

**POLAR®**

## **POLAR A370**



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

# SPIS TREŚCI

<b>Spis treści</b> .....	<b>2</b>
<b>Wstęp</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
Kabel USB .....	10
Aplikacja Polar Flow .....	10
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	10
Serwis internetowy Polar Flow .....	10
<b>Pierwsze Kroki</b> .....	<b>11</b>
Konfiguracja A370 .....	11
Wybór sposobu konfiguracji: z poziomu komputera lub kompatybilnego urządzenia mobilnego .....	11
Sposób A: konfiguracja z poziomu komputera .....	11
Sposób B: konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow na urządzenia mobilne .....	12
Języki .....	13
Pasek na rękę .....	14
Struktura menu .....	15
Activity .....	16
Mój dzień .....	16
Trening .....	16
Ulubione .....	16
Moje tętno .....	16
Ustawienia .....	17

Wygląd zegara .....	17
Łączenie .....	18
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z A370 .....	18
<b>Ustawienia .....</b>	<b>20</b>
Menu Ustawienia .....	20
Ustawienia wyświetlacza .....	20
Ustawianie godziny .....	21
Ponowne uruchamianie A370 .....	21
Przywracanie ustawień fabrycznych A370 .....	21
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	22
Za pomocą komputera .....	22
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego .....	22
Tryb samolotowy .....	23
Włączanie trybu samolotowego .....	23
Wyłączanie trybu samolotowego .....	23
Ikony ekranu zegara .....	23
<b>Trening .....</b>	<b>24</b>
Zakładanie A370 .....	24
Rozpoczynanie treningu .....	25
Rozpoczynanie treningu z celem treningowym .....	25
Podczas treningu .....	26
Widok danych treningowych .....	26
Trening z pomiarem tętna .....	26

Cel dotyczący czasu trwania lub liczby kalorii .....	27
Cel dotyczący treningu interwałowego .....	28
Wstrzymanie/zakończenie sesji treningowej .....	28
Podsumowanie treningu .....	29
Po treningu .....	29
Podsumowanie treningu w A370 .....	29
Aplikacja Polar Flow .....	30
Serwis internetowy Polar Flow .....	31
<b>Funkcje .....</b>	<b>32</b>
Całodobowy pomiar aktywności .....	32
Cel związany z aktywnością .....	32
Dane dotyczące aktywności .....	32
Powiadomienie o braku aktywności .....	33
Informacje o śnie w serwisie internetowym i aplikacji Flow .....	33
Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow .....	34
GPS przez telefonu .....	34
Powiadomienia z telefonu (iOS) .....	34
Ustawienia powiadomień z telefonu .....	35
Aplikacja mobilna Polar Flow .....	35
Włączanie funkcji Okresowe wyłączenie powiadomień w aplikacji Polar Flow .....	35
Okresowe wyłączenie powiadomień na A370 .....	35
Ustawienia telefonu .....	36
Działanie funkcji .....	36

Odrzucanie powiadomień .....	36
Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth .....	37
Powiadomienia z telefonu (Android) .....	37
Ustawienia powiadomień z telefonu .....	37
Włączanie i wyłączanie funkcji Powiadomienia z telefonu .....	37
Włączanie funkcji Okresowe wyłączenie powiadomień w aplikacji Polar Flow .....	38
Okresowe wyłączenie powiadomień na A370 .....	38
Blokuj aplikacje .....	39
Ustawienia telefonu .....	39
Działanie funkcji .....	39
Odrzucanie powiadomień .....	39
Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth .....	40
Korzystanie z A370 jako nadajnika tętna .....	40
Funkcje Polar Smart Coaching .....	40
Pomiar aktywności .....	41
Wskaźnik aktywności w A370 .....	41
Korzyści z aktywności .....	42
Ciągły pomiar tętna .....	42
Inteligentny licznik kalorii .....	43
Strefy tętna .....	43
Program Treningu Biegowego Polar .....	47
Stwórz program biegowy Polar .....	47
Cel biegowy .....	47

Monitoruj swoje postępy .....	48
Tygodniowe nagrody .....	48
Polar Sleep Plus™ .....	48
Dane dotyczące snu na A370 .....	48
Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow .....	49
Profile sportowe Polar .....	49
Rezultat treningu .....	49
Alarm .....	51
<b>Aplikacja i serwis internetowy Polar Flow .....</b>	<b>52</b>
Aplikacja Polar Flow .....	52
Łączenie urządzenia mobilnego z A370 .....	52
Serwis internetowy Polar Flow .....	53
Aktualności .....	53
Eksploruj .....	53
Dziennik .....	53
Postępy .....	54
Społeczność .....	54
Programy .....	54
Zaplanuj swój trening .....	54
Wyznaczanie celu treningowego .....	55
Szybki cel .....	55
Trening interwałowy .....	55
Ulubione .....	55

Synchronizacja celów treningowych z A370 .....	56
Ulubione .....	56
Dodawanie celu treningowego do ulubionych .....	56
Edytowanie ulubionych .....	57
Usuwanie ulubionych .....	57
Profile sportowe Polar w serwisie internetowym Polar Flow .....	57
Dodawanie profilu sportowego .....	57
Edytowanie profilu sportowego .....	57
Synchr. ....	58
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow .....	58
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync .....	59
<b>Ważne informacje .....</b>	<b>60</b>
Pielęgnacja Polar A370 .....	60
Przechowywanie .....	61
Serwis .....	61
Baterie .....	61
Ładowanie A370 .....	61
Czas działania akumulatora .....	63
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania akumulatora .....	63
Środki ostrożności .....	64
Zakłócenia .....	64
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu .....	64
Dane techniczne .....	65

A370 .....	65
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	66
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....	67
Wodoszczelność produktów Polar .....	67
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	69
Zastrzeżenia prawne .....	70



# WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego Polar A370! Polar A370 to atrakcyjny i sportowy monitor aktywności z całodobowym pomiarem tętna, zaawansowaną analizą Sleep Plus oraz sprawdzonymi funkcjami treningowymi Polar. Uzyskaj natychmiastowy podgląd danych dziennej aktywności za pomocą A370 lub aplikacji Polar Flow. Polar A370 używane w połączeniu z serwisem internetowym i aplikacją Polar Flow pomaga zrozumieć, jak Twoje wybory i nawyki wpływają na ogólny stan zdrowia.

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym A370. Poradniki wideo i najnowsza wersja instrukcji znajdują się na stronie internetowej [support.polar.com/en/A370](https://support.polar.com/en/A370).



1. Ekran dotykowy

2. Przycisk

- Aby aktywować wyświetlacz: naciśnij przycisk lub porusz ręką, na której znajduje się monitor aktywności.
- Aby zmienić wygląd zegara: dotknij i przytrzymaj ekran zegara, a następnie przesuwaj palcem w górę lub w dół. Wybierz ekran, dotykając go.

## POLAR A370

Polar A370 to atrakcyjny i sportowy monitor aktywności, który pomaga Ci trzymać rękę na pulsie dzięki ciągłemu pomiarowi tętna. Mierzy liczbę kroków wykonanych w ciągu dnia, dystans i spalone kalorie oraz pozwala na odczytywanie powiadomień z telefonu. Zaawansowana analiza Polar Sleep Plus monitoruje Twój sen i informuje Cię o jego jakości. Polar A370 pomaga lepiej trenować dzięki sprawdzonym funkcjom treningowym Polar, jak np. strefy tętna i Program biegowy Polar oraz wykorzystuje GPS z telefonu do monitorowania prędkości i pokonanego dystansu podczas treningu na zewnątrz. Możesz również wykorzystać Polar A370 jako nadajnik na klatkę piersiową i przysyłać dane o tętnie do aplikacji fitness lub kompatybilnych

urządzeń Bluetooth, jak np. urządzenie treningowe Polar M460. Dodatkowe paski są sprzedawane oddzielnie.

## **KABEL USB**

Zestaw zawiera standardowy kabel USB. Wykorzystywany jest on do ładowania baterii i synchronizacji danych pomiędzy A370, a serwisem internetowym Flow za pośrednictwem oprogramowania FlowSync.

## **APLIKACJA POLAR FLOW**

Aplikacja Flow pozwala rozpocząć korzystanie z A370 i bezprzewodowo aktualizować oprogramowanie sprzętowe produktu. Uzyskaj błyskawiczny dostęp do danych dotyczących Twojej aktywności i treningu. Aplikacja Flow umożliwia bezprzewodową synchronizację danych dotyczących aktywności i treningu z serwisem internetowym Polar Flow. Pobierz ją z App Store<sup>SM</sup> albo Google Play<sup>TM</sup>.

## **OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC**

Polar FlowSync pozwala na synchronizację danych pomiędzy A370, a serwisem internetowym Polar Flow. Przejdź do strony [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), aby rozpocząć korzystanie z A370 oraz pobrać i zainstalować oprogramowanie FlowSync.

## **SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW**

Planuj treningi, monitoruj swoje osiągnięcia, otrzymuj przydatne wskazówki i przeglądaj szczegółowe dane dotyczące Twojej aktywności oraz rezultatów treningu. Podziel się swoimi osiągnięciami ze znajomymi. To wszystko znajdziesz na [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

# PIERWSZE KROKI

## KONFIGURACJA A370

Po zakupie nowy A370 znajduje się w trybie przechowywania. Jego aktywacja następuje po podłączeniu do komputera w celu skonfigurowania lub ładowarki USB w celu ładowania. Zalecamy naładować akumulator przed rozpoczęciem korzystania z A370. 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: Z POZIOMU KOMPUTERA LUB KOMPATYBILNEGO URZĄDZENIA MOBILNEGO

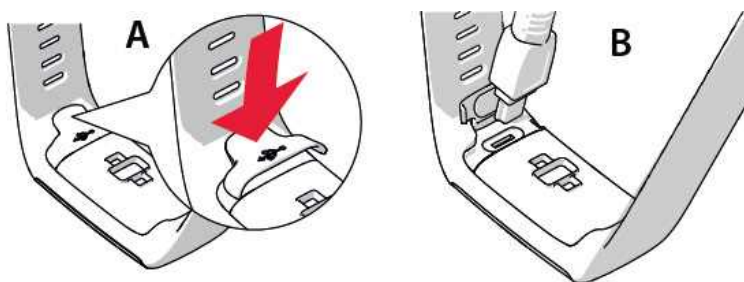
Możesz wybrać, czy chcesz skonfigurować A370 za pomocą komputera i kabla USB, czy bezprzewodowo za pomocą kompatybilnego urządzenia mobilnego. Obie metody wymagają połączenia z Internetem.

- 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.
- Konfiguracja przewodowa jest szybsza i w trakcie jej trwania akumulator A370 jest ładowany, ale niezbędny jest komputer i kabel USB.

### SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

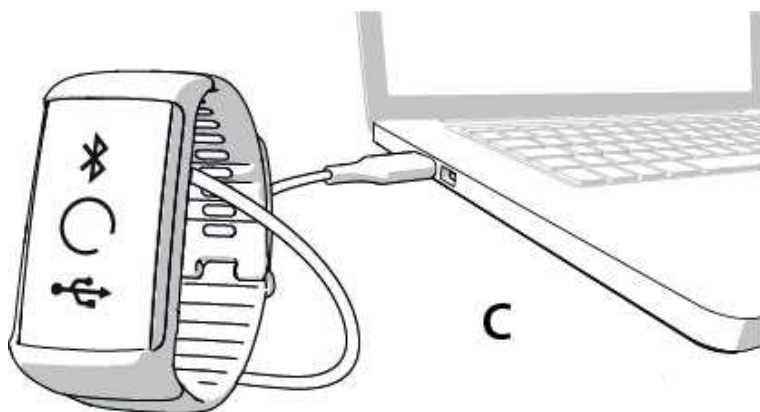
1. Wejdź na stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i zainstaluj oprogramowanie FlowSync na komputerze, aby przeprowadzić konfigurację A370 i w razie potrzeby [zaktualizować oprogramowanie sprzętowe](#).
2. Wciśnij górną część (A) zaślepki portu USB na pasku, aby otworzyć port micro USB, i podłącz znajdujący się w zestawie kabel USB (B).

**i Nie ładuj akumulatora, jeśli port USB jest wilgotny.** Jeśli port USB w A370 został zmoczony, pozostaw go do wyschnięcia przed podłączeniem kabla.



3. Podłącz drugi koniec kabla do portu USB komputera, aby skonfigurować produkt i naładować baterię

(C).



4. Na komputerze wyświetlone zostaną wskazówki dotyczące rejestracji w serwisie Polar Flow i personalizacji A370.

**i** Wprowadzenie precyzyjnych informacji o użytkowniku podczas rejestracji w serwisie pozwala uzyskać jak najdokładniejsze i spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów. Podczas rejestracji możesz wybrać język i pobrać najbardziej aktualną wersję oprogramowania A370.

Po zamknięciu zaślepki portu USB sprawdź, czy nie wystaje ona ponad powierzchnię.

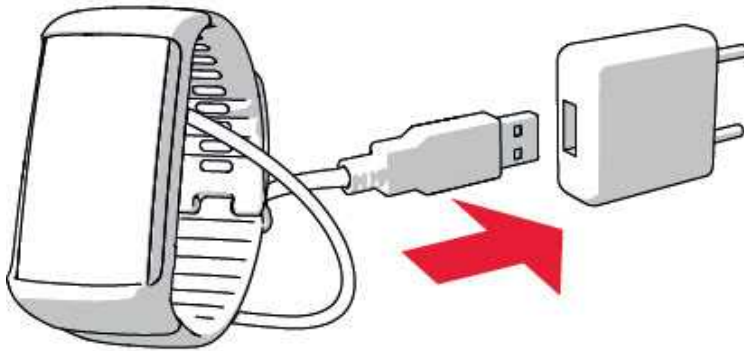
**Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!**

## **SPOSÓB B: KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIA MOBILNE**

Polar A370 łączy się z aplikacją mobilną Polar Flow bezprzewodowo za pośrednictwem Bluetooth Smart, pamiętaj więc o włączeniu Bluetooth na urządzeniu mobilnym.

1. Aby upewnić się, że poziom naładowania baterii A370 jest wystarczający do przeprowadzenia konfiguracji, podłącz kabel 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. Na wyświetlaczu pojawi się animacja przedstawiająca okrąg oraz ikony Bluetooth i USB.

**i** **Nie ładuj produktu, jeśli port USB jest wilgotny.** Jeśli port USB w A370 został zmoczony, pozostaw go do wyschnięcia przed podłączeniem kabla.



2. Przejdź do App Store<sup>SM</sup> lub Google Play<sup>TM</sup> na swoim urządzeniu mobilnym, a następnie wyszukaj i pobierz aplikację Polar Flow.  
Lista kompatybilnych urządzeń mobilnych jest dostępna na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com).
3. Po uruchomieniu aplikacja Flow rozpozna znajdujące się w pobliżu nowe A370 i pojawi się komunikat z pytaniem, czy rozpocząć łączenie. Zaakceptuj żądanie łączenia i wprowadź kod połączenia Bluetooth dla A370 w aplikacji Flow.  
**i** Aby nawiązanie połączenia było możliwe, Polar A370 musi być naładowany.
4. Następnie utwórz nowe konto lub zaloguj się na istniejące konto Polar. Aplikacja wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji. Po zdefiniowaniu wszystkich ustawień dotknij opcji Zapisz i zsynchronizuj. Twoje ustawienia zostaną przesłane do Twojego produktu.  
Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwala uzyskać jak najdokładniejsze i spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów.  
**i** Pamiętaj, że podczas konfiguracji bezprzewodowej A370 może rozpocząć pobieranie najnowszej wersji oprogramowania; zależnie od połączenia zakończenie tej operacji może zająć do 20 minut. Do pamięci A370 pobrany zostanie pakiet [językowy](#) zgodny z ustawieniami wprowadzonymi podczas konfiguracji. Pobieranie pakietu również zajmie trochę czasu.
5. Po zakończeniu synchronizacji A370 wyświetli ekran zegara.

Teraz możesz zacząć trening!

## JĘZYKI

Podczas [konfiguracji](#) A370 możesz wybrać jeden z następujących języków:

- Angielski
- Hiszpański

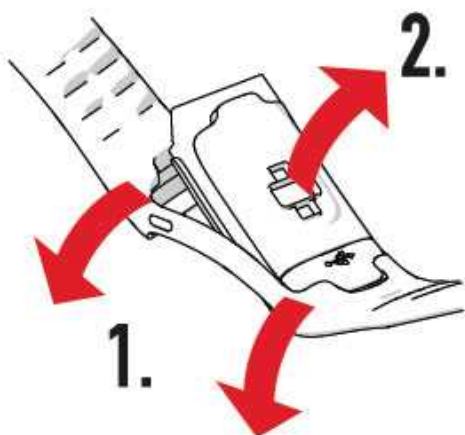
- Portugalski
- Francuski
- Duński
- Holenderski
- Szwedzki
- Norweski
- Niemiecki
- Włoski
- Fiński
- Polski
- Rosyjski
- Chiński (uproszczony)
- Japoński
- Indonezyjski
- Turecki
- Czeski
- Koreański

Po zakończeniu konfiguracji możesz zmienić język z poziomu aplikacji lub serwisu Flow.

## **PASEK NA RĘKĘ**

Możesz z łatwością wymienić pasek Polar A370. To bardzo przydatne, jeśli chcesz np. dobrać jego kolor do swojego stroju.

1. Aby odłączyć pasek, odegnij go najpierw z jednej, a później z drugiej strony.



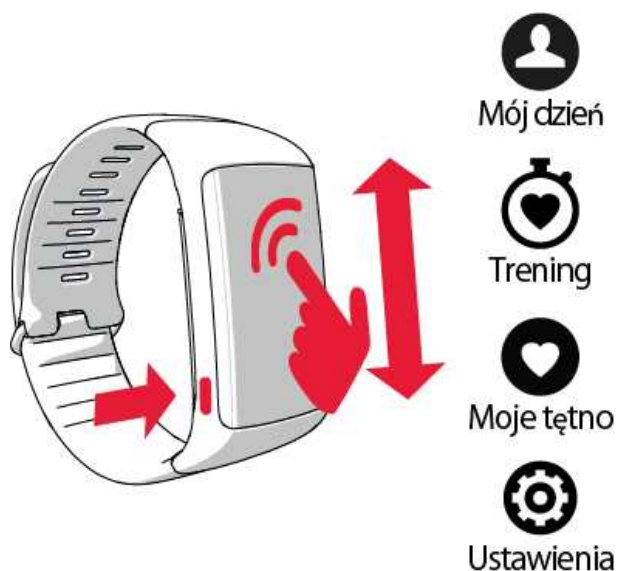
2. Wymij urządzenie z paska.

Aby zamocować pasek, wykonaj powyższe kroki w odwrotnej kolejności. Upewnij się, że pasek dokładnie przylega do urządzenia po obu stronach.

## STRUKTURA MENU

Aby włączyć wyświetlacz, wystarczy obrócić nadgarstek lub nacisnąć boczny przycisk.

Przeglądaj i otwieraj menu, przesuując palcem w górę i w dół. Wybieraj pozycje, dotykając ikon. Aby wrócić do poprzedniego ekranu, naciśnij boczny przycisk.



## ACTIVITY

Postępy w realizacji dziennego celu aktywności są przedstawiane w postaci paska aktywności, który jest dostępny w menu **Mój dzień** i na niektórych ekranach zegarka. Na jednym z nich postępy są na przykład przedstawiane poprzez stopniową zmianę koloru liczb na wyświetlaczu.

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

## MÓJ DZIEŃ

Tutaj znajdziesz szczegółowe informacje na temat realizacji dziennego celu aktywności: liczbę kroków i liczbę kalorii oraz wszystkie treningi przeprowadzone danego dnia lub zaplanowane za pomocą serwisu internetowego Flow. Jeśli założysz A370 na noc otrzymasz informacje na temat snu ostatniej nocy. Po włączeniu ciągłego pomiarowi tętna otrzymasz również informacje na temat najniższego tętna z ostatniej nocy oraz najniższego i najwyższego tętna w ciągu dnia.

Dotknij konkretnego wydarzenia, aby wyświetlić informacje na jego temat. Aby dowiedzieć się, ile brakuje Ci do osiągnięcia dziennego celu aktywności, dotknij danych aktywności.

## TRENING

Ta opcja pozwala rozpocząć trening. Dotknij ikony, aby przejść do menu wyboru dyscypliny. Możesz zmienić ustawienia za pomocą serwisu internetowego Flow, aby Twoje ulubione dyscypliny były łatwo dostępne w Twoim A370. Przejdź do serwisu Flow, kliknij swoją nazwę użytkownika, a następnie **Profile sportowe**. Dodaj dyscypliny lub usuń je z ulubionych i pamiętaj, aby zsynchronizować je ze swoim urządzeniem.

Aby rozpocząć trening, poczekaj, aż obok ikony dyscypliny wyświetlone zostanie tętno. Trening zostanie rozpoczęty, gdy dotkniesz ikony dyscypliny.

Jeśli chcesz otrzymywać informacje o lokalizacji podczas treningów na zewnątrz, musisz mieć swój telefon przy sobie podczas treningu. Poczekaj, aż ikona GPS przestanie migać przed rozpoczęciem treningu. Więcej informacji znajduje się [tutaj](#).

## ULUBIONE

W menu **Ulubione** znajdziesz treningi, które zostały zapisane jako ulubione w serwisie internetowym Flow. Jeśli w serwisie Flow nie są zapisane żadne ulubione treningi, ta pozycja menu A370 będzie niedostępna.

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

## MOJE TĘTNO

Tutaj możesz szybko sprawdzić aktualne tętno.



## USTAWIENIA

W menu **Ustawienia** możesz włączyć i wyłączyć [Ciągły pomiar tętna](#), [Tryb samolotowy](#), Okresowe wyłączenie powiadomień i tryb [nadajnika na klatkę piersiową](#), wyłączyć urządzenie, zresetować połączenia Bluetooth oraz zaznajomić się z informacjami właściwymi dla tego urządzenia.

## WYGLĄD ZEGARA

Aby zmienić wygląd zegara na monitorze aktywności:

1. Dotknij i przytrzymaj ekran zegara, aż wyświetlona zostanie miniatura menu tarcz zegara:



2. Przewiń w górę albo w dół, aby wyświetlić wszystkie opcje, i dotknij tej, którą chcesz wybrać.

Dostępne są następujące opcje:



- Pionowy zegar i data
- Pasek aktywności wypełniający się od lewej do prawej



- Duży zegar z datą i sekundnikiem
- Dostępny w kilku kolorach: Dotknij punktu na wyświetlaczu dotykowym i przytrzymaj go, aż zobaczysz miniaturę tarczy zegara. Dotknij miniatury i przesunij ją w dół lub w górę, aby wyświetlić dostępne kolory. Dotknij koloru, który chcesz ustawić.



- Zegar analogowy z datą



- Domyślny zegar pionowy
- Postęp w realizacji celu związanego z aktywnością wskazywany jako kolor wypełniający cyfry



- Poziomy zegar i data bez paska aktywności
- Zmiana koloru wraz z porą dnia: żółty wskazuje dzień, ciemnoniebieski – noc


 Ułatwia sprawdzanie godziny w nocy.

## ŁĄCZENIE

Aby móc korzystać z nadajnika na klatkę piersiową *Bluetooth®* z Polar A370, musisz je najpierw połączyć. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i gwarantuje, że Polar A370 otrzyma sygnał wyłącznie z Twojego nadajnika, a trening w grupie będzie wolny od zakłóceń. Przed zawodami lub wyścigiem przeprowadź proces prowadzenia w domu, aby zapobiec powstawaniu zakłóceń spowodowanych przez inne urządzenia.

Monitor aktywności A370 jest kompatybilny z nadajnikami na klatkę piersiową Polar H6, H7, H10 i OH1 Bluetooth®.

### ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ Z A370

 Podczas korzystania z nadajnika na klatkę piersiową Polar Bluetooth® Polar A370 nie mierzy tętna z nadgarstka

Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z A370 można przeprowadzić na dwa sposoby:

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową, a następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk w trybie godzinowym do czasu wyświetlenia komunikatu z prośbą o zbliżenie nadajnika do A370.

2. Zetknij nadajnik na klatkę piersiową z A370.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

LUB

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i dotknij **Trening** na ekranie A370.
2. Zetknij nadajnik na klatkę piersiową z A370.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono łączenie**.

# USTAWIENIA

## MENU USTAWIENIA

Dostęp do **Ustawień** można uzyskać z menu głównego. Naciśnięcie ikony powoduje zmianę jej koloru na zielony i włączenie funkcji.



Ciągły pomiar tętna Włącz lub wyłącz ciągły pomiar aktywności.



Tryb samolotowy. Przerzywa wszystkie połączenia bezprzewodowe monitora aktywności.



Okresowe wyłączenie powiadomień. Wyłącza funkcję podświetlania wyświetlacza przy ruchu nadgarstkiem i blokuje Powiadomienia z telefonu.



Tryb nadawania tętna. Używaj A370 jako nadajnika tętna wraz z urządzeniem odbierającym dane o tętnie.



Wyłącz. Wyłącza urządzenie.



Resetuj aktualne połączenia Bluetooth. Zastosowanie akcesoriów wykorzystujących technologię Bluetooth będzie wymagać ponownego ich połączenia z urządzeniem.




Informacje. Wyświetla numer identyfikacyjny urządzenia, wersję oprogramowania sprzętowego itd.

Naciśnij boczny przycisk, aby powrócić do ekranu zegara.

## USTAWIENIA WYŚWIETLACZA

Z poziomu serwisu internetowego Polar Flow lub aplikacji mobilnej Polar Flow, możesz wybrać, na której ręce będziesz nosić A370. W zależności od ustawień zmianie ulega orientacja ekranów na wyświetlaczu A370.

 Aby uzyskać najbardziej miarodajne wyniki pomiaru aktywności, zalecamy noszenie produktu na rękę niedominującą.

Ustawienia możesz zmienić w dowolnym momencie, korzystając z serwisu internetowego lub aplikacji mobilnej Polar Flow.

### Zmiana ustawień wyświetlacza za pomocą komputera

1. Podłącz A370 do portu USB komputera, przejdź na stronę [flow.polar.com](http://flow.polar.com), a następnie zaloguj się.
2. Przejdź do części **Produkty**, a następnie **Ustawienia**.
3. Wybierz A370, a następnie zmień ustawienia dot. ręki, na której nosisz produkt.

Orientacja ekranów wyświetlanych przez Polar A370 ulegnie zmianie podczas kolejnej synchronizacji.

### Zmiana ustawień wyświetlacza za pomocą aplikacji mobilnej

1. Przejdź do **Urządzenia**.
2. Zmień ustawienia ręki dla A370.


Orientacja ekranów wyświetlanych przez A370 ulegnie zmianie podczas kolejnej synchronizacji.

## USTAWIANIE GODZINY

Bieżący czas i format wyświetlania są przesyłane z zegara systemowego komputera podczas synchronizacji A370 z serwisem internetowym Polar Flow. Aby zmienić wyświetlany czas, musisz najpierw zmienić czas za pomocą komputera, a następnie zsynchronizować A370.

Jeśli zmienisz strefę czasową na urządzeniu mobilnym i zsynchronizujesz aplikację z serwisem internetowym Polar Flow i A370, czas zmieni się również na A370. Aby zmiana czasu była możliwa, połączenie internetowe urządzenia mobilnego musi być aktywne.

## PONOWNE URUCHAMIANIE A370

A370 można uruchomić ponownie w menu **Ustawienia**. Dotknij przycisku zasilania , aby wyłączyć A370. Naciśnij boczny przycisk, aby ponownie uruchomić urządzenie.

## PRZYWRACANIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH A370

Jeśli wystąpią problemy z A370, spróbuj przywrócić ustawienia fabryczne. Podczas przywracania ustawień fabrycznych z pamięci Polar A370 usuwane są wszystkie dane, w związku z czym konieczne jest ponowne wprowadzenie ustawień osobistych.

Przywracanie ustawień fabrycznych Polar A370 za pomocą oprogramowania FlowSync zainstalowanego na komputerze:

1. Podłącz A370 do komputera za pomocą dołączonego kabla USB.
2. Otwórz ustawienia oprogramowania FlowSync.
3. Wybierz przycisk Przywracanie ustawień fabrycznych.

Przywracanie ustawień fabrycznych A370 z poziomu zegarka:

1. Przejdź do części **Ustawienia** w menu głównym.



2. Dotknij przycisku zasilania, aby wyłączyć A370.
3. Gdy wyświetlany jest komunikat Wyłączanie, ponownie naciśnij przycisk i przytrzymaj go przez pięć sekund.

Teraz konieczna jest ponowna konfiguracja A370 za pomocą urządzenia mobilnego lub komputera. Podczas konfiguracji wykorzystaj konto Polar używane przed przywróceniem ustawień fabrycznych.


## AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO ZA POMOCĄ KOMPUTERA

Możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe A370, aby korzystać z jego najnowszej wersji. Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu A370 do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą oprogramowania FlowSync.

Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności A370. Mogą obejmować usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy.

### Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1. Podłącz A370 do komputera za pomocą kabla USB.
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 trochę czasu), A370 zostanie uruchomiony ponownie.

 *W związku z aktualizacją nie utracisz żadnych danych: Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego dane z A370 zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow.*

## ZA POMOCĄ TABLETU LUB INNEGO URZĄDZENIA MOBILNEGO

Jeśli do synchronizacji informacji o treningach i aktywności z A370 używasz aplikacji mobilnej Polar Flow, oprogramowanie sprzętowe możesz zaktualizować za pomocą urządzenia mobilnego. Aplikacja poinformuje

Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji. Przed rozpoczęciem aktualizacji zalecamy podłączenie A370 do źródła zasilania w celu uniknięcia problemów.

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


## TRYB SAMOLOTOWY

Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z A370. Możesz nadal korzystać z urządzenia, jednak niemożliwe jest synchronizowanie danych za pomocą aplikacji mobilnej Polar Flow oraz korzystanie z łączących się bezprzewodowo akcesoriów.

### WŁĄCZANIE TRYBU SAMOLOTOWEGO

1. Przejdź do części **Ustawienia** w menu głównym.







2. Dotknij ikony ; wyświetlony zostanie komunikat TRYB SAMOLOTOWY WŁĄCZONY, a ikona zmieni kolor na zielony. Ikona samolotu wyświetlana jest na ekranie zegara.

### WYŁĄCZANIE TRYBU SAMOLOTOWEGO

1. Przejdź do części **Ustawienia** w menu głównym.
2. Dotknij ikony; wyświetlony zostanie komunikat TRYB SAMOLOTOWY WYŁĄCZONY.

## IKONY EKRAHU ZEGARA

W widoku ekranu zegara obok godziny i daty mogą pojawić się następujące ikony.

-  **Tryb samolotowy** jest włączony. Wszystkie połączenia bezprzewodowe z telefonem komórkowym i akcesoriami są nieaktywne.
-  Funkcja Okresowe wyłączenie powiadomień jest włączona. Wyświetlacz nie podświetla się przy ruchu nadgarstkiem, a otrzymywanie powiadomień z telefonu jest zablokowane.
-  Ustawiony jest alarm w trybie wibracji. Ustawienia alarmu można zmienić w aplikacji Flow.
-  Połączenie Bluetooth z Twoim telefonem zostało przerwane i włączone są powiadomienia z telefonu. Naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk, aby przywrócić połączenie.

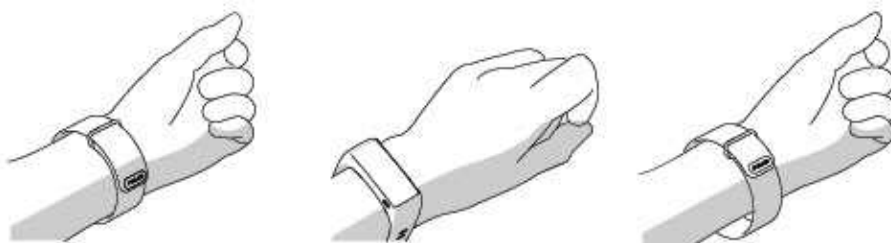
# TRENING

## ZAKŁADANIE A370

A370 mierzy tętno z nadgarstka nieustannie, podczas codziennych czynności i podczas ćwiczeń. Aby uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna, dopasuj pasek zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Na co dzień noś pasek tak, aby przylegał do ciała tuż nad kością nadgarstka. NIE umieszczaj monitora aktywności na kości nadgarstka. Pasek może być lekko luźny, pod warunkiem że nadajnik dotyka skóry i pozostaje na swoim miejscu podczas ruchu.

Przed rozpoczęciem treningu dociśnij pasek mocniej, tak aby pozostawał na swoim miejscu podczas ćwiczeń. Pasek nie powinien być zapięty zbyt ciasno. Dla większej wygody oraz aby umożliwić skórze oddychanie, pamiętaj, aby po treningu poluzować pasek.



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.




Podczas uprawiania dyscyplin mogących powodować przesuwanie się czujnika na nadgarstku lub wymagających napinania lub poruszania znajdujących się w pobliżu czujnika mięśni lub ścięgien zalecamy korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową Polar H10, który umożliwi bardziej dokładny pomiar tętna.

Przestrzegaj wyświetlanych na urządzeniu wytycznych dotyczących stref tętna i treningów zaplanowanych w serwisie Flow.

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.



## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU

	<p>Przesuń w górę lub w dół z poziomu ekranu zegara, a następnie dotknij opcji <b>Trening</b>, aby włączyć tryb przedtreningowy: po wykryciu Twojego tętna jego wartość będzie wyświetlana obok ikony serca. Jeśli korzystasz z lokalizacji urządzenia mobilnego, ikona GPS przestanie migać, gdy znaleziony zostanie sygnał GPS.</p>
	<p>Przewijając listę w górę lub w dół, wybierz profil sportowy, którego chcesz używać.</p>
	<p>Dotknij ikony wybranej dyscypliny, aby rozpocząć trening.</p>

Więcej informacji dotyczących funkcji Polar A370 podczas treningu znajduje się w części [Funkcje dostępne podczas treningu](#).

**Aby wstrzymać trening**, naciśnij boczny przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Wstrzymano**, a A370 przejdzie w tryb wstrzymania. Aby kontynuować trening, naciśnij ikonę z zielonymi strzałkami.

**Aby zakończyć trening**, przytrzymaj przycisk przez trzy sekundy w trakcie rejestrowania lub po wstrzymaniu treningu i zaczekaj do wyświetlenia podsumowania treningu. Możesz też nacisnąć i przytrzymać przez trzy sekundy czerwoną ikonę stop.

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z CELEM TRENINGOWYM

Możesz planować treningi i [tworzyć szczegółowe cele treningowe](#) w serwisie internetowym Flow i synchronizować je z A370 za pomocą oprogramowania Flowsync lub aplikacji Flow. W czasie treningu A370 podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel.

Aby rozpocząć trening z celem treningowym:



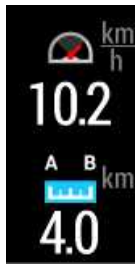
1. Przejdź do menu **Mój dzień**.
2. Wybierz cel z listy, dotykając go.
3. Wybierz profil sportowy, którego chcesz używać, naciskając odpowiednią ikonę.
4. Wyświetlony zostanie ekran treningu, co oznacza, że możesz rozpocząć trening.


## PODCZAS TRENINGU WIDOK DANYCH TRENINGOWYCH

Możesz aktywować wyświetlacz, poruszając ręką, a następnie przeglądać ekrany, przesuwając je w górę i w dół. Wyświetlacz wyłącza się automatycznie, aby ograniczyć zużycie energii. Jeśli chcesz, aby wyświetlacz pozostawał włączony, możesz zmienić jego ustawienia, dotykając i przytrzymując ekran dotykowy w trybie treningowym do momentu wyświetlenia ikony żarówki. Jeśli chcesz wyłączyć tę funkcję, ponownie dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy do momentu zniknięcia ikony żarówki.

Poniżej opisano dostępne widoki danych treningowych.





### TRENING Z POMIAREM TĘTNA

	<p>Twoje bieżące tętno oznaczone kolorem aktualnej strefy tętna.</p> <p>Dotychczasowy czas trwania treningu.</p>
	<p>Pora dnia.</p> <p>Kalorie spalone do tej pory podczas treningu.</p>
	<p>Bieżąca prędkość lub tempo aktywności. Edytuj profil sportowy w serwisie Flow, aby wybrać dyscyplinę sportową, która zostanie w tym miejscu wyświetlona.</p> <p>Dystans pokonany do tej pory podczas treningu.</p>

 Możesz wyłączyć podczas kolejnego treningu nadajnik na klatkę piersiową, dotykając i przytrzymując ikonę dyscypliny z poziomu menu Trening.

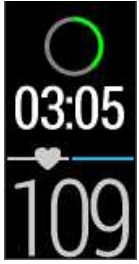


## CEL DOTYCZĄCY CZASU TRWANIA LUB LICZBY KALORII

Jeśli cel utworzony przez Ciebie w serwisie internetowym Flow i zsynchronizowany z A370 jest związany z czasem trwania treningu lub liczbą kalorii, dostępne są następujące widoki danych treningowych:


 <p>LUB</p> 	<p>Jeśli Twój cel dotyczy liczby kalorii, możesz zobaczyć liczbę pozostałych do spalenia kalorii i swoje bieżące tętno.</p> <p>Jeśli Twój cel dotyczy czasu trwania treningu, możesz zobaczyć czas pozostały do osiągnięcia celu i swoje bieżące tętno.</p> <p>Kolor wartości liczbowej bieżącego tętna wskazuje aktualną strefę tętna, w której się znajdujesz.</p>
	<p>Dotychczasowy czas trwania treningu.</p> <p>Pora dnia.</p>
	<p>Kalorie spalone do tej pory podczas treningu.</p> <p>Wykres słupkowy czasu spędzonego podczas treningu w poszczególnych strefach tętna. Bieżąca strefa tętna jest wyróżniona.</p>


## CEL DOTYCZĄCY TRENINGU INTERWAŁOWEGO


Jeśli cel utworzony przez Ciebie w serwisie internetowym Flow i zsynchronizowany z A370 jest związany z treningiem interwałowym i dla każdej fazy określona jest konkretna wartość tętna, dostępne są następujące widoki danych treningowych:

	<p>Tętno, dolny i górny limit tętna dla bieżącej fazy oraz dotychczasowy czas trwania treningu. Jeśli widoczny jest symbol serca, Twoje tętno znajduje się w wyznaczonym zakresie.</p> <p>Wartość tętna oznaczona jest kolorem bieżącej strefy tętna.</p>
	<p>Dotychczasowy czas trwania treningu.</p> <p>Pora dnia.</p>
	<p>Kalorie spalone do tej pory podczas treningu.</p>

## WSTRZYMANIE/ZAKOŃCZENIE SESJI TRENINGOWEJ

	<p>1. Aby wstrzymać trening, naciśnij boczny przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat <b>Wstrzymano</b>. Aby kontynuować trening, naciśnij ikonę z zielonymi strzałkami.</p>
---	--

	<p>2. Aby zakończyć trening, przytrzymaj przycisk boczny przez trzy sekundy w trakcie rejestrowania lub po wstrzymaniu treningu i zczekaj do zakończenia odliczania. Możesz też nacisnąć i przytrzymać czerwoną ikonę zatrzymania.</p>
---	--

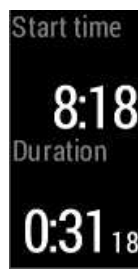
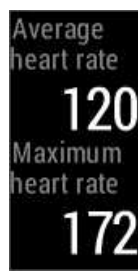
 *Jeżeli zakończysz trening po jego wstrzymaniu, czas liczony od momentu wstrzymania nie zostanie uwzględniony w łącznym czasie treningu.*


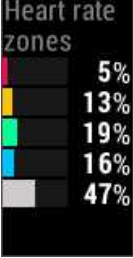



## PODSUMOWANIE TRENINGU PO TRENINGU

Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie A370 wyświetlone zostanie podsumowanie. Bardziej szczegółowa i wzbogacona o elementy graficzne analiza dostępna jest w aplikacji lub serwisie Flow.

### PODSUMOWANIE TRENINGU W A370

A370 umożliwi wyświetlenie podsumowania treningu tylko dla bieżącego dnia. Przejdź do menu [Mój dzień](#) i wybierz trening, który chcesz wyświetlić.

	<p><b>Czas rozpoczęcia</b></p> <p>Czas rozpoczęcia treningu.</p> <p><b>Czas trwania</b></p> <p>Czas trwania treningu.</p>
	<p><b>Średnie tętno</b></p> <p>Twoje średnie tętno podczas treningu.</p> <p><b>Maks. tętno</b></p> <p>Twoje maksymalne tętno podczas treningu.</p>

	<p><b>Training Benefit</b></p> <p>Najważniejszy efekt treningu/informacje zwrotne na jego temat. Aby Rezultat treningu był dostępny, musisz trenować przez co najmniej 10 minut w strefach sportowych i z włączonym pomiarem tętna.</p>
	<p><b>Strefy tętna</b></p> <p>Procent czasu treningu spędzony w każdej ze stref tętna.</p>
	<p><b>Kalorie</b></p> <p>Kalorie spalone podczas treningu.</p> <p><b>% spal. tk. tłuszcz.</b></p> <p>Procentowa ilość tkanki tłuszczowej spalonej podczas treningu.</p>
	<p>Średnia i maksymalna prędkość lub tempo aktywności.</p>
	<p>Dystans pokonany podczas treningu.</p>

## APLIKACJA POLAR FLOW

Aby zsynchronizować A370 z aplikacją Flow, naciśnij i przytrzymaj przycisk, gdy wyświetlany jest ekran zegara. W aplikacji Flow możesz po zakończeniu treningu analizować dane przedstawione w przystępnej formie. Aplikacja umożliwia szybkie wyświetlenie podsumowania danych treningowych w trybie offline.

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

## **SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW**

Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu i dowiedzieć się więcej o swojej wydajności. Monitruj swoje postępy i udostępniaj innym informacje na temat swoich najlepszych treningów.

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

# FUNKCJE

## CAŁODOBOWY POMIAR AKTYWNOŚCI

A370 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 wiarygodne wyniki, zalecamy noszenie A370 na ręce niedominującej.

### CEL ZWIĄZANY Z AKTYWNOŚCIĄ

Po utworzeniu konta w serwisie Polar Flow uzyskasz dostęp do osobistego celu związanego z aktywnością. Funkcja pomaga osiągnąć każdego dnia założony cel. Informacje na temat celu aktywności są dostępne za pomocą A370 oraz w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow. Cel dotyczący aktywności oparty jest na danych osobowych i poziomie dziennej aktywności, które można znaleźć w ustawieniach Dziennego celu związanego z aktywnością [w serwisie internetowym Flow](#).


Jeśli chcesz zmienić cel, zaloguj się do serwisu Flow, kliknij na swoje imię i nazwisko/zdjęcie profilowe w prawym górnym rogu i przejdź do karty Dzienny cel związany z aktywnością w Ustawieniach. Dzienny cel związany z aktywnością pozwala spośród trzech poziomów aktywności wybrać taki, który jest najbliższy Twojemu typowemu planowi dnia i aktywności. 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.

### DANE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

Pasek aktywności A370 stopniowo napęlnia się, pokazując Twoje postępy w osiągnięciu dziennego celu. Pełny pasek aktywności oznacza osiągnięcie celu. Zostanie to zasignalizowane wibracjami. Pasek aktywności jest dostępny w menu **Mój dzień** i na niektórych ekranach zegarka.

W menu **Mój dzień** możesz sprawdzić informacje o swojej aktywności w ciągu dnia oraz o przeprowadzonych i zaplanowanych treningach.

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

 Zwróć uwagę, że informacje dotyczące sesji treningowych *nie* są wyświetlane w obrębie danych dotyczących dziennej aktywności. Innymi słowy, liczba kroków, dystans, czas aktywności i liczba kalorii, jak



również ogólne postępy w osiągnięciu dziennego celu związanego z aktywnością wyświetlane pod menu **Mój dzień** na monitorze aktywności oraz pod opcją **Aktywność** w aplikacji mobilnej i w serwisie Polar Flow, odzwierciedlają wszelką aktywność w ciągu dnia poza zarejestrowanymi sesjami treningowymi.

## 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. A370 zauważa zbyt długi czas braku aktywności w ciągu dnia i pomaga przerwać siedzenie, aby zmniejszyć negatywny wpływ na stan zdrowia.

Jeśli siedzisz od 55 minut, włączone zostanie powiadomienie o braku aktywności: wyświetlony zostanie komunikat **Czas, aby się ruszyć!** i wyczuwalne będą delikatne wibracje. Wstań i znajdź sposób, żeby być w ruchu. Przejdź się, rozciągnij mięśnie lub wykonaj inne lekkie ćwiczenie. Komunikat zniknie, jeśli zaczniesz się ruszać lub naciśniesz przycisk. W przypadku braku aktywności w ciągu następnych pięciu minut wyświetlony zostanie znacznik beczynności, który po zsynchronizowaniu będzie widoczny także w aplikacji i serwisie Flow.

Zarówno aplikacja, jak i serwis internetowy Polar 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.

## INFORMACJE O ŚNIE W SERWISIE INTERNETOWYM I APLIKACJI FLOW

Urządzenia Polar z funkcją ciągłego monitorowania aktywności automatycznie wykrywają moment zaśnięcia, parametry snu i moment przebudzenia na podstawie ruchów nadgarstka. Monitorują ruchy podczas snu, aby odnotować wszystkie przerwy, i na tej podstawie podają, ile faktycznie trwał Twój sen. Monitorowanie snu oparte jest na ruchach ręki niedominującej i wykorzystuje cyfrowy akcelerometr 3D.

Monitorowanie snu pozwala na uzyskanie informacji na temat cykli snu, co umożliwia określenie obszarów wymagających poprawy lub zmiany. Porównanie średnich wyników z każdej nocy i ocena cyklu snu pozwala sprawdzić, jak aktywności w ciągu dnia wpływają na sen. Cotygodniowe podsumowania na koncie Polar Flow pozwalają ocenić regularność snu.

Polar Sleep Plus™ – kluczowe elementy monitorowania snu

- Łączna długość snu – To całkowity czas od zaśnięcia do pobudki. Twój Polar monitoruje ruchy ciała i wykrywa momenty zaśnięcia i przebudzenia. Wykrywa również przerwy w śnie podczas całego czasu snu.
- 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. Rzeczywisty czas snu może być przedstawiony jako wartość procentowa [%] lub czas [godz.:min].

- Przebudzenia – Podczas normalnego snu ma miejsce kilka krótkich i długich przerw w śnie. To, czy pamiętamy o tych przebudzeniach zależy od ich długości. Zazwyczaj nie pamiętamy krótszych przerw. Dłuższe, np. kiedy wstawiamy napić się wody, są przez nas zapamiętywane.

- Ciągłość snu – Opisuje ilość przerw snu. Ciągłość opisywana jest w skali 1 – 5, gdzie 5 to duża ciągłość snu. Im niższa wartość tym więcej przerw miało miejsce podczas snu. Dobry sen składa się z długich nieprzerwywanych segmentów snu bez częstych przebudzeń.

- Samoocena – Poza przedstawianiem obiektywnych danych dotyczących snu serwis Flow zachęca do samodzielnego oceniania snu każdego dnia. Możliwa jest ocena snu w pięciostopniowej skali: bardzo zły – zły – umiarkowany – dobry – bardzo dobry. Po odpowiedzi na to pytanie otrzymasz informacje w dłuższej formie tekstowej na temat długości i jakości snu.

## 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 A370 z serwisem internetowym Flow. Serwis internetowy Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności.

## GPS PRZEZ TELEFONU

Umożliwia monitorowanie tras, prędkości i dystansu treningów z A370, korzystając z GPS w telefonie. Konieczna jest zainstalowana aplikacja Polar Flow na telefonie [połączonym](#) z A370 i posiadająca uprawnienia do wykorzystywania lokalizacji telefonu.

Po rozpoczęciu treningu na zewnątrz w menu **Trening** ikona GPS z okręgiem informuje o tym, że uzyskano sygnał GPS i można rozpocząć trening.

 *Musisz mieć przy sobie telefon przez cały czas trwania treningu.*

## POWIADOMIENIA Z TELEFONU (IOS)

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie powiadomień o połączeniach przychodzących i wiadomościach oraz komunikatów z telefonu bezpośrednio na urządzeniu Polar. Na ekranie urządzenia Polar będą wyświetlane takie same powiadomienia jak na ekranie telefonu. Podczas treningu z pomiarem tętna z A370 będziesz otrzymywać tylko powiadomienia o połączeniach, pod warunkiem że na telefonie włączona będzie aplikacja Polar Flow.

- Upewnij się, że na A370 zainstalowana jest najnowsza wersja oprogramowania, a na telefonie – najnowsza wersja aplikacji Polar Flow.
- Aby skorzystać z funkcji Powiadomienia z telefonu, musisz zainstalować aplikację Polar Flow na urządzeniu z systemem iOS, a A370 musi być połączone z aplikacją.
- Pamiętaj, że gdy funkcja Powiadomienia z telefonu jest włączona, baterie produktu Polar i telefonu będą rozładowywać się szybciej z powodu stale włączonej transmisji Bluetooth.


## USTAWIENIA POWIADOMIEŃ Z TELEFONU

### APLIKACJA MOBILNA POLAR FLOW


 Funkcja Powiadomienia z telefonu w aplikacji Polar Flow jest domyślnie wyłączona.

Funkcję Powiadomienia z telefonu można włączyć/wyłączyć w następujący sposób:

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do części **Urządzenia** i strony A370, jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Polar.
3. W części **Powiadomienia z telefonu** wybierz **Włącz**, **Włącz (bez podglądu)** lub **Wyłącz**.
4. Zsynchronizuj Polar A370 z aplikacją mobilną, przytrzymując boczny przycisk.
5. Na wyświetlaczu A370 wyświetlony zostanie komunikat **Powiadom. z telefonu wł.** lub **Powiadom. z telefonu wył.**

 Pamiętaj, aby po każdej zmianie ustawień powiadomień z poziomu aplikacji Polar Flow zsynchronizować A370 z aplikacją.

### WŁĄCZANIE FUNKCJI OKRESOWE WYŁĄCZENIE POWIADOMIEŃ W APLIKACJI POLAR FLOW

 Po włączeniu funkcji Okresowe wyłączenie powiadomień wyświetlacz nie będzie podświetlany przy ruchu nadgarstkiem, co pozwoli lepiej wypocząć w ciemnym pomieszczeniu, np. w sypialni.

Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie powiadomień o określonej porze dnia, włącz funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** w aplikacji Polar Flow. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać powiadomień w wybranym czasie. Domyślnie funkcja **Okresowe wył. powiadomień** wyłączona jest od 22.00 do 7.00.

Zmiana ustawień **Okresowego wyłączenia powiadomień**:

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do części **Urządzenia** i strony A370, jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Polar.
3. Włącz lub wyłącz funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** i ustawić czas, w którym ma być włączona.
4. Zsynchronizuj Polar A370 z aplikacją mobilną, przytrzymując boczny przycisk A370.

### OKRESOWE WYŁĄCZENIE POWIADOMIEŃ NA A370

Funkcję wyświetlania powiadomień z telefonu możesz wyłączyć bezpośrednio z poziomu A370:

1. Przejdź do części **Ustawienia**.

2. Dotknij ikony funkcji Okresowe wyłączenie powiadomień:



Na wyświetlaczu pojawi się informacja o włączeniu funkcji **Okresowe wyłączenie powiadomień**. Jeśli funk-

cja ta jest włączona, na ekranie zegara wyświetlana jest ikona księżycy:



Aby włączyć powiadomienia, powtórz powyższe kroki.

## USTAWIENIA TELEFONU

Rodzaj powiadomień wyświetlanych na A370 zależy od wybranych ustawień powiadomień w telefonie. Aby zmienić ustawienia powiadomień w telefonie z systemem iOS:

1. Przejdź do menu **Ustawienia** > **Powiadomienia** i wybierz aplikację.
2. Upewnij się, że włączona jest opcja Zezwól na powiadomienia, a styl alertu po odblokowaniu to **Banery** lub **Alerty**.

Pamiętaj, że podczas treningów będziesz otrzymywać wyłącznie powiadomienia o połączeniach i komunikaty dotyczące lokalizacji.

## DZIAŁANIE FUNKCJI

Po odebraniu powiadomienia urządzenie Polar dyskretnie poinformuje Cię o tym wibracjami. W przypadku połączenia dostępne są opcje odebrania, wyciszenia lub odrzucenia powiadomienia (tylko iOS 8). Wyciszenie powoduje jedynie wyciszenie powiadomienia na urządzeniu Polar, telefon nie zostanie wyciszony. Powiadomienia odebrane w czasie, kiedy aktywne jest powiadomienie o połączeniu, nie zostaną wyświetlone.

Jeśli aplikacja Polar Flow jest uruchomiona na telefonie, podczas treningu możesz odbierać połączenia i otrzymywać wskazówki nawigacyjne (tylko przy włączonych mapach Google). Podczas treningu powiadomienia (z poczty elektronicznej, kalendarza, aplikacji itd.) nie są odbierane.

## ODRZUCANIE POWIADOMIEŃ

Powiadomienia można odrzucać ręcznie lub automatycznie po upływie określonego czasu. Ręczne odrzucenie powiadomienia powoduje równoczesne usunięcie go z ekranu telefonu. W przypadku odrzucenia automatycznego po upływie określonego czasu powiadomienie jest usuwane z urządzenia Polar, ale pozostaje nadal aktywne na telefonie.

Aby odrzucić powiadomienie:

- Ręcznie: Naciśnij boczny przycisk.

Automatycznie po upływie określonego czasu: Powiadomienie, które nie zostało odrzucone ręcznie, zniknie z wyświetlacza po upływie 30 s.

## **FUNKCJA POWIADOMIENIA Z TELEFONU KORZYSTA Z ŁĄCZNOŚCI BLUETOOTH**


Funkcje Bluetooth i Powiadomienia z telefonu działają, gdy odległość pomiędzy A370 a telefonem nie jest większa niż 5 m/16 stóp i nic nie zakłóca komunikacji. Jeśli A370 znajdowało się poza zasięgiem przez mniej niż 2 godziny, telefon automatycznie nawiąże połączenie w ciągu 15 minut od ponownego znalezienia się w zasięgu.

Jeśli znajdowało się poza zasięgiem przez ponad 2 godziny, nawiąż połączenie ponownie, przytrzymując boczny przycisk na A370.

## **POWIADOMIENIA Z TELEFONU (ANDROID)**

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie powiadomień o połączeniach przychodzących i wiadomościach oraz komunikatów z telefonu bezpośrednio na urządzeniu Polar. Na ekranie urządzenia Polar będą wyświetlane takie same powiadomienia jak na ekranie telefonu. Pamiętaj, że podczas treningu z pomiarem tętna z A370 nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień.

- Upewnij się, że na Twoim telefonie zainstalowany jest system Android w wersji 5.0 lub nowszej.
- Aby skorzystać z funkcji Powiadomienia z telefonu, musisz zainstalować aplikację Polar Flow na urządzeniu z systemem Android, a A370 musi być połączone z aplikacją.
- Aby funkcja Powiadomienia z telefonu działała, na telefonie musi być uruchomiona aplikacja Polar Flow.
- Pamiętaj, że gdy funkcja Powiadomienia z telefonu jest włączona, baterie produktu Polar i telefonu będą rozładowywać się szybciej z powodu stale włączonej transmisji Bluetooth.


 Działanie tej funkcji zostało sprawdzone na najczęściej używanych modelach telefonów, w tym Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. W przypadku innych telefonów z systemem Android 5.0 funkcja może działać nieco inaczej.


## **USTAWIENIA POWIADOMIEŃ Z TELEFONU**

### **WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE FUNKCJI POWIADOMIENIA Z TELEFONU**


 Funkcja Powiadomienia z telefonu w aplikacji Polar Flow jest domyślnie wyłączona.

Funkcję Powiadomienia z telefonu można włączyć/wyłączyć w następujący sposób:

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Zsynchronizuj Polar A370 z aplikacją mobilną, przytrzymując boczny przycisk.
3. Przejdź do  > **Urządzenia** i strony A370, jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Polar.
4. W części **Powiadomienia z telefonu** wybierz **Włącz**, **Włącz (bez podglądu)** lub **Wyłącz**.  
Po włączeniu funkcji Powiadomienia z telefonu wyświetlone zostaną wskazówki dotyczące konfiguracji funkcji na telefonie (np. zezwolenia aplikacji Polar Flow na dostęp do powiadomień telefonu). Wyświetlony zostanie komunikat Włączyć powiadomienia? Wybierz opcję Włącz. Następnie wybierz aplikację Polar Flow i dotknij OK.
5. Zsynchronizuj Polar A370 z aplikacją mobilną, przytrzymując boczny przycisk.
6. Na wyświetlaczu A370 wyświetlony zostanie komunikat **Powiadom. z telefonu wł.** lub **Powiadom. z telefonu wył.**


 Pamiętaj, aby po każdej zmianie ustawień powiadomień z poziomu aplikacji Polar Flow zsynchronizować A370 z aplikacją.

## WŁĄCZANIE FUNKCJI OKRESOWE WYŁĄCZENIE POWIADOMIEŃ W APLIKACJI POLAR FLOW

 Po włączeniu funkcji Okresowe wyłączenie powiadomień wyświetlacz nie będzie podświetlany przy ruchu nadgarstkiem, co pozwoli lepiej wypocząć w ciemnym pomieszczeniu, np. w sypialni.

Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie powiadomień o określonej porze dnia, włącz funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** w aplikacji Polar Flow. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać powiadomień w wybranym czasie. Domyślnie funkcja **Okresowe wył. powiadomień** włączona jest od 22.00 do 7.00.

Zmiana ustawień **Okresowego wyłączenia powiadomień**:

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do  > **Urządzenia** i strony A370, jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Polar.
3. Włącz lub wyłącz funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** i ustawić czas, w którym ma być włączona. Funkcja Okresowe wyłączenie powiadomień jest dostępna tylko jeśli włączono funkcję Powiadomienia z telefonu.
4. Zsynchronizuj Polar A370 z aplikacją mobilną, przytrzymując boczny przycisk A370.

## OKRESOWE WYŁĄCZENIE POWIADOMIEŃ NA A370

Funkcję wyświetlania powiadomień z telefonu możesz wyłączyć bezpośrednio z poziomu A370:

1. Przejdź do części **Ustawienia**.

2. Dotknij ikony funkcji Okresowe wyłączenie powiadomień:




Na wyświetlaczu pojawi się informacja o włączeniu funkcji **Okresowe wyłączenie powiadomień**. Jeśli funk-



cja ta jest włączona, na ekranie zegara wyświetlana jest ikona księżyca:

Aby włączyć powiadomienia, powtórz powyższe kroki.

## **BLOKUJ APLIKACJE**

Aplikacja Polar Flow umożliwia blokowanie powiadomień wysyłanych przez określone aplikacje. Jak tylko otrzymasz pierwsze powiadomienie z danej aplikacji na A370, aplikacja ta zostanie umieszczona na liście w menu  > Powiadomienia > Blokuj aplikacje. Tam, jeśli chcesz, możesz zablokować powiadomienia.

## **USTAWIENIA TELEFONU**

Aby otrzymywać powiadomienia z telefonu na A370, musisz najpierw włączyć powiadomienia w aplikacji mobilnej, z której chcesz je otrzymywać. Możesz to zrobić w ustawieniach aplikacji mobilnej lub w ustawieniach powiadomień z aplikacji w telefonie z systemem Android. Więcej informacji na temat ustawień powiadomień z aplikacji znajduje się w instrukcji obsługi telefonu.

Aplikacja Polar Flow musi posiadać uprawnienia do odczytywania powiadomień z telefonu. W związku z tym musisz zezwolić aplikacji Polar Flow na dostęp do powiadomień z telefonu (tzn. włączyć powiadomienia w aplikacji Polar Flow). Aplikacja Polar Flow wyświetli wskazówki umożliwiające dostęp do powiadomień.

## **DZIAŁANIE FUNKCJI**

Po odebraniu powiadomienia urządzenie Polar dyskretnie poinformuje Cię o tym wibracjami. W przypadku połączenia dostępne są opcje odebrania, wyciszenia lub odrzucenia powiadomienia. Wyciszenie powoduje jedynie wyciszenie powiadomienia na urządzeniu Polar, telefon nie zostanie wyciszony. Powiadomienia odebrane w czasie, kiedy aktywne jest powiadomienie o połączeniu, nie zostaną wyświetlone.

Podczas treningu powiadomienia nie są odbierane.

## **ODRZUCANIE POWIADOMIEŃ**

Powiadomienia można odrzucać ręcznie lub automatycznie po upływie określonego czasu. Ręczne odrzucenie powiadomienia powoduje równoczesne usunięcie go z ekranu telefonu. W przypadku odrzucenia

automatycznego po upływie określonego czasu powiadomienie jest usuwane z urządzenia Polar, ale pozostaje nadal aktywne na telefonie.

Aby odrzucić powiadomienie:

- Ręcznie: Naciśnij boczny przycisk.

Automatycznie po upływie określonego czasu: Powiadomienie, które nie zostało odrzucone ręcznie, zniknie z wyświetlacza po upływie 30 s.

## FUNKCJA POWIADOMIENIA Z TELEFONU KORZYSTA Z ŁĄCZNOŚCI BLUETOOTH

Funkcje Bluetooth i Powiadomienia z telefonu działają, gdy odległość pomiędzy A370 a telefonem nie jest większa niż 5 m/16 stóp i nic nie zakłóca komunikacji. Jeśli A370 znajdowało się poza zasięgiem przez mniej niż 2 godziny, telefon automatycznie nawiąże połączenie w ciągu 15 minut od ponownego znalezienia się w zasięgu.


Jeśli znajdowało się poza zasięgiem przez ponad 2 godziny, nawiąż połączenie ponownie, przytrzymując boczny przycisk na A370.

## KORZYSTANIE Z A370 JAKO NADAJNIKA TĘTNA


Możesz używać A370 jako nadajnika na tętna w połączeniu z innym urządzeniem Bluetooth, które może otrzymywać dane o tętnie, jak np. urządzenie treningowe do jazdy na rowerze, aplikacja sportowa jak Polar Beat lub inne urządzenie noszone na nadgarstku. Aby skorzystać z tego trybu musisz najpierw sparować A370 z odbiornikiem – tak samo jak w przypadku dowolnego urządzenia Bluetooth. Instrukcje łączenia znajdują się w instrukcji obsługi odbiornika.

Aby włączyć tryb nadawania tętna:

1. Przejdź do części **Ustawienia** w menu głównym.

2. Naciśnij , zaakceptuj prośbę o włączenie trybu nadawania tętna

Aby wyłączyć tryb nadawania tętna, naciśnij przycisk wstecz i zatwierdź wybór.

 Pamiętaj, że podczas pracy w tym trybie A370 nie zapisuje treningów w Dzienniku Flow. Dane treningowe zostaną zapisane w Dzienniku tylko w przypadku, gdy odbiornik jest kompatybilny z Flow.

## FUNKCJE POLAR SMART COACHING

Bez względu na to, czy chcesz monitorować zmiany poziomu wytrenowania każdego dnia, stworzyć własny plan treningowy, ćwiczyć z optymalną intensywnością czy otrzymywać natychmiastowe informacje o rezultacie treningu, Polar 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.

A370 posiada następujące funkcje Polar Smart Coaching:

- [Pomiar aktywności](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Ciągły pomiar tętna](#)
- [Trening w oparciu o tętno](#)
- [Program Treningu Biegowego](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Inteligentny licznik kalorii](#)
- [Profile sportowe](#)
- [Training Benefit](#)

## 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 A370, aplikacji lub serwisu internetowego Polar Flow.

 *Zwróć uwagę, że informacje dotyczące sesji treningowych nie są wyświetlane w obrębie danych dotyczących dziennej aktywności. Innymi słowy, liczba kroków, dystans, czas aktywności i liczba kalorii, jak również ogólne postępy w osiąganiu dziennego celu związanego z aktywnością wyświetlane pod menu **Mój dzień** na monitorze aktywności oraz pod opcją **Aktywność** w aplikacji mobilnej i w serwisie Polar Flow, odzwierciedlają wszelką aktywność w ciągu dnia poza zarejestrowanymi sesjami treningowymi.*

## WSKAŹNIK AKTYWNOŚCI W A370

Niektóre tarcze zegarka A370 wyświetlają postęp realizacji dziennego celu aktywności.

W menu Mój dzień dostępna jest karta Aktywność, która pokazuje szczegóły dziennej aktywności. Tu wyświetlany jest procent wykonania dziennego celu związanego z aktywnością. Postęp w wykonaniu celu ma również postać paska aktywności.

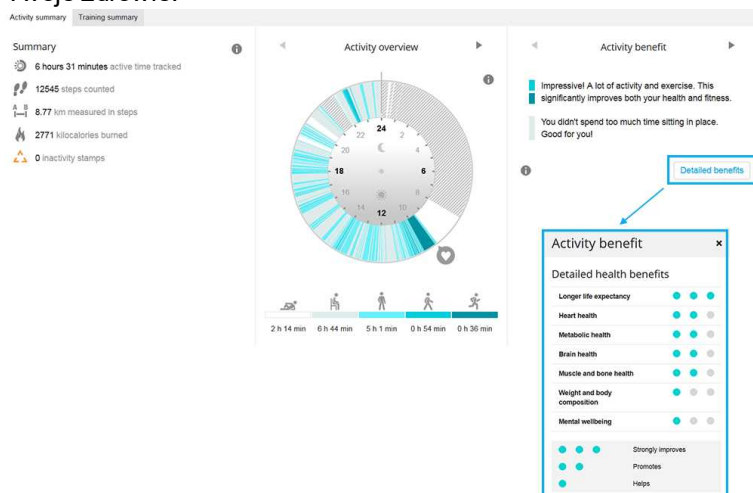
Dotknij paska, aby zobaczyć porady jak osiągnąć cel na dany dzień. „Up” oznacza niską, „walking” – średnią, a „jogging” – wysoką intensywność. Dzięki przydatnym wskazówkom, takim jak „idź na 50-minutowy spacer lub pobiegaj przez 20 minut”, możesz wybrać sposób, w jaki chcesz osiągnąć założony na dany dzień cel. Przykłady aktywności o małej, średniej i dużej intensywności możesz znaleźć w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow.

Więcej informacji na ten temat 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](#).

## 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.

Funkcja ciągłego pomiaru tętna jest automatycznie włączona w A370. Ciągły pomiar tętna A370 można

włączać i wyłączać w menu [Ustawienia](#) po naciśnięciu ikony . Funkcja ciągłego pomiaru tętna mierzy tętno w inteligentny, praktyczny i zoptymalizowany pod kątem użytkownika sposób. Włączona funkcja ciągłego pomiaru tętna spowoduje szybsze rozładowywanie akumulatora urządzenia Polar.

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.

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 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.

## INTELIĞENTNY LICZNIK KALORII



Najdokładniejszy licznik spalanych kalorii dostępny na rynku. Pozwala precyzyjnie określić liczbę spalonych kalorii. Dzięki funkcji całodobowego pomiaru aktywności dane są jeszcze dokładniejsze. W obliczaniu wydatku energetycznego brane są pod uwagę następujące cechy:



- Masa ciała, wzrost, wiek, płeć
- Maksymalna wartość tętna ( $HR_{maks.}$ )
- Wartość tętna podczas treningu i podczas ciągłego pomiaru tętna
- Pomiar aktywności poza treningami oraz treningi bez nadajnika na klatkę piersiową
- Maksymalna zdolność organizmu do przyswajania tlenu ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  podaje informacje dotyczące Twojej wydolności tlenowej. Szacowaną wartość  $VO2_{max}$  możesz uzyskać, przeprowadzając Polar Fitness Test. Dostępny wyłącznie podczas korzystania z nadajnika na klatkę piersiową H7 lub H10.


## STREFY TĘTNA

Funkcja stref tętna Polar wprowadza nowy poziom efektywności treningu opartego na pomiarach pracy serca. Trening jest podzielony na pięć stref na podstawie udziału procentowego maksymalnego tętna. Strefy tętna pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu.

Strefa tętna	Intensywność % tętna maks.  Tętno <sub>maks.</sub> = Tętno maksymalne (220 - wiek).	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 - 30).	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
BARDZO INTENSYWNA	90–100%	171–190 uderzeń/min	mniej niż 5 minut	Korzyści: Wspomaga trening szybkościowy  Odczucia: bardzo wyczerpujące dla mięśni, utrata

Strefa tętna	Intensywność % tętna maks.  Tętno <sub>maks.</sub> = Tętno maksymalne (220 - wiek).	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 - 30).	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
				<p>tchu.</p> <p>Zalecana dla: bardzo doświadczonych i wytrenowanych sportowców, pod- czas bardzo krótkich inter- wałów, jako bez- pośrednie przygotowanie star- towe.</p>
<p>INTENSYWNA</p> 	80–90%	152– 172 uderzenia/min	2–10 minut	<p>Korzyści: poprawa wydolności i wytrzymałości startowej.</p> <p>Odczucia: zmęczenie mięśni, ciężki oddech.</p> <p>Zalecana dla: doświadczonych sportowców, w trakcie całego sezonu. Ważna podczas przy- gotowań do startów.</p>
<p>UMIARKOWANA</p>	70–80%	133– 152 uderzenia/min	10–40 minut	<p>Korzyści: poprawa wytrzymałości tlenowej i efektywności.</p> <p>Odczucia: lekkie zmęczenie mięśni,</p>

Strefa tętna	Intensywność % tętna maks.  Tętno <sub>maks.</sub> = Tętno maksymalne (220 - wiek).	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 - 30).	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
				<p>łatwość oddychania, umiarkowane pocenie się.</p> <p>Zalecana dla: sportowców przygotowujących się do startów lub pragnących poprawić swoje wyniki.</p>
<p>LEKKA</p> 	60–70%	114– 133 uderzenia/min	40–80 minut	<p>Korzyści: poprawa wytrzymałości ogólnej, wspomaga regenerację i przemianę materii.</p> <p>Odczucia: komfortowe, łatwe oddychanie, małe obciążenie mięśni, lekkie pocenie się.</p> <p>Zalecana dla: każdego w trakcie dłuższych, często powtarzanych treningów w okresie przygotowawczym oraz treningów regeneracyjnych w sezonie.</p>
BARDZO LEKKA	50–60%	104– 114 uderzeń/min	20–40 minut	<p>Korzyści: rozgrzewa organizm przed treningiem i schładza go po treningu. Wspomaga</p>

Strefa tętna	Intensywność % tętna maks.  Tętno <sub>maks.</sub> = Tętno maksymalne (220 - wiek).	Przykład: Strefy tętna (w uderzeniach na minutę) osoby w wieku 30 lat, której tętno maksymalne wynosi 190 uderzeń na minutę (220 - 30).	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
				<p>maga regenerację organizmu.</p> <p>Odczucia: bardzo łatwe oddychanie, znikome obciążenie mięśni.</p> <p>Zalecana dla: każdego w trakcie treningów regeneracyjnych.</p>

Trening w 1 strefie tętna jest przeprowadzany przy bardzo niskiej intensywności. Głównym celem takiego treningu jest przyspieszenie procesu regeneracji po treningu, a nie tylko w trakcie. Przyspiesz proces regeneracji treningiem o niskiej intensywności.

Trening w 2 strefie tętna jest treningiem wytrzymałościowym, co stanowi kluczową część każdego programu treningowego. Treningi w tej strefie są łatwe i aerobowe. Długotrwały trening w tej strefie skutkuje efektywnym spalaniem tkanki tłuszczowej. Postęp wymaga wytrzymałości.

Moc aerobowa zwiększa się w 3 strefie tętna. Intensywność treningu jest większa niż w strefach 1 i 2, ale klasyfikuje się wciąż jako aerobowa. Trening w strefie 3 może np. składać się z interwałów, po których następuje regeneracja. Trening w tej strefie w szczególności poprawia krążenie krwi w sercu i mięśniach szkieletowych.

Jeśli Twoim celem są zawody najwyższego formatu, musisz ćwiczyć w 4 i 5 strefie tętna. W tych strefach ćwiczysz beztlenowo w okresach trwających do 10 minut. Im krótszy interwał, tym większa intensywność. Niezwykle ważna jest regeneracja pomiędzy poszczególnymi okresami. Model treningowy stref 4 i 5 skonstruowany jest w taki sposób, aby osiągnąć szczytową wydolność.

Docelowe strefy tętna określone przez firmę Polar mogą być personalizowane przy użyciu maks. wartości laboratoryjnych pomiarów tętna lub poprzez sprawdzenie się w terenie. Gdy trenujesz w docelowej strefie tętna, spróbuj zrobić użytek z całej strefy. Środkowa część strefy jest dobrym założeniem, jednakże utrzymywanie swojego tętna na tym samym poziomie przez cały czas nie jest konieczne. Tętno stopniowo dopasowuje się do intensywności treningu. Na przykład gdy przechodzisz ze strefy 1 do 3, Twój krwioobieg i tętno dopasują się do niej w ciągu 3–5 minut.

Tętno zależy od intensywności treningu, która z kolei jest zależna od takich czynników jak kondycja fizyczna i poziomy regeneracji oraz czynniki środowiskowe. Ważne jest, aby obserwować pojawiające się oznaki zmęczenia oraz właściwie dopasowywać program treningowy.

## PROGRAM TRENINGU BIEGOWEGO POLAR

Program biegowy Polar to spersonalizowany program dostosowany do Twojego poziomu wytrenowania, który został zaprojektowany w taki sposób, by zapewnić optymalny trening bez przetrenowania. Program jest inteligentny i dopasowuje się do postępów biegacza – powiadamia, kiedy trzeba zmniejszyć lub zwiększyć intensywność treningów. Każdy programy biegowy jest opracowany pod kątem wydarzenia, do którego się przygotowujesz z uwzględnieniem Twoich predyspozycji, historii treningów i czasu przygotowania. Program jest darmowy i dostępny w serwisie internetowym Polar Flow: [flow.polar.com](https://flow.polar.com)

Możesz wybrać program przystosowany do biegów na 5 i 10 km, półmaratonów oraz maratonów. Każdy program składa się z trzech faz: Trening bazowy, Trening przygotowujący i Tapering. Każda faza została opracowana w taki sposób, by stopniowo poprawiać Twoje wyniki biegowe i zapewnić doskonałe przygotowanie na dzień startu. Treningi biegowe zostały podzielone na pięć typów: spokojny bieg, średni bieg, długi bieg, bieg tempowy i interwał. Dla uzyskania jak najlepszych wyników, każdy trening składa się z rozgrzewki, wysiłku i schłodzenia. Dodatkowo, możesz wprowadzić do treningów ćwiczenia siłowe, core i rozciągające, by wspomóc przygotowania. Każdy tydzień programu składa się z 2-5 biegów. Łączna liczba godzin w tygodniu przeznaczonych na bieganie wynosi od 1 do 7 i jest obliczana na podstawie poziomu sprawności. Minimalny czas trwania programu to 9 tygodni, maksymalny – 20 miesięcy.

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

## STWÓRZ PROGRAM BIEGOWY POLAR

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

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

## CEL BIEGOWY

Po synchronizacji A370 z Flow trening biegowy na bieżący dzień jest automatycznie sugerowany po wybraniu opcji **Trening** na A370. Zaakceptuj sugestię, aby rozpocząć trening.

## MONITORUJ SWOJE POSTĘPY

Synchronizuj wyniki treningowe z M200 z serwisem internetowym Flow przez kabel USB lub aplikację Flow. Monitoruj swoje postępy w zakładce **Programy**. Znajdziesz tam przegląd obecnego programu i informacje o postępach.


### Tygodniowe nagrody

Jeżeli trenujesz do wydarzenia biegowego, korzystając z programu biegowego Polar, A370 będzie nagradzać Cię za wykonanie planu treningowego.

Informację zwrotną o dobrze wykonanym planie treningowym w danym tygodniu otrzymasz na A370 w postaci wyświetlanych gwiazdek. Gwiazdki przyznawane są na początku tygodnia, w poniedziałek, niedzielę lub sobotę, w zależności od wyboru pierwszego dnia tygodnia w ustawieniach ogólnych konta Polar.

Liczba gwiazdek wskazuje na skuteczność w osiągnięciu zamierzonego celu. Czas spędzony w poszczególnych strefach tętna podczas treningu jest porównywany z przewidzianym czasem w danej strefie tętna. Poniżej znajdują się informacje dotyczące ilości przyznawanych gwiazdek w zależności od wykonanego planu.

- 1 gwiazdka: Czas spędzony w danych strefach tętna pokrywa się w około 75% z planem.
- 2 gwiazdki: Czas spędzony w danych strefach tętna pokrywa się w około 90% z planem.
- 3 gwiazdki: Czas spędzony w danych strefach tętna pokrywa się w około 100% z planem.
- Brak gwiazdek: Za długi trening (więcej niż 200% zaplanowanego czasu) w strefach umiarkowanego tętna (1-3).
- Brak gwiazdek: Za długi trening (więcej niż 150% zaplanowanego czasu) w strefach wysokiego tętna (4 i 5).

 *Pamiętaj, by rozpoczynać treningi z włączoną opcją celu treningowego, by umożliwić porównanie wyniku treningu z założonym celem.*

## POLAR SLEEP PLUS™

Jeśli założysz A370 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. A370 monitoruje ruchy ręki podczas snu, aby odnotować wszystkie przerwy, i na tej podstawie podaje, ile faktycznie trwał Twój sen.

### Dane dotyczące snu na A370

Możesz monitorować dane dotyczące snu na karcie snu na ekranie **Mój dzień**. Naciśnij ją, aby uzyskać szczegółowe informacje.





- **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.
- **Ciągłość snu** to ocena liczby przerw w trakcie snu.
- To liczba zaśnięć i przebudzeń.
- **Informacje** na temat Twojego snu na podstawie zebranych danych, preferowanego czasu snu i Twojej oceny.
- Ocena snu przedstawiona jest w postaci emotikony.

### Dane dotyczące snu w aplikacji i serwisie internetowym Flow

Twoje dane dotyczące snu wyświetlane są w aplikacji i serwisie internetowym Flow po zsynchronizowaniu A370. Aplikacja i serwis Flow wyświetlają dane dotyczące snu dla jednej nocy i tygodnia. 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**.

W serwisie i aplikacji Polar Flow możesz ustawić **Preferowany czas snu**, aby określić, jak długo chcesz spać każdej nocy. Możesz również oceniać swój sen. Otrzymasz informacje na temat Twojego snu na podstawie zebranych danych, preferowanego czasu snu i Twojej oceny.

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

### PROFILE SPORTOWE POLAR

A370 zawiera siedem domyślnych profili sportowych. Dzięki serwisowi Flow możesz dodać nowe profile sportowe do listy i zsynchronizować je z A370, tworząc z ten sposób listę wszystkich ulubionych dyscyplin. Dla każdego profilu sportowego możesz również wprowadzić indywidualne ustawienia, Np. wyłączyć wibracje dla profilu sportowego joga. Więcej informacji na ten temat znajduje się w części [Profile sportowe w serwisie internetowym Flow](#).

Korzystanie z profili sportowych umożliwia śledzenie na bieżąco informacji o swojej aktywności i postępach w poszczególnych dyscyplinach. Opcja ta dostępna jest [w serwisie internetowym Flow](#).

### REZULTAT TRENINGU

Funkcja Rezultat zapewnia informacje dotyczące przebiegu każdego treningu i pozwala lepiej zrozumieć korzyści płynące z treningu. Informacje te dostępne są w aplikacji i serwisie internetowym Flow. Aby otrzymać takie informacje, trening w strefie 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+	To był intensywny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Bardzo intensywny trening	To był intensywny trening! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności.
Trening bardzo intensywny i tempowy	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość i efektywność. Trening przyczynił się również do znacznej poprawy wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej.
Trening tempowy i bardzo intensywny	Świetny trening! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej. Trening przyczynił się również do poprawy szybkości i efektywności.
Tempowy trening+	Świetne tempo w czasie długiego treningu! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Tempowy trening	Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości.
Trening tempowy i ogólnorozwojowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości. Trening przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości Twoich mięśni.
Trening ogólnorozwojowy i tempowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości.
Trening ogólnorozwojowy +	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Trening ogólnorozwojowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy, długi	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.

Informacje	Rezultat
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.

## ALARM

Alarm w A370 jest wyciszony i ustawiony na tryb wibracji. Alarm możesz ustawić w aplikacji Polar Flow.



*Po ustawieniu alarmu na ekranie zegara wyświetlana jest ikona zegara.*

Możesz sprawdzić godzinę alarmu na ekranie **Mój dzień**, przesuając palcem w górę.

# APLIKACJA I SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

## APLIKACJA POLAR FLOW

Aplikacja Polar Flow umożliwia szybką analizę danych dotyczących aktywności i treningu w trybie offline w każdym momencie.

Monitoruj całodobową aktywność. Sprawdzaj, jak daleko jesteś od swojego codziennego celu oraz jak go osiągnąć. Sprawdzaj liczbę kroków, spalonych kalorii i czas snu.

Aplikacja Flow zapewnia wygodny dostęp do celów treningowych oraz wyników testów wydolności. Pozwala wyświetlić szybki podgląd swojego treningu i natychmiast przeanalizować każdy jego szczegół. Dziennik treningowy umożliwia przeglądanie tygodniowych podsumowań treningów. Możesz również udostępniać informacje o osiągnięciach swoim znajomym i społeczności Flow.


Aplikacja umożliwia bezprzewodową konfigurację Polar A370. Więcej informacji znajduje się w części [Konfiguracja A370](#).

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na telefon z serwisu App Store lub Google Play. W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app). Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), musisz przeprowadzić łączenie tego produktu z A370.

## ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z A370

Zanim przeprowadzisz łączenie urządzenia mobilnego:

- pobierz aplikację Flow, korzystając z Apple App Store lub Google Play,
- upewnij się, że funkcja *Bluetooth* została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim urządzeniu mobilnym.

 Pamiętaj, że łączenie należy przeprowadzić za pomocą aplikacji Flow, NIE ustawień Bluetooth urządzenia mobilnego.

Aby przeprowadzić łączenie urządzenia mobilnego:

1. Uruchom aplikację Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą konta utworzonego podczas [konfiguracji A370](#).
2. Zaczekaj, aż na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie **ekran łączenia** (komunikat **Oczekiwanie na A370**).
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk Polar A370.

4. Wyświetlony zostanie komunikat **Zbliż urządzenie do A370, aby je połączyć**. Zetknij ze sobą oba urządzenia.
5. Wyświetlony zostanie komunikat **Łączenie**.
6. Na ekranie A370 wyświetlony zostanie komunikat **Zatwierdź na innym urządzeniu xxxxx**. Wprowadź kod PIN z A370 do urządzenia mobilnego. Łączenie zostanie rozpoczęte.
7. Po zakończeniu wyświetlony zostanie komunikat **Zakończono łączenie**.

Aby wyświetlać dane treningowe w aplikacji Flow, musisz zsynchronizować z nią Polar A370 po zakończeniu treningu. Po synchronizacji A370 z aplikacją Flow dane treningowe zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego. Aplikacja Flow to najprostszy sposób na synchronizację danych treningowych pomiędzy A370, a serwisem internetowym. Więcej informacji na temat synchronizacji pulsometru znajduje się w części [Synchronizacja](#).

## SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Serwis internetowy Polar Flow przedstawia Twój cel związany z aktywnością i szczegóły aktywności oraz pomaga zrozumieć, jak Twoje decyzje i nawyki wpływają na kondycję oraz samopoczucie. Dzięki serwisowi internetowemu Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu oraz dowiedzieć się więcej o swojej wydajności i długofalowych postępach. Skonfiguruj swój A370 tak, aby jak najlepiej odpowiadał Twoim potrzebom – dodaj profile sportowe i dostosuj ustawienia. Możesz również udostępniać informacje o osiągnięciach swoim znajomym i społeczności Flow.

Aby zacząć korzystać z serwisu internetowego Flow, [skonfiguruj A370](#) za pomocą strony [flow.-polar.com/start](#). Znajdziesz tam porady, jak pobrać i zainstalować oprogramowanie FlowSync służące do synchronizowania danych między A370 i serwisem internetowym. Na stronie możliwe też jest utworzenie konta użytkownika serwisu internetowego. Pobierz również aplikację Flow na telefon, aby błyskawicznie analizować informacje treningowe oraz w prosty sposób synchronizować je z serwisem internetowym.

## AKTUALNOŚCI

W zakładce **Aktualności** możesz sprawdzać osiągnięcia swoje i znajomych. Możesz też sprawdzić najnowsze podsumowania aktywności i treningów, podzielić się najlepszymi osiągnięciami, a także skomentować i polubić aktywności znajomych.

## EKSPLORUJ

W zakładce **Eksploruj** możesz przeglądać mapę i sprawdzać udostępnione przez innych użytkowników treningi wraz z informacjami o trasie. Możesz analizować treningi udostępnione przez innych użytkowników i ich przełomowe momenty.

## DZIENNIK

W zakładce **Dziennik** możesz przeglądać dzienną aktywność, zaplanowane treningi (cele treningowe) oraz historię rezultatów treningów i wyniki testów wydolności.

## POSTĘPY

W zakładce **Postępy** możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania. Podsumowania to wygodny sposób monitorowania postępów treningowych przez dłuższy czas. Możesz wybrać dowolną dyscyplinę wyświetlaną w tygodniowym, miesięcznym i rocznym podsumowaniu. Opcja dostosowania okresu umożliwia wybranie zarówno okresu treningu, jak i dyscypliny sportu. Wybierz okres i dyscyplinę do podsumowania z rozwijanej listy, po czym naciśnij ikonę koła, aby wybrać dane, które chcesz uwzględnić na wykresie.

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

## SPOŁECZNOŚĆ

W **Grupach Flow**, **Klubach** i **Wydarzeniach** znajdziesz towarzyszy ćwiczeń, którzy trenują przed tym samym wydarzeniem lub w tym samym klubie. Możesz też utworzyć własną grupę dla osób, z którymi chcesz trenować. Możesz udostępniać ćwiczenia i porady, komentować wyniki innych i być częścią Społeczności Polar. W Polar Club możesz przeglądać harmonogramy zajęć i zapisywać się na wybrane zajęcia. Dołącz i zyskaj motywację wśród społeczności Polar!

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Wydarzenia Polar Flow](#)

## PROGRAMY

Programy biegowe Polar są opracowane pod kątem wydarzenia, do którego się przygotowujesz z uwzględnieniem Twoich stref tętna, predyspozycji, historii treningów i czasu przygotowania. Program jest inteligentny i dopasowuje się do postępów biegacza. Możesz wybrać program biegowy Polar przystosowany do biegów na 5 i 10 km, półmaratonów oraz maratonów. Każdy program składa się z 2-5 treningów biegowych tygodniowo, w zależności od ustawień. To niezwykle proste!

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

## ZAPLANUJ SWÓJ TRENING

Możesz planować treningi w serwisie internetowym Flow, tworząc szczegółowe cele treningowe i synchronizując je z A370 za pomocą oprogramowania Flowsync lub aplikacji Flow. W czasie treningu A370 podpowie Ci, jak osiągnąć wyznaczony cel. Pamiętaj, że podczas treningów zaplanowanych w serwisie Flow A370 korzysta ze **stref tętna** – funkcja EnergyPointer nie jest dostępna.


- **Szybki cel:** Wybierz czas trwania treningu lub liczbę spalonych kalorii. Możesz np. wybrać spalanie 500 kcal lub bieg trwający 30 minut.

- **Cel – trening interwałowy:** Możesz podzielić swój trening na fazy i ustalić dla nich różne czasy, a także intensywność każdej z nich. Funkcja służy m.in. do tworzenia treningów interwałowych i dodawania do nich odpowiednich faz rozgrzewki i ochłonięcia.
- **Ulubione:** Utwórz cel i dodaj go do menu **Ulubione**, aby łatwo móc wykorzystać go następnym razem.


## WYZNACZANIE CELU TRENINGOWEGO

1. Przejdź do ekranu **Dziennik** i kliknij **Dodaj > Cel treningowy**.
2. Na ekranie **Dodaj cel treningowy** wybierz **Szybki** lub **Interwałowy**.

### Szybki cel

1. Wybierz **Szybki**.
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Wprowadź czas trwania lub liczbę kalorii. Możesz wprowadzić tylko jedną z tych wartości.
4. Kliknij ikonę ulubionych , aby zapisać cel w menu **Ulubione**.
5. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

### Trening interwałowy


1. Wybierz **Interwałowy**.
2. Wybierz **Sport** i wprowadź następujące dane: **Nazwa celu** (maks. 45 znaków), **Data**, **Godzina** oraz **Uwagi** (opcjonalne).
3. Zdecyduj, czy chcesz utworzyć nowy cel dotyczący treningu interwałowego (**UTWÓRZ NOWY**), czy wykorzystać szablon (**UŻYJ SZABLONU**).
4. Dodaj fazy do Twojego celu. Wybierz **CZAS TRWANIA**, aby dodać fazę z określonym czasem trwania. Wybierz nazwę i czas trwania każdej z faz, opcję ręcznego lub automatycznego rozpoczęcia następnej fazy oraz poziom intensywności.
5. Kliknij ikonę ulubionych , aby zapisać cel w menu **Ulubione**.
6. Kliknij **Zapisz**, aby dodać cel do **Dziennika**.

### Ulubione

Po utworzeniu celu i dodaniu go do ulubionych możesz go używać jako celu zaplanowanego.

1. Wybierz **ULUBIONE CELE**. Zostanie wyświetlona lista ulubionych celów treningowych.
2. Kliknij **UŻYJ**, aby wybrać ulubiony cel treningowy jako szablon.
3. Wprowadź **Datę** i **Godzinę**.

4. Jeśli chcesz, możesz edytować wybrany cel.

 Edycja celu w tym widoku nie ma wpływu na ulubiony cel. Jeżeli chcesz edytować ulubiony cel, przejdź do części **ULUBIONE**, klikając ikonę gwiazdki obok swojego imienia i zdjęcia profilowego.

5. Kliknij pozycję **DODAJ DO DZIENNIKA**, aby dodać cel na ekranie **Dziennik**.

## SYNCHRONIZACJA CELÓW TRENINGOWYCH Z A370

**Pamiętaj, aby zsynchronizować cele treningowe wyznaczone w serwisie internetowym Flow z A370 za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow.** W przeciwnym razie będą one widoczne tylko w Twoim dzienniku lub na liście ulubionych w serwisie internetowym Flow.

Po synchronizacji celów treningowych z A370 ulubione cele znajdziesz w menu **Ulubione**.


Więcej informacji o rozpoczynaniu treningu z wyznaczonym celem można znaleźć w części [Rozpoczynanie treningu](#).

## ULUBIONE


Funkcja **Ulubione** umożliwia przechowywanie ulubionych celów treningowych w serwisie internetowym Flow oraz zarządzanie nimi. W modelu A370 można jednocześnie zapisać 20 ulubionych treningów. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 ulubionych treningów, podczas synchronizacji do pamięci A370 przestanych zostanie pierwsze 20 ulubionych z listy. Są one dostępne w menu **Ulubione** produktu Polar A370.

Możesz zmieniać kolejność ulubionych, korzystając w serwisie internetowym 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 element, który chcesz edytować.
3. Możesz zmienić nazwę celu. Kliknij **ZAPISZ**.
4. Aby edytować inne szczegóły celu, kliknij **PODGLĄD**. 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.

## PROFILE SPORTOWE POLAR W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Polar A370 zawiera domyślnie siedem profili sportowych. Dzięki serwisowi internetowemu Flow możesz dodać do listy nowe profile sportowe, a także edytować wszystkie dostępne profile. W A370 można zapisać maksymalnie 20 profili sportowych. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 profili sportowych, to podczas synchronizacji do pamięci A370 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.

## DODAWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym 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.

## EDYTOWANIE PROFILU SPORTOWEGO

W serwisie internetowym Flow:

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

W danym profilu sportowym możesz edytować następujące informacje:

## Tętno

- Podgląd tętna
- Tętno widoczne dla innych urządzeń (inne kompatybilne urządzenia, wykorzystujące technologię bezprzewodową Bluetooth® Smart (np. sprzęt sportowy) będą mogły wykrywać Twoje tętno).
- Typ strefy tętna podczas treningów utworzonych w serwisie Flow i przesłanych do A370.

## Funkcje dotykowe i informacje

- Wibracje

## GPS i pomiar wysokości

- Wybierz interwał zapisu danych GPS.

Po ustawieniu profilów sportowych kliknij **ZAPISZ**. Pamiętaj, aby zsynchronizować ustawienia z A370.

## SYNCHR.

Przesyłaj dane z A370 za pomocą portu USB, wykorzystując oprogramowanie FlowSync lub bezprzewodowo za pomocą technologii Bluetooth® Smart poprzez aplikację Flow. Synchronizacja danych między A370, a serwisem internetowym Flow i aplikacją jest możliwa po założeniu konta Polar i zainstalowaniu oprogramowania FlowSync. [Skonfigurowanie A370](#) na stronie [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) oznacza, że konto zostało już utworzone, a oprogramowanie pobrane. Jeżeli podczas rozpoczynania korzystania z A370, wykonano szybką konfigurację, przejdź do strony [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), aby wykonać pełną [konfigurację](#). Aplikację Flow możesz pobrać na telefon z serwisu App Store lub Google Play.

Pamiętaj o synchronizowaniu i aktualizowaniu danych między A370, 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.
- A370 został połączony z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części [Aplikacja Polar Flow](#).

Ręczna synchronizacja danych:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow, po czym naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk A370.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **Wyszukiwanie, łączenie**, Łączenie, a następnie **Synchronizacja**.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Zakończono**.

Polar A370 co godzinę synchronizuje się z aplikacją Polar Flow bez konieczności jej uruchamiania. Po każdym treningu, otrzymaniu powiadomienia o braku aktywności, osiągnięciu celu związanego z aktywnością czy przeprowadzeniu testu Fitness Test dane są synchronizowane w tle.

 *Po synchronizacji A370 z aplikacją Flow dane treningowe zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.*


W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)

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

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

1. Podłącz A370 do komputera za pomocą kabla USB. 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 A370 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 A370 do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do A370.*

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

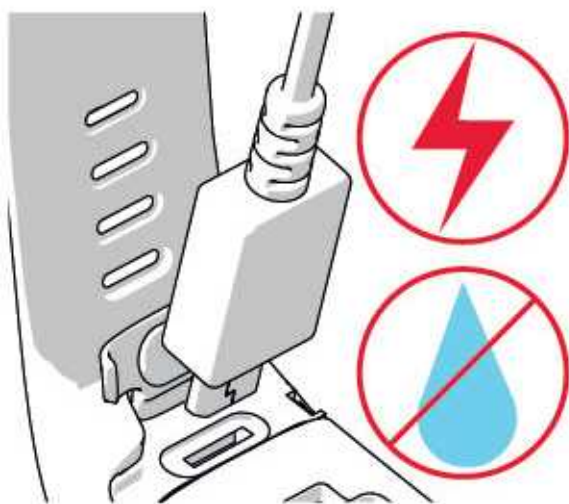
# WAŻNE INFORMACJE

## PIELĘGNACJA POLAR A370

O Polar A370 należy dbać jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Podane poniżej zalecenia pomogą wypełnić warunki gwarancji i zachować sprawność produktu przez wiele następujących lat.

Zachowaj ostrożność podczas podłączania kabla USB, aby nie uszkodzić portu USB w urządzeniu.

**Nie ładuj urządzenia, jeśli port USB jest wilgotny.** Przed rozpoczęciem ładowania pozostaw port USB otwarty (bez zaślepki), aby umożliwić jego wyschnięcie. W ten sposób zapewnisz bezproblemowe ładowanie i synchronizację.



Utrzymuj produkt w czystości.

- Zalecamy mycie monitora aktywności oraz paska na rękę po każdej sesji treningowej pod bieżącą wodą, z użyciem roztworu wody i łagodnego mydła. Wyjmij monitor z paska na rękę i umyj oddzielnie każdą z części. Następnie wytrzyj je do sucha miękką ściereczką.

**i** *Bardzo ważne jest umycie monitora i paska na rękę po korzystaniu z nich w basenie z wodą chlorowaną.*

- Jeśli nie korzystasz z monitora aktywności przez cały czas, przed przechowywaniem dokładnie go osusz. Nie przechowuj urządzenia w opakowaniach z nieoddychającego materiału ani w miejscach wilgotnych, np. w plastikowej torbie lub wilgotnej torbie sportowej.
- Po każdym użyciu wycieraj urządzenie do sucha miękką ściereczką. Zabrudzenia znajdujące się na powierzchni urządzenia usuwaj za pomocą wilgotnego ręcznika papierowego. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj go wodą pod ciśnieniem. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów.

- Podłączając A370 do komputera lub ładowarki, upewnij się, że na powierzchni złącza USB nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.

Zakres temperatur roboczych wynosi od -10°C do +50°C/od +14°F do +122°F.

## PRZECHOWYWANIE

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

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

Pasek oraz kostkę susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuży to żywotność baterii nadajnika na klatkę piersiową. Przechowuj nadajnik na klatkę piersiową w suchym i chłodnym miejscu. Aby zapobiec szybkiemu utlenianiu, nie przechowuj wilgotnego nadajnika na klatkę piersiową w opakowaniach z nieoddychającego materiału, np. torbie sportowej. Nie wystawiaj nadajnika na klatkę piersiową na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

## SERWIS

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


Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com) i na stronach dla poszczególnych krajów.

## BATERIE

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 A370

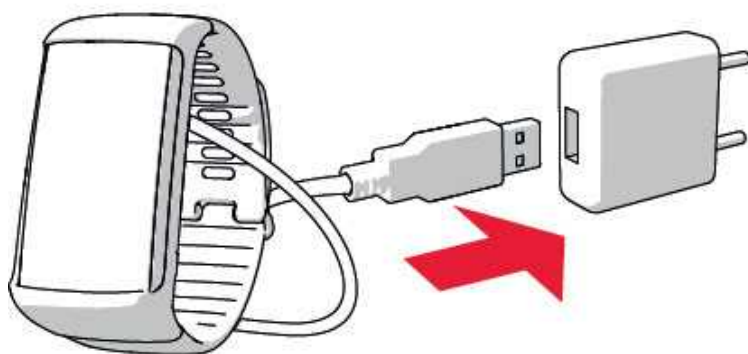
Zegarek A370 jest wyposażony we wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 300 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

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

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”).

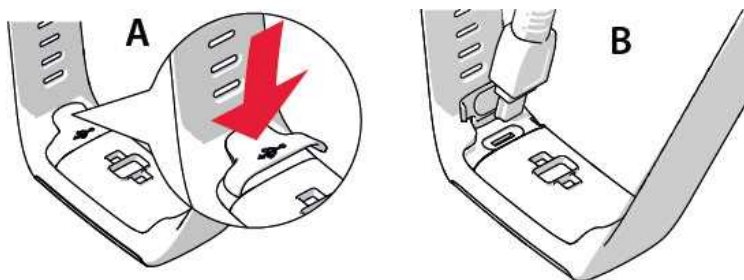


**i** Nie ładuj produktów Polar za pomocą ładowarki 9 V. Korzystanie z ładowarki 9 V może doprowadzić do uszkodzenia Twojego produktu Polar.

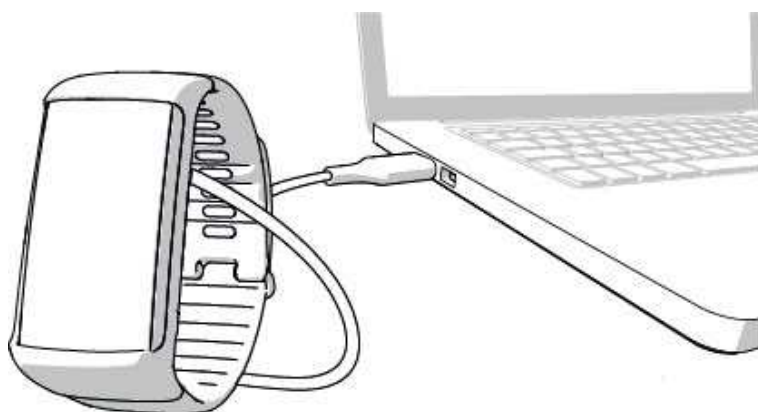


Po podłączeniu do komputera możesz jednocześnie naładować akumulator A370 i zsynchronizować urządzenie z oprogramowaniem FlowSync.

1. Wciśnij górną część (A) zaślepki portu USB na pasku, aby otworzyć port micro USB, i podłącz znajdujący się w zestawie kabel USB (B).



2. Podłącz drugi koniec kabla do portu USB komputera. Przed podłączeniem do komputera sprawdź, czy port USB jest suchy. Jeśli bateria jest całkowicie rozładowana, rozpoczęcie ładowania może zająć kilka minut.



3. Po zsynchronizowaniu widoczna na ekranie zielona ikona baterii zacznie się napełniać.
4. Pełna zielona ikona baterii oznacza, że bateria A370 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 wynosi do 4 dni przy całodobowym pomiarze aktywności, ciągłemu pomiarowi tętna i godzinie treningu dziennie (bez powiadomień z telefonu) Czas działania akumulatora jest zależny od wielu czynników, takich jak: temperatura otoczenia, w którym A370 jest używany, wybrane funkcje, czas aktywności wyświetlacza i zużycie akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie zegarka A370 pod odzieżą wierzchnią pomaga utrzymać wyższą temperaturę i wydłużyć czas działania akumulatora.

### **POWIADOMIENIE O NISKIM POZIOMIE NAŁADOWANIA AKUMULATORA**

**Niski poziom akum. Podłącz do ładow.**

Poziom naładowania akumulatora jest niski. Zalecane jest ładowanie A370.

### **Naładuj przed treningiem**


Poziom naładowania baterii jest zbyt niski, aby zarejestrować trening. Nie można rozpocząć rejestracji nowego treningu do czasu naładowania akumulatora A370.

Jeśli wyświetlacz pulsometru A370 nie jest aktywowany po wykonaniu gestu ręką lub naciśnięciu przycisku, oznacza to, że akumulator wyczerpał się i urządzenie przeszło w tryb spoczynku. Naładuj A370. Jeśli akumulator jest całkowicie wyczerpany, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać pewien czas.

## **ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**

Polar A370 został zaprojektowany do pomiaru tętna i monitorowania aktywności. 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.

 Polar A370 to nie urządzenie medyczne służące do pomiaru tętna.

Zalecamy, aby co pewien czas myć urządzenie i pasek w celu uniknięcia problemów skórnych wynikających z zabrudzeń.

## **ZAKŁÓCENIA**

### **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.

Jeśli urządzenie nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar tętna. Więcej informacji znajduje się na stronie [support.polar.com](https://support.polar.com).

## **MINIMALIZOWANIE ZAGROŻEŃ PODCZAS TRENINGU**

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 zasięgnąć porady lekarza przed rozpoczęciem programu treningowego.




- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywasz lekarstwa regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodzisz 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, aby podczas treningu zwracać 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, defibrylatorem 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, np. defibrylatorami, ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakiegokolwiek 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.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną w specyfikacjach technicznych produktu.

 *Jeśli stosujesz perfumy lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem ani nadajnikiem na klatkę piersiową. Korzystając z urządzenia (zwłaszcza w jasnym kolorze), nie noś odzieży w kolorach, które mogą go odbarwić.*

## DANE TECHNICZNE

### A370

Typ baterii:	akumulator Li-Po 100 mAh
Czas pracy:	Czas działania akumulatora wynosi do 4 dni przy ciągłym pomiarze aktywności i godzinie treningu dziennie (bez

	powiadomień z telefonu)
Czas pracy w trybie treningu:	Do 13 godzin przy włączonej funkcji GPS. Do 32 godzin bez włączonej funkcji GPS.
Temperatura pracy:	od -10°C do +50°C/od 14°F do 122°F
Czas ładowania:	do dwóch godzin.
Temperatura ładowania:	od 0°C do +40°C/od 32°F do 104°F
Materiały, z których wykonano monitor aktywności:	Urządzenie: poliuretan termoplastyczny, tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe, włókno szklane, poliwęglan, stal nierdzewna, szkło  Pasek: silikon, stal nierdzewna; poli (tereftalan butylenu), włókno szklane
Dokładność zegarka:	Wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.
Zakres pomiaru tętna:	30–240 uderzeń/min
Wodoszczelność:	30 m
Pojemność pamięci:	60 godzin treningu z wykorzystaniem nadajnika na klatkę piersiową, w zależności od ustawień języka

Urządzenie korzysta z bezprzewodowej technologii Bluetooth®.

Polar A370 jest także kompatybilny z następującymi nadajnikami na klatkę piersiową Polar: Polar H6, H7, H10 i OH1.

## 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.

Oprogramowanie FlowSync jest kompatybilne z następującymi systemami operacyjnymi:

System operacyjny komputera	32-bitowy	64-bitowy
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X

<b>System operacyjny komputera</b>	<b>32-bitowy</b>	<b>64-bitowy</b>
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## **KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW**

Urządzenia Polar są kompatybilne z większością nowoczesnych smartfonów. Wymagania minimalne są następujące:

- Urządzenia mobilne z systemem iOS 11 i nowsze
- Urządzenia mobilne z systemem Android: funkcja Bluetooth 4.0, system Android 5 lub nowszy (sprawdź pełną specyfikację udostępnioną przez producenta telefonu)

Różne urządzenia z systemem Android w różny sposób obsługują technologie wykorzystywane w naszych produktach i usługach, np. Bluetooth Low Energy (BLE) oraz inne standardy i protokoły. Z tego względu stopień kompatybilności może różnić się w zależności od marki telefonu, a firma Polar nie może niestety zagwarantować, że wszystkie funkcje będą dostępne na każdym urządzeniu.

## **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. Podczas pomiaru tętna w wodzie przy użyciu urządzenia Polar obsługującego GymLink oraz nadajnika na klatkę piersiową mogą wystąpić zakłócenia z następujących powodów:

- Woda w basenie, o wysokiej zawartości chloru, oraz woda morska bardzo dobrze przewodzą prąd. Może dojść do zwarcia elektrod nadajnika na klatkę piersiową, co uniemożliwi wykrywanie sygnałów EKG przez nadajnik.
- Skoki do wody lub intensywna praca mięśni podczas pływania wyczynowego mogą spowodować przesunięcie nadajnika na klatkę piersiową na miejsce, w którym nie będzie on mógł wykrywać sygnałów EKG.
- Siła sygnału EKG jest indywidualna i może się różnić w zależności od składu tkanek danej osoby. Podczas pomiaru tętna w wodzie problemy występują częściej.

**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 (Wodoszczel-	OK	OK	OK	-	Nadaje się do częstego użytkowania pod

ność do 100 metrów)

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 czasie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano 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, Tel. +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

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

## **ZASTRZEŻENIA PRAWNE**

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

1.0 PL 05/2017