










































FUNKCJE SMART COACHING



	FT1/FT2	FT4	FT7	FT40	FT60	FT80	RS100	RS300X	RCX3	RC3 GPS	RS400	RCX5	RS800CX	CS100	CS200	CS300	CS500+	CS600X	
WYZNACZANIE STREF TĘTNA																			
EnergyPointer - pomagają szybko odzyskać formę Jeśli chcesz poprawić swoją wydolność lub schudnąć, łatwa w obsłudze funkcja EnergyPointer pokaże Ci, co jest głównym efektem treningu, dzięki czemu możesz skupić się na osiągnięciu założonych celów.																			
OwnZone - pomagają trenować z odpowiednią intensywnością Określenie prawidłowej intensywności treningu, pozwalającej na zwiększenie wydolności, nie jest proste. Dzięki funkcji OwnZone masz pewność, że intensywność treningu zapewni poprawę Twojej wydolności aerobowej - idealnie dopasowuje ona strefę tętna do Twojej aktualnej kondycji fizycznej.																			
ZoneOptimizer - gwarantuje odpowiednią intensywność treningu Funkcja ta pozwala dobrać odpowiednią intensywność każdego treningu. Określenie tego samodzielnie nie jest proste. Dzięki funkcji ZoneOptimizer możesz osiągnąć założone rezultaty i cele, ponieważ idealnie dopasowuje ona pięć stref tętna do Twojej aktualnej kondycji fizycznej.																			
PROGRAMY TRENINGOWE																			
Program treningowy STAR - spersonalizowany program treningowy Program treningowy STAR został opracowany w celu zmotywowania Cię do regularnych treningów. Tworzy on spersonalizowany program treningowy na Twoim komputerze treningowym i pomaga tak dobrać intensywność i częstotliwość treningów, aby osiągnąć założony, długoterminowy cel.																			
Programy treningu wytrzymałościowego - pomagają poprawić wydolność Programy dla kolarzy i biegaczy obejmują zalecenia dotyczące rozgrzewki, ćwiczeń oraz okresu schłodzenia dla każdej sesji treningowej. Programy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i wydolności, co pozwala na optymalizację treningu na podstawie obserwacji nawyków treningowych oraz aktualizacji programu ćwiczeń.																			
Program treningu siłowego - pozwala w krótkim czasie uzyskać lepsze wyniki Jeśli chcesz w krótkim czasie poprawić swoją siłę, ta funkcja jest dla Ciebie idealna. Zapomnij o standardowych okresach odpoczynku pomiędzy poszczególnymi seriami i zacznij korzystać z wiarygodnych wskazówek opartych na Twoim tętnie. Program treningu siłowego określa bowiem optymalne okresy odpoczynku pomiędzy seriami.																			
MONITOROWANIE POSTĘPÓW																			
Fitness Test - precyzyjnie określa poziom wzrostu wydolności Jeśli chcesz poprawić swoją wydolność i na bieżąco sprawdzać postępy, inteligentny test wydolności obliczy wymagane parametry w zaledwie pięć minut. Porównując regularnie wyniki testu dowiesz się, jakie postępy udało Ci się osiągnąć i o ile zwiększyła się Twoja wydolność.																			
Running Index - pozwala określić poziom efektywności biegu Regularne korzystanie z tej funkcji pozwala uzyskać wysoką efektywność biegu. Wskaźnik Running Index jest określany automatycznie w oparciu o tętno i prędkość mierzone przez sensor GPS lub sensor biegowy. Wysoka wartość wskaźnika oznacza, że możesz biegać szybciej przy mniejszym wysiłku.																			

	FT1/FT2	FT4	FT7	FT40	FT60	FT80	RS100	RS300X	RCX3	RC3 GPS	RS400	RCX5	RS800CX	CS100	CS200	CS300	CS500+	CS600X	
INFORMACJE ZWROTNE																			
 Licznik kalorii - pozwala określić liczbę spalonych kalorii OwnCal to najdokładniejszy licznik spalonych kalorii na rynku. Pozwala określić liczbę kalorii spalonych podczas treningu w oparciu o Twoją masę ciała, wiek, wzrost, płeć, maksymalne tętno (HRmax) oraz intensywność treningu.																			
 Obciążenie treningowe - pomaga w odnalezieniu idealnej równowagi pomiędzy odpoczynkiem a treningiem Śledź swoje obciążenie treningowe na stronie polarpersonaltrainer.com. Możesz tu kontrolować całkowite obciążenie treningowe w danym momencie - czy i kiedy zrobić dzień odpoczynku, a także sprawdzić, kiedy zwiększyć intensywność treningów.																			
 Rezultat treningu - informacje zwrotne dostępne po zakończeniu treningu Jeśli chcesz wiedzieć, jakie korzyści przynoszą różne sesje treningowe, funkcja ta poda Ci wszystkie istotne informacje. Po każdej sesji wyświetlane jest krótkie podsumowanie, a szczegółowe dane zapisywane są w pliku treningowym lub mogą być przesłane na stronę polarpersonaltrainer.com w celu dalszej analizy.																			
 Test poziomu regeneracji - pomaga ocenić aktualny stan fizyczny Funkcja OwnOptimizer to test poziomu regeneracji, który pozwala ocenić aktualną kondycję fizyczną. Aby uniknąć przetrenowania, kluczowe jest stosowanie odpowiednich okresów odpoczynku. Regularne przeprowadzanie tego testu pomoże Ci sprawdzić swoją kondycję i określić, czy potrzebujesz więcej czasu na odpoczynek.																			
 Test relaksacji - w prosty sposób ocenia relaksację organizmu Wystarczy, że się położysz na pięć minut, a komputer treningowy sprawdzi stopień relaksacji Twojego organizmu. Test OwnRelax można przeprowadzić w dowolnym miejscu o dowolnym czasie - wystarczy położyć się lub usiąść wygodnie w spokojnym miejscu. Regularne przeprowadzanie testu pomoże Ci szybko określić stopień relaksacji Twojego organizmu.						