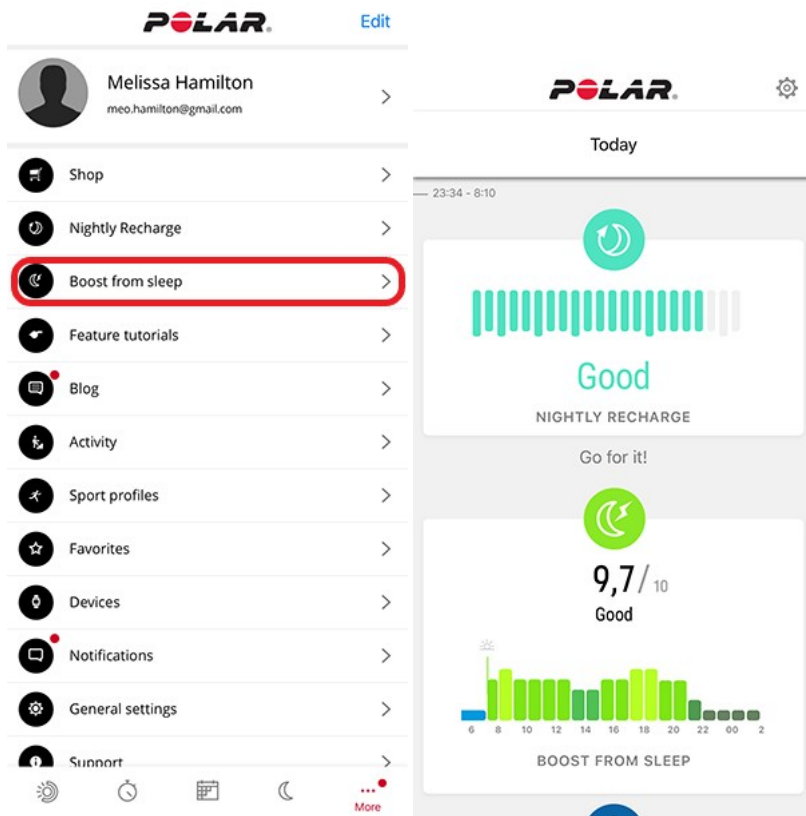
Aby otrzymywać spersonalizowane zalecenia upewnij się, że ustawienie **preferowana długość snu** odpowiada Twoim rzeczywistym potrzebom.

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

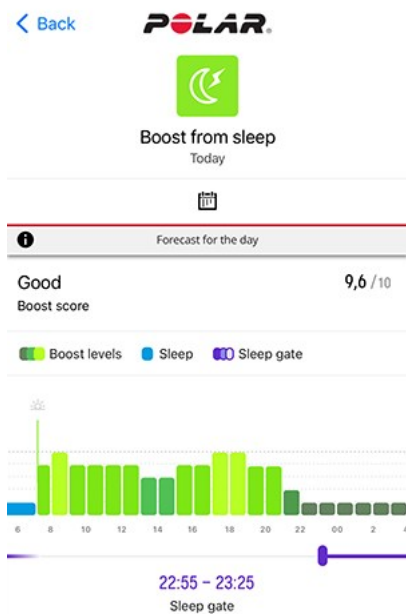
## Codzienna energia ze snu

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

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



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.

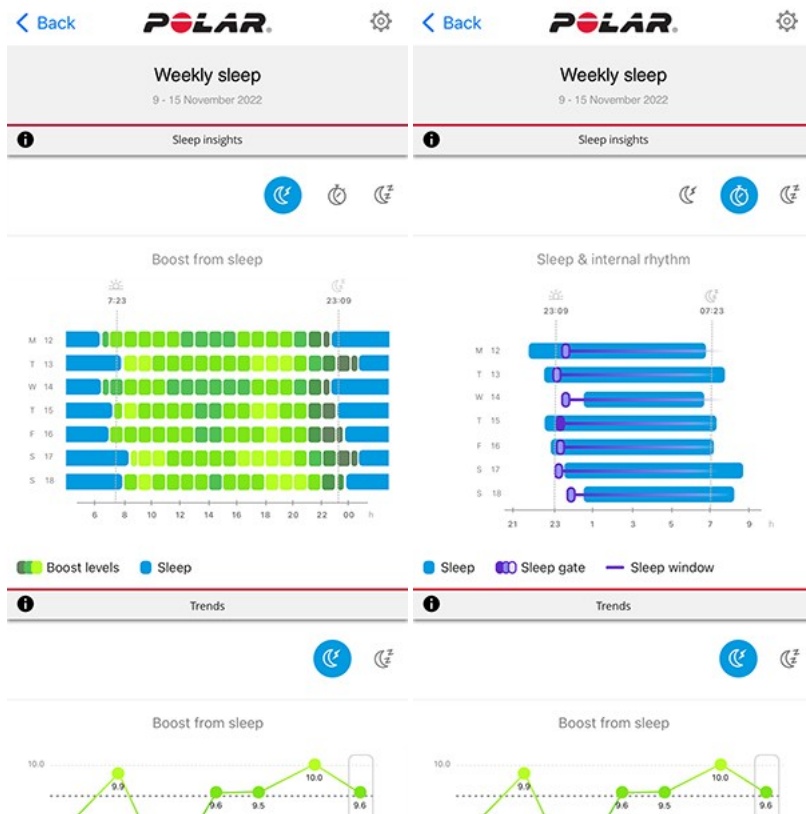
### Poziomy energii

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

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

### Sen w ciągu tygodnia

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



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.

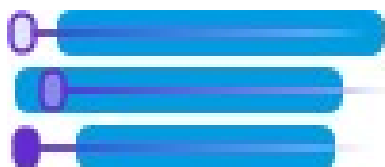
**Pora snu** to czas, kiedy Twój organizm będzie gotowy do snu. Może ona być łatwo wykrywalna na podstawie Twoich danych lub nie. Nieregularny rytm lub nietypowe godziny snu mogą zakłócić Twój rytm dobowy i utrudnić wykrywalność pory snu.

### Wykrywalność pory snu

■ 3/3 ■ 2/3 ■ 1/3

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

### Rytm dobowy



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

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

### Kontekst naukowy

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

Modelowanie biomatematyczne to ogólnie przyjęta metoda prognozowania wpływu zmian w harmonogramie snu na uważność podczas dnia. W literaturze naukowej przedstawione zostało kilka modeli biomatematycznych. 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.

### ĆWICZENIA ODDECHOWE SERENE™

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

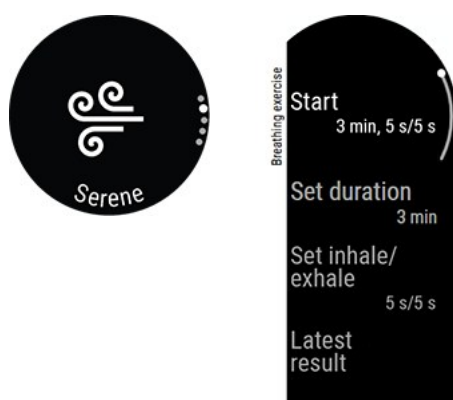
Podczas ćwiczenia oddechowego zegarek pomoże Ci utrzymać regularny, powolny rytm oddechu za pomocą animacji na wyświetlaczu oraz poprzez wibracje. Serene mierzy reakcję organizmu na ćwiczenia i zapewnia natychmiastowe informacje zwrotne odnośnie ich efektów. Po wykonaniu ćwiczenia otrzymasz podsumowanie czasu spędzonego w każdej z trzech

**stref uspokojenia.** Im wyższa strefa, tym lepsza synchronizacja z optymalnym rytmem. Im więcej czasu spędzasz w wysokich strefach, tym więcej korzyści poczujesz w dłuższej perspektywie. Regularne wykonywanie ćwiczeń oddechowych Serene pomaga **radzić sobie ze stresem**, poprawia **jakość snu** i zapewnia **lepsze samopoczucie**.

## Ćwiczenia oddechowe Serene na Twoim zegarku

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

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



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

1. Dopasuj zegarek tak, aby przylegał do górnej strony nadgarstka, w odległości przynajmniej na szerokość jednego palca od kości nadgarstka.
2. Usiądź lub połóż się wygodnie.
3. Aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe, najpierw wybierz na zegarku **Serene**, a następnie **Rozpocznij ćwiczenie**. Ćwiczenia rozpoczną się od 15-sekundowej fazy przygotowawczej.
4. Stosuj się do wskazówek dotyczących oddechu na wyświetlaczu lub poprzez 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.

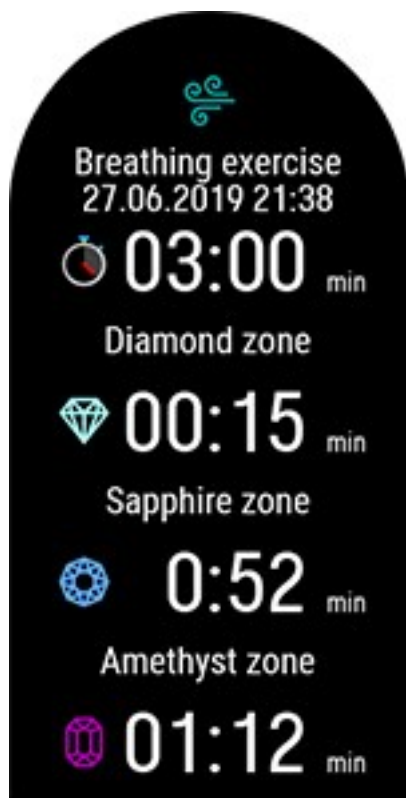


**Strefy uspokojenia** to ametystowa, szafirowa i diamentowa. Dzięki strefom uspokojenia dowiesz się, jak dobrze zsynchronizowane jest bicie Twojego serca z oddechem oraz jak blisko jesteś osiągnięcia optymalnej częstotliwości oddychania, czyli sześciu oddechów na minutę. Im wyższa strefa, tym lepsza synchronizacja z optymalnym rytmem. W przypadku najwyższej strefy uspokojenia, diamentowej, musisz być w stanie zachować

powolny rytm około sześciu oddechów na minutę lub wolniejszy. Im więcej czasu spędzasz w wysokich strefach, tym więcej korzyści poczujesz w dłuższej perspektywie.

## Wynik ćwiczenia oddechowego

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



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

## FITNESS TEST Z POMIAREM TĘTNA Z NADGARSTKA

Fitness Test Polar przy użyciu pomiaru tętna z nadgarstka pozwala łatwo, bezpiecznie i szybko określić wydolność aerobową w trakcie odpoczynku. 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

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

## Kobiety

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

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

## $VO_{2max}$

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

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

## FITSPARK™ - CODZIENNE WSKAZÓWKI TRENINGOWE

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?

Poziom kondycji jest wyznaczany dla każdej wskazówki treningowej na podstawie:

- historii treningów (średni tygodniowy wynik strefy tętna z ostatnich 28 dni)
- VO2max (na podstawie funkcji [Fitness Test](#) na Twoim zegarku)
- [informacji o treningach](#).

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



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

## Jakie rodzaje ćwiczeń obejmują kategorie treningowe?

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

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

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

## FitSpark na zegarku

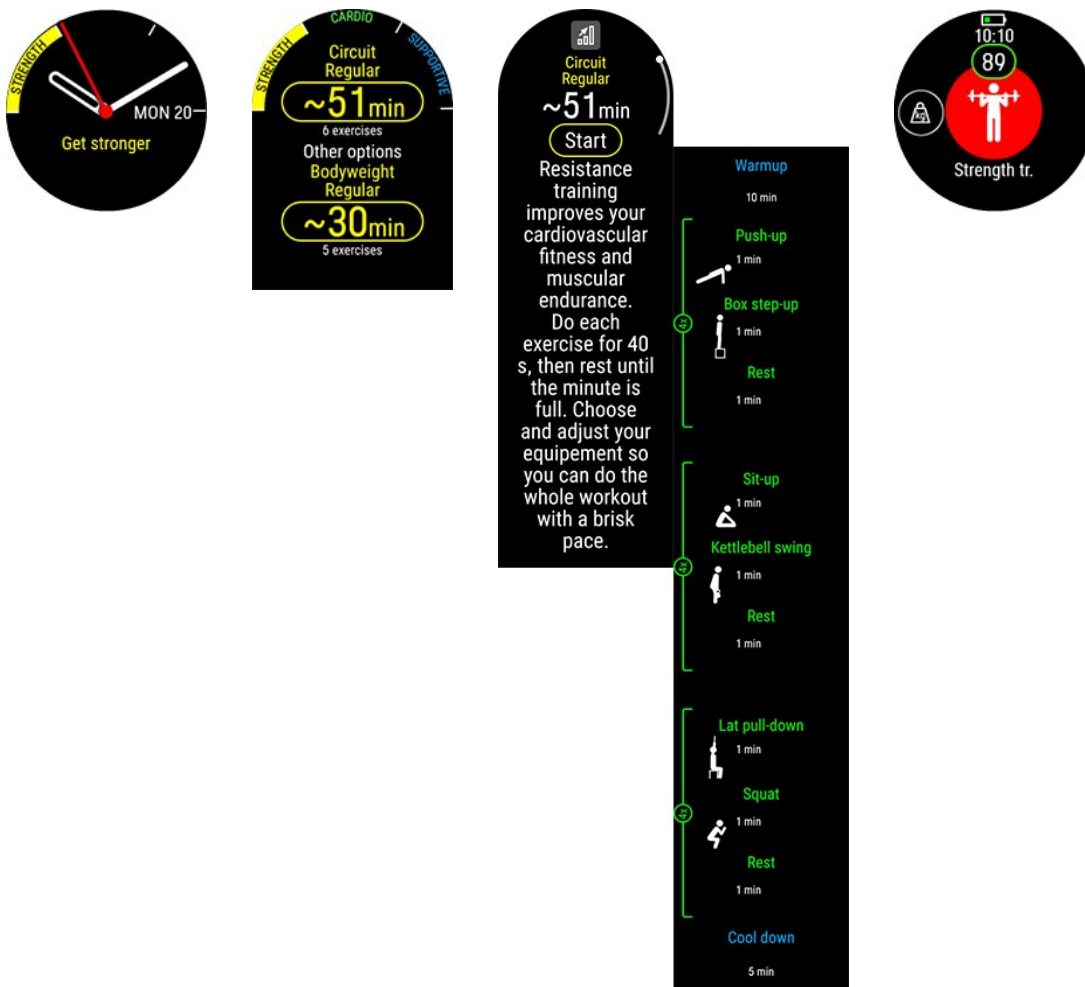
W trybie wyświetlania czasu użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby przejść do tarczy **FitSpark**.

Tarcza **FitSpark** obejmuje następujące widoki różnych kategorii treningowych:



**TARCZA PROGRAMU:** Jeżeli Program treningu biegowego jest aktywowany w Polar Flow, sugestie FitSpark będą oparte na celach treningowych Programu treningu biegowego.

Naciśnij OK, gdy na tarczy zegarka jest wyświetlana funkcja **FitSpark**, aby zobaczyć wskazówki treningowe. Najpierw wyświetlany jest trening uznany za najbardziej optymalny na podstawie Twojej historii treningów oraz poziomu sprawności. Przewiń w dół, aby zobaczyć inne, opcjonalne wskazówki treningowe. Wybierz sugerowaną sesję treningową, aby wyświetlić szczegółowe informacje. Przewiń w dół, aby wyświetlić ćwiczenia zawarte w sesji treningowej (trening siłowy i uzupełniający), a następnie dotknij pojedynczego ćwiczenia, aby wyświetlić szczegółowe instrukcje jego wykonania. Przewiń do **Start** i naciśnij OK, aby wybrać cel treningowy, a następnie wybierz profil sportowy, aby uruchomić cel treningowy.



### Podczas treningu

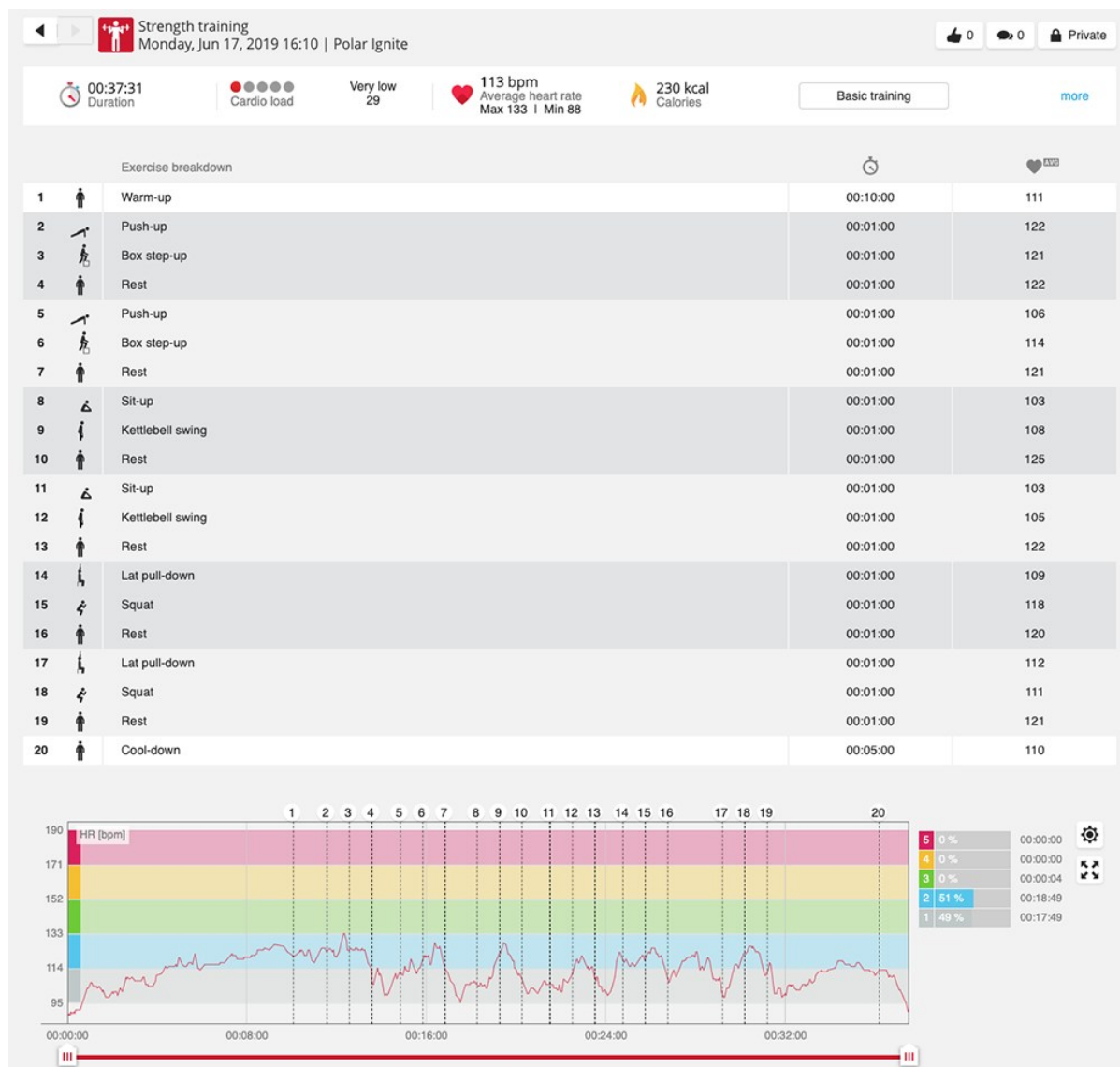
Podczas treningu zegarek będzie Ci dawać wskazówki obejmujące informacje o treningu, fazy oparte na czasie ze strefami tętna do celów kardio oraz fazy oparte na czasie z ćwiczeniami do celów siłowych i uzupełniających.

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



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 formie 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](#).

## PROFILE SPORTOWE

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

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



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

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

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



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

## STREFY TĘTNA

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

Dowiedz się więcej na temat: [Dlaczego warto trenować z pomiarem tętna?](#)

## 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 Grit X na urządzeniu zewnętrznym.
6. Zaakceptuj łączenie Grit X 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.

## STREFY PRĘDKOŚCI

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

## USTAWIENIA STREF PRĘDKOŚCI

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

### Domyślne

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

### Dowolne

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

## CEL TRENINGOWY ZE STREFAMI PRĘDKOŚCI

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

## PODCZAS TRENINGU

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

## PO TRENINGU

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

## POMIAR PRĘDKOŚCI I DYSTANSU Z NADGARSTKA

Zegarek mierzy prędkość i pokonany dystans z nadgarstka przy użyciu wbudowanego akcelerometru. Funkcja ta przydaje się podczas biegania obiektach zamkniętych lub w miejscach, w których sygnał GPS jest ograniczony. Aby uzyskać maksymalną dokładność, ustaw prawidłowy wzrost i wybierz rękę, na której nosisz Vantage V. Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka działa najlepiej, gdy biegiesz w naturalnym i wygodnym dla siebie tempie.

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

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

## POMIAR KADENCJI Z NADGARSTKA

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


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

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

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

## WSKAŹNIKI PŁYWACKIE

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

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

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

## ROZPOCZYNIANIE 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 **Dług. 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 czas rozpoczęcia treningu

Czas trwania treningu

Przepełniony dystans



Średnie tętno

Maksymalne tętno

Obciążenie kardio



Strefy tętna



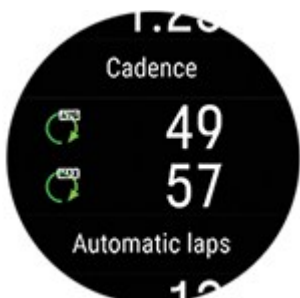
Kalorie

Procentowy udział spalonego tłuszczu w ilości spalonych kalorii



Średnie tempo

Maksymalne tempo



Częstotliwość ruchów ramion (liczba ruchów ramion na minutę)

- Średnia częstotliwość ruchów rękami
- Maksymalna częstotliwość ruchów rękami

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

## 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.

## KOMPAS

Aby korzystać z kompasu podczas sesji, musisz dodać go do wszystkich profili sportowych, w których ma być wyświetlany. W serwisie Flow, przejdź do **Profile sportowe > Wybierz Edytuj** w profilu sportowym, do którego chcesz dodać kompas, > przejdź do **Związane z urządzeniem** i wybierz **Grit X > Widok danych treningowych > Dodaj nowy > Pełny ekran > Kompas** i zapisz. Pamiętaj, aby zsynchronizować zmiany 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

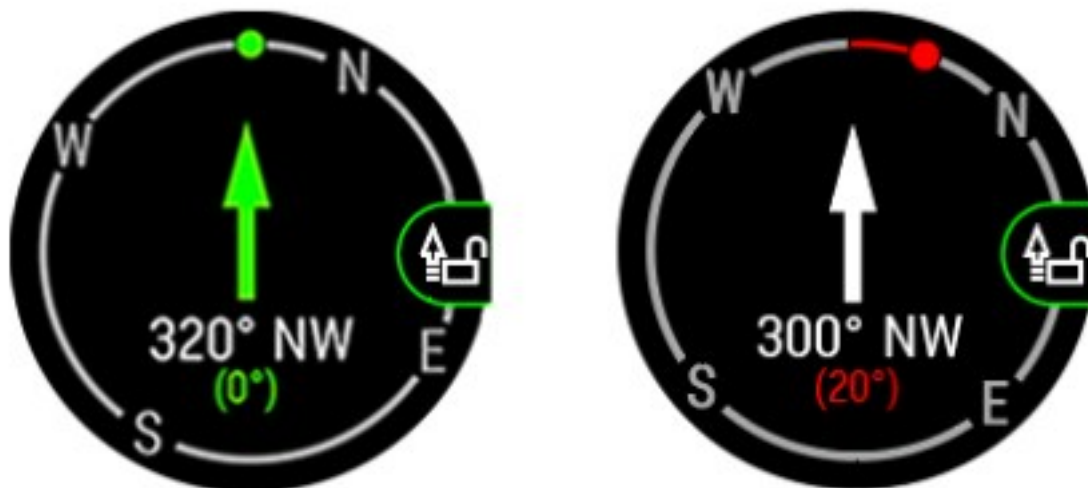
Podczas sesji treningowej zegarek może poprosić o skalibrowanie kompasu. W takim przypadku postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby wykonać kalibrację.

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.

### 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.



## POGODA

Dzięki tarczy zegarka dotyczącej 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 na tarczy zegarka dotyczącej pogody. Na ekranie wyświetlania czasu przesuwaj palcem w prawo lub w lewo, aż przejdziesz do tej tarczy.

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



Vihiluoto  
Updated 10:05

17 °C  
15 °C

Rain  
0.8 mm

Wind speed  
4 m/s

Direction  
SW 220° ↗

Humidity  
86 %

Weather forecast

11:00		17°	2 ↗
12:00		18°	2 ↗
13:00		19°	2 ↗
14:00		19°	2 ↗
15:00		19°	2 ↗
16:00		18°	2 ↗
17:00		18°	2 ↗
18:00		17°	2 ↗
19:00		17°	2 ↗
20:00		16°	2 ↗
21:00		16°	2 ↗
22:00		15°	2 ↗
23:00		15°	2 ↗

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



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

#### Prognoza na jutro



- Prognoza niska/wysoka dla każdego okresu 3 godzin

#### Prognoza na pojutrze



- Prognoza niska/wysoka dla każdego okresu 6 godzin

## USTAWIENIA OSZCZĘDZANIA ENERGII

Ustawienia oszczędzania energii umożliwiają wydłużenie czasu treningu przez zmianę częstotliwości zapisu danych GPS, wyłączenie pomiaru tętna z nadgarstka i zastosowanie wygaszacza ekranu. 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.



**i** 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.

**i** 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. Może to wpływać na inne funkcje, na przykład pomiar mocy biegowej, prędkości/tempa i dystansu, 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.

### **Wygaszacz ekranu**

Włącz wygaszacz ekranu jeśli podczas sesji treningowej nie potrzebujesz ciągle sprawdzać danych treningowych.

Przy włączonym wygaszaczu na wyświetlaczu pokazywana jest wyłącznie godzina. Naciśnij dowolny przycisk, aby wyjść z trybu wygaszacza ekranu i zobaczyć swoje dane treningowe. Wygaszacz ekranu włączy się ponownie po 8 sekundach.

## **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

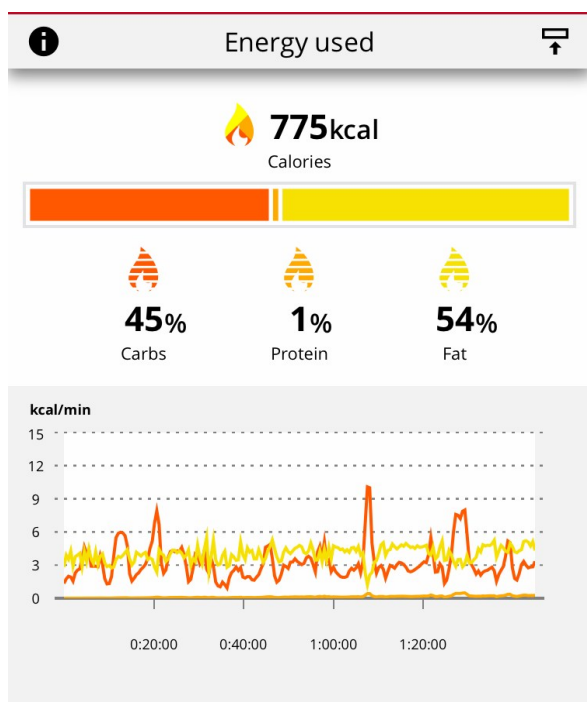
Po sesji treningowej, zobaczysz następujące podsumowanie treningu:



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 wykorzystania tłuszczu jako podstawowego źródła energii.

Dowiedz się więcej o źródłach energii z [Energy sources](#)

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

W przypadku 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.

 Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

## STEROWANIE MUZYKĄ

Steruj muzyką i mediami na Twoim telefonie za pomocą zegarka podczas sesji treningowych i z ekranu zegara, jeśli nie trenujesz. Ustaw sterowanie muzyką za pomocą opcji **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Sterowanie muzyką**. Możesz sterować muzyką z ekranu treningowego, z ekranu zegara lub z obu tych ekranów. Wybierz **ekran treningowy**, aby sterować muzyką podczas sesji treningowych i **ekran zegara**, aby robić to poza treningami, za pomocą tarczy sterowania muzyką, dostępnej na ekranie zegara. Dodaj tarczę sterowania muzyką za pomocą opcji **Zestawy tarcz zegarka > Sterowanie muzyką**.

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](#). Sterowanie muzyką jest możliwe po połączeniu zegarka z telefonem przez aplikację Polar Flow. Jeżeli zegarek został już wcześniej skonfigurowany za pomocą aplikacji Polar Flow z poziomu telefonu, łączenie również zostało przeprowadzone.

## Z EKRANU ZEGARA

Za pomocą tarczy sterowania muzyką możesz sterować muzyką i odtwarzaniem multimedialnych z tarczy sterowania muzyką na ekranie zegara, gdy nie ćwiczysz.



- Na ekranie zegara przesunij palcem w lewo / w prawo, aż zostanie wyświetlona tarcza sterowania muzyką.
- Zatrzymuj/odtwarzaj lub zmieniaj utwory.



- Stuknij  aby regulować głośność

## PODCZAS TRENINGU

Jeśli wybierzesz sterowanie muzyką z widoku treningowego, włączone zostanie sterowanie muzyką z ekranu treningowego, kiedy odtwarzacz jest włączony i rozpoczęto sesję treningową.



- Naciśnij przycisk W GÓRĘ, aby przesunąć do sterowania muzyką na ekranie treningowym podczas sesji.
- Naciśnij przycisk OK, aby zobaczyć przycisk poprzedni/następny i pauza/odtwarzanie. Przejdź do poprzedniej lub następnej piosenki z przyciskiem W GÓRĘ/W DÓŁ i zatrzymaj przyciskiem OK. Stuknij przycisk PODŚWIETLENIE, aby regulować głośność.

## WYMIENNE PASKI

Do Grit X pasują standardowe paski 22 mm. Wymienne paski pozwalają na personalizację zegarka i dostosowanie go do każdej sytuacji i dowolnego stylu, aby można było go nosić zawsze i w pełni korzystać z całodobowego pomiaru aktywności, ciągłego pomiaru tętna oraz monitorowania snu.

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

## WYMIANA PASKA

Wymiana paska mocowanego za pomocą teleskopów jest szybka i prosta. Wybierz ulubiony pasek z oferty Polar lub użyj dowolnego paska, z teleskopami o długości 22 mm.

1. Aby odpiąć pasek, pociągnij dźwignikę szybkozłączki w stronę środka paska i wyjmij pasek z zegarka.
2. Pociągnij dźwignikę szybkozłączki w stronę środka paska i wprowadź drugi koniec teleskopu do otworu w zegarku.
3. Zwolnij dźwignikę, aby zamocować pasek.
4. Sprawdź, czy dźwignienka jest na swoim miejscu i gotowe.

## KOMPATYBILNE SENSORY

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

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

[Zobacz kompatybilne sensory innych producentów](#)

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

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H10

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

Choć Polar Precision Prime to najdokładniejsza technologia optycznego pomiaru tętna i działa w każdych warunkach, w przypadku dyscyplin sportowych utrudniających utrzymanie prawidłowej pozycji czujnika na nadgarstku lub czynności wymagających dużego zaangażowania mięśni i ścięgien w pobliżu czujnika nadajnik na klatkę piersiową Polar 10 zapewnia największą dokładność. Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 lepiej wykrywa szybkie zmiany tętna, dlatego idealnie nadaje się do treningów interwałowych z szybkimi sprintami.

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

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

## SENSOR 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

### Moc kolarska

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

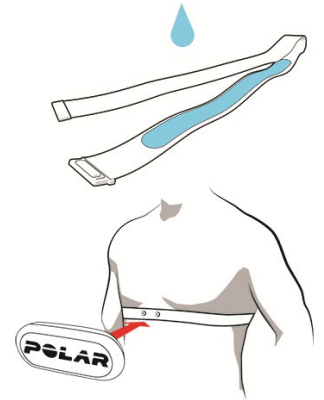
## ŁĄCZENIE SENSORÓW Z ZEGARKIEM

### Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z zegarkiem

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

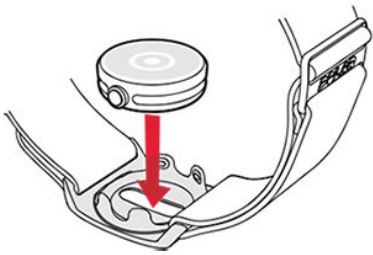
## Polar H9, Polar H10

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. Zetknij nadajnik na klatkę piersiową z zegarkiem i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.
4. Po znalezieniu nadajnika na klatkę piersiową zostanie wyświetlony komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia, np. **Polar H10 xxxxxxxx**. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć łączenie.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).

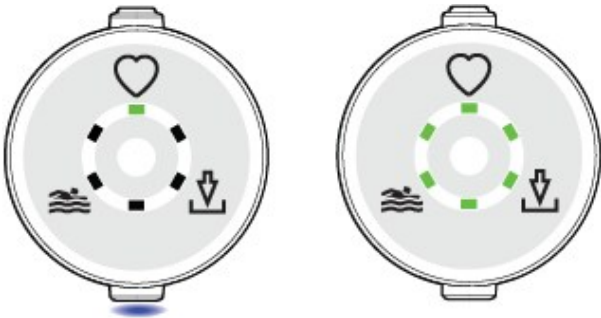


## Polar OH1+, Polar Verity Sense

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.

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

## Kalibracja sensora rowerowego

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

## 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. Zetknij sensor z zegarkiem i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.
3. Po znalezieniu sensora wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć łączenie.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Łączenie zakończone**.

## Kalibracja sensora biegowego

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

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



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

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

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

## Usuwanie połączeń

Aby usunąć połączony sensor lub urządzenie mobilne:

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

## 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 ważne informacje o swoich treningach znajomym ze społeczności Flow, zapisywać się na zajęcia w swoim klubie i otrzymać indywidualny program przygotowujący do zawodów biegowych.

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

Możesz [skonfigurować zegarek](#) za pomocą komputera, korzystając ze strony [flow.polar.com/start](http://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 codzienną 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](http://support.polar.com/pl/support/flow).

## PROFILE SPORTOWE W POLAR FLOW

W zegarku domyślnie skonfigurowanych jest 14 profil sportowych. Dzięki aplikacji lub serwisowi internetowemu Polar Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe i edytować ich ustawienia. W zegarku można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli w serwisie i aplikacji Polar Flow zapisano ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci zegarka przesłanych zostanie pierwsze 20 profili z listy.

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij jedno z poniższych łączy:

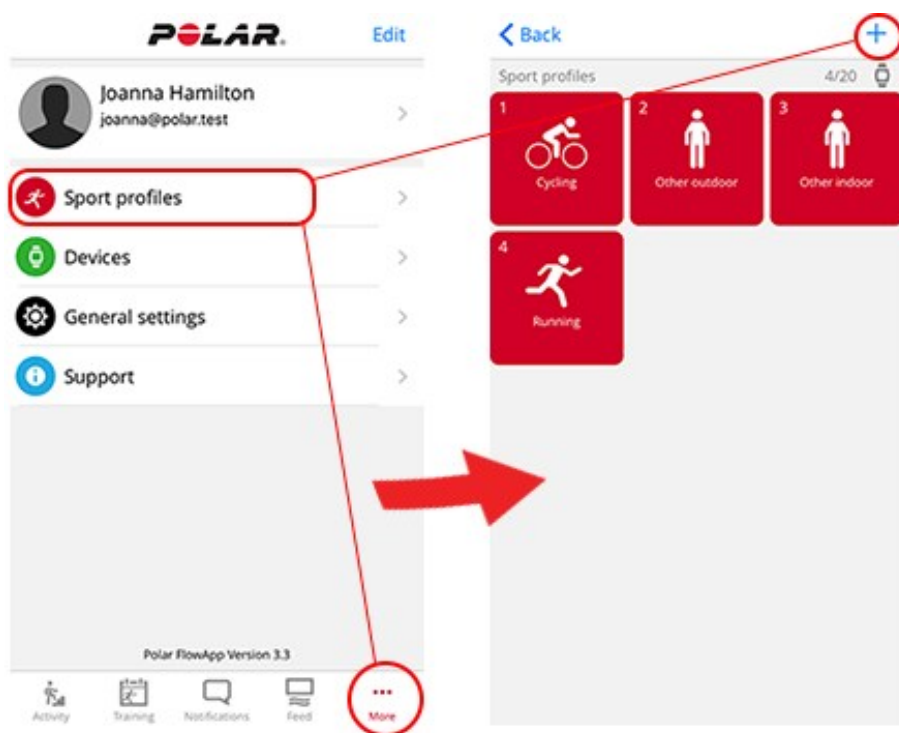
[Aplikacja Polar Flow | Edycja profili sportowych](#)

[Serwis Polar Flow | Profile sportowe](#)

## DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W aplikacji Polar Flow:

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



W serwisie internetowym Polar Flow:

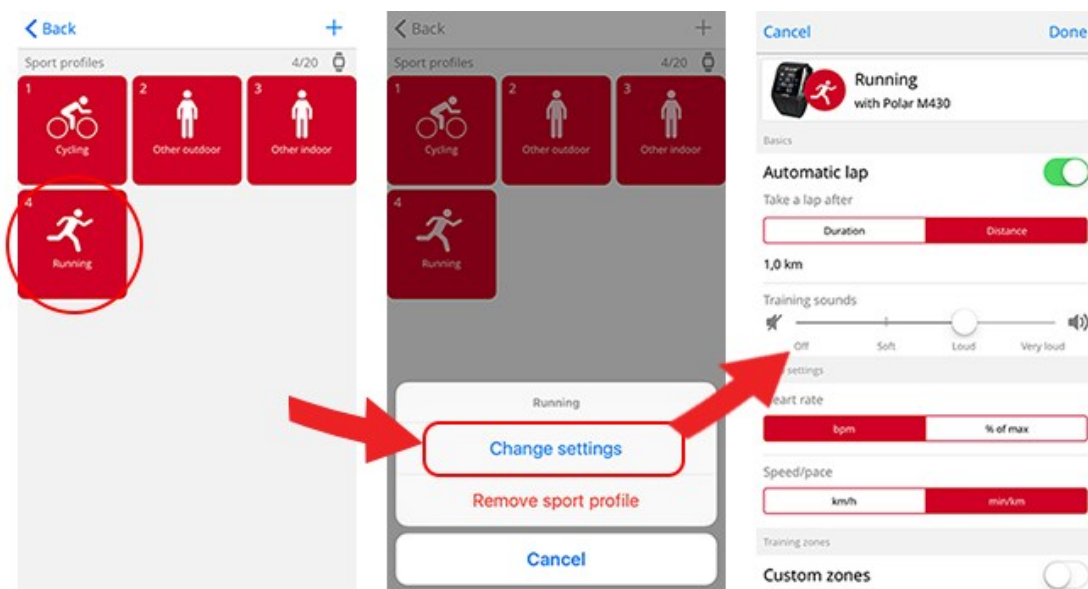
1. Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Profile sportowe**.
3. Kliknij pozycję **Dodaj profil sportowy** i wybierz sport z listy.
4. Sport zostanie dodany do listy.

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

## EDYTOWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W aplikacji Polar Flow:

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



W serwisie internetowym Flow:

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

W danym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

### Podstawowe ustawienia

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

### Tętno

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

### Ustawienia prędkości/tempa

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

### Widok danych treningowych

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

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

### Funkcje dotykowe i informacje

- Powiadamianie wibracjami (można włączyć lub wyłączyć tę opcję)

## GPS i pomiar wysokości

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

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



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

## PLANOWANIE TRENINGU

Możesz 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.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



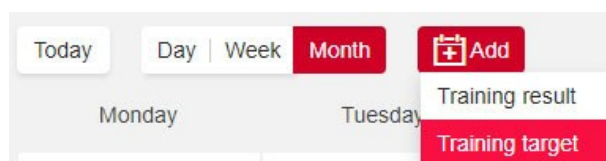
[Polar Flow for Coach](#) to darmowa zdalna platforma treningowa pozwalająca na zaplanowanie każdego szczegółu treningu, od planu na cały sezon po poszczególne sesje treningowe.

## 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**.

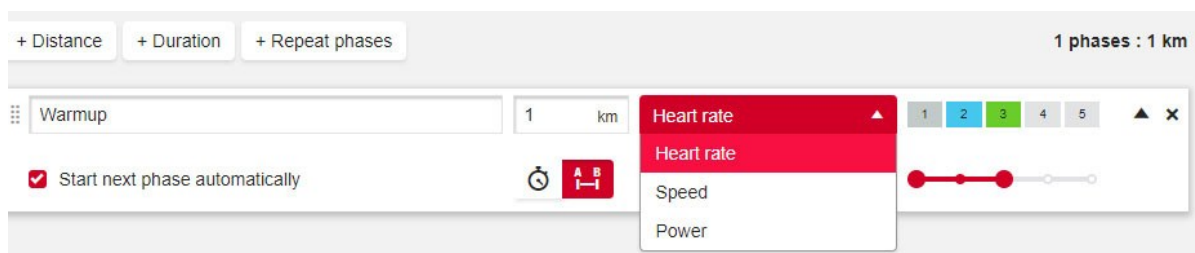
## Cel – tempo startowe

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, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V i Vantage V2 (nie jest to możliwe w przypadku modeli A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

## 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 Vantage V2.

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



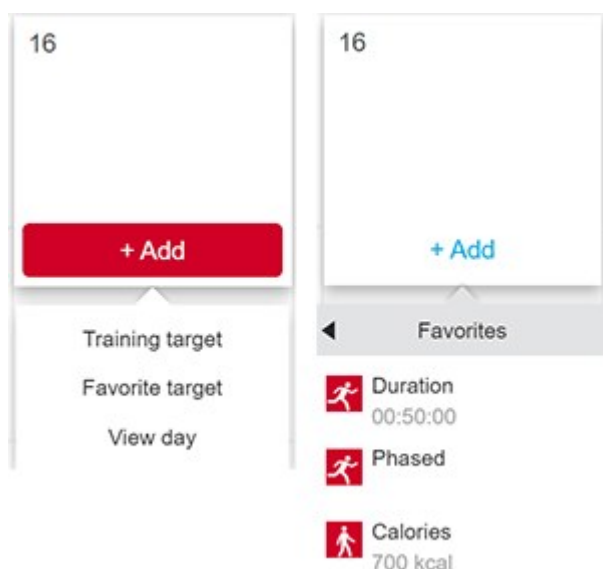
6. Kliknij ikonę Dodaj do Ulubionych , aby zapisać cel w menu Ulubione.
7. Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

## 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:

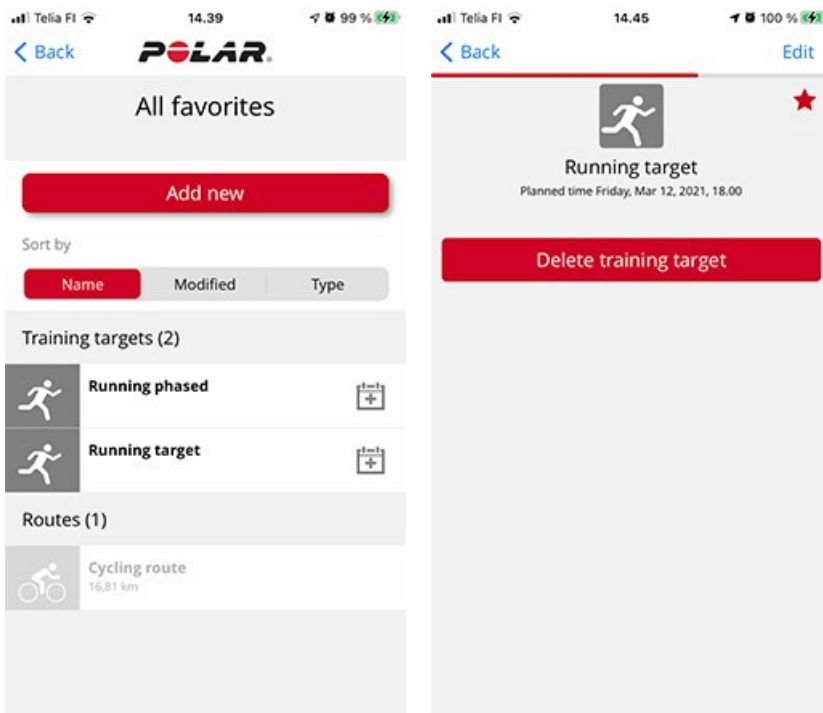
1. Przejdź do **Treningi** i kliknij  u góry strony.
2. Wybierz typ celu treningowego spośród następujących opcji:

### 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**.

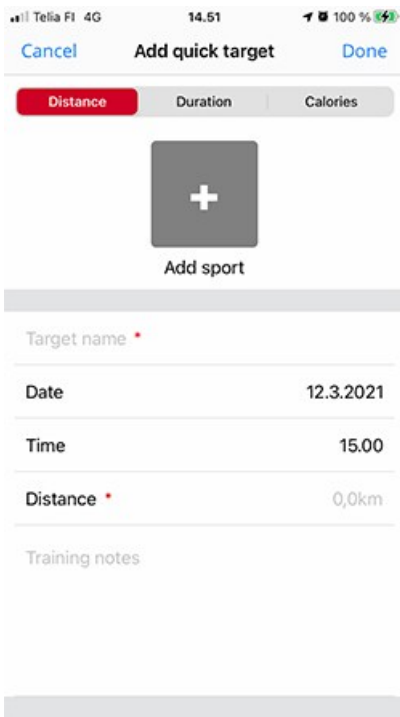


Trasa Komoot jest dostępna tylko w modelach Grit X i Vantage V2. Opcja Strava Live Segment jest dostępna w Grit X, M460, V650, V800, Vantage V i Vantage V2.




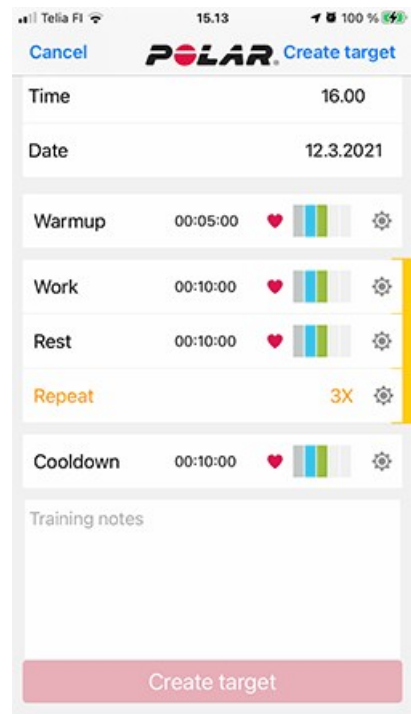
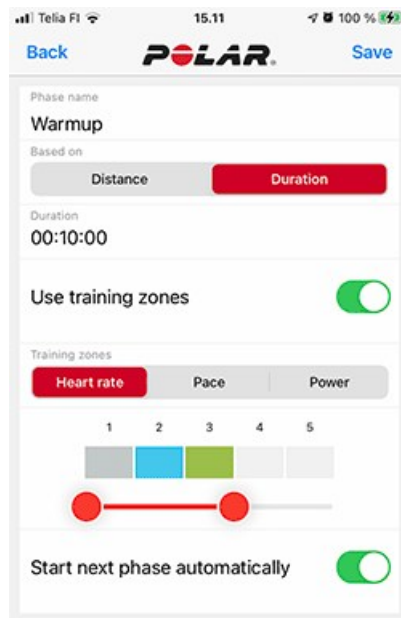
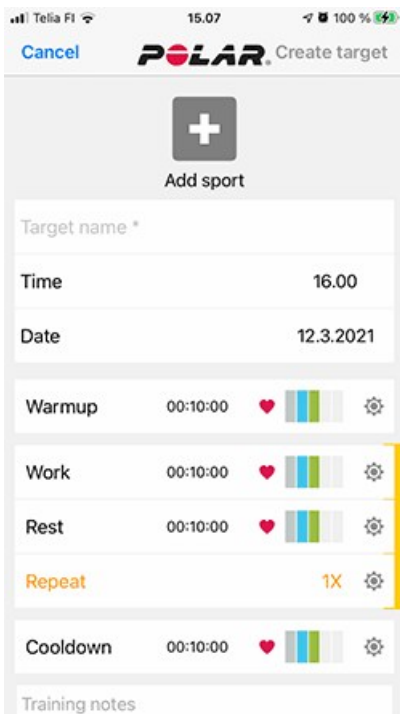
### Szybki cel

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



## Trening fazowy

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




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

# ULUBIONE


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

Liczba ulubionych w serwisie Flow jest nieograniczona. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 100 ulubionych treningów, podczas synchronizacji do pamięci zegarka przesłanych zostanie pierwsze 100 ulubionych z listy. Możesz zmieniać kolejność ulubionych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Wybierz element, który chcesz przemieścić, a następnie przeciągnij go, umieszczając w żądanym miejscu na liście.


## DODAWANIE CELU TRENINGOWEGO DO ULUBIONYCH

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


lub

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

## EDYTOWANIE ULUBIONYCH

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

## USUWANIE ULUBIONYCH

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

# SYNCHRONIZACJA

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

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

## SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ MOBILNĄ FLOW


Przed synchronizacją upewnij się, że:

- Masz założone konto Polar i zainstalowaną aplikację Flow.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.

- Zegarek został połączony z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#).

Synchronizacja danych:

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

 *Zegarek synchronizuje się automatycznie z aplikacją Flow po zakończeniu treningu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Po synchronizacji zegarka z aplikacją Flow, dane o aktywności i treningu zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pośrednictwem połączenia internetowego.*


Pomoc techniczna i bardziej szczegółowe informacje na temat korzystania z aplikacji Polar Flow znajdują się na stronie [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC**

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

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

Po każdym podłączeniu zegarka do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które zostały edytowane. Jeżeli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom oprogramowanie FlowSync za pomocą ikony na pulpicie (Windows) lub z folderu aplikacji (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego.

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

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

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

# WAŻNE INFORMACJE

Bateria .....	135
Ładowanie baterii .....	136
Ładowanie podczas treningu .....	136
Stan akumulatora i powiadomienia .....	137
Pielęgnacja zegarka .....	137
Utrzymywanie zegarka w czystości .....	137
Przechowywanie .....	138
Serwis .....	138
Środki ostrożności .....	138
Zakłócenia podczas treningu .....	138
Stan zdrowia a trening .....	139
Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci .....	139
Jak bezpiecznie używać produktu Polar .....	140
Dane techniczne .....	140
Grit X .....	140
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	142
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....	142
Wodoszczelność produktów Polar .....	142
Atesty i certyfikaty .....	143
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	144
Zastrzeżenia prawne .....	144

## BATERIA

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 BATERII

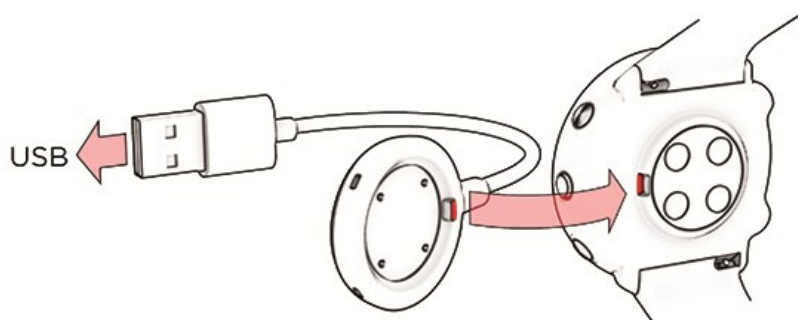
Użyj kabla USB dołączonego do zestawu, aby naładować akumulator przez port USB komputera.

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”).



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

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



2. Wyświetlony zostanie komunikat **Ładowanie**.



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

3. Pełna ikona baterii oznacza, że akumulator zegarka został całkowicie naładowany.

## ŁADOWANIE PODCZAS TRENINGU

Nie ładuj zegarka podczas sesji treningowej za pomocą przenośnej ładowarki, takiej jak power bank. Jeśli podłączysz zegarek do źródła zasilania podczas sesji treningowej, akumulator nie będzie ładowany. W przypadku podłączenia kabla do



ładowania podczas treningu pot i wilgoć mogą spowodować korozję i uszkodzić kabel do ładowania oraz zegarek. Ponadto, jeśli rozpoczniesz sesję treningową podczas ładowania zegarka, ładowanie zostanie zatrzymane.

## STAN AKUMULATORA I POWIADOMIENIA

### Symbol statusu akumulatora

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

### Powiadomienia o niskim poziomie naładowania akumulatora

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

Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora podczas treningu:

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

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

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

## PIELĘGNACJA ZEGARKA

Zegarek Polar Grit X należy utrzymywać w czystości i dbać o niego jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Poniższe instrukcje pomogą wypełnić warunki gwarancji, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie i uniknąć problemów podczas ładowania i synchronizowania.

### UTRZYMYWANIE ZEGARKA W CZYSTOŚCI

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

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

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

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

## Utrzymuj optyczny czujnik tętna w czystości.

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

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 pulsometru na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając je w samochodzie lub na kierownicy roweru). Zaleca się przechowywanie urządzenia z częściowo lub w pełni naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

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

## SERWIS

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

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) 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](http://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. Przetaw urządzenie treningowe, aż znajdziesz miejsce, w którym odczyt nie jest zakłócony, a symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze bezpośrednio przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.

3. Załóż ponownie opaskę sensora tętna na klatkę piersiową i utrzymuj urządzenie treningowe na ile to możliwe w strefie pozbawionej zakłóceń.

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

## STAN ZDROWIA A TRENING

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

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

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

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

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

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



Jednoczesne działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować ścieranie barwnika z powierzchni sensora tętna lub paska, a w rezultacie zaplamienie jasnych ubrań. Może również powodować schodzenie ciemnych barwników z ubrań i ewentualnie zabarwienie jasnych urządzeń treningowych. Aby ochronić jasny kolor urządzenia treningowego przez wiele lat użytkowania, należy używać podczas ćwiczeń ubrań, które nie farbują. Jeśli stosujesz na skórze perfumy, balsamy, kremy do opalania lub środek 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 połamane 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

### GRIT X

Typ baterii:	Akumulator Li-Po 346 mAh
Czas pracy:	Czas działania: do 40 godz. w trybie treningowym (z włączonym GPS i pomiarem tętna z nadgarstka) lub do 7 dni w trybie zegarka, z włączonym całodobowym pomiarem tętna. Dostępne są trzy tryby oszczędzania energii. Te opcje oszczędzania energii umożliwiają wydłużenie treningu nawet do 100 godzin.
Temperatura pracy:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F

Materiały użyte do produkcji zegarka:	<p><b>Czarny</b></p> <p>Urządzenie: SZKŁO CORNING GORILLA, PA12+30GF, TPE, STAL NIERDZEWNA, PMMA</p> <p>Pasek: SILIKON</p> <p>Klamra: Stal nierdzewna</p> <p><b>Biały</b></p> <p>Urządzenie: SZKŁO CORNING GORILLA, PA12+30GF, TPE, STAL NIERDZEWNA, PMMA</p> <p>Pasek: SILIKON</p> <p>Klamra: Stal nierdzewna</p> <p><b>Zielony</b></p> <p>Urządzenie: SZKŁO CORNING GORILLA, PA12+30GF, TPE, STAL NIERDZEWNA, PMMA</p> <p>Pasek: SILIKON</p> <p>Klamra: Stal nierdzewna</p>
Dodatkowe materiały pasków:	<p><b>Paski z tkaniny</b></p> <p><b>Czerwony paracord, niebieski paracord, czarny tundra, zielony tundra:</b> Włókno PET z recyklingu, poliester i elastan (bez lateksu)</p> <p><b>Paski skórzane</b></p> <p><b>Brązowy:</b>Skóra naturalna, garbowana roślinnie, poliester i elastan (bez lateksu)</p>
Materiały użyte do produkcji kabla:	MOSIĄDZ, PA66+PA6, PC, TPE, STAL NIESTOPOWA, NYLON
Dokładność zegarka:	Wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.
Dokładność urządzenia GNSS:	Odległość $\pm 2\%$ , prędkość $\pm 2$ km/h
Rozdzielczość pomiaru wysokości:	1 m

Rozdzielczość pomiaru sumy wzniesień i spadków terenu:	5 m
Maksymalna wysokość n.p.m.:	9000 m/29 525 ft
Częstotliwość próbkowania:	1 s
Zakres pomiaru tętna:	15–240 uderzeń/min (bpm)
Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:	0-399 km/h 247,9 mph
Wodoszczelność:	WR100, do 100 m
Pojemność pamięci:	Do 90 godzin treningu z włączoną funkcją GPS i pomiarem tętna, w zależności od ustawień językowych.
Rozdzielczość	240 x 240
Moc maksymalna	5 mW
Częstotliwość	2,402-2,480 GHz

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth®.

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

## OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

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

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na [support.polar.com](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 określane jest jako wodoszczelne jest sprawdzane przed dostawą.

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

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

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

## MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

- Firma Polar Electro Oy udziela międzynarodowej ograniczonej gwarancji na swoje produkty. W przypadku produktów sprzedawanych na terenie USA lub Kanady gwarancji udziela firma Polar Electro, Inc.
- Firma Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu.
- Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub zarysowanych obudów/wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasków, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar.
- Ponadto niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów lub wydatków bezpośrednich, pośrednich, przypadkowych, ubocznych lub specjalnych wynikających z produktu bądź odnoszących się do niego.
- Gwarancja nie obejmuje produktów zakupionych jako używane.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony lub wymieniony w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar bez względu na kraj zakupu.
- Gwarancja firmy Polar Electro Oy/Inc. nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Należy zachować paragon jako dowód zakupu.
- Gwarancja na dowolny produkt będzie ograniczona do krajów, na terenie których został on wprowadzony przez firmę Polar Electro Oy/Inc.

Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

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

## ZASTRZEŻENIA PRAWNE

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