Aplikacja Polar Beat - https://www.polar.com/pl/beat

Podczas pierwszego użycia aplikacja Polar Beat zapyta o możliwość korzystania z lokalizacji urządzenia mobilnego. Należy udzielić aplikacji pozwolenia na korzystanie z modułu GPS. Dodatkowo należy również zwrócić uwagę, aby aplikacja miała możliwość działania w tle. Na stronie <u>https://www.sportkonsulting.pl/pl/pomoc/jak-wylaczyc-oszczedzanie-energii-dla-aplikacji-polar-flow</u> znajduje się informacja w jaki sposób prawidłowo skonfigurować ustawienia telefonu.

Jak zapisać aktywność?

- 1. Po uruchomieniu aplikacji Polar Beat należy utworzyć nowe konto lub zalogować się na istniejące konto Polar (istnieje możliwość korzystania z aplikacji bez logowania, jednakże w takiej sytuacji zapisane aktywności nie będą zachowane na serwerze Polar).
- 2. Aby wybrać profil sportowy należy kliknąć w przycisk "+" widoczny na głównym ekranie aplikacji.



 Jeżeli dodatkowo chcemy połączyć aplikację z sensorem tętna należy kliknąć w ikonę dyscypliny, a następnie wybrać opcję "Nadajnik na klatkę piers." Aplikacja rozpocznie wyszukiwanie sensora (musi on być w tym czasie aktywny) i kiedy pojawi się on na liście należy wybrać opcję Połącz.



Ważne! Sensora nie należy łączyć poprzez ustawienia Bluetooth telefonu, a jedynie z poziomu aplikacji Polar Beat

4. Przed rozpoczęciem zapisu należy upewnić się, że urządzenie ustaliło lokalizację użytkownika. Poinformuje o tym ikona GPS w górnej części ekranu.



Kręcąca się zielona obwódka oznacza wyszukiwanie sygnału GPS



Zielona obwódka świecąca na stałe oznacza złapanie sygnału GPS

- 5. Rozpocząć zapis klikając START na ekranie głównym
- 6. Po zakończeniu zapisu, aktywność pojawi się w sekcji Ostatnie treningi. W przypadku wcześniejszego zalogowania się na konto Polar, aktywność zostanie również wysłana do dziennika treningowego Polar Flow. Można zalogować się do niego przy użyciu dokładnie tych samych danych, które wykorzystaliśmy do logowania do aplikacji Polar Beat. https://flow.polar.com/

Instrukcja wideo dostępna jest również w serwisie Youtube https://www.youtube.com/watch?v=yA5hAdYch5o Aplikacja Polar Flow <u>https://www.polar.com/pl/flow</u>

Podczas pierwszego użycia aplikacja Polar Flow zapyta o możliwość korzystania z lokalizacji urządzenia mobilnego. Należy udzielić aplikacji pozwolenia na korzystanie z modułu GPS. Dodatkowo należy również zwrócić uwagę, aby aplikacja miała możliwość działania w tle. Na stronie <u>https://www.sportkonsulting.pl/pl/pomoc/jak-wylaczyc-oszczedzanie-energii-dla-aplikacji-polar-flow</u> znajduje się informacja w jaki sposób prawidłowo skonfigurować ustawienia telefonu.

Jak zapisać aktywność?

- 1. Po uruchomieniu aplikacji Polar Flow należy utworzyć nowe konto lub zalogować się na istniejące konto Polar.
- 2. Po zalogowaniu należy przejść do bocznego menu (klikając symbol trzech poziomych kresek) i wybrać zakładkę Treningi



3. W zakładce treningi kliknąć w napis **POCZĄTEK** widoczny w prawym górnym rogu ekranu



4. Wybrać profil sportowy klikając w ikonę dyscypliny sportu w centralnej części ekranu.



- Jeżeli dodatkowo chcemy połączyć aplikację z sensorem tętna należy kliknąć w ikonę koła zębatego. Aplikacja rozpocznie wyszukiwanie sensora (musi on być w tym czasie aktywny) i kiedy pojawi się on na liście należy wybrać opcję Łączenie.
 Ważne! Sensora nie należy łączyć poprzez ustawienia Bluetooth telefonu, a jedynie z poziomu aplikacji Polar Flow
- Przed rozpoczęciem zapisu należy upewnić się, że urządzenie ustaliło lokalizację użytkownika. Poinformuje o tym ikona GPS w górnej części ekranu. Po złapaniu sygnału zaświeci się ona w kolorze zielonym



- 7. Rozpocząć zapis klikając **Początek** na ekranie głównym
- 8. Po zakończeniu zapisu, aktywność pojawi się w sekcji **Treningi**. Aktywność zostanie również wysłana do internetowego dziennika treningowego Polar Flow. <u>https://flow.polar.com/</u>

W jaki sposób wyeksportować plik GPX/TCX zarejestrowanej aktywności?

- 1. Należy zalogować się na swoje konto Polar Flow https://flow.polar.com/
- 2. W Dzienniku treningowym odnaleźć wybraną aktywność
- 3. Po przejściu do szczegółów aktywności i skorzystać z przycisku **Eksportuj** widocznego w lewym dolnym rogu ekranu (pod wykresami treningowymi)



4. Wybrać format pliku w jakim chcemy zapisać aktywność

Same a re				Sec. 1	annan a
To the second				10 - 1	Annual States
a ser a ser	" in the second				****
	-17-				
	The I have		100		The Carl
	Krakow				
Testine and	Eksportu	i sesie treni	ngowa	×	0
a la		, ,,	0 .		or I instanting the same line in
	Sesja (TCX	() Wyeksportuj p	lik TCX lub plik ZIP.		
The sector in the sector is not the sector is no	Sesja (CSV	/) Wyeksportuj p	lik CSV lub plik ZIP.		
-	Trace (CD)	0 Wyeksportul o	lik GPX lub olik 7IP	and the second division of the second divisio	
	11030 (017	() (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (in of a no pils an .		
				_	
		44-12-88	10.000		

5. Pobrać plik