

POLAR®

POLAR M430



UPORABNIŠKI PRIROČNIK

VSEBINA

Vsebina	2
Uporabniški priročnik za Polar M430	6
Uvod	6
Izkoristite vse funkcije naprave M430	6
Za začetek	7
Nastavljanje naprave M430	7
Izberite eno od možnosti za nastavitev	7
Možnost A: Nastavitev z mobilno napravo in aplikacijo Polar Flow	8
Možnost B: Nastavitev prek računalnika	8
Možnost C: Nastavitev prek naprave	9
Funkcije gumbov	9
Časovni pogled in meni	10
Način pred vadbo	10
Med vadbo	10
Zasnova menija	11
Moj dan	11
Dnevnik	11
Settings (Nastavitve)	12
Test telesne pripravljenosti	12
Časovniki	12
Priljubljeno	12
Moj srčni utrip	12
Nošenje naprave M430	12
Pri merjenju srčnega utripa na zapestju	12
Kadar srčnega utripa ne merite na zapestju	13
Združevanje	13
Združite mobilno napravo z napravo M430	13
Združi senzor srčnega utripa z napravo M430	14
Združi senzor korakov z M430	14
Tehnico Polar Balance združite z napravo M430	14
Brisanje združene naprave	15
Settings (Nastavitve)	16
Nastavitve športnega profila	16
Settings (Nastavitve)	17
Fizične nastavitve	17
Teža	18
Višina	18
Datum rojstva	18
Spol	18
Ozadje vadbe	18
Maksimalni srčni utrip	18
Splošne nastavitve	19
Continuous HR tracking (Neprekinjeno beleženje srčnega utripa)	19
Pair and sync (Združi in sinhroniziraj)	19
Flight mode (Letalski način)	19
Button lock (Zaklep gumba)	19
Smart notifications (Pametno obveščanje)	20
Inactivity alert (Alarm o neaktivnosti)	20
Units (Enote)	20

Jezik	20
Training view color (Barva pogleda za vadbo)	21
About your product (O vašem izdelku)	21
Nastavitve ure	21
Alarm	21
Čas	22
Datum	22
Dan začetka tedna	22
Prikaz ure	22
Hitri meni	23
Hitri meni v načinu pred vadbo	23
Hitri meni v načinu vadbe	24
Hitri meni v načinu premora	25
Posodobitev vdelane programske opreme	26
Prek mobilne naprave ali tablice	26
Prek računalnika	26
Vadba	27
Vadba z merjenjem srčnega utripa na zapestju	27
Vadba z merjenjem srčnega utripa	27
Merjenje srčnega utripa z napravo M430	27
Prični vadbo	28
Prični načrtovano vadbo	29
Prični vadbo z intervalnim časovnikom	29
Prični vadbo z oceno končnega časa	30
Med vadbo	30
Brskajte po pogledih vadbe	30
Beleženje kroga	30
Zakleni območje srčnega utripa ali hitrosti	30
Zamenjaj fazo med vadbo v fazah	31
Spreminjanje nastavitvev v hitrem meniju	31
Obvestila	31
Začasno prekinite/ustavite vadbo	31
Povzetek vadbe	31
Po vadbi	31
Zgodovina vadbe v napravi M430	34
Podatki vadbe v aplikaciji Polar Flow	34
Podatki vadbe v spletni storitvi Polar Flow	34
Lastnosti	35
Podprti GPS (A-GPS)	35
Datum izteka veljavnosti A-GPS	35
Funkcije GPS	36
Nazaj na začetek	36
Smart Coaching	37
Vodnik po dejavnosti	37
Prednosti vadbe	37
24/7 Activity tracking (24/7 sledenje dejavnosti)	38
Cilj dejavnosti	38
Podatki o dejavnosti na napravi M430	38
Alarm o nedejavnosti	39
Podatki o aktivnosti v aplikaciji Flow App in spletni storitvi Flow	40
Polar Sleep PlusTM	40
Podatki o spancu na napravi M430	40
Podatki o spancu v aplikaciji in spletni storitvi Flow	41

Continuous Heart Rate (Neprekinjeno beleženje srčnega utripa)	41
Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju	42
Pred testom	42
Opravljanje testa	43
Rezultati testa	43
Razredi stopenj telesne pripravljenosti	43
Moški	43
Ženske	44
Vo2max	44
Polarjev tekaški program	45
Ustvarite Polarjev tekaški program	45
Začni tekaški cilj	45
Spremljajte svoj napredek	46
Running Index	46
Kratkoročna analiza	46
Moški	46
Ženske	47
Dolgoročna analiza	47
Smart Calories (Pametne kalorije)	48
Koristi vadbe	49
Obremenitev pri vadbi in čas regeneracije	50
Športni profili	50
Območja srčnega utripa	51
Območja hitrosti	51
Nastavitve območij hitrosti	51
Cilj vadbe z območji hitrosti	52
Med vadbo	52
Po vadbi	52
Kadenca prek zapestja	52
Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju	52
Pametno obveščanje	53
Polar Flow	54
Aplikacija Polar Flow	54
Podatki treninga	54
Podatki o aktivnosti	54
Podatki o spancu	54
Športni profili	54
Deljenje slik	54
Začnite uporabljati aplikacijo Flow	55
Spletna storitev Polar Flow	55
Dnevnik	55
Poročila	55
Programi	56
Priljubljeno	56
Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:	56
Uredi priljubljeno	56
Odstrani priljubljeno	56
Načrtovanje treninga	57
Ustvarite načrt vadbe s funkcijo načrtovanja sezone	57
Ustvarite vadbeni cilj v aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow	57
Izbira cilja na podlagi priljubljenega cilja treninga	59
Cilje sinhronizirajte s svojo uro.	60
Ustvarjanje cilja vadbe v aplikaciji Polar Flow	60

Športni profili v aplikaciji Polar Flow	63
Dodaj športni profil	63
Uredi športni profil	64
Sinhroniziranje	66
Sinhronizirajte z mobilno aplikacijo Flow	66
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	66
Pomembne informacije	68
Baterija	68
Polnjenje baterije v napravi M430	68
Čas delovanja baterije	69
Opozorila nizkega stanja baterije	69
Nega naprave M430	70
Napravo M430 ohranjajte čisto	70
Negujte optični senzor srčnega utripa	70
Shranjevanje	70
Servis	70
Previdnostni ukrepi	71
Motnje med vadbo	71
Zdravje in trening	71
Opozorilo – Baterije shranjujte izven dosega otrok	72
Tehnične specifikacije	72
M430	72
Programska oprema Polar FlowSync	74
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	74
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	74
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	75
Regulativne informacije	75
Omejitev odgovornosti	76

UPORABNIŠKI PRIROČNIK ZA POLAR M430

Ta uporabniški priročnik vam bo pomagal pri uporabi vaše nove naprave M430. Za ogled videoposnetkov z nasveti za uporabo naprave M430 ter pogosto zastavljenih vprašanj in odgovorov obiščite spletno stran support.polar.com/en/M430.

UVOD

Čestitke za vašo novo napravo Polar M430!

Naprava Polar M430 je tekaška ura s funkcijo GPS in merjenjem srčnega utripa na zapestju, naprednimi funkcijami Polar ter funkcijo 24/7 sledenje dejavnosti. Naprava M430 vam zagotavlja prilagojeno usmerjanje in povratne informacije za vadbo in dnevne dejavnosti, ki vam pomagajo doseči vaše cilje. Z vdelanim sprejemnikom GPS boste lahko spremljali tudi tempo, razdaljo, nadmorsko višino in pot teka. Kadar signal GPS ni na voljo, naprava M430 sledi vaši hitrosti in razdalji prek premikov vašega zapestja.

Ni vam treba uporabiti ločenega senzorja srčnega utripa, samo preprosto uživajte v teku z merjenjem srčnega utripa na zapestju, ki ga lahko uporabite takoj, ko ste pripravljeni.

S funkcijo 24/7 slednje dejavnosti sledite svojim vsakodnevnim dejavnostim. Oglejte si njihove koristi za vaše zdravje in prejmite nasvete za doseganje vaših dnevnih ciljev dejavnosti. Prav tako ostanite obveščeni s funkcijo pametnega obveščanja; na napravo M430 prejimate opozorila o dohodnih klicih, sporočilih in dejavnosti aplikacij.

IZKORISTITE VSE FUNKCIJE NAPRAVE M430

Povežite se v ekosistem Polar in čim bolj izkoristite napravo M430.

[Aplikacijo Polar Flow](#) lahko kupite v trgovini App Store® ali Google Play™. Svojo napravo M430 po vadbi sinhronizirajte z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti. V aplikaciji Flow lahko preverite tudi kakovost spanca in svojo dejavnost za ves dan.

Prek programske opreme FlowSync v računalniku ali aplikacije Flow svoje vadbene podatke sinhronizirajte s [spletno storitvijo Polar Flow](#). Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe, dejavnosti in spanca. S svojimi dosežki seznanite vse svoje prijatelje, poiščite osebe, ki prav tako izvajajo vadbo, in poiščite motivacijo v družbenih omrežjih za vadbo. Vse to je na voljo na spletni strani polar.com/flow.

ZA ZAČETEK

Nastavljanje naprave M430	7
Možnost A: Nastavitev z mobilno napravo in aplikacijo Polar Flow	8
Možnost B: Nastavitev prek računalnika	8
Možnost C: Nastavitev prek naprave	9
Funkcije gumbov	9
Zasnova menija	11
Moj dan	11
Dnevnik	11
Settings (Nastavitve)	12
Test telesne pripravljenosti	12
Časovniki	12
Priljubljeno	12
Moj srčni utrip	12
Nošenje naprave M430	12
Pri merjenju srčnega utripa na zapestju	12
Kadar srčnega utripa ne merite na zapestju	13
Združevanje	13
Združite mobilno napravo z napravo M430	13
Združi senzor srčnega utripa z napravo M430	14
Združi senzor korakov z M430	14
Tehtnico Polar Balance združite z napravo M430	14
Brisanje združene naprave	15

NASTAVLJANJE NAPRAVE M430


Vaša naprava M430 je v načinu shranjevanja in se aktivira, ko jo vklopite v USB-polnilnik, da bi jo napolnili, ali računalnik, da bi jo nastavili. Priporočamo, da pred prvo uporabo naprave M430 napolnite baterijo. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje.

Za podrobne informacije o polnjenju baterije, času delovanja baterije in opozorilih o nizki napolnjenosti baterije glejte [Baterije](#).

IZBERITE ENO OD MOŽNOSTI ZA NASTAVITEV

A. Nastavitev prek mobilnega telefona je priročna, če nimate dostopa do računalnika s vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša. Ta metoda zahtevata internetno povezavo.

B. Nastavitev prek ožičenega računalnika je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje naprave M430, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik. Ta metoda zahtevata internetno povezavo.

 *Priporočeni sta možnost A in B. Fizične lastnosti, ki jih potrebujete za natančne podatke o vadbi, lahko vnesete naenkrat. Izberete lahko jezik in pridobite najnovejšo vdeleno programsko opremo za napravo M430.*

C. Če nimate na voljo združljive mobilne naprave in dostopa do računalnika z internetno povezavo, lahko začnete prek naprave. **Upoštevajte, da naprava vključuje samo del nastavitvev.** Da bi čim bolj izkoristili prednosti naprave M430 in edinstvene funkcije pametne vadbe Polar, je pomembno, da nastavitev v spletni storitvi Polar Flow opravite pozneje tako, da sledite korakom za možnost A ali B.

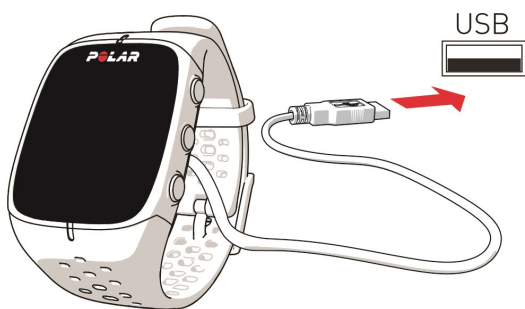
MOŽNOST A: NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO IN APLIKACIJO POLAR FLOW

Naprava Polar M430 se brezžično poveže z mobilno aplikacijo Polar Flow prek povezave Bluetooth® Smart, zato v mobilni napravi ne pozabite vklopiti funkcije Bluetooth.

Na spletnem mestu support.polar.com preverite, katere naprave so združljive z aplikacijo Polar Flow.

1. Da zagotovite ustrezno napolnjenost naprave M430 med nastavitvijo prek mobilnega telefona, napravo M430 vključite v aktiven vhod USB ali napajalni adapter USB. Zagotovite, da je ta označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Da se naprava M430 aktivira, preden se zažene aplikacija za polnjenje, lahko traja nekaj minut.

i Pred polnjenjem naprave M430 se prepričajte, da na USB-priključku ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. Naprave M430 ne polnite, ko je USB-priključek moker ali prepojen s potom.



2. Pojdite v trgovino App Store ali Google Play na vaši mobilni napravi ter poiščite aplikacijo Polar Flow in jo prenesite.
3. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow. Ta prepozna vašo novo napravo M430 v bližini in vas pozove, da začnete združevanje. Sprejmite zahtevo za združevanje in **kodo za združevanje Bluetooth, ki je prikazana na zaslonu naprave M430, vnesite v aplikacijo Flow.**
4. Nato ustvarite Polarjev račun ali se vpišite, če ste račun že ustvarili. Aplikacija vas bo vodila skozi registracijo in nastavitve.

i Da bi bili podatki o vaši vadbi in dejavnosti čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri nastavitvah čim bolj natančni. Med registracijo lahko izberete jezik, ki ga želite uporabljati na napravi M430. Če je za napravo M430 na voljo [posodobitev vdelane programske opreme](#), priporočamo, da jo med nastavitvijo tudi namestite. Posodabljanje lahko traja do 20 minut.

5. Ko nastavite vse nastavitve, tapnite možnost **Save and sync** (Shrani in sinhroniziraj). Vaše nastavitve po meri se bodo zdaj sinhronizirale z napravo M430.
6. Prikazovalnik naprave M430 se bo po koncu sinhronizacije odprl v časovnem pogledu.

Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!


MOŽNOST B: NASTAVITEV PREK RAČUNALNIKA

1. Pojdite na flow.polar.com/start in namestite programsko opremo FlowSync, da boste lahko nastavili napravo M430.
2. Napravo M430 vklopite v računalnik s priloženim USB-kablom, da jo med nastavitvijo polnite. Da se naprava M430 aktivira, lahko traja nekaj minut. Pustite, da računalnik namesti predlagane USB-gonilnike.

i Pred polnjenjem naprave M430 se prepričajte, da na USB-priključku ni vlage, las, prahu ali umazanije.

Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. Naprave M430 ne polnite, ko je USB-priključek moker ali prepojen s potom.

3. Vpišite se s svojim Polarjevim računom ali ustvarite novega. Spletna storitev vas bo vodila skozi registracijo in nastavitvev.

 *Da bi bili podatki o vaši dejavnosti in vadbi čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri izvajanju nastavitvev čim bolj natančni. Med registracijo lahko izberete jezik, ki ga želite uporabljati na napravi M430. Če je za napravo M430 na voljo [posodobitev vdelane programske opreme](#), priporočamo, da jo med nastavitvijo tudi namestite. Posodabljanje lahko traja do 10 minut.*


Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!

MOŽNOST C: NASTAVITEV PREK NAPRAVE

Napravo M430 s priloženim kablom vključite v USB-vrata računalnika ali USB-polnilnik. Prikaže se **Izberi jezik**. Pritisnite START, da izberete **angleščino**. Naprava M430 je ob dobavi na voljo samo v angleškem jeziku, vendar lahko druge jezike dodate pozneje v spletni storitvi Polar Flow ali aplikaciji Polar Flow.

Nastavite naslednje podatke in vsako izbiro potrdite z gumbom START. Če se želite kadarkoli vrniti in spremeniti katero od nastavitvev, pritisnite Nazaj, dokler se ne prikaže nastavitvev, ki jo želite spremeniti.

1. **Time format** (Časovni format): Izberite **12 h** ali **24 h**. Pri **12 h**, izberite **AM** (dopoldan) ali **PM** (popoldan). Nato nastavite lokalni čas.
2. **Date** (Datum): Vnesite trenutni datum.
3. **Units** (Enote): Izberite metrične (**kg, cm**) ali imperialne (**lb, ft**) enote.
4. **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
5. **Height** (Višina): Vnesite svojo višino.
6. **Date of birth** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
7. **Sex** (Spol): Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).
8. **Training background** (Ozadje vadbe): **Occasional (0-1 h/week)** (Občasno (0–1 h/teden)), **Regular (1-3 h/week)** (Redno (1–3 h/teden)), **Frequent (3-5 h/week)** (Pogosto (3–5 h/teden)), **Heavy (5-8 h/week)** (Težko (5–8 h/teden)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Polprofesionalno (8–12 h/teden)), **Pro (12+ h/week)** (Profesionalno (12+ h/teden)). Za več informacij o ozadju vadbe glejte [Fizične nastavitve](#).
9. Prikaže se **Ready to go!** (Vse je pripravljeno!), ko zaključite z nastavitvami, M430 pa se preklopi na časovni pogled.

 *V primeru nastavitve prek naprave M430 ta še ni povezana s spletno storitvijo Polar Flow. Da bi čim bolj izkoristili prednosti naprave M430 in edinstvene funkcije pametne vadbe Polar, je pomembno, da nastavitvev v spletni storitvi Polar Flow ali prek aplikacije Flow opravite pozneje tako, da sledite korakom za možnost A ali B.*

FUNKCIJE GUMBOV

Naprava M430 ima pet gumbov, ki imajo različne funkcionalnosti glede na situacijo uporabe. Oglejte si spodnje razpredelnice z navedenimi funkcionalnostmi gumbov v različnih načinih.



ČASOVNI POGLED IN MENI

LAHKO	NAZAJ	START	GOR/DOL
Posveti prikazovalnik	Zapusti meni	Potrdi izbire	Pomikaj se po seznamih izbir
Pritisni in drži za zaklepanje gumbov	Vrni se na prejšnjo raven	Vnesi način pred vadbo	Prilagodi izbrano vrednost
	Pusti nastavitve nespremenjene	Potrdi izbiro, prikazano na prikazovalniku	Pritisni in drži GOR za spreminjanje prikaza ure
	Prekliči izbire		
	Pritisni in drži za vrnitev v časovni pogled iz menija		
	Pritisni in drži za začetek združevanja in sinhronizacije		

NAČIN PRED VADBO

LAHKO	NAZAJ	START	GOR/DOL
Posveti prikazovalnik	Vrnitev v časovni pogled	Prični vadbo	Pomikaj se po seznamu športov
Pritisni in drži za vstop v nastavitve športnega profila			

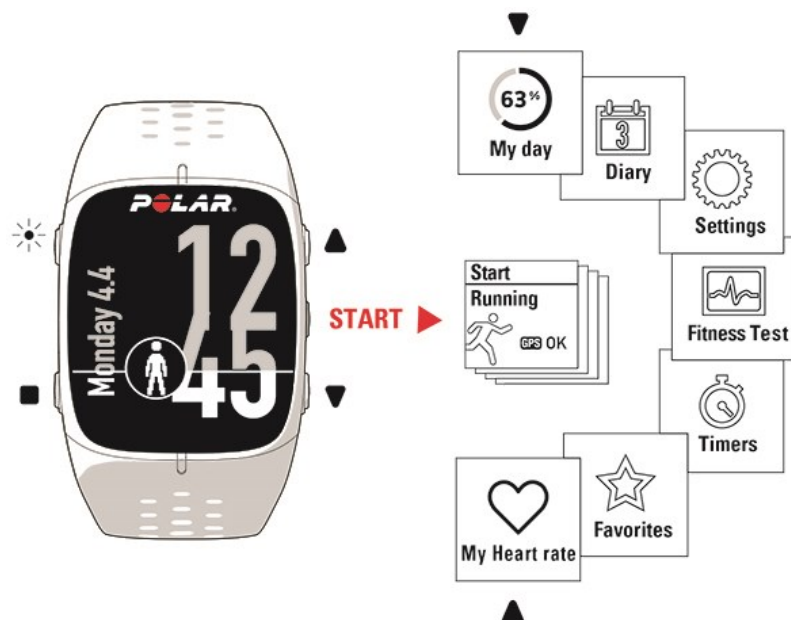
MED VADBO

LAHKO	NAZAJ	START	GOR/DOL
Posveti prikazovalnik	Z enkratnim pritiskom začasno prekinite vadbo	Beleženje kroga	Spremeni pregled vadbe
Pritisni in drži za vstop v Quick Menu (Hitri meni)	Pritisni in drži 3 sekunde za ustavitev beleženja vadbe	Pritisni in drži za vklop/izklop zaklepa območja	
		Nadaljuj beleženje vadbe, ko	

je začasno prekinjena

ZASNOVA MENIJA

Vstopite in brskajte po meniju s pritiskom gumba GOR ali DOL. Potrdite izbire z gumbom START in se vrnite z gumbom NAZAJ.



MOJ DAN

Vaš dnevni cilj dejavnosti je prikazan kot krožec, ki se z dejavnostjo polni. V meniju **My day** (Moj dan) so na voljo naslednje možnosti:

- Čas spanja in dejanski spanec. Če napravo M430 nosite ponoči, bo sledila vašemu spancu. Naprava zazna, kdaj zaspate in kdaj se zbudite, ter v aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow zbira podatke za poglobljeno analizo. Za več informacij glejte [Sledenje spancu](#).
- Podrobnejši podatki za skupno dnevno dejavnost in navodila za doseganje dnevnega cilja dejavnosti. Za več informacij glejte [24/7 sledenje dejavnosti](#).
- Vadbe, ki ste jih opravili čez dan. Povzetek vadbe lahko odprete tako, da pritisnete gumb START.
- Morebitne [načrtovane vadbe](#), ki ste jih za ta dan ustvarili v spletni storitvi Polar Flow ali aplikaciji Polar Flow. S pritiskom gumba START lahko začnete načrtovano vadbo in odprete pretekle vadbe, da si ogledate njihove podrobnejše podatke.
- Če čez dan opravite [test telesne pripravljenosti](#), je rezultat testa prikazan v možnosti **My Day** (Moj dan).
- Kateri koli dogodek, ki se zgodi v dnevu. Prek spletnega mesta flow.polar.com lahko v skupnosti Polar Flow ustvarjate dogodke in se jih tudi udeležite.

DNEVNIK

V možnosti **Diary** (Dnevnik) boste našli tekoči teden, pretekle in prihodnje štiri tedne. Izberite si dan, da si ogledate svojo dejavnost in vadbe tistega dne, povzetek vsake vadbe in teste, ki ste jih izvedli. Ogledate si lahko tudi svoje načrtovane

vadbe.

SETTINGS (NASTAVITVE)

V **Settings** (Nastavitvah) lahko urejate:

- **Športni profili**
- **Physical settings** (Fizične nastavitve)
- **General settings** (Splošne nastavitve)
- **Watch settings** (Nastavitve ure)

Za več informacij glejte [Nastavitve](#).

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Svojo raven telesne pripravljenosti lahko preprosto izmerite z merjenjem srčnega utripa na zapestju, ko ležite in se sproščate.

Za več informacij glejte [Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).

ČASOVNIKI

V **Timers** (Časovnikih) boste našli:

- **Stopwatch** (Štoparica): Svojo uro M430 lahko uporabljate kot štoparico, ki jo zaženete s pritiskom na gumb START. Če želite dodati krog, ponovno pritisnite gumb START. Če želite ustaviti merjenje časa, pritisnite gumb BACK (NAZAJ), za ponastavitev pa pritisnite in držite gumb LIGHT (LUČKA).
- **Intervalni časomer**: Nastavite intervalne časovnike na osnovi časa in/ali razdalje, da natančno določite čas za faze vadbe in regeneracije v intervalni vadbi. Za informacije glejte [Prični vadbo](#).
- **Finish time estimator** (Ocena končnega časa): Dosežite svoj ciljni čas za nastavljeno razdaljo. Nastavite razdaljo za vašo vadbo in naprava M430 bo ocenila končni čas vadbe glede na vašo hitrost. Za informacije glejte [Prični vadbo](#).

PRILJUBLJENO

V **Favorites** (Priljubljenih) boste našli vadbene cilje, ki ste jih shranili kot priljubljene v spletni storitvi Flow.

Za informacije glejte [Priljubljeno](#).


MOJ SRČNI UTRIP

V meniju **My heart rate** (Moj srčni utrip) lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, ne da bi začeli vadbo. Zapnite zapestnico, pritisnite gumb START in prikaže se vaš trenutni srčni utrip. Za izhod pritisnite gumb NAZAJ.

NOŠENJE NAPRAVE M430 PRI MERJENJU SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU


Za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju se vam mora M430 tesno prilegati na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo. Senzor se mora biti v tesnem stiku s kožo, vendar ne sme biti pretesna, da ne prekine pretoka krvi. Da zagotovite

čim bolj natančno merjenje srčnega utripa, vam svetujemo, da napravo M430 nosite nekaj minut, preden začnete merjenje srčnega utripa. Za več informacij glejte [Vadba z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).

 *Kadar se med vadbo močno potite, priporočamo, da napravo M430 umijete z milnico pod tekočo vodo. Nato jo do suhega obrišite z mehko brisačo. Pustite, da se popolnoma posuši, preden začnete polnjenje.*

KADAR SRČNEGA UTRIPA NE MERITE NA ZAPESTJU

Zapestnico še nekoliko zrahljajte, da je bolj ohlapna in da vaša koža lahko diha. Napravo M430 nosite tako kot vsako drugo uro.

 *Občasno je priporočljivo, da pustite zapestju zadihati, zlasti če imate občutljivo kožo. Snemite napravo M430 in jo znova napolnite. Tako si lahko vaša koža in naprava odpočijete ter sta tako pripravljena na naslednji dogodek.*

ZDRUŽEVANJE

Pred uporabo nove mobilne naprave (pametni telefon, tablični računalnik), senzorja srčnega utripa, senzorja korakov ali tehtnice Polar Balance jo je treba združiti z napravo M430. Združevanje vzame le nekaj sekund in zagotavlja, da vaš M430 sprejema signale samo z vaših senzorjev in naprav, omogoča pa tudi vadbo v skupini brez motenj. Pred vpisom dogodka ali tekme se prepričajte, da ste združevanje opravili doma, da bi preprečili motnje zaradi prenosa podatkov.

ZDRUŽITE MOBILNO NAPRAVO Z NAPRAVO M430

Če ste končali z nastavitvijo naprave M430 prek mobilne naprave, kot je opisano v poglavju [Nastavljanje naprave M430](#), je združevanje M430 že končano. Če ste nastavev opravili z računalnikom in želite napravo M430 uporabljati skupaj z aplikacijo Polar Flow, napravo M430 in mobilno napravo združite na naslednji način:

Pred združevanjem mobilne naprave

- aplikacijo Flow prenesite iz trgovine App Store ali Google Play,
- prepričajte se, da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen.

Da bi združili mobilno napravo:

1. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun, ki ste ga ustvarili med nastavljanjem vašega M430.
2. Počakajte, da se na vaši mobilni napravi prikaže pogled **Connect product** (Poveži napravo) (prikaže se **Waiting for M430** (Počakaj na M430)).
3. V časovnem načinu M430 pritisnite in držite gumb NAZAJ.
4. Prikaže se **Connecting to device** (Povezava z napravo), ki ji sledi **Connecting to app** (Povezava z aplikacijo).
5. Sprejmite zahtevo za Bluetooth združevanje na svoji mobilni napravi in vnesite kodo PIN, prikazano na vašem M430.
6. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polar račun.
2. Počakajte, da se na vaši mobilni napravi prikaže pogled **Connect product** (Poveži napravo) (prikaže se **Waiting for M430** (Počakaj na M430)).

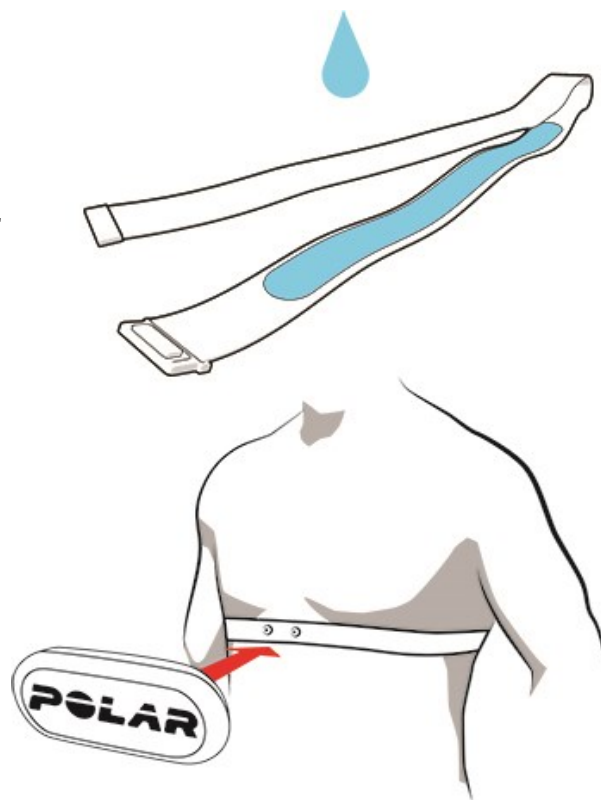
3. V M430 pojdite v **Settings > General Settings > Pair and sync > Pair mobile device** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi mobilno napravo) in pritisnite START.
4. Na vašem M430 se prikaže **Confirm from other device pin xxxxxx** (Potrdi na podlagi številke PIN druge naprave xxxxxx). V mobilno napravo vnesite številko PIN iz vašega M430. Združevanje se začne.
5. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ZDRUŽI SENZOR SRČNEGA UTRIPA Z NAPRAVO M430

 Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga združili z napravo M430, ta srčnega utripa ne meri na zapeljivo.

Obstajata dva načina za združevanje senzorja srčnega utripa z napravo M430:

1. Nadenite si navlažen senzor srčnega utrip.
2. V M430 pojdite v **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite START.
3. M430 prične iskanje vašega senzorja srčnega utripa.
4. Ko je najden senzor srčnega utripa, se prikaže ID naprave **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Pritisnite START, prikaže se **Pairing** (Združevanje).
6. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).



ALI

1. Nadenite si navlažen senzor srčnega utrip.
2. Na napravi M430 pritisnite START v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
3. Dotaknite se svojega senzorja srčnega utripa z M430 in počakajte, da ga zazna.
4. Prikaže se ID naprave **Pair Polar H10 xxxxxxxx** (Združi Polar H10 xxxxxxxx). Izberite **Yes** (Da).
5. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ZDRUŽI SENZOR KORAKOV Z M430

Za navodila o združevanju in umerjanju senzorja korakov si oglejte [dokument za podporo](#).


TEHTNICO POLAR BALANCE ZDRUŽITE Z NAPRAVO M430

Za združevanje tehtnice Polar Balance in naprave M430 sta na voljo dva načina:

1. Stopite na tehtnico. Na prikazovalniku se izpiše vaše teža.
2. Ko zaslišite pisk, začne ikona za povezavo Bluetooth na prikazovalniku tehtnice utripati, kar nakazuje, da je povezava vzpostavljena. Tehtnica je pripravljena na združevanje z napravo M430.
3. Pritisnite in za dve sekundi pridržite gumb NAZAJ na napravi M430, nato pa počakajte, da se na prikazovalniku izpiše sporočilo o koncu združevanja.

ali

1. Pojdite v **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite START.
2. Naprava M430 začne iskati vašo tehtnico.
3. Stopite na tehtnico. Na prikazovalniku se izpiše vaše teža.
4. Ko M430 najde vašo tehtnico, se na njegovem prikazovalniku izpiše njena ID-števila **Polar scale xxxxxxxx** (xxxxxxx tehtnica Polar).
5. Pritisnite START, prikaže se **Pairing** (Združevanje).
6. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

 *Tehtnico lahko združite s sedmimi različnimi Polarjevimi napravami. Ko poskusite združiti osmo napravo, bo prva združena naprava odstranjena in nadomeščena z novo.*

BRISANJE ZDRUŽENE NAPRAVE

Da bi zbrisali združevanje s senzorjem ali z mobilno napravo:

1. Pojdite v **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združene naprave) in pritisnite START.
2. Izberite iz seznama napravo, ki jo želite odstraniti in pritisnite START.
3. Prikaže se **Delete pairing?** (Brišem združevanje?), izberite **Yes** (Da) in pritisnite START.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing deleted** (Združevanje zbrisano).

SETTINGS (NASTAVITVE)

Nastavitve športnega profila	16
Settings (Nastavitve)	17
Fizične nastavitve	17
Teža	18
Višina	18
Datum rojstva	18
Spol	18
Ozadje vadbe	18
Maksimalni srčni utrip	18
Splošne nastavitve	19
Continuous HR tracking (Neprekinjeno beleženje srčnega utripa)	19
Pair and sync (Združi in sinhroniziraj)	19
Flight mode (Letalski način)	19
Button lock (Zaklep gumba)	19
Smart notifications (Pametno obveščanje)	20
Inactivity alert (Alarm o neaktivnosti)	20
Units (Enote)	20
Jezik	20
Training view color (Barva pogleda za vadbo)	21
About your product (O vašem izdelku)	21
Nastavitve ure	21
Alarm	21
Čas	22
Datum	22
Dan začetka tedna	22
Prikaz ure	22
Hitri meni	23
Hitri meni v načinu pred vadbo	23
Hitri meni v načinu vadbe	24
Hitri meni v načinu premora	25
Posodobitev vdelane programske opreme	26
Prek mobilne naprave ali tablice	26
Prek računalnika	26

NASTAVITVE ŠPORTNEGA PROFILA

Na napravi M430 lahko urejate določene nastavitve športnih profilov. V različnih športih lahko na primer vklopite ali izklopite GPS. V aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow je na voljo širok nabor možnosti za prilagajanje. Za več informacij glejte [Športni profili v storitvi Flow](#).


V napravi M430 so privzeto nastavljeni štiri športni profili: **Running** (Tek), **Cycling** (Kolesarjenje), **Other outdoor** (Drugi športi na prostem) in **Other indoor** (Drugi dvoranski športi). V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow lahko na seznam športov dodajate nove športne profile in urejate njihove nastavitve. Naprava M430 ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 s seznama pri sinhronizaciji prenese v napravo M430.

 Če ste pred prvo vadbo v spletni storitvi Flow uredili svoje športne profile in jih sinhronizirali z M430, bo seznam športov že vseboval urejene športne profile.


SETTINGS (NASTAVITVE)

Za ogled ali spremembo nastavitve športnega profila pojdite v **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športne profile) in izberite profil, ki ga želite urediti. Do nastavitve trenutno izbranega profila lahko dostopate tudi iz načina pred vadbo s pritiskom in držanjem gumba LUČ.

- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Izberite možnost **Beats per minute (bpm)** (Število utripov na minuto) ali **% of maximum** (% največje vrednosti). **Check HR zone limits** (Prikaz zgornje/spodnje meje območja srčnega utripa): Preverite zgornje/spodnje meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip je viden drugim napravam): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete možnost **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, npr. fitnes oprema, zaznajo vaš srčni utrip. Napravo M430 lahko uporabite tudi na skupinskih vadbah skupnosti Polar Club, da svoj srčni utrip objavite v sistemu skupnosti Polar Club.
- **GPS recording** (Beleženje signala GPS): Izberite možnost **High accuracy** (Visoka natančnost), **Medium accuracy** (Srednja natančnost), **Power save, long session** (Varčevanje z energijo, dolga vadba) ali **Off** (Izklop).
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Ta nastavitve je prikazana samo, če ste senzor korakov Polar združili z napravo M430. Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte ta [dokument za podporo](#).
- **Speed settings** (Nastavitve hitrosti): **Speed view** (Ogled hitrosti): Izberite **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo). **Check speed zone limits** (Preveri omejitve območja hitrosti): Tukaj lahko preverite omejitve območja hitrosti/tempa.
- **Automatic pause sett.** (Nastavitve samodejne začasne prekinitve): **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če možnost **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve) nastavite na možnost **On** (Vklop), se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati. **Activation speed** (Aktivacijska hitrost): Nastavite hitrost, pri kateri se beleženje začasno prekine.

 Za uporabo možnosti **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve) morate funkcijo GPS nastaviti na možnost **High Accuracy** (Visoka natančnost) ali uporabljati senzor korakov Polar.

- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete možnost **Lap distance** (Dolžina kroga), razdaljo nastavite po vsakem pretečenem krogu. Če izberete **Lap duration** (Trajanje kroga), po vsakem krogu nastavite trajanje.

 Za uporabo samodejnega kroga na osnovi razdalje morate vklopiti funkcijo beleženja signala GPS ali uporabljati senzor korakov Polar.

FIZIČNE NASTAVITVE

Za pogled in urejanje svojih fizičnih nastavitve pojdite na **Settings > Physical settings** (Nastavitve > Fizične nastavitve). Zelo je pomembno, da ste natančni pri fizičnih nastavitvah, še posebej ko nastavljate svojo težo, višino, datum rojstva in spol, saj te nastavitve vplivajo na točnost meritvenih vrednosti, kot so meje srčnega utripa in poraba kalorij.

V **Physical settings** (Fizičnih nastavitvah) boste našli:

- **Weight** (Težo)
- **Height** (Višino)
- **Date of birth** (Datum rojstva)
- **Sex** (Spol)
- **Training background** (Ozadje vadbe)
- **Maximum heart rate** (Maksimalni srčni utrip)

TEŽA

Nastavite težo v kilogramih (kg) ali funtih (lbs).

VIŠINA

Nastavite svojo višino v centimetrih (metrično) ali čevljih in palcih (imperialno).

DATUM ROJSTVA

Nastavite svoj datum rojstva. Vrstni red, v katerem so nastavitve datuma, je odvisen od načina časa in formata datuma, ki ste ga izbrali (24h: dan – mesec – leto / 12 h: mesec – dan – leto).

SPOL

Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).

OZADJE VADBE

Ozadje vadbe je ocena vaše dolgoročne fizične stopnje aktivnosti. Izberite možnost, ki najbolj ustreza celotni količini in intenzivnosti vaše fizične dejavnosti v zadnjih treh mesecih.

- **Occasional (0-1h/week)** (Občasno (0–1 h/teden)): Ne udeležujete se redno rekreativne vadbe ali naporene fizične vadbe, npr. hodite le za razvedrilo in le občasno vadite tako naporeno, da zaradi tega težje dihate in se znojite.
- **Regular (1-3h/week)** (Redno (0–3 h/teden)): Redno se udeležujete rekreativne vadbe, npr. pretečete 5–10 km ali 3–6 milj na teden ali porabite 1–3 ure na teden za primerljivo fizično aktivnost ali pa vaše delo zahteva zmerno fizično aktivnost.
- **Frequent (3-5h/week)** (Pogosto (3–5 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj trikrat na teden, npr. pretečete 20–50 km ali 12–31 milj na teden ali porabite 3–5 ur na teden za primerljivo težko vadbo.
- **Heavy (5-8h/week)** (Težko (5–8 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj petkrat na teden in se včasih udeležite množičnih športnih dogodkov.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Polprofesionalno (8–12 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe skoraj vsak dan in vadite, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionalno (>12 h/teden)): Ste vzdržljivostni športnik. Udeležujete se težke fizične vadbe, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.

MAKSIMALNI SRČNI UTRIP

Nastavite svoj maksimalni srčni utrip, če poznate svojo trenutno vrednost maksimalnega srčnega utripa. Vaša vrednost srčnega utripa glede na starost (220 – starost) je prikazana kot privzeta nastavitvev, ko prvič nastavljate to vrednost.

HR_{max} se uporablja za ocenitev porabe energije. HR_{max} je maksimalno število utripov srca v eni minuti med največjim fizičnim naporom. Najbolj točen način za določitev vašega osebnega HR_{max} je, da opravite maksimalni obremenitveni test v laboratoriju. HR_{max} je ključen pri določanju intenzivnosti vadbe. Je oseben in odvisen od starosti in dednih dejavnikov.

SPLOŠNE NASTAVITVE

Za pregledovanje in urejanje vaših splošnih nastavitev pojdite v **Settings > General settings** (Nastavitve > Splošne nastavitve).

V možnosti **General settings** (Splošne nastavitve) je na voljo:

- **Continuous HR tracking** (Neprekinjeno beleženje srčnega utripa)
- **Pair and sync** (Združi in sinhroniziraj)
- **Flight mode** (Letalski način)
- **Button lock** (Zaklep gumba)
- **Smart notifications** (Pametno obveščanje)
- **Inactivity alert** (Alarm o neaktivnosti)
- **Units** (Enote)
- **Training view color** (Jezik)
- **Training view color** (Barva pogleda za vadbo)
- **About your product** (O vašem izdelku)

CONTINUOUS HR TRACKING (NEPREKINJENO BELEŽENJE SRČNEGA UTRIPA)

Funkcijo neprekinjenega beleženja srčnega utripa vklopite **On** (Vklop) ali izklopite **Off** (Izklop). Za več informacij glejte [Neprekinjeno beleženje srčnega utripa](#).

PAIR AND SYNC (ZDRUŽI IN SINHRONIZIRAJ)

- **Pair and sync mobile device** (Združi in sinhroniziraj z mobilno napravo) / **Pair other device** (Združi z drugo napravo): Združite senzorje ali mobilne naprave z napravo M430. Sinhronizirajte podatke z aplikacijo Flow.
- **Paired devices** (Združene naprave): Oglejte si vse naprave, ki ste jih združili z napravo M430. Te lahko vključujejo senzorje srčnega utripa, senzorje teka in mobilne naprave.

FLIGHT MODE (LETALSKI NAČIN)

Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).

Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija z naprave. Še vedno lahko beleži vašo dejavnost, vendar pa je ne morete uporabljati pri vadbah s senzorjem srčnega utripa, niti ne morete svojih podatkov sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow, ker je *Bluetooth*® Smart onemogočen.

BUTTON LOCK (ZAKLEP GUMBA)

Izberite možnost **Manual lock** (Ročni zaklep) ali **Automatic lock** (Samodejni zaklep). V možnosti **Manual lock** (Ročni zaklep) lahko gumbe ročno zaklenete v meniju **Quick menu** (Hitri meni). V **Automatic Lock** (Samodejnem zaklepu) se

gumb samodejno zaklene po 60 sekundah.

SMART NOTIFICATIONS (PAMETNO OBVEŠČANJE)

Obveščanje je privzeto vklopljeno. Nastavite jih v **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Meni > Nastavitve > Splošne nastavitve > Pametno obveščanje).


V možnosti **Smart notifications** (Pametno obveščanje) je na voljo:

- **Notifications** (Obveščanje): Obveščanje nastavite na **On** (Vklop), **On (no preview)** (Vklop (brez predogleda)) ali **Off** (Izklop).

On (Vklop): vsebina sporočila je prikazana na zaslonu naprave M430. **On (no preview)** (Vklop (brez predogleda)): vsebina sporočila ni prikazana na zaslonu naprave M430. **Off** (Izklop) (privzeto): v napravo M430 ne boste prejeli nobenih obvestil.

 V aplikaciji Polar Flow lahko izbirate aplikacije, iz katerih želite prejemati obvestila.

- **Vibration feedback** (Povratne informacije s tresenjem): Povratne informacije s tresenjem nastavite na **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).
- **Notif. do not disturb** (Obvestilo »Ne moti«): Če želite za določeno obdobje onemogočiti obvestila in opozorila o klicih, vklopite funkcijo **Do not disturb** (Ne moti). Nato nastavite obdobje vklopa funkcije **Do not disturb** (Ne moti). Ko je vklopljena funkcija **Do not disturb** (Ne moti), v nastavljenem obdobju ne boste prejeli nobenih obvestil ali opozoril o klicih.

 Funkcija **Do not disturb** (Ne moti) je privzeto vklopljena med 22.00–7.00.

INACTIVITY ALERT (ALARM O NEAKTIVNOSTI)

Nastavite alarm o neaktivnosti v položaj **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).

UNITS (ENOTE)

Izberite metrične (**kg, cm**) ali imperialne (**lb, ft**) enote. Nastavite enote, ki se uporabljajo za merjenje teže, višine, razdalje in hitrosti.

JEZIK

Med nastavitvijo lahko izberete jezik, ki ga želite uporabljati na napravi M430. Na vaši napravi M430 so na voljo naslednji jeziki: **Bahasa Indonesia** (Indonezijski jezik), **Čeština** (češčina), **Dansk** (danščina), **Deutsch** (nemščina), **English** (angleščina), **Español** (španščina), **Français** (francoščina), **Italiano** (italijanščina), **日本語** (kitajščina), **Nederlands** (nizozemščina), **Norsk** (norveščina), **Polski** (poljščina), **Português** (portugalščina), **简体中文** (japonščina), **Русский** (ruščina), **Suomi** (finščina), **Svenska** (švedščina) ali **Türkçe** (turščina).

V spletni storitvi Polar Flow ali aplikaciji Polar Flow lahko spremenite jezik na napravi M430.

Za spreminjanje nastavljenega jezika v spletni storitvi Polar Flow:

1. V spletni storitvi Flow kliknite svoje ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite **Products** (Izdelki).
3. Kliknite **Settings** (Nastavitve) ob napravi Polar M430.
4. V spustnem seznamu poiščite možnost **Device language** (Jezik naprave) in nastavite jezik, ki ga želite uporabljati na napravi M430.
5. Kliknite **Save** (Shrani).
6. Ne pozabite sinhronizirate spremenjenih nastavitvev jezika z napravo M430.

Za spreminjanje nastavljenega jezika v aplikaciji Polar Flow:

1. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun, ki ste ga ustvarili med nastavljanjem vaše naprave M430.
2. Pojdite v možnost **Devices** (Naprave).
3. Za odpiranje seznama podprtih jezikov tapnite možnost **Device language** (Jezik naprave) pod napravo Polar M430.
4. Tapnite, da izberete želeni jezik, nato tapnite **Done** (Končano).
5. Spremenjene nastavitve sinhronizirajte z napravo M430 tako, da pritisnete gumb BACK na napravi M430 in ga pridržite.

TRAINING VIEW COLOR (BARVA POGLEDA ZA VADBO)

Izberite **Dark** (Temna) ali **Light** (Svetla). Spremenite barvo prikazovalnika vašega pogleda vadbe. Ko je izbrana **Light** (Svetla), ima pogled vadbe svetlo ozadje s temnimi številkami in črkami. Ko je izbrana **Dark** (Temna), ima pogled vadbe temno ozadje s svetlimi številkami in črkami.

ABOUT YOUR PRODUCT (O VAŠEM IZDELKU)

Preverite ID naprave M430, kot tudi vdelane programske opreme, modela strojne opreme, datum izteka veljavnosti A-GPS in regulatorne oznake, ki so specifične za napravo M430.

Ponovno zaženite napravo: Če imate težave pri uporabi naprave M430, jo lahko ponovno zaženete. S ponovnim zagonom naprave M430 iz nje ne boste izbrisali nobenih nastavitvev ali osebnih podatkov. Pritisnite gumb START in za potrditev ponovnega zagona izberite **Yes** (Da).

NASTAVITVE URE


Za pogled in urejanje svojih nastavitvev ure pojdite na **Settings > Watch settings** (Nastavitve > Nastavitve ure).

V **Watch settings** (Nastavitvah ure) boste našli:

- Alarm
- Čas
- Datum
- Dan začetka tedna
- Prikaz ure

ALARM

Nastavite ponovitev alarma **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Izklop, Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali **Every day** (Vsak dan). Če izberete **Once**, **Monday to Friday** (Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali **Every day** (Vsak dan), nastavite tudi čas za alarm.

 *Ko je vklopljen alarm, je prikazana ikona ure v časovnem pogledu.*


ČAS

Nastavi časovni format: **24 h** ali **12 h**. Nato nastavite čas v dnevu.

 *Ko sinhronizirate z aplikacijo Flow in s spletno storitvijo, se čas v dnevu samodejno posodobi iz storitve.*

DATUM

Nastavite datum. Nastavite tudi **Date format** (Format datuma), izberete lahko **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (mm/dd/llll, dd/mm/llll, llll/mm/dd, dd-mm-llll, llll-mm-dd, dd.mm. llll) ali **yyyy.mm.dd** (llll.mm.dd).

 *Ko sinhronizirate z aplikacijo Flow in s spletno storitvijo, se datum samodejno posodobi iz storitve.*

DAN ZAČETKA TEDNA

Izberite dan začetka vsakega tedna. Izberite **Monday, Saturday** (ponedeljek, sobota) ali **Sunday** (nedelja).

 *Ko sinhronizirate z aplikacijo Flow in s spletno storitvijo, se dan začetka tedna samodejno posodobi iz storitve.*

PRIKAZ URE

Izberi prikaz ure:

- **Jumbo**



- **Activity**



- **Oversized**





- **Analog**



- **Big digits**



 Če za prikaz ure izberete možnost »Jumbo« (privzeti prikaz ure) ali »Activity«, si boste lahko v časovnem pogledu ogledali napredek k dnevni cilju dejavnosti.

 Prikazi ure, ki vključujejo prikaz sekund, se posodobijo vsako sekunde, zato porabijo nekoliko več moči.

HITRI MENI

HITRI MENI V NAČINU PRED VADBO

Za dostop do nastavitve trenutno izbranega športnega načina v načinu pred vadbo pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ):

- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Izberite možnost **Beats per minute (bpm)** (Število utripov na minuto) ali **% of maximum** (% največje vrednosti). **Check HR zone limits** (Prikaz zgornje/spodnje meje območja srčnega utripa): Preverite zgornje/spodnje meje za posamezno območje


srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip je viden drugim napravam): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete možnost **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, npr. fitnes oprema, zaznajo vaš srčni utrip. Napravo M430 lahko uporabite tudi na skupinskih vadbah skupnosti Polar Club, da svoj srčni utrip objavite v sistemu skupnosti Polar Club.

- **GPS recording** (Beleženje signala GPS): Izberite možnost **High accuracy** (Visoka natančnost), **Medium accuracy** (Srednja natančnost), **Power save, long session** (Varčevanje z energijo, dolga vadba) ali **Off** (Izklop).


- **Stride sensor** (Senzor korakov): Ta nastavev je prikazana samo, če ste senzor korakov Polar združili z napravo M430. Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte ta [dokument za podporo](#).

- **Speed settings** (Nastavitve hitrosti): **Speed view** (Ogled hitrosti): Izberite **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo). **Check speed zone limits** (Preveri omejitve območja hitrosti): Tukaj lahko preverite omejitve območja hitrosti/tempa.

- **Automatic pause sett.** (Nastavev samodejne začasne prekinitve): **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če možnost **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve) nastavite na možnost **On** (Vklop), se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati. **Activation speed** (Aktivacijska hitrost): Nastavite hitrost, pri kateri se beleženje začasno prekine.

 Za uporabo možnosti **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve) morate funkcijo GPS nastaviti na možnost **High Accuracy** (Visoka natančnost) ali uporabljati senzor korakov Polar.

- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete možnost **Lap distance** (Dolžina kroga), razdaljo nastavite po vsakem pretečenem krogu. Če izberete **Lap duration** (Trajanje kroga), po vsakem krogu nastavite trajanje.

 Za uporabo samodejnega kroga na podlagi razdalje morate vklopiti funkcijo beleženja signala GPS ali uporabljati senzor korakov Polar.

HITRI MENI V NAČINU VADBE

V pogledu za vadbo pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ) in vstopite v **Quick menu** (Hitri meni). V pogledu za vadbo **Hitri meni** lahko:


- **Zakleni gumbe**: Za zaklep gumbov pritisnite START. Za odklepanje gumbov pritisnite in držite gumb LUČ.
- **Nastavi ozadje**: Stalno osvetlitev ozadja nastavite na možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Ko to omogočite, osvetlitev ozadja sveti nepretrgoma. Stalno osvetlitev ozadja lahko izklopite in ponovno vklopite s pritiskom gumba LUČ. Vedeti morate, da uporaba te funkcije skrajšuje življenjsko dobo baterije.
- **Iskanje senzorja**: Ta nastavev je prikazana samo, če ste senzor srčnega utripa ali senzor korakov združili z napravo M430.
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Ta nastavev je prikazana samo, če ste senzor korakov Polar združili z napravo M430. Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte ta [dokument za podporo](#).

- **Intervalni časomer:** Ustvarite intervalne časovnike na osnovi časa in/ali razdalje, da natančno določite čas za faze vadbe in regeneracije v intervalni vadbi. Izberite **Prični X,XX km / XX:XX**, da uporabite prejšnji nastavitveni časomer ali ustvarite novi časomer v **Nastavitvenem časomeru**.
- **Končaj oceno časa:** Nastavite razdaljo za vašo vadbo in naprava M430 bo ocenila končni čas vadbe glede na vašo hitrost. Izberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Prični XX,XX km / XX:XX mi), da uporabite prejšnjo nastavitveno ciljno razdaljo ali nastavite novi cilj v **Set distance** (Nastavitvena razdalja).
- **Informacije o trenutni lokaciji:** Ta izbira je na voljo le, če je GPS nastavljen za športni profil.
- **Vklopi vodiča za lokacijo:** Ta funkcija vam omogoča, da se vrnete na začetek svoje vadbe. Izberite **Set location guide on** (Vklopi vodiča za lokacijo) in pritisnite START (ZAČNI). Prikaže se **Location guide arrow view set on** (Nastavitev pogleda puščice vodiča za lokacijo) in naprava M430 preklopi na pogled **Back to Start** (Nazaj na začetek). Za več informacij glejte [Na sam začetek](#).


HITRI MENI V NAČINU PREMORA

V načinu za začasno prekinitvev pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Hitri meni**. V načinu za začasno prekinitvev **Hitri meni** lahko:

- **Zakleni gumbe:** Za zaklep gumbov pritisnite START. Za odklepanje gumbov pritisnite in držite gumb LUČ.
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Izberite možnost **Beats per minute (bpm)** (Število utripov na minuto) ali **% of maximum** (% največje vrednosti). **Check HR zone limits** (Prikaz zgornje/spodnje meje območja srčnega utripa): Preverite zgornje/spodnje meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip je viden drugim napravam): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete možnost **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, npr. fitnes oprema, zaznajo vaš srčni utrip. Napravo M430 lahko uporabite tudi na skupinskih vadbah skupnosti Polar Club, da svoj srčni utrip objavite v sistemu skupnosti Polar Club.
- **GPS recording** (Beleženje signala GPS): Izberite možnost **High accuracy** (Visoka natančnost), **Medium accuracy** (Srednja natančnost), **Power save, long session** (Varčevanje z energijo, dolga vadba) ali **Off** (Izklop).
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Ta nastavitev je prikazana samo, če ste senzor korakov Polar združili z napravo M430. Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte ta [dokument za podporo](#).
- **Speed settings** (Nastavitve hitrosti): **Speed view** (Ogled hitrosti): Izberite **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo). **Check speed zone limits** (Preveri omejitve območja hitrosti): Tukaj lahko preverite omejitve območja hitrosti/tempa.
- **Automatic pause sett.** (Nastavitev samodejne začasne prekinitvev): **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitvev): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če možnost **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitvev) nastavite na možnost **On** (Vklop), se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati. **Activation speed** (Aktivacijska hitrost): Nastavite hitrost, pri kateri se beleženje začasno prekine.


 Za uporabo možnosti **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitvev) morate funkcijo GPS nastaviti na možnost **High Accuracy** (Visoka natančnost) ali uporabljati senzor korakov Polar.

- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete možnost **Lap distance** (Dolžina kroga), razdaljo nastavite po vsakem pretečenem krogu. Če izberete **Lap duration** (Trajanje kroga), po vsakem krogu nastavite trajanje.

 Za uporabo samodejnega kroga na podlagi razdalje morate vklopiti funkcijo beleženja signala GPS ali uporabljati senzor korakov Polar.

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Vdelano programsko opremo vaše naprave M430 lahko posodobljate sami, da bo vselej v koraku s časom. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vaše naprave M430. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti, povsem novih lastnosti ali popravkov virusov. Priporočamo vam, da vdelano programsko opremo naprave M430 posodobite vedno, ko je na voljo nova različica.

 Če posodobite vdelano programsko opremo, ne boste izgubili nobenih podatkov. Pred začetkom posodobitve se podatki iz naprave M430 sinhronizirajo v spletno storitev Flow.

PREK MOBILNE NAPRAVE ALI TABLICE

Vdelano programsko opremo lahko posodobite z mobilno napravo, če za sinhronizacijo podatkov o vadbi in dejavnosti uporabljate mobilno aplikacijo Polar Flow. Aplikacija vas obvesti, če je na voljo posodobitev in vas nato vodi skozi postopek posodobitve. Pred začetkom posodobitve je napravo M430 priporočeno vključiti v napajanje, s čimer zagotovite brezhibno posodobitev.

 Brezžično posodabljanje programa lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

PREK RAČUNALNIKA

Kadarkoli je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas sistem FlowSync o tem obvesti, vedno ko napravo M430 povežete s svojim računalnikom. Posodobitve programa prenesete prek programske opreme FlowSync.

Za posodobitev programa:

1. Napravo M430 vključite v računalnik.
2. FlowSync pričenja sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
4. Izberite **Yes** (Da). Nameščena je nova vdelana programska oprema (nameščanje lahko traja do 10 minut) in naprava M430 se ponovno zažene. Preden napravo M430 izključite iz računalnika, počakajte, dokler se posodobitev vdelane programske opreme ne zaključi.

VADBA

Vadba z merjenjem srčnega utripa na zapestju	27
Vadba z merjenjem srčnega utripa	27
Merjenje srčnega utripa z napravo M430	27
Prični vadbo	28
Prični načrtovano vadbo	29
Prični vadbo z intervalnim časovnikom	29
Prični vadbo z oceno končnega časa	30
Med vadbo	30
Brskajte po pogledih vadbe	30
Beleženje kroga	30
Zakleni območje srčnega utripa ali hitrosti	30
Zamenjaj fazo med vadbo v fazah	31
Spreminjanje nastavitvev v hitrem meniju	31
Obvestila	31
Začasno prekinite/ustavite vadbo	31
Povzetek vadbe	31
Po vadbi	31
Zgodovina vadbe v napravi M430	34
Podatki vadbe v aplikaciji Polar Flow	34
Podatki vadbe v spletni storitvi Polar Flow	34

VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

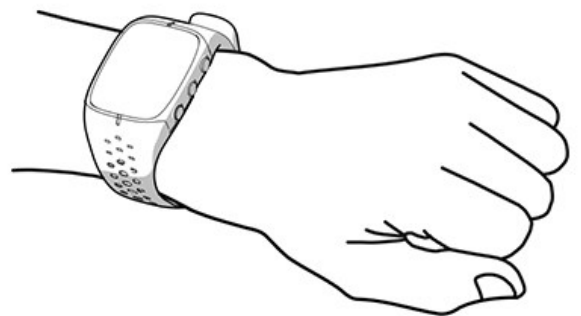
VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA

Čeprav je veliko subjektivnih indikatorjev, kako se vaše telo počuti med vadbo – na primer opazen napor, dihanje in fizični občutki – vendar ni noben od teh tako zanesljiv kot pa merjenje srčnega utripa. To je objektivno, nanj pa vplivajo tako notranji kot zunanji dejavniki, kar pomeni, da vam prinaša zanesljive meritve vašega fizičnega stanja.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA Z NAPRAVO M430

Vaša naprava Polar M430 ima vgrajeni senzor srčnega utripa, ki meri srčni utrip na zapestju. Območja srčnega utripa spremljajte neposredno z vaše naprave in tako pridobite tudi usmerjanje ob vadbi, ki ste jo načrtovali v aplikaciji ali spletni storitvi Flow.

Za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju se vam mora M430 tesno prilegati na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo (glejte sliko na desni). Čeprav mora biti senzor na hrbtni strani naprave v stiku s kožo, zapestnica ne sme biti nameščena pretesno, da ne ovira pretoka krvi. Da zagotovite čim bolj natančno merjenje srčnega utripa, vam svetujemo, da napravo M430 nosite nekaj minut, preden začnete merjenje srčnega utripa.



Če imate na koži zapestja tetovažo, senzorja ne namestite neposredno nanjo, saj lahko prepreči pravilne odčitke srčnega utripa.

Če se vaše roke in koža hitro ohladijo, je priporočljivo, da kožo predhodno nekoliko ogrejete. Pred začetkom vadbe poženite kri po žilah!


Pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno gibanje, priporočamo, da senzor srčnega utripa Polar uporabite skupaj s pasom za pritrditev na prsi in tako zagotovite pravilnejše meritev vašega srčnega utripa.

Ko z napravo M430 beležite plavalno vadbo, lahko voda prepreči optimalno merjenje srčnega utripa na zapestju. Naprava M430 pa bo kljub temu zbirala podatke o vaši dejavnosti prek gibov zapestja med plavanjem. Ne pozabite, senzorja srčnega utripa Polar med plavanjem ne morete uporabiti skupaj s pasom za pritrditev na prsi in uro M430, saj funkcija Bluetooth ne deluje v vodi.

PRIČNI VADBO

1. [Napravo M430](#) si namestite na zapestje in pričvrstite zapestnico.
2. V časovnem pogledu pritisnite gumb START, da vstopite v način pred vadbo.




 Za spremembo nastavitve športnega profila pred vadbo (v načinu pred vadbo), pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Quick Menu** (Hitri meni). Za vrnitev v način pred vadbo, pritisnite gumb NAZAJ.

3. Z gumbom UP/DOWN (GOR/DOL) lahko brskate po športnih profilih. V mobilni aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Flow lahko v napravo M430 dodate več športnih profilov. Za vsak športni profil lahko določite tudi več točno določenih nastavitvev, npr. ustvarjanje vadbenih pogledov po meri.
4. **Da zagotovite, da so vaši podatki o vadbi točni, ostanite v načinu pred vadbo, dokler M430 ne najde vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS.**




Srčni utrip: Naprava M430 je našla signal vašega senzorja srčnega utripa, ko je prikazan vaš srčni utrip.

 Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga združili z napravo M430, naprava M430 samodejno uporabi priključen senzor za merjenje srčnega utripa med vadbo. Ikona Bluetooth na simbolu srčnega utripa pomeni, da vaša naprava M430 za merjenje srčnega utripa uporablja priključen senzor.

GPS: Odstotkovna vrednost, ki je prikazana ob ikoni GPS, kaže, kdaj je GPS nared. Ko doseže 100 %, se prikaže napis V REDU in pripravljene ste na nadaljevanje.

Za zaznavanje signala satelitov GPS pojdite na prosto ter se umaknite od visokih stavb in dreves. Za najboljše GPS rezultate nosite M430 na svojem zapestju in z zaslonom, obrnjenim navzgor. Uro držite v vodoravnem položaju pred seboj in stran od prsnega koša. Med iskanjem roke ne premikajte niti je ne dvignite nad višino prsnega koša. Stojte pri miru in se ne premikajte, dokler naprava M430 ne najde signala satelitov.

Pridobivanje položaja GPS je s pomočjo podprtega GPS (A-GPS) hitro. Datoteka s podatki A-GPS se v vašem M430 samodejno posodobi, ko M430 sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacijo Flow. Če se je veljavnost datoteke s podatki A-GPS iztekla ali če še niste sinhronizirali vašega M430, bo pridobivanje trenutnega položaja morda trajalo dalj časa. Za več informacij glejte [Podprti GPS \(A-GPS\)](#).

 Zaradi položaja GPS-antene na M430 ni priporočljivo, da ga nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da je zaslon obrnjen navzgor.

5. Ko M430 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

Za več informacij o načinih uporabe vaše naprave M430 med vadbo glejte [Med vadbo](#).


PRIČNI NAČRTOVANO VADBO

Načrtujete lahko svojo vadbo in [ustvarite podrobne vadbene cilje](#) v aplikaciji Polar Flow in spletni storitvi Polar Flow ter jih sinhronizirate v napravo M430.

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. V časovnem pogledu pritisnite gumb START, da vstopite v način pred vadbo. Vaše načrtovane vadbe se prikažejo na vrhu seznama
2. Izberite cilj in pritisnite **START**. Prikažejo se katerekoli opombe, dodane v cilj.
3. Pritisnite START, da se vrnete v način pred vadbo, in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
4. Ko M430 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.


Naprava M430 vas bo vodila pri doseganju cilja med vadbo. Za več informacij glejte [Med vadbo](#).

 Vadbo, ki je načrtovana za trenutni dan, lahko zaženete tudi v možnostih **My day** (Moj dan) in **Diary** (Dnevnik). Če želite vaditi s ciljem, načrtovanim za drug dan, zeleni dan preprosto izberite v možnosti **Diary** (Dnevnik) in zaženete vadbo, načrtovano za ta dan. Če ste med [priljubljene](#) dodali vadbeni cilj, lahko zaženete tudi vadbo iz **Favorites** (Priljubljeno).

PRIČNI VADBO Z INTERVALNIM ČASOVNIKOM

Lahko nastavite en ponavljajoč ali dva izmenjujoča se časovnika in/ali časovnika na podlagi razdalje za usmerjanje svojega dela in faz za okrevanje v intervalni vadbi.


1. Pričnite tako, da greste v **Timers > Interval timer** ((Časovniki) > (Intervalni časovnik)). Izberite **Set timer(s)** (Nastavi časovnik(-e)), da ustvarite nove časovnike.
2. Izberite **Time-based** (Na podlagi časa) ali **Distance-based** (Na podlagi razdalje): **Time-based** (Na podlagi časa): Določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite START. **Distance-based** (Na podlagi razdalje): Nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite START.
3. Prikaže se **Nastavim še en časomer?**. Da bi nastavili še en časomer, izberite **Da** in ponovite 2. korak.
4. Ko zaključite, izberite **Prični X,XX km / XX:XX** in pritisnite START, da vstopite v način pred vadbo in nato izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko M430 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

 Prav tako lahko med vadbo zaženete **Interval timer** (Intervalni časovnik), na primer po ogrevanju. Pritisnite in držite gumb **LUČ**, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Interval timer** (Intervalni časovnik).

PRIČNI VADBO Z OCENO KONČNEGA ČASA

Nastavite razdaljo za vašo vadbo in naprava M430 bo ocenila končni čas vadbe glede na vašo hitrost.

1. Pričnite tako, da greste v **Časovnike > Končaj oceno časa**.
2. Da bi nastavili ciljno razdaljo pojdite v **Nastavi razdaljo** in izberite **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maratona, maraton** ali **Nastavi drugo razdaljo**. Pritisnite START. Če izberete **Set other distance** (Nastavi drugo razdaljo), nastavite razdaljo in pritisnite START. Prikaže se napis **Čas za finiŝ bo ocenjen na XX,XX**.
3. Izberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Prični XX,XX km / X,XX mi) in pritisnite START, da vstopite v način pred vadbo in nato izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
4. Ko M430 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

 Prav tako lahko med vadbo zaženete **Finish time estimator** (Končaj oceno časa), na primer po ogrevanju. Pritisnite in držite gumb **LUČ**, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Finish time estimator** (Končaj oceno časa).

MED VADBO

BRSKAJTE PO POGLEDIH VADBE

Med vadbo lahko po pogledih vadbe brskate z gumbom UP/DOWN (GOR/DOL). Upoštevajte, da so razpoložljivi pogledi vadbe in prikazani podatki odvisni od izbranega športa. V aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow lahko opredelite specifične nastavitve za vsak športni profil, npr. po meri prilagojeni pogledi vadbe. Za več informacij glejte [Športni profili v storitvi Flow](#).

BELEŽENJE KROGA

Za začetek beleženja kroga pritisnite START. Krogi se lahko beležijo tudi samodejno. V nastavitvah športnega profila možnost **Automatic lap** (Samodejni krog) nastavite na možnost **Lap distance** (Dolžina kroga) ali **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete možnost **Lap distance** (Dolžina kroga), razdaljo nastavite po vsakem pretečenem krogu. Če izberete možnost **Lap duration** (Trajanje kroga), trajanje nastavite po vsakem krogu.

ZAKLENI OBMOČJE SRČNEGA UTRIPA ALI HITROSTI

Pritisnite in pridržite gumb START, da zaklenete območje srčnega utripa ali hitrosti, v katerem se trenutno nahajate. Izberite možnost **HR zone** (Območje srčnega utripa) ali **Speed zone** (Območje hitrosti). Za zaklepanje/odklepanje

območja pritisnite in pridržite gumb START. Če vaš srčni utrip ali hitrost presega zaklenjeno območje, vas naprava M430 na to opozori tako, da se zatrese.

ZAMENJAJ FAZO MED VADBO V FAZAH

Če ste pri ustvarjanja cilja v fazah izbrali ročno spremembo faze:

1. Pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ).
2. Prikaže se meni **Quick menu** (Hitri meni).
3. S seznama izberite **Start next phase** (Začni naslednjo fazo) in pritisnite gumb START, da začnete naslednjo fazo.

Če je izberete samodejno spremembo faze, se bo po zaključku faza samodejno zamenjala. Naprava M430 vas na to opozori tako, da se zatrese.

SPREMINJANJE NASTAVITEV V HITREM MENIJU


Pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ). Prikaže se meni **Quick menu** (Hitri meni). Določene nastavitve lahko spreminjate, ne da bi začasno prekinili vadbo. Za podrobne informacije glejte [Quick Menu](#) (Hitri meni).

OBVESTILA

Če vadite zunaj predvidenih območij srčnega utripa ali območij hitrosti/tempa, vas naprava M430 na to opozori tako, da se zatrese.

ZAČASNO PREKINITE/USTAVITE VADBO

1. Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Prikaže se **Recording paused** (Beleženje začasno prekinjeno) in M430 gre v način za začasno prekinitve. Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite gumb START.
2. Za ustavitev vadbe pritisnite in držite gumb NAZAJ tri sekunde v času beleženja vadbe ali v času začasne prekinitve, dokler se ne prikaže **Recording ended** (Beleženje končano).

 Če po začasni prekinitvi vadbo zaključite, se pretekli čas med začasno prekinitvijo ne prišteje k celotnemu času.

POVZETEK VADBE PO VADBI

Na napravo M430 boste prejeli povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo. V aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo s slikami.

Na napravi M430 se bodo prikazali naslednji podatke iz vaše vadbe:



M430 vas nagradi vsakič, ko dosežete rezultat **Personal best** (Najboljši osebni rezultat) v povprečni hitrosti/tempu, razdalji ali kalorijah. **Najboljši osebni** rezultati so ločeni za vsak športni profil.




Čas, ko ste pričeli vadbo, trajanje vadbe in razdalja med vadbo.



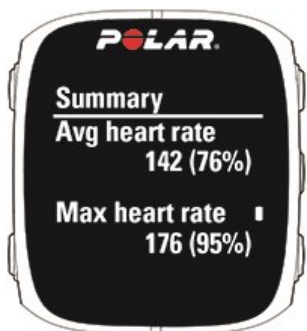
Informacije v obliki besedilnega sporočila za učinek vsake vadbe. Povratne informacije temeljijo na porazdelitvi časa vadbe na območja srčnega utripa, porabo kalorij in trajanje.

Za več podrobnosti pritisnite START.

 Prikaže se napis **Training benefit** (Koristi vadbe), če ste uporabljali senzor srčnega utripa in trenirali vsaj 10 minut v območjih srčnega utripa.



Porabljen čas v vsakem območju srčnega utripa.



Vaša povprečna in maksimalna srčna utripa sta prikazana v utripih na minuto in odstotku maksimalnega srčnega utripa.



Porabljene kalorije med vadbo in izgorevanje maščob % kalorij




Povprečna in maksimalna hitrost/tempo vadbe.



Tekaški indeks (Running Index) se izračuna med vsako vadbo, v katerem se meri srčni utrip in je funkcija GPS vklopljena / je uporabljen senzor korakov in ko so izpolnjene naslednje zahteve:


- Športni profil za tekaški šport (tek, tek po cesti, tek po naravnih poteh itn.)
- Tempo mora biti 6 km/h/3,75 mph ali večja in trajanje mora biti vsaj 12 minut.

 V [spletni storitvi Polar Flow](#) sledite svojemu napredku in si oglejte oceno predvidenega tekmovalnega časa.

Za več informacij glejte [Tekaški indeks](#).



Maksimalna nadmorska višina, vzpon v metrih/čevljih in spust v metrih/čevljih.

 Vidno, če ste trenirali na prostem in je bila vklopljena GPS funkcija.



Število ročnih krogov in najboljši čas in poprečni čas trajanja kroga.

Za več podrobnosti pritisnite START.



Število samodejnih krogov in najboljši čas in poprečni čas trajanja samodejnega kroga.

Za več podrobnosti pritisnite START.

ZGODOVINA VADBE V NAPRAVI M430

V možnosti **Diary** (Dnevnik) lahko najdete povzetke vadbe za pretekle štiri tedne. Pojdite v **Diary** (Dnevnik) in izberite vadbo, ki si jo želite ogledati s pritiskom gumba GOR/DOL. Za ogled podatkov pritisnite START.

Naprava M430 lahko shrani do 60 ur vadbe s funkcijo GPS in merjenjem srčnega utripa. Če v napravi M430 zmanjkuje prostora za shranjevanje preteklih vadb, vas ta opozori, da morate pretekle vadbe sinhronizirati z aplikacijo ali spletno storitvijo Flow.

PODATKI VADBE V APLIKACIJI POLAR FLOW

Naprava M430 se z aplikacijo Polar Flow samodejno sinhronizira po koncu vadbe, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth. Podatke vadbe iz vaše naprave M430 lahko v aplikacijo Flow sinhronizirate tudi ročno tako, da pritisnete gumb NAZAJ na napravi M430 in ga pridržite, ko ste vpisani v aplikacijo Flow in je vaš mobilni telefon v razponu povezave Bluetooth. V aplikaciji lahko po vsaki vadbi analizirate pregled podatkov. Aplikacija vam prikaže kratek pregled podatkov vadbe.

Za več informacij glejte [Aplikacija Polar Flow](#).

PODATKI VADBE V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

Analizirate vsako podrobnost vadbe in spoznate več o svoji zmogljivosti. Sledite svojemu napredku in najboljše vadbe delite z drugimi.

Za ogled videoposnetka kliknite spodnjo povezavo:

[Spletna storitev Polar Flow | Analiza vadbe](#)

Za več informacij glejte [Spletna storitev Polar Flow](#).

LASTNOSTI

Podprti GPS (A-GPS)	35
Funkcije GPS	36
Nazaj na začetek	36
Smart Coaching	37
Vodnik po dejavnosti	37
Prednosti vadbe	37
24/7 Activity tracking (24/7 sledenje dejavnosti)	38
Polar Sleep Plus™	40
Continuous Heart Rate (Neprekinjeno beleženje srčnega utripa)	41
Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju	42
Polarjev tekaški program	45
Running Index	46
Smart Calories (Pametne kalorije)	48
Koristi vadbe	49
Obremenitev pri vadbi in čas regeneracije	50
Športni profili	50
Območja srčnega utripa	51
Območja hitrosti	51
Nastavitve območij hitrosti	51
Cilj vadbe z območji hitrosti	52
Med vadbo	52
Po vadbi	52
Kadenca prek zapestja	52
Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju	52
Pametno obveščanje	53

PODPRTI GPS (A-GPS)

M430 ima vgrajen GPS, ki omogoča natančne meritve hitrosti in razdalje za različne športe na prostem in po vadbi prikazuje vašo pot na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow.

Naprava M430 uporablja Podprta GPS (A-GPS), zato hitro najde povezavo s satelitom. Podatki A-GPS vaši napravi M430 sporočajo predvidene položaje satelitov GPS. Tako naprava M430 pridobi informacije o tem, kje mora iskati satelite, in lahko v nekaj sekundah pridobi njihove signale, tudi v težkih pogojih za sprejem signala.

Podatki A-GPS se posodobijo enkrat na dan. Datoteka s podatki A-GPS se v vaši napravi M430 samodejno posodobi vsakokrat, ko jo sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync. Če napravo M430 sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek aplikacije Flow, se datoteka s podatki A-GPS posodobi enkrat na teden.

DATUM IZTEKA VELJAVNOSTI A-GPS

Datoteka s podatki A-GPS velja največ 13 dni. Natančnost določanja položaja je v prvih treh dneh dokaj visoka in se v preostalih dneh postopoma zmanjšuje. Redne posodobitve pripomorejo k zagotavljanju visoke ravni natančnosti določanja položaja.


Datum izteka veljavnosti trenutne datoteke s podatki A-GPS lahko preverite prek svojega M430. V M430 pojdite v **Settings > General Settings > About your product > A-GPS exp. date** (Nastavitve > Splošne nastavitve > O vašem izdelku > Datum izteka velj. A-GSP). V primeru izteka veljavnosti datoteke s podatki za posodobitev podatkov A-GPS napravo M430 sinhronizirajte s storitvijo Flow preko opreme FlowSync ali aplikacije Flow.

Če se je veljavnost datoteke s podatki A-GPS iztekla, bo pridobivanje trenutnega položaja morda trajalo dlje časa.

FUNKCIJE GPS

M430 vključuje naslednje funkcije GPS:

- **Nadmorsko višino, dvig in spust:** Izmero nadmorske višine v realnem času, kot tudi vzpon in spust v metrih/čevljih.
- **Razdaljo:** Točne informacije o razdalji po vaši vadbi.
- **Hitrost/Tempo:** Točne informacije o hitrosti/tempu med in po vaši vadbi.
- **Tekaški indeks:** V M430 tekaški indeks temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. Daje informacije o ravni zmogljivosti, tako v zvezi z aerobno telesno pripravljenostjo kot tudi z ekonomičnostjo teka.
- **Nazaj na začetek:** Usmerja vas na vašo začetno točko v čim krajši razdalji kot tudi kaže razdaljo do vaše začetne točke. Sedaj lahko preverite več pustolovskih poti in jih varno odkrivajte, saj veste, da vas od ogleda navodil, kjer ste začeli, loči le dotik gumba.
- **Način varčevanja z energijo:** Omogoča varčevanje z baterijo naprave M430 med daljšimi vadbami. Vaši podatki GPS se shranjujejo v 60-sekundnih intervalih. Daljši intervali vam omogočajo daljše beleženje. Ko je vklopljen način varčevanja z energijo, ne morete uporabiti funkcije samodejne začasne prekinitve. Poleg tega lahko tekaški indeks uporabite samo, če uporabljate senzor korakov.

 *Za najboljše rezultate nosite M430 na svojem zapestju in z zaslonom, obrnjenim navzgor. Zaradi položaja GPS-antene na M430 ni priporočljivo, da ga nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da je zaslon obrnjen navzgor.*

NAZAJ NA ZAČETEK


S to lastnostjo se lahko vrnete na začetek svoje vadbe.

Za uporabo funkcije nazaj na začetek:

1. Pritisnite in držite gumb LUČ. Prikaže se **Quick menu** (Hitri meni).
2. Izberite **Set location guide on** (Nastavitev vodiča za lokacijo), prikaže se **Location guide arrow view set on** (Nastavitev pogleda puščice vodiča za lokacijo) in M430 gre v pogled **Back to Start** (Nazaj na začetek).

Da se vrnete na začetno točko:

- M430 imejte pred seboj v vodoravnem položaju.
- Premikajte se, da bo M430 lahko določil, v kateri smeri se premikate. Puščica bo kazala v smer vaše začetne točke.
- Če se želite vrniti na začetno točko, se vedno obrnite v smeri puščice.
- M430 tudi prikazuje ležaj in neposredno razdaljo (zračno črto) med vami in začetno točko.

 *Če ste v neznanem okolju, imejte vedno pri sebi zemljevid za primer, da M430 izgubi signal satelita ali se mu izprazni baterija.*

SMART COACHING

Naj gre za oceno vaših dnevnih ravni telesne pripravljenosti, ustvarjanje individualnih vadbenih načrtov, izračun ustrezne intenzivnosti ali sprejem takojšnjega povratnega sporočila, vam Smart Coaching ponuja izbiro edinstvenih funkcij, ki omogočajo enostavno uporabo, so prilagojene vašim potrebam ter zasnovane za čim večji užitek in motivacijo med vadbo.

Naprava M430 vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Activity Guide](#) (Vodnik po dejavnosti)
- [Activity Benefit](#) (Koristi dejavnosti)
- [Fitness Test](#) (Test telesne pripravljenosti)
- [Heart rate zones](#) (Območja srčnega utripa)

- [Running Program](#) (Tekaški program)
- [Running Index](#) (Tekaški indeks)
- [Pametne kalorije](#)
- [Training Benefit](#) (Koristi vadbe)
- [Training Load](#) (Obremenitev med vadbo)

VODNIK PO DEJAVNOSTI

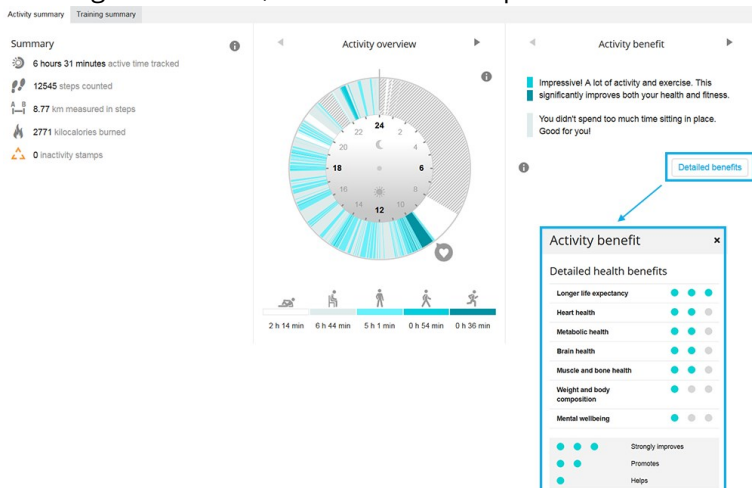
Funkcija Vodnik po dejavnosti pokaže, koliko ste že bili dejavni čez dan in koliko še morate dejavni, da dosežete priporočeno dnevno dejavnost. Svoj napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti lahko spremljate prek naprave M430, aplikacije Polar Flow ali spletne storitve Polar Flow.

Za več informacij glejte [24/7 Spremljanje vadbe](#).

PREDNOSTI VADBE

Funkcija Prednosti vadbe vam poda informacije o koristih za zdravje, ki jih prinaša vadba, ter o tem, kakšne učinke ima na vaše zdravje dolgotrajno sedenje. Informacije temeljijo na mednarodnih smernicah in raziskavah o učinkih fizične aktivnosti in sedenja na zdravje. Bistvo je: bolj kot ste aktivni, bolj vam to koristi!

Tako aplikacija kot tudi spletna storitev Flow prikažeta prednosti vadbe za vašo dnevno aktivnost. Prednosti vadbe si lahko ogledate za dan, teden in mesec. V spletni storitvi Flow si lahko ogledate tudi podrobnosti o prednostih za zdravje.



Za več informacij glejte [24/7 Spremljanje vadbe](#).

24/7 ACTIVITY TRACKING (24/7 SLEDENJE DEJAVNOSTI)

Naprava M430 sledi vaši dejavnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje vaših zapestij. Analizira frekvenco, intenzivnost in enakomernost vašega gibanja skupaj z vašimi telesnimi podatki, tako da lahko poleg vaše redne vadbe opazujete, kako resnično dejavni ste v vsakdanjem življenju. Za največjo natančnost rezultatov sledenja dejavnosti morate napravo M430 nositi na nedominantni roki.

Cilj dejavnosti

Ob nastavitvi naprave M430 boste prejeli po vaši meri prilagojen cilj dejavnosti, naprava M430 pa vas bo nato vsak dan vodila pri doseganju cilja dejavnosti. Cilj dejavnosti temelji na vaših osebnih podatkih in nastavitvi stopnje dejavnosti, ki jih najdete v aplikaciji Polar Flow ali v [spletni storitvi Polar Flow](#).

Če želite spremeniti svoj cilj, odprite aplikacijo Flow, v pogledu menija tapnite svoje ime/sliko profila in podrsnite navzdol, da si ogledate možnost **Activity goal** (Cilj dejavnosti). Ali obiščite spletno mesto flow.polar.com in se vpišite v Polarjev račun. Nato kliknite svoje ime > **Settings** (Nastavitve) > **Activity goal** (Cilj dejavnosti). Izberite eno od treh stopenj dejavnosti, ki najbolje opiše vaš tipični dan in dejavnost. Pod izbirnim območjem si lahko ogledate, kakšna mora biti vaša dejavnost, da dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti na izbrani stopnji. Če delate npr. v pisarni in večino časa sedite, boste na običajen dan dosegli približno štiri ure dejavnosti z nizko intenzivnostjo. Višja stopnja intenzivnosti je predvidena pri ljudeh, ki med delom pogosto stojijo in hodijo naokoli.

Čas aktivnosti, ki je potreben za doseganje dnevnega cilja dejavnosti, je odvisen od izbrane ravni in intenzivnosti dejavnosti. Če želite hitreje doseči cilj, izberite intenzivnejšo dejavnost ali pa bodite z nekoliko zmernejšim tempom dejavni ves dan. Starost in spol prav tako vplivata na intenzivnost, s katero morate izvajati dejavnost, da dosežete svoj cilj dejavnosti. Mlajši kot ste, z večjo intenzivnostjo morate izvajati dejavnost.

Podatki o dejavnosti na napravi M430

Napredek dejavnosti lahko spremljate v pogledu **My day** (Moj dan).



Vaš dnevni cilj dejavnosti je prikazan kot krožec, ki se z dejavnostjo polni.

Za ogled podrobnosti dejavnosti čez ves dan pritisnite START, da odprete meni **My day** (Moj dan). Na napravi M430 bodo prikazane naslednje informacije:



- **Daily activity** (Dnevna dejavnost): Odstotek ciljne dnevne dejavnosti, ki ste ga doslej dosegli.
- **Calories** (Kalorije): Prikaže, koliko kalorij ste porabili z vadbo, dejavnostjo in BMR (osnovno hitrostjo presnove: minimalna aktivnost presnove, ki je potrebna za vzdrževanje življenja).
- **Steps** (Koraki): Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.

Za ogled podrobnosti znova pritisnite START, za navodila za doseganje dnevnega cilja dejavnosti pa pritisčajte gumba GOR/DOL.



- **Active time** (Aktivni čas): Aktivni čas vam pokaže skupni čas gibanja telesa, ki je dobro za vaše telo in zdravje.
- **Calories** (Kalorije): Prikaže, koliko kalorij ste porabili z vadbo, dejavnostjo in BMR (osnovno hitrostjo presnove: minimalna aktivnost presnove, ki je potrebna za vzdrževanje življenja).
- **Steps** (Koraki): Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.



- **Pojdi**: Naprava M430 vam ponuja možnosti za doseganje vašega dnevnega cilja dejavnosti. Pove vam tudi, kako dolgo morate še biti dejavni, če si izbirate nizko, srednje ali visoko intenzivne dejavnosti. Imate en cilj, a mnogo načinov, da ga dosežete. Dnevni cilj dejavnosti lahko dosežete ob nizki, srednji ali visoki intenzivnosti. V napravi M430 »stanje« pomeni nizko intenzivnost, »hoja« pomeni srednjo intenzivnost in »lahkoten tek« pomeni visoko intenzivnost. V spletni storitvi in mobilni aplikaciji Flow lahko najdete več primerov za dejavnost z nizko, srednjo in visoko intenzivnostjo ter izberete svoj način za doseganje cilja.

i Če za prikaz ure izberete možnost »Jumbo« (privzeti prikaz ure) ali »Activity«, bo v časovnem pogledu prikazan napredek k dnevni cilju dejavnosti. Skladno z napredkom k dnevni cilju dejavnosti se prikaz ure **Jumbo** postopoma polni. Na prikazu ure **Activity** (Dejavnost) krožec okoli datuma in časa kaže vaš napredek k dnevni cilju dejavnosti. Krožec se z vašo dejavnostjo postopoma polni. Prikaz ure lahko spremenite s pritiskanjem in držanjem gumba GOR.

Alarm o nedejavnosti

Splošno je znano, da je telesna dejavnost ena od glavnih dejavnikov za ohranjanje zdravja. Poleg fizične aktivnosti, se je pomembno izogibati tudi dolgotrajnemu sedenju. Dolgotrajno sedenje negativno vpliva na vaše zdravje, tudi če ste aktivni in dosežete zadostno dnevno aktivnost. Vaša naprava M430 zazna, če ste bili dalj časa nedejavni, ter vam s tem pomaga prekiniti sedenje in preprečiti njegove negativne učinke na vaše zdravje.

Ko nepremično sedite 55 minut, boste prejeli obvestilo o neaktivnosti: Na zaslonu se izpiše **It's time to move** (Čas za razgibanje), ki ga spremlja kratka vibracija. Vstanite in počnite nekaj aktivnega. Pojdite na kratek sprehod, naredite raztezne vaje ali katero koli drugo dejavnost z zmerno intenzivnostjo. Ko se začnete premikati ali ko pritisnete enega od gumbov, se sporočilo izbriše. Če v petih minutah ne pričnete z nobeno dejavnostjo, boste prejeli opozorilo o nedejavnosti, ki bo po sinhronizaciji vidno v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow. Aplikacija Flow in spletna storitev Flow bosta prikazovali celotno zgodovino opozoril o nedejavnosti, ki ste jih prejeli. Tako lahko preverite svojo dnevno rutino in poskrbite za aktivnejši življenjski slog.

Podatki o aktivnosti v aplikaciji Flow App in spletni storitvi Flow

Z aplikacijo Flow lahko spremljate in analizirate svoje podatke o dejavnosti na poti ter jih iz naprave M430 brezžično sinhronizirate v spletno storitev Flow. Spletna storitev Flow vam ponuja najpodrobnejši vpogled v podatke o vaši dejavnosti. S pomočjo poročil o dejavnosti (v zavihku **PROGRESS** (NAPREDEK)) lahko spremljate dolgoročni trend vaše dnevne dejavnosti. Ogledate si lahko dnevno, tedensko ali mesečno poročilo.

POLAR SLEEP PLUS™

Če napravo M430 nosite ponoči, bo sledila vašemu spancu. Naprava zazna, kdaj zaspate in kdaj se zbudite, ter zbira podatke za poglobljeno analizo v aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow. Naprava M430 ponoči spremlja premikanje vaše roke, da beleži vse prekinitve vašega spanja, in vam pove, koliko časa ste dejansko spali.

Podatki o spancu na napravi M430

Podatke o spancu si lahko ogledate v pogledu **My day** (Moj dan).



- Možnost **Sleep time** (Čas spanja) meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
- Možnost **Actual sleep** (Dejanska dolžina spanca) meri dejanski čas spanca od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Natančneje, meri čas spanca brez prekinitev. V dejansko dolžino spanca je vključen samo čas, ko dejansko spate.

Za ogled podrobnosti podatkov o spancu pritisnite **START**, da odprete povzetek spanca. Vaša naprava M430 bo na vrhu povzetka prikazala **Sleep time** (Čas spanja) in **Actual sleep** (Dejanski spanec). Za ogled spodnjih informacij brskate s puščico **GOR/DOL**:



Continuity (Neprekinjenost): Sleep continuity (Neprekinjenost spanca) je ocena neprekinjenosti časa spanja. Neprekinjenost spanca se ocenjuje na lestvici od ena do pet: s pogostimi prekinitvami – z redkimi prekinitvami – dokaj neprekinjeno – neprekinjeno – zelo neprekinjeno.



Čas od trenutka, ko zaspate (**Fell asleep**), do trenutka, ko se zbudite (**Woke up**).



Feedback (Povratne informacije): Prejeli ste povratne informacije o trajanju in kakovosti vašega spanca. Povratne informacije temeljijo na primerjavi dolžine spanca z želeno dolžino spanca.



How did you sleep? (Kako ste spali?): Spanec pretekle noči lahko ocenite na petstopenjski lestvici: zelo slabo – slabo – v redu – dobro – zelo dobro. Če ocenite svoj spanec, boste v aplikaciji in spletni storitvi Flow prejeli razširjeno različico besedilnih povratnih informacij. Povratne informacije v aplikaciji in spletni storitvi Flow upoštevajo vašo lastno oceno spanca ter na njeni osnovi oblikujejo povratne informacije.

Podatki o spancu v aplikaciji in spletni storitvi Flow

Vaši podatki o spancu se v aplikaciji in spletni storitvi Flow prikažejo zatem, ko sinhronizirate napravo M430. Ogledate si lahko čas, količino in kakovost spanca. Nastavite lahko **Your preferred sleep time** (Želeni čas spanca), da opredelite želeno dolžino spanca. Spanec lahko ocenite tudi v aplikaciji in spletni storitvi Flow. Na podlagi vaših podatkov o spancu, zelene dolžine spanca in oceno spanca boste prejeli povratne informacije o tem, kako ste spali.

V spletni storitvi Flow si lahko podatke o spancu ogledate v zavihku **Sleep** (Spanec) pod možnostjo **Diary** (Dnevnik). Podatke o spancu lahko vključite tudi v **Activity reports** (Poročila o dejavnosti) v zavihku **Progress** (Napredek).

Sledite svojemu spancu, da vidite, ali nanj vplivajo spremembe vsakodnevnih dejavnosti ter poiščite ustrezno ravnovesje med počitkom, dnevno dejavnostjo in vadbo.

Za več informacij o funkciji Polar Sleep Plus si oglejte ta [poglobljeni priročnik](#).

CONTINUOUS HEART RATE (NEPREKINJENO BELEŽENJE SRČNEGA UTRIPA)

Funkcija neprekinjenega beleženja srčnega utripa ves čas meri vaš srčni utrip. Omogoča natančnejše meritve dnevnega vnosa kalorij in vaše celotne dejavnosti, saj sledi tudi tistim vašim dejavnostim, ki vključujejo zelo omejene gibe zapestja, npr. kolesarjenje.


Polarjevo neprekinjeno beleženje srčnega utripa se zažene vsakih nekaj minut ali kadar premaknete zapestje.

Časovno načrtovana meritev vsakih nekaj minut preveri vaš srčni utrip in če je ta pri tem povišan, začne funkcija neprekinjenega beleženja srčnega utripa beležiti vaš srčni utrip. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se lahko zažene tudi ob premiku zapestja, npr. ko imate med hojo vsaj eno minuto dovolj hiter tempo.

Neprekinjeno beleženje vašega srčnega utripa se samodejno zaustavi, ko raven vaše dejavnosti dovolj pade. Ko vaša Polarjeva naprava zazna, da že dalj časa sedite, se zažene neprekinjeno beleženje srčnega utripa z namenom, da bi zabeležila vaš najnižji srčni utrip za tekoči dan.

Funkcijo neprekinjenega beleženja srčnega utripa lahko vklopite in izklopite v napravi M430 pod možnostjo **Settings** (Nastavitve) > **General settings** (Splošne nastavitve) > **Continuous HR tracking** (Neprekinjeno beleženje srčnega utripa).

V možnosti **My day** (Moj dan) boste lahko spremljali najvišje in najnižje meritve srčnega utripa za tekoči dan, hkrati pa lahko preverite najnižjo meritev srčnega utripa v pretekli noči. V spletni ali mobilni aplikaciji Polar Flow lahko spremljate podrobnejše podatke meritev in tudi za daljše časovno obdobje.

 *Upoštevajte, da se Polarjeva naprava ob stalnem delovanju funkcije neprekinjenega beleženja srčnega utripa v napravi M430 tudi hitreje izprazni.*

Za več informacij o funkciji neprekinjenega beleženja srčnega utripa si oglejte ta [poglobljeni priročnik](#).

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Polarjev test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno telesno pripravljenost (srca in ožilja) v mirovanju. Rezultat testa je vrednost, ki se imenuje Polar OwnIndex in je primerljiv z maksimalnim sprejemom kisika (VO_{2max}), ki se pogosto uporablja za merjenje aerobne telesne pripravljenosti. Vaše ozadje dolgoročne vadbe, srčni utrip, spremenljivost srčnega utripa med mirovanjem, spol, starost, višina in telesna teža vplivajo na vaš indeks OwnIndex. Polarjev test telesne pripravljenosti je razvit za uporabo zdravih odraslih oseb.

Aerobna telesna pripravljenost je povezana s tem, kako dobro deluje vaš kardiovaskularni sistem pri prenosu kisika v vaše telo. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobra aerobna telesna pripravljenost prinaša veliko zdravstvenih koristi. Na primer, pomaga pri zniževanju tveganja visokega krvnega pritiska in pri zmanjševanju tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter kapi. Če želite izboljšati svojo aerobno telesno pripravljenost, je potrebno povprečno šest tednov redne vadbe, da boste opazili spremembe v vaši vrednosti OwnIndex. Posamezniki, ki so v slabši telesni pripravljenosti, napredujejo hitreje. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, manjše so izboljšave v vašem OwnIndex.

Aerobno telesno pripravljenost najbolje izboljšate z vadbami, ki zajemajo večje skupine mišic. Takšne aktivnosti so tek, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh. Za spremljanje svojega napredka pričnite tako, da v prvih dveh tednih nekajkrat izmerite svoj OwnIndex in tako dobite svojo osnovno vrednost, test pa nato ponovite približno enkrat na mesec.


Da bi se prepričali o zanesljivosti rezultatov testa, upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

- Test lahko izvajate kjerkoli – doma, v pisarni ali v fitnesu – da je le okolica mirna. Okoli vas ne sme biti motečih zvokov (npr. televizija, radio ali telefon) ali ljudi, ki se z vami pogovarjajo.
- Test vedno opravljajte v podobnih razmerah in ob istem času.
- Izogibajte se težki hrani ali kajenju dve do tri ure pred testom.
- Na dan testiranja in dan pred testiranjem se izogibajte težkim fizičnim naporom, alkoholu in farmakološkimi poživilom.
- Bodite sproščeni in mirni. Pred začetkom testa se ulezite in sprostite za 1-3 minute.

PRED TESTOM

Preden pričnete s testom, se prepričajte, da so vaše fizične nastavitve vključno z ozadjem vadbe pravilno nastavljene, pojdite v **Settings > Physical settings** (Nastavitve > Fizične nastavitve).

Napravo M430 nosite tako, da se vam tesno prilegati na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo. Čeprav mora biti senzor srčnega utripa na hrbtni strani naprave M430 v stiku s kožo, zapestnica ne sme biti nameščena pretesno, da ne ovira pretoka krvi.

 *Test telesne pripravljenosti lahko opravite tudi tako, da srčni utrip izmerite z združljivim senzorjem srčnega utripa Polar. Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga združili z napravo M430, naprava M430 samodejno uporabi priključen senzor za merjenje srčnega utripa med testom.*

OPRAVLJANJE TESTA

Da bi opravili test telesne pripravljenosti pojdite v **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Testi > Test telesne pripravljenosti > Sprostite se in prični test).

- Prikaže se **Searching for heart rate** (Iskanje srčnega utripa). Ko je najden srčni utrip, se prikaže na prikazovalniku graf srčnega utripa, vaš trenutni srčni utrip ter **Lie down & relax** (Ulezi se in se sprostite). Ostanite sproščeni in omejite gibe telesa in komunikacijo z drugimi ljudmi.
- Test lahko kadarkoli prekinete s pritiskom gumba NAZAJ. Prikaže se **Test canceled** (Test preklican).

Če naprava M430 ne more prejeti signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Test failed** (Test spodletel). V tem primeru morate preveriti, da je senzor srčnega utripa na hrbtni strani naprave M430 v stiku s kožo. Za podrobna navodila o tem, kako morate nositi napravo M430, ko srčni utrip merite na zapestju, glejte [Vadba z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).

REZULTATI TESTA


Po koncu testa vaša naprava M430 na to opozori tako, da se zatrese ter prikaže ocenjeni VO_{2max} in opis vaših rezultatov testa telesne pripravljenosti.

Prikaže se napis **Update to VO2max to physical settings?** (Posodobim VO_{2max} v fizične nastavitve?)

- Izberite **Yes** (Da), da shranite vrednost v vaše **Physical settings** (Fizične nastavitve).
- Izberite **No** (Ne) le, če poznate svojo vrednost VO_{2max} in se ta za več kot en razred telesne pripravljenosti razlikuje od rezultata.

Zadnji rezultat vašega testa je prikazan v **Tests > Fitness test > Latest result** (Testi > Test telesne pripravljenosti > Zadnji rezultat). Prikaže se le zadnji rezultat testa.

Za vizualno analizo rezultatov testa telesne pripravljenosti pojdite na spletno storitev Flow in izberite test iz svojega dnevnika ter si oglejte podrobnosti.

 *Vaša naprava M430 se po koncu testa samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth.*

Razredi stopenj telesne pripravljenosti

Moški

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Ženske

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Razvrstitev temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Obstaja jasna povezava med maksimalno porabo kisika (VO_{2max}) telesa in kardiorespiratornimi zmogljivostmi, ker je oskrba tkiv s kisikom odvisna od delovanja pljuč in srca. VO_{2max} (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO_{2max} se lahko meri ali napoveduje s testi telesne pripravljenosti (npr. maksimalni test vadbe, submaksimalni test vadbe, Polarjev test telesne pripravljenosti). VO_{2max} je dober pokazatelj kardiorespiratorne zmogljivosti in dobro napoveduje zmogljivost pri vzdržljivostnih dogodkih, kot so tek na razdalje, kolesarjenje, tek na smučeh in plavanje.

VO_{2max} je lahko izražen v mililitrih na minuto ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), ali pa se ta vrednost deli s posameznikovo telesno težo v kilogramih ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

POLARJEV TEKAŠKI PROGRAM

Polarjev tekaški program je prilagojeni program, ki temelji na vaši telesni pripravljenosti in s pomočjo katerega boste lahko pravilno vadili, ne da bi se pri tem prekomerno naprezali. Gre za pametni program vadbe, ki je prilagojen vašemu napredku in ki vas opomni, kadar se prekomerno naprezate oziroma kadar ste premalo aktivni. Vsak program je prilagojen posameznikovemu tekaškemu dogodku, upošteva vaše osebne značilnosti, preteklo vadbo in čas, ki ga imate na voljo za pripravo. Program je na voljo brezplačno in ga lahko prenesete prek spletne storitve Polar Flow na spletni strani www.polar.com/flow.

Na voljo so programi za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Vsak program ima tri faze: osnovni trening (tekaška baza), trening za razvoj moči in zoževanje treninga. Te faze vam omogočajo, da postopno razvijate svojo pripravljenost in da ste pripravljeni na dan tekmovanja. Tekaške vadbne so razdeljene v pet različnih vrst: lahkoten tek, tek na srednje dolge proge, tek na dolge proge, tempo tek in intervalni tek. Da bo dosegli optimalne rezultate, vse vadbne vključujejo faze ogrevanja, treninga in ohlajanja. Hkrati lahko za hitrejši napredek izbirate med vajami za moč, vajami za krepitev jedra in razteznimi vajami. Vsak vadbeni teden vključuje dve do pet tekaških vadb, celotna tedenska tekaška vadba pa traja od ene do sedem ur, kar je odvisno od vaše telesne pripravljenosti. Najkrajši vadbeni program traja 9 tednov, najdaljši pa 20 mesecev.

Več informacij o Polarjevem tekaškem programu najdete v [podrobnem priročniku](#). Več pa lahko preberete v poglavju [Začnite s tekaškim programom](#).

Za ogled videoposnetka kliknite eno od spodnjih povezav:

[Za začetek](#)

[Uporaba](#)

USTVARITE POLARJEV TEKAŠKI PROGRAM

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na spletni strani www.polar.com/flow.
2. V zavihku izberite možnost **Programs** (Programi).
3. Izberite tekaški dogodek, ga poimenujte, nastavite datum tekmovanja in kdaj želite začeti s programom.
4. Odgovorite na vprašanja o svoji telesni pripravljenosti.*
5. Izberite, ali želite v program vključiti podporno vadbo.
6. Preberite in izpolnite vprašalnik o stopnji telesne pripravljenosti.
7. Preglejte program in po potrebi prilagodite nastavitve.
8. Ko zaključite, izberite možnost **Start program** (Izberi program).


*Če vaša zgodovina vadbe obsega vsaj štiri tedne, bodo ta vprašanja samodejno izpolnjena.

ZAČNI TEKAŠKI CILJ

Pred začetkom vadbe se prepričajte, da ste vadbo sinhronizirali z napravo. Vadbe se v vašo napravo sinhronizirajo kot vadbeni cilji.

Načrtovani vadbeni cilj za trenutni dan se prikažejo na vrhu seznama v meniju pred vadbo:

1. V časovnem pogledu pritisnite gumb **START**, da vstopite v način pred vadbo.
2. Izberite cilj in izberite športni profil.
3. Ko naprava M430 najde vse signale, pritisnite **START** in sledite ves čas vadbe sledite navodilom na zaslonu.

 Cilj tekaške vadbe, ki je načrtovan za trenutni dan, lahko zaženete tudi v možnostih **My day** (Moj dan) in **Diary** (Dnevnik). Če želite vaditi s ciljem, načrtovanim za drug dan, želeni dan preprosto izberite v možnosti **Diary** (Dnevnik) in zaženite vadbo, načrtovano za ta dan.

SPREMLJAJTE SVOJ NAPREDEK

Rezultate vadbe iz naprave sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow prek USB-kabla ali aplikacije Flow. Svoj napredek spremljajte v zavihku **Programs** (Programi). Prikazan bo pregled trenutnega programa in vaš napredek.

RUNNING INDEX


Running Index (Tekiški indeks) je preprost način za spremljanje sprememb v tekaški zmogljivosti. Vrednost tekaškega indeksa je ocena maksimalne aerobne tekaške zmogljivosti, na katero vpliva aerobna telesna pripravljenost in ekonomičnost teka. Z beleženjem tekaškega indeksa skozi čas lahko spremljate svoj napredek. Izboljšanje pomeni, da tek pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa da je vaš tempo hitrejši pri določeni stopnji napora.

Za kar se da točne podatke o svoji zmogljivosti poskrbite, da ste nastavili vrednost vašega HR_{max} .

Tekaški indeks (Running Index) se izračuna med vsako vadbo, ko se meri srčni utrip in je funkcija GPS vklopljena / je uporabljen senzor korakov in ko so izpolnjene naslednje zahteve:

- Športni profil za tekaški šport (tek, tek po cesti, tek po naravnih poteh itn.)
- Hitrost mora biti 6 km/h/3,75 mi/h ali večja in trajanje mora biti vsaj 12 minut
- Če za merjenje hitrosti uporabljate GPS, mora biti GPS nastavljen na visoko natančno beleženje
- Če za merjenje hitrosti uporabljate senzor korakov, ga morate umeriti. Za navodila glede umerjanja glejte ta [dokument za podporo](#).

Izračun se prične, ko pričnete beležiti vadbo. Med vadbo se lahko dvakrat ustavite, na primer pri semaforju, ne da bi pri tem zmotili izračun.

 Svoj tekaški indeks si lahko ogledate v povzetku vadbe na napravi M430. V [spletni storitvi Polar Flow](#) sledite svojemu napredku in si oglejte oceno predvidenega tekmovalnega časa.

Primerjajte svoj rezultat s spodnjo tabelo.

KRATKOROČNA ANALIZA

Moški

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Ženske

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Razvrstitev temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

V tekaških indeksih lahko pride do dnevnih sprememb zaradi spremembe tekaških okoliščin. Veliko dejavnikov lahko vpliva na tekaški indeks. Na zabeležene vrednosti v določenem dnevu vplivajo spremembe v okoliščinah teka, npr. različne podlage, veter ali temperature ter drugi dejavniki.

DOLGOROČNA ANALIZA

Posamezne vrednosti tekaškega indeksa tvorijo trend, ki predvidi vaš uspeh pri teku na določene razdalje. Poročilo o tekaškem indeksu (Running Index) je na voljo v spletni storitvi Polar Flow v zavihku **PROGRESS** (NAPREDEK). V poročilu si lahko ogledate, kako se je vaša tekaška zmogljivost izboljšala v daljšem časovnem obdobju. Če se s [tekaškim programom Polar](#) pripravljate na tekaški dogodek, lahko spremljate napredek vašega tekaškega indeksa (Running Index) in si ogledate, kako se vaša tekaška zmogljivost približuje cilju.

Naslednja tabela ocenjuje trajanje, ki ga lahko doseže tekač pri določenih razdaljah, ko je zmogljivost maksimalna. Uporabite svoje dolgoročno povprečje tekaškega indeksa pri interpretaciji tabele. Predvidevanje je najboljše za tiste vrednosti tekaškega indeksa, ki so bile prejete v hitrostnih in tekaških razmerah, ki so podobne ciljnim zmogljivostim.

Tekaški indeks	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

SMART CALORIES (PAMETNE KALORIJE)

Najbolj natančen števec kalorij na trgu izračuna število porabljenih kalorij na osnovi vaših individualnih podatkov:

- Telesni teži, višini, starosti, spolu
- Maksimalnem srčnem utripu posameznika (HR_{max})
- Intenzivnost vadbe ali dejavnosti
- Največjem vnosu kisika posameznika ($VO2_{max}$)

Izračun kalorij temelji na pametni kombinaciji podatkov o pospeševanju med vadbo in srčnem utripu. Izračun kalorij natančno meri kalorije, ki jih porabite med vadbo.

Med vadbo si lahko ogledate skupno porabo energije (v kilokalorijah (kcal)), celotno število kilokalorij za vadbo pa si lahko ogledate po koncu vadbe. Spremljate lahko tudi skupno število kalorij za ta dan.

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe (Training Benefit) vam ponuja povratne informacije v obliki besedilnega sporočila za učinek vsake vadbe, kar vam omogoča, da bolj razumete učinkovitost vaše vadbe. **Povratne informacije lahko vidite v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.** Da prejmete povratne informacije, morate vsaj 10 minut vaditi v [območjih srčnega utripa](#).

Povratne informacije funkcije Koristi vadbe temeljijo na območjih srčnega utripa. Preučite, koli časa ste bili v posameznem območju in koliko kalorij ste porabili.

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

Povratno sporočilo	Koristi
Maksimalna vadba +	Kakšna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost.
Maksimalna vadba	Kakšna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši.
Maksimalna in tempo vadba	Kakšna vadba! Izboljšali ste hitrost in učinkovitost. V tej vadbi ste tudi občutno razvili vašo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo in maksimalna vadba	Kakšna vadba! Občutno ste izboljšali svojo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo hitrost in učinkovitost.
Tempo vadba +	Odličen tempo v dolgi vadbi! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost.
Tempo vadba	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo vadba in vadba pri zmerni obremenitvi	Dober tempo! Izboljšali ste svojo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic.
Stalna in tempo vadba	Dober tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic. Ta vadba je tudi razvila vašo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Vadba pri zmerni obremenitvi +	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Povečala je tudi vašo odpornost na utrujenost.
Vadba pri zmerni obremenitvi	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Dolgotrajna vadba pri zmerni obremenitvi in osnovna vadba	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Razvila je tudi vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Vadba pri zmerni obremenitvi in osnovna vadba	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost. Ta vadba je tudi razvila vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Dolgotrajna vadba pri zmerni obremenitvi in osnovna vadba	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Razvila je tudi vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno

Povratno sporočilo	Koristi
	pripravljenost.
Osnovna vadba in vadba pri zmerni obremenitvi	Odlično! Izboljšali ste svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Ta vadba je tudi razvila vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Dolgotrajna osnovna vadba	Odlično! Ta dolga vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Osnovna vadba	Odlično! Ta vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Vadba okrevanja	Zelo dobra vadba za okrevanje. Nizko intenzivne vaje, kot je ta, omogočajo vašemu telesu, da se prilagodi na vašo vadbo.

OBREMENITEV PRI VADBI IN ČAS REGENERACIJE

Obremenitev med vadbo so povratne informacije v besedilni obliki o naporu med posamezno vadbo. Obremenitev med vadbo temelji na porabi pomembnih virov energije (ogljikovih hidratov in beljakovin) med vadbo.

Funkcija obremenitve med vadbo omogoča primerjavo različnih vrst obremenitev vadbe. Primerjate lahko obremenitev pri dolgi vožnji s kolesom pri nizki intenzivnosti z obremenitvijo pri teku na kratke proge pri visoki intenzivnosti. Da bi omogočili bolj natančno primerjavo med vadbami, smo vašo obremenitev med vadbo pretvorili v približno oceno časa okrevanja.

Po vsaki vadbi boste v povzetku vadbe v aplikaciji Polar videli opis obremenitve med vadbo. Ogedali si boste lahko oceno dolžine okrevanja za različne ravni obremenitev med vadbo:

- **Mild** (Blaga) 0–6 ur
- **Reasonable** (Zmerna) 7–12 ur
- **Demanding** (Visoka) 13–24 ur
- **Very demanding** (Zelo visoka) 25–48 ur
- **Extreme** (Ekstremna) Več kot 48 ur

Pojdite v spletno storitev Polar Flow in si oglejte podrobno analizo vadbe, vključno z podrobnejšo številčno obremenitvijo vsake vadbe.

Vaše stanje okrevanja je osnovano na skupni vadbni obremenitvi, dnevni dejavnosti in počitku v zadnjih 8 dneh. Najbolj nedavne vadbe in dejavnosti so pomembnejše od starejših in imajo zato tudi večji vpliv na vaše stanje okrevanja. Vaši dejavnosti izven vadbe sledi vgrajeni 3D pospeševalnik, ki beleži premike vaših zapestij. Analizira frekvenco, intenzivnost in neenakomernost vašega gibanja skupaj z vašimi telesnimi podatki, tako da lahko opazujete, kako dejavni ste izven vadbe. Z združevanjem svoje dnevne dejavnosti z vadbno obremenitvijo dobite pravo sliko o svojem stanju okrevanja. Neprestano nadziranje statusa okrevanja vam pomaga pri prepoznavanju osebnih meja, da se izognete pretirani ali premalo intenzivni vadbi in prilagodite intenzivnost in trajanje vadbe v skladu z vašimi dnevnimi in tedenskimi cilji.

ŠPORTNI PROFILI

Športni profili vključujejo nabor športov, ki so na voljo v napravi M430. V napravi M430 smo ustvarili štiri nove privzete športne profile, vendar lahko v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v napravo M430. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov.

Za vsak športni profil lahko določite tudi več točno določenih nastavitev. Npr. za vsak šport, ki ga izvajate, lahko ustvarite prilagojene **pogleda vadbe** in izbirate podatke, ki si jih želite ogledati med vadbo: samo srčni utrip ali hitrost in razdaljo – kar najboljše ustreza vam ter vašim vadbenim potrebam in zahtevam.

Na napravi M430 imate lahko naenkrat največ 20 športnih profilov. Število športnih profilov v mobilni aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow ni omejeno.

Za več informacij glejte [Športni profili v storitvi Flow](#).

Uporaba športnih profilov vam omogoča, da sledite svoji dejavnosti in napredku v različnih športih. V [spletni storitvi Flow](#) si oglejte svojo vadbeno zgodovino in spremljajte svoj napredek.



Upoštevajte, da je pri mnogih profilih dvoranskih športov, skupinskih športov in ekipnih športov nastavev **Srčni utrip je viden drugim napravam** privzeto omogočena. To pomeni, da združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, npr. fitnes oprema, lahko zaznajo vaš srčni utrip. Na seznamu [športnih profilov Polar](#) lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto omogočeno oddajanje Bluetooth. Oddajanje Bluetooth lahko omogočite ali onemogočite v nastavitvah [športnega profila](#).

OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

Razpon od 50 do 100 % vašega maks. srčnega utripa se deli na pet območij srčnega utripa. Če srčni utrip ohranite v določenem območju srčnega utripa, lahko enostavno nadzorujete intenzivnost svoje vadbe. Vsako območje srčnega utripa prinaša določene koristi in poznavanje teh vam bo omogočilo, da boste dosegli zelene rezultate.

[Kaj so območja srčnega utripa?](#)

OBMOČJA HITROSTI

Z območji hitrosti/ritma boste zlahka nadzorovali hitrost ali ritem med vadbo in ju prilagodili, tako da boste lahko dosegli želeni učinek vadbe. Območja lahko uporabljate za nadzorovanje učinkovitosti svoje vadbe med treningom ali kot pomoč pri kombiniranju z vadbo različnih stopenj intenzivnosti za najboljši učinek.

NASTAVITVE OBMOČIJ HITROSTI

Nastavitve območja hitrosti se lahko prilagajajo v spletni storitvi Flow. Lahko se vklopijo ali izklopijo v športnih profilih, v katerih so razpoložljive. Je pet različnih območij in meje območij lahko ročno prilagajate ali jih uporabljate kot privzete. Razlikujejo se glede na športno disciplino, zato lahko za vsako disciplino izberete najprimernejše območje. Območja so na voljo v tekaških disciplinah (vključno z ekipnimi disciplinami, ki vključujejo tek), kolesarskih disciplinah, pa tudi za veslanje in dirke s kanujem.

Privzeto

Če izberete **Default** (Privzeto), ne morete spreminjati mej. Privzeta območja so primer območij hitrosti/ritma za osebo z relativno visoko ravno telesne pripravljenosti.

Prosto

Če izberete **Free** (Prosto), lahko spremenite vse meje. Primer: če ste preverili svoj dejanski prag, kot je anaerobni in aerobni prag ali zgornji in spodnji laktatni prag, lahko vadite z območji, ki temeljijo na vašem pragu hitrosti ali ritma. Priporočamo, da svoj anaerobni prag hitrosti in ritma nastavite kot minimalno vrednost za območje 5. Če uporabljate tudi aerobni prag, ga nastavite kot minimalno vrednost za območje 3.

CILJ VADBE Z OBMOČJI HITROSTI

Ustvarite lahko cilje vadbe na osnovi območij hitrosti/ritma. Po sinhronizaciji ciljev prek FlowSync, boste med vadbo prejeli navodila vaše vadbene naprave.

MED VADBO

Med vadbo si lahko ogledate, katero območje trenutno vadite in porabljeni čas v posameznem območju.

PO VADBI

V vadbenem povzetku na M430 boste videli pregled porabljenega časa v posameznem območju hitrosti. Po sinhronizaciji si lahko ogledate podrobne vizualne informacije o območju hitrosti v spletni storitvi Flow.

KADENCA PREK ZAPESTJA

Funkcije kadence prek zapestja vam omogoča merjenje kadence med tekom, ne da bi za to potrebovali ločen senzor korakov. Vašo kadenco s pomočjo gibov zapestja meri vgrajen merilnik pospeševanja. Če uporabljate senzor korakov, se ta vedno uporablja za merjenje kadence.

Funkcija merjenja kadence prek zapestja je na voljo za naslednje športe, ki vključujejo tek: hoja, tek, lahkoten tek, tek po cesti, gorski tek, tek na tekaški stezi, stadionski tek in ultramaraton.

Če si želite kadenco ogledati med vadbo, možnost kadence dodajte v pogled vadbe za športni profil, ki ga uporabljate med tekom. To lahko storite v možnosti **Sport Profiles** (Športni profili) v mobilni aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Flow.

Več informacij o [spremljanju kadence teka](#) in [uporabi kadence teka med vadbo](#).

MERJENJE HITROSTI IN RAZDALJE NA ZAPESTJU

Naprava M430 z vgrajenim pospeševalnikom meri vašo hitrost in razdaljo prek premikov vašega zapestja. Ta funkcija je zlasti uporabna, kadar tečete v zaprtem prostoru ali kjer je omejen sprejem GPS-signala. Za največjo natančnost se prepričajte, da ste pravilno nastavili roko, na kateri boste nosili napravo, in vašo višino. Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju je najučinkovitejše, kadar je vaš tempo med tekom naraven in udoben.

Napravo M430 nosite tako, da se vam tesno prilegati na vrhu zapestja, da se ne trese. Za dosledne meritve jo vedno namestite na isto mesto na zapestju. Na isti roki ne nosite drugih naprav, kot so ure, sledilniki dejavnosti ali etuiji za nošenje mobilnega telefona na roki. Poleg tega s to roko ne držite zemljevida ali telefona.

Funkcija merjenja kadence hitrosti in razdalje na zapestju je na voljo za naslednje športe, ki vključujejo tek: hoja, tek, lahkoten tek, tek po cesti, gorski tek, tek na tekaški stezi, stadionski tek in ultramaraton. Če si želite hitrost in razdaljo ogledati med vadbo, možnost hitrosti in razdalje dodajte v pogled vadbe za športni profil, ki ga uporabljate med tekom. To lahko storite pod možnostjo **Sport Profiles** (Športni profili) v mobilni aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Flow.

PAMETNO OBVEŠČANJE

Funkcija pametnih obvestil vam omogoča pridobivanje obvestil iz vašega telefona na vašo napravo Polar. Vaša naprava Polar vas obvesti o dohodnem klicu ali prejemu sporočila (npr. SMS-a ali sporočila Whatsapp). Obvešča vas tudi o dogodkih v vašem koledarju na telefonu. Da lahko uporabljate funkcijo pametnih obvestil, morate imeti mobilno aplikacijo Polar Flow za iOS ali Android, pri čemer mora biti vaša naprava Polar seznanjena z aplikacijo.

Za podrobnejša navodila glede uporabe pametnih obvestil si oglejte dokument o podpori [Pametna obvestila \(Android\)](#) ali [Pametna obvestila \(iOS\)](#).

POLAR FLOW

APLIKACIJA POLAR FLOW

Mobilna aplikacija Polar Flow omogoča takojšen vizualni prikaz vaših podatkov o aktivnosti in treningu. Poleg tega vam aplikacija omogoča tudi načrtovanje treninga.

PODATKI TRENINGA

Aplikacija Polar Flow vam zagotavlja preprost dostop do informacij o vaših preteklih in načrtovanih treningih ter omogoča načrtovanje ciljev treninga. Ustvarite lahko hiter cilj ali cilj v fazah.

Aplikacija prinaša hiter vpogled v vaš trening in vam omogoča, da takoj in do potankosti analizirate svoje rezultate. Oglejte si tedenske povzetke vaše vadbe v dnevniku vadb. S pomočjo funkcije za deljenje slik [Image sharing](#), lahko vrhunce svojega treninga delite s prijatelji.

PODATKI O AKTIVNOSTI

Poglejte podrobnosti o svoji aktivnosti 24 ur na dan, vsak dan. Preverite, koliko vam manjka, da izpolnite svoj dnevni cilj aktivnosti in kako ga doseči. Oglejte si korake, opravljeno razdaljo na podlagi števila korakov ter porabljene kalorije.

PODATKI O SPANCU

Spremljajte svoje vzorce spanja, da bi videli, ali nanje vplivajo kakršne koli spremembe v vašem vsakodnevnem življenju, in poiščite pravo kombinacijo počitka, dnevne aktivnosti in treninga. Aplikacija Polar Flow vam ponuja vpogled v čas, količino in kakovost vašega spanca.

Nastavite lahko želeni čas spanja, tako da določite, kako dolgo želite spati vsako noč. Kakovost svojega spanca lahko ocenite tudi sami. Prejeli boste povratne informacije o tem, kako ste spali glede na podatke o spancu, vaš želeni čas spanja in oceno spanca.

ŠPORTNI PROFILI

V aplikaciji Flow lahko enostavno dodajate, urejate, odstranjujete in organizirate športne profile. V aplikaciji Flow in v uri imate na voljo več kot 20 športnih profilov.

Za več informacij glejte poglavje [Športni profili v aplikaciji Polar Flow](#).

DELJENJE SLIK

S funkcijo za deljenje slik, ki jo vključuje aplikacija Flow, lahko slike in podatke treninga delite prek vseh vidnejših družbenih omrežij, kot sta Facebook in Instagram. Delite lahko obstoječo fotografijo ali pa posnamete novo in jo opremite s svojimi podatki treninga. Če ste imeli med vadbo vklopljen GPS, lahko delite tudi posnetek zaslona, ki prikazuje traso vašega treninga.

Kliknite na spodnjo povezavo, da bi si ogledali video:

[Aplikacija Polar Flow | Deljenje rezultatov treninga s fotografijo](#)

ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

[Uro lahko nastavite](#) s pomočjo mobilne naprave in aplikacije Flow.

Za začetek aplikacijo Flow prenesite iz spletne App Store ali Google Play v mobilno napravo. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite support.polar.com/en/support/Flow_app.

Pred prvo uporabo nove mobilne naprave (pametni telefon, tablični računalnik) je to napravo treba seznaniti z uro. Za več informacij, glejte poglavje [Seznanjanje](#).

Vaša ura po vadbi samodejno sinhronizira podatke o vadbi z aplikacijo Flow. Če ima vaš mobilni telefon internetno povezavo, se v spletno storitev Flow samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnosti in vadbi. Z aplikacijo Flow je najlažje sinhronizirati vadbene podatke z ure prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte [Syncing \(Sinhronizacija\)](#).

Za več informacij in navodil v zvezi s funkcijami aplikacije Flow, obiščite [podporno stran za aplikacijo Polar Flow](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča podrobno načrtovanje in analizo vašega treninga ter prinaša podatke o vaši zmogljivosti. Dodajte športni profil in uredite nastavitve ter tako prilagodite svojo uro, da bo povsem ustrezala vašim trening potrebam. Skupnost Flow vam omogoča, da vrhunce svojega treninga delite s prijatelji. Prijavite se v skupinske vadbe in si zagotovite personaliziran program treninga za tekaški dogodek.

Spletna storitev Polar Flow vam kaže tudi odstotek vašega doseženega dnevnega cilja aktivnosti in podrobnosti vaše aktivnosti ter vam pomaga razumeti, kako vaše dnevne navade in odločitve vplivajo na vaše dobro počutje.

Svojo [uro lahko nastavite](#) s pomočjo računalnika, in sicer na spletni strani flow.polar.com/start. Tam bodo na voljo navodila za prenos in namestitev programske opreme FlowSync za sinhronizacijo podatkov med vašo uro in spletno storitvijo ter za ustvarjanje uporabniškega računa za spletno storitev. Če sta nastavitve opravili z mobilno napravo in aplikacijo Flow, se lahko v spletno storitev Flow prijavite s svojimi poverilnicami, ki ste jih ustvarili med nastavitvijo.

DNEVNIK

V razdelku **Diary (Dnevnik)** lahko spremljate dnevno aktivnost, spanec, načrtovane treninge (cilje treninga) in pregledujete pretekle rezultate treningov.

POROČILA

V razdelku **Reports (Poročila)** lahko spremljate svoj napredek.

Poročila o treningu so priročno orodje za spremljanje napredka pri treningu skozi daljša časovna obdobja. V tedenskih, mesečnih in letnih poročilih lahko izberete šport, ki je predmet poročila. Pri obdobju po meri pa lahko izbirate tako obdobje kot šport. Na spustnem seznamu izberite časovno obdobje in šport za poročanje ter pritisnite na ikono s kolescem, da bi izbrali datum, ki ga želite prikazati v grafu poročila.

S pomočjo poročil o aktivnosti lahko spremljate dolgoročne trende svoje dnevne aktivnosti. Ogledate si lahko dnevno, tedensko ali mesečno poročilo. V poročilu o aktivnosti si lahko ogledate tudi najboljše dni glede dnevne aktivnosti, korakov, kalorij in spanca v izbranem obdobju.

PROGRAMI

Program teka Polar je prilagojen vašemu cilju na podlagi območij srčnega utripa Polar. Hkrati upošteva tudi vaše lastnosti in športno ozadje. Program je inteligenčen in se prilagaja vašemu napredku. Na voljo so programi teka Polar za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Programi obsegajo od dve do pet tekaških vaj na teden, odvisno od programa. Ne bi moglo biti bolj preprosto!


Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow obiščite support.polar.com/en/support/flow.

PRILJUBLJENO


V **Favorites** (Priljubljenih) lahko hranite in upravljate svoje priljubljene vadbene cilje v spletni storitvi Flow. Na napravi M430 lahko priljubljene cilje uporabljate kot načrtovane cilje. Za več informacij glejte [Načrtovanje vadbe v spletni storitvi Flow](#).

Vaša naprava M430 ima lahko naenkrat največ 20 priljubljenih. Število priljubljenih v spletni storitvi Flow ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 priljubljenih, se prvih 20 na seznamu pri sinhronizaciji prenese na napravo M430. Vrstni red svojih priljubljenih lahko spreminjate tako, da jih potegnete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.


DODAJ VADBENI CILJ MED PRILJUBLJENE:

1. [Ustvarite vadbeni cilj](#).
2. Kliknite ikono za priljubljeno  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.


ali

1. Izberite obstoječi cilj, ki ste ga ustvarili v možnosti **Diary** (Dnevnik).
2. Kliknite ikono za priljubljeno  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.

UREDIL PRILJUBLJENO

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene vadbe in vadbeni cilji.
2. Izberite priljubljen cilj, ki ga želite urediti, nato kliknite možnost **Edit** (Uredi).
3. Spreminjate lahko šport in ime cilja ter dodajate opombe. Podatke o vadbi za cilj lahko spreminjate v meniju **Quick** (Hitri) ali **Phased** (V fazah). Za več informacij glejte poglavje o [načrtovanju vadbe](#). Ko izvedete vse potrebne spremembe, kliknite **UPDATE CHANGES** (POSODOBI SPREMEMBE).

ODSTRANI PRILJUBLJENO

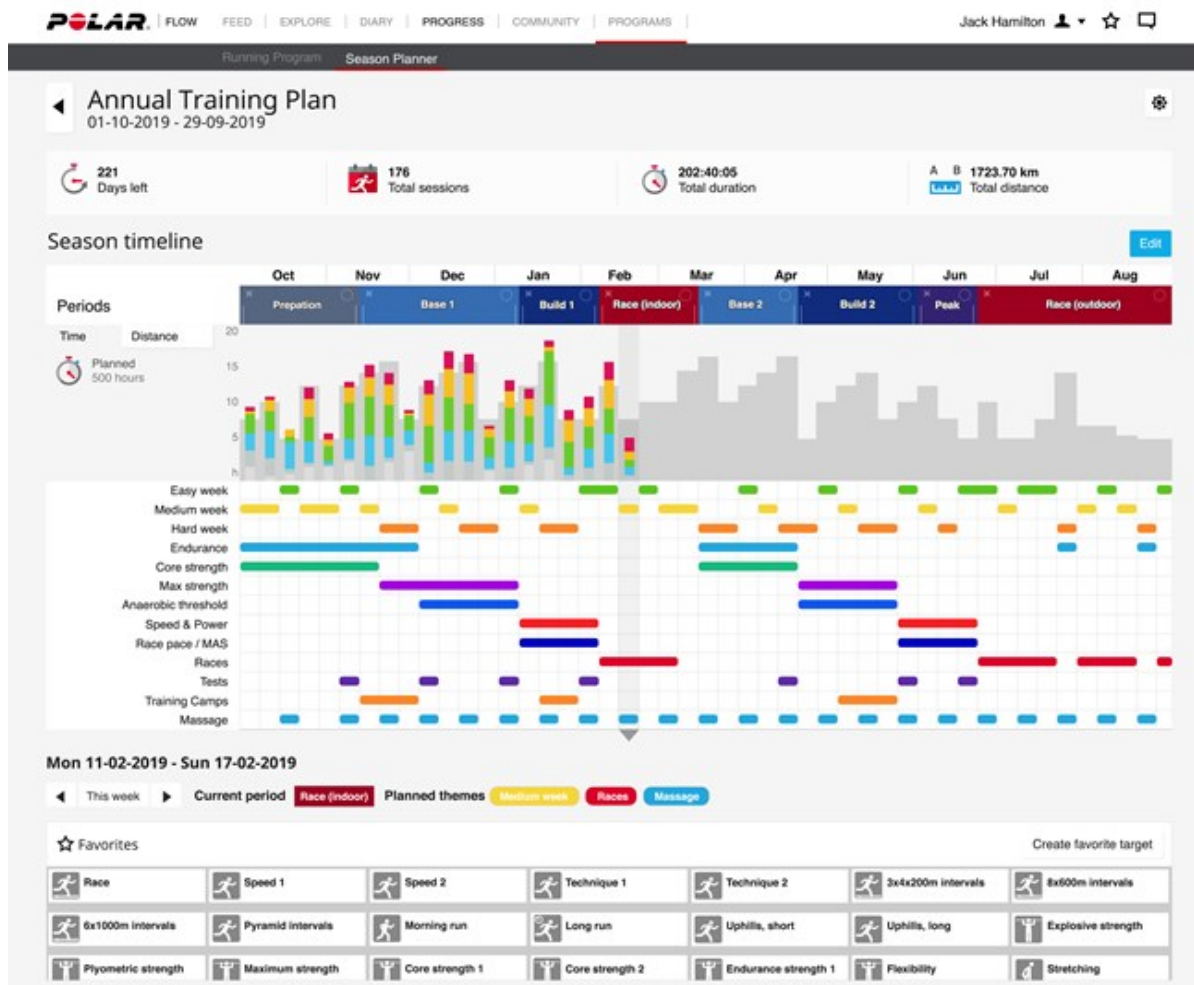
1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene vadbe in vadbeni cilji.
2. Kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu vadbene cilja, da ga odstranite s seznama priljubljenih.

NAČRTOVANJE TRENINGA

V spletni storitvi Polar Flow ali aplikaciji Polar Flow lahko načrtujete svojo vadbo in ustvarite osebne vadbene cilje.

USTVARITE NAČRT VADBE S FUNKCIJO NAČRTOVANJA SEZONE

Orodje [Načrtovanje sezone](#) v spletni storitvi Flow je odlično orodje za ustvarjanje prilagojenega letnega načrta vadbe. Ne glede na vaš vadbeni cilj vam Polar Flow pomaga ustvariti obsežen načrt, ki ga lahko uresničite. Orodje za načrtovanje sezone najdete v zavihku **Programs (Programi)** v spletni storitvi Polar Flow.



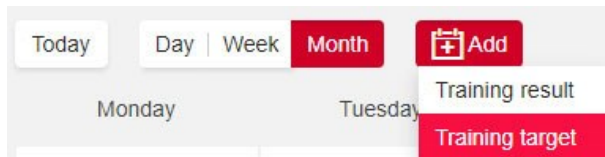
[Polar Flow for Coach](#) je brezplačna platforma za oddaljeno vadbo, ki vašemu trenerju omogoča načrtovanje vsake podrobnosti vaše vadbe, in sicer od načrtov za celotno sezono, do individualnih vadb.

USTVARITE VADBENI CILJ V APLIKACIJI IN SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

Upoštevajte, da morajo biti cilji vadbe sinhronizirani z uro prek FlowSync ali prek aplikacije Flow, preden jih lahko uporabite. Ura vas bo med vadbo vodila k doseganju cilja.

Za ustvarjanje vadbenega cilja v spletni storitvi Polar Flow:

1. Pojdite na **Diary (Dnevnik)** in kliknite **Add (Dodaj) > Training target (Vadbeni cilj)**.



2. V razdelku **Add training target (Dodaj vadbeni cilj)** izberite **Sport (Šport)**, vnesite **Target name (Ime cilja)** (največ 45 znakov), **Date (Datum)** in **Start time (Čas začetka)** ter **Notes (Opombe)** (neobvezno), ki jih želite dodati.

Nato izberite vrsto vadbenega cilja spodaj:

Trajanje za cilj

1. Izberite **Duration (Trajanje)**.
2. Vnesite trajanje.
3. Kliknite **Add to favorites (Dodaj med priljubljene)** ☆, če želite cilj dodati na seznam priljubljenih.
4. Kliknite na **Add to Diary (Dodaj v dnevnik)**, da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

Razdalja za cilj

1. Izberite **Distance (Razdalja)**.
2. Vnesite razdaljo.
3. Kliknite **Add to favorites (Dodaj med priljubljene)** ☆, če želite cilj dodati na seznam priljubljenih.
4. Kliknite na **Add to Diary (Dodaj v dnevnik)**, da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

Kalorije za cilj

1. Izberite **Calorie (Kalorije)**.
2. Vnesite število kalorij.
3. Kliknite **Add to favorites (Dodaj med priljubljene)** ☆, če želite cilj dodati na seznam priljubljenih.
4. Kliknite na **Add to Diary (Dodaj v dnevnik)**, da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

Želena hitrost za cilj

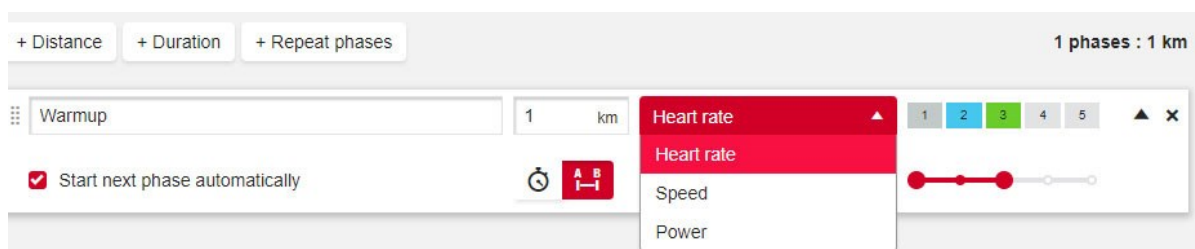
1. Izberite **Race Pace (Želena hitrost)**.
2. Izpolnite dve izmed naslednjih vrednosti: **Duration (Trajanje)**, **Distance (Razdalja)** ali **Race Pace (Želena hitrost)**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
3. Kliknite **Add to favorites (Dodaj med priljubljene)** ☆, če želite cilj dodati na seznam priljubljenih.
4. Kliknite na **Add to Diary (Dodaj v dnevnik)**, da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

Upoštevajte, da je zelena hitrost mogoče sinhronizirati samo z urami Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V in Vantage V2 (ne pa tudi z urami A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

Cilj v fazah

1. Izberite **Phased (V fazah)**.


2. Svojemu cilju dodajte faze. Kliknite na **Duration (Trajanje)**, da dodate fazo na podlagi trajanja, ali kliknite **Distance (Razdalja)**, da bi dodate fazo na podlagi razdalje. Izberite **Name (Ime)** in **Duration/Distance (Trajanje/razdalja)** za posamezno fazo.
3. Označite polje **Start next phase automatically (Samodejno začni naslednjo fazo)**, če želite, da se faze menjavajo samodejno. Če polja ne označite, boste faze morali menjavati sami.
4. Izberite **intenzivnost faze** glede na **srčni utrip, hitrost** ali **moč**.



Na moči osnovane fazne cilje treninga trenutno podpira le Vantage V2.

5. Če želite ponoviti fazo, izberite **+ Repeat phases (+ Ponovi faze)** in povlecite faze, ki jih želite ponoviti, v območje Repeat (Ponovi).



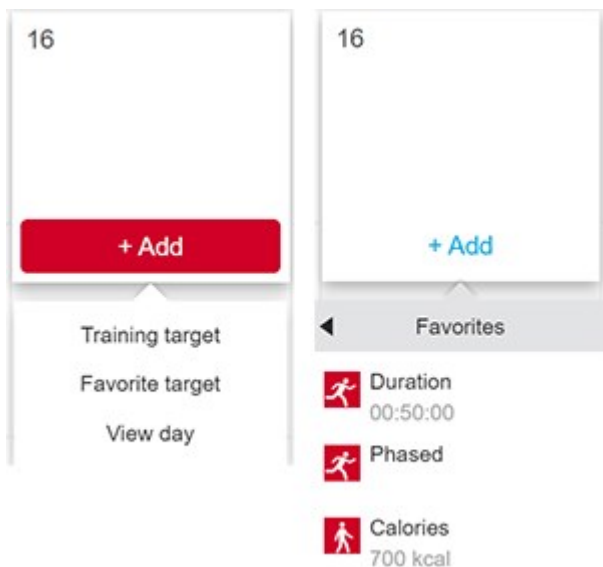
6. Kliknite Add to favorites (Dodaj med priljubljene) , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
7. Kliknite na **Add to Diary (Dodaj v dnevnik)**, da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

IZBIRA CILJA NA PODLAGI PRILJUBLJENEGA CILJA TRENINGA

Če ste ustvarili cilj, ki ste ga dodali med priljubljene, ga lahko uporabite kot predlogo za podobne cilje. Tako bo ustvarjanje ciljev treninga lažje. Ne bo vam treba vsakič znova ustvariti denimo zapletenega cilja treninga v fazah.


Če želite uporabiti obstoječo priljubljeno kot predlogo za cilj treninga, upoštevajte te korake:

1. Z miško se pomaknite čez datum za **Diary (Dnevnik)**.
2. Kliknite **+Add (Dodaj) > Favorite target (Priljubljeni cilj)** in nato s seznama **Favorites (Priljubljene)** izberite cilj.



3. Priljubljeni element boste tako dodali svojemu dnevniku kot načrtovani cilj za ta dan. Privzeti načrtovani čas za cilj treninga je ob 18:00.
4. Kliknite cilj v svojem dnevniku (Diary) in ga spremenite, kot želite. Urejanje cilja v tem pogledu ne bo spremenilo originalnega cilja med priljubljenimi elementi.
5. Kliknite Save (Shrani), da posodobite spremembe.



Na strani Favorites (Priljubljene) lahko urejate svoje priljubljene cilje treninga in ustvarjate nove. Kliknite  v meniju na vrhu, da odprete stran Favorites (Priljubljene).


CILJE SINHRONIZIRAJTE S SVOJO URO.

Ne pozabite sinhronizirati ciljev treninga s svojo uro s pomočjo spletne storitve Flow, funkcije FlowSync ali aplikacije Flow. Če jih ne sinhronizirate, bodo vidni samo v dnevniku spletne storitve Flow in na seznamu priljubljenih elementov.


Za informacije o tem, kako začeti vadbo s ciljem treninga, glejte poglavje [Začetek vadbe](#).

USTVARJANJE CILJA VADBE V APLIKACIJI POLAR FLOW

Da ustvarite cilj vadbe v aplikaciji Polar Flow:

1. Pomaknite se do možnosti **Training (Vadba)** in kliknite  na vrhu strani.
2. Nato izberite vrsto cilja vadbe; na voljo so naslednje možnosti:

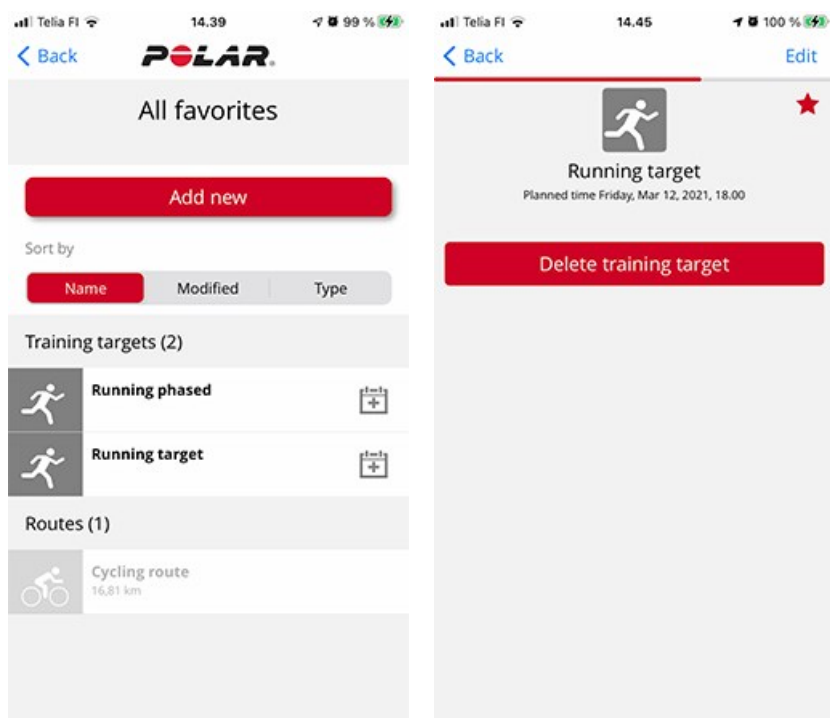
Priljubljeni cilj

1. Izberite **Favorite target (Priljubljeni cilj)**.
2. Izberite enega od obstoječih priljubljenih ciljev vadbe ali **dodajte nov** priljubljeni cilj.
3. Tapnite  ob obstoječem cilju, da ga dodate v svoj dnevnik.
4. Izbrani cilj vadbe je dodan v vaš koledar vadb za današnji dan. Odprite cilj vadbe v dnevniku, da spremenite čas za cilj vadbe.

5. Če izberete možnost Add new (Dodaj novo), lahko ustvarite nov priključeni **hitri cilj, cilj v fazah, segment Strava Live** ali **pot Komoot**.

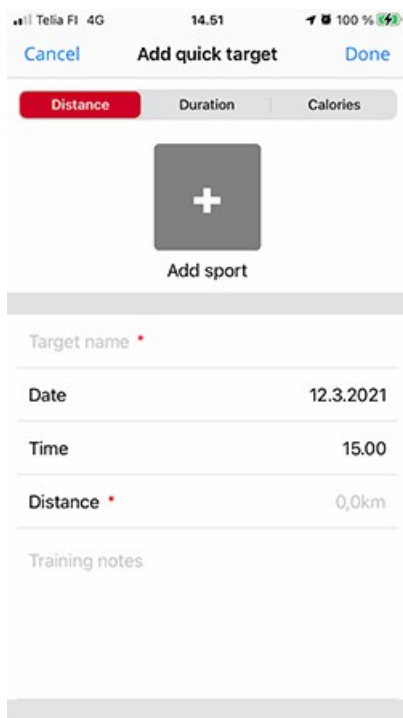


Pot Komoot je na voljo samo za Grit X in Vantage V2. Segment Strava Live je na voljo za Grit X, M460, V650, V800, Vantage V in Vantage V2.




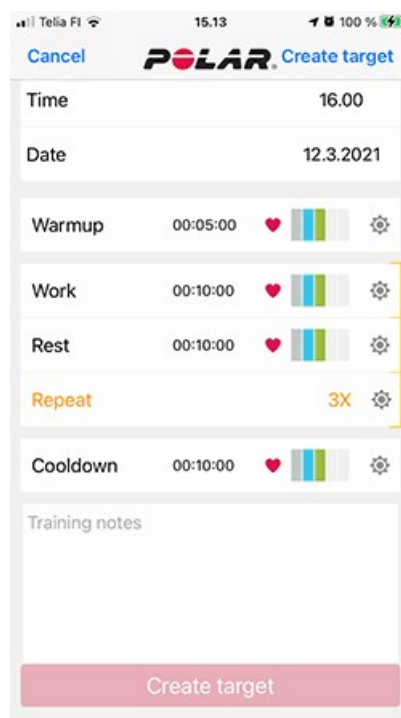
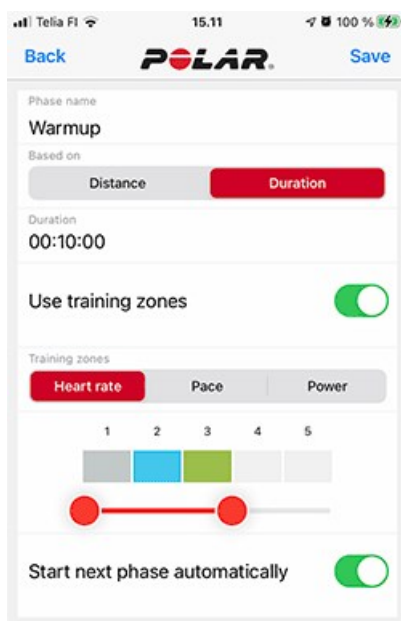
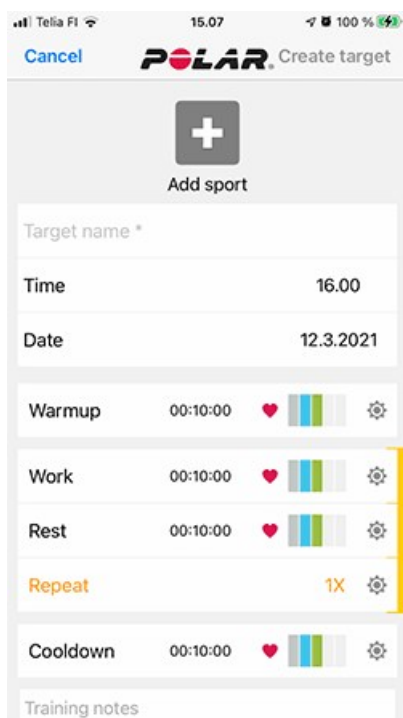
Hitri cilj

1. Izberite možnost **Quick target (Hitri cilj)**.
2. Izberite, ali hitri cilj temelji na razdalji, trajanju ali kalorijah.
3. Dodajte šport.
4. Poimenujte cilj.
5. Nastavite ciljno razdaljo, trajanje ali število kalorij.
6. Tapnite **Done (Končano)**, da dodate cilj v svoj dnevnik vadb.



Cilj v fazah

1. Izberite možnost **Phased target (Cilj v fazah)**.
2. Dodajte šport.
3. Poimenujte cilj.
4. Nastavite čas in datum za cilj.
5. Tapnite ikono  ob fazi, da uredite nastavitve faze.
6. Tapnite **Create target (Ustvari cilj)**, da dodate cilj v svoj dnevnik vadb.



Sinhronizirajte svojo uro z aplikacijo Polar Flow, da cilje vadbe premaknete v svojo uro.

ŠPORTNI PROFILI V APLIKACIJI POLAR FLOW

V napravi M430 so privzeto nastavljeni štirje športni profili. V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow lahko dodajate nove športne profile v vaš seznam športov ter urejate njihove nastavitve. Naprava M430 ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 s seznama pri sinhronizaciji prenese v napravo M430.

Vrstni red svojih športnih profilov lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite šport, ki ga želite premakniti in ga povlecite na mesto, kamor ga želite postaviti na seznamu.

Za ogled videoposnetka kliknite eno od spodnjih povezav:

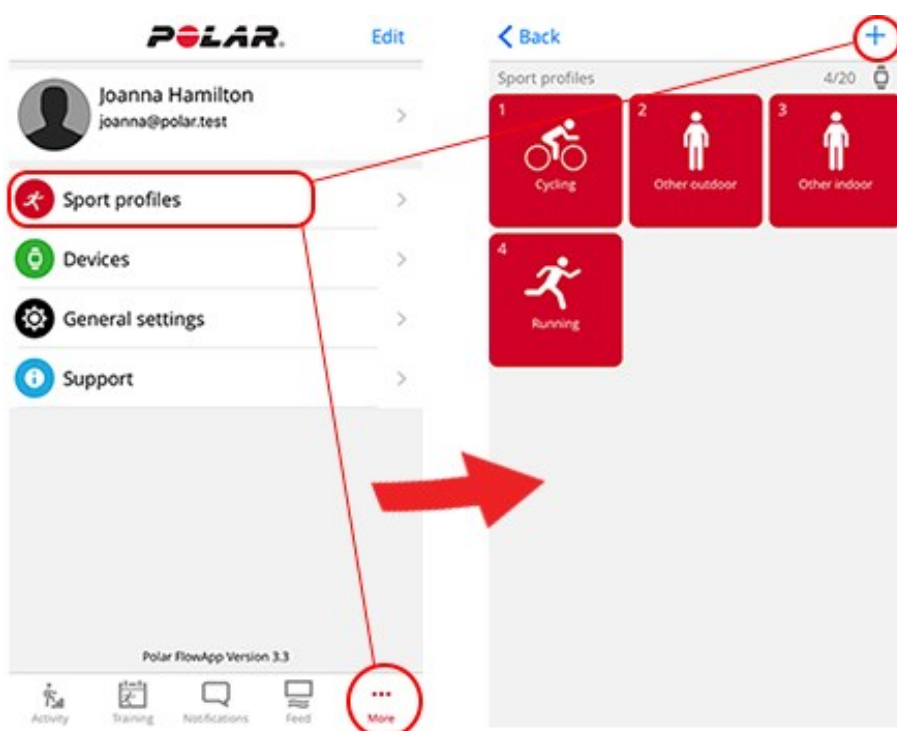
[Aplikacija Polar Flow | Urejanje športnih profilov](#)

[Spletna storitev Polar Flow | Športni profili](#)

DODAJ ŠPORTNI PROFIL


V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. Pojdite v možnost **Sport profiles** (Športni profili).
2. Tapnite ikono plusa v zgornjem desnem kotu.
3. S seznama izberite šport. V aplikaciji Android tapnite Končaj. Šport je dodan v vaš seznam športnih profilov.



V spletni storitvi Polar Flow:

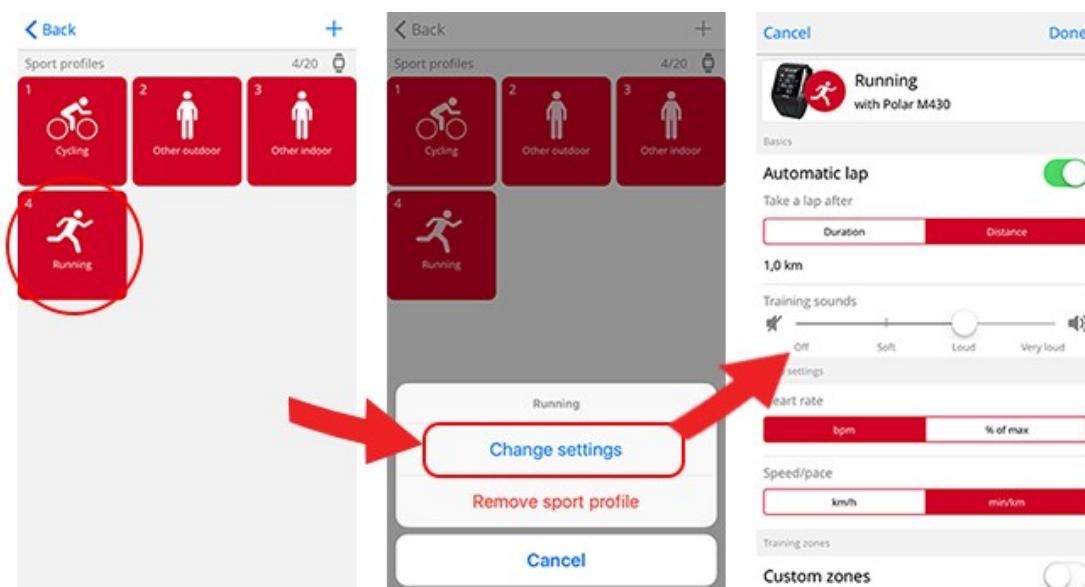
1. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Sport Profiles** (Športni profili).
3. Kliknite **Add sport profile** (Dodaj športni profil) in izberite s seznama šport.
4. Šport je dodan v vaš seznam športov.

 Novih športov ne morete ustvarjati sami. Seznam športov nadzoruje družba Polar, saj ima vsak šport določene privzete nastavitve in vrednosti, ki npr. vplivajo na funkcije izračun kalorij, obremenitev med vadbo in regeneracija.

UREDÍ ŠPORTNI PROFIL

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. Pojdite v možnost **Sport profiles** (Športni profili).
2. Izberite šport in tapnite **Change settings** (Spremeni nastavitve).
3. Ko ste pripravljeni, tapnite Končaj. Ne pozabite sinhronizirati nastavitvev z napravo M430.



V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Sport Profiles** (Športni profili).
3. Kliknite **Edit** (Uredi) pod športom, ki ga želite urediti.

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje informacije:

Osnove

- Samodejni krog (lahko ga nastavite glede na čas ali razdaljo ali izklopite)

Srčni utrip

- Prikaz srčnega utripa (utripov na minuto ali % glede na največji utrip)
- Srčni utrip je viden drugim napravam. (To pomeni, da združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, npr. fitnes oprema, lahko zaznajo vaš srčni utrip. Napravo M430 lahko uporabite tudi na skupinskih vadbah skupnosti Polar Club, da svoj srčni utrip objavite v sistemu skupnosti Polar Club.)
- Zaklep območja
- Nastavitve območja srčnega utripa (Z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe. Če izberete možnost Default (Privzeto), ne morete spremeniti omejitev za srčni utrip. Če izberete možnost Free (Prosto), lahko spreminjate vse omejitve. Privzete omejitve območja srčnega utripa se izračunajo na osnovi največjega srčnega utripa.)

Nastavitve hitrosti/tempa

- Pogled hitrosti/tempa (izberite hitrost km/h / mph ali tempo min/km / min/mi)
- Zaklep območja je na voljo (Vključite ali izklopite zaklep območja hitrosti/tempa)
- Nastavitve območja hitrosti/tempa (Z območji hitrosti/tempa lahko glede na nastavitve preprosto izberete ter spremljate hitrost in tempo. Privzeta območja predstavljajo primer območij hitrosti/tempa za osebo, ki je v dokaj dobri telesni pripravljenosti. Če izberete možnost Privzeto, ne morete spremeniti omejitev. Če izberete možnost Prosto, lahko spreminjate vse omejitve.)

Pogledi vadbe

Izberite informacije, ki jih želite med vadbo videti v pogledih vadbe. Za vsak športni profil lahko skupaj ustvarite največ osem različnih pogledov vadbe. Vsak pogled vadbe lahko vsebuje največ štiri različna podatkovna polja.

Za urejanje obstoječega pogleda kliknite ikono svinčnika ali kliknite **Add new view** (Dodaj nov pogled).

Kretnje in povratne informacije

- Automatic pause (Samodejna začasna prekinitve): Za uporabo možnosti **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve) morate funkcijo GPS nastaviti na možnost **High Accuracy** (Visoka natančnost) ali uporabljati senzor korakov Polar. Ko se ustavite, se vaša vadba samodejno začasno prekine, in se samodejno nadaljuje, ko z vadbo nadaljujete.
- Povratne informacije z vibracijami (vibracije lahko vključite ali izklopite)

GPS in nadmorska višina

- Izberite hitrost beleženja signala GPS.

Ko ste izvedli nastavitve športnega profila, kliknite **SAVE** (SHRANI). Ne pozabite sinhronizirati nastavitve z napravo M430.



Upoštevajte, da je pri mnogih profilih dvoranskih športov, skupinskih športov in ekipnih športov nastavitve **Srčni utrip je viden drugim napravam** privzeto omogočena. To pomeni, da združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, npr. fitnes oprema, lahko zaznajo vaš srčni utrip. Na seznamu [športnih profilov Polar](#) lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto omogočeno oddajanje Bluetooth. Oddajanje Bluetooth lahko omogočite ali onemogočite v nastavitvah športnega profila.

SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko prenesete iz svoje naprave M430 brezžično prek povezave Bluetooth Smart z aplikacijo Polar Flow. Ali pa lahko napravo M430 sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek USB-vrat in programske opreme FlowSync. Da bi lahko sinhronizirali podatke med napravo M430 in aplikacijo Flow, potrebujete Polarjev račun. Če želite podatke iz naprave M430 sinhronizirati neposredno v spletno storitev, poleg Polarjevega računa potrebujete še programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili M430, ste ustvarili tudi Polarjev račun. Če ste nastavili napravo M430 z računalnikom, imate na računalniku nameščeno programsko opremo FlowSync.

Ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodablјati med vašo napravo M430, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, kjer koli ste.


SINHRONIZIRAJTE Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhroniziranjem poskrbite:

- Da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow.
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in da letalski način ni vklopljen
- Da ste napravo M430 združili s svojim mobilnim telefonom. Za več informacij glejte [Združevanje](#).

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. Vpišite se v aplikacijo Flow ter pritisnite gumb NAZAJ na napravi M430 in ga pridržite.
2. Prikaže se **Connecting to device** (Povezava z napravo), ki ji sledi **Connecting to app** (Povezava z aplikacijo).
3. Ko ste opravili, se prikaže **Syncing completed** (Sinhroniziranje je zaključeno).

 *Vaša naprava M430 se z aplikacijo Flow samodejno sinhronizira po koncu vadbe, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth. Ko sinhronizirate svojo napravo M430 z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o dejavnosti in vadbi.*


Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Preden poskusite opraviti sinhronizacijo, pojdite na flow.polar.com/start in prenesite ter namestite programsko opremo.

1. Napravo M430 vključite v računalnik. Poskrbite, da se izvaja programska oprema FlowSync.
2. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in prične se sinhroniziranje.
3. Ko ste opravili, se prikaže obvestilo Completed (Zaključeno).

Vedno, ko svojo napravo M430 vključite v računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitvev. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, zaženite FlowSync z ikono namizja (Windows) ali iz mape aplikacij (Mac OS X). Ko so na voljo posodobitve strojne programske opreme, vas bo FlowSync o tem obvestil in zahteval namestitev.

 *Če spreminjate nastavitve v spletni storitvi Flow medtem, ko je naprava M430 vklopljena v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese na vašo napravo M430.*

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na support.polar.com/en/support/flow

Za podporo in več informacij o uporabi programske opreme FlowSync pojdite na support.polar.com/en/support/FlowSync

POMEMBNE INFORMACIJE


Baterija	68
Polnjenje baterije v napravi M430	68
Čas delovanja baterije	69
Opozorila nizkega stanja baterije	69
Nega naprave M430	70
Napravo M430 ohranjajte čisto	70
Shranjevanje	70
Servis	70
Previdnostni ukrepi	71
Motnje med vadbo	71
Zdravje in trening	71
Opozorilo – Baterije shranjujte izven dosega otrok	72
Tehnične specifikacije	72
M430	72
Programska oprema Polar FlowSync	74
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	74
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	74
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	75
Regulativne informacije	75
Omejitev odgovornosti	76

BATERIJA

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

POLNJENJE BATERIJE V NAPRAVI M430


Naprava M430 ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.


 *Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C/+32 °F ali nad +40 °C/+104 °F ali ko je vhod USB vlažen.*

Uporabite USB kabel, ki je vključen v komplet izdelka, da M430 prek USB vhoda napolnite na vašem računalniku.

Baterijo lahko napolnite prek električne vtičnice. Pri polnjenju baterije prek električne vtičnice uporabite napajalni adapter USB (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate napajalni kabel USB, se prepričajte, da nosi oznako »output 5Vdc« (izhod, 5 V DC) in da zagotavlja oskrbo s tokom vsaj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).




 Polarjevih izdelkov ne polnite z 9-voltnim polnilnikom. Z 9-voltnim polnilnikom lahko poškodujete Polarjeve izdelke.

 Pred polnjenjem naprave M430 se prepričajte, da na USB-priključku ali polnilnem kablu ni vlage, las, prahu ali umazanije. Nežno obrišite, da odstranite morebitne nečistoče, in s pihanjem odstranite prah. Po potrebi lahko uporabite zobotrebec. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.

Če želite napravo M430 polniti prek računalnika, jo preprosto priključite v računalnik, hkrati pa jo lahko sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. USB-priključek priključite v USB-vrata na napravi M430 in priključite drugi konec kabla v svoj osebni računalnik.
2. Na prikazovalniku se prikaže **Charging** (Polnjenje).
3. Ko se zelena ikona baterije zapolni, je naprava M430 v celoti napolnjena.

 Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa ali je hranite do konca napolnjene ves čas, ker lahko vpliva na življenjsko dobo baterije.

ČAS DELOVANJA BATERIJE

Čas delovanja baterije znaša:

- do 8 ur neprekinjene vadbe s funkcijo GPS in optičnim senzorjem srčnega utripa,
- do 30 ur neprekinjene vadbe z funkcijo GPS v načinu varčevanja z energijo in optičnim merjenjem srčnega utripa,
- do 50 ur neprekinjene vadbe z funkcijo GPS v načinu varčevanja z energijo in pametnim senzorjem srčnega utripa Bluetooth ali
- ko se uporablja le v časovnem načinu s spremljanjem dnevne dejavnosti, je čas delovanja približno 20 dni.

Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate napravo M430, uporabljenih funkcij in senzorjev ter staranja baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi ob uporabi pametnega obveščanja in pogoste sinhronizacije z aplikacijo Flow. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Če napravo M430 nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

OPOZORILA NIZKEGA STANJA BATERIJE

Battery low. Charge. (Nizka napolnjenost baterije. Napolnite baterijo.) Napolnjenost baterije je kritično nizka. Priporočljivo je napolniti napravo M430.

Charge before training (Napolni pred vadbo). Napajanje je prenizko za beleženje vadbe. Nove vadbe ne more začeti, dokler ne napolnite naprave M430.

Opozorila nizkega stanja baterije med vadbo:

- Naprava M430 vas obvesti, ko baterija zadostuje za samo še eno uro vadbe.
- Če se med vadbo prikaže sporočilo **Battery low** (Nizka napolnjenost baterije), se merjenje srčnega utripa in funkcija GPS izklopita.
- Ko je napolnjenost baterije kritično nizka, se prikaže **Recording ended** (Beleženje končano). Naprava M430 zaustavi beleženje vadbe in shrani podatke o vadbi.

Ko je prikazovalnik prazen, je baterija prazna in naprava M430 preide v način mirovanja. Napolnite M430. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

NEGA NAPRAVE M430

Enako kot vse elektronske naprave je treba napravo Polar M430 skrbno negovati in ohranjati čisto. Navodila spodaj vam bodo pomagala pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti, obdržite napravo v najboljšem stanju in se izognite težavam pri polnjenju ali sinhroniziranju.

NAPRAVO M430 OHRANJAJTE ČISTO

Napravo M430 po vsaki vadbi umijte pod tekočo vodo z blago milnico. Do suhega jo obrišite z mehko brisačo.

USB-vrata naprave M430 in polnilni kabel ohranjajte čista, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

Pred polnjenjem naprave M430 se prepričajte, da na USB-priključku ali polnilnem kablu ni vlage, las, prahu ali umazanije. Nežno obrišite, da odstranite morebitne nečistoče, in s pihanjem odstranite prah. Po potrebi lahko uporabite zobotrebec. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.

Za učinkovito zaščito naprave M430 pred oksidacijo in drugimi možnimi poškodbami zaradi umazanije in slane vode (npr. pot ali morska voda) USB-vrata ohranjajte čista. USB-vrata boste najlažje ohranili čista, tako da jih po vsaki vadbi splaknete z mlačno vodo iz pipe. USB-vrata so vodoodporna, zato jih lahko sperete pod tekočo vodo, ne da bi poškodovali elektronske komponente naprave. **Naprave M430 ne polnite, ko so USB-vrata mokra ali prepojena s potom.**

NEGUJTE OPTIČNI SENZOR SRČNEGA UTRIPA

Pazite, da na hrbtni strani optičnega senzorja ni nobene praske. Praske in umazanija zmanjšajo učinkovitost meritev srčnega utripa prek zapestja.

SHRANJEVANJE

Vadbeno napravo shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščeno na kolesu. Priporočljivo je hraniti vadbeno napravo deloma ali popolnoma napolnjeno. Baterija med shranjevanjem počasi izgublja svojo napolnjenost. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Naprave ne puščajte v izrednem hladu (pod -10 °C/14 °F) in vročini (nad 50 °C/120 °F) ali pod neposredno sončno svetlobo.

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro. Za več informacij glejte Polarjevo omejeno mednarodno garancijo.

Za informacije za stik in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite spletno stran www.polar.com/support in spletno stran za vašo državo.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Naprava Polar M430 je zasnovana tako, da beleži vašo dejavnost, meri vaš srčni utrip, hitrost, razdaljo in kadenco teka. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Vadbena naprava ni namenjena pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

MOTNJE MED VADBO

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

V bližini električnih naprav se lahko pojavijo motnje. Med vadbo z vadbena napravo lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili neenakomernim odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi deli, kot so zasloni LED, motorji in električne zavore, lahko povzročijo moteče razpršene signale. Da bi te težave odpravili, poskusite naslednje:

1. Odstranite trak senzorja srčnega utripa z vaših prsi in uporabite vadbena opremo kot običajno.
2. Vadbena napravo premikajte po prostoru, dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje raztresenih odčitkov ali na katerem simbol za srce ne utripa več. Motnje so pogosto najhujše neposredno pred zaslonom opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona bolj ali manj brez motenj.
3. Trak senzorja srčnega utripa namestite nazaj na prsi in ohranite vadbena napravo čim bližje temu območju brez motenj.

Če vadbena naprava še vedno ne deluje z vadbena opremo, morda oprema ustvarja prekomeren električni hrup za brezžično merjenje srčnega utripa.

ZDRAVJE IN TRENING

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja o vašem zdravstvenem stanju. Če odgovorite pritrdilno na katero koli od teh vprašanj, vam priporočamo, da se pred začetkom vadbene programa posvetujete z zdravnikom.

- Ali v zadnjih petih letih niste bili telesno aktivni?
- Ali imate visok krvni tlak ali visok krevni holesterol?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravilo za srce?
- Ali ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Ali imate simptome katere koli bolezni?
- Ali okrevate po resni bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vsajeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Upoštevajte, da poleg intenzivnosti vadbe na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za bolezni srca, krvni tlak, duševno stanje, astma, dihanje itd. ter tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da opazite odzive svojega telesa med vadbo. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

Opomba! Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drugo vsajeno napravo, lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo dati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsajenimi napravami. Če ste v dvomih ali imate med uporabo Polarjevih izdelkov kakršen koli nenavaden občutek, vas prosimo, da se obrnete na svojega zdravnika ali proizvajalca vsajene elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

Če ste alergični na katero koli snov, ki prihaja v stik s kožo, ali če sumite na alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v [Tehničnih specifikacijah](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za pomoč strankam. Da bi preprečili kožne reakcije na senzor srčnega utripa, ga nosite nad majico, vendar dobro navlažite območje pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.



Kombinirani učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina sensorja srčnega utripa ali zapestnice obarva oblačila svetle barve. Prav tako lahko povzroči, da temnejša oblačila obarvajo svetle vadbene naprave. Če želite, da bo svetla vadbena naprava dolgo ohranila svoj videz, se prepričajte, da oblačila, ki jih nosite med vadbo, ne puščajo barve. Če na kožo nanašate parfum, losjon, samoporjavitveno kremo, kremo za sončenje ali repelent za mrčes, pazite, da te snovi ne pridejo v stik z napravo za trening ali senzorjem za srčni utrip. Če vadite v mrzlih pogojih (od -20 do -10 °C / -4 do 14 °F) priporočamo, da nosite vadbena naprava pod rokavom jakne, neposredno na koži.

OPOZORILO – BATERIJE SHRANJUJTE IZVEN DOSEGA OTROK

Senzorji srčnega utripa Polar (na primer H10 in H9) vsebujejo gumbaste baterije. Če tako baterijo zaužijete, lahko že v 2 urah povzroči hude notranje opekline in tudi smrt. **Nove in rabljene baterije shranjujte izven dosega otrok.** Če prostora za baterijo ni mogoče varno zapreti, prenehajte z uporabo izdelka in ga shranite izven dosega otrok. **Če menite, da je prišlo do zaužitja baterije ali do vstavitve v katerikoli del telesa, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.**

Vaša varnost nam je zelo pomembna. Oblika Polarjevega sensorja korakov Bluetooth® Smart je zasnovana tako, da v čim bolj zmanjša možnost, da se senzorji ujamejo v druge predmete. Če nosite senzor korakov, bodite v vsakem primeru previdni pri teku med grmovjem.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

M430

Vrsta baterije:	Litij-polimerna polnilna baterija 240 mAh
Čas delovanja:	V stalni uporabi: Do 8 ur neprekinjene vadbe s funkcijo GPS in optičnim senzorjem srčnega utripa

	Do 30 ur neprekinjene vadbe z funkcijo GPS v načinu varčevanja z energijo in optičnim merjenjem srčnega utripa
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F
Materiali vadbene naprave:	silikon, termoplastični poliuretan, nerjavno jeklo, akrilonitril butadien stiren, steklena vlakna, polikarbonat, polimetilnimetakrilat, tekoči kristalni polimer
Natančnost ure:	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C/77 °F temperature
Natančnost GPS:	razdalja ±2 % Te vrednosti veljajo za odprta območja, kjer na satelitske pogoje ne vplivajo stavbe ali drevesa. Iste vrednosti je mogoče doseči tudi v mestnem okolju ali v gozdu, vendar se lahko občasno spreminjajo.
Ločljivost nadmorske višine:	1 m
Ločljivost vzpona/spusta:	5 m
Maksimalna nadmorska višina:	9000 m / 29525 ft
Vzorčni utrip:	1 sekunda pri visoki natančnosti beleženja GPS-signalov, 30 sekund pri srednji natančnosti beleženja GPS-signalov, 60 sekund v načinu varčevanja z energijo funkcije GPS
Merilni obseg srčnega utripa:	15-240 utripov na minuto
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0-399 km/h ali 247,9 mph (0-36 km/h ali 0-22,5 mph (pri merjenju hitrosti s Polarjevim senzorjem korakov)
Vodoodpornost:	30 m (primeren za kopanje in plavanje)
Zmogljivost pomnilnika:	60 ur vadbe s podatki o GPS-u in srčnem utripu glede na vaše nastavitve jezika
Ločljivost prikazovalnika:	128 x 128

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac s spletno povezavo in prostimi USB-vrati.

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večina Polarjevih izdelkov lahko nosite med plavanjem. Kljub temu pa niso primerni za potapljanje. Za ohranjanje vodoodpornosti gumbov naprave ne pritiskajte v vodi.

Polarjeve naprave s funkcijo merjenja srčnega utripa na zapestju so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši dejavnosti zbirajo prek gibov zapestja tudi med plavanjem. Pri testiranju smo ugotovili, da meritev srčnega utripa na zapestju v vodi ni optimalna, zato merjenja srčnega utripa na zapestju ne moremo priporočati za plavanje.

V urarski industriji vodoodpornost običajno označujejo v metrih, ki označujejo statični vodni tlak na zadevni globini. Družba Polar uporablja enak sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** ali **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava, ki nosi oznako za vodoodpornost, je bila pred dostavo preizkušena glede odpornosti na vodni tlak.

Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Pri kakršni koli podvodni dejavnosti je dinamični tlak, ki se ustvarja med premikanjem v vodi, večji od statičnega. To pomeni, da če izdelek premikate pod vodo, je izpostavljen večjemu tlaku kot v mirovanju.

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode, pot, dežne kapljice itd.	Kopanje in plavanje	Prosto potapljanje z dihalno (brez zračnih jeklenk)	Globinsko potapljanje (z jeklenkami)	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7)	V REDU	-	-	-	Ne umivajte z vodo pod pritiskom. Zaščiten pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. Referenčni standard: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodpornost Vodoodporno do 20/30/50 metrov Primerno za plavanje	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810.
Water resistant 100 m (Vodoodporen do 100 m)	V REDU	V REDU	V REDU	-	Za pogosto uporabo v vodi, vendar ne za globinsko potapljanje. Referenčni standard: ISO22810.

OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo.
- Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb/-e, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakup.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.




Izdelal Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc. Bluetooth® besedni znak in logotipi so registrirane blagovne znamke, katerih lastnik je Bluetooth SIG, Inc., in vsakršna uporaba tovrstnih oznak s strani Polar Electro Oy je pod licenco.

REGULATIVNE INFORMACIJE

	Ta izdelek je skladen z direktivama 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in druge regulativne informacije za posamezen izdelek so na voljo na www.polar.com/sl/informacije_o_predpisih .
 	Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene v teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti v državah Evropske Unije odstranjeni ločeno. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je samo informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

2.2 SL 06/2021