

POLAR®

POLAR M430



INSTRUKCJA OBSŁUGI

SPIS TREŚCI

Spis treści	2
Instrukcja obsługi Polar M430	6
Wstęp	6
Korzystaj w pełni z zegarka M430	6
Pierwsze kroki	7
Konfiguracja M430	7
Wybór sposobu konfiguracji	7
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow na urządzeniu mobilnym	8
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera	8
Sposób C: Konfiguracja przez urządzenie	9
Funkcje przycisków	9
Ekran zegara i menu	10
Tryb przedtreningowy	10
Podczas treningu	10
Struktura menu	11
Mój dzień	11
Dziennik	12
Ustawienia	12
Test wydolności	12
Timery	12
Ulubione	12
Moje tętno	12
Zakładanie M430	13
Pomiar tętna z nadgarstka	13
Funkcja zegarka	13
Łączenie	13
Łączenie urządzenia mobilnego z M430	13
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z M430	14
Łączenie sensora biegowego z M430	14
Łączenie wagi Polar Balance z M430	14
Usuwanie połączeń	15
Ustawienia	16
Ustawienia profili sportowych	16
Ustawienia	17
Ustawienia informacji o użytkowniku	17
Masa ciała	18
Wzrost	18
Data urodzenia	18
Płeć	18
Informacja o treningach	18
Maksymalne tętno	18
Ustawienia ogólne	19
Ciągły pomiar tętna	19
Łączenie i synchronizacja	19
Tryb samolotowy	19
Blokada przycisków	19
Powiadomienia z telefonu	19
Alarm bezczynności	20
Jednostki	20

Język	20
Format widoku danych treningowych	21
Informacje o produkcie	21
Ustawienia zegara	21
Alarm	21
Godzina	21
Data	21
Pierwszy dzień tygodnia	22
Tarcza zegara	22
Szybkie menu	23
Szybkie menu w trybie przedtreningowym	23
Szybkie menu na ekranie treningowym	24
Szybkie menu w trybie wstrzymania	25
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	25
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego	26
Za pomocą komputera	26
Trening	27
Trening z pomiarem tętna z nadgarstka	27
Trening oparty na pomiarze tętna	27
Pomiar tętna przy użyciu M430	27
Rozpoczynanie treningu	28
Rozpoczynanie zaplanowanego treningu	29
Rozpoczynanie treningu z timerem interwałów	30
Rozpoczynanie treningu z szacunkowym czasem ukończenia	30
Podczas treningu	30
Przeglądanie ekranów treningowych	30
Zaznaczenie okrążenia	30
Blokowanie strefy tętna lub prędkości	31
Zmiana fazy podczas treningu interwałowego	31
Zmiana ustawień w Szybkim menu	31
Powiadomienia	31
Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej	31
Podsumowanie treningu	31
Po treningu	31
Historia treningów w M430	34
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow	34
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow	34
Funkcje	35
Assisted GPS (A-GPS)	35
Termin ważności A-GPS	35
Funkcje GPS	36
Powrót do punktu startowego	36
Smart Coaching	37
Pomiar aktywności	37
Korzyści z aktywności	37
Całodobowy pomiar aktywności	38
Cel związany z aktywnością	38
Dane dotyczące aktywności na M430	38
Powiadomienie o braku aktywności	40
Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow	40
Polar Sleep Plus™	40
Dane dotyczące snu na M430	40
Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow	41

Ciągły pomiar tętna	42
Fitness Test z pomiarem tętna na nadgarstku	42
Przed rozpoczęciem testu	43
Przebieg testu	43
Wyniki testu	43
Klasy poziomu wydolności	44
Mężczyźni	44
Kobiety	44
Vo2max	45
Program biegowy Polar	45
Utwórz program biegowy Polar	45
Ustaw cel treningu biegowego	46
Monitorowanie postępów	46
Running Index	46
Analiza krótkoterminowa	47
Mężczyźni	47
Kobiety	47
Analiza długoterminowa	48
Inteligentny licznik kalorii	49
Training Benefit	49
Obciążenie treningowe i regeneracja	50
Profile sportowe	51
Strefy tętna	51
Strefy prędkości	52
Ustawienia stref prędkości	52
Cel treningowy z wykorzystaniem stref prędkości	52
Podczas treningu	52
Po treningu	52
Pomiar kadencji z nadgarstka	52
Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka	53
Powiadomienia z telefonu	53
Polar Flow	54
Aplikacja Polar Flow	54
Dane treningowe	54
Dane dotyczące aktywności	54
Dane dotyczące snu	54
Profile sportowe	54
Udostępnianie zdjęć	54
Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow	55
Serwis Polar Flow	55
Dziennik	55
Podsumowania	55
Programy	56
Ulubione	56
Dodawanie celu treningowego do ulubionych	56
Edytowanie ulubionych	56
Usuwanie ulubionych	57
Planowanie treningu	57
Tworzenie planu treningowego za pomocą Plannera sezonu	57
Tworzenie celu treningowego w aplikacji Polar Flow i serwisie Flow	58
Tworzenie celu na podstawie ulubionego celu treningowego	59
Synchronizacja celów z zegarkiem	60
Tworzenie celów treningowych w aplikacji Polar Flow	60

Profile sportowe w Polar Flow	63
Dodawanie profilu sportowego	63
Edytowanie profilu sportowego	64
Synchronizacja	66
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow	66
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	66
Ważne informacje	68
Bateria	68
Ładowanie M430	68
Czas działania akumulatora	69
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora	69
Pielęgnacja M430	70
Utrzymywanie M430 w czystości.	70
Utrzymuj optyczny czujnik tętna w czystości.	70
Przechowywanie	70
Serwis	71
Środki ostrożności	71
Zakłócenia podczas treningu	71
Stan zdrowia a trening	72
Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci	73
Dane techniczne	73
M430	73
Oprogramowanie Polar FlowSync	74
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	74
Wodoszczelność produktów Polar	74
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	75
Przepisy porządkowe	76
Zastrzeżenia prawne	76

INSTRUKCJA OBSŁUGI POLAR M430

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym M430. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania znajdują się na stronie support.polar.com/en/M430.

WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar M430!

Polar M430 to zegarek sportowy do biegania z GPS oraz możliwością pomiaru tętna z nadgarstka, zaawansowanymi funkcjami treningowymi Polar oraz całodobowym pomiarem aktywności. M430 podaje spersonalizowane wskazówki i porady na temat treningów i codziennej aktywności, aby pomóc Ci w osiągnięciu celów. Zegarek pozwoli Ci na monitorowanie tempa, dystansu, wysokości n.p.m. i trasy dzięki wbudowanemu modułowi GPS. Gdy sygnał GPS jest niedostępny, M430 mierzy prędkość i pokonany dystans w oparciu o ruchy nadgarstka.

Nie ma potrzeby zakładania osobnego nadajnika na klatkę piersiową; po prostu ciesz się treningiem opartym na pomiarze tętna z nadgarstka, który zawsze jest gotowy do pracy.

Dzięki całodobowemu pomiarowi aktywności możesz monitorować swoją aktywność w ciągu dnia. Dowiedz się, jaki ma wpływ na Twoje zdrowie, i otrzymuj wskazówki pomagające osiągnąć dzienny cel aktywności. Miej cały czas rękę na pulsie dzięki funkcji wyświetlania powiadomień z telefonu – informacje o połączeniach przychodzących, wiadomościach i aktywności aplikacji będą wyświetlane bezpośrednio na Twoim M430.

KORZYSTAJ W PEŁNI Z ZEGARKA M430

Przyłącz się do systemu Polar i korzystaj w pełni z zegarka M430.

Pobierz aplikację [Polar Flow](#) ze sklepu App Store® lub Google Play™. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj M430 z aplikacją Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, jak również informacje o rezultacie treningu i wydolności. W aplikacji Flow możesz także sprawdzić jakość snu oraz swoją aktywność w ciągu dnia.

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

PIERWSZE KROKI

Konfiguracja M430	7
Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow na urządzeniu mobilnym	8
Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera	8
Sposób C: Konfiguracja przez urządzenie	9
Funkcje przycisków	9
Struktura menu	11
Mój dzień	11
Dziennik	12
Ustawienia	12
Test wydolności	12
Timery	12
Ulubione	12
Moje tętno	12
Zakładanie M430	13
Pomiar tętna z nadgarstka	13
Funkcja zegarka	13
Łączenie	13
Łączenie urządzenia mobilnego z M430	13
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z M430	14
Łączenie sensora biegowego z M430	14
Łączenie wagi Polar Balance z M430	14
Usuwanie połączeń	15

KONFIGURACJA M430


Po zakupie nowego M430 znajduje się w trybie przechowywania. Jego aktywacja następuje po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB. Zalecamy naładować akumulator przed rozpoczęciem korzystania z M430. Jeśli bateria jest całkowicie rozładowana, rozpoczęcie ładowania może zająć kilka minut.

Szczegółowe informacje na temat ładowania, czasu pracy i powiadomień o niskim poziomie naładowania znajdują się w części [Baterie](#).

WYBÓR SPOSOBU KONFIGURACJI

A. 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. Konfiguracja przewodowa jest szybsza i w trakcie jej trwania akumulator M430 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 M430.*

C. Jeśli nie masz kompatybilnego urządzenia mobilnego lub komputera z dostępem do Internetu, możesz rozpocząć konfigurację poprzez urządzenie. **Pamiętaj, że urządzenie umożliwia zmianę tylko części ustawień.** Aby móc w pełni cieszyć się funkcjonalnością Twojego M430 i unikalnymi funkcjami treningowymi Polar, musisz później przeprowadzić pełną konfigurację w serwisie Polar Flow z użyciem metody A lub B.

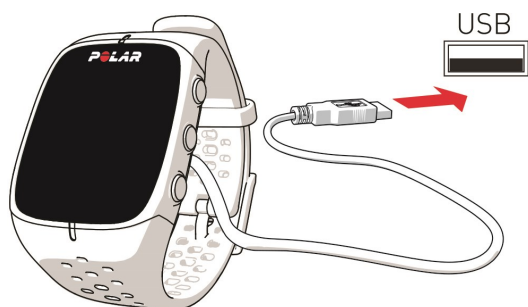
SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIU MOBILNYM

Polar M430 łączy się z aplikacją mobilną Polar Flow bezprzewodowo za pośrednictwem Bluetooth® Smart, pamiętaj więc o włączeniu Bluetooth na urządzeniu mobilnym.

Sprawdź urządzenia kompatybilne z aplikacją Polar Flow na stronie support.polar.com.

1. Aby upewnić się, że poziom naładowania akumulatora M430 jest wystarczający do przeprowadzenia konfiguracji, podłącz urządzenie kablem USB do zasilanego portu lub zasilacza USB. Sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC oraz że natężenie wynosi przynajmniej 500 mA. Proces uruchamiania i włączenia animacji ładowania M430 może zająć kilka minut.

i *Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złącza USB M430 nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. Nie ładuj M430, gdy złącze USB jest wilgotne.*



2. Przejdź do sklepu App Store lub Google Play na swoim urządzeniu mobilnym, a następnie wyszukaj i pobierz aplikację Polar Flow.
3. Uruchom aplikację Flow na urządzeniu mobilnym. Po uruchomieniu aplikacja rozpozna znajdujące się w pobliżu urządzenie M430 i wyświetli komunikat z pytaniem, czy rozpocząć łączenie. Zaakceptuj żądanie łączenia i **wprowadź kod połączenia Bluetooth widoczny na wyświetlaczu M430 w aplikacji Flow**.
4. Utwórz konto Polar lub zaloguj się do istniejącego konta. Aplikacja wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.


i *Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwala uzyskać jak najdokładniejsze i spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów. Podczas konfiguracji możesz wybrać język, który używany będzie przez M430. Jeśli dostępna jest **aktualizacja oprogramowania sprzętowego**, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 20 minut.*

5. Po zdefiniowaniu wszystkich ustawień dotknij opcji **Zapisz i zsynchronizuj**. Twoje ustawienia zostaną zsynchronizowane z M430.
6. Po zakończeniu synchronizacji M430 wyświetli ekran zegara.


Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!

SPOSÓB B: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

1. Wejdź na stronę flow.polar.com/start i zainstaluj oprogramowanie FlowSync na komputerze, aby przeprowadzić konfigurację M430.
2. Podłącz M430 do komputera za pomocą kabla USB, by naładować urządzenie podczas konfiguracji. Proces uruchamiania M430 może zająć kilka minut. Zezwól na instalację niezbędnych sterowników USB na swoim komputerze.

 *Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złącza USB M430 nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. Nie ładuj M430, gdy złącze USB jest wilgotne.*

3. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. Po zalogowaniu serwis internetowy wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

 *Wprowadzenie precyzyjnych informacji o użytkowniku pozwala uzyskać jak najdokładniejsze i spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów. Podczas konfiguracji możesz wybrać język, który używany będzie przez M430. Jeśli dostępna jest [aktualizacja oprogramowania sprzętowego](#), zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.*


Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!

SPOSÓB C: KONFIGURACJA PRZEZ URZĄDZENIE

Podłącz M430 do portu USB komputera za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Wyświetli się opcja **Wybierz język**. Naciśnij START, aby wybrać **Angielski**. M430 jest dostarczany wyłącznie w języku angielskim, możesz jednak dodać inne języki podczas konfiguracji w serwisie internetowym Polar Flow lub za pomocą aplikacji Polar Flow.

Wprowadź poniższe dane, każdorazowo potwierdzając przyciskiem START. Jeśli zechcesz powrócić do wprowadzonego ustawienia i zmienić je, naciskaj przycisk Wstecz aż do przejścia dożądanego ustawienia.

1. **Format zegara:** wybierz **12-godz** lub **24-godz**. W przypadku wybrania formatu **12-godz** wybierz **AM** (przed południem) lub **PM** (po południu). Następnie wprowadź aktualną godzinę.
2. **Data:** wprowadź aktualną datę.
3. **Jednostki:** wybierz układ metryczny (**kg, cm**) lub imperialny (**lb, ft**).
4. **Masa ciała:** podaj swoją masę ciała.
5. **Wzrost:** podaj swój wzrost.
6. **Data urodzenia:** podaj swoją datę urodzenia.
7. **Płeć:** Wybierz **Mężczyzna** lub **Kobieta**.
8. **Informacja o treningach:** **Okazjonalne (0–1 godz./tydz.)**, **Regularne (1–3 godz./tydz.)**, **Częste (3–5 godz./tydz.)**, **Intensywne (5–8 godz./tydz.)**, **Półprofesjon. (8–12 godz./tydz.)**, **Profesjonalne (>12 godz./tydz.)**. Więcej informacji znajduje się w części [Ustawienia informacji o użytkowniku](#).
9. Po wprowadzeniu ustawień M430 wyświetlony zostanie komunikat **Gotowe!**, a następnie pojawi się ekran zegara.

 *Podczas konfiguracji z poziomu urządzenia M430 nie jest jeszcze połączony z serwisem internetowym Polar Flow. Aby móc w pełni cieszyć się funkcjonalnością Twojego M430 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

M430 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	WSTECZ	START	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Wyjście z menu	Potwierdzenie wyboru	Nawigacja między listami wyboru
Naciśnij i przytrzymaj w celu zablokowania przycisków	Powrót do poprzedniego poziomu	Włączenie trybu przedtreningowego	Ustawianie wybranej wartości
	Pozostawienie ustawień bez zmian	Potwierdzenie wyświetlanych opcji	Naciśnij i przytrzymaj przycisk W GÓRĘ, aby zmienić wygląd wyświetlanego zegara
	Anulowanie wyboru		
	Przytrzymaj przycisk, aby powrócić do trybu wyświetlania czasu		
	Naciśnij i przytrzymaj, aby rozpocząć łączenie i synchronizację		

TRYB PRZEDTRENINGOWY

PODŚWIETLENIE	WSTECZ	START	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Powrót do ekranu zegara	Rozpoczęcie treningu	Poruszanie się po liście dyscyplin
Przytrzymaj przycisk, aby przejść do ustawień profili sportowych			

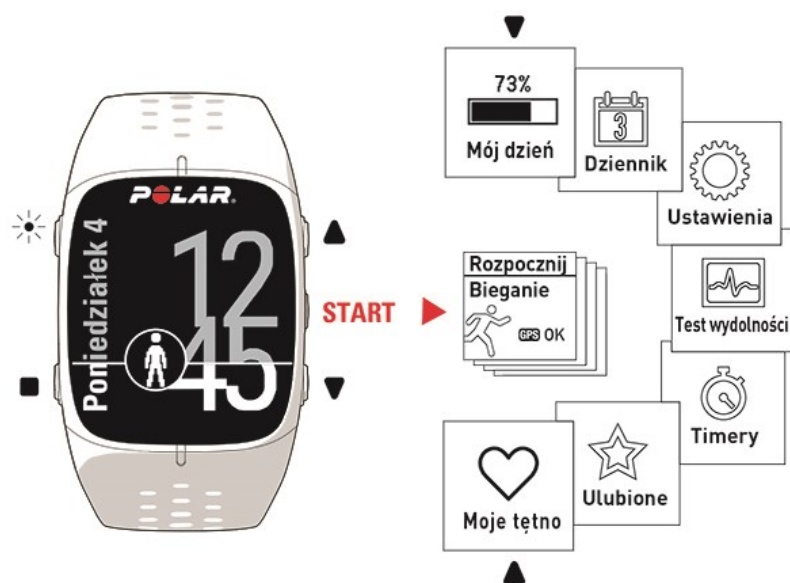
PODCZAS TRENINGU

PODŚWIETLENIE	WSTECZ	START	W GÓRĘ/W DÓŁ
Podświetlenie tarczy	Naciśnij raz, aby wstrzymać trening	Zaznaczenie okrążeń	Zmiana sposobu wyświetlania danych treningowych
Naciśnij i przytrzymaj, aby otworzyć Szybkie menu	Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby przerwać rejestrowanie treningu	Przytrzymaj przycisk, aby włączyć/wyłączyć blokadę strefy	

Kontynuacja
rejestracji
wstrzymanej
sesji
treningowej

STRUKTURA MENU

Przyciski W GÓRĘ i W DÓŁ umożliwiają przejście do menu i przewijanie go. Przycisk START umożliwia potwierdzenie, a przycisk WSTECZ – powrót.



MÓJ DZIEŃ

Twój dzienny cel związany z aktywnością jest przedstawiony w postaci okręgu, który zapełnia się podczas aktywności. W menu **Mój dzień** znajdują się następujące informacje:

- Długość snu i czas snu rzeczywistego. Jeśli założysz M430 na noc, będzie on monitorować Twój sen. Urządzenie wykryje moment zaśnięcia oraz obudzenia się i będzie gromadzić dane, które następnie zostaną przeanalizowane przez aplikację i serwis Polar Flow. Więcej informacji znajduje się w części [Monitorowanie snu](#).
- Szczegółowe informacje na temat Twojej całkowitej dziennej aktywności oraz wskazówki pomagające osiągnąć dzienny cel aktywności. Więcej informacji znajduje się w części [Całodobowy pomiar aktywności](#).
- Treningi ukończone danego dnia. Podsumowanie treningu można otworzyć, naciskając przycisk START.
- [Treningi zaplanowane](#) na ten dzień w serwisie internetowym lub aplikacji Polar Flow. Możesz rozpocząć zaplanowany trening lub otwierać zakończone treningi, aby uzyskać dostęp do szczegółów na ich temat, naciskając przycisk START.
- Po wykonaniu [Testu wydolności](#) w ciągu dnia jego wynik wyświetlony zostanie w menu **Mój dzień**.
- Wszystkie wydarzenia z danego dnia. Społeczność Polar Flow pozwala na tworzenie i dołączanie do wydarzeń na stronie flow.polar.com.

DZIENNIK

W menu **Dziennik** możesz zobaczyć dane z bieżącego tygodnia, ostatnich czterech tygodni i następnych czterech tygodni. Wybierz dzień, aby wyświetlić aktywność i sesje treningowe z tego dnia, podsumowanie każdego treningu i wykonane testy. Możesz również przeglądać zaplanowane treningi.

USTAWIENIA

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

- **Profile sportowe**
- **Dane personalne**
- **Ustawienia ogólne**
- **Ustawienia zegara**

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

TEST WYDOLNOŚCI

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](#).

TIMERY

W menu **Timery** znajdują się następujące pozycje:

- **Stoper:** Możesz używać M430 jako stopera. Aby włączyć stoper, naciśnij START. Aby dodać okrążenie, naciśnij START ponownie. Aby zatrzymać stoper, naciśnij WSTECZ. Aby zresetować stoper, naciśnij i przytrzymaj PODŚWIETLENIE.
- **Timer interwałowy:** Ustaw czas i/lub dystans w oparciu o timery interwałowy, aby precyzyjnie wyznaczyć czas treningu właściwego oraz etapy regeneracji podczas interwałowych treningów. Więcej informacji znajduje się w części [Rozpoczynanie treningu](#).
- **Szacunkowy czas ukończenia:** Dotrzyj do celu w określonym czasie. Ustaw dystans swojego treningu, a M430 oszacuje czas dotarcia do mety, uwzględniając Twoją prędkość. Więcej informacji znajduje się w części [Rozpoczynanie treningu](#).

ULUBIONE

W menu **Ulubione** znajdziesz cele treningowe, które zostały zapisane jako ulubione w serwisie internetowym Flow.

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


MOJE TĘTNO

W widoku **Moje tętno** możesz szybko sprawdzić aktualne tętno bez konieczności rozpoczynania treningu. Wystarczy zaciśnąć pasek, nacisnąć przycisk START i po chwili odczytać tętno. Naciśnij przycisk WSTECZ, aby wyjść.

ZAKŁADANIE M430


POMIAR TĘTNA Z NADGARSTKA

Aby uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna z nadgarstka, dopasuj pasek M430 tak, aby przylegał do ciała tuż za kością nadgarstka. Czujnik powinien dotykać skóry, lecz pasek nie może być zaciśnięty zbyt mocno, aby nie tamować przepływu krwi. Aby uzyskać dokładny pomiar tętna, zalecamy założenie M430 na kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru tętna. Więcej informacji znajduje się w części [Podsumowanie treningu z funkcją pomiaru tętna z nadgarstka](#).

 Zalecamy mycie M430 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.

FUNKCJA ZEGARKA

Dla większej wygody oraz aby umożliwić skórze oddychanie, możesz poluzować pasek. Noś M430 tak jak normalny zegarek.

 Co jakiś czas rób przerwy w noszeniu zegarka, szczególnie jeśli masz delikatną skórę. Zdejmij M430 do ładowania. W ten sposób Twoja skóra i urządzenie przygotowują się do następnego treningu.

ŁĄCZENIE

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), nadajnika na klatkę piersiową, sensora biegowego lub wagi Polar Balance, musisz przeprowadzić łączenie tego produktu z M430. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i zapewnia, że pulsometr M430 otrzyma sygnały wyłącznie z Twoich sensorów i urządzeń kompatybilnych, 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.

ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z M430

Jeżeli M430 został już wcześniej skonfigurowany z urządzeniem mobilnym zgodnie z opisem w części [Konfiguracja M430](#), połączenie jest już ustanowione. Jeżeli M430 został już skonfigurowany z komputerem i chcesz używać pulsometru w połączeniu z aplikacją Polar Flow, połącz M430 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.


Aby przeprowadzić łączenie urządzenia mobilnego:

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą konta utworzonego podczas konfiguracji M430.
2. Zaczekaj, aż na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie **ekran łączenia** (komunikat **Oczekiwanie na M430**).
3. W trybie wyświetlania czasu na M430 naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ.
4. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie z urządzeniem**, a następnie **Łączenie z aplikacją**.
5. W urządzeniu mobilnym zaakceptuj prośbę połączenia przez Bluetooth i wpisz kod PIN pokazany na M430.
6. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).

lub

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą swojego konta.
2. Zaczekaj, aż na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie **ekran łączenia** (komunikat **Oczekiwanie na M430**).
3. Na ekranie M430 przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Połącz i synchronizuj urz. mobilne** i naciśnij przycisk **START**.
4. Na M430 wyświetlony zostanie komunikat **Wprowadź kod PIN urządzenia xxxxxx**. Wprowadź kod PIN z M430 do urządzenia mobilnego. Rozpocznie się łączenie.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).

ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ Z M430

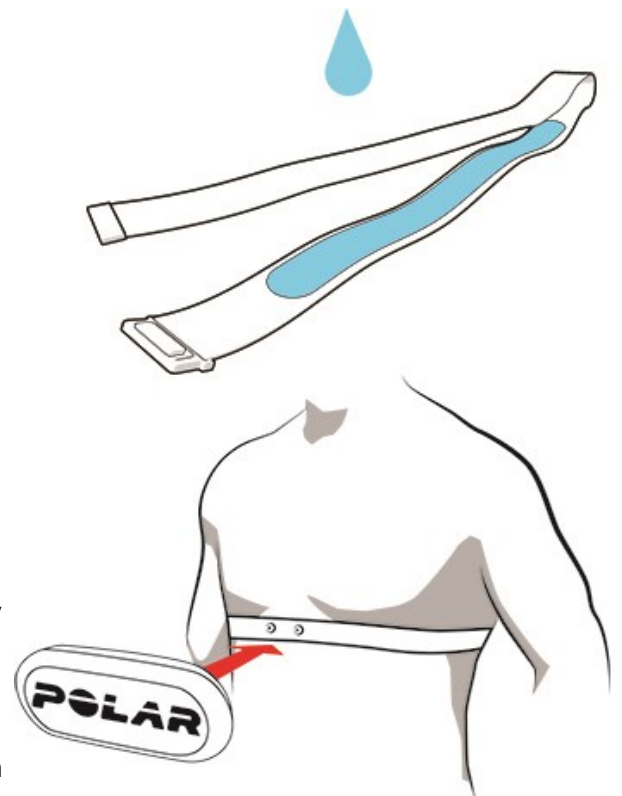
 Podczas korzystania z nadajnika na klatkę piersiową Polar połączonego z M430 urządzenie nie mierzy tętna z nadgarstka.

Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z M430 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Załóż nawilżony nadajnik na klatkę piersiową.
2. Na M430 przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z innym urządzeniem** i naciśnij przycisk **START**.
3. M430 rozpocznie wyszukiwanie nadajnika na klatkę piersiową.
4. Po znalezieniu nadajnika na klatkę piersiową wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia: **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Naciśnij **START**. Pojawi się napis **Pairing** (łączenie).
6. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Pairing completed** (łączenie zakończone).

LUB

1. Załóż nawilżony nadajnik na klatkę piersiową.
2. Na M430 naciśnij przycisk **START** z poziomu ekranu zegara, aby włączyć tryb przedtreningowy.
3. Zetknij nadajnik na klatkę piersiową z M430 i zaczekaj, aż zostanie znaleziony.
4. Wyświetlony zostanie komunikat z numerem identyfikacyjnym urządzenia: **Połącz z Polar H10 xxxxxxxx**. Wybierz **Tak**.
5. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.



ŁĄCZENIE SENSORA BIEGOWEGO Z M430

Instrukcje łączenia i kalibracji sensora biegowego znajdują się w tym [dokumencie](#).

ŁĄCZENIE WAGI POLAR BALANCE Z M430


Istnieją dwa sposoby, aby połączyć wagę Polar Balance z M430:

1. Wejdź na wagę. Wyświetlacz pokaże masę Twojego ciała.
2. Po sygnale dźwiękowym ikona Bluetooth zacznie migać, co oznacza, że połączenie jest aktywne. Waga jest teraz gotowa do rozpoczęcia łączenia z M430.

3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na M430 przez 2 sekundy. Poczekaj, aż wyświetlacz wskaże, że łączenie zostało zakończone.

lub

1. Przejdź do menu **Ustawienia ogólne > Łączenie i synchron. > Łączenie z innym urządzeniem** i naciśnij przycisk START.
2. M430 rozpocznie wyszukiwanie Twojej wagi.
3. Wejdź na wagę. Wyświetlacz pokaże masę Twojego ciała.
4. Po wykryciu wagi na wyświetlaczu M430 pojawi się ID **wagi Polar xxxxxxxx**.
5. Naciśnij START. Pojawi się napis **Pairing** (łączenie).
6. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

 *Wagę można połączyć z 7 różnymi urządzeniami Polar. Jeżeli liczba połączonych urządzeń będzie większa niż 7, pierwsze połączone urządzenie zostanie usunięte i zastąpione nowym.*

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 START.
2. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć z listy i naciśnij przycisk START.
3. Pojawi się komunikat **Usunąć połączone urządzenie?**. Wybierz **Tak** i naciśnij przycisk START.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Usunięto połączenie**.


USTAWIENIA

Ustawienia profili sportowych	16
Ustawienia	17
Ustawienia informacji o użytkowniku	17
Masa ciała	18
Wzrost	18
Data urodzenia	18
Płeć	18
Informacja o treningach	18
Maksymalne tętno	18
Ustawienia ogólne	19
Ciągły pomiar tętna	19
Łączenie i synchronizacja	19
Tryb samolotowy	19
Blokada przycisków	19
Powiadomienia z telefonu	19
Alarm bezczynności	20
Jednostki	20
Język	20
Format widoku danych treningowych	21
Informacje o produkcie	21
Ustawienia zegara	21
Alarm	21
Godzina	21
Data	21
Pierwszy dzień tygodnia	22
Tarcza zegara	22
Szybkie menu	23
Szybkie menu w trybie przedtreningowym	23
Szybkie menu na ekranie treningowym	24
Szybkie menu w trybie wstrzymania	25
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	25
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego	26
Za pomocą komputera	26

USTAWIENIA PROFILI SPORTOWYCH

Możesz edytować niektóre ustawienia profili sportowych w M430. Podczas uprawiania danego sportu możesz np. włączyć/wyłączyć funkcję GPS. Więcej opcji ustawień jest dostępnych w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow. Więcej informacji znajduje się w części [Profile sportowe w Polar Flow](#).


W M430 domyślnie ustawione są cztery profile sportowe: **bieganie**, **kolarstwo**, **Inny tr. na zewnątrz** i **Inny tr. w budynku**. Dzięki aplikacji lub serwisowi internetowemu Polar Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe i edytować ich ustawienia. W M430 można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli w serwisie i aplikacji Polar Flow zapisano ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci M430 przesłanych zostanie pierwsze 20 profili z listy.

 Jeżeli profile sportowe zostały edytowane w serwisie Flow i zsynchronizowano je z M430 przed rozpoczęciem pierwszego treningu, lista profili sportowych będzie zawierała zmodyfikowane profile.


USTAWIENIA

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia profili sportowych, przejdź do menu **Ustawienia > Profile sportowe** i wybierz profil, który chcesz edytować. Dostęp do ustawień profili sportowych jest również możliwy w trybie przedtreningowym po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku PODŚWIETLENIE.

- **Ustawienia tętna: Podgląd tętna:** wybierz **Uderzenia na minutę (bpm)** lub **% tętna maks.. Sprawdź limity strefy tętna:** funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref tętna. **Tętno widoczne na innych urz.:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po wybraniu opcji **Włączone** inne kompatybilne urządzenia korzystające z technologii Bluetooth Smart (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno. Możesz również używać M430 podczas zajęć w klubach Polar Club, by przysyłać pomiary tętna bezpośrednio do systemu Polar Club.
- **Rejestrowanie danych GPS:** Wybierz **Wysoka dokładność, Średnia dokładność, Oszczędzanie energii, długi trening** lub **Wyłączone**.
- **Sensor biegowy:** To ustawienie wyświetlane jest wyłącznie po połączeniu M430 z sensorem biegowym Polar. Wybierz **Kalibracja** lub **Wybierz sensor do pomiaru prędkości**. W menu **Kalibracja** wybierz **Automatycznie** lub **Ręcznie**. W menu **Wybierz sensor do pomiaru prędkości** ustaw źródło danych o prędkości: **Sensor biegowy** lub **GPS**. Więcej informacji na temat kalibracji sensora biegowego znajduje się w niniejszym [dokumencie](#).
- **Ustawienia prędkości: Podgląd prędkości:** Wybierz **km/h** (kilometry na godzinę) lub **min/km** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, wybierz **mph** (mile na godzinę) lub **min/mi** (minuty na milę). **Sprawdź limity stref prędkości:** W tym miejscu możesz sprawdzić limity stref prędkości/tempa.
- **Ustawienia automatycznej pauzy: Automatyczna pauza:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po ustawieniu opcji **Automatyczna pauza** jako **Włączona** trening zostanie automatycznie wstrzymany, jeśli się zatrzymasz. **Prędkość aktywacji:** Ustaw prędkość, przy której rejestracja jest wstrzymywana.

 Aby korzystać z **Automatycznej pauzy** podczas treningu, musisz ustawić **Wysoką dokładność GPS** lub korzystać z sensora biegowego Polar.

- **Automatyczne okrążenia:** wybierz **Wyłączone, Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

 Aby korzystać z automatycznego okrążenia na podstawie dystansu, musisz ustawić rejestrowanie GPS lub korzystać z sensora biegowego Polar.

USTAWIENIA INFORMACJI O UŻYTKOWNIKU

Aby wyświetlić i zmienić informacje o użytkowniku, wybierz **Ustawienia > Dane personalne**. 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:

- **Masa ciała**
- **Wzrost**

- **Data urodzenia**
- **Płeć**
- **Informacja o treningach**
- **Maksymalne tętno**

MASA CIAŁA

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

WZROST

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

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).

PŁEĆ

Wybierz **Mężczyzna** lub **Kobieta**.

INFORMACJA O TRENINGACH

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

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

MAKSYMALNE TĘTNO

Podaj maksymalne tętno, jeśli znasz jego aktualną wartość. Przy pierwszym ustawianiu wartości domyślnie wyświetlane jest przewidywane tętno maksymalne wyliczone w oparciu o wiek (220 – wiek).

Wartość HR_{max} 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.

USTAWIENIA OGÓLNE

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

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

- **Ciągły pomiar tętna**
- **Łączenie i synchron.**
- **Tryb samolotowy**
- **Blokada przycisków**
- **Powiadomienia z telefonu**
- **Alarm bezczynności**
- **Jednostki**
- **Język**
- **Format widoku danych trening.**
- **Informacje o produkcie**

CIĄGŁY POMIAR TĘTNA

Włącz lub **Wyłącz** funkcję ciągłego pomiaru tętna. Więcej informacji znajduje się w części [Ciągły pomiar tętna](#).

ŁĄCZENIE I SYNCHRONIZACJA

- **Łączenie i synchronizacja urządzeń mobilnych / Łączenie innych urządzeń:** Łączenie nadajników na klatkę piersiową lub urządzeń mobilnych z M430. Synchronizowanie danych z aplikacją Flow.
- **Połączone urządzenia:** Przeglądanie wszystkich urządzeń połączonych z M430. Mogą to być nadajniki na klatkę piersiową, sensory biegowe i urządzenia mobilne.

TRYB SAMOLOTOWY

Wybierz **Włączony** lub **Wyłączony**

Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z urządzeniem. Możesz nadal rejestrować swoją aktywność, jednak niemożliwe jest jednoczesne używanie nadajnika na klatkę piersiową podczas sesji treningowej i synchronizowanie danych za pomocą aplikacji mobilnej Polar Flow, ponieważ funkcja *Bluetooth® Smart* jest wyłączona.

BLOKADA PRZYCISKÓW

Wybierz **Blokada ręczna** lub **Blokada automatyczna**. W przypadku opcji **Blokada ręczna** przyciski możesz blokować ręcznie, korzystając z **Szybkiego menu**. Wybór opcji **Blokada automatyczna** powoduje automatyczne zablokowanie przycisków po upływie 60 sekund.

POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Powiadomienia są domyślnie wyłączone. Możesz je włączyć z poziomu **Menu > Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**.

W ustawieniach funkcji **Powiadomienia z telefonu**, znajdziesz następujące opcje:

- **Powiadomienia:** Ustaw powiadomienia jako **Włączone**, **Włączone (bez podglądu)** lub **Wyłączone**.

Włączone: treść powiadomienia jest pokazywana na wyświetlaczu M430. **Włączone (bez podglądu):** treść powiadomienia nie jest pokazywana na wyświetlaczu M430. **Wyłączone** (ustawienie domyślne): M430 nie będzie odbierał powiadomień z telefonu.

 *W aplikacji Polar Flow możesz wybrać te aplikacje, z których chcesz otrzymywać powiadomienia.*

- **Wibracje:** Ustaw wibracje jako **Włączone** lub **Wyłączone**.
- **Okresowe wył. powiadomień:** Jeśli chcesz wyłączyć powiadomienia (również te o połączeniach) w określonym okresie czasu, włącz funkcję **Okresowe wył. powiadomień**. Następnie ustaw okres, w którym funkcja **Okresowe wył. powiadomień** będzie aktywna. Po włączeniu funkcji **Okresowe wył. powiadomień** nie będziesz otrzymywać powiadomień (również tych o połączeniach) w ustawionym wcześniej okresie czasu.

 *Domyślnie funkcja **Okresowe wył. powiadomień** jest aktywna od godziny 22:00 do 7:00.*

ALARM BEZCZYNNOŚCI

Wybierz **Włączony** lub **Wyłączony**, aby włączyć lub wyłączyć powiadomienie o braku aktywności.

JEDNOSTKI

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

JĘZYK

Podczas konfiguracji możesz wybrać język zegarka. M430 obsługuje następujące języki: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuĭ, Suomi, Svenska** lub **Türkçe**.

Z poziomu serwisu internetowego Polar Flow lub aplikacji mobilnej Polar Flow możesz wybrać język M430.

Zmiana języka w serwisie internetowym Polar Flow:

1. W serwisie internetowym Flow kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Produkty**.
3. Kliknij **Ustawienia** obok Polar M430.
4. Wybierz **Język urządzenia**, który chcesz ustawić dla M430.
5. Kliknij **Zapisz**.
6. Pamiętaj, aby zsynchronizować zmienione ustawienia języka z M430.

Zmiana języka w aplikacji Polar Flow:

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą konta Polar utworzonego podczas konfiguracji M430.
2. Przejdź do **Urządzenia**.

3. Wybierz **Język urządzenia** w menu Polar M430, aby otworzyć listę dostępnych języków.
4. Wybierz język, a następnie naciśnij **Gotowe**.
5. Zsynchronizuj zmianę ustawień z M430, naciskając i przytrzymując przycisk WSTECZ.

FORMAT WIDOKU DANYCH TRENINGOWYCH

Wybierz **Ciemny** lub **Jasny**. Zmień kolor wyświetlacza w widoku danych treningowych. Jeśli wybrana została opcja **Jasny**, tło wyświetlacza jest jasne, a cyfry i litery – ciemne. Jeśli wybrana została opcja **Ciemny**, tło wyświetlacza jest ciemne, a cyfry i litery – jasne.

INFORMACJE O PRODUKCIE

Sprawdź numer identyfikacyjny M430, wersję oprogramowania sprzętowego, model sprzętu, termin ważności A-GPS i oznakowania M430.

Ponowne uruchamianie urządzenia: Jeżeli występują problemy, możesz spróbować uruchomić M430 ponownie. Ponowne uruchomienie nie usunie żadnych ustawień ani danych z urządzenia. Naciśnij przycisk START, a następnie wybierz **Tak**, aby zatwierdzić ponowne uruchomienie.

USTAWIENIA ZEGARA

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

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

- Alarm
- Godzina
- Data
- Pierwszy dzień tygodnia
- Tarcza zegara


ALARM

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

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


GODZINA

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

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


DATA

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

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

PIERWSZY DZIEŃ TYGODNIA

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

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

TARCZA ZEGARA

Wybierz tarczę zegara:

- **Jumbo**



- **Activity**



- **Powiększony**





- **Analogowy**



- **Duże znaki**



 Wybór tarczy „Jumbo” (domyślna) lub „Activity” pozwoli Ci na monitorowanie Twojej dziennej aktywności w trybie wyświetlania czasu.

 Tarcze zegarka wyświetlające sekundy aktualizują się co sekundę, przez co nieznacznie zwiększają zużycie akumulatora.


SZYBKIE MENU

SZYBKIE MENU W TRYBIE PRZEDTRENINGOWYM


W trybie przedtreningowym naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby uzyskać dostęp do ustawień wybranego profilu sportowego:

- **Ustawienia tętna: Podgląd tętna:** wybierz **Uderzenia na minutę (bpm)** lub **% tętna maks.**. **Sprawdź limity strefy tętna:** funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref tętna. **Tętno widoczne na innych urz.:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po wybraniu opcji **Włączone** inne kompatybilne urządzenia korzystające z technologii Bluetooth Smart (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno. Możesz również używać M430 podczas zajęć w klubach Polar Club, by przysyłać pomiary tętna bezpośrednio do systemu Polar Club.
- **Rejestrowanie danych GPS:** Wybierz **Wysoka dokładność**, **Średnia dokładność**, **Oszczędzanie energii**, **długi trening** lub **Wyłączone**.
- **Sensor biegowy:** To ustawienie dostępne jest wyłącznie po połączeniu M430 z sensorem biegowym Polar. Wybierz **Kalibracja** lub **Wybierz sensor do pomiaru prędkości**. W menu **Kalibracja** wybierz **Automatycznie** lub **Ręcznie**. W menu **Wybierz sensor do pomiaru prędkości** ustaw źródło danych o prędkości: **Sensor biegowy** lub **GPS**. Więcej informacji na temat kalibracji sensora biegowego znajduje się w niniejszym [dokumencie](#).

- **Ustawienia prędkości: Podgląd prędkości:** Wybierz **km/h** (kilometry na godzinę) lub **min/km** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, wybierz **mph** (mile na godzinę) lub **min/mi** (minuty na milę). **Sprawdź limity stref prędkości:** W tym miejscu możesz sprawdzić limity stref prędkości/tempa.
- **Ustawienia automatycznej pauzy: Automatyczna pauza:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po ustawieniu opcji **Automatyczna pauza** jako **Włączona** trening zostanie automatycznie wstrzymany, jeśli się zatrzymasz. **Prędkość aktywacji:** Ustaw prędkość, przy której rejestracja jest wstrzymywana.

 Aby korzystać z **Automatycznej pauzy** podczas treningu, musisz ustawić **Wysoką dokładność GPS** lub korzystać z sensora biegowego Polar.

- **Automatyczne okrążenia:** wybierz **Wyłączone**, **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

 Aby korzystać z automatycznego okrążenia na podstawie dystansu, musisz ustawić rejestrowanie GPS lub korzystać z sensora biegowego Polar.

SZYBKIE MENU NA EKRANIE TRENINGOWYM


Z poziomu ekranu treningowego naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby otworzyć **Szybkie menu**. Wówczas **Szybkie menu** pokaże następujące opcje:

- **Zablokuj przyciski:** naciśnij przycisk **START**, aby zablokować przyciski. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby je odblokować.
- **Włącz podświetlenie:** Włącz podświetlenia na stałe, wybierając **Włączone** lub **Wyłączone**. Po włączeniu tej funkcji podświetlenie zostaje uruchomione na stałe. Stałe podświetlenie można wyłączać i uruchamiać, naciskając przycisk **PODŚWIETLENIE**. Pamiętaj, że korzystanie z tej funkcji powoduje skrócenie żywotności akumulatora.
- **Wyszukaj sensor:** To ustawienie wyświetlane jest wyłącznie po połączeniu M430 z nadajnikiem na klatkę piersiową lub sensorem biegowym Polar.
- **Sensor biegowy:** To ustawienie dostępne jest wyłącznie po połączeniu M430 z sensorem biegowym Polar. Wybierz **Kalibracja** lub **Wybierz sensor do pomiaru prędkości**. W menu **Kalibracja** wybierz **Automatycznie** lub **Ręcznie**. W menu **Wybierz sensor do pomiaru prędkości** ustaw źródło danych o prędkości: **Sensor biegowy** lub **GPS**. Więcej informacji na temat kalibracji sensora biegowego znajduje się w niniejszym [dokumencie](#).
- **Timer interwałów:** stwórz czas i/lub dystans w oparciu o timery interwałów, aby precyzyjnie wyznaczyć czas treningu właściwego oraz etapy regeneracji podczas interwałowych treningów. Wybierz **Rozpocznij X,XX km/XX:XX**, aby użyć poprzednio ustawionego timera lub stwórz nowy w menu **Ustaw timer**.
- **Szacunkowy czas ukończenia:** Ustaw dystans swojego treningu, a M430 oszacuje czas dotarcia do mety, uwzględniając Twoją prędkość. Wybierz **Rozpocznij XX,XX km/X,XX mi**, aby użyć poprzednio ustawionego dystansu docelowego, lub ustaw nowy w menu **Ustaw dystans**.
- **Informacje o bieżącej lokalizacji:** Opcję można zmienić po włączeniu funkcji GPS w profilu sportowym.
- **Włączanie przewodnika:** Funkcja powrotu do punktu startowego prowadzi z powrotem do punktu początkowego Twojego treningu. Wybierz **Włącz przewodnik** i naciśnij przycisk **START**. Wyświetli się komunikat **Włączono wyświetlanie strzałek w przewodniku**, a M430 powróci do ekranu **Powrót do punktu startowego**. Więcej informacji znajduje się w części [Powrót do punktu startowego](#).


SZYBKIE MENU W TRYBIE WSTRZYMANIA

W trybie wstrzymania naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby otworzyć **Szybkie menu**. Wówczas **Szybkie menu** pokaże następujące opcje:

- **Zablokuj przyciski:** naciśnij przycisk START, aby zablokować przyciski. Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby je odblokować.
- **Ustawienia tętna: Podgląd tętna:** wybierz **Uderzenia na minutę (bpm)** lub **% tętna maks.. Sprawdź limity strefy tętna:** funkcja umożliwia sprawdzenie limitów dla poszczególnych stref tętna. **Tętno widoczne na innych urz.:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po wybraniu opcji **Włączone** inne kompatybilne urządzenia korzystające z technologii Bluetooth Smart (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno. Możesz również używać M430 podczas zajęć w klubach Polar Club, by przysyłać pomiary tętna bezpośrednio do systemu Polar Club.
- **Rejestrowanie danych GPS:** Wybierz **Wysoka dokładność**, **Średnia dokładność**, **Oszczędzanie energii**, **długi trening** lub **Wyłączone**.
- **Sensor biegowy:** To ustawienie dostępne jest wyłącznie po połączeniu M430 z sensorem biegowym Polar. Wybierz **Kalibracja** lub **Wybierz sensor do pomiaru prędkości**. W menu **Kalibracja** wybierz **Automatycznie** lub **Ręcznie**. W menu **Wybierz sensor do pomiaru prędkości** ustaw źródło danych o prędkości: **Sensor biegowy** lub **GPS**. Więcej informacji na temat kalibracji sensora biegowego znajduje się w niniejszym [dokumencie](#).
- **Ustawienia prędkości: Podgląd prędkości:** Wybierz **km/h** (kilometry na godzinę) lub **min/km** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, wybierz **mph** (mile na godzinę) lub **min/mi** (minuty na milę). **Sprawdź limity stref prędkości:** W tym miejscu możesz sprawdzić limity stref prędkości/tempa.
- **Ustawienia automatycznej pauzy: Automatyczna pauza:** wybierz **Włączone** lub **Wyłączone**. Po ustawieniu opcji **Automatyczna pauza** jako **Włączona** trening zostanie automatycznie wstrzymany, jeśli się zatrzymasz. **Prędkość aktywacji:** Ustaw prędkość, przy której rejestracja jest wstrzymywana.


 Aby korzystać z **Automatycznej pauzy** podczas treningu, musisz ustawić **Wysoką dokładność GPS** lub korzystać z sensora biegowego Polar.

- **Automatyczne okrążenia:** wybierz **Wyłączone**, **Dystans okrąż.** lub **Czas okrążenia**. Po wybraniu opcji **Dystans okrąż.** ustaw dystans, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie. Po wybraniu opcji **Czas okrążenia** ustaw czas, po którym zapisywane będzie kolejne okrążenie.

 Aby korzystać z automatycznego okrążenia na podstawie dystansu, musisz ustawić rejestrowanie GPS lub korzystać z sensora biegowego Polar.


AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe M430, aby korzystać z jego najnowszej wersji. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności M430. Mogą obejmować usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy. Zalecamy przeprowadzanie aktualizacji M430 zaraz po ukazaniu się każdej kolejnej wersji oprogramowania.

 W związku z aktualizacją nie utracisz żadnych danych. Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego dane z M430 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 M430 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 M430 do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą oprogramowania FlowSync.

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1. Podłącz M430 do komputera.
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), M430 zostanie uruchomiony ponownie. Przed odłączeniem M430 od komputera upewnij się, że aktualizacja oprogramowania sprzętowego została zakończona.

TRENING

Trening z pomiarem tętna z nadgarstka	27
Trening oparty na pomiarze tętna	27
Pomiar tętna przy użyciu M430	27
Rozpoczynanie treningu	28
Rozpoczynanie zaplanowanego treningu	29
Rozpoczynanie treningu z timerem interwałów	30
Rozpoczynanie treningu z szacunkowym czasem ukończenia	30
Podczas treningu	30
Przeglądanie ekranów treningowych	30
Zaznaczenie okrążenia	30
Blokowanie strefy tętna lub prędkości	31
Zmiana fazy podczas treningu interwałowego	31
Zmiana ustawień w Szybkim menu	31
Powiadomienia	31
Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej	31
Podsumowanie treningu	31
Po treningu	31
Historia treningów w M430	34
Dane treningowe w aplikacji Polar Flow	34
Dane treningowe w serwisie internetowym Polar Flow	34

TRENING Z POMIAREM TĘTNA Z NADGARSTKA

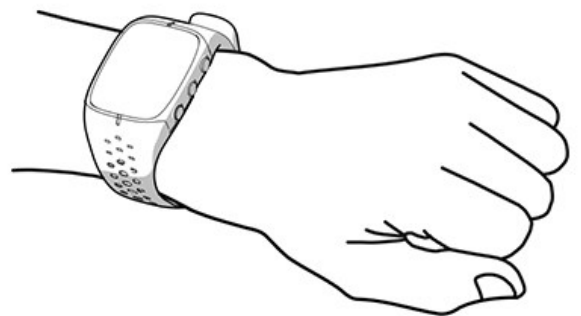
TRENING OPARTY NA POMIARZE TĘTNA

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.

POMIAR TĘTNA PRZY UŻYCIU M430

Polar M430 jest wyposażony we wbudowany sensor pomiaru tętna, który mierzy tętno z nadgarstka. Przestrzegaj wyświetlanych na urządzeniu wytycznych dotyczących stref tętna i wskazówek dotyczących treningów zaplanowanych za pośrednictwem aplikacji bądź serwisu internetowego Flow.

Aby uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna z nadgarstka, dopasuj pasek M430 tak, aby przylegał do ciała tuż pod kością nadgarstka (jak na zdjęciu z prawej). Tylny czujnik musi znajdować się blisko skóry, ale pasek nie może być zapięty zbyt ciasno, aby nie tamować przepływu krwi. Aby uzyskać dokładny pomiar tętna, zalecamy założenie M430 na kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru tętna.



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

Jeśli Twoje dłonie i skóra łatwo marzną, rozgrzej ją. Przed rozpoczęciem treningu pobudź krążenie krwi.

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.

Podczas rejestrowania treningu podczas pływania, woda może utrudnić prawidłowy pomiar tętna z nadgarstka. Polar wciąż będzie zbierać informacje dot. ruchów nadgarstka podczas pływania. Uwaga: nie można korzystać z nadajnika na klatkę piersiową Polar podczas pływania, gdyż sygnał Bluetooth nie przechodzi przez lustro wody.

ROZPOCZYNIANIE TRENINGU

1. [Założ M430](#) i zapnij pasek.
2. Z poziomu ekranu zegara naciśnij START, aby włączyć tryb przedtreningowy.




i Aby zmienić ustawienia profilu sportowego przed rozpoczęciem sesji treningowej (w trybie przedtreningowym), naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby otworzyć **Szybkie menu**. Aby powrócić do trybu przedtreningowego, naciśnij **WSTECZ**.

3. Możesz przeglądać profile sportowe za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**. Możesz dodać więcej profili sportowych do M430 poprzez aplikację lub serwis internetowy Polar Flow. Ustawienia dla każdego profilu sportowego, takie jak spersonalizowane ekrany treningowe, możesz również określić w serwisie internetowym.
4. **Pozostań w trybie przedtreningowym do momentu, aż M430 wykryje sygnały z satelitów oraz Twoje tętno. Dzięki temu dane treningowe będą dokładne.**




Tętno: Wyświetlenie informacji o Twoim tętnie oznacza, że M430 wykrył sygnał pracy serca.

 Podczas korzystania z nadajnika na klatkę piersiową (H10 lub H7) połączonego z M430, urządzenie automatycznie korzysta z połączonego nadajnika do pomiaru tętna podczas treningu. Ikona Bluetooth na symbolu tętna oznacza, że M430 korzysta z połączonego nadajnika do pomiaru tętna.

GPS: Procentowa wartość wyświetlona obok ikony GPS wskazuje poziom gotowości GPS do pomiaru. Gdy wskaźnik osiągnie wartość 100%, wyświetlony zostanie komunikat OK. Funkcja jest gotowa.

Aby złapać sygnał GPS, wyjdź na zewnątrz i oddal się od wysokich budynków i drzew. Optymalne działanie sensora GPS można zapewnić, nosząc M430 na nadgarstku tak, aby wyświetlacz skierowany był ku górze. Przytrzymaj zegarek poziomo przed sobą i odsuń go od klatki piersiowej. Podczas wyszukiwania trzymaj ramię nieruchomo powyżej poziomu klatki piersiowej. Utrzymaj tę pozycję do momentu złapania przez M430 sygnału z satelitów.

Uzyskiwanie sygnału GPS przebiega szybko dzięki funkcji Assisted GPS (A-GPS). Plik z danymi A-GPS jest automatycznie wczytywany do M430 podczas synchronizacji z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync lub przy użyciu aplikacji Flow. Jeśli termin ważności pliku z danymi A-GPS upłynął lub jeśli M430 nie został jeszcze zsynchronizowany, uzyskiwanie aktualnej pozycji może potrwać dłużej. Więcej informacji znajduje się w części [Assisted GPS \(A-GPS\)](#).

 Ze względu na umiejscowienie modułu GPS M430 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.

5. Gdy M430 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Rozpczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

Więcej informacji dotyczących funkcji M430 podczas treningu znajduje się w części [Podczas treningu](#).


ROZPOCZYNIANIE ZAPLANOWANEGO TRENINGU

Możesz planować treningi i [tworzyć szczegółowe cele treningowe](#) w serwisie internetowym lub aplikacji Polar Flow i synchronizować je z M430.

Aby rozpocząć trening zaplanowany na bieżący dzień:

1. Z poziomu ekranu zegara naciśnij START, aby włączyć tryb przedtreningowy. Zaplanowane treningi wyświetlane są na górze listy.
2. Wybierz cel, a następnie naciśnij **START**. Wyświetlone zostaną wszelkie notatki dodane do celu.
3. Naciśnij przycisk START, aby wrócić do trybu przedtreningowego. Wybierz następnie profil sportowy, którego chcesz używać.
4. Gdy M430 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Rozpczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.


W czasie treningu M430 podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel. Więcej informacji znajduje się w części [Podczas treningu](#).

 Możesz również wybrać trening zaplanowany na dany dzień w menu **Mój dzień i Dziennik**. Jeśli chcesz uruchomić cel zaplanowany na inny dzień, możesz wybrać dzień z **Dziennika** i rozpocząć trening zaplanowany na inny dzień. Jeśli cel treningowy został dodany do [Ulubionych](#), możesz również rozpocząć trening z menu **Ulubione**.

ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z TIMEREM INTERWAŁÓW

Możesz ustawić jeden powtarzający się timer lub dwa zamienne, działające w oparciu o czas i/lub dystans. Będą one pomagać Ci dostosować okresy odpoczynku w treningu interwałowym.


1. Rozpocznij, przechodząc do menu **Timery > Timer interw.** Wybierz **Ustaw timer(y)**, aby stworzyć nowe timery.
2. Wybierz **Na podst. czasu** lub **Na podst. dystansu**: **Na podst. czasu**: Ustaw minuty i sekundy timera, po czym naciśnij START. **Na podst. dystansu**: Ustaw dystans timera, po czym naciśnij START.
3. Wyświetli się komunikat **Ustawić inny timer?** Aby ustawić kolejny timer, wybierz **Tak**, po czym powtórz krok drugi.
4. Na koniec wybierz **Rozpocznij X,XX km/XX:XX** i naciśnij START, aby wejść do trybu przedtreningowego, po czym wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.
5. Gdy M430 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Rozpczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

 **Timer interwałów** możesz również uruchomić w trakcie sesji, np. po rozgrzewce. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby uruchomić **Szybkie menu**, a następnie wybierz **Timer interwałów**.

ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z SZACUNKOWYM CZASEM UKOŃCZENIA

Ustaw dystans swojego treningu, a M430 oszacuje czas dotarcia do mety, uwzględniając Twoją prędkość.

1. Rozpocznij, przechodząc do menu **Timery > Szacunkowy czas ukończenia**.
2. Aby ustawić dystans docelowy, wybierz **Ustaw dystans** i wybierz **5,00 km, 10,00 km, Półmaraton, Maraton** lub **Ustaw inny dystans**. Naciśnij przycisk START. Po wybraniu **Ustaw inny dystans** wprowadź go, po czym naciśnij START. Wyświetli się komunikat **Czas ukończ. zostanie oszacowany dla XX,XX**.
3. Wybierz **Rozpocznij XX,XX km/X,XX mi** i naciśnij START, aby wejść do trybu przedtreningowego, po czym wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.
4. Gdy M430 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Rozpczęto rejestrowanie**, co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

 **Szacunkowy czas ukończenia** możesz również aktywować w trakcie sesji, np. po rozgrzewce. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIE**, aby uruchomić **Szybkie menu**, a następnie wybierz **Szacunkowy czas ukończenia**.

PODCZAS TRENINGU

PRZEGLĄDANIE EKRAŃÓW TRENINGOWYCH

Podczas treningu możesz przeglądać ekrany treningowe za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**. Zwróć uwagę, że dostępność ekranów treningowych i wyświetlanych danych zależy od rodzaju wybranej kategorii sportu. Ustawienia dla każdego profilu sportowego, takie jak spersonalizowane ekrany treningowe, możesz określić w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow. Więcej informacji znajduje się w części [Profile sportowe w Polar Flow](#).

ZAZNACZENIE OKRĄŻENIA

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

BLOKOWANIE STREFY TĘTNA LUB PRĘDKOŚCI

Przytrzymaj przycisk START, aby zablokować bieżącą strefę tętna lub prędkości. Wybierz **Strefa tętna** lub **Strefa prędk.**. Przytrzymaj przycisk START, aby zablokować/odblokować strefę. Jeżeli Twoje tętno lub prędkość wykracza poza zablokowaną strefę, M430 powiadomi o tym wibracjami.

ZMIANA FAZY PODCZAS TRENINGU INTERWAŁOWEGO

Jeżeli ustawiona została opcja manualnej zmiany fazy podczas konfiguracji celu dotyczącego treningu fazowego:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT.
2. Wyświetlone zostanie **Szybkie menu**.
3. Wybierz z listy **Rozpocznij kolejną fazę**, a następnie naciśnij przycisk START, aby przejść do następnej fazy.

Jeśli wybrano opcję zmiany automatycznej, po zakończeniu jednej fazy nastąpi automatyczne przejście do kolejnej fazy. M430 powiadomi o tym wibracjami.

ZMIANA USTAWIEŃ W SZYBKIM MENU


Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT. Wyświetlone zostanie **Szybkie menu**. Możesz zmienić określone ustawienia bez konieczności wstrzymywania treningu. Szczegółowe informacje znajdują się w części [Szybkie menu](#).

POWIADOMIENIA

Jeżeli trenujesz poza zaplanowanymi strefami tętna lub prędkości/tempa, M430 powiadomi Cię o tym wibracjami.

WSTRZYMANIE/ZAKOŃCZENIE SESJI TRENINGOWEJ

1. Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat **Wstrzymano rejestrowanie**, a pulsometr M430 przejdzie w tryb wstrzymania. Aby kontynuować sesję treningową, naciśnij przycisk START.
2. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj przycisk WSTECZ przez trzy sekundy w trakcie rejestrowania sesji lub po jej wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

 *Jeżeli zakończysz sesję treningową po jej wstrzymaniu, czas liczony od momentu wstrzymania nie zostanie uwzględniony w łącznym czasie treningu.*

PODSUMOWANIE TRENINGU PO TRENINGU

Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie M430 wyświetlone zostanie podsumowanie. Bardziej szczegółowa i wzbogacona o elementy graficzne analiza dostępna jest w aplikacji lub serwisie Polar Flow.

Na M430 wyświetlą się następujące informacje o treningu:



M430 nagrodzi Cię za każdym razem, gdy osiągniesz **Najlepszy rezultat** w zakresie średniej prędkości/tempa, dystansu lub liczby spalonych kalorii. Wyniki w kategorii **Najlepszy rezultat** podawane są osobno dla każdego profilu sportowego.




Czas rozpoczęcia treningu, jego długość oraz pokonany dystans.



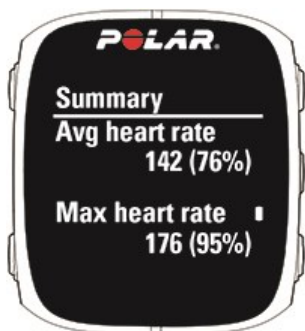
Informacje zwrotne dotyczące przebiegu każdego treningu. Podsumowanie zawiera informacje dotyczące czasu treningu w konkretnych strefach tętna, spalonych kalorii i czasu trwania treningu.

Naciśnij START, aby wyświetlić więcej informacji.

 **Rezultat tren.** pojawi się, jeśli używałeś nadajnika na klatkę piersiową i trenowałeś w strefach tętna przez przynajmniej 10 minut.



Czas spędzony w każdej ze stref.



Twoje średnie i maksymalne tętno podawane w uderzeniach na minutę (bpm) i jako procent (%) tętna maksymalnego.



Kalorie spalone podczas sesji oraz procentowy udzial tluszczu w ilosci spalonych kalori




Średnia i maksymalna prędkość/tempo podczas sesji.



Wskaźnik Running Index jest obliczany podczas każdego treningu, 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.)
- Tempo wynosi minimum 6 km/h (3,7 mil/godz.), a trening trwa minimum 12 minut.

 W [serwisie internetowym Polar Flow](#) możesz śledzić swoje postępy i zobaczyć szacunkowe czasy wyścigów.

Aby uzyskać więcej informacji, zob. [Running Index](#).



Maksymalna wysokość n.p.m., suma wzniesień i spadków terenu w metrach/stopach.

 Widoczne w przypadku treningu poza domem z uruchomioną funkcją GPS.



Liczba ręcznych okrążeń oraz najlepszy i średni czas trwania okrążeń.

Naciśnij START, aby wyświetlić więcej informacji.



Liczba okrążeń rejestrowanych automatycznie oraz najlepszy i średni czas trwania takiego okrążenia.

Naciśnij START, aby wyświetlić więcej informacji.

HISTORIA TRENINGÓW W M430

W widoku **Dziennik** zawarte są podsumowania treningów z ostatnich czterech tygodni. Przejdź do widoku **Dziennik** i przeglądaj treningi za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ. Naciśnij przycisk START, aby wyświetlić dane.

M430 może zapisać do 60 godzin treningu z GPS i pomiarem tętna. M430 powiadomi Cię o potrzebie synchronizacji z aplikacją lub serwisem internetowym Flow, jeżeli braknie miejsca w pamięci na przechowanie historii treningów.

DANE TRENINGOWE W APLIKACJI POLAR FLOW

M430 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 M430 do aplikacji Flow poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku WSTECZ M430, 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.

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Serwis Polar Flow | Analiza treningów](#)

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

FUNKCJE

Assisted GPS (A-GPS)	35
Funkcje GPS	36
Powrót do punktu startowego	36
Smart Coaching	37
Pomiar aktywności	37
Korzyści z aktywności	37
Całodobowy pomiar aktywności	38
Polar Sleep Plus™	40
Ciągły pomiar tętna	42
Fitness Test z pomiarem tętna na nadgarstku	42
Program biegowy Polar	45
Running Index	46
Inteligentny licznik kalorii	49
Training Benefit	49
Obciążenie treningowe i regeneracja	50
Profile sportowe	51
Strefy tętna	51
Strefy prędkości	52
Ustawienia stref prędkości	52
Cel treningowy z wykorzystaniem stref prędkości	52
Podczas treningu	52
Po treningu	52
Pomiar kadencji z nadgarstka	52
Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka	53
Powiadomienia z telefonu	53

ASSISTED GPS (A-GPS)

Pulsometr M430 posiada wbudowany sensor GPS zapewniający dokładny pomiar prędkości i dystansu podczas treningu wielu dyscyplin uprawianych na świeżym powietrzu. Ponadto umożliwia (po zakończeniu sesji) wyświetlenie trasy na mapie za pomocą aplikacji Flow lub serwisu internetowego.

M430 wykorzystuje technologię Assisted GPS (A-GPS), która przyspiesza akwizycję sygnałów GPS. Usługa A-GPS przesyła do M430 dane o przewidywanych pozycjach satelitów GPS. Dzięki temu M430 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 najbardziej aktualnymi danymi A-GPS jest automatycznie wczytywany do M430 przy synchronizacji z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync. W przypadku synchronizacji M430 z serwisem przy użyciu aplikacji Flow plik A-GPS aktualizowany jest raz na tydzień.

TERMIN WAŻNOŚCI A-GPS

Plik z danymi A-GPS jest ważny do 13 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 pulsometrze M430. Używając M430, przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o produkcie > Ter. waż. A-GPS**. Jeśli plik danych nie jest ważny, zsynchronizuj M430 z serwisem Flow za pośrednictwem oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow, aby zaktualizować dane A-GPS.

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

FUNKCJE GPS

Pulsometr M430 posiada następujące funkcje GPS:

- **Wysokość n.p.m., suma wzniesień i suma spadków terenu:** Pomiar wysokości n.p.m. oraz sumy wyniesień i spadków wyrażonej w metrach lub stopach, rejestrowany w czasie rzeczywistym.
- **Dystans:** Podaje dokładny dystans podczas sesji i po jej zakończeniu.
- **Prędkość/Tempo:** Podaje dokładną prędkość/tempo podczas sesji i po jej zakończeniu.
- **Running index:** Wskaźnik Running Index jest określany przez pulsometr M430 w oparciu o tętno i prędkość mierzone w trakcie biegu. Pozwala on uzyskać informacje na temat poziomu wydajności, zarówno wydolności aerobowej, jak i biegowej.
- **Powrót do punktu startowego:** Prowadzi Cię najkrótszą trasą do punktu rozpoczęcia treningu, a także wskazuje odległość od niego. Teraz możesz bezpiecznie odkrywać nowe, nieznanne trasy, wiedząc, że jedno naciśnięcie przycisku wystarczy, aby dowiedzieć się, jak trafić do miejsca rozpoczęcia treningu.
- **Tryb oszczędzania energii:** Pozwala na oszczędzanie energii akumulatora M430 podczas długich treningów. Dane GPS zapisywane są co 60 sekund. Dłuższy okres pomiędzy zapisywaniem lokalizacji wydłuża czas pracy. Po włączeniu trybu oszczędzania energii nie można używać automatycznego wstrzymywania treningu. Dodatkowo nie można korzystać z funkcji Running Index bez sensora biegowego.

 *Optymalne działanie sensora GPS można zapewnić, nosząc pulsometr M430 na nadgarstku tak, aby wyświetlacz skierowany był ku górze. Ze względu na umiejscowienie anteny GPS pulsometru M430 odradzamy noszenie urządzenia w położeniu, w którym wyświetlacz znajduje się na dole. Montując urządzenie na kierownicy roweru, zwracaj uwagę, aby wyświetlacz był skierowany ku górze.*

POWRÓT DO PUNKTU STARTOWEGO


Funkcja powrotu do punktu startowego prowadzi z powrotem do punktu początkowego Twojej sesji.

Korzystanie z funkcji powrotu do punktu startowego:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIE**. Wyświetlone zostanie **Menu podręczne**.
2. Wybierz **Włącz przewodnik**. Wyświetlony zostanie komunikat **Włączono wyświetlanie strzałek w przewodniku**, a M430 przejdzie do ekranu **Powrót do punktu początkowego**.

Powrót do punktu początkowego:

- Utrzymuj pulsometr M430 poziomo przed sobą.
- Przemieść się, aby pulsometr M430 mógł określić, w którym kierunku idziesz. Strzałka będzie wskazywać kierunek, w którym należy iść, aby dotrzeć do punktu początkowego.
- Aby powrócić do punktu początkowego, poruszaj się w kierunku wskazywanym przez strzałkę.
- Ponadto pulsometr M430 wyświetla współrzędne i bezpośrednią odległość (w linii prostej) dzielącą Cię od punktu początkowego.

 Będąc w nieznanym miejscu, zawsze noś ze sobą mapę na wypadek utraty sygnału satelitarnego lub rozładowania akumulatora pulsometru M430.

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 udostępni 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.

M430 posiada następujące funkcje Polar Smart Coaching:

- [Pomiar aktywności](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Test wydolności](#)
- [Strefy tętna](#)

- [Program biegowy](#)
- [Running Index](#)
- [Inteligentny licznik kalorii](#)
- [Training Benefit](#)
- [Obciążenie treningowe](#)

POMIAR AKTYWNOŚCI

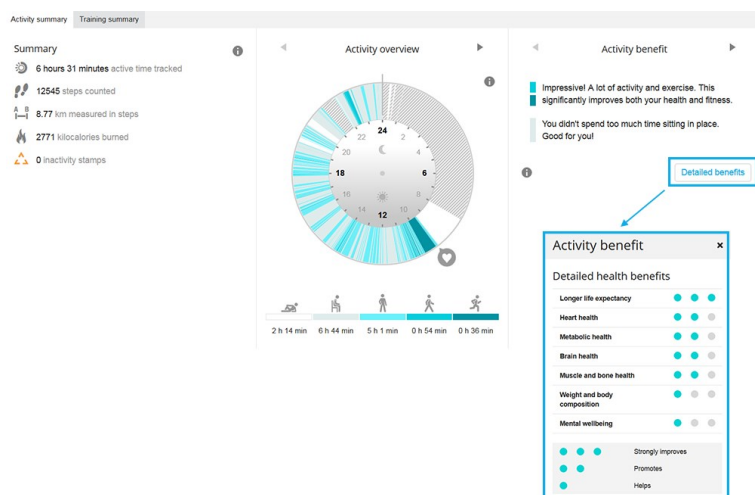
Funkcja pomiaru aktywności określa Twoją aktywność w ciągu dnia i pokazuje, ile potrzebujesz, by wypełnić zalecenie dotyczące codziennej aktywności fizycznej. Możesz również sprawdzić swój postęp w realizacji dziennego celu związanego z aktywnością za pomocą zegarka M430, aplikacji lub serwisu internetowego 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](#).

CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

M430 monitoruje Twoją aktywność za pomocą wbudowanego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy ręką. Analizuje częstotliwość, intensywność i regularność ruchów oraz inne dane o Twojej aktywności fizycznej, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić swoją aktywność na co dzień, poza regularnymi treningami. Aby uzyskać najbardziej miarodajne wyniki pomiaru aktywności, zalecamy noszenie M430 na rękę niedominującą.

Cel związany z aktywnością

Twój osobisty cel związany z aktywnością zostanie ustalony podczas konfiguracji Polar M430. Zegarek pomaga w codziennym osiągnięciu założonego celu. Cel związany z aktywnością oparty jest na danych osobowych i poziomie dziennej aktywności, które można znaleźć w aplikacji lub [serwisie internetowym Polar Flow](#).

Jeżeli chcesz zmienić swój cel, w aplikacji Flow dotknij swojej nazwy użytkownika/zdjęcia profilowego w menu i przesun menu w dół, żeby zobaczyć **cel związany z aktywnością**. Możesz też przejść na flow.polar.com i zalogować się na konto Polar. Następnie kliknij nazwę użytkownika > **Ustawienia** > **Cel związany z aktywnością**. Wybierz jeden spośród trzech poziomów aktywności, który jest najbliższy Twojemu typowemu planowi dnia i codziennej aktywności fizycznej. Pod obszarem wyboru podawane są informacje o właściwej dla wybranego poziomu aktywności wymaganej do osiągnięcia dziennego celu. Przykładowo jeżeli jesteś pracownikiem biurowym i większość dnia spędzasz w pozycji siedzącej, Twój cel na typowy dzień to około 4 godziny aktywności o niskiej intensywności. Wymagania wobec osób, które w ramach swojej pracy dużo stoją i chodzą są wyższe.

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 M430

Możesz monitorować je w menu **Mój dzień**.



Twój dzienny cel związany z aktywnością jest przedstawiony w postaci okręgu, który zapełnia się podczas aktywności.

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat Twojej całkowitej dziennej aktywności, otwórz menu **Mój dzień**, naciskając przycisk START. M430 wyświetli następujące informacje:



- **Dzienna aktywność:** Osiągnięty dotychczas odsetek dziennego celu aktywności.
- **Kalorie:** Pokazuje liczbę kalorii spalonych podczas treningu, w wyniku aktywności i w związku z procesami metabolicznymi (minimalna aktywność metaboliczna wymagana do podtrzymania życia).
- **Kroki:** Liczba pokonanych kroków. Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.

Naciśnij ponownie przycisk START, aby wyświetlić więcej szczegółów, oraz przyciski W GÓRĘ/W DÓŁ, aby otrzymać wskazówki pomagające osiągnąć dzienny cel aktywności.



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



- **Potrzebujesz:** M430 podaje możliwości, dzięki którym osiągniesz swój dzienny cel związany z aktywnością. Dzięki temu ekranowi dowiesz się, jak długo musisz być aktywny przy niskiej, średniej lub wysokiej intensywności treningu. Cel jest jeden, ale sposobów, by go osiągnąć – wiele. Dzienny cel dotyczący aktywności można osiągnąć, trenując z niską, średnią lub wysoką intensywnością. W przypadku pulsometru M430, „up” oznacza niską, „walking” – średnią, a „jogging” – wysoką intensywność. Przykłady ćwiczeń o niskiej, średniej i wysokiej intensywności są dostępne w serwisie Flow i aplikacji mobilnej. Możesz wybrać, w jaki sposób chcesz osiągnąć swój cel.

i Wybór tarczy „**Jumbo**” (domyślna) lub „**Activity**” pozwoli Ci na monitorowanie Twojej dziennej aktywności w trybie wyświetlania czasu. Na tarczy zegarka **Jumbo** postęp realizacji dziennego celu aktywności wskazywany jest poprzez stopień wypełnienia ekranu. Na tarczy zegarka **Activity** postęp realizacji dziennego celu aktywności jest wyświetlany jako zapełniający się okrąg wokół daty i godziny. Gdy spędzasz czas aktywnie, okrąg stopniowo się wypełnia. Wygląd wyświetlanego zegara możesz zmienić, naciskając i przytrzymując przycisk W GÓRĘ.

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. M430 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 jakikolwiek przycisk. W przypadku braku aktywności w ciągu następnych pięciu minut wyświetlony zostanie znacznik bezczynności, który po zsynchronizowaniu będzie widoczny także w aplikacji 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 pulsometru M430 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.

POLAR SLEEP PLUS™

Jeśli założysz M430 na noc, będzie on monitorować Twój sen. Urządzenie wykryje moment zaśnięcia oraz pobudki i będzie gromadzić dane, które następnie zostaną przeanalizowane przez aplikację i serwis Polar Flow. M430 monitoruje ruchy ręki podczas snu, aby odnotować wszystkie przerwy, i na tej podstawie podaje, ile faktycznie trwał Twój sen.

Dane dotyczące snu na M430

Możesz monitorować dane dotyczące snu na ekranie **Mój dzień**.



- **Łączna długość snu** to całkowity czas od zaśnięcia do obudzenia się.
- **Sen faktyczny** to czas od zaśnięcia do obudzenia się z wyłączeniem przebudzeń. Innymi słowy, jest to czas snu po odjęciu przerw. Tylko czas rzeczywistego snu jest wliczany do snu faktycznego.

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat Twojego snu, otwórz podsumowanie snu, naciskając przycisk START. M430 wyświetli **Długość snu** i **Czas snu rzeczywistego** na górze podsumowania. Użyj przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, aby wyświetlić następujące informacje:



Ciągłość snu: Ciągłość snu to ocena liczby przerw w trakcie snu. Ciągłość snu jest oceniana w skali od jeden do pięciu: często przerywany – czasami przerywany – nieprzerywany płytki – nieprzerywany – nieprzerywany głęboki.



To liczba **Zaśnieć** i **Przebudzeń**.



Informacje: Otrzymasz informacje dotyczące czasu trwania i jakości Twojego snu. Informacje dotyczące czasu trwania są oparte na porównaniu długości Twojego snu z preferowanym czasem snu.



Jak oceniasz sen?: Możliwa jest ocena snu w pięciostopniowej skali: bardzo zły – zły – umiarkowany – dobry – bardzo dobry. Po ocenie swojego snu otrzymasz informacje w dłuższej formie tekstowej w aplikacji i serwisie internetowym Flow. Informacje w aplikacji i serwisie internetowym Flow uwzględniają Twoją subiektywną ocenę snu i są modyfikowane w oparciu o nią.

Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow

Twoje dane dotyczące snu wyświetlane są w aplikacji i serwisie internetowym Flow po zsynchronizowaniu M430. Możesz przeglądać informacje na temat czasu, ilości i jakości snu. Konfiguracja opcji **Preferowany czas snu** pozwoli Ci określić czas, jaki zamierzasz przeznaczyć na sen każdej nocy. Możesz również oceniać swój sen w aplikacji i serwisie internetowym Flow. Otrzymasz informacje na temat Twojego snu na podstawie zebranych danych, preferowanego czasu snu i Twojej oceny.

Dzięki serwisowi internetowemu Flow możesz wyświetlić dane dotyczące snu w zakładce **Sen** w części **Dziennik**. Możesz również dodać dane dotyczące snu do **Podsumowania aktywności** w zakładce **Postępy**.

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

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

CIĄGŁY POMIAR TĘTNA

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


Ciągły pomiar tętna Polar uruchamia się raz na kilka minut lub na podstawie ruchów nadgarstka.

Funkcja mierzy tętno raz na kilka minut. Jeśli tętno jest podwyższone, urządzenie rozpoczyna ciągły pomiar tętna. Funkcja ciągłego pomiaru tętna może również uruchamiać się na bazie ruchów nadgarstka, jeśli np. idziesz szybkim tempem przez minimum minutę.

Ciągły pomiar tętna zatrzymuje się automatycznie w momencie, gdy aktywność spada poniżej określonego poziomu. Gdy urządzenie Polar wykryje, że od dłuższego czasu siedzisz, funkcja ciągłego pomiaru tętna uruchamia się, aby odnotować najniższe tętno w ciągu dnia.

Ciągły pomiar tętna M430 można włączać i wyłączać w menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Ciągły pomiar tętna**.

W menu **Mój dzień** widoczne są najwyższe i najniższe wartości tętna z całego dnia oraz najniższe tętno z ostatniej nocy. Dokładniejsze informacje na temat tych pomiarów w dłuższych okresach znaleźć można w serwisie i aplikacji Polar Flow.

 *Pamiętaj, że włączona funkcja ciągłego pomiaru tętna spowoduje szybsze rozładowanie akumulatora urządzenia M430.*

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

FITNESS TEST Z POMIAREM TĘTNA NA NADGARSTKU

Test wydolności Polar przy użyciu pomiaru tętna z nadgarstka pozwala łatwo, bezpiecznie i szybko określić wydolność tlenową w trakcie odpoczynku. Jego wynik – wskaźnik OwnIndex – jest porównywalny ze wskaźnikiem maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu (VO_{2max}), stosowanym do oceny wydolności aerobowej. Długotrwała aktywność fizyczna, tętno, zmienność rytmu serca w trakcie odpoczynku, płeć, wiek, wzrost, masa ciała – wszystkie te czynniki mają wpływ na wartość wskaźnika OwnIndex. Polar Fitness Test jest przewidziany dla zdrowych osób dorosłych.

Określa on zdolność układu krążenia do rozprowadzania tlenu w ciele człowieka. Im lepsza jest Twoja wydolność aerobowa, tym silniejsze i sprawniejsze masz serce. Wysoka wydolność aerobowa przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Związana jest na przykład z obniżeniem wysokiego ciśnienia krwi, a tym samym zmniejszeniem ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych oraz zawału. Jeśli chcesz zwiększyć swą wydolność aerobową, wystarczy około sześciu tygodni regularnego treningu, abyś odnotował znaczącą zmianę wskaźnika OwnIndex. Osoby o mniejszej wydolności zauważają postęp nawet szybciej. Im lepsza jest wydolność aerobowa, tym mniejsze są zmiany wskaźnika OwnIndex na lepsze.

Najlepszym sposobem poprawienia wydolności aerobowej jest stosowanie tych rodzajów treningu, w których angażowane są duże grupy mięśni. Do tego rodzaju aktywności należą: bieganie, jazda na rowerze, spacerowanie, wiosłowanie, pływanie, jazda na łyżwach lub wrotkach oraz bieg na nartach. Aby śledzić swoje postępy, rozpocznij od kilkakrotnego pomiaru wskaźnika OwnIndex w ciągu pierwszych dwóch tygodni w celu uzyskania wartości bazowej, po czym powtarzaj test mniej więcej raz na miesiąc.


Aby móc sprawdzić wiarygodność wyników, musisz spełnić następujące podstawowe warunki:

- Możesz przeprowadzić test w dowolnym miejscu – w domu, w biurze czy w siłowni – pod warunkiem, że w otoczeniu będzie panował spokój. Nie może tam być żadnych rozpraszających odgłosów (np. dźwięków telewizora, radia bądź telefonu) ani ludzi, którzy mówią do Ciebie.
- Wykonuj test zawsze w tym samym otoczeniu i o tej samej godzinie.
- Unikaj spożywania wysokokalorycznych posiłków bądź palenia na 2–3 godziny przed rozpoczęciem testu.
- Unikaj dużego wysiłku fizycznego, alkoholu oraz farmakologicznych środków stymulujących w dniu wykonania testu oraz w dniu je poprzedzającym.
- Musisz być zrelaksowany i spokojny. Przed rozpoczęciem testu połóż się i zrelaksuj przez 1–3 minuty.

PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU

Przed rozpoczęciem testu przejdź do **Ustawienia > Informacje o użytkowniku** i sprawdź, czy wprowadzone dane, m.in. dotyczące aktywności fizycznej, są prawdziwe.

Dopasuj pasek M430 tak, aby przylegał do ciała tuż nad kością nadgarstka. Czujnik M430 musi stale znajdować się blisko skóry, ale pasek nie może być zapięty zbyt ciasno, aby nie tamować przepływu krwi.

 *Fitness Test możesz również wykonać, mierząc swoje tętno przy użyciu kompatybilnego nadajnika na klatkę piersiową Polar. Podczas korzystania z nadajnika na klatkę piersiową Polar połączonego z M430 urządzenie automatycznie korzysta z połączonego nadajnika do pomiaru tętna podczas testu.*

PRZEBIEG TESTU

Aby przeprowadzić test, przejdź do **Testy > Test wydolności > Odpręż się i zacznij test.**

- Wyświetli się komunikat **Szukanie nadajnika na klatkę piersiową**. Po znalezieniu tętna wyświetlone zostaną wykres i bieżąca wartość tętna oraz komunikat **Leż i odpręż się**. Bądź stale zrelaksowany i ograniczaj ruchy ciała oraz kontakty z innymi ludźmi.
- Możesz przerwać test w dowolnym momencie, naciskając przycisk WSTECZ. Wyświetlony zostanie komunikat **Anulowano test**.

Jeśli M430 nie odbiera sygnału tętna, wyświetlony zostanie komunikat **Test nie powiódł się**. W takim wypadku sprawdź, czy tylny czujnik M430 znajduje się blisko skóry. Szczegółowe instrukcje na temat noszenia M430 podczas pomiaru tętna z nadgarstka znajdują się w części [Trening oparty na pomiarze tętna z nadgarstka](#).

WYNIKI TESTU


Po zakończeniu testu M430 powiadomi o tym wibracjami i wyświetli szacowaną wartość VO_{2max} oraz opis wyniku testu wydolności.

Wyświetlone zostanie pytanie **Zaktualizować VO_{2max} zgodnie z ustawieniami?**

- Wybierz **Tak**, aby zapisać wartość w menu **Informacje o użytkowniku**.
- Wybierz **Nie** tylko w sytuacji, jeżeli niedawno mierzyłeś wartość VO_{2max} i różni się ona o ponad jedną klasę poziomu wydolności od wyniku pomiaru.

Wyniki ostatniego testu są dostępne w **Testy > Test wydolności > Ostatni wynik**. Dostępne są tylko wyniki ostatnio przeprowadzanego testu.

Wyniki testu Fitness Test w postaci graficznej są dostępne w serwisie internetowym Flow: przejdź do serwisu i wybierz test, korzystając z opcji Dziennik, aby wyświetlić szczegółowe informacje.

 M430 synchronizuje się automatycznie z aplikacją Flow po zakończeniu testu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth.

Klasy poziomu wydolności

Mężczyźni

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

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

VO₂MAX

Wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu (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.

Wskaźnik VO_{2max} można wyrazić w mililitrach na minutę (ml/min = ml ■ min⁻¹) lub w mililitrach na minutę na kilogram masy ciała (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

PROGRAM BIEGOWY POLAR

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

Dostępne są programy przygotowujące do biegów 5k, 10k, półmaratonów i maratonów. Każdy z nich dzieli się na trzy fazy: trening bazowy, trening przygotowujący i tapering. Fazy te przygotowane są tak, aby stopniowo zwiększać Twoją wydolność i jak najlepiej przygotować Cię do zawodów. Dostępnych jest pięć rodzajów treningu biegowego: spokojny bieg, średni bieg, długi bieg, bieg tempowy i interwał. Każdy z nich obejmuje rozgrzewkę, wysiłek i odpoczynek, co umożliwi osiągnięcie optymalnych rezultatów. Jeżeli chcesz, możesz także uzupełniać swój trening o ćwiczenia siłowe, rozciągające oraz wzmacniające mięśnie głębokie. Każdy tydzień treningu to od dwóch do pięciu treningów biegowych, których łączny czas trwania wynosi od jednej do siedmiu godzin, w zależności od Twojej kondycji. Minimalny czas trwania programu to 9 tygodni, a maksymalny – 20 miesięcy.

Dowiedz się więcej na temat programu biegowego Polar z naszego [szczegółowego przewodnika](#). Możesz także dowiedzieć się, jak [rozpocząć korzystanie z programu biegowego Polar](#).

Aby zobaczyć wideo, kliknij jedno z poniższych łączy:

[Pierwsze kroki](#)

[Sposób użycia](#)

UTWÓRZ PROGRAM BIEGOWY POLAR

1. Zaloguj się do serwisu Flow na stronie www.polar.com/flow.
2. Z menu wybierz opcję **Programy**.
3. Wybierz swoje wydarzenie, nadaj mu nazwę, określ datę i wybierz, od kiedy chcesz rozpocząć program.
4. Wypełnij formularz na temat poziomu aktywności fizycznej.*
5. Określ, czy chcesz, aby program zawierał ćwiczenia wspomagające.
6. Przeczytaj i wypełnij formularz na temat gotowości do aktywności fizycznej.

7. Przeanalizuj utworzony program i dostosuj ustawienia według potrzeby.
8. Po zakończeniu wybierz opcję **Rozpocznij program**.


*Jeżeli dostępna jest historia treningów z co najmniej czterech tygodni, dane te zostaną wprowadzone automatycznie.

USTAW CEL TRENINGU BIEGOWEGO

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

Cele treningowe zaplanowane na dany dzień wyświetlane są na górze listy w trybie przedtreningowym:

1. Z poziomu ekranu zegara naciśnij **START**, aby włączyć tryb przedtreningowy.
2. Wybierz cel, a następnie profil sportowy.
3. Gdy M430 wyszuka wszystkie sygnały, naciśnij przycisk **START** i postępuj zgodnie ze wskazówkami urządzenia.

 Możesz również wybrać cel biegowy zaplanowany na dany dzień w menu **Mój dzień i Dziennik**. Jeśli chcesz uruchomić cel zaplanowany na inny dzień, możesz wybrać dzień z **Dziennika** i rozpocząć trening zaplanowany na inny dzień.

MONITOROWANIE POSTĘPÓW

Synchronizuj zapisane w urządzeniu rezultaty treningów z serwisem internetowym Flow poprzez kabel USB lub aplikację Flow. Monitoruj swoje postępy w zakładce **Programy**. Tam możesz wyświetlać przegląd bieżącego programu i śledzić swoje wyniki.

RUNNING INDEX


Wskaźnik Running Index ułatwia monitorowanie wahań kondycji podczas biegu. Pozwala on określić maksymalny poziom efektywności treningu, na który wpływa zarówno wydolność aerobowa, jak i biegowa. Możesz monitorować swoje postępy, zapisując wskaźnik Running Index przez dłuższy okres. Jego poprawa świadczy o tym, że bieganie w danym tempie wymaga mniej wysiłku bądź że uzyskujesz szybsze tempo przy danym poziomie wysiłku.

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

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

- Ustawiono profil sportowy związany z bieganiem (Bieganie, Bieg uliczny, Bieg przełajowy itp.)
- Prędkość wynosi minimum 6 km/h (3,75 mil/godz.), a trening trwa minimum 12 minut
- Jeżeli korzystasz z GPS do pomiaru prędkości, musisz wybrać ustawienie GPS **Wysoka dokładność**
- Jeżeli używasz sensora biegowego do pomiaru prędkości, musisz przeprowadzić jego kalibrację. Instrukcje kalibracji znajdują się w tym [dokumencie](#).

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

 Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie M430 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	B. 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	B. 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

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)
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

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.

TRAINING BENEFIT

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

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

Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.

Informacje	Rezultat
Bardzo intensywny trening+	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Bardzo intensywny trening	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności.
Trening bardzo intensywny i tempowy	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość i efektywność. Trening przyczynił się również do znacznej poprawy wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej.
Trening tempowy i bardzo intensywny	Świetny trening! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej. Trening przyczynił się również do poprawy szybkości i efektywności.
Tempowy trening+	Świetne tempo w czasie długiego treningu! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Tempowy trening	Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości.
Trening tempowy i ogólnorozwojowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości. Trening przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości Twoich mięśni.

Informacje	Rezultat
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.

OBCIĄŻENIE TRENINGOWE I REGENERACJA

Obciążenie treningowe to informacja zwrotna dotycząca forsowności pojedynczego treningu. Obciążenie treningowe obliczane jest na podstawie zużycia niezbędnych źródeł energii (węglowodany i białka) podczas ćwiczeń.

Opcja obciążenia treningowego umożliwia porównanie ze sobą obciążeń z różnego typu treningów. Możesz na przykład porównać obciążenie treningowe długiego treningu kolarskiego o niskiej intensywności z intensywnym treningiem biegowym. By zapewnić dokładniejsze porównanie treningów, przeliczyliśmy obciążenie treningowe na szacowaną ilość czasu potrzebną na regenerację po treningu.

Opis obciążenia treningowego po każdym treningu jest wyświetlany w podsumowaniu treningu znajdującym się w aplikacji Polar. Wyświetlana jest tam także szacowana ilość czasu potrzebna na regenerację, w zależności od obciążenia treningowego:

- **Lekkie obciążenie** 0-6 godzin
- **Umiarkowane obciążenie** 7-12 godzin
- **Wymagające obciążenie** 13-24 godziny
- **Bardzo wymagające obciążenie** 25-48 godzin
- **Ekstremalne obciążenie** ponad 48 godzin

Przejdź do serwisu internetowego Polar Flow, by wyświetlić szczegółową analizę treningu zawierającą wartość obciążenia każdego treningu.

Stan regeneracji jest wyznaczany w oparciu o łączne obciążenie treningowe, dzienną aktywność i odpoczynek przez ostatnie 8 dni. Informacje dotyczące ostatnich sesji treningowych i aktywności mają większe znaczenie dla pomiaru stanu regeneracji niż wcześniejsze dane. Twoja aktywność poza sesjami treningowymi jest mierzona za pomocą wbudowanego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy nadgarstka. Funkcja analizuje częstotliwość, intensywność i nieregularność ruchów oraz inne informacje o Twojej aktywności fizycznej, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić, jak bardzo jesteś aktywny, gdy nie trenujesz. Poznaj swój rzeczywisty stan regeneracji, łącząc informacje o obciążeniu treningowym oraz dane płynące z monitorowania dziennej aktywności. Regularne monitorowanie stanu regeneracji pomaga w określeniu własnych granic, pozwala uniknąć niedotrenowania lub przetrenowania oraz pozwala dopasować intensywność i czas trwania treningów konieczne do osiągnięcia dziennych i tygodniowych celów.

PROFILE SPORTOWE

Profile sportowe to zapisane ustawienia dla poszczególnych dyscyplin na M430. W M430 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 M430 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 śledzenie 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?](#)

STREFY PRĘDKOŚCI

Strefy prędkości/tempa umożliwiają łatwe monitorowanie prędkości lub tempa podczas sesji oraz dopasowywanie ich, tak aby osiągnąć założony rezultat treningu. Strefy można wykorzystać do nadzorowania efektywności treningu podczas sesji oraz łączenia ćwiczeń o różnej intensywności w celu uzyskania optymalnych rezultatów.

USTAWIENIA STREF PRĘDKOŚCI

Ustawienia stref prędkości można wprowadzić w serwisie internetowym Flow. Można je aktywować lub dezaktywować w profilach sportowych, w których są dostępne. Istnieje pięć stref, których limity można regulować ręcznie bądź używać wartości domyślnych. Podział na dyscypliny pozwala na ich regulację pozwalającą uzyskać najlepsze dopasowanie. Strefy są dostępne dla dyscyplin związanych z bieganiem (w tym sportów zespołowych obejmujących bieganie), kolarstwem oraz wiosłowaniem i pływaniami na kanadyjkach.

Strefy domyślne

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

Strefy dowolne

Jeśli wybierzesz opcję **Dowolne**, możesz zmieniać wszystkie limity. 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 prędkości i tempa. 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 Z WYKORZYSTANIEM STREF PRĘDKOŚCI

Możesz tworzyć cele treningowe w oparciu o strefy prędkości/tempa. Po zsynchronizowaniu celów za pomocą oprogramowania FlowSync będziesz otrzymywać wskazówki w czasie treningu.

PODCZAS TRENINGU

Podczas treningu możesz kontrolować strefę, w której obecnie się znajdujesz oraz czas aktywności w każdej ze stref.

PO TRENINGU

Podsumowanie treningu wyświetlane przez pulsometr M430 zawiera informacje dotyczące czasu aktywności w każdej strefie. Po zsynchronizowaniu w serwisie internetowym Flow wyświetlane są szczegółowe, wizualne informacje o strefach prędkości.

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 po asfalcie, 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](#).

POMIAR PRĘDKOŚCI I DYSTANSU Z NADGARSTKA

M430 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 M430. Pomiar prędkości i dystansu z nadgarstka działa najlepiej, gdy biegniesz w naturalnym i wygodnym dla siebie tempie.

Dopasuj M430 tak, aby przylegał do nadgarstka i nie poruszał się. Aby uzyskać spójne wyniki, zawsze noś M430 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, dodaj widok treningowy 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.

POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia odbieranie na urządzeniu Polar powiadomień z telefonu. Urządzenie Polar powiadamia użytkownika o połączeniu przychodzącym lub otrzymanej wiadomości (na przykład wiadomości SMS lub WhatsApp). Powiadamia również o zdarzeniach, które są zapisane w kalendarzu telefonu. Aby korzystać z funkcji Powiadomienia z telefonu, musisz mieć zainstalowaną aplikację Polar Flow dla systemu iOS lub Android, a urządzenie Polar musi być połączone z tą aplikacją.

Szczegółowe wskazówki dotyczące korzystania z Powiadomień z telefonu są dostępne w dokumencie pomocy technicznej [Powiadomienia z telefonu \(Android\)](#) lub [Powiadomienia z telefonu \(iOS\)](#).

POLAR FLOW

APLIKACJA POLAR FLOW

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

DANE TRENINGOWE

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

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

DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

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

DANE DOTYCZĄCE SNU

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

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

PROFILE SPORTOWE

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

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

UDOSTĘPNIANIE ZDJĘĆ

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższy link:

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

ROZPOCZĘCIE KORZYSTANIA Z APLIKACJI POLAR FLOW

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

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

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

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

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

SERWIS POLAR FLOW

W serwisie Polar Flow możesz szczegółowo planować i analizować swój trening oraz lepiej poznawać swoje wyniki. Skonfiguruj zegarek i dostosuj go dokładnie do swoich potrzeb treningowych, dodając profile sportowe i edytując ich ustawienia. Możesz również udostępniać 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. 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.

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 M430. Więcej informacji znajduje się w części [Planowanie treningu w serwisie internetowym Flow](#).

W modelu M430 można jednocześnie zapisać 20 ulubionych treningów. Liczba ulubionych w serwisie Flow jest nieograniczona. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 ulubionych treningów, podczas synchronizacji do pamięci M430 przesłanych zostanie pierwsze 20 ulubionych z listy. Możesz zmieniać kolejność ulubionych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Wybierz element, który chcesz przemieścić, a następnie przeciągnij go, umieszczając w żądanym miejscu na liście.


DODAWANIE CELU TRENINGOWEGO DO ULUBIONYCH

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


lub

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

EDYTOWANIE ULUBIONYCH

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

USUWANIE ULUBIONYCH

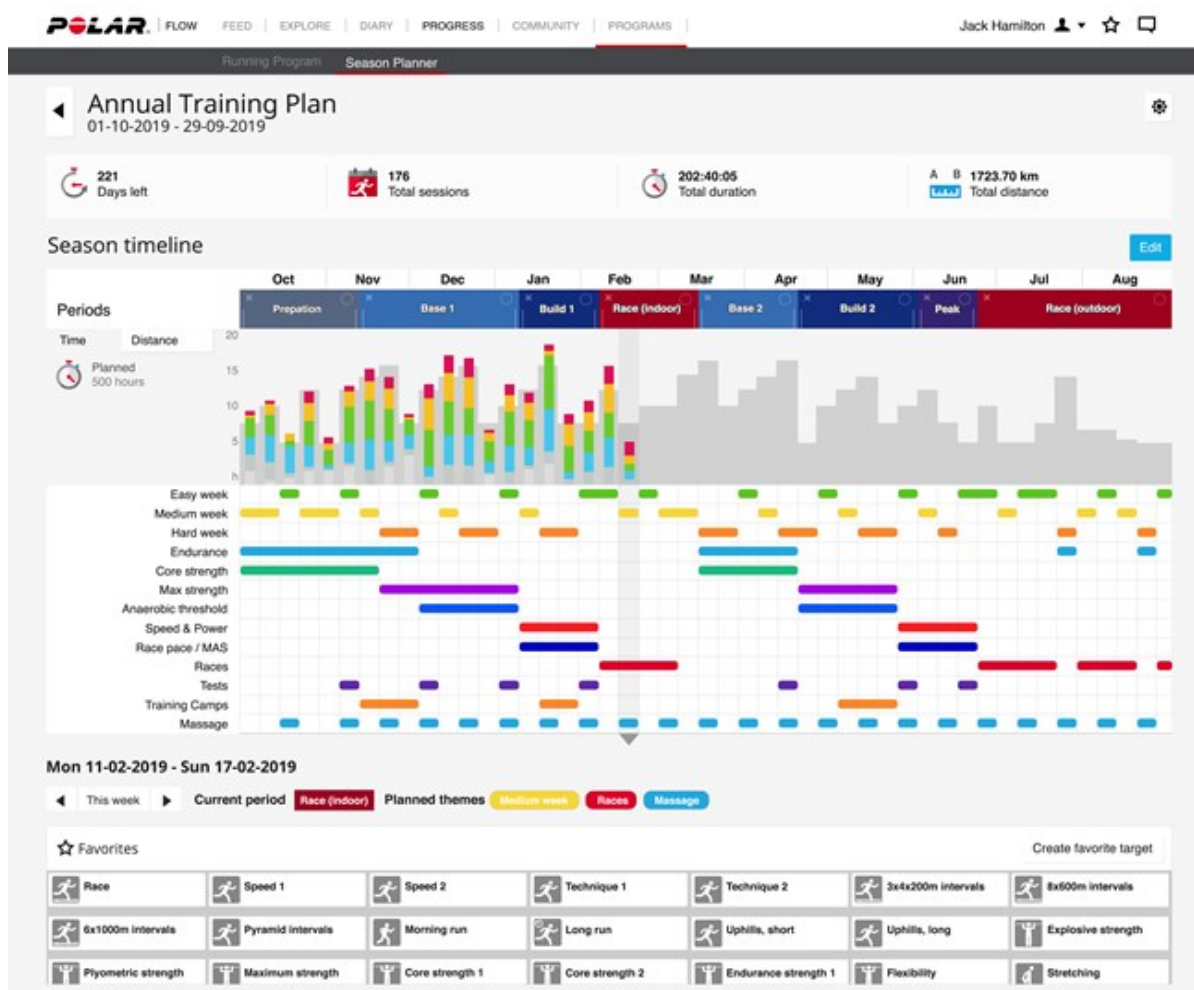
1. Kliknij ikonę ulubionych  w prawym górnym rogu, obok swojego imienia. Wyświetlone zostaną wszystkie ulubione cele treningowe.
2. Kliknij ikonę usuwania w prawym górnym rogu celu treningowego, aby usunąć go z listy ulubionych.

PLANOWANIE TRENINGU

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

TWORZENIE PLANU TRENINGOWEGO ZA POMOCĄ PLANNERA SEZONU

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



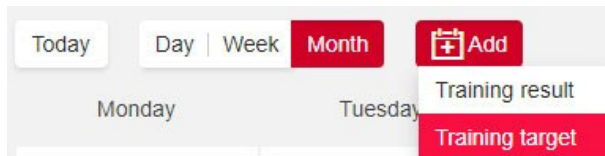
[Polar Flow for Coach](#) to darmowa zdalna platforma treningowa pozwalająca na zaplanowanie każdego szczegółu treningu, od planu na cały sezon po poszczególne sesje treningowe.

TWORZENIE CELU TRENINGOWEGO W APLIKACJI POLAR FLOW I SERWISIE FLOW

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

Tworzenie celu treningowego w serwisie Polar Flow:

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



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

Wybierz typ celu treningowego spośród następujących opcji:

Docelowy czas trwania

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

Docelowy dystans

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

Docelowa liczba kalorii

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

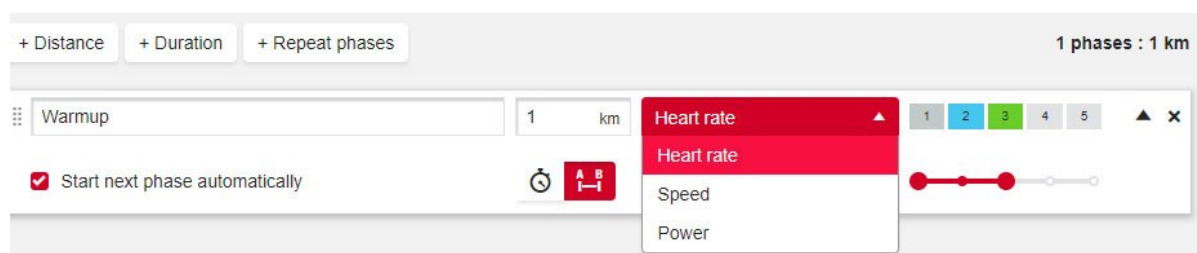
Cel – tempo startowe

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

Należy pamiętać, że tempo startowe można zsynchronizować tylko z zegarkami Grit X, 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.



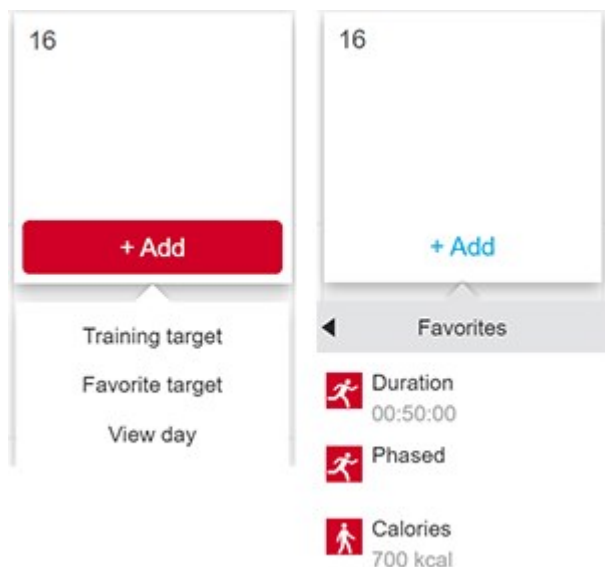
6. Kliknij ikonę Dodaj do Ulubionych , aby zapisać cel w menu Ulubione.
7. Kliknij **Dodaj do Dziennika**, aby dodać cel do swojego **Dziennika**.

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:

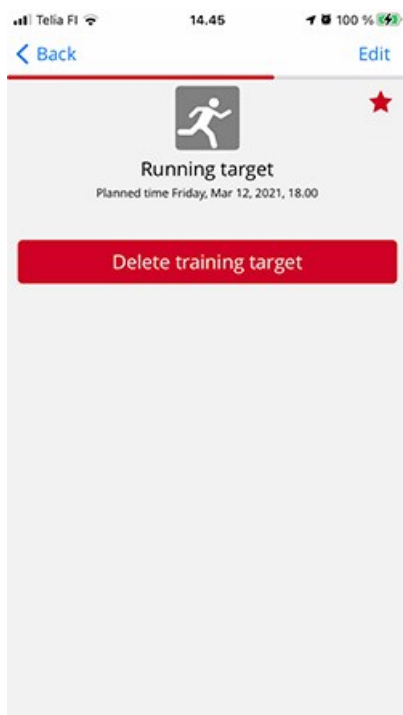
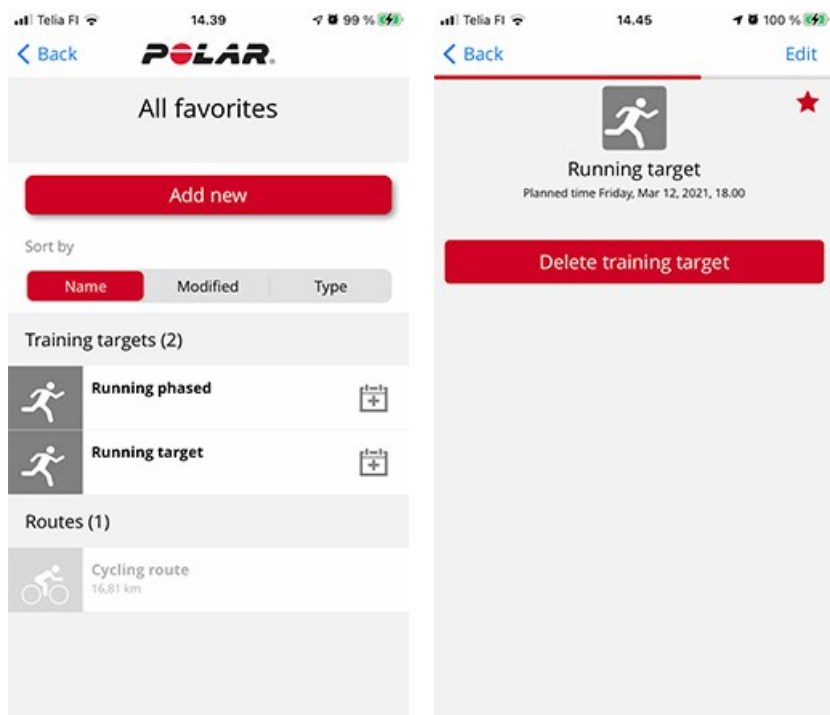
Ulubiony cel

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**.

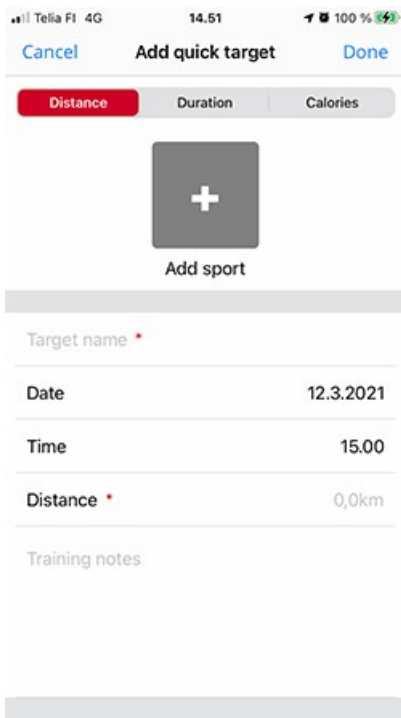


Trasa Komoot jest dostępna tylko w modelach Grit X i Vantage V2. Opcja Strava Live Segment jest dostępna w Grit X, M460, V650, V800, Vantage V i Vantage V2.




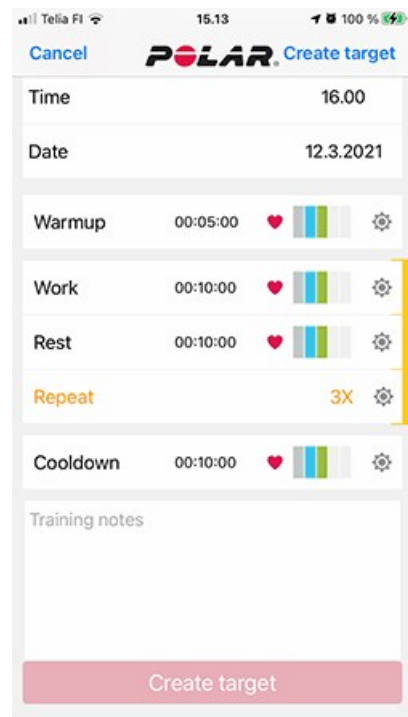
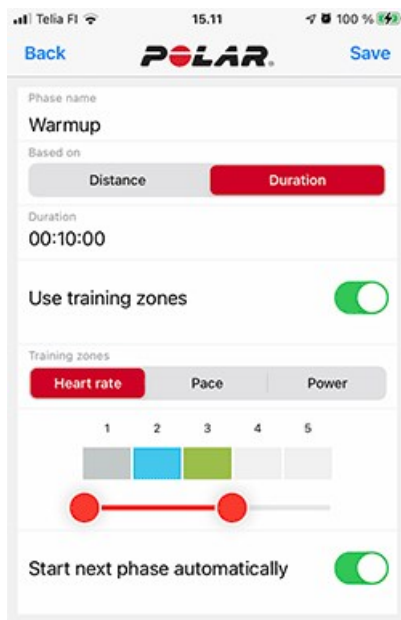
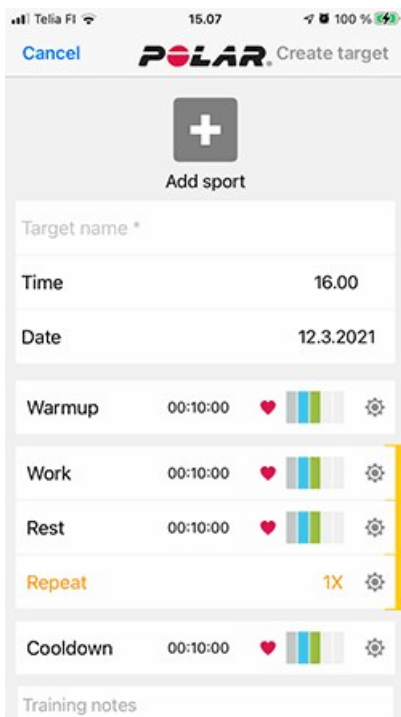
Szybki cel

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.

PROFILE SPORTOWE W POLAR FLOW

W M430 domyślnie ustawione są cztery profile sportowe. Dzięki aplikacji lub serwisowi internetowemu Polar Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe i edytować ich ustawienia. W M430 można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli w serwisie i aplikacji Polar Flow zapisano ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci M430 przesłanych zostanie pierwsze 20 profili z listy.

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

Aby zobaczyć wideo, kliknij jedno z poniższych łączy:

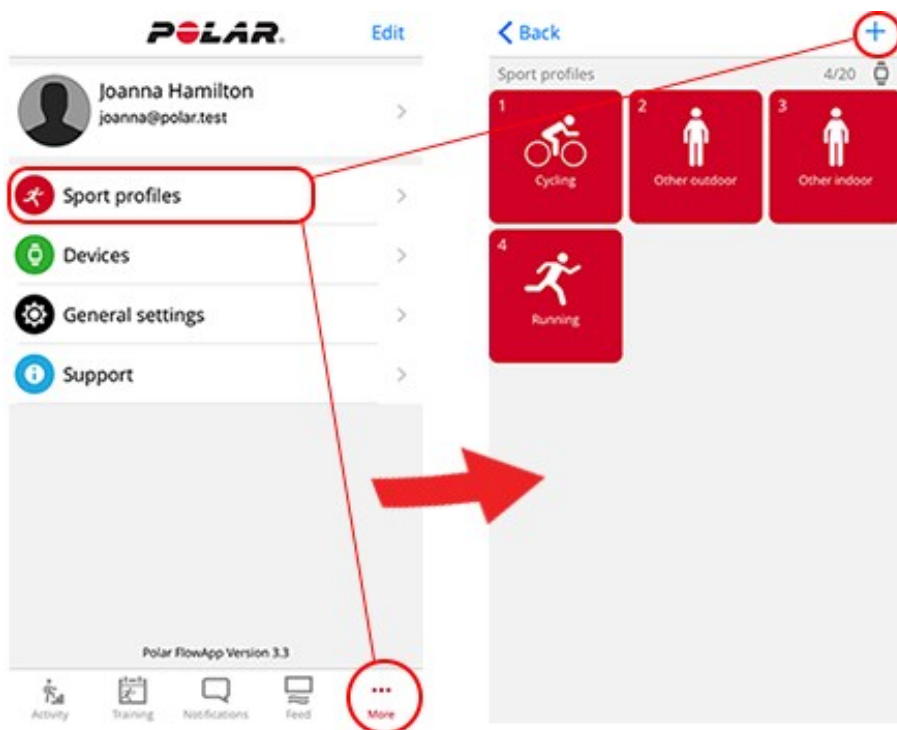
[Aplikacja Polar Flow | Edycja profili sportowych](#)

[Serwis Polar Flow | Profile sportowe](#)

DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO


W aplikacji Polar Flow:

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



W serwisie internetowym Polar Flow:

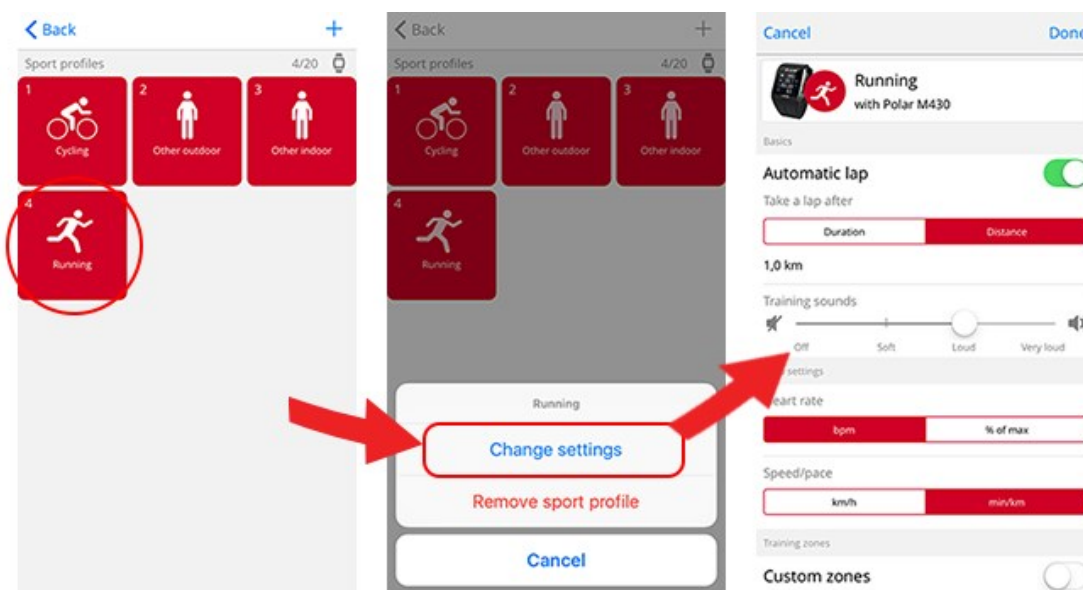
1. Kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilu w prawym górnym rogu.
2. Wybierz **Profile sportowe**.
3. Kliknij pozycję **Dodaj profil sportowy** i wybierz sport z listy.
4. Sport zostanie dodany do listy.

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

EDYTOWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W aplikacji Polar Flow:

1. Przejdź do **Profile sportowe**.
2. Wybierz sport i wybierz **Zmień ustawienia**.
3. Gdy dokonasz zmian, naciśnij Gotowe. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z M430.



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 M430 podczas zajęć w klubach Polar Club, by przesyłać pomiary tętna bezpośrednio do systemu Polar Club).
- Zonelock (blokada strefy)
- 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)
- Dostępna blokada strefy (włącz lub wyłącz blokadę strefy dla strefy prędkości/tempa)
- Ustawienia strefy prędkości/tempa (Strefy prędkości/tempa pozwalają na łatwy wybór i monitoring prędkości lub tempa, w zależności od dokonanej decyzji. 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

- Automatyczna pauza: Aby korzystać z **Automatycznej pauzy** podczas treningu, musisz ustawić **Wysoką dokładność** GPS lub korzystać z sensora biegowego Polar. Trening zostanie automatycznie wstrzymany, gdy zatrzymasz się, i wznowiony, gdy ruszysz z miejsca.
- Powiadomianie wibracjami (można włączyć lub wyłączyć tę opcję)

GPS i pomiar wysokości

- Wybierz interwał zapisu danych GPS.

Po ustawieniu profili sportowych kliknij **Zapisz**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z M430.



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.

SYNCHRONIZACJA

Przesyłaj dane z zegarka M430 do aplikacji Polar Flow bezprzewodowo za pomocą połączenia Bluetooth Smart. Możesz też synchronizować M430 z serwisem internetowym Polar Flow przez port USB i oprogramowanie FlowSync. Synchronizacja danych między M430, a aplikacją Flow jest możliwa po założeniu konta Polar. Jeżeli chcesz zsynchronizować dane z M430 bezpośrednio z serwisem internetowym, oprócz konta Polar niezbędne jest także oprogramowanie FlowSync. Podczas konfiguracji M430 tworzone jest konto Polar. Konfiguracja M430 za pomocą komputera wymaga zainstalowania oprogramowania FlowSync.

Pamiętaj o synchronizowaniu i aktualizowaniu danych między M430, 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.
- M430 został połączony z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części [Łączenie](#).

Synchronizacja danych:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ na zegarku M430, 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**.

 *M430 synchronizuje się automatycznie z aplikacją Flow po zakończeniu treningu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Po synchronizacji M430 z aplikacją Flow, dane o aktywności i treningu zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pośrednictwem połączenia internetowego.*


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

SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC

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

1. Podłącz M430 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 M430 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. Zalecana jest jej instalacja.

 Jeżeli po podłączeniu M430 do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do M430.

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

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

WAŻNE INFORMACJE

Bateria	68
Ładowanie M430	68
Czas działania akumulatora	69
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora	69
Pielęgnacja M430	70
Utrzymywanie M430 w czystości	70
Przechowywanie	70
Serwis	71
Środki ostrożności	71
Zakłócenia podczas treningu	71
Stan zdrowia a trening	72
Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci	73
Dane techniczne	73
M430	73
Oprogramowanie Polar FlowSync	74
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	74
Wodoszczelność produktów Polar	74
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	75
Przepisy porządkowe	76
Zastrzeżenia prawne	76

BATERIA

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

ŁADOWANIE M430

Zegarek M430 jest wyposażony we wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 300 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

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

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

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



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

i *Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złącza USB lub kabla nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i zdmuchnij kurz. W razie konieczności możesz użyć wykałaczki. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.*

Po podłączeniu do komputera możesz jednocześnie naładować akumulator M430 i zsynchronizować urządzenie z oprogramowaniem FlowSync.

1. Podłącz kabel USB do portu USB M430, a drugi koniec kabla do komputera.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Ładowanie**.
3. Pełna ikona baterii oznacza, że bateria M430 została całkowicie naładowana.

i *Akumulator nie powinien pozostawać całkowicie rozładowany ani w pełni naładowany przez dłuższy czas, ponieważ może to wpłynąć na jego trwałość.*

CZAS DZIAŁANIA AKUMULATORA

Czas działania akumulatora to:

- do 8 godzin ciągłego treningu z włączoną funkcją GPS i optycznym pomiarem tętna lub
- do 30 godzin ciągłego treningu z trybem oszczędzania energii GPS i optycznym pomiarem tętna, lub
- do 50 godzin ciągłego treningu z trybem oszczędzania energii GPS i nadajnikiem na klatkę piersiową Bluetooth Smart, lub
- jeżeli urządzenie pracuje wyłącznie w trybie wyświetlania czasu przy włączonej funkcji monitorowania aktywności, czas działania wynosi ok. 20 dni.

Czas działania akumulatora jest zależny od wielu czynników, takich jak: temperatura otoczenia, w którym M430 jest używany, wybrane funkcje i czujniki oraz zużycie akumulatora. Powiadomienia z telefonu oraz częste synchronizowanie z aplikacją Flow również skracają czas działania akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie zegarka M430 pod odzieżą wierzchnią pomaga utrzymać wyższą temperaturę i wydłużyć czas działania akumulatora.

POWIADOMIENIE O NISKIM POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA

Niski poziom akum. Podłącz do ładowania: Poziom naładowania akumulatora jest niski. Zalecane jest ładowanie M430.

Naładuj przed treningiem: Poziom naładowania baterii jest zbyt niski, aby zarejestrować trening. Nie można rozpocząć rejestracji nowego treningu do czasu naładowania akumulatora M430.

Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora podczas treningu:

- M430 wyświetla powiadomienie, gdy poziom naładowania akumulatora pozwala na rejestrację godziny treningu.
- Jeśli podczas treningu wyświetlone zostanie powiadomienie **Niski poziom akumulatora**, wyłączony zostanie pomiar tętna i GPS.
- Po osiągnięciu krytycznie niskiego poziomu akumulatora wyświetlony zostanie komunikat **Zapis zakończony**. M430 zatrzyma rejestrowanie treningu i zapisze dane treningowe.

Gdy wyświetlacz pulsometru M430 nie reaguje, oznacza to, że akumulator wyczerpał się i urządzenie przeszło w tryb spoczynku. Naładuj M430. Jeśli akumulator jest całkowicie wyczerpany, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać pewien czas.

PIELĘGNACJA M430

Pulsometr Polar M430 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 M430 W CZYSTOŚCI.

Zalecamy mycie M430 po każdym treningu pod bieżącą wodą, z użyciem roztworu wody i łagodnego mydła. Po myciu wycieraj urządzenie do sucha miękką ściereczką.

Utrzymuj port USB M430 w czystości, aby zapewnić bezproblemowe ładowanie i synchronizację.

Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złącza USB urządzenia M430 lub kabla nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i zdmuchnij kurz. W razie konieczności możesz użyć wykałaczki. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.

Utrzymuj port USB w czystości, aby chronić M430 przed utlenianiem i innymi uszkodzeniami powodowanymi przez zanieczyszczenia i słoną wodę (np. pot lub woda morską). Najlepszym sposobem na zachowanie portu USB w czystości jest przepłukiwanie go letnią wodą po każdym treningu. Port USB jest wodoodporny i można go myć pod bieżącą wodą bez obaw o uszkodzenie elementów elektronicznych. **Nie ładuj M430, jeśli port USB jest wilgotny lub pokryty potem.**

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.

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj pulsometru na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając je w samochodzie lub na kierownicy roweru). Zaleca się przechowywanie urządzenia z częściowo lub w pełni

naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

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

SERWIS

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

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

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Polar M430 został zaprojektowany do monitorowania aktywności i pomiaru tętna, prędkości, dystansu i kadencji biegowej. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Urządzenia treningowego Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które mogą wymagać profesjonalnych lub przemysłowych technik pomiarowych.

ZAKŁÓCENIA PODCZAS TRENINGU

Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą pojawić się w pobliżu urządzeń elektronicznych. Innym ich źródłem mogą stać się stacje bazowe WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów lub błędów funkcjonowania, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne lub elektryczne (np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektryczne) może emitować zakłócenia w postaci sygnałów błędzących. Aby rozwiązać tego typu problemy, wykonaj następujące czynności:

1. Zdejmij nadajnik na klatkę piersiową i skorzystaj z urządzeń treningowych w normalny sposób.
2. Umieść pulsometr w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze bezpośrednio przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.
3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową, lecz utrzymuj urządzenie treningowe możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli pulsometr nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

STAN ZDROWIA A TRENING

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego należy się zastanowić nad poniższymi kwestiami związanymi ze zdrowiem. Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy, abyś przed rozpoczęciem programu treningowego zasięgnął porady lekarza.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywasz leki regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodziłeś rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony rozrusznik serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Pamiętaj, że poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają również farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

Ważne jest, abyś podczas treningu zwracał szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym urządzeniem elektronicznym mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykłych objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiegokolwiek zagrożenie dla zdrowia.

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

Jednoczesne działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować ścieranie barwnika z powierzchni sensora tętna i paska, a w rezultacie zaplamienie jasnych ubrań. Czynniki te mogą także spowodować odbarwienie ciemnej odzieży i zabrudzenie urządzeń treningowych o jasnych kolorach. Aby zapewnić długotrwałą czystość jasnych urządzeń treningowych, upewnij się, że odzież noszona podczas treningu nie ulega odbarwieniom. Jeśli stosujesz na skórze perfumy, balsamy, kremy do opalania lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani nadajnikiem na klatkę piersiową. Jeśli trenujesz w niskiej temperaturze (od -20°C do -10°C), 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 poza dostępem dzieci.** Jeśli komora baterii nie zamyka się bezpiecznie, należy zaprzestać używania produktu i przechowywać go w miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu. **W przypadku podejrzenia, że baterie mogły zostać połknięte lub umieszczone w jakiegokolwiek części ciała, uzyskaj natychmiastową pomoc medyczną.**

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

DANE TECHNICZNE

M430

Typ baterii:	Akumulator Li-Po 240 mAh
Czas pracy:	Przy nieprzerwanym użytkowaniu: Do 8 godzin ciągłego treningu z włączoną funkcją GPS i optycznym pomiarem tętna Do 30 godzin ciągłego treningu z trybem oszczędzania energii GPS i optycznym pomiarem tętna
Temperatura pracy:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiały, z których wykonano urządzenie treningowe:	Silikon, poliuretan termoplastyczny, stal nierdzewna, tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe, włókno szklane, poliwęglan, polimetakrylan metylu, polimer ciekłokrystaliczny
Dokładność zegarka:	Wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.
Dokładność urządzenia GPS:	Odległość $\pm 2\%$ Są to wartości określone w otwartym terenie, gdzie nie ma drzew ani budynków blokujących odbiór satelitarny. Na obszarach miejskich i w lasach te wartości można osiągnąć, ale czasem się one różnią.
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 przy rejestracji z wysoką dokładnością GPS, 30 s przy rejestracji ze średnią dokładnością GPS, 60 s w trybie oszczędzania energii GPS
Zakres pomiaru tętna:	15–240 uderzeń/min (bpm)
Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h lub 0-22,5 mph (przy pomiarze prędkości za pomocą sensora biegowego Polar)
Wodoszczelność:	30 m (nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania)
Pojemność pamięci:	60 godzin treningu z wykorzystaniem sensora GPS i pomiarem tętna, w zależności od ustawień języka
Rozdzielczość wyświetlacza:	128 x 128

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth®.

OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

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

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na support.polar.com.

KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na support.polar.com.

WODOSZCZELNOŚĆ PRODUKTÓW POLAR

Większości produktów Polar można używać podczas pływania. Nie nadają się one jednak do nurkowania. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie naciskaj przycisków, gdy jest ono zanurzone.

Nadgarstkowe urządzenia Polar z opcją pomiaru tętna nadają się do używania podczas pływania i kąpieli. Zbierają one dane dotyczące aktywności z ruchów nadgarstka również podczas pływania. Jednak w naszych testach ustaliliśmy, że pomiary tętna na nadgarstku nie działają optymalnie pod wodą, dlatego nie zalecamy stosowania ich podczas pływania.

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

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

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

Oznaczenie z tyłu produktu	Rozbryzgi wody, pot, deszcz itd.	Kąpiel i pływanie	Nurkowanie z maską (bez butli)	Nurkowanie z butlą	Opis wodoszczelności
Water resistant IPX7 (Wodoszczelność IPX7)	OK	-	-	-	Nie myć myjką ciśnieniową. Odporność na rozbryzgi wody, deszcz itp. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Wodoszczelność IPX8)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant (Wodoszczelność) Water resistant 20/30/50 meters (Wodoszczelność do 20/30/50 metrów) Suitable for swimming (Nadaje się do pływania)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: ISO22810.
Water resistant 100 meters (Wodoszczelność do 100 metrów)	OK	OK	OK	-	Nadaje się do częstego użytkowania pod wodą, ale nie do nurkowania z butlą. Odniesienie do normy: ISO22810.

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.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2021 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.

PRZEPISY PORZĄDKOWE

	<p>Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE oraz 2015/863/UE. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie www.polar.com/pl/regulacje.</p>
	<p>Ikona przedstawiająca przekreślony kubeł na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2012/19/UE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów.</p>

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 bezpośrednio, pośrednio, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

2.2 PL 06/2021