

POLAR®

POLAR GRIT X



KASUTUSJUHEND

SISUKORD

| | |
|---|-----------|
| Sisukord | 2 |
| Polar Grit X kasutusjuhend | 7 |
| Sissejuhatus | 7 |
| Võtke Grit X-ist maksimum | 8 |
| Polar Flow rakendus | 8 |
| Polar Flow veebikeskkond | 8 |
| Alustamine | 9 |
| Kella seadistamine | 9 |
| Variant A: seadistamine mobiilseadme ja Polar Flow' rakendusega | 10 |
| Variant B: arvutis seadistamine | 10 |
| Variant C: kellast seadistamine | 10 |
| Nuppude funktsioonid ja randmeliigutused | 10 |
| Kellaaja vaade ja menüü | 11 |
| Treeningueelne režiim | 11 |
| Treeningu ajal | 12 |
| Värviline puutekraan | 12 |
| Teavituste vaatamine | 12 |
| Koputusfunktsioon | 12 |
| Taustvalgustuse aktiveerimise liigutus | 12 |
| Kellakuvad ja menüü | 12 |
| Kellakuvad | 12 |
| Menüü | 19 |
| Sätted | 22 |
| Kiirsätete menüü | 22 |
| Mobiilseadme ühendamine kellaga | 23 |
| Ühenduse kustutamine | 24 |
| Püsivara värskendamine | 24 |
| Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga värskendamine | 24 |
| Arvutiga värskendamine | 24 |
| Sätted | 26 |
| Üldsätted | 26 |
| Ühendamine ja sünkroonimine | 27 |
| Rattasätted | 27 |
| Pidev südame löögisageduse jälgimine | 27 |
| Lennurežiim | 27 |
| Taustvalgustuse eredus | 27 |
| Režiim „Mitte segada“ | 27 |
| Mobiiltelefoniteatised | 27 |
| Möötühikud | 28 |
| Keel | 28 |
| Passiivsushoiatus | 28 |
| Värinad | 28 |
| Käeliskus | 28 |
| Satelliitide positsioneerimine | 28 |
| Kella tutvustus | 28 |
| Vaadete valimine | 28 |
| Kellakuva | 29 |
| Kellaaeg ja kuupäev | 29 |
| Kellaaeg | 29 |
| Kuupäev | 29 |
| Kuupäevavorming | 29 |
| Nädala alguspäev | 29 |
| Kehalised sätted | 29 |
| Kehakaal | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Pikkus | 30 |
| Sünniaeg | 30 |
| Sugu | 30 |
| Treeningu ajalugu | 30 |
| Aktiivsuseesmärk | 30 |
| Soovitud unekestus | 31 |
| Maksimaalne südame löögisagedus | 31 |
| Südame löögisagedus puhkeolekus | 31 |
| VO2max | 31 |
| Kuval olevad ikoonid | 32 |
| Treenimine | 33 |
| Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine | 33 |
| Kella kandmine randmepõhise südame löögisageduse mõõtmiseks | 33 |
| Kella kandmine, kui südame löögisageduse mõõtmist ei toimu | 34 |
| Treeningukorra alustamine | 34 |
| Planeeritud treeningukorra alustamine | 35 |
| Multispordi treeningukorra alustamine | 36 |
| Kiirmenüü | 36 |
| Treeningu ajal | 39 |
| Treeninguvaadete sirvimine | 39 |
| Taimerite määramine | 41 |
| Intervallitaimer | 42 |
| Pöördloendusega taimer | 42 |
| Südame löögisageduse, kiiruse või võimsustsooni lukustamine | 42 |
| Südame löögisageduse tsooni lukustamine | 43 |
| Kiiruse/tempo tsooni lukustamine | 43 |
| Võimsustsooni lukustamine | 43 |
| Ringiaja salvestamine | 43 |
| Spordiala vahetamine mitmest spordialast koosneva treeningukorra ajal | 43 |
| Eesmärgiga treenimine | 44 |
| Etapi muutmine etapipõhise treeningukorra ajal | 44 |
| Treeningu eesmärgiga seotud teabe vaatamine | 44 |
| Teavitused | 44 |
| Treeningu peatamine/lõpetamine | 44 |
| Treeningu kokkuvõte | 45 |
| Pärast treeningut | 45 |
| Treeninguandmed Polar Flow' rakenduses | 48 |
| Treeninguandmed Polar Flow' võrguteenus | 49 |
| Funktsioonid | 50 |
| GPS | 51 |
| A-GPSi aegumiskuupäev | 51 |
| Teekonnajuhised | 51 |
| Teekonna lisamine kella | 52 |
| Teekonnajuhistega treeningukorra alustamine | 52 |
| Teekonna muutmine käigu pealt | 52 |
| Ekraanil kuvatavad juhised | 52 |
| Tagasi algusesse | 52 |
| Võistlustempo | 53 |
| Strava Live Segments | 53 |
| Strava ja Polar Flow' kontode ühendamine | 53 |
| Strava lõikude importimine Polar Flow' kontole | 54 |
| Treeningukorra alustamine funktsiooniga Strava Live Segments | 54 |
| Hill Splitter™ | 55 |
| Hill Splitteri vaate lisamine spordiprofiilile | 56 |
| Hill Splitteri abil treenimine | 56 |
| Hill Splitteri kokkuvõte | 57 |
| Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenus ja rakenduses | 57 |
| Komoot | 59 |
| Komooti ja Polar Flow' kontode ühendamine | 60 |

| | |
|--|----|
| Komooti teekondade sünkroonimine sinu kellaga | 60 |
| Treeningukorra alustamine komooti teekonnaga | 61 |
| Nutikas treenimine | 62 |
| Training Load Pro | 62 |
| Kardiokoormus | 63 |
| Tajutud koormus | 63 |
| Lihaskoormus | 63 |
| Üksikute treeningute treeningkoormus | 63 |
| Pingutus ja taluvus | 64 |
| Kardiokoormuse olek | 64 |
| Kardiokoormuse olek teie kellas | 64 |
| Pikaajaline analüüs Flow rakenduses ja veebikeskkonnas | 65 |
| FuelWise™ | 67 |
| Fuelwise'i abil treenimine | 67 |
| Nutikas süsivesiku meeldetuletus | 67 |
| Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus | 68 |
| Joogi meeldetuletus | 68 |
| Jooksuvõimekuse test | 69 |
| Testi tegemine | 69 |
| Testi tulemused | 70 |
| Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses | 72 |
| Jooksuvõimsuse mõõtmine randmelt | 73 |
| Jooksuvõimsus ja lihaskoormus | 73 |
| Jooksuvõimsuse andmete kuvamine kellas | 74 |
| Polari jooksuprogramm | 75 |
| Polari jooksuprogrammi loomine | 75 |
| Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine | 76 |
| Edusammude jälgimine | 76 |
| Jooksuindeks | 76 |
| Lühiajaline analüüs | 77 |
| Pikaajaline analüüs | 77 |
| Treeningu kasu | 78 |
| Nutikad kalorid | 79 |
| Pidev südame löögisageduse jälgimine | 80 |
| Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kasutamine | 80 |
| Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine | 81 |
| Aktiivsuseesmärk | 81 |
| Aktiivsuseandmed kella ekraanil | 81 |
| Passiivsushoiatus | 82 |
| Aktiivsuseandmed Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenuses | 82 |
| Aktiivsusejuhend | 82 |
| Aktiivsuse kasu | 82 |
| Taastumise mõõtmise funktsioon Nightly Recharge™ | 83 |
| ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses | 86 |
| Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses | 87 |
| Treeninguteks | 87 |
| Une parandamiseks | 87 |
| Energiataseme reguleerimiseks | 87 |
| Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ | 88 |
| Juhendatud hingamisharjutus Serene™ | 92 |
| Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega | 94 |
| Enne testi | 95 |
| Testi tegemine | 95 |
| Testi tulemused | 95 |
| Kehalise võimekuse klassid | 95 |
| Mehed | 95 |
| Naised | 96 |
| VO2max | 96 |
| FitSpark™ juhis igapäevaseks treeninguks | 96 |

| | |
|---|------------|
| Treeningu ajal | 98 |
| Spordiprofiilid | 99 |
| Südame löögisageduse tsoonid | 100 |
| Südame löögisageduse anduri režiim | 102 |
| Südame löögisageduse anduri režiimi sisselülitamine | 102 |
| Südame löögisageduse jagamise peatamine | 102 |
| Kiiruse tsoonid | 102 |
| Kiiruse tsoonide sätted | 102 |
| Kiiruse tsoonidel põhinevad treeningueesmärgid | 102 |
| Treeningu ajal | 102 |
| Pärast treeningut | 103 |
| Randmepõhine kiiruse ja distantsti mõõtmine | 103 |
| Randmepõhine sammusageduse mõõtmine | 103 |
| Ujumisandmed | 103 |
| Basseiniujumine | 103 |
| Basseinipikkuse määramine | 104 |
| Avaveeujumine | 104 |
| Südame löögisageduse mõõtmine vees | 104 |
| Ujumistreeningu alustamine | 104 |
| Ujumistreeningu ajal | 105 |
| Pärast ujumistreeningut | 105 |
| Baromeeter | 106 |
| Kompass | 106 |
| Ilm | 107 |
| Energiasäästu sätted | 110 |
| Energiaallikad | 111 |
| Energiaallikate kokkuvõte | 111 |
| Üksikasjalik analüüs Flow mobiilirakenduses | 112 |
| Mobiiltelefoniteatiseid | 112 |
| Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine | 112 |
| Režiim „Mitte segada“ | 112 |
| Teavituste vaatamine | 112 |
| Muusika juhtnupud | 113 |
| Kellakuvalt | 113 |
| Treeningu ajal | 113 |
| Vahetatavad kellarihmad | 114 |
| Kellarihma vahetamine | 114 |
| Ühilduvad andurid | 114 |
| Südame löögisageduse andur Polar H10 | 114 |
| Polari kiiruseandur Bluetooth® Smart | 114 |
| Polari väntamissageduse andur Bluetooth® Smart | 115 |
| Teiste tootjate võimsusandurid | 115 |
| Andurite ühendamine kellaga | 115 |
| Südame löögisageduse anduri ühendamine kellaga | 115 |
| Polar H9, Polar H10 | 115 |
| Polar OH1+, Polar Verity Sense | 115 |
| Jalgrattaanduri ühendamine kellaga | 116 |
| Rattasätted | 117 |
| Rehvimõõdu mõõtmine | 117 |
| Jalgratta võimsusanduri kalibreerimine | 117 |
| Sammuanduri ühendamine kellaga | 118 |
| Sammuanduri kalibreerimine | 118 |
| Ühenduse kustutamine | 118 |
| Polar Flow | 119 |
| Polar Flow rakendus | 119 |
| Treeningute andmed | 119 |
| Aktiivsuse andmed | 119 |
| Uneandmed | 119 |
| Spordiala profiilid | 120 |

| | |
|--|------------|
| Piltide jagamine | 120 |
| Flow rakenduse kasutuselevõtmine | 120 |
| Polar Flow veebikeskkond | 120 |
| Feed | 120 |
| Diary | 120 |
| Progress | 120 |
| Community | 121 |
| Programs | 121 |
| Spordiprofiilid Polar Flow's | 121 |
| Spordiprofiili lisamine | 121 |
| Spordiprofiilide redigeerimine | 122 |
| Treeningute planeerimine | 124 |
| Treeninguprogrammi koostamine hooajaplaani abil | 124 |
| Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' võrguteenusel | 125 |
| Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine | 127 |
| Eesmärkide sünkroonimine kellaga | 127 |
| Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' rakenduses | 128 |
| Lemmikud | 130 |
| Treeningueesmärgi lisamine lemmikutesse: | 130 |
| Lemmiku muutmine | 130 |
| Lemmiku eemaldamine | 130 |
| Sünkroonimine | 130 |
| Flow' mobiilirakendusega sünkroonimine | 130 |
| Flow' võrguteenusel sünkroonimine FlowSynci kaudu | 131 |
| Oluline teave | 132 |
| Aku | 132 |
| Aku laadimine | 133 |
| Aku laadimine treeningu ajal | 133 |
| Aku olek ja teavitused | 134 |
| Kella hooldamine | 134 |
| Kella puhastamine | 134 |
| Optilise südame löögisageduse anduri hooldamine | 134 |
| Hoidmine | 134 |
| Teenindus | 134 |
| Ettevaatusabinõud | 135 |
| Häired treeningu ajal | 135 |
| Tervis ja treenimine | 135 |
| Hoiatus: hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas | 136 |
| Kuidas Polari tooteid turvaliselt kasutada? | 136 |
| Tehnilised andmed | 137 |
| Grit X | 137 |
| Polar FlowSynci tarkvara | 138 |
| Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus | 138 |
| Polari toodete veekindlus | 139 |
| Polari piiratud rahvusvaheline garantii | 140 |
| Regulatiivne teave | 141 |
| Vastutuse välistamine | 141 |

POLAR GRIT X KASUTUSJUHE

Käesolev kasutusjuhend aitab teil teie uue kellaga lähemalt tutvuda. Õpetusvideod ja korduma kippuvad küsimused leiate aadressilt support.polar.com/en/grit-x.

SISSEJUHATUS

Õnnitleme teid uue Polar Grit X-i ostu puhul!

Välistingimustes kasutamiseks mõeldud Polar Grit X on kerge, kuid vastupidav multisportkell, mis sobib hästi metsajooksuks, mägirattasõiduks, matkamiseks ja ka kõigiks muudeks välispordialadeks.

Viige enda treeningud uuele tasemele ja optimeerige oma sooritust välispordikellaga Polar Grit X, mis on loodud just nendeks hetkedeks, kui maanteedest enam ei piisa ja uute eesmärkideni viivad uued maastikurajad. Polar Grit X-il on sisseehitatud GPS, kompass ja altimeeter ning see on varustatud Polari ainulaadsete treeningfunktsioonidega.


Polar Grit X-i ja selle funktsiooni [Hill Splitter™](#) abil saate teada, milline oli teie sooritus treeningu tõusudel ja langustel. Teil on võimalik näha oma raja profiili ja üksikasjalikke andmeid ning võrrelda erinevate treeningute mäestatistikat. Hill Splitter™ tuvastab automaatselt kõik üles- ja allamäge liikumised, kasutades selleks teie kiiruse, distantsi ja kõrguse andmeid. See annab üksikasjalikku teavet teie soorituse kohta igal marsruudil tuvastatud mäel. See teave hõlmab näiteks distantsi, kiirust ning laskumisi ja tõuse.

Kasutage treeningu ajal energiataseme hoidmiseks uut [FuelWise™](#)-i energiataseme assistenti. FuelWise™ tuletab meelde taastumise vajadust ja aitab treeningu ajal hoida piisavat energiataset. See näitab, kuidas keha treeningu ajal erinevaid energiaallikaid kasutab. Polar Grit X jaotab energiakasutuse süsivesikuteks, valkudeks ja rasvadeks.

Õigel rajal aitavad püsida Polar Grit X ja [Komoot](#). Uutel radadel piire nihutades on õige tee leidmine eluliselt oluline. Polar Grit X-iga saate oma marsruudid Polar Flow veebikeskkonnast või Komooti rakendusest kella importida ja järgida reaalsajas kella ekraanil kuvatavaid marsruudijuhiseid. Kui importite oma marsruudi otse Komootist, saate üksikasjalikud marsruudijuhised.

Esiletoomist väärivad ka järgmised funktsioonid:

- Täiustatud randmepõhine südame löögisageduse mõõtmise [Precision Prime™](#)-i anduri sünteestehnoloogiaga.
- Üksikasjalikud [ilmaandmed](#) kella ekraanil. Teie kella ekraanil kuvatakse andmed hetkeilma kohta ja kahe päeva ilmaprognoos.
- [FitSpark™](#)-i treeningujuhis tagab, et olete radade vallutamiseks alati valmis, pakkudes igaks päevaks valmistreeninguid, mis põhinevad teie taastumisel, füüsilisel valmisolekul ja treeningute ajalool.
- Funktsioon [Nightly Recharge™](#) näitab, kui hästi te oma päevastest tegevustest öösel taastute.
- [Jooksuvõimsuse](#) näitaja annab põhjalikuma ülevaate jooksutreeningute intensiivsusest.
- [Ujumisandmete](#) funktsioon tuvastab automaatselt teie südame löögisageduse, ujumisstiili, distantsi, tempo, tõmbesageduse ja puhkeajad. Distantsi ja ujumistõmbeid jälgitakse ka looduslikus veekogus ujumisel.
- Ühenduses aitab püsida [mobiiltelefoniteavituste](#) funktsioon. Kell annab teile sissetulevatest kõnedest, sõnumitest, e-kirjadest, kalendrisündmustest ja muust märku.
- Jooksmise ja sõitmise muudab põnevamaks [Strava Live Segments](#). Funktsioon annab märku lõigule lähenemisest ning kuvab reaalsajas andmed teie soorituse. Lõigu läbimisel kuvatakse ekraanil koheselt ka teie tulemused.
- Polar Grit X toetab enam kui 130 erinevat spordiala. Lemmikspordialasid saate kella lisada Polar Flow veebikeskkonnas.

 Parema kasutuskogemuse tagamiseks arendame oma tooteid pidevalt. Uusimate funktsioonide nautimiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks [värskendage püsivara](#) alati, kui uus versioon on saadaval. Püsivara värskendused parandavad teie kella funktsionaalsust uute funktsioonide ja täiustuste abil.

VÕTKE GRIT X-IST MAKSIMUM

Saage osa Polari ökosüsteemist ja võtke oma kellast maksimum.

POLAR FLOW RAKENDUS

Laadige [Polar Flow rakendus](#) alla App Store®-ist või Google Play™-ist. Pärast treeningut sünkroonige kell Flow rakendusega. Nii saate oma tulemuste ja edusammude kohta kohest tagasisidet ning saate oma saavutusi jagada ka oma sõpradega. Flow rakenduses näete ka seda, kui hästi te öösel magasite ja kui aktiivne olete päeva jooksul olnud.

POLAR FLOW VEEBIKESKKOND

Sünkroonige treeningute andmed [Polar Flow veebikeskkonnaga](#), kasutades Flow rakendust või arvutis olevat FlowSynci tarkvara. Veebikeskkonnas saate planeerida treeninguid, jälgida oma edusamme ning analüüsida üksikasjalikult oma treeningute tulemusi, aktiivsust ja und. Jagage sõpradega oma saavutusi, leidke uusi treeningukaaslasi ja saage treeningurühmadest indu juurde.

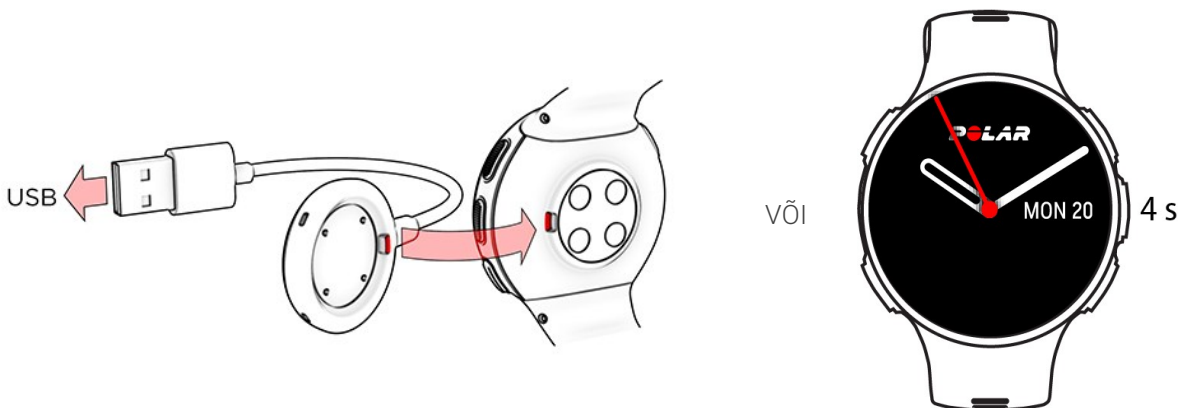
Kõik selle leiate aadressilt flow.polar.com.

ALUSTAMINE

| | |
|---|----|
| Kella seadistamine | 9 |
| Variant A: seadistamine mobiilseadme ja Polar Flow' rakendusega | 10 |
| Variant B: arvutis seadistamine | 10 |
| Variant C: kellast seadistamine | 10 |
| Nuppude funktsioonid ja randmeliigutused | 10 |
| Värviline puuteekraan | 12 |
| Teavituste vaatamine | 12 |
| Koputusfunktsioon | 12 |
| Taustavalgustuse aktiveerimise liigutus | 12 |
| Kellakuvad ja menüü | 12 |
| Kellakuvad | 12 |
| Menüü | 19 |
| Kiirsätete menüü | 22 |
| Mobiilseadme ühendamine kellaga | 23 |
| Ühenduse kustutamine | 24 |
| Püsivara värskendamine | 24 |
| Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga värskendamine | 24 |
| Arvutiga värskendamine | 24 |

KELLA SEADISTAMINE


Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks ühenda see võrgutoitel USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades kaasasolevat kaablit. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale, kuid jälgi, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) täpselt kohakuti. Palun pane tähele, et laadimissümboli ekraanile ilmutamiseks võib kuluda veidi aega. Soovitame sul enne kella kasutuselevõtmist akut laadida. Üksikasjalikumat teavet aku laadimise kohta leiad jaotisest [Aku](#). Kella saad aktiveerida ka nii, et vajutad nelja sekundi jooksul nuppu OK.



Kella seadistamiseks vali keel ja eelistatud seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust: Sirvi nuppude ÜLES/ALLA abil sulle mugavaimate valikuteni ja valiku kinnitamiseks vajuta nuppu OK.

A. **Telefonist:** telefonist seadistamine on mugav, kui sul puudub juurdepääs USB-liideselega arvutile, aga see võib võtta kauem aega. See meetod eeldab internetiühendust.

B. **Arvutist:** arvutis seadistamine on kiirem ja võimaldab samal ajal kella laadida, kuid sul peab olema käepärast arvuti. See meetod eeldab internetiühendust.

 Soovitame kasutada varianti A või B. Saad korraga sisestada kõik täpsete treeninguandmete saamiseks vajalikud kehalised näitajad. Lisaks saad valida keele ja hankida oma kellale uusima püsivara.


C. **Kellast**: kui sul ei ole kohe käepärast ühilduvat mobiilseadet ega internetiühendusega arvutit, saad seadistamist alustada kellast. **Palun võta arvesse, et kellast seadistamise korral ei ole su kell veel Polar Flow'ga ühendatud. Püsivara värskendused on saadaval üksnes Polar Flow' kaudu.** Selleks, et oma uut kella ja Polari unikaalseid funktsioone täiel määral nautida, on oluline, et teeksid seadistused hiljem Polar Flow' võrguteenuses või Polar Flow' mobiilirakenduses, järgides variandi A või B juhiseid.

VARIANT A: SEADISTAMINE MOBIILSEADME JA POLAR FLOW' RAKENDUSEGA

 *Palun võta arvesse, et ühendada tuleb Flow' rakenduses, **MITTE mobiilseadme Bluetoothi sätete kaudu.***

1. Veendu, et mobiilseade on internetiga ühendatud, ning lülitage Bluetooth sisse.
2. Laadi App Store'ist või Google Playst alla Polar Flow' rakendus.
3. Ava Flow' rakendus oma mobiilseadmes.
4. Flow' rakendus tuvastab sinu kella ja palub sul see rakendusega ühendada. Puuduta nuppu Start.
5. Kui mobiilseadme ekraanile ilmub kinnitusteade **Bluetoothiga ühendamise taotlus**, kontrolli, kas mobiilseadme ekraanil kuvatav kood vastab sinu kella ekraanil kuvatavale koodile.
6. Nõustu mobiilseadme ekraanil kuvatava Bluetoothiga ühendamise taotlusega.
7. Kinnita PIN-kood kella ekraanil nupuga OK.
8. Kui ühendamine on lõpetatud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendatud**.
9. Logi sisse oma Polari kontoga või loo uus konto. Me juhendame sind rakenduse kasutajaks registreerumisel ja seadistamisel.

Kui oled seadistamise lõpetanud, puuduta nuppu Salvesta ja Salvesta ja sünkrooni ning sätted sünkroonitakse kellaga.

 *Kui sul palutakse püsivara värskendada, ühenda kell vooluvõrku, et tagada tõrgeteta protsess, ja seejärel nõustu värskendamisega.*

VARIANT B: ARVUTIS SEADISTAMINE

1. Mine aadressile flow.polar.com/start ning laadi alla ja installi andmeedastustarkvara Polar FlowSync oma arvutisse.
2. Logi sisse oma Polari kontoga või loo uus konto. Ühenda kell arvuti USB-liidesesse, kasutades selleks kaasasolevat kaablit. Me juhendame sind võrguteenuse Polar Flow kasutajaks registreerumisel ja seadistamisel.

VARIANT C: KELLAST SEADISTAMINE

Sätete määramiseks kasuta nuppe ÜLES/ALLA ja valikute kinnitamiseks vajuta nuppu OK. Kui soovid mingil hetkel tagasi minna ja sätteid muuta, vajuta nuppu TAGASI, kuni jõuad sätteni, mida soovid muuta.

 *Kellast seadistamise korral ei ole sinu kell veel Polar Flow' võrguteenusega ühendatud. Püsivara värskendused on saadaval üksnes Polar Flow' kaudu. Selleks, et oma uut kella ja funktsiooni Polar Smart Coaching unikaalseid võimalusi täiel määral nautida, on oluline, et teeksid seadistused hiljem Polar Flow' võrguteenuses või Flow' mobiilirakenduses, järgides variandi A või B juhiseid*

NUPPUDE FUNKTSIOONID JA RANDMELIIGUTUSED

Teie kellal on viis nuppu, millel on sõltuvalt kasutustingimustest erinevad funktsioonid. Allolevast tabelist näete, milliseid funktsioone nupud erinevates režiimides omavad.



Kellaaja vaade ja menüü

| LIGHT | BACK | OK | UP/DOWN |
|--|---|--|--|
| Taustavalgustuse sisselülitamine | Menüüsse sisenemine | Ekraanil kuvatava valiku kinnitamine | Kellaaja vaates kellakuva muutmine Valikute sirvimine |
| Kellaaja vaates aku oleku sümboli kuvamine | Eelmisele menüütasemele naasmine | Nupu allhoidmisel treeningueelsesesse režiimi sisenemine | Valitud väärtuse muutmine |
| Nupu allhoidmisel nuppude ja puutekraani lukustamine | Sätete muutmata jätmine Valikute tühistamine Nupu allhoidmisel menüüst kellaaja vaatesse naasmine Kellaaja vaates nupu allhoidmisel sidumise ja sünkroonimise alustamine | Kellakuval oleva teabe üksikasjade vaatamine | |

Treeningueelne režiim

| LIGHT | BACK | OK | UP/DOWN |
|---------------------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------|
| Taustavalgustuse sisselülitamine | Kellaaja vaatesse naasmine | Treeningu alustamine | Spordialade sirvimine |
| Nupu allhoidmisel nuppude lukustamine | | | |
| Kiirmenüüsse sisenemine | | | |

Treeningu ajal

| LIGHT | BACK | OK | UP/DOWN |
|---------------------------------------|---|--|------------------------|
| Taustavalgustuse sisselülitamine | Nupu ühekordsel vajutamisel treeningu peatamine | Ringiaja salvestamine Treeningu jätkamine | Treeningvaate muutmise |
| Nupu allhoidmisel nuppude lukustamine | Nupu allhoidmisel treeningu lõpetamine | | |

VÄRVILINE PUUTEEKRAAN

Alati sisselülitatud värvilise puutekraani abil saate hõlpsasti sirvida kellakuvasid, loendeid ja menüüsid ning valida ekraani puudutades üksusi.

- Menüü sirvimiseks libistage sõrmega üles või alla.
- Kellakuva muutmiseks libistage kellaaja vaates sõrmega paremale või vasakule. Igal kellakuval on ülevaade erinevast teabest.
- Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puudutage ekraani.

Pange tähele, et treeningute ajal puutekraani kasutada ei saa. Puutekraani funktsioneerimise tagamiseks pühkige ekraanil olev mustus, higi või vesi riidest lapiga ära. Puutekraan ei reageeri hästi, kui puudutate seda kinnastatud käega.

TEAVITUSTE VAATAMINE

Teavituste vaatamiseks libistage sõrmega alt üles. Ekraani allosas olev täpp näitab, et teile on saabunud uus teavitus.

KOPUTUSFUNKTSIOON

Koputage ekraani tugevalt kahe sõrmega, et salvestada treeningu ajal ringiaeg. Pange tähele, et koputusfunktsioon ei kuulu puutekraani funktsioonide hulka.

TAUSTAVALGUSTUSE AKTIVEERIMISE LIIGUTUS

Taustavalgustus lülitub automaatselt sisse, kui keerate kella vaatamiseks rannet.

KELLAKUVAD JA MENÜÜ

KELLAKUVAD

Kellakuvadel kuvatakse peale kellaaja ka mitmesugust muud teavet. Kellakuvalt saad kiiresti kõige õigeaegsemat ja asjakohasemat teavet. Saad ise valida, milliseid kellakuvasid ekraani kellaajavaates kuvatakse.

Vali **Sätted > Vaadete valimine** ja vali kas **Ainult kellaeg**, **Päevane aktiivsus**, **Kardiokoormuse olek**, **Praegune südame löögisagedus**, **Viimased treeningukorrad**, **Nightly Recharge**, **FitSparki treeningujuhis**, **Ilm**, **Nädala kokkuvõte**, **Sinu nimi** ja **Muusika juhtnupud**.

Kellakuvade sirvimiseks libista sõrmega paremale-vasakule või keri nuppude ÜLES ja ALLA abil üles-alla. Üksikasjalikuma vaate avamiseks puuduta ekraani või vajuta nuppu OK.

Ainult kellaeg



Aeg ja kuupäev. Saad kohandada kella stiili ja värvi.

Uuri lähemalt!

Aktiivsus



Kellakuva ümbritsev aktiivsusrõngas ning kellaaja ja kuupäeva all olev protsentarv näitavad, kui lähedal oled oma päevase aktiivsuseesmärgi saavutamisele. Kui oled aktiivne, värvub rõngas helesiniseks.

Kui avad üksikasjalikuma vaate, kuvatakse lisaks järgmised aktiivsuseandmed:

- Seni tehtud sammud. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ning muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.
- Aktiivne aeg näitab ära sinu tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivse aja.
- Treeningu käigus põletatud kalorit, aktiivsus ja põhiainevahetuse määr (minimaalne ainevahetus, mida inimene elus püsimiseks vajab).



Lisateavet leiad jaotisest [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).

Kardiokoormuse olek

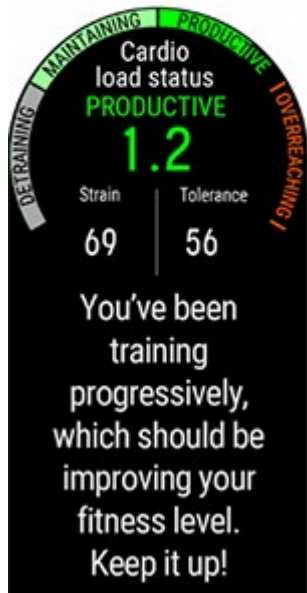


Kardiokoormuse olekuga võrreldakse sinu lühiajalist treeningkoormust (**pingutust**) ja pikaajalist treeningkoormust (**taluvust**) ning määratletakse, kas sinu kardiokoormuse olek on alatreeniv, säilitav, arendav või ülekoormav.

Lisaks kuvatakse üksikasjade avamisel sinu kardiokoormuse oleku, pingutuse ja taluvuse arväärtus ning kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus.

- Kardiokoormuse oleku arväärtus saadakse pingutuse jagamisel taluvusega.
- **Pingutus** näitab, kui palju oled end hiljuti treeningutel pingutanud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist kardiokoormust.
- **Taluvus** kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks. See näitab sinu viimase 28 päeva keskmist päevakoormust.
- Kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus

Lisateavet leiad jaotisest [Training Load Pro](#).



Praegune südame löögisagedus

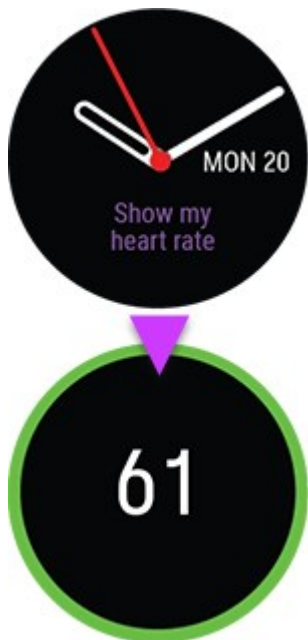


Praeguse südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kasutamisel mõõdab kell pidevalt sinu südame löögisagedust ja kuvab seda südame löögisageduse kellakuval.

Saad kontrollida oma päeva kõrgeimat ja madalaimat südame löögisageduse näitu ning ka seda, milline oli eelmise öö madalaim südame löögisageduse näit. Saad südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni lülitada sisse või välja, valides **Sätted > Üldsätted > Pidev südame löögisageduse jälgimine**.

Lisateavet leiad jaotisest [Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon](#).





Kui sa ei kasuta **pideva südame löögisageduse jälgimise** funktsiooni, saad siiski oma südame löögisagedust kiiresti kontrollida, ilma treeningukorda alustamata. Lihtsalt pinguta randmerihma, vali südame löögisageduse kellakuva, vajuta nuppu OK ja kell kuvab hetkega su südame löögisageduse. Südame löögisageduse kellakuvale naasmiseks vajuta nuppu TAGASI.

Viimased treeningukorrad




Saad vaadata, kui palju aega on viimasest treeningukorrast möödunud ja millise spordialaga oli tegu.

Kui avad üksikasjalikuma vaate, kuvatakse lisaks viimase 14 päeva treeningukordade kokkuvõtteid. Vali nuppude ÜLES/ALLA abil treeningukord, mille kokkuvõtet soovid vaadata, ja kokkuvõtte avamiseks vajuta nuppu OK. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu kokkuvõte](#).

Nightly Recharge



Hommikul ärgates saad vaadata oma Nightly Recharge'i ehk öise taastumise olekut. Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi su keha öösel taastus. Nightly Recharge'i olek põhineb kahel komponendil: kuidas magasid (une olek) ja kui hästi rahunes sinu autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel (ANS-i olek).

 See funktsioon on vaikimisi välja lülitatud. Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni seeshoidmisel tühjeneb aku kiiremini.



Funktsiooni *Nightly Recharge* toimimiseks peab pidev südame löögisageduse jälgimine olema lubatud. Kui soovid funktsiooni *Nightly Recharge* kasutada, kuid säästa seejuures akut, kasuta südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni ainult öösiti.

Lisateavet leiad jaotistest [Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™](#) ja [Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™](#).

FitSpark



Sinu kell pakub sulle kõige sobivamaid treeningu eesmärke, mis põhinevad sinu treeninguajalool, füüsilise võimekuse tasemel ja taastumisseisundil. Kõigi soovitatud treeningu eesmärkide vaatamiseks vajuta nuppu OK. Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks vali üks soovitatud treeningu eesmärkidest.

Lisateavet leiad jaotisest [Igapäevane treeningujuhis FitSpark™](#).



Ilm



Saad käesoleva päeva tunniprognoosi vaadata otse randmelt. Põhjalikumate ilmaandmete, sealhulgas tuule kiiruse, tuule suuna, õhuniiskuse, sademete tõenäosuse, järgmise päeva 3 tunni ja ülejäämise päeva 6 tunni ilmaprognoosi vaatamiseks vajuta nuppu **OK**.

Lisateavet leiad jaotisest [Ilm](#).



Nädala kokkuvõte

Saad ülevaate oma treeningnädalast. Ekraanil kuvatakse su nädalase treeningu koguaeg, mis on jagatud erinevateks treeningutsoonideks. Üksikasjaliku teabe vaatamiseks vajuta nuppu OK. Sulle kuvatakse distants, treeningukorrad, põletatud kalorite koguhulk ja igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aeg. Lisaks saad vaadata eelmise nädala kokkuvõtet ja üksikasjalikke andmeid ning järgmiseks nädalaks planeeritud treeningukordi.

Kindla treeningukorra üksikasjaliku teabe vaatamiseks keri alla ja vajuta nuppu OK.

Sinu nimi



Kuvatakse kellaaeg, kuupäev ja sinu nimi.

Muusika juhtnupud



Kui sa ei treeni, saad telefonis esitatavat muusikat ja meediumisisu juhtida oma kellast.

Lisateavet leiad jaotisest [Muusika juhtnupud](#).

MENÜÜ

Menüüsse sisenemiseks vajuta nuppu TAGASI ning menüü sirvimiseks nuppe ÜLES ja ALLA. Valikute kinnitamiseks vajuta nuppu OK ja eelmisele menüütasemele naasmiseks nuppu TAGASI.

Treeningu alustamine



Siit saad alustada oma treeningukordi. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta nuppu OK ja vali spordiprofiil, mida soovid kasutada.

Treeningu valikurežiimi saad siseneda ka siis, kui vajutad kellaaaja vaates pikalt nuppu OK.

Üksikasjalikud juhised leiad jaotisest [Treeningukorra alustamine](#).

Juhendatud hingamisharjutus Serene



Hingamisharjutuse alustamiseks vali esmalt **Serene** ja seejärel **Alusta harjutust**.

Lisateavet leiad jaotisest [Juhendatud hingamisharjutus Serene™](#).

Strava Live Segments



Strava Live Segments

Saad vaadata teavet kellaga sünkroonitud Strava lõikude kohta. Kui sa pole oma Flow' kontot Strava kontoga ühendanud ega ühtegi lõiku oma kellaga sünkrooninud, leiad siit ka vajalikud juhiseid.

Lisateavet leiad jaotisest [Strava Live Segments](#).

Energiataaste



Energiataaste

Saad treeningukorra ajal kasutada energiataseme hoidmiseks nutikat energiatasestabilist FuelWise™. FuelWise™ hõlmab endas kolme funktsiooni, mis tuletavad meelde energia taastamise vajadust ja aitavad pikal treeningukorral hoida piisavat energiataset. Need on **nutikas süsivesiku meeldetuletus**, **käitsi seatav süsivesiku meeldetuletus** ja **joogi meeldetuletus**.

Lisateavet leiad jaotisest [Fuelwise](#).

Taimerid



Menüüst **Taimerid** leiad märguanded, stopperi ja pöördloendusega taimeri.

Märguanne

Saad määrata märguande korduse: **väljas, üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**. Kui valisid **üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**, määra ka märguande kella-aeg.

 Kui märguanne on sisse lülitatud, kuvatakse kellaaja vaates ekraanil kellaikoon.

Stopper

Stopperi käivitamiseks vajuta nuppu OK. Ringiaja lisamiseks vajuta nuppu OK. Stopperi peatamiseks vajuta nuppu TAGASI.




Pöördloendusega taimer

Saad seadistada pöördloendusega taimeri eelmääratud ajast maha lugema. Vali **Sea taimer**, määra aeg ja vajuta kinnituseks nuppu OK. Kui oled valmis, vali **Start** ja vajuta pöördloendusega taimeri käivitamiseks nuppu OK.

Pöördloendusega taimer lisatakse tavalisele kellakuvale koos kellaaja ja kuupäevaga.



Kell annab pöördloenduse lõppemisest helisignaali ja värinaga märku. Taimeri taaskäivitamiseks vajuta nuppu OK või tühistamiseks ja kellaaja vaatesse naasmiseks nuppu TAGASI.

 *Treeningu ajal saad kasutada intervallitaimerit ja pöördloendusega taimerit. Lisa taimerid treeninguvaadetele Flow' võrguteenuse spordiprofiilide sätetes ja sünkrooni sätted oma kellaga. Lisateavet taimerite kasutamise kohta leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).*

Testid



Menüüst Testid leiad jooksutesti ja võimekustesti.

Jooksutest

Jooksuvõimekuse test aitab sul oma tulemusi jälgida ning kohandada oma südame löögisagedust, kiirust ja võimsustsoone.

Lisateavet leiad lehelt [Running-performance-test.htm](#).

Võimekustest

Saad oma füüsilise võimekuse taset mõõta randmelt mõõdetava südame löögisageduse abil, heites pikali ja lõdvestudes.

Lisateavet leiad jaotisest [Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega](#).


Sätted



Sätted

Saad oma kellas redigeerida järgmisi sätteid:

- Üldsätted
- Vaadete valimine
- Kellakuva
- Kellaaeg ja kuupäev
- Kehalised sätted

 Lisaks kellas olevatele sätetele saad redigeerida Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses olevaid spordiprofiile. Isikupärasta kella oma lemmikspordialadega ja andmetega, mida soovide treeningukordade ajal jälgida. Lisateavet vaata [Flow' jaotisest Spordiprofiilid](#).

KIIRSÄTETE MENÜÜ



Kiirsätete menüü avamiseks libista kellaaja vaates sõrmega ekraani ülaosast alla.

Menüü sirvimiseks libista sõrmega paremale või vasakule ja puuduta soovitud funktsiooni.



Vali  ja määra funktsioonid, mille tahad lisada kiirsätete menüüsse. Valikus on **märguanne, pöördloendusega taimer, režiim „Mitte segada“** ja **lennurežiim**.

- **Märguanne:** saad määrata märguande korduse: **väljas, üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**. Kui valisid **üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**, määra ka märguande kellaaeg.

 Kui märguanne on sisse lülitatud, kuvatakse kellaaja vaates ekraanil kellaikoon.

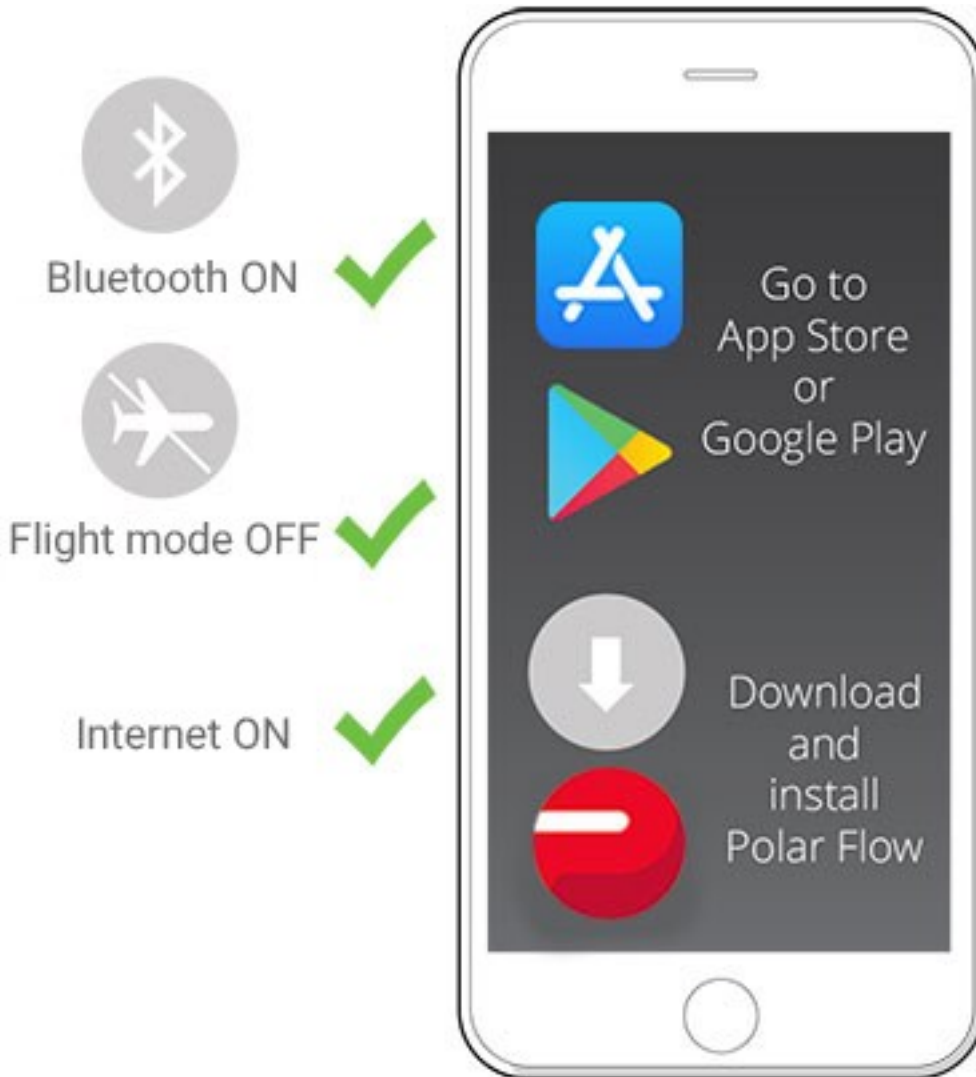
- **Pöördloendusega taimer:** vali **Sea taimer**, määra aeg ja vajuta kinnituseks nuppu OK. Kui oled valmis, vali **Start** ja vajuta pöördloendusega taimer käivitamiseks nuppu OK.
- **Režiim „Mitte segada“:** Režiimi „Mitte segada“ sisselülitamiseks puuduta režiimi „Mitte segada“ ikooni ja väljalülitamiseks puuduta ikooni uuesti. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.
- **Lennurežiim:** Lennurežiimi sisselülitamiseks puuduta lennurežiimi ikooni ja väljalülitamiseks puuduta ikooni uuesti. Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kogu traadita ühendus sinu kellaga. Saad kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' rakendusega sünkroonida ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.

Aku oleku ikoon näitab aku laetuse taset.

MOBIILSEADME ÜHENDAMINE KELLAGA

Enne mobiilseadme ühendamist kellaga tuleb kell Polar Flow' võrguteenusel või Polar Flow' rakenduses seadistada, nagu kirjeldatud jaotises [Kella seadistamine](#). Kui seadistasid kella mobiilseadmega, on su kell juba ühendatud. Kui seadistasid kella arvutiga, kuid sooviksid kasutada seda koos Polar Flow' rakendusega, siis palun ühenda oma kell ja mobiil järgmiselt.

Enne mobiilseadme ühendamist:



- laadi App Store'ist või Google Playst alla Flow' rakendus
- veendu, et mobiilseadmes oleks Bluetooth sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- **Androidi kasutajad:** veendu, et telefoni rakendussätetes on Polar Flow' rakenduse puhul asukoht lubatud.

Mobiilseadme ühendamine

1. Ava mobiilseadmes Flow' rakendus ja logi sisse Polari kontoga, mille löid kella seadistamise ajal.

i Androidi kasutajad: Kui sul on kasutusel mitu Flow' rakendusega ühilduvat Polari seadet, veendu, et oled Flow' rakenduses aktiivseks seadmeks valinud Grit X-i. Nii oskab Flow' rakendus luua ühenduse sinu kellaga. Mine Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed** ja vali Grit X.

2. Vajuta kellaaja režiimis pikalt nuppu TAGASI VÕI vali **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja Ühendamine ja sünkroonimine > Telefoni ühendamine ja sünkroonimine** ning vajuta nuppu OK.
3. Kella ekraanil kuvatakse tekst **Ava Flow' rakendus ja too kell telefoni lähedale.**
4. Kui mobiilseadme ekraanile ilmub kinnitusteade **Bluetoothiga ühendamise taotlus**, kontrolli, kas mobiilseadme ekraanil kuvatav kood vastab sinu kella ekraanil kuvatavale koodile.
5. Nõustu mobiilseadme ekraanil kuvatava Bluetoothiga ühendamise taotlusega.
6. Kinnita kella ekraanil PIN-kood nupuga OK.
7. Kui ühendamine on lõpetatud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendatud.**

ÜHENDUSE KUSTUTAMINE

Kella ja mobiilseadme ühenduse kustutamine

1. Ava **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Ühendatud seadmed** ja vajuta nuppu OK.
2. Vali loendist seade, mille soovid eemaldada, ja vajuta nuppu OK.
3. Kuvatakse tekst **Kas eemaldada ühendus?** Kinnitamiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendus eemaldatud.**

PÜSIVARA VÄRSKENDAMINE

Uusimate funktsioonide nautimiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks värskendage püsivara alati, kui uus versioon on saadaval. Püsivara värskendatakse selleks, et parandada teie kella funktsionaalsust. Värskendusteks võivad olla näiteks olemasolevate funktsioonide täiendused, täiesti uued funktsioonid või veaparandused.

i Püsivara värskendamisel ei lähe olemasolevad andmed kaotsi. Enne püsivara värskendamist sünkroonitakse andmed kellast Flow veebikeskkonda.

MOBIILTELEFONI VÕI TAHVELARVUTIGA VÄRSKENDAMINE

Kui kasutate treeningu ja aktiivsuse andmete sünkroonimiseks Polar Flow mobiilirakendust, saate püsivara värskendada mobiiltelefoniga. Kui värskendus on saadaval, annab rakendus sellest märku koos vastavate juhistega. Enne värskendamise alustamist soovitame ühendada kella voluvõrku, et tagada tõrgeteta protsess.

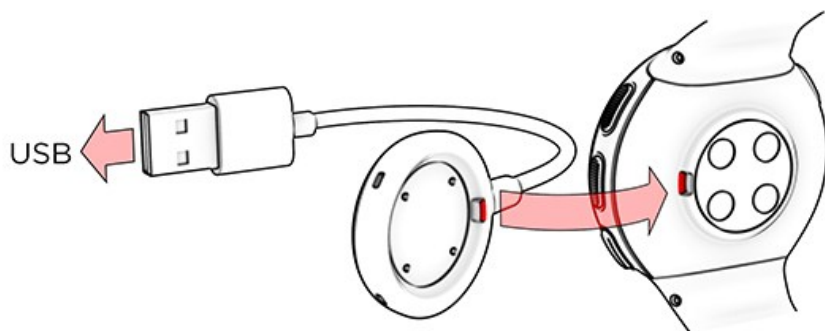
i Sõltuvalt ühendusest võib püsivara juhtmevaba värskendamine võtta aega kuni 20 minutit.

ARVUTIGA VÄRSKENDAMINE

Kui uus püsivara versioon on saadaval, annab FlowSync teile sellest märku, kui ühendate kella arvutiga. Püsivara värskendused laaditakse alla FlowSynci kaudu.

Püsivara värskendamiseks:

1. Ühendage kell arvutiga, kasutades selleks kaasasolevat kaablit. Veenduge, et kaabel klõpsatab oma kohale. Jälgige, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) kohakuti.



2. FlowSync alustab andmete sünkroonimist.
3. Pärast sünkroonimist palutakse teil püsivara värskendada.

4. Valige **Yes**. Uus püsivara installitakse (selleks võib kuluda kuni 10 minutit) ja kell taaskäivitub. Enne kella arvuti küljest lahti ühendamist oodake, kuni värskendamine on lõpule viidud.

SÄTTED

| | |
|--|----|
| Üldsätted | 26 |
| Ühendamine ja sünkroonimine | 27 |
| Rattasätted | 27 |
| Pidev südame löögisageduse jälgimine | 27 |
| Lennurežiim | 27 |
| Taustvalgustuse eredus | 27 |
| Režiim „Mitte segada“ | 27 |
| Mobiiltelefoniteatised | 27 |
| Mõõtühikud | 28 |
| Keel | 28 |
| Passiivsushoiatus | 28 |
| Värinad | 28 |
| Käelisus | 28 |
| Satelliitide positsioneerimine | 28 |
| Kella tutvustus | 28 |
| Vaadete valimine | 28 |
| Kellakuva | 29 |
| Kellaaeg ja kuupäev | 29 |
| Kellaaeg | 29 |
| Kuupäev | 29 |
| Kuupäevavorming | 29 |
| Nädala alguspäev | 29 |
| Kehalised sätted | 29 |
| Kehakaal | 30 |
| Pikkus | 30 |
| Sünniaeg | 30 |
| Sugu | 30 |
| Treeningu ajalugu | 30 |
| Aktiivsuseesmärk | 30 |
| Soovitud unekestus | 31 |
| Maksimaalne südame löögisagedus | 31 |
| Südame löögisagedus puhkeolekus | 31 |
| VO2max | 31 |
| Kuval olevad ikoonid | 32 |

ÜLDSÄTTED

Üldsätete vaatamiseks ja muutmiseks vali **Sätted > Üldsätted**.

Menüüst **Üldsätted** leiad järgmised alammenüüd:

- **Ühendamine ja sünkroonimine**
- **Jalgrattasätted** (kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga sidunud jalgrattaanduri)
- **Pidev südame löögisageduse jälgimine**
- **Lennurežiim**
- **Taustvalgustuse eredus**
- **Režiim „Mitte segada“**
- **Mobiiltelefoniteatised**
- **Mõõtühikud**

- Keel
- Passiivsushoiatus
- Värinad
- Käeliskus
- Satelliitide positsioneerimine
- Kella tutvustus

ÜHENDAMINE JA SÜNKROONIMINE

- **Telefoni ühendamine ja sünkroonimine / Anduri või muu seadme ühendamine:** saad andurid või mobiilseadmed kellaga ühendada. Samuti saad sünkroonida andmed Flow' rakendusega.
- **Ühendatud seadmed:** saad vaadata kõiki seadmeid, mille oled kellaga ühendanud. Need võivad olla näiteks südame löögisageduse andurid, jooksuandurid, jalgrattaandurid ja mobiilseadmed.

RATTASÄTTED

 Rattasätted kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga sidunud jalgrattaanduri.

- **Rehvimõõt:** saad seadistada rehvimõõdu millimeetrites. Juhised rehvimõõdu leidmiseks leiad peatükist [Andurite ühendamine kellaga](#).
- **Vända pikkus:** saad seadistada vända pikkuse millimeetrites. Säte kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud võimsusanduri.
- **Kasutusel olevad andurid:** saad vaadata kõiki andureid, mille oled jalgrattaga sidunud.

PIDEV SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE

Saad lülitada pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni olekusse **Sees, Väljas** või **Ainult öörežiim**. Kui valid oleku **Ainult öörežiim**, seadista oma kell nii, et südame löögisageduse registreerimine algaks kõige varasemal ajal, mil võid magama minna.

Lisateavet leiad peatükist [Pidev südame löögisageduse jälgimine](#).

LENNUREŽIIM

Saad lülitada lennurežiimi olekusse **Sees** või **Väljas**.

Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kogu traadita ühendus sinu kellaga. Saad kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' rakendusega sünkroonida ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.

TAUSTVALGUSTUSE EREDUS

Saad teha valiku **Kõrge, Keskmise, Madal** või **Ainult valgusenupuga**. See säte mõjutab ainult taustvalgustuse ereduse aktiveerimise liigutust ning mis tahes nupu vajutamisel süttivat automaatset taustvalgustust. See ei mõjuta nupu VALGUS taustvalgustuse eredust, seda ei saa muuta.

REŽIIM „MITTE SEGADA“

Saad valida kas **Väljas, Sees** või **Sees ajavahemikul (-)**. Määra ajavahemik, mil režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud. Määra režiimi algusaeg **Algab kell** ja lõpuaeg **Lõpeb kell**. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.

MOBIILTELEFONITEATISED

Saad mobiiltelefoniteatiseid seadistada olekusse **Väljas** või **Sees, kui ei treeni**. Pane tähele, et treeningute ajal ei saabu ühtegi teavitust.

MÕÕTÜHIKUD

Saad valida meetermõõdustiku (**kg, cm**) või inglise süsteemi (**lb, ft**) mõõtühikud. Määra mõõtühikud kehakaalu, pikkuse, distantsi ja kiiruse mõõtmiseks. Temperatuuri mõõdetakse meetermõõdustiku puhul Celsiuse skaalal ja inglise süsteemis Fahrenheiti skaalal.

KEEL

Saad valida, millist keelt soovid oma kellal kasutada. Sinu kell toetab järgmisi keeli: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Eesti, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** või **Türkçe**.

PASSIIVSUSHOIATUS

Saad seadistada passiivsushoiatuse olekusse **Sees** või **Välja**.

VÄRINAD

Saad lülitage värinad menüü-üksuste kerimiseks olekusse **Sees** või **Väljas**.

KÄELISUS

Saad teha valiku **Vasak käsi** või **Parem käsi**.

SATELLIITIDE POSITSIONEERIMINE

Saad muuta satelliitnavigatsioonisüsteemi, mida su kell lisaks GPS-ile kasutab. See säte asub menüüs **Üldsätted > Satelliitide positsioneerimine**. Saad valida **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** või **GPS + QZSS**. Vaikesäte on **GPS + GLONASS**. Need valikud annavad sulle võimaluse katsetada erinevaid satelliitnavigatsioonisüsteeme ja saada teada, kas nende kaetud piirkondades on su tulemused täpsemad.

GPS + GLONASS

GLONASS on Venemaa globaalne satelliitnavigatsioonisüsteem. See on vaikesäte, kuna satelliidi globaalne nähtavus ja töökindlus on neist kolmest parim ning üldiselt soovitame seda kasutada.

GPS + Galileo

Galileo on Euroopa Liidu loodud globaalne satelliitnavigatsioonisüsteem. See on alles väljatöötamisel ja hinnanguliselt valmib see 2020. aasta lõpuks.

GPS + QZSS

QZSS on nelja satelliidiga piirkondlik ajaülekandesüsteem ja satelliidipõhine tugisüsteem, mis on välja töötatud GPS-i täiustamiseks Aasia-Okeaania piirkondades, eelkõige Jaapanis.

KELLA TUTVUSTUS

Saad vaadata oma seadme ID-d, püsivara versiooni, HW mudelit, A-GPS-i faili aegumiskuupäeva ja Grit X-i regulatiivset teavet. Saad kella taaskäivitada ja välja lülitada ning lähtestada selle kõiki andmeid ja sätteid.

Taaskäivitamine: kui kella kasutamisel esineb probleeme, võid proovida seda taaskäivitada. Kella taaskäivitamine ei kustuta sätteid ega sinu isiklikke andmeid.

Väljalülitamine: saad kella välja lülitada. Uuesti sisselülitamiseks vajuta pikalt nuppu OK.

Kõigi andmete ja sätete lähtestamine: saad lähtestada kella tehasesätteid. See kustutab kõik su andmed ja sätteid.

VAADETE VALIMINE

Kellakuvadel kuvatakse peale kellaaja ka mitmesugust muud teavet. Kellakuvalt saad kiiresti kõige õigeaegsemat ja asjakohasemat teavet. Saad ise valida, milliseid kellakuvasid ekraani kellaajavaates kuvatakse.

Vali **Sätted > Vaadete valimine** ja vali kas **Ainult kellaeg, Päevane aktiivsus, Kardiokoormuse olek, Praegune südame löögisagedus, Viimased treeningukorrad, Nightly Recharge, FitSparki treeningujuhis, Ilm, Nädala kokkuvõte, Sinu nimi** ja **Muusika juhtnupud**.

Kellakuvade sirvimiseks libista sõrmega paremale-vasakule või keri nuppude ÜLES ja ALLA abil üles-alla. Üksikasjalikuma vaate avamiseks puuduta ekraani või vajuta nuppu OK.

KELLAKUVA

Vali **digitaalkuva** või **Analoogkuva**. Seejärel vali stiil. **Digitaalkuva** puhul saad valida stiilide **Sümmeetriline, Minutid keskel** ja **Väikesed sekundid** vahel. **Analoogkuva** puhul saad valida stiilide **Klassikaline, Art Deco** ja **Pulgakomm** vahel.

Lisaks saad valida kellakuva värvid. Valikus on punane, oranž, kollane, roheline, sinine, lilla ja roosa.

 Arvesta, et **digitaalkuva** stiili **Sümmeetriline** värve ei saa muuta.

KELLAEG JA KUUPÄEV

Kellaaja ja kuupäeva sätete vaatamiseks ja redigeerimiseks vali **Sätted > Kellaeg ja kuupäev**.

KELLAEG

Vali kellaajavorming: **24 h** või **12 h**. Seejärel sisesta kellaeg.

 *Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse kellaega automaatselt.*

KUUPÄEV

Sisesta kuupäev.

KUUPÄEVAVORMING

Määra **kuupäevavorming**. Valikus on variandid **kk/pp/aaaa, pp/kk/aaaa, aaaa/kk/pp, pp-kk-aaaa, aaaa-kk-pp, pp.kk.aaaa** või **aaaa.kk.pp**.

 *Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse kuupäeva automaatselt.*

NÄDALA ALGUSPÄEV

Vali igale nädalale alguspäev. Vali **esmaspäev, laupäev** või **pühapäev**.

 *Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse nädala alguspäeva automaatselt.*

KEHALISED SÄTTED

Kehaliste sätete vaatamiseks ja redigeerimiseks vali **Sätted > Kehalised sätted**. Oluline on sisestada võimalikult täpsed andmed (kaal, pikkus, sünniaeg ja sugu), kuna need mõjutavad mõõteväärtuste, sealhulgas südame löögisageduse tsoonide piiride ja kalorikulu täpsust.

Menüüst **Kehalised sätted** leiad järgmise:

- **Kehakaal**
- **Pikkus**
- **Sünniaeg**
- **Sugu**
- **Treeningu ajalugu**

- **Aktiivsuseesmärk**
- **Soovitud unekestus**
- **Maksimaalne südame löögisagedus**
- **Südame löögisagedus puhkeolekus**
- **VO_{2max}**

KEHAKAAL

Sisesta oma kehakaal kilogrammides (kg) või naeltes (lbs).

PIKKUS

Sisesta oma pikkus sentimeetrites (meetermõõdustik) või jalgades ja tollides (inglise süsteem).

SÜNNIAEG

Sisesta oma sünniaeg. Kuupäeväsete järjekord sõltub sellest, millise kellaaja- ja kuupäevavormingu oled valinud (24h: päev - kuu - aasta / 12h: kuu - päev - aasta).

SUGU

Vali **Mees** või **Naine**.

TREENINGU AJALUGU

Treeningu ajalugu on hinnang sinu pikaajalisele kehalisele aktiivsusele. Vali variant, mis kirjeldab kõige paremini sinu kehalise aktiivsuse üldist mahtu ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.

- **Aeg-ajalt (0–1 tundi nädalas):** sa ei tegele korrapäraselt tervisespordiga ega raske kehalise tegevusega, näiteks teed jalutuskäike vaid enda lõbuks või treenid harva nii, et see põhjustaks hingeldamist või higistamist.
- **Korrapärane (1–3 tundi nädalas):** sa tegeled korrapäraselt tervisespordiga, näiteks jooksed 5–10 km või 3–6 miili nädalas või tegeled 1–3 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega või sinu töö nõuab mõõdukat kehalist aktiivsust.
- **Sage (3–5 tundi nädalas):** sa teed vähemalt kolm korda nädalas rasket kehalist trenni, näiteks jooksed 20–50 km/12–31 miili nädalas või tegeled 3–5 tundi nädalas võrreldava kehalise tegevusega.
- **Tugev (5–8 tundi nädalas):** teed vähemalt viis korda nädalas rasket kehalist trenni ja osaled mõnikord massispordiüritustel.
- **Poolproff (8–12 tundi nädalas):** teed peaaegu iga päev rasket kehalist trenni ja treenid võistluseesmärkidel.
- **Proff (> 12 tundi nädalas):** oled vastupidavussportlane. Teed rasket kehalist trenni võistluseesmärkidel.

AKTIIVSUSEESMÄRK

Päevane aktiivsuseesmärk aitab mõista, kui aktiivne sa iga päev oled. Vali kolmest aktiivsustasemest endale tüüpilisim ja vaata, kui aktiivne pead olema, et oma päevast aktiivsuseesmärki saavutada.

Päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik aeg sõltub valitud tasemest ja tegevuste intensiivsusest. Päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik intensiivsus sõltub ka vanusest ja soost.

Tase 1

Kui veedad oma päeva enamasti istudes, teed vähe trenni ja liigud ringi auto või ühistranspordiga, soovime sul valida selle aktiivsustaseme.

Tase 2

Kui pead töö või igapäevaste kohustuste tõttu olema suurema osa päevast jalgadel, on see sinu jaoks sobiv aktiivsustase.

Tase 3

Kui teed kehalist pingutust nõudvat tööd, armastad sportimist või oled muidu pidevas liikumises ja aktiivne, on see sulle sobiv aktiivsustase.

SOOVITUD UNEKESTUS

Igaõise une-eesmärgi püstitamiseks määra **soovitud unekestus**. Vaikimisi on kasutusel sinu vanuserühma keskmised soovitud uned (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui sulle tundub, et kaheksa tundi und on sinu jaoks liiga palju või liiga vähe, soovitage sul soovitud unekestust vastavalt oma isiklikele vajadustele kohandada. Seda tehes saad täpset tagasisidet selle kohta, kui palju sa soovitud unekestusega võrreldes tegelikult magada said.

MAKSIMAALNE SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

Sisesta oma maksimaalne südame löögisagedus, kui tead selle väärtust. Kui sisestad seda väärtust esimest korda, kuvatakse vaikimisi sinu vanusel põhinev maksimaalse südame löögisageduse väärtus (220-vanus).

HR_{max} -i kasutatakse energiakulu hindamiseks. HR_{max} on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse kehalise pingutuse puhul. Kõige täpsem viis oma isikliku HR_{max} -i teadasaamiseks on laboris tehtav koormustest. HR_{max} on oluline ka treeningute intensiivsuse kindlaksmääramisel. See on individuaalne ning sõltub vanusest ja pärilikest teguritest.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUS PUHKEOLEKUS

Südame löögisagedus puhkeolekus on väikseim südamelöökide arv minutis (lööki/min), kui inimene on täielikult lõdvestunud ja puuduvad segavad tegurid. Südame löögisagedust puhkeolekus mõjutavad vanus, füüsiline vormisolek, pärilikkus, tervislik seisund ja sugu. Normaalseks täiskasvanu südame löögisageduseks puhkeolekus peetakse 55-75 lööki/min, kuid väga heas kehalises vormis inimestel võib see olla oluliselt madalam.

Südame löögisagedust puhkeolekus on soovitatav mõõta hommikul kohe pärast ärkamist. Võid esmalt tualettruumis käia, kui see aitab sul lõdvestuda. Ära tee enne mõõtmist tugevat trenni ja veendu, et oled mis tahes tegevusest täielikult taastunud. Korda mõõtmist järgnevatel hommikutel ja arvuta oma keskmine südame löögisagedus puhkeolekus.

Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus

1. Pane kell käele. Heida selili ja lõdvestu.
2. Umbes ühe minuti pärast käivita kellas treeningukord. Vali ükskõik milline spordiprofiil, nt Muu siseruumis liikumine.
3. Leba paigal ja hinga rahulikult 3–5 minutit. Ära vaata mõõtmise ajal kuvatavaid treeninguandmeid.
4. Peata treeningukord oma Polari seadmes. Sünkrooni kell Polar Flow' rakenduse või võrguteenusega ja vaata treeningu kokkuvõttest oma minimaalset südame löögisagedust (HR/min): see ongi sinu südame löögisagedus puhkeolekus. Salvesta oma südame puhkeoleku löögisagedus ka Polar Flow' kehalistesse sätetesse.

VO₂MAX

Sisesta oma VO_{2max} .

VO_{2max} (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) viitab maksimaalsele hapnikukogusele, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd. VO_{2max} -i on võimalik mõõta või prognoosida kehalise võimekuse testide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test). VO_{2max} -i hindamiseks saad kasutada ka oma jooksuindeksi [Running Index](#) väärtust.

KUVAL OLEVAD IKOONID



[Lennurežiim](#) on sisse lülitatud. Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kogu traadita ühendus sinu kellaga. Saad kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' rakendusega sünkroonida ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.



Režiim „[Mitte segada](#)“ on sisse lülitatud. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei värise kell teavituse ega kõne saabudes (ekraani vasakus allosas kuvatakse siiski punane täpp). Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.



Märkuanne on sisse lülitatud. Märkuande saad sisse lülitada [kiirsätete menüüst](#).



Sinu seotud telefon ei ole ühendatud ja teavitused on välja lülitatud. Veendu, et kell on telefoni Bluetoothi levialas ja et Bluetooth on telefonis lubatud.



Nupulukk on sisse lülitatud. Nuppude vabastamiseks vajuta pikalt nuppu VALGUS.

| | |
|---|----|
| Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine | 33 |
| Kella kandmine randmepõhise südame löögisageduse mõõtmiseks | 33 |
| Kella kandmine, kui südame löögisageduse mõõtmist ei toimu | 34 |
| Treeningukorra alustamine | 34 |
| Planeeritud treeningukorra alustamine | 35 |
| Multispordi treeningukorra alustamine | 36 |
| Kiirmenüü | 36 |
| Treeningu ajal | 39 |
| Treeninguvaadete sirvimine | 39 |
| Taimerite määramine | 41 |
| Südame löögisageduse, kiiruse või võimsustsooni lukustamine | 42 |
| Ringiaja salvestamine | 43 |
| Spordiala vahetamine mitmest spordialast koosneva treeningukorra ajal | 43 |
| Eesmärgiga treenimine | 44 |
| Treeningu peatamine/lõpetamine | 44 |
| Treeningu kokkuvõte | 45 |
| Pärast treeningut | 45 |
| Treeninguandmed Polar Flow ¹ rakenduses | 48 |
| Treeninguandmed Polar Flow ¹ võrguteenus | 49 |

RANDMEPÕHINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE

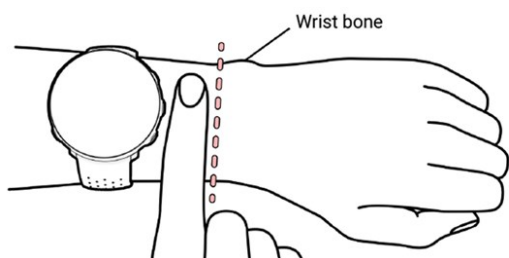
Teie kell mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades **Polar Precision Prime™**-i anduri sünteestehnoloogiat. See innovatiivne lahendus ühendab endas südame löögisageduse optilise mõõtmise ja nahakontakti kaudu mõõtmise, et välistada häired südame löögisageduse signaalile. Sel moel on tagatud teie südame löögisageduse täpne jälgimine ka kõige keerukamates tingimustes.

Kuigi on olemas mitmeid subjektiivseid vihjeid selle kohta, kuidas teie keha treeningule reageerib (tajutav pingutus, hingamissagedus, füüsilised aistingud), ei ole ükski nendest sama usaldusväärne kui südame löögisageduse mõõtmine. See on objektiivne ja seda mõjutavad nii sisemised kui välised tegurid, mistõttu on tegemist usaldusväärse füüsilise seisundi kindlaksmääramise vahendiga.

KELLA KANDMINE RANDMEPÕHISE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISEKS


Täpsete südame löögisageduse näitude tagamiseks (ja [südame löögisageduse pideva jälgimise](#) funktsiooni kasutamiseks) on oluline, et kannaksite kella õigesti:

- Kandke kella randmel nii, et randmelu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi (vt allpool olevat joonist).
- Pange kell tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema ning kell ei tohiks randmel liikuda. Selleks et kontrollida, ega kellarihm pole ümber randme liiga lõdvalt, suruge seda kergelt kahelt poolt üles ja jälgige, kas andur jääb vastu nahka. Kellarihma ülespoole lükates ei tohiks LED-valgustus paista.
- Kõige täpsemate mõõtmistulemuste saamiseks soovitame kella enne südame löögisageduse mõõtmist paar minutit kanda. Kui teie käed ja nahk kipuvad kergesti külmetama, on soovitatav neid enne soojendada. Enne treeningut on hea veri käima saada!




 Kui teil on randme piirkonnas tätoveeringuid, ärge asetage andurit täpselt nende peale, kuna see võib takistada täpsete näitude saamist.

Spordialade puhul, kus on raskem hoida andurit liikumatult randmel või kus anduri läheduses olevates lihastes või kõõlustes esineb survet või liikumist, soovitame kasutada rindkerevööga Polari südame löögisageduse andurit, et tagada täpsemad mõõtmistulemused. Teie kell ühildub Bluetooth®-i tehnoloogiat kasutavate südame löögisageduse anduritega, sealhulgas Polar H10-ga. Polar H10 südame löögisageduse andur reageerib kiiremini kiiresti suurenevale või vähenevale südame löögisagedusele ning on seega ideaalne kiirjooksudest koosneva intervalltreeningu puhul.

 Randmepõhise südame löögisageduse mõõtmise parimaks võimalikuks toimimiseks hoidke kella puhtana ja vältige kriimustuste tekkimist. Kui olete trenni tehes palju higistanud, soovitame kella jooksva veel all õrna seebilahusega pesta. Seejärel pühkige see pehme rätikuga kuivaks. Enne laadimist laske kellal täielikult kuivada.

KELLA KANDMINE, KUI SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMIST EI TOIMU

Laske kellarihma veidi lõdvemaks, et teil oleks mugav ja et nahk saaks hingata. Kandke kella nagu kannaksite tavalist käekella.

 Aeg-ajalt on soovitatav lasta randmel puhata, eriti kui teil on tundlik nahk. Võtke kell käe pealt ära ja pange laadima. Nii saavad nii nahk kui ka kell puhata ja valmistuda järgmiseks treeninguks.

TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

1. [Pane kell käe peale](#) ja pinguta randmerihma.
2. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta kellaaja vaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Alusta treeningut**.




Treeningu valikurežiimist pääsed kiirmenüüsse, kui puudutad kiirmenüü ikooni või vajutad nuppu VALGUS. Kiirmenüüs kuvatavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas kasutate GPSi või mitte.

Saad näiteks valida lemmikeesmärgi või teekonna ja lisada treeninguvaadetele taimereid. Siin saad seadistada ka energiasäästu sätteid. Lisateavet leiad jaotisest [Kiirmenüü](#).

Kui oled oma valiku teinud, naaseb kell treeningu valikurežiimi.

3. Sirvi soovitud spordialani.
4. Treeninguandmete täpsuse tagamiseks püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud sinu südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (kui su spordiala seda nõuab). GPS-satelliitide signaalide püüdmiseks mine õue ning kõrgetest hoonetest ja puudest eemale. GPS-signaali otsimise ajal kannab kella, ekraan ülespoole, ja ära puuduta kella.

 Kui oled kellaga ühendanud mõne Bluetooth-anduri, hakkab kell automaatselt otsima ka anduri signaali.

~ 38h  Eeldatav treeninguaeg valitud sätetega. Energiasäästu sätete abil saad eeldatavat treeninguaega pikendada.



Kui on leitud GPS-asukohatuvastuseks vajalik arv satelliite (4), muutub GPSi ikooni ümbritsev ring oranžiks. Seejärel võid treeningukorda alustada, kuid asukoha täpsemaks määramiseks



oota, kuni ring muutub roheliseks.



Kui täpselt asukohatuvastuseks vajalik arv satelliite on leitud, muutub GPSi ikooni ümbritsev ring roheliseks. Kell annab sulle märku heli ja värinaga.



Kui kell on sinu südame löögisageduse leidnud, kuvatakse see ekraanil.



Kui kannad kellaga ühendatud Polari südame löögisageduse andurit, kasutatakse treeningu ajal südame löögisageduse mõõtmiseks automaatselt seda andurit. Südame löögisageduse sümbolit ümbritsev sinine ring tähendab, et kell kasutab südame löögisageduse mõõtmiseks ühendatud andurit.

5. Kui kõik signaalid on leitud, vajuta treeningu salvestamise alustamiseks nuppu OK.

Lisateavet kella kasutusvõimaluste kohta leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).

PLANEERITUD TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

Polar Flow' võrguteenusel või Polar Flow' rakenduses saad planeerida treeninguid ja [seada üksikasjalikke treeningu eesmärgi](#) ning sünkronida need kellaga.

Käesolevale päevale planeeritud treeningukorra alustamiseks:

1. Sisene treeningu valikurežiimi, vajutades kellaaja vaates pikalt nuppu OK.
2. Sinult küsitakse, kas soovid alustada käesolevale päevale planeeritud treeningu eesmärgi.



3. Treeningu eesmärgi andmete vaatamiseks vajuta nuppu OK.
4. Treeningu valikurežiimi naasmiseks vajuta nuppu OK. Vali spordiprofiil, mida soovid kasutada.
5. Kui kell on leidnud kõik signaalid, vajuta nuppu OK. Kuvatakse tekst **Salvestamine algas** ja sina saad alustada treenimist.

Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, kuidas seatud eesmärgi saavutada. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



Sinu planeeritud treeningu eesmärgid sisalduvad ka [FitSparki](#) treeningujuhises.

MULTISPORTI TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

Multisport võimaldab sul ühte treeningukorda lisada erinevaid spordialasid, nii et saad ühelt spordialalt sujuvalt teisele üle minna, ilma treeningu andmete salvestamist peatamata. Multisporti treeningukorra ajal jälgitakse automaatselt sinu üleminekut ühelt spordialalt teisele, mis võimaldab näha, kui palju aega kulus ühelt spordialalt teisele ümberlülitumiseks.

On olemas kahte erinevat tüüpi multisporti treeningukordi: fikseeritud multisport ja vaba multisport. Fikseeritud multisporti puhul (multisporti profiilid Polari spordialade loendis, nt triatlon) on spordialade järjekord fikseeritud ja need tuleb läbida kindlas järjekorras. Vaba multisporti puhul saad valida, milliseid spordialasid ja millises järjekorras soovite läbida, valides need spordialade loendist. Samuti saad võimalik spordialade vahel edasi-tagasi lülituda.

Enne multisporti treeningukorra alustamist veendu, et oled määranud kõikide treeningukorral läbitavate spordialade spordiprofiilide sätteid. Lisateavet leiad [Flow' peatükist Spordiprofiilid](#).

1. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu TAGASI. Seejärel vali **Alusta treeningut** ja meelepärane spordiprofiil. Valige triatlon, vaba multisport või mõni muu multisportiala (võimalik lisada Flow' võrguteenus).
2. Kui kellal on kõik signaalid leitud, vajuta nuppu OK. Kuvatakse tekst **Salvestamine algas** ja sina saad alustada treenimist.
3. Spordiala muutmiseks vajuta nuppu TAGASI, et siseneda üleminekurežiimi.
4. Vali järgmine spordiala, vajuta nuppu OK (ekraanil kuvatakse üleminekuaeg) ja jätkka treeningut.

KIIRMENÜÜ

Kiirmenüüsse saad siseneda treeningu valikurežiimist, treeningukorra ajal pausirežiimist ja mitmest spordialast koosneva treeningukorra ajal üleminekurežiimist. Treeningu valikurežiimist saad kiirmenüüsse siseneda, kui puudutad kiirmenüü ikooni või vajutad nuppu VALGUS. Pausi- ja üleminekurežiimist saad kiirmenüüsse siseneda ainult nupuga VALGUS.



Kiirmenüüs kuvavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas kasutad GPSi või mitte.



Energiasäästu sätted

Energiasäästu sätteid võimaldavad sul treeninguaega pikendada, kui muudad **GPSi salvestussagedust**, lülitad välja **randmelt mõõdetava südame löögisageduse** ja **kasutad ekraanisäästjat**. Need sätteid võimaldavad optimeerida akukasutust ja saada eriti pikkade treeningute puhul rohkem treeninguaega või kui aku hakkab tühjaks saama.

Lisateavet leiad jaotisest [Energiasäästu sätteid](#).



Taustvalgus

Saad funktsiooni **Taustvalgus alati sees** seada olekusse **Sees** või **Väljas**. Kui lülitad funktsiooni sisse, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Pärast treeningukorra lõpetamist lülitub kell tagasi taustvalguse vaikerežiimile **Väljas**. Palun võta arvesse, et

taustavalgustuse pideval seeshoidmisel tühjeneb aku oluliselt kiiremini kui vaikesättega.



Südame löögisageduse jagamine muude seadmetega

Südame löögisageduse anduri režiimi abil saad muuta oma kella südame löögisageduse anduriks ja edastada südame löögisageduse teavet muudele Bluetooth-seadmetele, näiteks treeningurakendustele, jõusaaliseadmetele või rattakompuutritele.

Lisateavet leiad lehelt [HR-sensor-mode.htm](#).



Kompassi kalibreerimine

Kompassi kalibreerimiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



Treeningusoovitused

Menüüst **Treeningusoovitused** leiad [FitSparki](#) igapäevased treeningusoovitused.



Basseini pikkus

Kui oled valinud ujumise või basseiniujumise profiili, on oluline, et valid õige basseinipikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja käetõmmete arvu mõõtmist ning sinu SWOLF-skoori. Basseinipikkuse muutmiseks vajuta nuppu OK, et pääseda juurde sättele **Basseini pikkus**. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid saad pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saad valida, on 20 meetrit/jardi.

 *Basseini pikkuse sättele pääseb juurde ainult treeningu valikurežiimi kiirmenüüst.*



Võimsusanduri kalibreerimine

Kui oled kellaga ühendanud teise tootja jalgratta võimsusanduri, saad selle kalibreerida kiirmenüü kaudu. Esmalt vali üks jalgrattaaladest ja pööra saatjate aktiveerimiseks väntasid. Seejärel vali kiirmenüüst **Võimsusanduri kalibreerimine** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid. Konkreetse võimsusanduri kalibreerimisjuhised leiad tootja kasutusjuhendist.


 *See valik kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud võimsusanduri.*



Sammuanduri kalibreerimine

Kui oled kellaga ühendanud Bluetooth-ühilduva sammunduri, saad selle kalibreerida kiirmenüü kaudu. Saad sammundurit kiirmenüü kaudu kahel viisil käsitsi kalibreerida. Vali üks jooksualadest ja seejärel vali **Sammuanduri kalibreerimine** > **Joostes kalibreerimine** või **Kalibreerimistegur**.

- **Joostes kalibreerimine:** alusta treeningukorda ja jookse tuttavat distantsi. Distants peab olema üle 400 meetri pikk. Kui oled distantsi läbinud, vajuta ringjaja salvestamiseks nuppu OK. Määra tegelik läbitud distants ja vajuta nuppu OK. Kalibreerimistegur värskendatakse.

 *Palun pane tähele, et kalibreerimise ajal ei saa kasutada intervallitaimerit. Kui oled intervallitaimeri sisse lülitanud, palub kell selle välja lülitada, et sammundurit saaks käsitsi kalibreerida. Pärast kalibreerimist saad taimeri pausirežiimi kiirmenüüst sisse lülitada.*

- **Kalibreerimistegur:** kui tead tegurit, mis annab sulle täpse distantsi, määra kalibreerimistegur käsitsi.

Üksikasjalikke juhiseid sammunduri käsitsi ja automaatse kalibreerimise kohta leiad tugilehelt [Sammunduri kalibreerimine Grit X-iga/Vantage V-ga/Vantage M-iga](#).

 See suvand kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud sammunduri.



Lemmikud

Menüüst **Lemmikud** leiad treeningueesmärgid, mille oled Flow' võrguteenuses salvestanud lemmikutena ja sünkrooninud oma kellaga. Vali lemmikeesmärk, mida soovid kasutada. Kui oled valiku teinud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest [Lemmikud](#).



Võistlustempo

Võistlustempo funktsioon aitab hoida ühtlast tempot ja saavutada seadistatud distantside puhul eesmärgiks määratud aega. Saad määrata aja, mille jooksul soovid distantsi läbida, näiteks joosta 10 kilomeetrit 45 minutiga, ja jälgida, kui palju oled oma eelseadistatud eesmärgist ees või taga. Samuti saad kontrollida, milline on seatud eesmärgi saavutamiseks vajalik ühtlane tempo/kiirus.

Võistlustempo saad määrata oma kellas. Lihtsalt vali distants ja sihtkestus ning oledki valmis alustama. Soovi korral määra võistlustempo sihtväärtused Flow' võrguteenuses või rakenduses ja sünkrooni need oma kellaga.

Lisateavet leiad jaotisest [Võistlustempo](#).



Intervallitaimer

Saad määrata ajal ja/või distantsil põhinevad intervallitaimerid, et intervalltreeningute ajal täpselt ajastada treeningu- ja taastumisfaase.

Intervallitaimeri lisamiseks treeninguvaatele vali **Selle tr.-korra taimer > Sees**. Saad kasutada varem määratud taimerit või määrata uue taimeri, kui naased kiirmenüüsse ja valid **Intervallitaimer > Intervallitaimeri seadistamine**:

1. Saad valida **ajapõhise** või **distantsipõhise** taimeri. **Ajapõhine:** määra taimerile minutid ja sekundid ning vajuta nuppu OK. **Distantsipõhine:** määra taimerile distants ja vajuta nuppu OK. Kuvatakse tekst **Määratud teise taimeri?** Uue taimeri määramiseks vajuta nuppu OK.
2. Kui oled lõpetanud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda. Taimer käivitub, kui alustad treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



Pöördloendusega taimer

Pöördloendusega taimeri lisamiseks treeninguvaatele vali **Selle tr.-korra taimer > Sees**. Saad kasutada varem määratud taimerit või määrata uue taimeri, kui naased kiirmenüüsse ja valid **Pöördloendusega taimer > Taimeri seadistamine**. Määra taimer ja vajuta kinnitamiseks nuppu OK. Kui oled lõpetanud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad

alustada treeningukorda. Taimer käivitub, kui alustad treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).




Teekonnad

Menüüst **Teekonnad** leiad teekonnad, mille oled Flow' võrguteenuse vaates Explore või treeningukorra analüüsivaates salvestanud lemmikutena ja sünkrooninud oma kellaga. Siit leiad ka Komooti teekonnad.

Vali loendist teekond ja seejärel vali punkt, kust soovid teekonda alustada. **Alguspunkt** (algsuund), **Teekonna keskpunkt** (algsuund), **Teekonna lõpp-punkt vastassuunas** või **Teekonna keskpunkt vastassuunas**.

Lisateavet leiad jaotisest [Teekonnajuhised](#).

 *Teekonnad on treeningu valikurežiimi kiirmenüüs saadaval ainult juhul, kui GPS on spordiprofiilis sisse lülitatud.*



Tagasi algusesse

Funktsioon Tagasi algusesse juhatab sind tagasi treeningukorra alguspunkti. Vaate **Tagasi algusesse** lisamiseks praeguse treeningukorra treeninguvaatele vali **Tagasi algusesse** ja vajuta nuppu OK.

Lisateavet leiad jaotisest [Tagasi algusesse](#).

 *Funktsioon „Tagasi algusesse“ on saadaval ainult juhul, kui GPS on spordiprofiilis sisse lülitatud.*

Kui valid treeningukorrale treeningu eesmärgi, on kiirmenüüs olevad suvandid **Lemmikud** ja **Teekonnad** läbi kriipsutatud. Seda seetõttu, et saad treeningukorrale valida ainult ühe eesmärgi. Kui valid treeningukorra jaoks teekonna, on kiirmenüüs olev suvand **Tagasi algusesse** läbi kriipsutatud, kuna funktsioone **Teekonnad** ja **Tagasi algusesse** ei saa korraga valida. Eesmärgi muutmiseks vali läbikriipsutatud suvand ja sinult küsitakse, kas soovid muuta eesmärki või teekonda. Kinnita uue eesmärgi valimine nupuga OK.

TREENINGU AJAL

TREENINGUVAADETE SIRVIMINE

Treeningu ajal saad treeninguvaateid sirvida nuppude ÜLES/ALLA abil. Pane tähele, et treeninguvaated ja neis kuvatavad andmed sõltuvad valitud spordiprofiilist ja selles tehtud muudatustest.

Spordiprofiile saad lisada ja nende sätteid muuta Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses. Saad luua iga spordiala jaoks kohandatud treeninguvaade ja valida, milliseid andmeid soovid treeningu ajal jälgida. Lisateavet leiad [Flow' peatükist Spordiprofiilid](#).

Näiteks võivad treeninguvaated sisaldada järgmisi andmeid:



Su südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Distsants

Kestus

Tempo/kiirus



Su südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Kestus

Kalorid



Tõus

Kõrgus (kõrguse käsitsi kalibreerimiseks vajuta OK)

Laskumine



Lõigu distants (tasasel pinnal, ülesmäge või allamäge liikumine)

Tõus/laskumine

Kiirus/tempo

Tõusude/laskumiste arv



Sinu koordinaadid

Ilmakaared



Maksimaalne südame löögisagedus

Südame löögisageduse diagramm ja südame löögisageduse hetkeväärtus

Keskmine südame löögisagedus



Maksimaalne võimsus

Võimsuse diagramm ja võimsuse hetkeväärtus

Keskmine võimsus



Kellaaeg

Kestus

TAIMERITE MÄÄRAMINE

Kui soovid treeningu ajal kasutada taimereid, pead need esmalt oma treeninguvaadetele lisama. Selleks ava praegusel treeningukorral [kiirmenüüst](#) taimerivaade või lisa taimerid treeninguvaadetele võrguteenuse Flow spordiprofiilide sätetes ja sünkrooni sättes oma kellaga.



Cancel Save

Lisateavet vaata [Flow' jaotisest Spordiprofiilid](#).

Intervallitaimer



 Kui lülitasid oma treeningukorral taimerivaate sisse [kiirmenüüst](#), käivitub taimer treeningu alustamisel. Saad taimerit peatada ja määrata uue taimerit, nagu allpool juhendatud.

Kui lisasid taimerit kasutusel oleva spordiprofiili treeninguvaadetele, saad selle käivitada järgmiselt:

1. Sirvi vaatesse **Intervallitaimer** ja vajuta pikalt nuppu OK. Varem määratud taimerit kasutamiseks vali **Start** või uue taimerit määramiseks **Määra intervallitaimer**.
2. Saad valida **ajapõhise** või **distantsipõhise** taimerit. **Ajapõhine**: Määra taimerile minutid ja sekundid ning vajuta nuppu OK. **Distantsipõhine**: määra taimerile distants ja vajuta nuppu OK.
3. Kuvatakse tekst **Määran teise taimerit?**. Uue taimerit määramiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, vali intervallitaimerit käivitamiseks **Start**. Kell annab intervalli lõppemisest märku helisignaali ja värinaga.

Taimerit peatamiseks vajuta pikalt nuppu OK ja vali **Peata taimer**.

Pöördloendusega taimer



 Kui lülitasid oma treeningukorral taimerivaate sisse [kiirmenüüst](#), käivitub taimer treeningu alustamisel. Saad taimerit peatada ja määrata uue taimerit, nagu allpool juhendatud.

Kui lisasid taimerit kasutusel oleva spordiprofiili treeninguvaadetele, saad selle käivitada järgmiselt:

1. Sirvi vaatesse **Pöördloendusega taimer** ja vajuta pikalt nuppu OK.
2. Varem määratud taimerit kasutamiseks vali **Start** või uue pöördloendusega taimerit määramiseks **Määra pöördloendusega taimer**. Kui oled lõpetanud, vali pöördloendusega taimerit käivitamiseks **Start**.
3. Kell annab pöördloenduse lõppemisest märku helisignaali ja värinaga. Kui soovid pöördloendusega taimerit taaskäivitada, vajuta pikalt nuppu OK ja vali **Start**.

Taimerit peatamiseks vajuta pikalt nuppu OK ja vali **Peata taimer**.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE, KIIRUSE VÕI VÕIMSUSTSOONI LUKUSTAMINE

Funktsiooni ZoneLock abil saad südame löögisageduse, kiiruse/tempo või võimsuse põhjal lukustada tsooni, milles parasjagu viibid, ja veenduda, et püsid treenimise ajal valitud tsoonis, ilma et peaksid oma kella kontrollima. Kui väljud treeningu ajal lukustatud tsoonist, annab kell sellest helisignaali ja värinaga märku.

Südame löögisageduse, kiiruse/tempo ja võimsustsooni lukustamiseks tuleb funktsioon ZoneLock iga spordiprofiili puhul eraldi sisse lülitada. Seda saad teha võrguteenuse Flow südame löögisageduse, kiiruse/tempo või võimsuse sätetes.

Kiiruse/tempo või võimsustsooni lukustamiseks funktsiooniga ZoneLock pead spordiprofiili treeninguvaadetele lisama täisekraanil kuvatava **kiiruse/tempo diagrammi** või **võimsuse diagrammi**.

Südame löögisageduse tsooni lukustamine

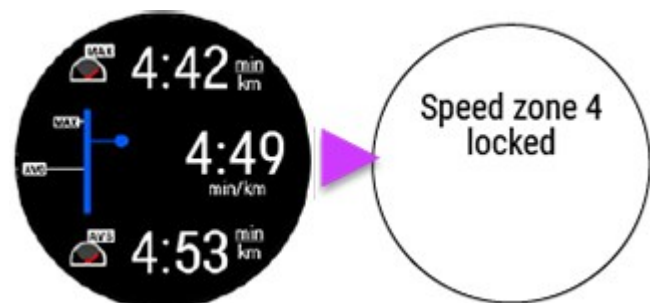
Südame löögisageduse tsooni lukustamiseks vajuta **südame löögisageduse diagrammi** täisekraanvaates või Flow' mõnes muus redigeeritavas vaates pikalt **nuppu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

Kiiruse/tempo tsooni lukustamine

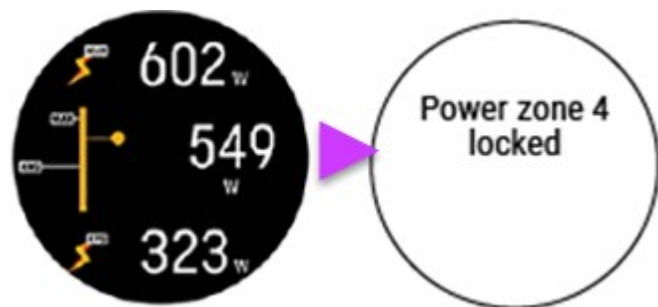
Kiiruse/tempo tsooni lukustamiseks vajuta **kiiruse/tempo graafiku** täisekraanvaates pikalt **nuppu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

Võimsustsooni lukustamine

Võimsustsooni lukustamiseks vajuta **võimsuse diagrammi** täisekraanvaates pikalt **nuppu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

RINGIAJA SALVESTAMINE

Ringiaja salvestamiseks vajuta nuppu OK. Ringiaegu saab salvestada ka automaatselt. Mine Polar Flow' rakendusse või võrguteenusesse ja seadista spordiprofiilide alammenüüs valiku **Automaatne ringisalvestus** väärtuseks **Ringi distant**, **Ringi kestus** või **Asukohapõhine**. Kui teed valiku **Ringi distant**, seadista distant, mille läbimisel ringi andmed salvestatakse. Kui teed valiku **Ringi kestus**, seadista aeg, mille möödumisel ringi andmed salvestatakse. Kui teed valiku **Asukohapõhine**, salvestatakse ringi iga kord, kui jõuad treeningukorra alustamise kohta.

SPORDIALA VAHETAMINE MITMEST SPORDIALAST KOOSNEVA TREENINGUKORRA AJAL

Vajuta nuppu TAGASI ja vali spordiala, millele soovid lülituda. Valiku kinnitamiseks vajuta nuppu OK.

EESMÄRGIGA TREENIMINE

Kui oled Flow' rakenduses või võrguteenuses seadnud kestusel, distantsil või kaloritel põhineva **kiire treeningueesmärgi** ja sünkrooninud selle oma kellaga, on sinu esimene treeninguvaade vaikimisi järgmine:



Kui oled seadnud kestusel või distantsil põhineva eesmärgi, näed kella ekraanilt, kui palju on eesmärgi saavutamiseks veel puudu.

või

Kui oled seadnud kaloritel põhineva eesmärgi, näed kella ekraanilt, kui palju kaloreid on veel põletada jäänud.

Kui oled Flow' rakenduses või võrguteenuses seadnud **etapipõhise eesmärgi** ja sünkrooninud selle oma kellaga, on sinu esimene treeninguvaade vaikimisi järgmine:



- Valitud intensiivsusest sõltuvalt kuvatakse ekraanil kas sinu südame löögisagedus või kiirus/tempo ning südame löögisageduse alumine ja ülemine piir või kiiruse/tempo piirväärtused sellel etapil.
- Etapi nimi ja number / etappide koguarv
- Kestus / seni läbitud distants
- Praeguse etapi kestuse/distantsi sihtväärtused

 *Juhised treeningu eesmärkide seadmise kohta leiad peatükist [Treeningute planeerimine](#).*

Etapi muutmine etapipõhise treeningukorra ajal

Kui valisid etapipõhise eesmärgi loomisel **etappide käsitsi vahetamise**, vajuta järgmisel etapil liikumiseks nuppu OK.

Kui valisid **etappide automaatse vahetamise**, vahetub etapp automaatselt pärast eelmise etapi läbimist. Kell annab sulle etapi vahetumisest märku helisignaali ja värinaga.

 *Arvesta, et kui seadistad väga lühikesed etapid (alla 10 sekundi), siis nende lõpust ei anna kell värinaga märku.*

Treeningu eesmärgiga seotud teabe vaatamine

Kui soovid treeningu ajal vaadata treeningu eesmärgiga seotud teavet, vajuta treeningu eesmärgi vaates pikalt nuppu OK.

Teavitused

Kui treenid väljaspool seadistatud südame löögisageduse või kiiruse/tempo tsooni, annab kell sellest helisignaali ja värinaga märku.

TREENINGU PEATAMINE/LÕPETAMINE

1. Treeningu peatamiseks vajutage nuppu BACK.
2. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu OK. Treeningu lõpetamiseks vajutage pikalt nuppu BACK. Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu kokkuvõte.

 *Kui lõpetate treeningu pärast treeningu peatamist, ei sisaldu vahepealne aeg treeningu koguaajas.*

TREENINGU KOKKUVÖTE

PÄRAST TREENINGUT

Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningukorra kokkuvõte. Üksikasjaliku ja illustreeritud analüüsi leiad Polar Flow' rakendusest või Polar Flow' võrguteenusest.

Kokkuvõttes esitatud teave sõltub sellest, millist spordiprofiili kasutasid ja milliseid andmeid koguti. Näiteks võib treeningu kokkuvõte sisaldada järgmist teavet:



Treeningu algusaeg ja kuupäev

Treeningukorra kestus

Treeningukorra ajal läbitud distants



Südame löögisagedus

Sinu keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus treeningukorra ajal

Sinu kardiokoormus treeningukorra ajal



Südame löögisageduse tsoonid

Erinevates südame löögisageduse tsoonides veedetud aeg



Kasutatud energia

Treeningukorra ajal kasutatud energia

Süsivesikud

Valgud

Rasvad

Lisateavet leiad jaotisest [Energiaallikad](#)



Tempo/kiirus

Treeningukorra keskmine ja maksimaalne kiirus/tempo

Running Index: sinu jooksutulemuse klass ja arvvärtus. Lisateavet leiad jaotisest [Running Index](#).



Kiirustsoonid

Erinevates kiirustsoonides veedetud aeg



Sammu-/vöntamissagedus

Sinu treeningukorra keskmine ja maksimaalne sammu-/vöntamissagedus

Info Jooksusammude sagedust mõõdetakse integreeritud kiirendusmõõturiga, mis registreerib sinu randmeliigutusi. Vöntamissagedus kuvatakse, kui kasutad Polari vöntamissageduse andurit Bluetooth® Smart.



Kõrgus

Treeningukorra maksimaalne kõrgus

Treeningukorra ajal tõustud meetrid/jalad

Treeningukorra ajal laskunud meetrid/jalad

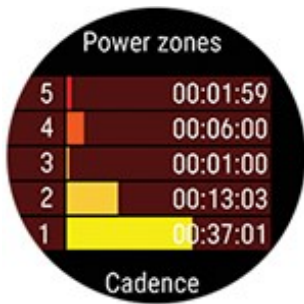


Võimsus

Keskmine võimsus

Maksimaalne võimsus

Lihaskoormus



Võimsustsoonid

Erinevates võimsustsoonides veedetud aeg

i Jooksuvõimsust mõõdetakse randmelt, kui kasutad vastavat spordiprofiili ja GPSi. Jalgrattasõidu võimsust mõõdetakse, kui kasutad vastavat spordiprofiili ja välist jalgrattasõidu võimsuse andurit.



Hill Splitter

Tõusude ja laskumiste koguarv

Üles- ja allamäge liigutud distants

Üksikute mägede tõusu/laskumise andmete vaatamiseks vajuta OK

Lisateavet leiad jaotisest [Hill Splitter](#)



Ringid/Automaatsed ringisalvestused

Ringide arv, sinu parim ringaeg ja ringi keskmine kestus.

Kui vajutad OK, kuvatakse järgmised üksikasjad:

1. Iga ringi kestus (parim ring on esile tõstetud kollasega)
2. Iga ringi distants
3. Iga ringi keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus, kuvatuna südame löögisageduse tsoonide värvides
4. Iga ringi keskmine kiirus/tempo
5. Iga ringi keskmine võimsus



Multispordi kokkuvõte

Multispordi kokkuvõte sisaldab nii treeningukorra üldkokkuvõtet kui ka erinevate spordialade kokkuvõtteid, mis hõlmavad kestust ja distantsi.

Kui soovid treeningute kokkuvõtteid hiljem kellas vaadata:



Mine kellaaja vaates nuppude ÜLES ja ALLA abil kellakuvale **Viimased treeningukorrad** ja vajuta nappu OK.

Saad vaadata viimase 14 päeva treeningukordade kokkuvõtteid. Vali nuppude ÜLES/ALLA abil treeningukord, mille kokkuvõtet soovid vaadata, ja kokkuvõtte avamiseks vajuta nappu OK. Kellas saab olla korraga kuni 20 kokkuvõtet.

TREINGUANDMED POLAR FLOW' RAKENDUSES

Kui sinu telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse kell pärast treeningukorra lõpetamist automaatselt Polar Flow' rakendusega. Treeninguandmeid saab ka käsitsi Flow' rakendusega sünkroonida, vajutades pikalt nappu TAGASI. Käsitsi sünkroonimiseks pead olema Flow' rakendusse sisse loginud ja su telefon peab olema Bluetoothi levialas.

Rakenduses saad oma andmeid hõlpsasti pärast igat treeningukorda analüüsida. Lisaks saad oma treeninguandmetest kiire ülevaate.

Lisateavet leiad jaotisest [Polar Flow' rakendus](#).

TREENINGUANDMED POLAR FLOW' VÕRGUTEENUSES

Polar Flow' võrguteenuses saad oma treeninguid üksikasjalikult analüüsida ja oma tulemustega lähemalt tutvuda. Jälgi oma edusamme ja jaga oma parimaid treeningukordi ka teistega.

Lisateavet leiad jaotisest [Polar Flow' võrguteenus](#).

FUNKTSIOONID

| | |
|--|-----|
| GPS | 51 |
| Teekonnajuhised | 51 |
| Teekonna lisamine kella | 52 |
| Teekonnajuhistega treeningukorra alustamine | 52 |
| Teekonna muutmine käigu pealt | 52 |
| Ekraanil kuvatavad juhised | 52 |
| Tagasi algusesse | 52 |
| Võistlustempo | 53 |
| Strava Live Segments | 53 |
| Strava ja Polar Flow' kontode ühendamine | 53 |
| Strava lõikude importimine Polar Flow' kontole | 54 |
| Treeningukorra alustamine funktsiooniga Strava Live Segments | 54 |
| Hill Splitter™ | 55 |
| Hill Splitteri vaate lisamine spordiprofiilile | 56 |
| Hill Splitteri abil treenimine | 56 |
| Hill Splitteri kokkuvõte | 57 |
| Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenusel ja rakenduses | 57 |
| Komoot | 59 |
| Komooti ja Polar Flow' kontode ühendamine | 60 |
| Komooti teekondade sünkroonimine sinu kellaga | 60 |
| Treeningukorra alustamine komooti teekonnaga | 61 |
| Nutikas treenimine | 62 |
| Training Load Pro | 62 |
| FuelWise™ | 67 |
| Jooksuvõimekuse test | 69 |
| Jooksuvõimsuse mõõtmine randmelt | 73 |
| Polar'i jooksuprogramm | 75 |
| Jooksuindeks | 76 |
| Treeningu kasu | 78 |
| Nutikad kalorit | 79 |
| Pidev südame löögisageduse jälgimine | 80 |
| Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine | 81 |
| Aktiivsusjuhend | 82 |
| Aktiivsuse kasu | 82 |
| Taastumise mõõtmise funktsioon Nightly Recharge™ | 83 |
| Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ | 88 |
| Juhendatud hingamisharjutus Serene™ | 92 |
| Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega | 94 |
| FitSpark™ juhised igapäevaseks treeninguks | 96 |
| Spordiprofiilid | 99 |
| Südame löögisageduse tsoonid | 100 |
| Südame löögisageduse anduri režiim | 102 |
| Kiiruse tsoonid | 102 |
| Kiiruse tsoonide sätted | 102 |
| Kiiruse tsoonidel põhinevad treeningueesmärgid | 102 |
| Treeningu ajal | 102 |
| Pärast treeningut | 103 |
| Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine | 103 |
| Randmepõhine sammusageduse mõõtmine | 103 |
| Ujumisandmed | 103 |
| Basseiniujumine | 103 |
| Avaveeujumine | 104 |
| Südame löögisageduse mõõtmine vees | 104 |
| Ujumistreeningu alustamine | 104 |
| Ujumistreeningu ajal | 105 |
| Pärast ujumistreeningut | 105 |

| | |
|--|-----|
| Baromeeter | 106 |
| Kompass | 106 |
| Ilm | 107 |
| Energiasäästu sätted | 110 |
| Energiaallikad | 111 |
| Energiaallikate kokkuvõte | 111 |
| Üksikasjalik analüüs Flow mobiilirakenduses | 112 |
| Mobiiltelefoniteatiseid | 112 |
| Teavituste vaatamine | 112 |
| Muusika juhtnupud | 113 |
| Kellakuvalt | 113 |
| Treeningu ajal | 113 |
| Vahetatavad kellarihmad | 114 |
| Kellarihma vahetamine | 114 |
| Ühilduvad andurid | 114 |
| Südame löögisageduse andur Polar H10 | 114 |
| Polari kiiruseandur Bluetooth® Smart | 114 |
| Polari väntamissageduse andur Bluetooth® Smart | 115 |
| Teiste tootjate võimsusandurid | 115 |
| Andurite ühendamine kellaga | 115 |

GPS

Sinu kellal on sisseehitatud GPS, mis tagab erinevate välispordialade jaoks täpsed kiiruse, distantsi ja kõrguse andmed ning võimaldab sul pärast treeningukorda Flow' rakenduses ja võrguteenusel vaadata oma teekonda kaardil.

Kell kasutab satelliitide asukoha kiireks fikseerimiseks abistatava GPSi (A-GPS) tehnoloogiat. A-GPSi andmed võimaldavad kindlaks teha GPS-satelliitide prognoositavad asukohad. Tänu sellele oskab kell satelliite otsida ning saab isegi keerulistes tingimustes signaali kätte kõigest mõne sekundiga.


A-GPSi andmeid värskendatakse kord päevas. Uusim A-GPSi andmefail laaditakse alla, kui sünkroonid kella tarkvara FlowSync või Flow' rakenduse abil võrguteenusel Flow. Kui su telefon on Bluetoothi levialas ja Flow rakendus töötab vähemalt taustal, laaditakse A-GPSi andmed Flow' rakenduse kaudu automaatselt kord päevas kella.

A-GPSi aegumiskuupäev

A-GPSi andmefail kehtib kuni 13 päeva. Kolmel esimesel päeval on positsioneerimistäpsus suhteliselt suur, siis hakkab see ülejäänud päevade jooksul järk-järgult vähenema. Regulaarsed värskendused aitavad tagada täpse positsioneerimise.

A-GPSi andmefaili aegumiskuupäeva saad kontrollida oma kellast. Selleks vali **Sätted > Üldsätted > Kella tutvustus > A-GPSi aeg. kp.** Kui andmefail on aegunud, sünkrooni kell A-GPSi andmete värskendamiseks tarkvara FlowSync või Flow' rakenduse abil võrguteenusel Flow.

Kui A-GPSi andmefail on aegunud, võib asukoha kindlaksmääramine kauem aega võtta.

 *GPSi parimaks toimimiseks kannu kella randmel nii, et selle ekraan oleks suunatud ülespoole. GPSi antenni asukoha tõttu kellas ei ole soovitatav kanda kella nii, et selle ekraan on suunatud allapoole. Kui kell on kinnitatud jalgratta juhtraua külge, veendu, et kella ekraan on suunatud ülespoole.*

TEEKONNAJUHISED

Teekonnajuhiste funktsioon juhatab sind teekondadel, mille oled ise eelnevate treeningute jooksul salvestanud, või teekondadel, mida teised Flow' võrguteenusel kasutajad on salvestanud ja jaganud. Saad minna teekonna alguspunkti, teekonna lõpp-punkti või teekonna lähimasse punkti (teekonna keskpunkti). Kõigepealt juhatab kell sind teekonna alustamiseks valitud punkti. Seejärel juhatab kell sind teekonna lõpuni ja jälgib, et sa teelt kõrvale ei kalduks. Lihtsalt järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid. Ekraani allosas näed, kui palju maad on teekonna lõpuni veel jäänud.

TEEKONNA LISAMINE KELLA

Teekonna lisamiseks kella pead salvestama selle Flow' võrguteenuse vaates Explore või treeningukordade analüüsivaates lemmikuna ja sünkroonima selle kellaga. Lisateavet leiad jaotisest [Lemmikud](#).

TEEKONNAJUHISTEGA TREENINGUKORRA ALUSTAMINE



1. Vajuta treeningu valikurežiimis nuppu VALGUS või puuduta kiirmenüüsse sisenemiseks ikooni
2. Vali loendist **Teekonnad** ja seejärel vali marsruut, mida soovid läbida.
3. Vali punkt, kust soovid teekonda alustada: **alguspunkt**, **teekonna keskpunkt**, **teekonna lõpp-punkt**, **vastassuund** või **teekonna keskpunkt, vastassuund**.
4. Vali spordiprofiil, mida soovid kasutada, ja alusta treeningukorda.
5. Sinu kell juhatab sind teekonnale. Kui oled kohal, kuvatakse tekst **Teekonna algus leitud** ja saad alustada teekonna läbimist.

Kui oled jõudnud teekonna lõpp-punkti, kuvatakse ekraanil tekst **Jõuti teekonna lõpp-punkti**.

TEEKONNA MUUTMINE KÄIGU PEALT

Saad treeningukorra jooksul aktiveerida ka mõne muu teekonna.

1. Vajuta treeningukorra peatamiseks nuppu TAGASI ja kiirmenüüsse sisenemiseks nuppu VALGUS.
2. Vali **Teekonnad**; siis küsib kell: **Kas soovid teekonda muuta?**, sina vali **Jah** ning vali loendist teekond.
3. Kui see on tehtud, vali **Start**.

EKRAANIL KUVATAVAD JUHISED



- Nool näitab õiget suunda
- Edasi liikudes kuvatakse ekraanil teekonda pikemalt
- Järelejäänud distants

TAGASI ALGUSESSE

Funktsioon Tagasi algusesse juhatab sind tagasi treeningukorra alguspunkti.

Funktsiooni kasutamiseks treeningukorra ajal:



1. Vajuta treeningu valikurežiimis nuppu VALGUS või puuduta kiirmenüüsse sisenemiseks ikooni
2. Vali loendist **Tagasi algusesse** ja vali **Sees**.

Funktsiooni saad sisse lülitada ka treeningu ajal. Selleks pead treeningukorra hetkeks peatama, sisenema nupu VALGUS abil kiirmenüüsse, valima loendist **Tagasi algusesse** ja valima **Sees**.

Kui lisad Polar Flow' rakenduses konkreetsele spordiprofiilile treeninguvaate Tagasi algusesse, ei pea sa seda igaks treeningukorraks enam eraldi sisse lülitama.

Alguspunkti naasmiseks:



- Hoi a kella horisontaalselt enda ees.
- Jätka liikumist, et kell saaks teha kindlaks, mis suunas sa liigud. Ekraanil olev nool osutab alguspunkti suunas.
- Alguspunkti naasmiseks pööra end alati noole suunas.
- Sinu kell näitab ka koordinaate ning sinu ja alguspunkti vahelist kaugust (lennulennult).

Võõras ümbruses viibides hoi a kaart käepärast, juhuks kui kell kaotab satelliidi signaali või aku saab tühjaks.

VÖISTLUSTEMPO

Võistlustempo funktsioon aitab hoida ühtlast tempot ja saavutada seatud distantside puhul eesmäärke. Saad määrata aja, mille jooksul soovid distantsi läbida, näiteks joosta 10 kilomeetrit 45 minutiga, ja jälgida, kui palju oled oma eelseadistatud eesmärgist ees või taga.

Võistlustempo saad määrata oma kellas või saad võistlustempol põhineva eesmärgi määrata ka Flow' võrguteenusel või rakenduses ja sünkroonida need oma kellaga.

Kui oled selleks päevaks seadnud võistlustempol põhineva eesmärgi, soovib kell sul seda treeningu valikurežiimi sisenedes alustada.

Võistlustempol põhineva eesmärgi loomine

Võistlustempol põhineva eesmärgi saad luua treeningu valikurežiimi kiirmenüüs.

1. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta kellaaja vaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Alusta treeningut**.
2. Treeningu valikurežiimis puuduta kiirmenüü ikooni või vajuta nuppu VALGUS.
3. Vali loetelust **võistlustempo** ning määra distants ja kestus. Kinnitamiseks vajuta nuppu OK. Kell kuvab eesmärgi saavutamiseks vajaliku tempo/kiiruse ning naaseb seejärel treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda.

STRAVA LIVE SEGMENTS

Lõigud Strava Segments on eelmääratletud teelõigud, millel jalgratturid või jooksjad saavad aja peale võistelda. Lõigud on määratletud lehel [Strava.com](https://www.strava.com) ja neid saab luua iga Strava kasutaja. Saad oma aegu võrrelda oma varasemate saavutustega või teiste Strava kasutajate aegadega, kes on läbinud sama lõigu. Igal lõigul on oma avalik edetabel, milles parima aja saavutanu saab endale mäekuninga või -kuninganna tiitli (KOM/QOM).

Pane tähele, et funktsiooni Strava Live Segments kasutamiseks peab sul olema [pakett Strava Summit Analysis](#). Kui oled aktiveerinud funktsiooni Strava Live Segments ning eksportinud lõigud oma Flow' kontole ja sünkrooninud need oma Polar Grit X-iga, annab kell sulle lemmikuks märgitud Strava lõigule lähenemisest märku.

Lõiku läbides saad oma soorituse kohta reaajas andmeid, mis näitavad, kas oled oma isiklikust rekordist (PR) ees või taga. Pärast lõigu läbimist arvutatakse ja kuvatakse sinu tulemused kohe kella ekraanil, kuid lõplikke tulemusi pead kontrollima lehelt Strava.com.

STRAVA JA POLAR FLOW' KONTODE ÜHENDAMINE

Strava ja Polar Flow' kontod saad ühendada Polar Flow' võrguteenusel VÕI Polar Flow' rakenduses.


Logi sisse Polar Flow' võrguteenusesse ja vali **Sätted > Partnerid > Strava > Ühenda**.

VÕI

Ava Polar Flow' rakendus ja vali **Üldsätted > Ühenda > Strava** (ühendamiseks libista nuppu).


STRAVA LÕIKUDE IMPORTIMINE POLAR FLOW' KONTOLE

1. Vali oma Strava kontol lõigud, mida soovid importida Polar Flow' lemmikutesse/Grit X-i. Selleks vali lõigu nime kõrval olev täniikoon.
2. Seejärel vajuta Polar Flow' võrguteenuse lemmikute lehel nuppu Update Strava Live Segments, et importida tärniga tähistatud Strava Live lõigud oma Polar Flow' kontole.
3. Grit X-is saab korraga olla kuni 100 lemmikut. Vali lõigud, mida soovite Grit X-i importida, klõpsates funktsiooni Strava Live Segments loendist vasakul asuvaid valikukaste, et liigutada lõigud paremal asuvasse Grit X-i sünkroonimisloendisse. Lemmikute järjekorda saad lohistades muuta.
4. Muudatuste salvestamiseks sünkrooni Grit X.

 Lisateavet lemmikute haldamise kohta Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses leiad jaotisest [Lemmikute ja treeningu eesmärkide haldamine Polar Flow's](#).

Lisateavet Strava lõikude kohta leiad lehelt [Strava Support](#).

TREENINGUKORRA ALUSTAMINE FUNKTSIOONIGA STRAVA LIVE SEGMENTS

 Strava Live Segments vajab GPSi. Veendu, et sinu kasutatavates jooksu- või jalgrattaspordi profiilides oleks GPS sisse lülitatud.

Treeningukorra alustamisel kuvatakse treeninguvaates Strava Segments sinu läheduses asuvad (jalgrattasõidu puhul 50 km raadiuses ja jooksu puhul 10 km raadiuses) kellaga sünkroonitud Strava lõigud. Treeningu ajal saad Strava lõike sirvida nuppude ÜLES ja ALLA abil.



Lõigule lähenedes (jalgrattasõidu puhul 200 m või lähemal ja jooksu puhul 100 m või lähemal) annab kell sulle märku ja algab lõiguni jäänud meetrite mahaloendus. Lõigu tühistamiseks vajuta kellal nuppu TAGASI.



Lõigu alguspunkti jõudes annab kell sulle uuesti märku. Lõigu salvestamine algab automaatselt ja kella ekraanil kuvatakse nii lõigu nimi kui ka sinu isiklik rekord.



Ekraanilt näed, kas oled oma isiklikust rekordist ees või taga (või kuvatakse KOM/QOM, kui läbid lõiku esimest korda), samuti kuvatakse ekraanil sinu kiirus/tempo ja järelejäänud distants.



Pärast lõigu läbimist kuvatakse ekraanil sinu aeg ja vahe isikliku rekordiga. Kui püstitasid uue isikliku rekordi, kuvatakse ekraanil sümbol PR.




HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ annab teavet sinu soorituse kohta treeningukorra tõusudel ja laskumistel. Hill Splitter™ tuvastab automaatselt kõik üles- ja allamäge liikumised, kasutades selleks GPSi-põhiseid kiiruse, distantsi ja kõrguse andmeid. See annab üksikasjalikku teavet sinu soorituse kohta marsruudil tuvastatud igal mäel, näiteks teavet sinu südame löögisageduse, distantsi, kiiruse ning laskumiste ja tõusude kohta. Sul on võimalik vaadata oma treeningukorra rajaprofiili ja võrrelda erinevate treeningute mäestatistikat. Üksikasjalik teave iga mäe kohta registreeritakse automaatselt, seega puudub vajadus ringe käsitsi salvestada.

Hill Splitter kohandub vastavalt treeningukorra maastikule. Praktikas tähendab see seda, et kui treenid suhteliselt tasasel maastikul, võetakse arvesse ka kõige väiksemaid künkaid. Kui aga treenid väga ebatasasel, näiteks mägisel maastikul, siis väikseid künkaid arvesse ei võeta. Selline kohandumine on alati treeningukorraspetsiifiline.

See, kui suur tõus või laskumine läheb arvesse mäena, sõltub sinu spordiprofiilist. Mäesportialade (lumelauasõit, mäesuusatamine, murdmaasuusatamine ja laskumine) puhul on selleks 15 meetrit ja kõikide teiste spordialade puhul 10 meetrit.

 Hill Splitter nõuab GPSi andmete salvestussagedust ühesekundiliste intervallidega. Seda ei saa kasutada ühe- ega kaheminutilise salvestussagedusega.

HILL SPLITTERI VAATE LISAMINE SPORDIPROFIILILE

Vaikimisi on Hill Splitteri treeninguvaade kasutusel kõikide jooksu-, jalgratta- ja mäesportialade puhul, kuid seda on võimalik lisada igale spordiprofiilile, mis kasutab GPSi ja baromeetrit.

Võrguteenus Polar Flow:

1. Ava **Spordiprofiilid** ja vali **muuda** spordiprofiili juures, millele soovid selle lisada.
2. Vali **Seotud seadmega**.
3. Vali **Grit X > Treeninguvaated > Lisa uus > Täisekraan > Hill Splitter** ja siis salvesta.

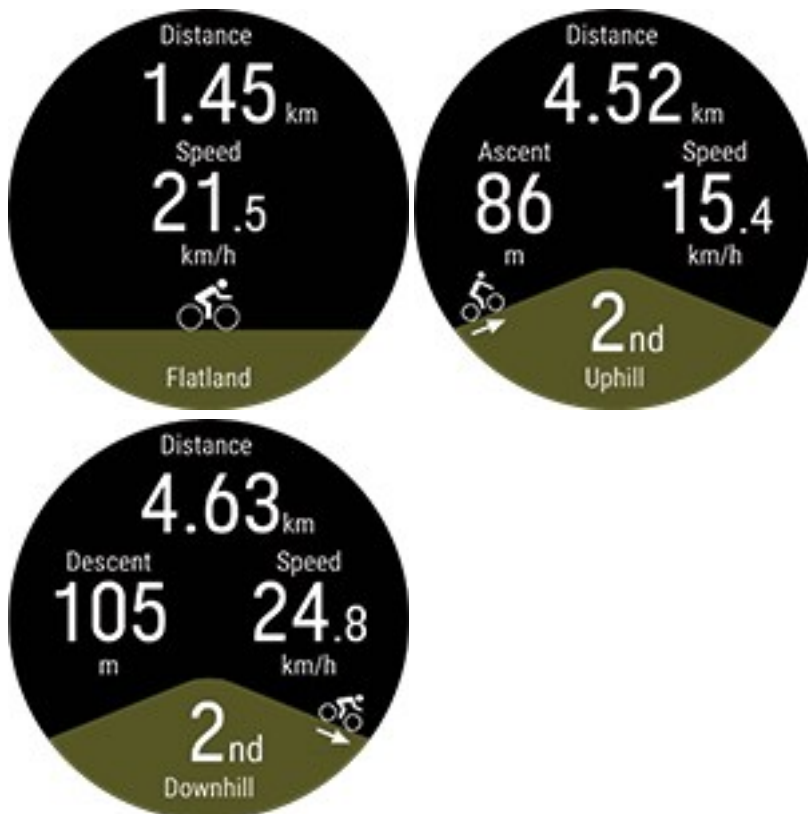
Flow' mobiilirakenduses:

1. Mine peamenüüsse ja ava **Spordiprofiilid**.
2. Vali soovitud spordiala ja puuduta valikut **Muuda**.
3. Lisa Hill Splitteri treeninguvaade.
4. Kui oled lõpetanud, puuduta valikut Valmis.

Ärge unusta sätteid Polari seadmega sünkroonida.

HILL SPLITTERI ABIL TREENIMINE

Pärast treeningukorra alustamist Hill Splitteri vaatesse liikumiseks kasuta nuppe ÜLES ja ALLA. Treeningukorra ajal kuvatakse järgmised andmed:



- Distsants: löigu distants (tasasel pinnal, ülesmäge või allamäge liikumine)
- Löigu tõus/laskumine
- Kiirus

Pane tähele, et mäelt tasandikule üleminekul esineb mõningane viivitus. Seda veendumaks, et mägi on lõppenud. Ehkki mäelt tasandikule ülemineku kuvatakse Hill Splitteris viivitusega, märgitakse mäe lõppemine andmetes õigesti, nii et kui vaatad Flow' võrguteenus või mobiilirakenduses oma treeningu kokkuvõtet, kuvatakse see õigesti.

Mäestatistika

Mäesportialade (lumelauasõit, mäesuusatamine, murdmaasuusatamine ja laskumine) puhul kuvatakse sinu soorituse üksikasjad, kuid seda ainult juhul, kui oled mäest alla laskunud ja seejärel uuesti 15 meetri kõrgusele tõusnud. See funktsioon toimib nii, et andmed kuvatakse siis, kui liigud suusatõstukil uuesti mäest üles.



- Distsants: lõigu distants (tasasel pinnal, ülesmäge või allamäge liikumine)
- Lõigu tõus/laskumine
- Keskmise kiirus
- Mäe number

HILL SPLITTERI KOKKUVÕTE

Pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmine teave:



- Tõusude ja laskumiste arv
- Üles- ja allamäge liigutatud distants

ÜKSIKASJALIK ANALÜÜS FLOW' VÕRGUTEENUSES JA RAKENDUSES

Üles- ja allamäge ning tasasel pinnal liikumise üksikasjalikumaks analüüsimiseks sünkrooni andmed pärast treeningukorda Flow' võrguteenusega. Treeningukorra ülevaade on saadaval ka Flow' rakenduses.

Iga lõigu kohta saadaolevad andmed sõltuvad kasutatud spordiprofiilist ja anduritest, kuid need võivad hõlmata näiteks kõrgust, võimsust, südame löögisagedust, väntamissagedust ja kiirust.

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

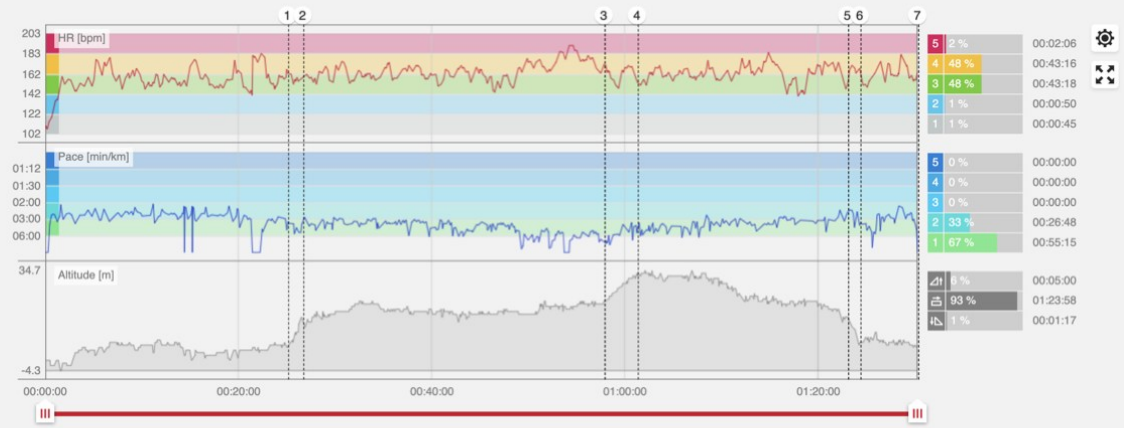
01:30:19 Duration
25.53 km Distance
162 bpm Average heart rate
Max 191 | Min 107
1341 kcal Calories
Tempo training + less

Sport: Mountain biking
How do you feel?: Okay
Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace
Max 02:04
51 rpm Average cadence
Max 97
2 Uphill
1 Downhill
1.03 km Uphill total
00:05:00

Very high Cardio load
191
65% Carbohydrate
3% Protein
34% Fat
65 m Ascent
0.46 km Downhill total
00:01:17

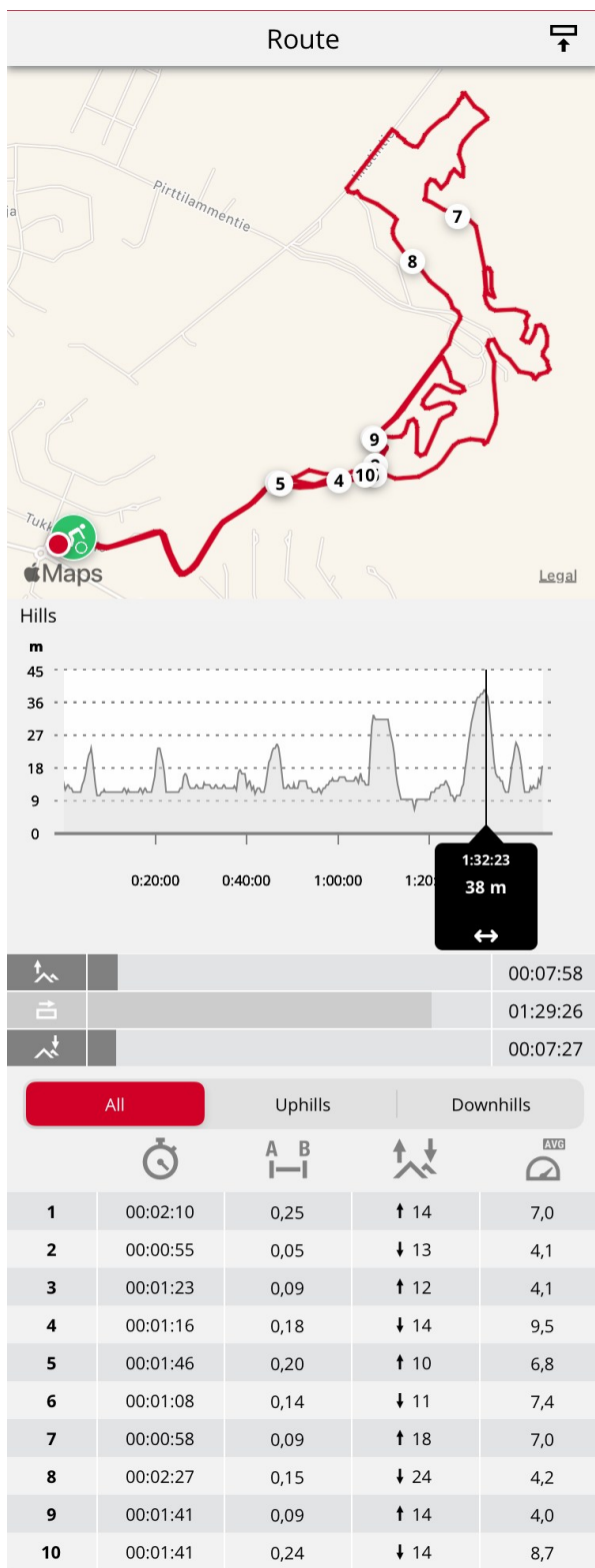
Medium Perceived load
641
5 Hard Your estimate (RPE)
60 m Descent



All hills Split into laps

| No. | Phase | Duration | Distance | Ascent / Descent | Pace avg | Pace max | HR avg | HR max |
|-----|------------|------------|----------|------------------|--------------|--------------|---------|---------|
| 1 | Flat | 00:25:07.0 | 8586 m | - | 02:55 min/km | 02:04 min/km | 157 bpm | 183 bpm |
| 2 | Uphill 1 | 00:01:34.0 | 390 m | 14 m | 03:56 min/km | 03:14 min/km | 157 bpm | 160 bpm |
| 3 | Flat | 00:31:12.0 | 7410 m | - | 04:10 min/km | 02:50 min/km | 165 bpm | 191 bpm |
| 4 | Uphill 2 | 00:03:26.0 | 645 m | 14 m | 05:10 min/km | 03:20 min/km | 161 bpm | 171 bpm |
| 5 | Flat | 00:21:45.0 | 6203 m | - | 03:30 min/km | 02:22 min/km | 163 bpm | 184 bpm |
| 6 | Downhill 1 | 00:01:17.0 | 464 m | 11 m | 02:42 min/km | 02:20 min/km | 162 bpm | 171 bpm |
| 7 | Flat | 00:05:58.0 | 1842 m | - | 03:07 min/km | 02:09 min/km | 163 bpm | 182 bpm |

Export session Remove training



KOMOOT

Saad komooti abil plaanida kaardil oma täpsed teekonnad ja importida need üksikasjalike teekonnajuhiste saamiseks kella. Komooti suurepärase planeerimis- ja navigeerimistehnoloogia võimaldab sul hõlpsalt uusi ümbrusi avastada, olenemata sellest, kas harrastad jalgrattasporti või matkamist.

Loo komooti konto, kui sul seda veel pole. Komooti konto registreerimisel on esimene piirkond ja kõik selle põhifunktsioonid sinu jaoks tasuta. Komoot soovib tasuta piirkonnana kasutada oma kodupiirkonda. Seejärel ühenda komoot Polar Flow'ga ja impordi kõik komooti teekonnad oma kella.

Komooti kasutamise juhised leiad selle tugilehelt aadressil support.komoot.com/hc/en-us



Komoot nõuab GPSi andmete salvestussagedust ühesekundiliste intervallidega. Seda ei saa kasutada ühega kaheminutilise salvestussagedusega.

KOOTOI JA POLAR FLOW' KONTODE ÜHENDAMINE

Kõigepealt veendu, et sul on olemas nii komooti kui Polar Flow' konto. Komooti ja Polar Flow' kontod saad ühendada Polar Flow' võrguteenusel või Polar Flow' rakenduses.

Logi sisse Polar Flow' võrguteenusesse ja vali **Sätted > Partnerid > Komoot > Ühendamine**.

VÕI

Ava Polar Flow' rakendus ja vali **Üldsätted > Ühendamine > Komoot** (ühendamiseks libista nuppu).



Pärast komooti ja Polar Flow' kontode ühendamist sünkronitakse kõik komootis planeeritud teekonnad, mille oled oma Komooti kontol aktiveerinud, sinu lemmikteekondadega Flow's.

KOOTOI TEEKONDADE SÜNKROONIMINE SINU KELLAGA

Saad valida teekonnad, mida soovid Polar Flow' võrguteenusel või rakenduses oma kella üle kanda. Sinu kellas saab korraga olla kuni 100 lemmikut.

Võrguteenusel Flow klõpsa oma lemmikute lehele sisenemiseks ikooni Lemmikud lehe ülaosas oleval menüüribal.



1. Vali teekonnad, klõpsates teekonnaloendist vasakul asuvaid ruute, et teisaldada teekonnad paremal asuvasse kella sünkroonimisloendisse. Kui oled komootiga planeerinud uued teekonnad, saad teekonnaloendit nendega

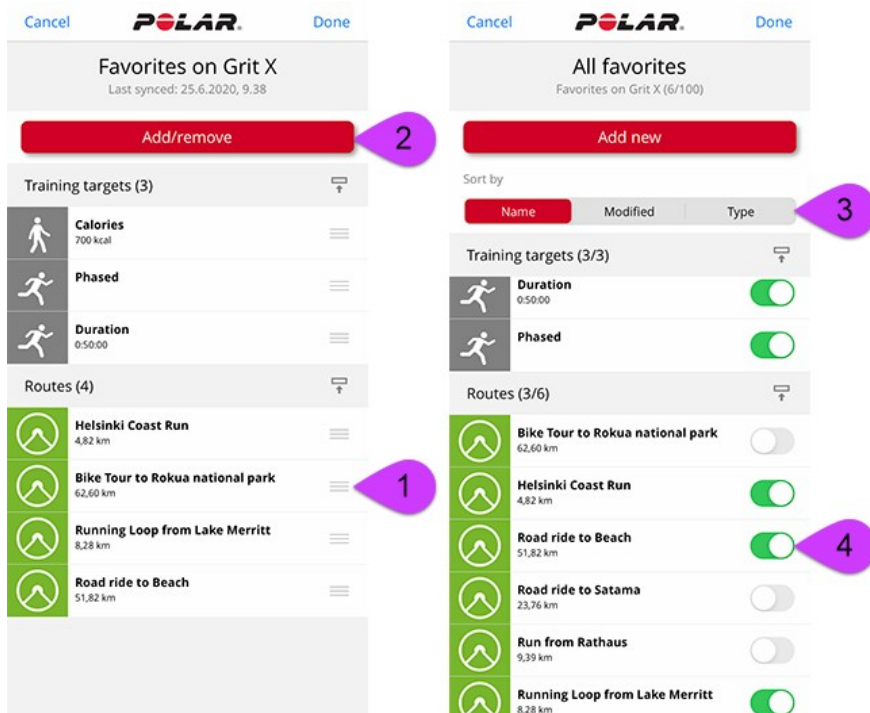
värskendada, klõpsates nuppu .

2. Sa saad teekondade järjekorda kellas muuta, lohistades neid teise kohta. Saad eemaldada üksikud teekonnad, klõpsates ikooni X, või kõik teekonnad korraga, klõpsates käsku **KUSTUTA**. Võta arvesse, et need jäävad sinu lemmikutes siiski kättesaadavaks, isegi kui eemaldad need oma kellast.
3. Muudatuste salvestamiseks sünkrooni kell.

The screenshot shows the Polar Flow app interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'REPORTS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user's name 'Joanna Hamilton' is visible. Below the navigation bar, there are tabs for 'Favorites', 'Komoot', and 'Strava'. The main content area is titled 'Training targets and routes'. It has an 'Add' button and an 'Import route' button. Under 'Training targets (3)', there are three items: 'Duration' (00:50:00), 'Phased' (00:40:00), and 'Calories' (700 kcal). Below that, there's a 'Routes (6)' section with a refresh icon. It lists six routes: 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), 'Road ride to Satama' (23.76 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Run from Rathaus' (9.39 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). On the right side, there's a panel titled 'Order on device' for a 'Polar Grit X' device. It shows a progress bar '7 / 100' and a 'CLEAR' button. It lists 'Training targets (3)' and 'Routes (4)'. The routes listed are 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). A purple circle with the number 1 points to the 'Routes (6)' section, and another purple circle with the number 2 points to the 'Routes (4)' section in the 'Order on device' panel.

Mine **Flow' rakenduses** menüüsse **Seadmed** ja siis seadme lehele. Keri lehel alla ja puuduta kellas praeguste lemmikute vaatamiseks käsku **Lisa/eemalda**.


1. Saad kellas teekondade järjestust muuta, puudutades paremal pikalt ikooni  (iOS)/  (Android) ja lohistades teekonnad sinna, kuhu soovid.
2. Teekonna lisamiseks või eemaldamiseks puuduta uuesti käsku **Lisa/eemalda**, et pääseda juurde kõigile oma lemmikutele.
3. Saad lemmikuid sortida väärtuste **Nimi**, **Muudetud** ja **Tüüp** alusel.
4. Teekonna eemaldamiseks kellast keera lüliti vasakule. Teekonna lisamiseks keera lüliti paremale.
5. Muudatuste salvestamiseks sünkrooni kell rakendusega.



Lisateavet lemmikute haldamise kohta Polar Flow' võrguteenusel ja rakenduses leiad jaotisest [Lemmikute ja treeningu eesmärkide haldamine Polar Flow's](#).

TREENINGUKORRA ALUSTAMINE KOMOOTI TEEKONNAGA



1. Vajuta treeningu valikurežiimis nappu VALGUS või puuduta kiirmenüüsse sisenemiseks ikooni .
2. Vali loendist **Teekonnad** ja vali komooti teekond, mida soovid läbida. Kõige esimesena kuvatakse lähim teekond.
3. Vali punkt, kust soovid teekonda alustada: **Alguspunkt** või **Teekonna keskpunkt**.
4. Vali spordiprofiil, mida soovid kasutada, ja alusta treeningukorda.
5. Sinu kell juhatab sind teekonnale. Kui oled kohal, kuvatakse tekst **Teekonna algus leitud** ja saad alustada teekonna läbimist.

Sinu kell annab sulle teekonna läbimiseks üksikasjalikke juhiseid.



NUTIKAS TREENIMINE

Olgu tegemist igapäevase vormisoleku taseme hindamise, individuaalsete treeningplaanide koostamise, õige intensiivsusega treenimise või kohese tagasiside saamisega – nutika treenimise süsteem Smart Coaching pakub ainulaadseid ja lihtsalt kasutatavaid funktsioone, mis on kohandatud teie vajadustele ning loodud pakkuma treeningu ajal maksimaalset naudingut ja motivatsiooni.

Teie kellas on olemas järgmised nutika treenimise funktsioonid:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Randmepõhine jooksuvõimsuse mõõtmine](#)
- [Jooksuprogramm](#)
- [Jooksuindeks](#)
- [Treeningu kasu](#)
- [Nutikad kalolid](#)
- [Südame löögisageduse pidev jälgimine](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Aktiivsusejuhend](#)
- [Aktiivsuse kasu](#)
- [Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™](#)
- [Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™](#)
- [Juhendatud hingamisharjutus Serene™](#)
- [Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega](#)
- [Igapäevane treeningujuhis FitSpark™](#)

TRAINING LOAD PRO


Uus funktsioon Training Load Pro™ annab ülevaate sellest, millist pingutust treening teie kehalt nõuab ja aitab mõista, kuidas see mõjutab teie sooritust. Training Load Pro arvutab teie kardiovaskulaarse süsteemi jaoks välja treeningkoormuse taseme ehk **kardiokoormuse**, võttes arvesse ka seda, kui suurt pingutust te ise tajute (**tajutud koormus**). Training Load Pro arvutab treeningkoormuse taseme välja ka luu- ja lihaskonna jaoks (**lihaskoormus**). Kui teate, millise pinge all iga organsüsteem on, saate oma treeninguid optimeerida, tegeledes õigel ajal õige organsüsteemiga.

Kardiokoormus

Kardiokoormus (cardio load) arvutatakse treeninguimpulsina (TRIMP), mis on üldtunnustatud ja teaduslikult tõestatud meetod treeningkoormuse mõõtmiseks. Kardiokoormuse väärtus näitab, millist koormust avaldas treening teie kardiovaskulaarsele süsteemile. Mida suurem on kardiokoormuse väärtus, seda suuremat koormust treening teie kardiovaskulaarsele süsteemile avaldas. Kardiokoormus arvutatakse pärast igat treeningut teie südame löögisageduse andmete ja treeningu kestuse põhjal.

Tajutud koormus


Teie subjektiivne hinnang on oluline vahend treeningkoormuse määramiseks kõikide spordialade puhul. **Tajutud koormus** (perceived load) on väärtus, mis võtab arvesse treeningu kestust ja teie subjektiivset hinnangut treeningu raskusastme kohta. Tajutud koormuse arvutamisel kasutatakse **pingutuse subjektiivse tunnetuse määra** (Rate of Perceived Exertion, RPE), mis on subjektiivse treeningkoormuse mõõtmise teaduslikult tunnustatud meetod. RPE skaala kasutamine on eriti kasulik spordialadel, kus treeningkoormuse mõõtmisel ainuüksi pulsi alusel on omad piirangud (nt jõutreening).

Tajutud koormuse väärtuse saamiseks  hinnake oma treeningut Flow mobiilirakenduses. Teil on võimalik anda oma hinnang skaalal 1–10, kus 1 tähistab „väga, väga kerget treeningut“ ja 10 „maksimaalset pingutust“.

Lihaskoormus

Lihaskoormuse väärtus näitab, kui suurt koormust said treeningu käigus lihased. Lihaskoormuse näitaja aitab mõõta treeningukoormust suure intensiivsusega treeningute ajal, näiteks lühikeste intervallide, sprintide ja mägitreeningute korral, kui südame löögisagedus ei jõua piisavalt kiiresti intensiivsuse muutustele reageerida.

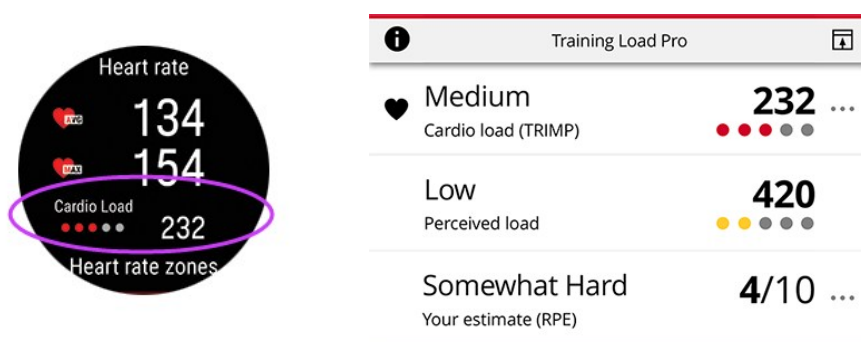
See näitab, kui palju mehaanilist tööd (kJ) tegi teie keha jooksu- või jalgrattatreeningu ajal. See kajastab teie energiaväljundit, mitte energiasisendit, mis kulus jõupingutuse genereerimiseks. Üldiselt on nii, et mida paremas vormis te olete, seda tõhusam on energia sisendi ja väljundi vaheline suhe. Lihaskoormus arvutatakse treeningu võimsuse ja kestuse põhjal. Jooksmise puhul võetakse arvesse ka teie kehakaalu.

 Lihaskoormus arvutatakse teie võimsuse andmete põhjal, mis tähendab, et te saate lihaskoormuse väärtuse ainult jooksutreeningute jaoks (ja jalgrattatreeningute jaoks, kui kasutate eraldi [jalgrattasõidu võimsuse andurit](#)).

Üksikute treeningute treeningkoormus

Üksikute treeningute treeningkoormus kuvatakse treeningute kokkuvõttes nii teie kellas kui ka Flow rakenduses ja veebikeskkonnas.

Te saate iga mõõdetud koormuse kohta absoluutse numbrilise väärtuse. Mida suurem on väärtus, seda suuremat koormust treening teie kehale avaldas. Lisaks saate visuaalse täppskaalal põhineva tõlgenduse ja sõnalise kirjelduse selle kohta, kui suur oli treeningkoormus võrreldes viimase 90 päeva treeningute keskmise näitajaga.



Täppskaala ja sõnalised kirjeldused muutuvad vastavalt teie edusammudele: mida rohkem te treenite, seda suuremaid koormusi te talute. Kui teie füüsiline võimekus ja koormustaluvus paranevad, võib treeningkoormus, mis paar kuud tagasi oli väärt kolme täppi (keskmine), vastata hiljem vaid kahele täpile (madal). Selline muutlik skaala kajastab tõsiasja, et sama tüüpi treeningud võivad sõltuvalt teie hetkeseisundist teie kehale erinevalt mõjuda.



Pingutus ja taluvus

Lisaks üksikute treeningute kardiokoormusele mõõdab uus Training Load Pro funktsioon ka teie lühiajalist kardiokoormust (pingutus) ja pikaajalist kardiokoormust (taluvus).

Pingutus (strain) näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud teilt nõudnud. See näitab teie viimase seitsme päeva keskmist päevakoormust.

Taluvus (tolerance) kirjeldab, milline on teie valmisolek kardiotreeninguks. See näitab teie viimase 28 päeva keskmist päevakoormust. Kardiotreeningu taluvuse parandamiseks tuleb pikema aja vältel treeningkoormust aeglaselt suurendada.

Kardiokoormuse olek

Kardiokoormuse olek (cardio load status) võrdleb **pingutuse näitajataluvuse näitajaga** ja selgitab välja, kas treenite liiga vähe, liiga palju või parasjagu. Teie oleku põhjal antakse teile ka individuaalset tagasisidet.

Kardiokoormuse olek hindab, millist mõju avaldavad treeningud teie kehale ja kuidas see omakorda mõjutab teie edusamme. Teadmine, kuidas varasemad treeningud mõjutavad teie tänast sooritusvõimet, aitab teil treeningmahtu kontrolli all hoida ja optimeerida erineva intensiivsusega treeningute ajastamist. Nähes, kuidas teie kardiokoormuse olek pärast treeningut muutub, mõistate, kui suurt koormust treening teie kehale avaldas.

Kardiokoormuse olek teie kellas

Kardiokoormuse oleku vaatesse navigeerimiseks kasutage kellaaja vaates nuppe UP ja DOWN.



1. Kardiokoormuse oleku graafik
2. Kardiokoormuse olek

Overreaching (tavalisest oluliselt suurem koormus)

Productive (aeglaselt suurenev koormus)

Maintaining (tavalisest pisut väiksem koormus)

Detraining (tavalisest oluliselt väiksem koormus)

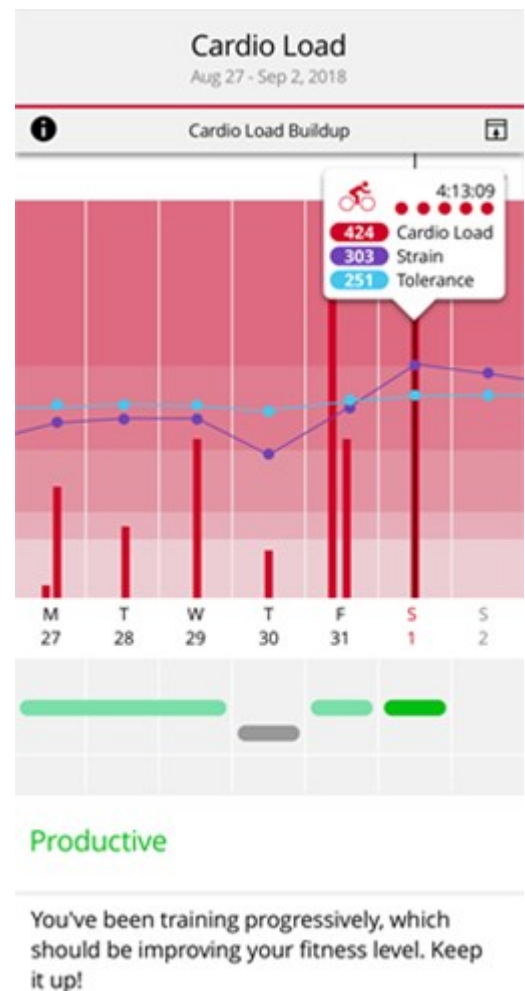
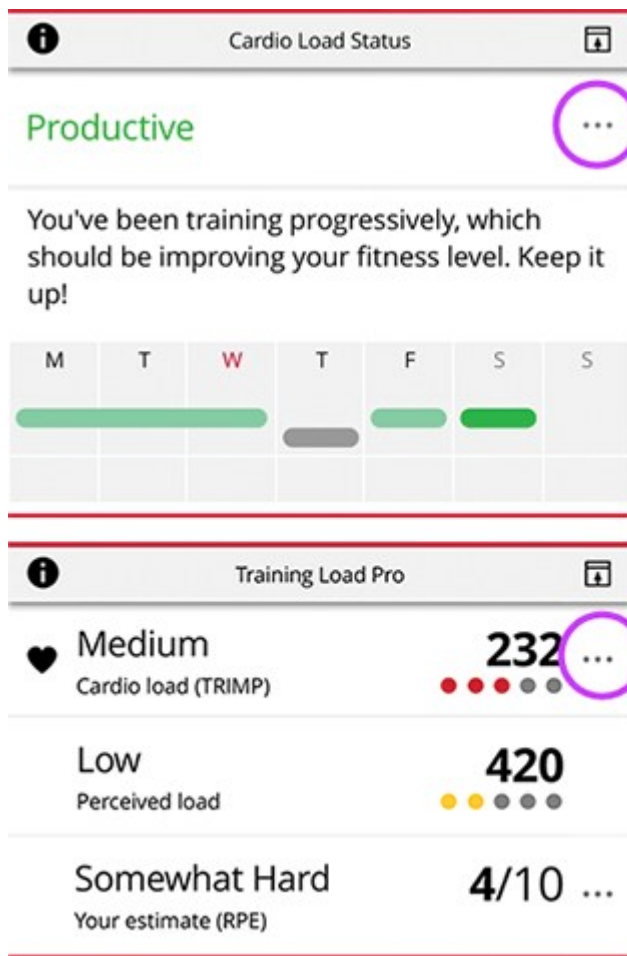
3. Kardiokoormuse oleku numbriline väärtus (= pingutus jagatud taluvusega.)
4. Pingutus
5. Taluvus
6. Kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus

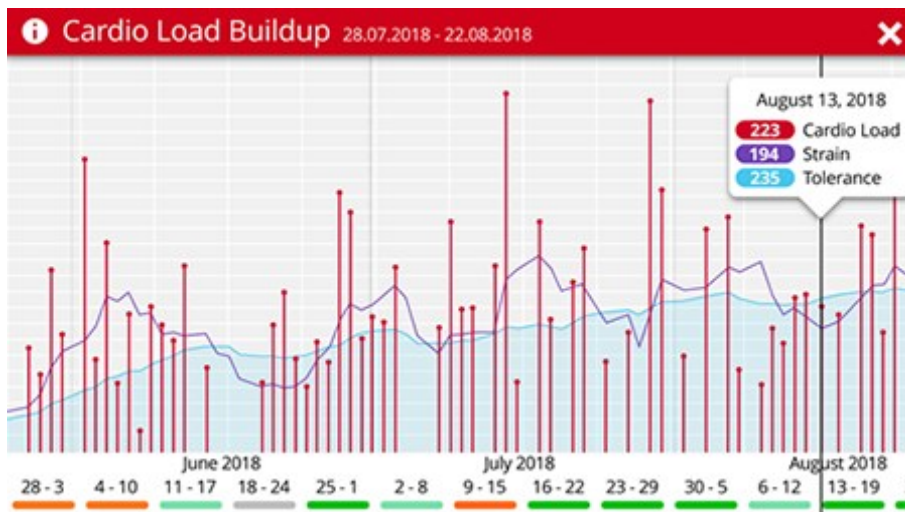


Flow' rakenduse ja võrguteenuse kardiokoormuse oleku arvutust on värskendatud, et anda praktilisemat tagasisidet olukordades, kus koormus on olnud väike, näiteks kui just alustad treenimist või taastud pärast intensiivset treeningperioodi. Lisasime uue oleku „Taastav“ ja kohandasime tagasisidet väiksema kardiokoormuse kohta, et kajastada paremini, kui treenid arendaval tasemel. Teatud olukordades võib su kellas kuvatav tagasiside erineda Flow' rakenduses ja võrguteenuses kuvatavast uuendatud tagasisidest. Lisateavet leiad tugidokumendist [Uuendatud kardiokoormuse oleku tagasiside Flow' rakenduses ja võrguteenuses](#).

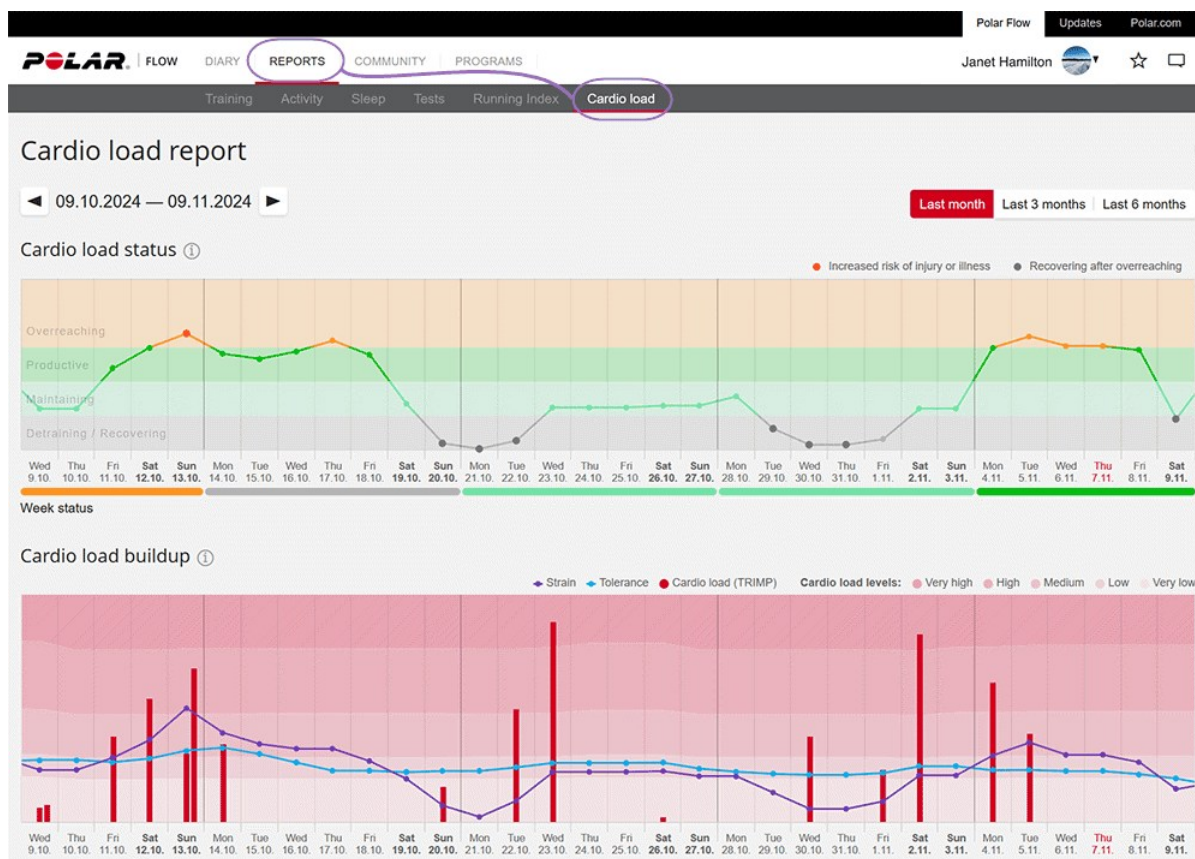
Pikaajaline analüüs Flow rakenduses ja veebikeskkonnas

Flow rakenduses ja veebikeskkonnas saate jälgida, kuidas teie kardiokoormus aja jooksul kujuneb ja kuidas see on viimase nädala või viimaste kuude jooksul varieerunud. Kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Flow rakenduses puudutage nädala kokkuvõttes (kardiokoormuse oleku moodul) või treeningu kokkuvõttes (Training Load Pro moodul) kolme horisontaalse punkti ikooni.






Kardiokoormuse oleku ja kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Flow veebikeskkonnas navigeerige asukohta **Aruanded > Kardiokoormus**.





Kardiokoormuse olek

- █ Ülekoormus (tavalisest palju suurem koormus)
- █ Arendav (aeglaselt suurenev koormus)
- █ Säilitav (tavalisest pisut väiksem koormus)
- █ Alatreening / Taastav (tavalisest väiksem koormus)

█ Punased tulbad illustreerivad teie treeningute kardiokoormust. Mida kõrgem on tulp, seda suuremat koormust treening teie kardiovaskulaarsele süsteemile avaldas.

 Taustavärvid näitavad, kui suur oli treeningkoormus võrreldes viimase 90 päeva treeningute keskmise näitajaga, just nagu viie täpi skaala ja sõnalised kirjeldused (väga väike, väike, keskmine, suur, väga suur).

 **Pingutus** (strain) näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud teilt nõudnud. See näitab teie viimase seitsme päeva keskmist kardiokoormust.

 **Taluvus** (tolerance) kirjeldab, milline on teie valmisolek kardiotreeninguks. See näitab teie viimase 28 päeva keskmist kardiokoormust. Kardiotreeningu taluvuse parandamiseks tuleb pikema aja vältel treeningkoormust aeglaselt suurendada.

Lisateavet funktsiooni Training Load Pro kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#).

FUELWISE™

Saad treeningukorra ajal kasutada energiataseme hoidmiseks nutikat energiatasestabilist FuelWise™. FuelWise™ hõlmab kolme funktsiooni, mis tuletavad meelde taastumisvajadust ja aitavad pika treeningu ajal hoida piisavat energiataset. Need funktsioonid on **nutikas süsivesiku meeldetuletus**, **käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus** ja **joogi meeldetuletus**.

Iga tõelise vastupidavusalaharrastaja jaoks on ülioluline hoida kogu pika treeningu vältel piisavat energiataset ja tarbida piisavalt vedelikku. Pikal võistlusel või treeningukorral tuleb parimate tulemuste saavutamiseks varustada organismi süsivesikutega ja korrapäraselt juua. Süsivesiku ja joogi meeldetuletuste abil aitab FuelWise leida optimaalse energia taastamise viisi ja jälgida, et jood piisavalt.

Energia taastamiseks sobivad ideaalselt süsivesikud, kuna erinevalt rasvadest või valkudest imenduvad need kiiresti ja muunduvad glükoosiks. Glükoos on peamine treeningu ajal kasutatav energiaallikas. Mida intensiivsem on treening, seda rohkem kasutatakse energiaallikana glükoosi, võrreldes rasvadega. Kui sinu treeningukord on lühem kui 90 minutit, ei vaja sa energia taastamiseks tavaliselt süsivesikuid. Täiendavad süsivesikud võivad siiski aidata olla ärksam ja tähelepanelikum, isegi lühema treeningukorra puhul.

Fuelwise'i abil treenimine

FuelWise™ asub peamenüü jaotises **Energiataaste** ja koosneb kolme tüüpi meeldetuletustest treeningukordade ajal. Need on **nutikas süsivesiku meeldetuletus**, **käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus** ja **joogi meeldetuletus**. Nutikas süsivesiku meeldetuletus hindab vajaminevat süsivesikukogust vastavalt treeningukorra eeldatavale intensiivsusele ja kestusele, võttes arvesse sinu treeningu ajalugu ja kehalisi näitajaid. Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus ja joogi meeldetuletus on ajapõhised, mis tähendab, et saad meeldetuletuse eelnevalt eelseadistatud intervallidega, näiteks iga 15 või 30 minuti järel.

Energiataaste funktsioone kasutades tuleb treeningukorda alustada menüüst **Energiataaste**. Pärast meeldetuletuse seadistamist ja valiku **Next** valimist siseneb kell kohe treeningu valikurežiimi. Seejärel vali soovitud spordiprofiil ja alusta treeningukorda.

Nutikas süsivesiku meeldetuletus

Kui soovid kasutada nutikat süsivesiku meeldetuletust, määra esmalt treeningukorra eeldatav kestus ja intensiivsus ning selle põhjal arvutatakse välja treeningu ajal energia taastamiseks vajalik süsivesikukogus. Vajaliku süsivesikukoguse hindamisel võetakse arvesse sinu treeningu ajalugu ja kehalisi näitajaid, sealhulgas vanust, sugu, pikkust, kaalu, maksimaalset südame löögisagedust, südame löögisagedust puhkeolekus, VO2max-i ning aeroobset ja anaeroobset läve.

Sinu keha võimet süsivesikuid omastada hinnatakse sinu treeningu ajaloo põhjal. Sellega piiratakse maksimaalset süsivesikute kogust (grammi tunnis), mida nutikas süsivesiku meeldetuletus võib sulle soovitada. Neid andmeid kasutatakse sinu südame löögisageduse ja süsivesikute tarbimise määra suhte eelnevaks väljaarvutamiseks vastavalt sinu kehalistele näitajatele. Seejärel kohandatakse soovituslikku süsivesikute tarbimise määra sinu südame löögisageduse andmete ning eelnevalt väljaarvutatud südame löögisageduse ja süsivesikute tarbimise määra suhte alusel suuremaks või väiksemaks (miinimumi/maksimumi piirides).

Treeningu ajal jälgib kell sinu tegelikku energiakulu ja reguleerib meeldetuletuste sagedust vastavalt sellele, kuid portsjoni suurus (süsivesikud grammides) on treeningukorra ajal alati sama.

Süsivesiku meeldetuletuse seadmine

1. Vali peamenüüst **Energiataaste > Nutikas süsivesiku meeldetuletus**.
2. Määra treeningukorra eeldatav kestus. Minimaalne kestus on 30 minutit.
3. Määra treeningukorra eeldatav intensiivsus. Intensiivsus määratakse südame löögisageduse tsoonide põhjal. Lisateavet treeningute erinevate intensiivsusetasemete kohta leiad peatükist [Südame löögisageduse tsoonid](#).
4. Määra enda eelistatud energiatähtsuseid **süsivesikute kogus portsjoni kohta** (5–100 grammi).
5. Seejärel vali **Edasi**.

Pärast meeldetuletuse seadmist kuvatakse selle ülevaade. Soovi korral saad äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada joogi meeldetuletuse. Kui oled valmis treeningukorda alustama, vali **Kasuta kohe** ja kell siseneb treeningu valikurežiimi.

Kui lisad joogi meeldetuletuse, kuvatakse ekraanil ka sinu hinnanguline vedelikuvajadus. Selle aluseks on keskmine higistamise intensiivsus mõõdukates tingimustes.



Kui on aeg tarbida süsivesikuid, annab kell heli ja värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Söö () g süsivesikuid!**

Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus

See on ajapõhine meeldetuletus, mis aitab sul hoida energiataset, tuletades kindlate ajavahemike järel meelde süsivesikute tarbimist. Meeldetuletuse saab seada korduma 5- kuni 60-minutiliste intervallidega.

Süsivesiku meeldetuletuse seadmine käsitsi

1. Vali peamenüüst **Energiataaste > Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus**.
2. Määra meeldetuletuse intervall (5–60 minutit).

Pärast meeldetuletuse määramist kuvatakse selle ülevaade. Soovi korral saad äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada joogi meeldetuletuse. Kui oled valmis treeningukorda alustama, vali **Kasuta kohe** ja kell siseneb treeningu valikurežiimi.



Kui on aeg tarbida süsivesikuid, annab kell heli ja värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Söö süsivesikuid!**

Joogi meeldetuletus

See on ajapõhine meeldetuletus, mis aitab meeles pidada piisavat joomist. Meeldetuletuse saab seada korduma 5- kuni 60-minutiliste intervallidega.

Joogi meeldetuletuse seadmine

1. Vali peamenüüst **Energiataaste > Joogi meeldetuletus**.
2. Määra meeldetuletuse intervall (5–60 minutit).

Pärast meeldetuletuse määramist kuvatakse selle ülevaade. Soovi korral saad äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada süsivesiku meeldetuletuse. Kui oled valmis treeningukorda alustama, vali **Kasuta kohe** ja kell siseneb treeningu valikurežiimi.



Kui on aeg juua, annab kell heli ja värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Joo!**

Lisateavet FuelWise™-i kohta leiad [siit](#).

JOOKSUVÕIMEKUSE TEST

Jooksuvõimekuse test on spetsiaalselt jooksjatele väljatöötatud test, mis võimaldab neil jälgida oma edusamme ja leida neile omased jooksuspordialade treeningutsoonid (südame löögisagedus, kiirus ja võimsustsoonid). Korrapärane ja sage testimine aitab sul oma treeningut targalt plaanida ning jälgida muutusi oma jooksutulemustes.

Saad teha testi kas maksimaalselt või submaksimaalselt (vähemalt 85% sinu südame löögisagedusest). Maksimaalne test nõuab täielikku pingutust, aga annab ka täpsemad tulemused. Maksimaalse testi tegemine on hea viis saada teada sinu praegune maksimaalne südame löögisagedus ja ajakohastada sinu sätteid. Maksimaalse jooksutesti koormus on submaksimaalse testiga võrreldes märkimisväärselt suurem. Seetõttu on soovitatav, et sa plaaniksid 1–3 päeva enne maksimaalset testi üksnes kergeid treeningukordi.

Submaksimaalne test, mis nõuab vähemalt 85% HR_{max} -i ületamist, on korratav, ohutu ja mittekurnav alternatiiv maksimaalsele testile. Saad submaksimaalset testi korrata nii tihti, kui soovid, ja saad seda teha ka treeningukorraeelse soojendusena. Submaksimaalse testi täpsete tulemuste saamiseks on oluline, et su maksimaalne südame löögisagedus oleks sinu kehalistes sätetes õigesti määratud, sest submaksimaalses testis on sinu tulemuste arvutamise aluseks HR_{max} . Kui sa ei tea oma HR_{max} -i, võib olla mõttekas teha maksimaalse südame löögisageduse teadasaamiseks kõigepealt maksimaalse test.

Testi mõte on joosta pidevalt suureneva kiirusega, järgides võimalikult täpselt konkreetset kiiruse eesmärki. Testi edukaks tegemiseks pead jooksma vähemalt kuus minutit ja saavutama vähemalt 85% oma maksimaalsest südame löögisagedusest. Kui sul on seda raske saavutada, võib su praegune HR_{max} olla liiga kõrge. Saad seda oma kehalistes sätetes käsitsi muuta.

Testi tegemine

Enne testi tegemist loe selle kasutusjuhendi või toote pakendis kaasasolnud olulise teabe lehe [jaotist Tervis ja treenimine](#). Ära tee testi haigena ega vigastatuna või kui sul on oma tervise asjus kahtlusi. Tee test alles siis, kui tunned end taastununa. Testile eelneval päeval väldi treeninguid, mis sind väsitavad. Kanna jooksujalatsid ja vabalt liikuda võimaldavaid riideid.

Tee test tasasel maastikul, rajal või maanteel ning korda seda regulaarselt sarnastes oludes. Jookse pidevalt suureneva kiirusega, järgides võimalikult täpselt konkreetset kiiruse eesmärki. Ka testieelsed tingimused peaksid iga kord olema võimalikult sarnased. Näiteks võib sinu testitulemusi mõjutada tugev treeningukord testile eelneval päeval või tugev eine vahetult enne testi. Pead testi läbimiseks jooksma vähemalt kuus minutit ja saavutama vähemalt 85% oma maksimaalsest südame löögisagedusest.

Vaikimisi kasutatakse testis sinu kiiruse jälgimiseks GPSi, aga saad testi teha ka Bluetooth-ühilduva sammunduriga või jooksuvõimsuse mõõturiga STRYD. Sel juhul mõõdetakse su kiirust anduriga.

 **Kontrolli südame löögisageduse andurit** – kuvatakse, kui testi ajal ei tuvastata su südame löögisagedust.

i **Kiirus pole saadaval, GPS-signaali kadunud** - kuvatakse, kui testi ajal ei tuvastata satelliidisignaale.

Enne alustamist vaata veel kord oma kellas juhiseid, **Testid > Jooksutest > Kuidas**, et vaadata testi jaotust ning selle tegemise juhiseid.

1. Esiteks määra testi algkiirus, valides **Testid > Jooksutest > Algiirus**. Algiiruse saab määrata vahemikus 4–10 min/km. Võta arvesse, et kui määrad liiga kiire algkiiruse, pead testi võib-olla enneaegu katkestama.
2. Siis ava **Testid > Jooksutest > Start** ning keri testi ülevaate vaatamiseks alla. Kui oled valmis testi alustama, vali **Edasi**.
3. Vaata üle oma tervist puudutavad küsimused ning nõustu treeningu valikurežiimi minekuga.
4. Spordiprofiil kuvatakse testivaates lilla värviga. Vali sobiv sise- või väli-jooksuspordiprofiil. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (GPSi ikoon muutub roheliseks).
5. Alustamiseks puuduta ekraani või vajuta nuppu OK. Kell juhendab sind kogu testi tegemise ajal.
6. Test algab soojendusetapiga (~ 10 min). Soojenduse tegemiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
7. Pärast korralikku soojendust vali **Alusta testi**. Seejärel on sul vaja saavutada algkiirus, et test saaks päriselt alata.

Testi ajal: sinise väärtusega kuvatakse pidevalt suurenev sihtkiirus, mida peaksid võimalikult täpselt järgima. Allpool olev valge väärtus tähistab su praegust kiirust. Kui oled liiga kiire või liiga aeglane, annab kell helimärguande.



Lubatud vahemikku illustreerib sinine kaar kiiruseväärtustega kummaski otsas.



Allservas kuvatakse su praegune südame löögisagedus, submaksimaalse testi puhul nõutav minimaalne löögisagedus ja praegune maksimaalne südame löögisagedus.

Kui sa ei saavutanud või ei ületanud oma maksimaalset südame löögisagedust, küsib sinu kell **Kas see oli sinu maksimaalne pingutus?** Kui sinu pingutus ei olnud maksimaalne, kuid saavutasid vähemalt 85% maksimaalsest südame löögisagedusest, arvestatakse su tulemus submaksimaalseks. Kui saavutad või ületad oma praeguse maksimaalse südame löögisageduse, arvestatakse su testitulemus automaatselt maksimaalseks.

Testi tulemused

Jooksuvõimekuse test annab sulle tulemuseks su aeroobse töövõime maksimumi (MAP), aeroobse kiiruse maksimumi (MAS) ja maksimaalse hapnikutarbimise (VO₂max). Lisaks, kui sa tegid maksimaalse testi, saad teada oma

maksimaalse südamelöögisageduse (HR_{max}). Saad oma testitulemusi vaadata **Testid > Jooksutest > Viimane tulemus**.



- Sinu aeroobse töövõime maksimum (MAP) on väikseim treeningu intensiivsus, kus sinu keha saavutab maksimaalse võime hapnikku tarbida (VO_{2max}). Aeroobse töövõime maksimumi saab tavaliselt hoida vaid paar minutit.
- Sinu aeroobse kiiruse maksimum (MAS) on väikseim treeningu intensiivsus, kus sinu keha saavutab maksimaalse võime hapnikku tarbida (VO_{2max}). Aeroobse kiiruse maksimumi saab tavaliselt hoida vaid paar minutit.
- Sinu maksimaalne hapnikutarbimine (VO_{2max}) on sinu keha maksimaalne võime tarbida hapnikku maksimaalse pingutuse ajal.

Kui otsustad oma spordiprofiili sätteid uuendada uute MAP-, MAS- ja VO_{2max}-i tulemustega, värskendatakse sinu kiirus-, tempo ja võimsustsoone ning kalorete arvutamist vastavalt sinu praegusele seisundile. Kui sa tegid maksimaalse testi, saad oma uue HR_{max}-väärtuse põhjal värskendada südamelöögisageduse tsoone.

Võta arvesse, et sinu treeningutsoonide värskendamiseks ja HR_{max} -väärtuse värskendamiseks pead tulemused sünkroonima Flow' rakendusega. Kui avad pärast sünkroonimist Flow' rakenduse, küsitakse sinult, kas soovid oma väärtusi värskendada. Kõigi jooksuspordialade spordiprofiili sätted värskendatakse uute väärtustega.

See, kas peaksid treenimisel järgima võimsustsoone, kiirus-/tempotsoone või südame löögisageduse tsoone, oleneb sinu eesmärkidest ja treeningutavadest. Võimsustsoonid toimivad igal maastikutüübil – tasasel või künklikul. Kiirustsoonid on usaldusväärsed üksnes tasasel maastikul joostes. Kiirus- või võimsustsoonid on hea valik ka intervalltreeningul.

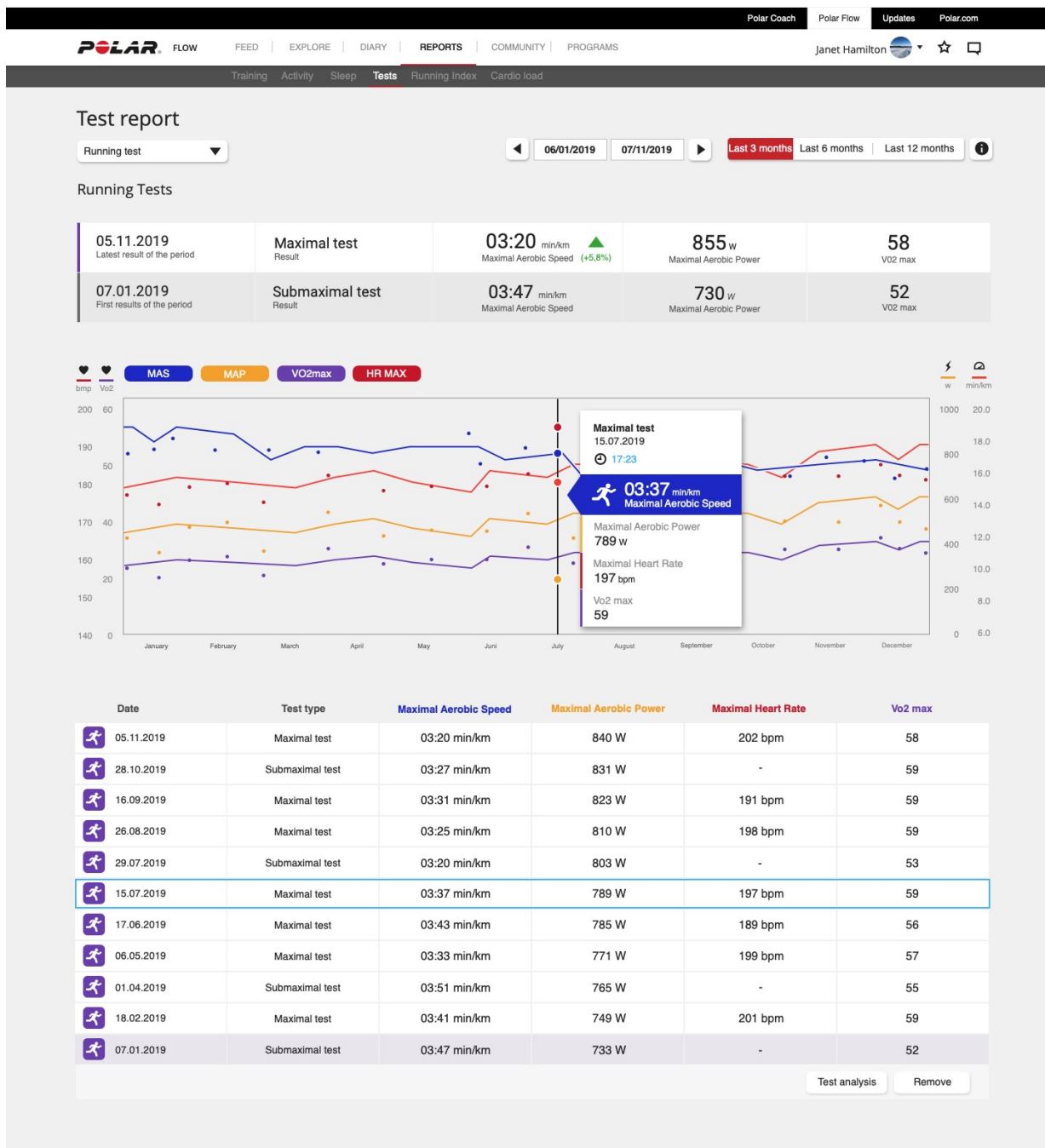
Kui soovid kasutada jooksuvõimekuse testi, mis aitab jälgida su edusamme ja valida õige treeninguintensiivsuse, siis soovitage sul maksimaalset testi iga kolme kuu järel korrata, tagamaks, et su treeningutsoonid on alati ajakohased. Kui soovid oma edusamme täpsemalt jälgida, saad maksimaalsete testide vahepeal teha submaksimaalset testi nii sageli, kui soovid.

Võta arvesse, et jooksuvõimekuse testi tulemusena ei saa teada Running Indexit.

Jooksuvõimekuse testi ühe sisendina kasutatakse sinu kehakaalu. Võta arvesse, et kui sa muudad kaalusätet, mõjutab see ka sinu testitulemuste võrreldavust.

Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

Ära unusta oma testitulemusi sünkroonida Polar Flow'ga. Pikaajalise jälgimise hõlbustamiseks oleme võrguteenuses Polar Flow koondanud kõik testiandmed ühte kohta. Testide lehel saad vaadata kõiki enda tehtud teste ja võrrelda nende tulemusi. Saad vaadata oma pikaajalist arengut ja märgata kergesti muutusi oma võimekuses.



JOOKSUVÕIMSUSE MÕÕTMINE RANDMELT

Jooksuvõimsuse näitaja on suurepärase täiendus südame löögisageduse jälgimisele – see aitab sul jälgida jooksu väliskoormust. Võimsus reageerib intensiivsuse muutustele kiiremini kui südame löögisagedus ning seetõttu on jooksuvõimsus suurepärase võrdlusnäitaja intervalli- ja mägitreeningutel. Samuti saad selle abil hoida jooksu, näiteks võistluse ajal pingutust püsival tasemel.

Arvutamine toimub Polari spetsiaalse algoritmi abil ja see põhineb sinu GPSi ja baromeetri andmetel. Arvutust mõjutab ka sinu kehakaal, seega veendu, et oled sisestanud uusimad andmed.

Jooksuvõimsus ja lihaskoormus

Polar kasutab jooksuvõimsust, et arvutada välja lihaskoormus, mis on üks [Training Load Pro](#) parameetreid. Jooksmine põhjustab luu-lihaskonna stressi ning lihaskoormus näitab, kui suurt koormust avaldas treeningukord sinu lihastele ja liigestele. See näitab, kui palju mehaanilist tööd (kJ) tegi su keha jooksutreeningu ajal (või jalgrattatreeningu ajal, kui kasutad jalgrattasõidu võimsusmõõturit). Lihaskoormuse näitaja aitab sul mõõta treeningkoormust suure intensiivsusega jooksutreeningute, sealhulgas lühikeste intervallide, sprindi ja mäkketõusu puhul, kui sinu südame löögisagedusel pole piisavalt aega intensiivsuse muutustele reageerida.

Jooksuvõimsuse andmete kuvamine kellas

Jooksuvõimsus arvutatakse jooksutreeningu ajal automaatselt, kui kasutusel on jooksuspordiprofiil ja saadaval on GPS.

Vali, milliseid andmeid soovid treeningu ajal vaadata, kohandades treeninguvaateid Flow' võrguteenuse spordiprofiilide sätetes.

Jooksu ajal saad vaadata järgmisi andmeid:

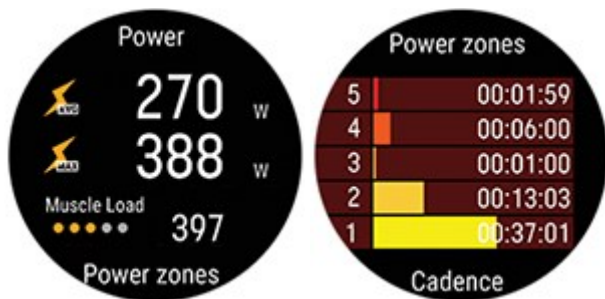


- Maksimaalne võimsus
- Keskmine võimsus
- Ringi võimsus
- Maksimaalne ringi võimsus
- Automaatselt salvestatud ringi keskmine võimsus
- Automaatselt salvestatud ringi maksimaalne võimsus

Saad valida, kuidas võimsust treeningute ajal ning Flow' võrguteenuses ja rakenduses väljendatakse:

- Vattides (W)
- Vattides kilogrammi kohta (W/kg)
- Protsendina maksimaalsest aeroobsest võimsusest (% MAPist)

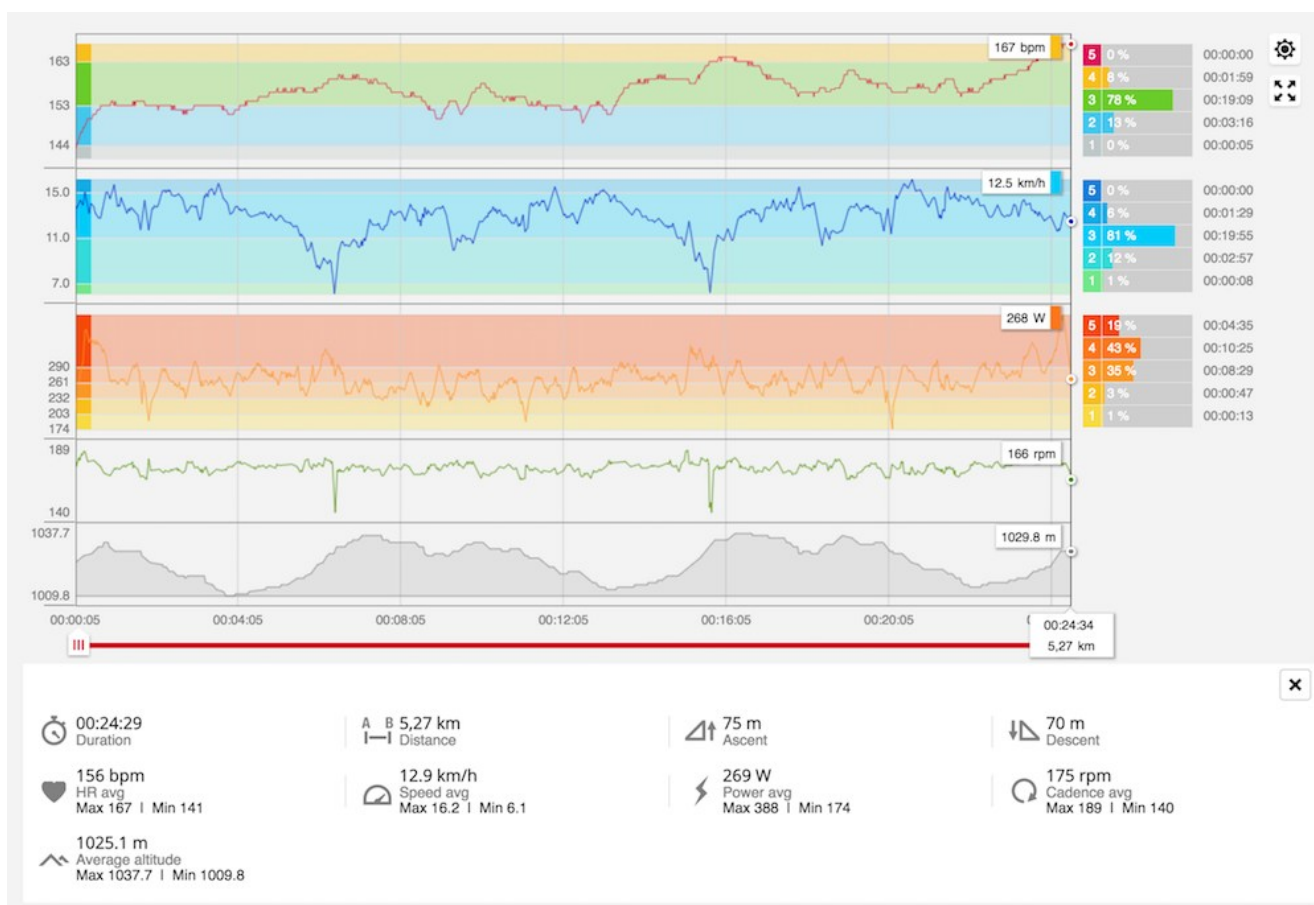
Pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmised andmed:



- Sinu keskmine võimsus vattides
- Sinu maksimaalne võimsus vattides
- Lihaskoormus
- Võimsustsoonides veedetud aeg

Jooksuvõimsuse andmete kuvamine Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses

Flow' võrguteenuses ja rakenduses on saadaval üksikasjalikud analüüsigaafikud. Saad vaadata oma treeningukorra võimsuseväärtusi ja nende jaotust, võrreldes südame löögisageduse väärtustega, ning kuidas tõus, langus ja erinevad kiirused sinu võimsuseväärtusi mõjutasid.



POLARI JOOKSUPROGRAMM

Polari jooksuprogramm on teie füüsilise võimekuse tasemel põhinev programm, mille eesmärk on tagada, et treeniksite õigesti ja väldiksite ületreenimist. Tegemist on intelligentse programmiga, mis kohandub vastavalt teie arengule ning annab teada, millal peaksite endale veidi puhkust andma ja millal tempot juurde lisama. Iga programm on kohandatud vastavalt eelseisvale spordiüritusele, võttes arvesse teie isiklike näitajaid, treenituse taset ja ettevalmistusaega. Programm on tasuta kättesaadav Polar Flow veebikeskkonnas aadressil flow.polar.com.

Programm on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks. Iga programm koosneb kolmest faasist: baastreeningud (base building), koormuse tõstmine (build-up) ja koormuse alandamine (tapering). Need faasid aitavad teil oma sooritusvõimet järk-järgult parandada ja võistluspäevaks valmistuda. Jooksutreeningud jagunevad viite erinevasse liiki: kerge sõrk, keskmaajooks, pikamaajooks, tempojooks ja intervalljooks. Parimate tulemuste tagamiseks koosnevad kõik treeningud omakorda soojendus-, treening- ja lõdvestusfaasidest. Oma arengu toetamiseks on teil võimalik valida lihasjõudu, üldfüüsi ja liikuvust arendavate harjutuste vahel. Iga treeningnädal koosneb kahest kuni viiest jooksuprogrammist. Jooksutreeningute kogukestus nädalas varieerub ühest kuni seitsme tunnini sõltuvalt teie füüsilise võimekuse tasemest. Programmi minimaalne kestus on üheksa nädalat ja maksimaalne kestus 20 kuud.

Lisateavet Polari jooksuprogrammi kohta leiab sellest [põhjalikust juhendist](#). Lugege ka [jooksuprogrammi kasutuselevõtmise juhendit](#).

Videote vaatamiseks klõpsake allolevatel linkidel:

[Get Started](#)

[How to use](#)

Polari jooksuprogrammi loomine

1. Logige sisse Flow veebikeskkonda aadressil www.polar.com/flow.
2. Valige ülevalt menüüribal **Programs**.
3. Valige üritus, pange sellele nimi ning seadke ürituse toimumise kuupäev ja aeg, millal soovite programmi alustada.

4. Vastake teie füüsilise aktiivsuse taset puudutavatele küsimustele.*
5. Valige, kas soovite lisada programmi toetavaid harjutusi.
6. Vastake füüsiliseks aktiivsuseks valmisoleku küsimustikule.
7. Vaadake programm üle ja kohandage vajadusel selle sätteid.
8. Kui olete valmis, valige **Start program**.

*Kui saadaval on neljanädalane treeningute ajalugu, on küsimustele juba eelnevalt vastatud.

Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine

Enne treeningu alustamist veenduge, et olete oma treeningu eesmärgi sünkrooninud kellaga. Treeningud sünkroonitakse kellaga treeningu eesmärkidena.

Käesolevale päevale planeeritud treeningu alustamiseks:

1. Sisenege treeningueelsesse režiimi vajutades kellaaja vaates pikalt nuppu OK.
2. Teilt küsitakse, kas soovite alustada käesolevale päevale planeeritud treeningut.



3. Treeningueesmärgi andmete vaatamiseks vajutage nuppu OK.
4. Vajutage nuppu OK, et naasta treeningueelsesse režiimi. Valige spordiprofiil, mida soovite kasutada.
5. Kui kell on leidnud kõik signaalid, vajutage nuppu OK. Ekraanil kuvatakse tekst **Recording started**. Võite alustada treenimist.

Edusammude jälgimine

Sünkroonige treeningu tulemused Flow veebikeskkonnaga, kasutades USB-kaablit või Flow rakendust. Jälgige oma edusamme menüüs **Programs**. Seal kuvatakse ülevaade käimasolevast programmist ja teie edusammudest.

JOOKSUINDEKS

Jooksuindeks võimaldab lihtsal viisil jälgida muutusi jooksu efektiivsuses. Jooksuindeksi väärtus hindab teie maksimaalset hapnikutarbimist (VO₂max) jooksmise ajal. Jooksuindeksi jälgimise tulemusena näete, kui efektiivne on teie jooksutreening ja kuidas teie tulemused aja jooksul paranevad. Tulemuste paranemine seisneb selles, et teatud tempos jooksmine nõuab vähem pingutust või et teie tempo on teatud tasemel pingutuse juures kiirem.

Et saada oma soorituse kohta kõige täpsemat tagasisidet, veenduge, et olete seadnud oma SLS_{max}-i väärtuse.

Jooksuindeks arvutatakse iga treeningu ajal, kui südame löögisageduse mõõtmise ja GPS-i funktsioon on sisse lülitatud / kasutusel on jooksuandur ning täidetud on järgmised nõuded:

- Kasutusel on vastav spordiprofiil (jooksmine, maanteejooks, maastikujooks jne)
- Kiirus on 6 km/h / 3,75 mi/h või kiirem ja kestus vähemalt 12 minutit

Jooksuindeksi arvutamine algab, kui alustate treeningut. Treeningu ajal võite kaks korda peatuda, näiteks valgusfoori taga, ilma et see arvutamist katkestaks.

Running Indexis võetakse arvesse maastiku mõju. Ülesmäge jooksmine etteantud tempos on psühholoogiliselt stressirohkem kui tasasel maastikul jooksmine ning allamäge jooksmine on vähem stressitekitav kui tasasel maastikul jooksmine. Palun pane tähele, et arvessevõtmiseks peavad üles- ja allamäge andmed olema saadaval. Kõrguseandmeid kogutakse baromeetriga.

Kui kasutate jooksutreeningul Bluetooth-ühilduvat sammundurit ja GPS on välja lülitatud, peab andur olema Running Indexi tulemuste saamiseks kalibreeritud.

 Jooksuindeks salvestatakse treeningu kokkuvõttesse. Jälgige oma edusamme ja aegu [Polar Flow veebikeskkonnas](#).

Võrrelge oma tulemust allpool oleva tabeliga.

Lühiajaline analüüs

Mehed

| Vanus/aastad | Väga madal | Madal | Rahuldav | Keskmine | Hea | Väga hea | Suurepärane |
|--------------|------------|-------|----------|----------|-------|----------|-------------|
| 20–24 | < 32 | 32–37 | 38–43 | 44–50 | 51–56 | 57–62 | > 62 |
| 25–29 | < 31 | 31–35 | 36–42 | 43–48 | 49–53 | 54–59 | > 59 |
| 30–34 | < 29 | 29–34 | 35–40 | 41–45 | 46–51 | 52–56 | > 56 |
| 35–39 | < 28 | 28–32 | 33–38 | 39–43 | 44–48 | 49–54 | > 54 |
| 40–44 | < 26 | 26–31 | 32–35 | 36–41 | 42–46 | 47–51 | > 51 |
| 45–49 | < 25 | 25–29 | 30–34 | 35–39 | 40–43 | 44–48 | > 48 |
| 50–54 | < 24 | 24–27 | 28–32 | 33–36 | 37–41 | 42–46 | > 46 |
| 55–59 | < 22 | 22–26 | 27–30 | 31–34 | 35–39 | 40–43 | > 43 |
| 60–65 | < 21 | 21–24 | 25–28 | 29–32 | 33–36 | 37–40 | > 40 |

Naised

| Vanus/aastad | Väga madal | Madal | Rahuldav | Keskmine | Hea | Väga hea | Suurepärane |
|--------------|------------|-------|----------|----------|-------|----------|-------------|
| 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 |

Klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus VO_{2max} -i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: 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.

Jooksuindeksi väärtused võivad päevade lõikes varieeruda. Väärtust mõjutavad paljud tegurid. Erinevused tulenevad muutustest jooksutingimustes, näiteks erinev pinnas, tuul, temperatuur ja muud tegurid.

Pikaajaline analüüs

Üksikud jooksuindeksi väärtused moodustavad trendi, mis prognoosib teie edukust teatud distantside läbimisel.

Jooksuindeksi aruande leiata Polar Flow veebikeskkonna menüüst **PROGRESS**. Aruandest näete, kuidas teie sooritus

on pikema aja jooksul paranenud. Kui kasutate [Polaris jooksuprogrammi](#) ja treenite konkreetseks jooksuürituseks, saate jälgida jooksuindeksi trendi ja oma edusamme eesmärgi täitmise suunas.

Allpool olev tabel pakub välja jooksja maksimaalse pingutuse korral saavutatava teatud distantside läbimise kiiruse. Tabeli tõlgendamiseks kasutage oma pikaajalise jooksuindeksi keskmist väärtust. Prognoos on täpsem nende jooksuindeksi väärtuste puhul, mis on saadud võrreldava distantsiga sarnastes kiiruse ja jooksutingimustes.

| Jooksuindeks | Cooperi 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. | ↑1200 | 0:29:10 | 1:00:20 | 2:14:30 | 4:37:00 |
| 46. | ↑1200 | 0:27:50 | 0:57:30 | 2:08:00 | 4:24:00 |
| 48. | ↑1200 | 0:26:30 | 0:55:00 | 2:02:00 | 4:12:00 |
| 50. | ↑1200 | 0:25:20 | 0:52:40 | 1:57:00 | 4:02:00 |
| 52. | ↑1200 | 0:24:20 | 0:50:30 | 1:52:00 | 3:52:00 |
| 54. | ↑1200 | 0:23:20 | 0:48:30 | 1:47:30 | 3:43:00 |
| 56. | ↑1200 | 0:22:30 | 0:46:40 | 1:43:30 | 3:35:00 |
| 58. | ↑1200 | 0:21:40 | 0:45:00 | 1:39:30 | 3:27:00 |
| 60. | ↑1200 | 0:20:50 | 0:43:20 | 1:36:00 | 3:20:00 |
| 62. | ↑1200 | 0:20:10 | 0:41:50 | 1:32:30 | 3:13:00 |
| 64. | ↑1200 | 0:19:30 | 0:40:30 | 1:29:30 | 3:07:00 |
| 66. | ↑1200 | 0:18:50 | 0:39:10 | 1:26:30 | 3:01:00 |
| 68. | ↑1200 | 0:18:20 | 0:38:00 | 1:24:00 | 2:55:00 |
| 70. | ↑1200 | 0:17:50 | 0:36:50 | 1:21:30 | 2:50:00 |
| 72. | ↑1200 | 0:17:10 | 0:35:50 | 1:19:00 | 2:45:00 |
| 74. | ↑1200 | 0:16:40 | 0:34:50 | 1:17:00 | 2:40:00 |
| 76. | ↑1200 | 0:16:20 | 0:33:50 | 1:14:30 | 2:36:00 |
| 78. | ↑1200 | 0:15:50 | 0:33:00 | 1:12:30 | 2:32:00 |

TREENINGU KASU

Pärast igat treeningut saate oma soorituse kohta tekstilist tagasisidet, mis aitab teil paremini mõista oma treeningute efektiivsust. **Tagasidet näete Flow rakenduses ja veebikeskkonnas.** Tagasiside saamiseks peab treening [südame löögisageduse tsoonis](#) kestma vähemalt 10 minutit.

Tagasiside põhineb südame löögisageduse tsoonidel. See võtab arvesse igas tsoonis veedetud aega ja kulutatud kalorite hulka.

Erinevate treeningute eeliseid on kirjeldatud alljärgnevas tabelis.

| Tagasiside | Kasu |
|-------------------------------------|--|
| Maximum training+ | Oli see vast treening! Te parandasite oma jooksukiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie jõudlust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele. |
| Maximum training | Oli see vast treening! Te parandasite oma jooksukiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie jõudlust. |
| Maximum & Tempo training | Oli see vast treening! Te parandasite oma kiirust ja jõudlust. See treening suurendas oluliselt ka teie aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. |
| Tempo & Maximum training | Oli see vast treening! Te parandasite oluliselt oma aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening parandas ka teie kiirust ja jõudlust. |
| Tempo training+ | Suurepärane tempo pika treeningu jooksul! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele. |
| Tempo training | Suurepärane tempo! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. |
| Tempo & Steady state training | Hea tempo! Te parandasite oma suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening arendas ka teie aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust. |
| Steady state & Tempo training | Hea tempo! Te parandasite oma aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust. See treening suurendas ka teie suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. |
| Steady state training+ | Suurepärane! See kauakestev treening parandas teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele. |
| Steady state training | Suurepärane! Te parandasite oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. |
| Steady state & Basic training, long | Suurepärane! See kauakestev treening parandas teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. |
| Steady state & Basic training | Suurepärane! Te parandasite oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. |
| Basic & Steady state training, long | Tubli! See treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. See suurendas ka teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. |
| Basic & Steady state training | Tubli! Te parandasite oma üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. See treening suurendas ka teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. |
| Basic training, long | Tubli! See pikk ja madala intensiivsusega treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. |
| Basic training | Hästi tehtud! See madala intensiivsusega treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. |
| Recovery training | Väga hea treening taastumiseks. Kerge treening võimaldab organismil treeningutega kohaneda. |

NUTIKAD KALORID

Tegemist on kõige täpsema olemasoleva kaloriloenduriga, mis arvutab kulutatud kalorite arvu teie individuaalsete andmete põhjal:

- Kehakaal, pikkus, vanus, sugu
- Individuaalne maksimaalne südame löögisagedus (SLS_{max})
- Treeningute või tegevuste intensiivsus
- Individuaalne maksimaalne hapnikutarbimine (VO_{2max})

Kalorite arvutamine põhineb kiirenduse ja südame löögisageduse andmete intelligentsel kombinatsioonil. Kaloriloendur arvutab täpselt treeninguseansi ajal kulutatud kalorite hulga.


Treeningu ajal näete oma kumulatiivset energiakulu (kilokalorites, kcal) ja pärast treeningut kulutatud kilokalorite koguhulka. Teil on võimalik jälgida ka päeva jooksul kulutatud kalorite hulka.

PIDEV SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE

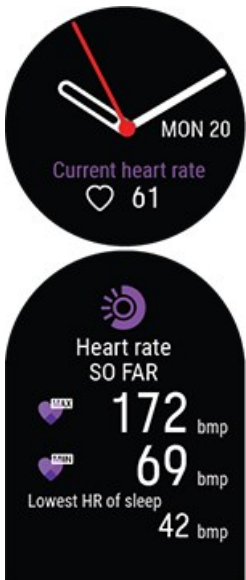
Südame löögisageduse pideva jälgimise korral registreeritakse su südame löögisagedust ööpäev läbi. See võimaldab täpsemat päevase kalorikulu ja üldise aktiivsuse mõõtmist, sest nüüd on võimalik jälgida ka väga väikseid randmeliigutusi nõudvaid füüsilisi tegevusi, nagu näiteks jalgrattasõitu.

Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kasutamine

Saad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni lülitada sisse, välja või öörežiimile, kui valid **Sätted > Üldsätted > Pidev südame löögisageduse jälgimine**. Kui teed valiku **Ainult öörežiim**, seadista oma kell nii, et südame löögisageduse registreerimine algaks kõige varasemal ajal, mil võid magama minna.

 See funktsioon on vaikimisi välja lülitatud. Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni seeshoidmisel tühjeneb aku kiiremini. Funktsiooni Nightly Recharge toimimiseks peab südame löögisageduse pidev jälgimine olema lubatud. Kui soovid funktsiooni Nightly Recharge kasutada, kuid säästa seejuures akut, kasuta südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni ainult öösiti.


Südame löögisageduse kuvale navigeerimiseks kasuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA. Üksikasjaliku vaate avamiseks vajuta nuppu OK.



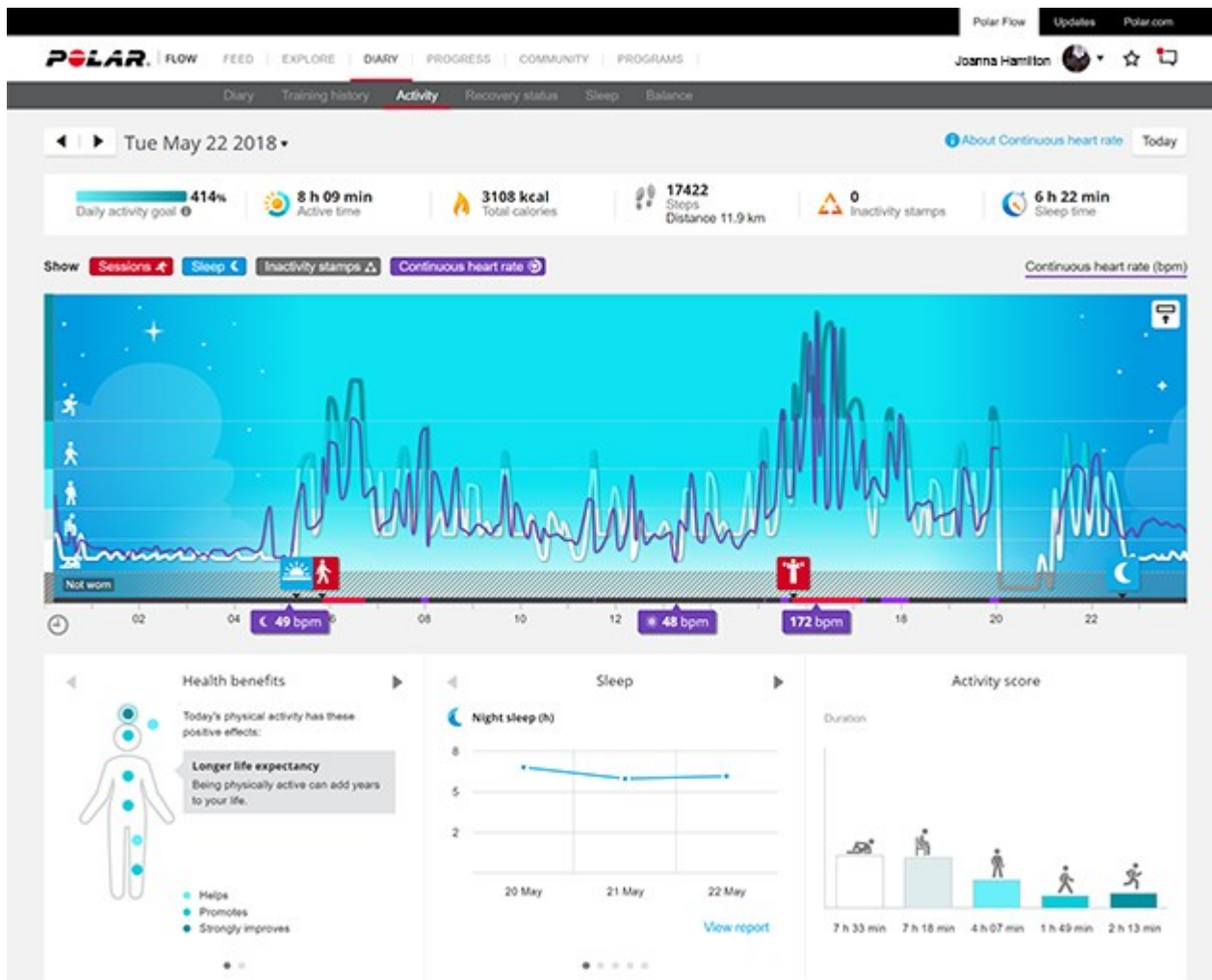
Kui see funktsioon on sisse lülitatud, registreerib kell pidevalt su südame löögisagedust, mida näed südame löögisageduse kuval. Üksikasjalikuma vaate avamisel saad kontrollida oma päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu ning ka seda, milline oli eelmise öö väikseim südame löögisageduse näit.

Kell registreerib su südame löögisagedust viieminutiliste intervallidega ja salvestab andmed hilisemaks analüüsiks Flow¹ rakendusse või võrguteenusesse. Kui kell tuvastab su südame löögisageduse tõusu, hakkab see südame löögisagedust pidevalt registreerima. Pidev südame löögisageduse registreerimine võib aktiveeruda ka vastavalt su randmeliigutustele, näiteks kui kõnnid vähemalt ühe minuti jooksul piisavalt kiires tempos. Pidev südame löögisageduse registreerimine peatub automaatselt, kui su aktiivsuse tase langeb piisavalt madalale. Kui kell tuvastab, et su käsi ei liigu või südame löögisagedus ei tõuse, hakkab see südame löögisagedust registreerima viieminutiliste tsüklitena, et tuvastada päeva väikseim näit.

Mõnikord võib juhtuda, et päeva jooksul kella ekraanil kuvatav südame löögisageduse näit on suurem või väiksem kui see, mida kuvatakse päevakokkuvõttes. See võib juhtuda siis, kui su näit jääb jälgimisintervallist välja.

 Kella tagaküljel olevad LED-tuled põlevad alati, kui südame löögisageduse pideva jälgimise funktsioon on sisse lülitatud ja tagaküljel asuv andur puutub vastu nahka. Juhised, kuidas kella täpsete südame löögisageduse näitude saamiseks kanda, leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).

Polar Flow' abil saad pideva südame löögisageduse jälgimise andmeid jälgida üksikasjalikumalt ja pikema perioodi jooksul, kas siis võrguteenusel või mobiilirakenduses. Lisateavet pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).



ÖÖPÄEVARINGNE AKTIIVSUSE JÄLGIMINE

Sinu kell jälgib su aktiivsust integreeritud 3D kiirendusmõõduri abil, mis registreerib su randmeliigutusi. See analüüsib su liigutuste sagedust, intensiivsust ja korrapärasust ning võtab arvesse ka sinu füüsilisi andmeid, võimaldades sul teada saada, kui aktiivne sa väljaspool regulaarseid treeninguid tegelikult oled. Kõige täpsemate aktiivsuse jälgimise tulemuste saamiseks tuleks kella kanda mittedomineerival käel.

Aktiivsuseesmärk

Isikliku aktiivsuseesmärgi saad kella seadistamisel. Aktiivsuseesmärk põhineb sinu isiklikel andmetel ja aktiivsustaseme sätetel, mille leiad Polar Flow' rakendusest või [Polar Flow' võrguteenusest](#).

Kui soovid eesmärki muuta, ava Flow' rakendus, puuduta menüüvaates oma nime/profiilipilti ja libista sõrmega allapoole, kuni leiad valiku **Aktiivsuseesmärk**. Või mine aadressile flow.polar.com ja logi Polari kontole sisse. Seejärel klõpsa oma nimel valikuid > **Sätted** > **Aktiivsuseesmärk**. Vali kolmest aktiivsustasemest üks, mis kirjeldab kõige täpsemini sinu tüüpilist päeva ja aktiivsust. Valikuala alt saad vaadata, kui aktiivne pead olema, et valitud tasemel oma päevast aktiivsuseesmärki saavutada.

Aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik aktiivsuseaeg sõltub sinu valitud tasemest ja tegevuste intensiivsusest. Intensiivsemate kehaliste tegevuste või päeva jooksul veidi tempokama üldise liikumisega saavutad oma eesmärgid kiiremini. Aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik intensiivsus sõltub ka vanusest ja soost. Mida noorem oled, seda intensiivsemad su tegevused peavad olema.

Aktiivsuseandmed kella ekraanil

Aktiivsusekuvale navigeerimiseks vajuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA.



Ekraanil kuvatav aktiivsusrõngas ja protsendiarv näitavad, kui lähedal sa oma päevase aktiivsuseesmärgi saavutamisele oled. Kui oled aktiivne, värvub rõngas helesiniseks.



Lisaks kuvatakse ekraanil järgmised päevase aktiivsuse koondandmed:

- Seni tehtud sammud. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ning muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.
- Aktiivne aeg näitab ära sinu tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivse aja.
- Treeningu käigus põletatud kalorit, aktiivsus ja põhiainevahetuse määr (minimaalne ainevahetus, mida inimene elus püsimiseks vajab).

Passiivsushoiatus

On üldteada, et kehaline aktiivsus on tervise säilitamisel üks olulisemaid tegureid. Lisaks kehalisele aktiivsusele on oluline vältida pikaajalist istumist. Pikaajaline istumine on tervisele kahjulik, isegi nendel päevadel, kui teed trenni ja oled piisavalt aktiivne. Su kell märkab, kui oled päeva jooksul liiga kaua passiivne olnud, ning ergutab sind liikuma, et vältida pikaajalise istumise kahjulikku mõju tervisele.

Kui oled 55 minutit olnud paigal, kuvatakse ekraanil passiivsushoiatus: kerge värina saatel kuvatakse tekst **On aeg liikuda**. Tõuse püsti ja leia võimalus, kuidas olla aktiivne. Tee lühike jalutuskäik, venita või leia endale mõni muu kergem tegevus. Hoiatus kaob ekraanilt, kui hakkad liikuma või vajutad nuppu TAGASI. Kui oled järgneva viie minuti jooksul jätkuvalt passiivne, saas passiivsustempli, mida näed pärast sünkroonimist Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenuses. Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenuses on näha, mitu passiivsustemplit oled saanud. Niimoodi saad vaadata tagasi oma tegevustele ja teha muudatusi aktiivsema elu suunas.

Aktiivsusedmed Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenuses

Flow' rakenduse abil saad igal ajal jälgida ja analüüsida oma aktiivsusedmeid ning kanda need juhtmevabalt oma kellast Flow' võrguteenusesse. Flow' võrguteenuses saad oma aktiivsusest kõige üksikasjalikuma ülevaate. Aktiivsuse aruannete abil (vahekaardi **EDUSAMMUD** alt) saad jälgida oma päevast aktiivsust pikema perioodi jooksul. Su on võimalik näha päeva-, nädala- ja kuuaruandeid.

Lisateavet ööpäevase aktiivsuse jälgimise funktsiooni kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

AKTIIVSUSJUHEND

Aktiivsusjuhend näitab, kui aktiivne olete päeva jooksul olnud ning annab juhiseid päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks. Oma päevase aktiivsuseesmärgi saavutamist saate jälgida kella ekraanilt, Polar Flow rakendusest või Polar Flow veebikeskkonnast.

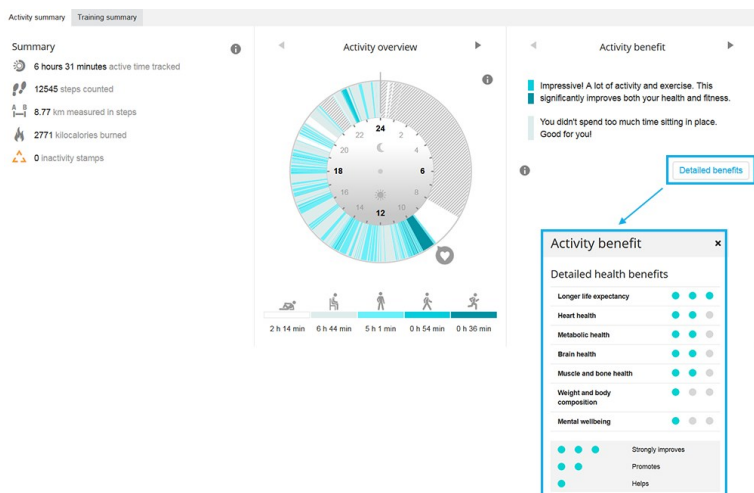
Lisateavet leiate peatükist [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).

AKTIIVSUSE KASU

Funktsioon „Aktiivsuse kasu“ annab teile tagasisidet selle kohta, millist kasu on aktiivne eluviis teie tervisele toonud ning milliseid soovimatuid tagajärgi on liigne istumine põhjustanud. Tagasiside põhineb rahvusvahelistel suunistel ja

uringutel, mis keskenduvad füüsilise aktiivsuse ja liigse istumise mõjude uurimisele. Põhiidee seisneb selles, et mida rohkem te liigute, seda rohkem võidab sellest teie tervis!

Oma igapäevase aktiivsuse kasu näete nii Polar Flow rakenduses kui ka veebikeskkonnas. Aktiivsuse kasu saate vaadelda päevade, nädalate või kuude kaupa. Polar Flow veebikeskkonnas saate lisaks üksikasjalikku teavet tervisehüvede kohta.



Täiendavat teavet leiate peatükist [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).

TAASTUMISE MÕÖTMISE FUNKTSIOON NIGHTLY RECHARGE™

Nightly Recharge™ on öise taastumise mõõtmise funktsioon, mis näitab, kui hästi sa oma päevastest tegevustest taastud. Sinu **Nightly Recharge'i olek** põhineb kahel komponendil: kuidas magasid (**une olek**) ja kui hästi rahunes su autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel (**ANS-i olek**). Mõlemad komponendid kujundatakse sinu viimase öö võrdlemisel eelmise 28 päeva tavaliste tasemetega. Sinu kell mõõdab öö jooksul automaatselt nii une olekut kui ka ANS-i olekut.

Nightly Recharge'i olekut saad vaadata nii kellas kui ka Polar Flow' rakenduses. Mõõdetud andmete põhjal saad Polar Flow' rakenduses treeninguteks isiklike näpunäiteid ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset. Funktsioon Nightly Recharge aitab sul üldise heaolu säilitamiseks ja treeningueesmärkide saavutamiseks teha igapäevaelus optimaalseid valikuid.

Kuidas alustada Nightly Recharge'i kasutamist?



1. Funktsiooni Nightly Recharge toimimiseks peab pidev südame löögisageduse jälgimine olema lubatud. Selleks ava **Sätted > Üldsätted > Pidev HR-i jälgimine** ja vali **Sees** või **Ainult öörežiim**.
2. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme ja hoiu magades kella käe peal. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema. Üksikasjalikumad kandmisjuhised leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).
3. Enne kui kellas hakatakse kuvama sinu Nightly Recharge'i olekut, pead kella kandma **kolmel ööl**. See on aeg, mis kulub sinu tavalise taseme kindlaksmääramiseks. Enne Nightly Recharge'i oleku saamist saad vaadata oma une ja ANS-i oleku üksikasju (südame löögisagedust, südame löögisageduse muutust ja hingamissagedust). Pärast kolme edukat öist mõõtmist saad oma kellas vaadata Nightly Recharge'i olekut.

Nightly Recharge sinu kellas

Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse Nightly Recharge'i kellakuval tekst **Juba ärkvel?** Kui oled ärkvel, puuduta nuppu OK. Kinnita nupuga OK ja kell teeb kohe kokkuvõtte sinu Nightly

Recharge'ist. Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi su keha öösel taastus. Nightly Recharge'i oleku arvutamisel võetakse arvesse nii **ANS-i olekut** kui ka **une olekut**. Nightly Recharge'i olekut hinnatakse skaalal väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.

Nightly Recharge'i kellakuvale navigeerimiseks kasuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA. Üksikasjaliku Nightly Recharge'i vaate avamiseks vajuta nuppu OK.



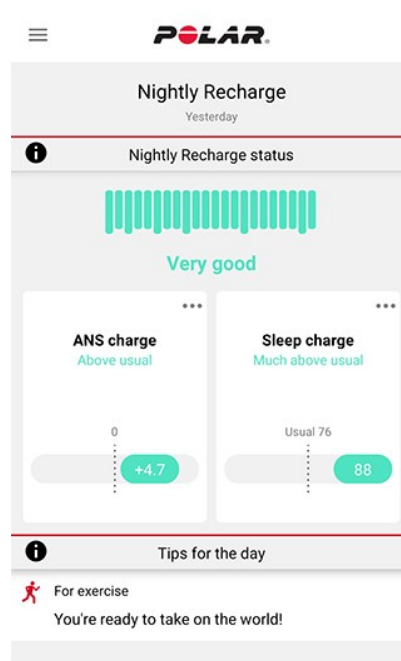
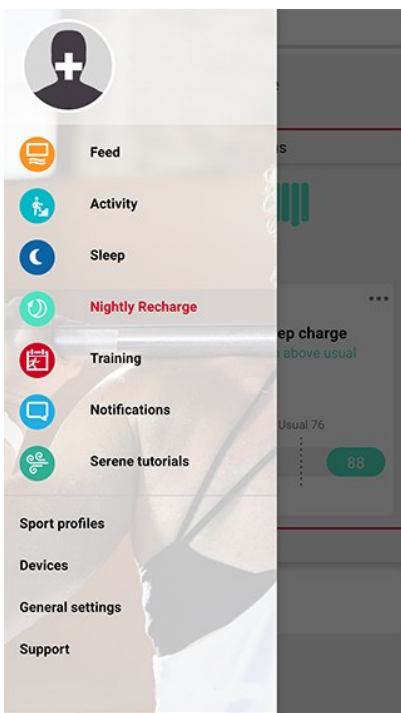
Keri allapoole, kuni jõuad valikuni **ANS-i oleku üksikasjad/Une oleku üksikasjad**, ning vajuta oma **ANS-i** ja **une oleku** kohta lisateabe saamiseks nuppu OK.



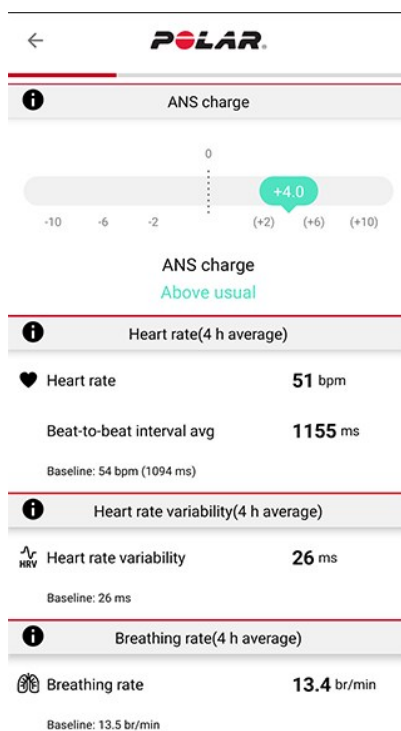
1. **Nightly Recharge'i oleku graafik**
2. **Nightly Recharge'i oleku** skaala: väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.
3. **ANS-i oleku graafik**
4. **ANS-i oleku** skaala on vahemikus -10 kuni +10. Sinu tavaline tase on nullilähedane väärtus.
5. **ANS-i oleku** skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
6. **Südame löögisagedus lööki/min (4 tunni keskmine)**
7. **Südamelöökidevaheline intervall, ms (4 tunni keskmine)**
8. **Südame löögisageduse muutus, ms (4 tunni keskmine)**
9. **Hingamissagedus korda/min (4 tunni keskmine)**
10. **Uneskoori graafik**
11. **Uneskoor (1–100)** on skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks arvuks.
12. **Une olek** = uneskoor, võrrelduna sinu tavalise tasemega. Skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
13. **Uneandmed.** Üksikasjalikumate teavete jaoks leia jaotisest "Uneandmed sinu kellast" on page 88.

Nightly Recharge Flow' rakenduses

Erinevatel öödel mõõdetud Nightly Recharge'i andmeid saad võrrelda ja analüüsida Polar Flow' rakenduses. Üksikasjaliku ülevaate oma viimasest ööst saad, kui valid Flow' rakenduse menüüst **Nightly Recharge**. Eelnevate ööde Nightly Recharge'i andmete vaatamiseks libista sõrmega paremale. Kui soovid oma **ANS-i** või **une oleku** kohta üksikasjalikumate teavete, puuduta vastavaid kaste.



ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses



ANS-i olek annab teavet selle kohta, kui hästi su autonoomne närvisüsteem (ANS) öösel rahunes. Skaala on vahemikus -10 kuni +10. Sinu tavaline tase on nullilähedane väärtus. ANS-i oleku saamiseks mõõdetakse umbes esimese nelja unetunni jooksul su **südame löögisagedust, südame löögisageduse muutust ja hingamissagedust.**

Täiskasvanute normaalne **südame löögisagedus** jääb vahemikku 40–100 lööki minutis. Sinu südamelöögisagedus võib erinevatel öödel olla erinev. Vaimne või kehaline stress, hilisõhtune treenimine, haigus või alkoholi tarbimine võivad varastel unetundidel põhjustada südame löögisageduse tõusu. Kõige parem on võrrelda oma eelmise öö väärtust oma tavalise tasemega.

Südame löögisageduse muutus viitab järjestikuste südamelöökidest vaheliste intervallide erinevusele. Üldiselt on suur südame löögisageduse muutus seotud hea tervise, kardiovaskulaarse võimekuse ja hea stressitaluvusega. See on väga individuaalne ja võib jääda vahemikku 20 kuni 150. Kõige parem on võrrelda oma eelmise öö väärtust oma tavalise tasemega.

Hingamissagedus näitab sinu esimese nelja unetunni keskmist hingamissagedust. See arvutatakse su südamelöökidest vaheliste intervallide põhjal. Sissehingamisel südamelöökidest vahelised intervallid lühenevad ja väljahingamisel pikenevad. Magades hingamissagedus langeb ja muutub koos unefaaside vaheldumisega. Terve täiskasvanu hingamissagedus jääb puhkeolekus vahemikku 12 kuni 20 hingetõmmet minutis. Tavalisest kõrgemad väärtused võivad viidata palavikule või eelseisvale haigusele.

Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Teavet une oleku andmete kohta Polar Flow' rakenduses leiad jaotisest "Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenuses" on page 90.

Isiklikud näpunäited Flow' rakenduses

Mõõdetud andmete põhjal saad Polar Flow' rakenduses isiklikke näpunäiteid treeninguteks ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset. Päeva näpunäited kuvatakse Nightly Recharge'i avavaates Flow' rakenduses.

Treeninguteks

Saad iga päev treeninguteks näpunäiteid. Näiteks soovitatakse sul võtta hoogu maha või lasta käia. Näpunäited põhinevad järgmisel:

- Nightly Recharge'i olek
- ANS-i olek
- Une olek
- Kardiokoormuse olek

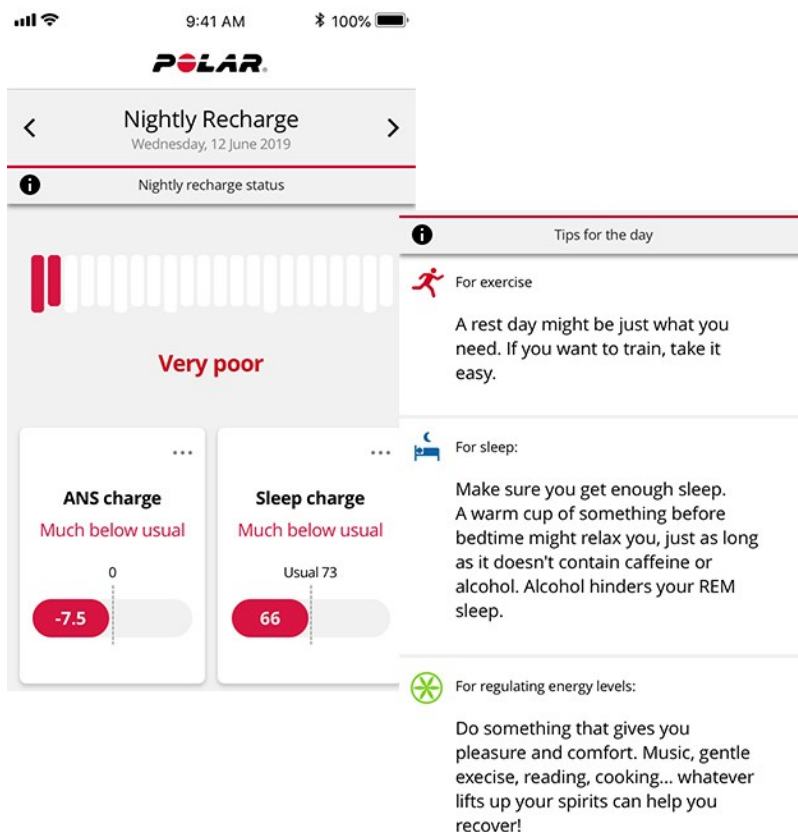
Une parandamiseks

Kui sa ei maganud nii hästi kui tavaliselt, antakse sulle näpunäiteid une parandamiseks. Sulle õpetatakse, kuidas parandada neid une aspekte, mis polnud nii head kui tavaliselt. Lisaks parameetritele, mida me mõõdame magamise ajal, võtame arvesse järgmist:

- unerütm pikema ajavahemiku jooksul
- Kardiokoormuse olek
- eelmise päeva treeningud

Energiataseme reguleerimiseks

Kui sinu ANS-i või une olek on eriti kehv, antakse sulle näpunäiteid, kuidas päev väiksema energiakuluga üle elada. Need on praktilised näpunäited, kuidas lõõgastuda, kui oled üle pingutanud, ja kuidas saada lisaenergiat.



Lisateavet funktsiooni Nightly Recharge kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

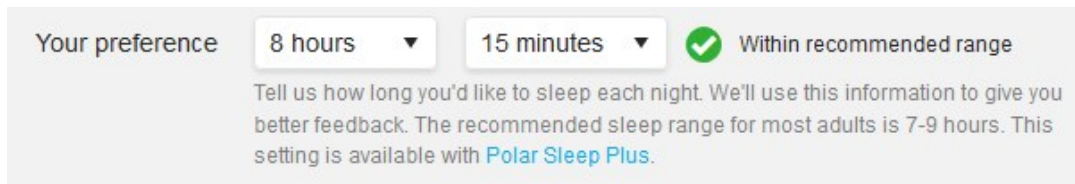
UNE JÄLGIMISE FUNKTSIOON SLEEP PLUS STAGES™

Funktsioon **Sleep Plus Stages** jälgib automaatselt sinu une **kestust** ja **kvaliteeti** ning näitab, kui kaua viibisid igas **unefaasis**. See koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks hõlpsalt jälgitavaks väärtuseks – **uneskooriks**. Uneskoor näitab, kui hästi sa magasid, võttes arvesse nüüdisaja uneteadusel põhinevaid hea ööune näitajaid.

Uneskoori komponentide võrdlemine sinu tavalise tasemega aitab mõista, millised päevased tegurid sinu und mõjutavad ja kas need vajavad kohandamist. Üksikasjalik ülevaade unest kuvatakse sinu kellas ja Polar Flow' rakenduses. Pikaajalised uneandmed Polar Flow' võrguteenusel aitavad sul oma unemustreid üksikasjalikult analüüsida.

Kuidas jälgida oma und Polari funktsiooni Sleep Plus Stages™ abil

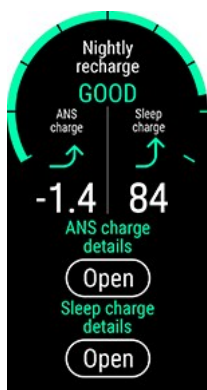
1. Kõigepealt pead Polar Flow' rakenduses/võrguteenusel või kellas **määrama soovitud unekestuse**. Selleks puuduta Flow' rakenduses oma profiili ja vali **Soovitud unekestus**. Vali soovitud unekestus ja puuduta valikut **Valmis**. Või logi sisse Flow' võrguteenusel või loo uus konto aadressil flow.polar.com ja vali **Sätted > Kehalised sätted > Soovitud unekestus**. Määra eelistatud uneaja pikkus ja vajuta **Salvesta**. Eelistatud uneaja pikkuse määramiseks kellas ava **Sätted > Kehalised sätted > Soovitud unekestus**.



Uneaja eelistus peegeldab aega, kui kaua sooviksid igal öösel magada. Vaikimisi on kasutusel sinu vanuserühma keskmised soovitud (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui sulle tundub, et kaheksa tundi und on sinu jaoks liiga palju või liiga vähe, soovime sul soovitud unekestust vastavalt oma isiklikele vajadustele kohandada. Seda tehes saad täpset tagasisidet selle kohta, kui palju sa soovitud unekestusega võrreldes tegelikult magada said.

2. Funktsiooni Sleep Plus Stages toimimiseks peab olema lubatud südame löögisageduse pidev jälgimine. Selleks ava **Sätted > Üldsätted > Pidev HR-i jälgimine** ja vali **Sees** või **Ainult öörežiim**. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema. Üksikasjalikumad kandmisjuhised leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).
3. Sinu kell tuvastab, millal sa uinud, millal ärkad ja kui kaua magasid. Funktsiooniga Sleep Plus Stages mõõtmine põhineb sinu mittedomineeriva käe liigutuste registreerimisel integreeritud 3D-kiirendusanduriga ja sinu südamelöökidevaheliste intervallide randmepõhisel registreerimisel optilise südame löögisageduse anduriga.
4. Hommikul ärgates kuvatakse kella ekraanil sinu **uneskoor** (skaalal 1–100). Pärast esimest ööd saad teavet unefaaside (kerge uni, sügav uni, REM-uni) ja uneskoori kohta ning tagasisidet une erinevate aspektide kohta (pikkus, une stabiilsus, une taastavus). Pärast kolmandat ööd saad võrdluse oma tavalise tasemega.
5. Lisaks saad hommikuti oma une kvaliteeti ka ise Flow' rakenduses või kellas hinnata. Sinu enda hinnangut une oleku arvutamisel ei arvestata, kuid sa saad selle salvestada ja une oleku hinnanguid omavahel võrrelda.

Uneandmed sinu kellas



Hommikul är gates pääsed oma uneandmetele juurde kellakuva [Nightly Recharge](#) kaudu. Nightly Recharge'i oleku üksikasjade avamiseks vajuta nuppu OK. Seejärel keri nupu ALLA abil valikuni **Une oleku üksikasjad**. Une oleku üksikasjade vaatamiseks vajuta nuppu OK.

Saad une jälgimise ka käsitsi peatada. Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse Nightly Recharge'i kellakuval tekst **Juba ärkvel?** Kui oled ärkvel, puuduta nuppu OK. Kinnita nupuga OK ja kell teeb kohe sinu unest kokkuvõtte.

Une oleku üksikasjade vaates kuvatakse järgmised andmed:

1. **Uneskoori graafik**
2. **Uneskoor (1–100)** on skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks numbriks.
3. **Une olek** = uneskoor, võrrelduna su tavalise tasemega. Skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
4. **Une kestus** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega.
5. **Tegelik unekestus (%)** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega, mille veetsid magades. Täpsemalt öeldes on see sinu uneaeg, millest on välja arvatud unekatkestused. Tegelik unekestuse hulka arvatakse ainult see aeg, mille sa tegelikult magades veedad.
6. **Une pidevus (1–5)**: une pidevus on hinnang sellele, kui pidev sinu uneaeg oli. Une pidevust hinnatakse skaalal ühest viieni: katkendlik – üsna katkendlik – üsna pidev – pidev – väga pidev.
7. **Pikad katkestused (min)** näitavad aega, mille veetsid ärkvel katkestuste tõttu, mis olid pikemad kui üks minut. Normaalse ööune ajal on arvukalt lühemaid ja pikemaid unekatkestusi. See, kas mäletad neid katkestusi või mitte, sõltub nende pikkusest. Lühemaid unekatkestusi me tavaliselt ei mäleta. Pikemad katkestused – näiteks kui tõuseme üles, et juua lonks vett – jäävad meelde. Katkestusi tähistatakse une ajaskaalal kollaste tulpadena.
8. **Unetsükliid**: tavaliselt koosneb normaalne ööuni umbes 4–5 unetsüklist. See võrdub ligikaudu kaheksatunnise une kestusega.
9. **REM-uni (%)**: lühend REM tuleneb ingliskeelsetest sõnadest „rapid eye movement“ (silmade kiire liikumine). REM-und nimetatakse ka paradoksaalseks uneks, sest kuigi inimese ajutegevus on aktiivne, on tema lihased lõtvunud, et unenägudes toimuv ei väljenduks kehaliigutustes. Kui sügav uni taastab keha, siis REM-uni taastab vaimu ning parandab mälu ja õppimisvõimet.
10. **Sügav uni (%)**: Sügav uni on unefaas, mille ajal on inimest raske unest äratada, kuna tema keha

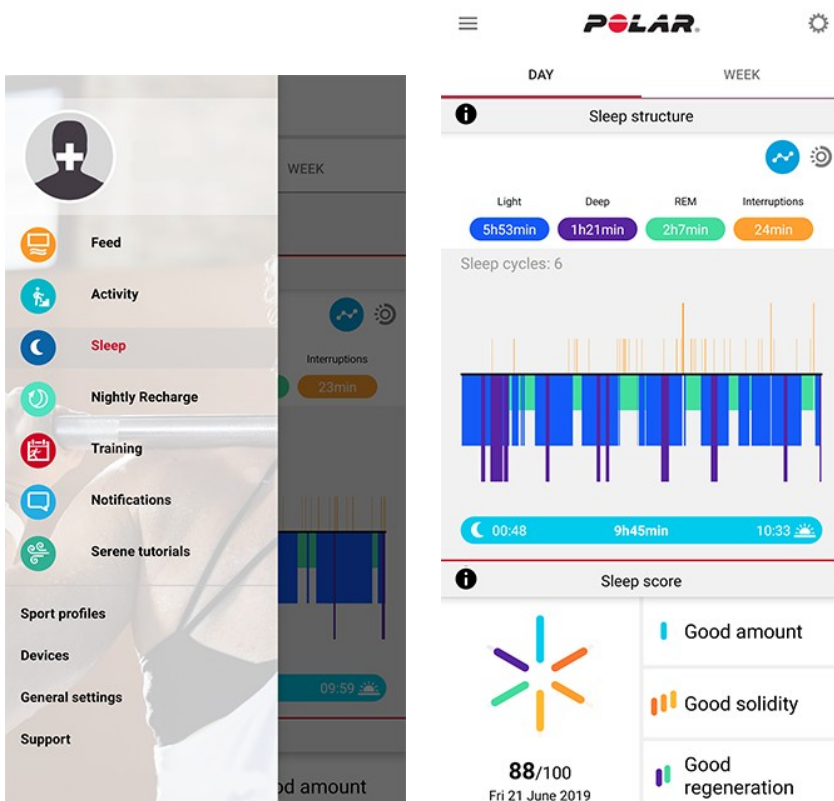
reageerib keskkonnamõjudele nõrgemini. Sügav uni esineb enamjaolt öö esimeses pooles. See unefaas taastab keha ja toetab immuunsüsteemi. See mõjutab ka teatavaid mälu ja õppimisvõime aspekte. Sügavat und nimetatakse ka aeglase laine uneks.

11. **Kerge uni (%)**: Kerge uni on üleminekuetapp ärkveloleku ja une sügavamate etappide vahel. Kergest unest on inimest lihtne äratada, kuna ta reageerib keskkonnamõjudele üsna hästi. Ka kerge uni soodustab vaimset ja kehalist taastumist, kuid REM- ja sügav uni on siin kõige olulisemad unefaasid.

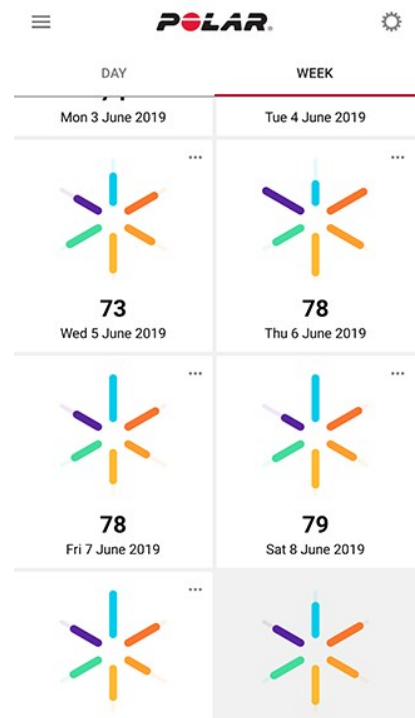
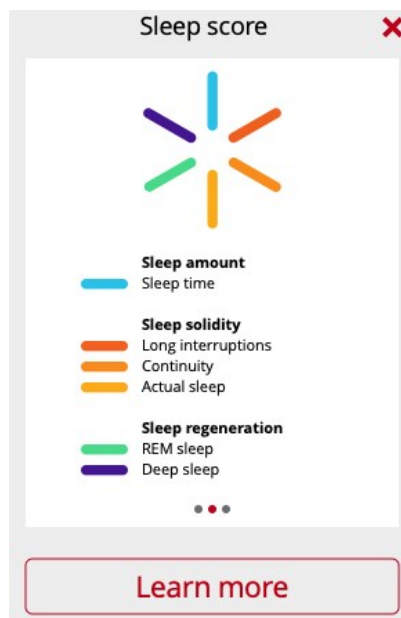
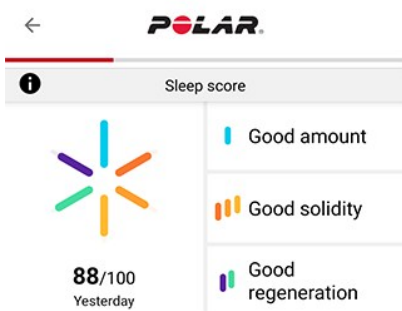
Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Uni on väga individuaalne – selle asemel et võrrelda oma unestatistikat teistega, jälgi omaenda pikaajalisi unemustreid, et saada oma unest täielik ülevaade. Ärgates sünkrooni oma kell Flow' rakendusega, et vaadata oma eelmise öö uneandmeid Polar Flow's. Jälgi oma une päeva- ja nädalapõhist statistikat Flow' rakenduses ning saad teada, kuidas su magamisharjumused ja päevased tegevused mõjutavad sinu und.

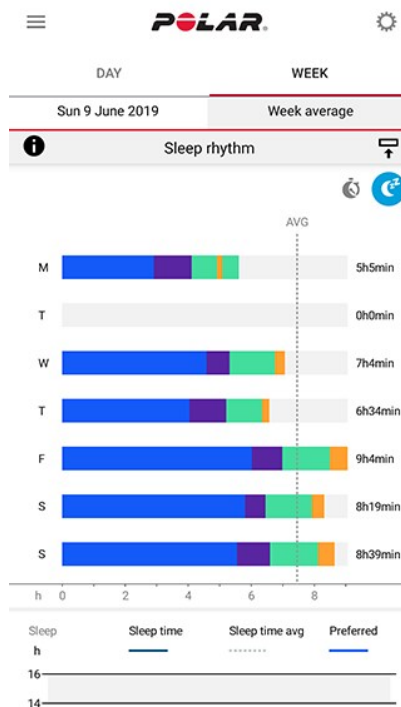
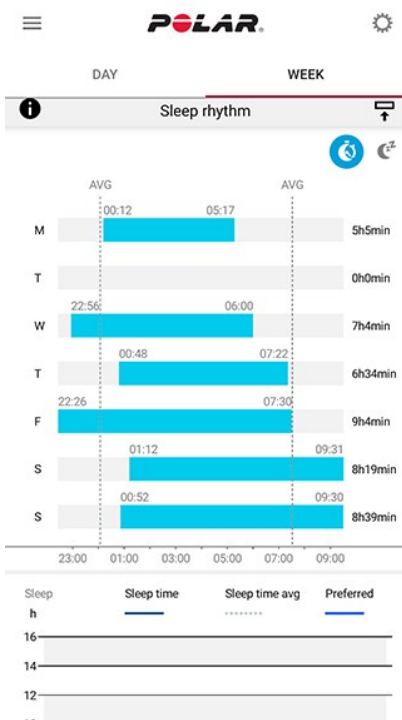
Uneandmetega tutvumiseks vali Flow' rakenduse menüüst **Uni**. Une struktuuri vaates näed, kuidas su uni on läbinud erinevaid unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), ning unekatkestusi. Tavaliselt kulgevad unetsüklid kergest unest sügavasse unne ja seejärel REM-unne. Tavaliselt koosneb ööuni umbes 4–5 unetsüklist. See võrdub ligikaudu kaheksatunnise uneajaga. Normaalse ööune ajal on arvukalt lühemaid ja pikemaid unekatkestusi. Pikki katkestusi tähistatakse une struktuuri graafikul pikkade oranžide tulpadena.



Uneskoori kuus komponenti on rühmitatud kolme teema alla: pikkus (une kogukestus), stabiilsus (pikad katkestused, pidevus ja tegelik unekestus) ning taastavus (REM-uni ja sügav uni). Graafiku iga tulp tähistab erikomponentide skoori. Uneskoor on nende skooride keskmine. Nädalavaate valimisel näed, kuidas sinu uneskoor ja une kvaliteet (teemad „stabiilsus“ ja „taastavus“) nädala jooksul varieeruvad.



Unerütmi jaotises näete nädalakokkuvõtet oma une kestusest ja unefaasidest.



Oma pikaajaliste uneanndmete ja unefaasidega tutvumiseks mine Polar Flow' võrguteenuse menüüsse **Progress** ja vali vahekaart **Unearuanne**.

Unearuandes antakse pikaajaline ülevaade sinu unemustritest. Saad vaadata viimase ühe, kolme ja kuue kuu uneanndmeid. Kuvatakse järgmiste uneanndmete keskmised väärtused: uinumisaeg, ärkamisaeg, une kestus, REM-uni, sügav uni ja nekatkestused. Kursoriga üle unegraafiku liikudes näed oma ööune üksikasjalikku liigendust.



Lisateavet Polari funktsiooni Sleep Plus Stages kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

JUHENDATUD HINGAMISHARJUTUS SERENE™

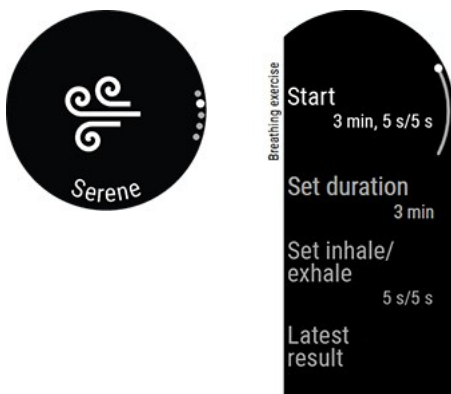
Serene™ on **juhendatud sügava hingamise harjutus**, mis aitab lõdvestada keha ja meelt ning maandada stressi. Serene juhendab sind hingama aeglaselt ja korrapärase rütmiga – **kuus hingetõmmet minutis**, mis on **stressi maandamiseks** optimaalne hingamissagedus. Kui hingad aeglaselt, hakkab sinu pulss end hingamisrütmiga kohandama ja südamelöökidevahelised intervallid varieeruvad rohkem.

Kella ekraanil kuvatav animatsioon ja värinapõhine tagasiside aitavad sul hoida korrapäraselt aeglast hingamisrütmi. Serene mõõdab sinu keha reaktsiooni harjutusele ja annab reaajas biotagasisidet selle kohta, kuidas sul läheb. Pärast harjutust saad kokkuvõtte ajast, mille veetsid kolmes **rahulikkuse tsoonis**. Mida kõrgem tsoon, seda parem oli sünkroonsus optimaalse hingamisrütmiga. Mida rohkem aega veedad kõrgemates tsoonides, seda suuremat kasu võid tunda pikaajaliselt. Hingamisharjutuse Serene regulaarne tegemine võib aidata **maandada stressi**, parandada **une kvaliteeti** ja suurendada **üldist heaolunnet**.

Serene'i hingamisharjutus sinu kellas

Serene'i hingamisharjutus juhendab sind hingama **sügavalt ja aeglaselt**, aidates seeläbi lõdvestada keha ja rahustada meelt. Kui hingad aeglaselt, hakkab sinu pulss end hingamisrütmiga kohandama. Kui hingamine on sügavam ja aeglasem, varieeruvad südamelöökidevahelised intervallid rohkem. Sügav hingamine kutsub südamelöökidevahelistes intervallides esile mõõdetavaid muutusi. Sissehingamisel järjestikuste südamelöökide vahelised intervallid lühenevad (pulss kiireneb) ja väljahingamisel pikenevad (pulss aeglustub). Südamelöökidevaheliste intervallide varieeruvus on suurim, kui oled võimalikult lähedal **kuuele hingamistsüklile minutis** (sissehingamine + väljahingamine = 10 sekundit). See on **stressi maandamiseks** optimaalne hingamissagedus. Just seepärast ei sõltu sinu edu üksnes pulsi ja hingamisrütmi vahelisest sünkroonsusest, vaid ka sellest, kui lähedal olid optimaalse hingamissageduse saavutamisele.

Serene'i hingamisharjutuse vaikekestus on kolm minutit. Harjutuse kestus on võimalik reguleerida vahemikus 2–20 minutit. Vajadusel saad reguleerida ka sisse- ja väljahingamise kestust. Suurim hingamissagedus saab olla 3 sekundit sissehingamiseks ja 3 sekundit väljahingamiseks, mille tulemuseks on 10 hingetõmmet minutis. Väikseim hingamissagedus saab olla 5 sekundit sissehingamiseks ja 7 sekundit väljahingamiseks, mille tulemuseks on 5 hingetõmmet minutis.



Veendu, et su kehaasend võimaldab kogu harjutuse vältel käsivarsi lõdvestatuna ja labakäsi liikumatuna hoida. See aitab sul täielikult lõõgastuda ja tagab, et su Polar saab harjutuskorra mõju täpselt mõõta.

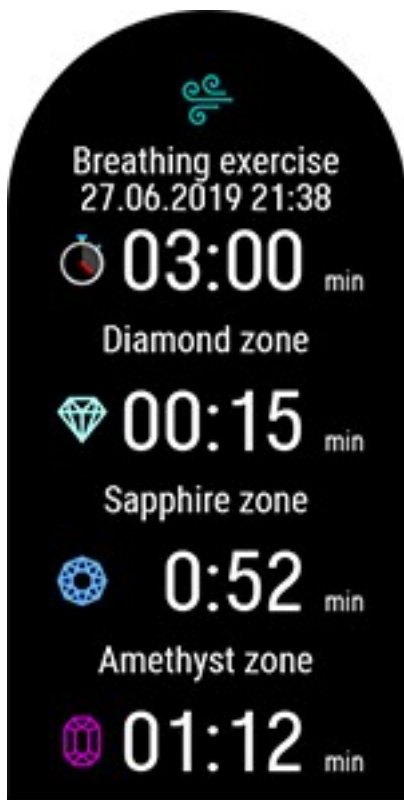
1. Pane kell tihedalt ümber randme, nii et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi.
2. Istu või lama mugavas asendis.
3. Hingamisharjutuse alustamiseks vali kellas esmalt **Serene** ja seejärel **Start**. Harjutus algab 15-sekundilise ettevalmistava etapiga.
4. Järgi ekraanil olevaid hingamisjuhiseid või värinapõhist tagasisidet.
5. Saad harjutuse igal ajal lõpetada, vajutades nuppu TAGASI.
6. Ekraanil oleva animatsiooni põhiline juhendav element **muudab värvi** vastavalt sellele, millises rahulikkuse tsoonis sa parasjagu viibid.
7. Pärast harjutust kuvatakse kellal sinu tulemus erinevates tsoonides veedetud ajana.



Rahulikkuse tsoonid on Ametüst, Safiir ja Teemant. Rahulikkuse tsoonid näitavad, kui hästi on sinu südamelöögid ja hingamine sünkroonis ning kui lähedal oled optimaalse hingamissageduse saavutamisele (kuus hingetõmmet minutis). Mida kõrgem on tsoon, seda parem on sünkroonsus optimaalse hingamisrütmi. Kõrgeim tsoon ehk Teemant eeldab aeglast hingamisrütmi – kuus või vähem hingetõmmet minutis. Mida rohkem aega veedad kõrgemates tsoonides, seda suuremat kasu võid tunda pikaajaliselt.

Hingamisharjutuse tulemus

Pärast harjutust saad kokkuvõtte ajast, mille veetsid kolmes rahulikkuse tsoonis.



Lisateavet juhendatud hingamisharjutuse Serene™ kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

VÕIMEKUSTEST RANDMELT MÕÕDETAVA SÜDAME LÖÖGISAGEDUSEGA

Polari võimekustest koos randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. See on 5-minutiline füüsilise võimekuse hindamise test, mis arvutab välja hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise näitaja (VO₂max). Võimekustesti hinnangu arutamisel võetakse arvesse südame löögisagedust puhkeolekus, südame löögisageduse muutuvust, sugu, vanust, pikkust, kehakaalu ja sinu enda hinnangut sinu kehalise aktiivsuse tasemele (treeningu ajaloole). Polari võimekustest on mõeldud kasutamiseks tervetele täiskasvanutele.

Aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi sinu kardiovaskulaarne süsteem töötab ja hapnikku kehasse suunab. Mida kõrgem on aeroobse võimekuse tase, seda tugevam ja tõhusam on sinu süda. Heal aeroobsel võimekusel on mitmeid eeliseid. Näiteks aitab see alandada kõrge vererõhu, südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ja insuldi riski. Kui soovid parandada oma aeroobset võimekust, on võimekustesti tulemuse märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Vähem vormis olevad inimesed märkavad muutusi veelgi kiiremini. Mida parem on sinu aeroobne võimekus, seda väiksemad on tulemuse muutused.

Aeroobset võimekust parandavad kõige paremini treeningud, kus kasutatakse suuri lihasgruppe. Selliste treeningute hulka kuuluvad näiteks jooksmine, jalgrattasõit, käimine, sõudmine, ujumine, uisutamine ja murdmaasuusatamine. Oma võimekuse paranemise jälgimiseks tehke testi esimese kahe nädala jooksul mitu korda, et saada lähteväärtus. Seejärel korrake testi umbes kord kuus.

Testi tulemuste usaldusväärsuse tagamiseks kehtivad järgmised põhinõuded:

- Testi võib teha ükskõik kus – kodus, kontoris, spordiklubis – eeldusel, et testimiskeskond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi sinuga rääkimas.
- Tee test alati samas keskkonnas ja samal kellaajal.
- Hoidu 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest ja suitsetamisest.
- Testi tegemise ja sellele eelneval päeval hoidu tugevast kehalisest koormusest, alkoholist ja farmakoloogilistest stimulantidest.
- Peaksid olema lõdvestunud ja rahulik. Enne testi alustamist heida pikali ja lõdvestu 1–3 minuti jooksul.

Enne testi

Enne testi alustamist mine menüüsse **Sätted > Kehalised sätted** ja veendu, et sinu kehalised andmed, sealhulgas treenituse tase, on täpsed.

Pane kell tihedalt ümber randme, nii et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi. Kella tagaküljel asuv südame löögisageduse andur peab pidevalt naha vastas olema.

Testi tegemine

Testi tegemiseks vali **Võimekustest > Lõdvestu ja alusta testi**. Kell hakkab otsima sinu südame löögisagedust.

Kui südame löögisagedus on leitud, kuvatakse ekraanil tekst **Heida pikali ja lõdvestu**. Lõdvestu ning väldi kehaliigutusi ja teiste inimestega suhtlemist.

Saad testi iga hetk katkestada, vajutades nuppu TAGASI. Sellisel juhul kuvatakse tekst **Test tühistatud**.

Kui kell ei tuvasta su südame löögisagedust, kuvatakse teade **Test ebaõnnestus**. Sellisel juhul peaksid kontrollima, kas kella tagaküljel asuv südame löögisageduse andur on pidevalt naha vastas. Üksikasjalikud juhised kella kandmise kohta treeningu ajal leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).

Testi tulemused

Kui test lõpeb, annab kell sellest helisignaali ja värinaga märku ning kuvatakse võimekustesti tulemuse kirjeldus ja sinu hinnanguline VO_{2max} .

Ekraanil kuvatakse tekst **Värskendada VO_{2max} kehalistes sätetes?**

- Väärtuse salvestamiseks menüüsse **Kehalised sätted** vajuta nuppu OK.
- Vajuta tühistamiseks nuppu TAGASI ainult siis, kui tead oma viimati mõõdetud VO_{2max} -i väärtust ja see erineb tulemusest enam kui ühe kehalise võimekuse klassi võrra.

Sinu viimase testi tulemus salvestatakse menüüsse **Testid > Võimekustest > Viimane tulemus**. Menüüs kuvatakse ainult sinu viimase testi tulemus.

Testi tulemuste visuaalseks tõlgendamiseks mine Flow' võrguteenusesse ja vali menüüst Päevik see test, mille andmeid soovid vaadata.



Kui sinu telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonib kell andmed pärast testi automaatselt Flow' rakendusega.

Kehalise võimekuse klassid

Mehed

| Vanus/aastad | Väga madal | Madal | Rahuldav | Keskmine | Hea | Väga hea | Suurepärane |
|--------------|------------|-------|----------|----------|-------|----------|-------------|
| 20–24 | < 32 | 32–37 | 38–43 | 44–50 | 51–56 | 57–62 | > 62 |
| 25–29 | < 31 | 31–35 | 36–42 | 43–48 | 49–53 | 54–59 | > 59 |
| 30–34 | < 29 | 29–34 | 35–40 | 41–45 | 46–51 | 52–56 | > 56 |
| 35–39 | < 28 | 28–32 | 33–38 | 39–43 | 44–48 | 49–54 | > 54 |
| 40–44 | < 26 | 26–31 | 32–35 | 36–41 | 42–46 | 47–51 | > 51 |
| 45–49 | < 25 | 25–29 | 30–34 | 35–39 | 40–43 | 44–48 | > 48 |
| 50–54 | < 24 | 24–27 | 28–32 | 33–36 | 37–41 | 42–46 | > 46 |
| 55–59 | < 22 | 22–26 | 27–30 | 31–34 | 35–39 | 40–43 | > 43 |
| 60–65 | < 21 | 21–24 | 25–28 | 29–32 | 33–36 | 37–40 | > 40 |

Naised

| Vanus/aastad | Väga madal | Madal | Rahuldav | Keskmine | Hea | Väga hea | Suurepärane |
|--------------|------------|-------|----------|----------|-------|----------|-------------|
| 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 |

Klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus VO_{2max} -i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: 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}

Maksimaalse hapnikutarbimise (VO_{2max}) ja kardiorespiratoorse vastupidavuse vahel on selge seos, kuna kudede hapnikuga varustus sõltub kopsude ja südame tööst. VO_{2max} (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) viitab maksimaalsele hapnikukogusele, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd. VO_{2max} -i on võimalik mõõta või ennustada võimekustestide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test, Polari võimekustest). VO_{2max} -i saab edukalt kasutada kardiorespiratoorse vastupidavuse ja sooritusvõime kindlaksmääramiseks selliste vastupidavusspordialade puhul nagu pikamaajooks, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine ja ujumine.

VO_{2max} -i saab väljendada milliliitritena minutis ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) või jagades väärtuse inimese kehakaaluga kilogrammides ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

FITSPARK™ JUHIS IGAPÄEVASEKS TREENINGUKS

FitSpark™-i treeningujuhis pakub **igaks päevaks vajaduspõhiseid treeninguid**, mille leiata mugavalt oma kellast. Treeningud on koostatud sinu füüsilise võimekuse tasemest, treeninguajaloost ning taastumisest ja valmisolekust lähtuvalt ning need põhinevad eelmise öhtu Nightly Recharge'i olekul. FitSpark pakub iga päev 2–4 erinevat treeningut: üks kõige sobivam treening ja 1–3 muud treeningut. Te saate maksimaalselt neli soovitusi päevas ja kokku on 19 erinevat treeningut. Soovitused hõlmavad **kardio-, jõu- ja toetavaid** treeninguid.

FitSparki treeningud on kasutamiskõlblikud **treeningueesmärgid**, mille on määratlenud Polar. Lisaks treeningutele annab FitSpark reaajas sammsammulisi juhiseid harjutuste ohutuks ja korrektseks sooritamiseks. Kõik treeningud on ajapõhised ja vastavad teie füüsilise võimekuse tasemele. Seega sobivad treeningud kõigile treenitustasemest sõltumata. FitSparki treeningusoovitusi värskendatakse pärast iga treeningut (ka pärast neid treeninguid, kus FitSparki ei kasutatud), südaööl ja hommikul, kui ärkate. FitSpark aitab tagada treeningu mitmekülguse, pakkudes igaks päevaks eri tüüpi treeninguid.

Kuidas toimub teie füüsilise võimekuse taseme kindlaksmääramine?

Teie füüsilise võimekuse tase määratakse kindlaks järgmiste näitajate alusel:

- Treeningute ajalugu (viimase 28 päeva keskmine nädalane südame löögisageduse tsoonirealiseerimine)

- VO2max (võimekustesti tulemus)
- Treeningu ajalugu

Funktsiooni võib hakata kasutama ilma igasuguse treeninguajaloota. Optimaalselt hakkab FitSpark tööle aga alles pärast seitsmepäevast kasutamist.



Mida kõrgem on teie füüsilise võimekuse tase, seda pikema kestusega on treeningueesmärgid. Kõige suuremat pingutust nõudvad eesmärgid pole madala füüsilise võimekuse taseme puhul saadaval.

Millist tüüpi harjutusi erinevad treeningukategooriad sisaldavad?

Kardiotreeningud toimuvad erinevates südame löögisageduse tsoonides ja on erineva kestusega. Treeningud koosnevad konkreetse pikkusega soojendus-, treening- ja lõdvestusfaasidest. Kardiotreeningud on saadaval kõikide spordiprofiilide puhul.

Jõutreeningud on ringtreeningu tüüpi treeningud, mis koosnevad konkreetse pikkusega jõuharjutustest. Keharaskusega jõutreeningu puhul võib kasutada vaid oma keharaskust – lisaraskusi pole tarvis. Ringtreeningu jaoks vajate ketast, sangpommi või hantleid.

Toetavad treeningud on ringtreeningu tüüpi treeningud, mis koosnevad konkreetse pikkusega jõu- ja liikuvusharjutustest.

FitSpark teie kellas

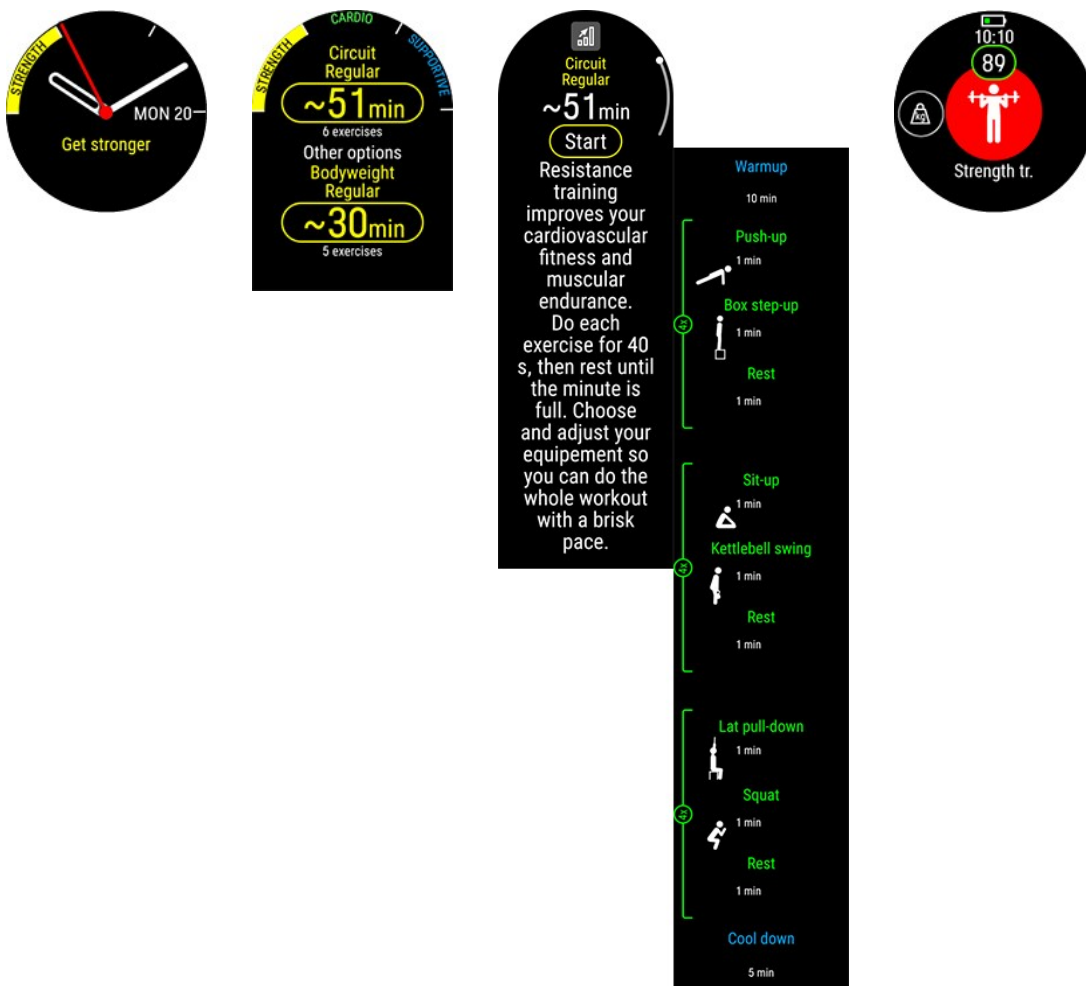
FitSparki kellakuvale navigeerimiseks kasutage kellaaja vaates nuppe UP ja DOWN.

FitSparki vaated erinevate treeningukategooriate puhul on järgmised:



KELLAKUVA „PROGRAM“: Kui omate Polar Flow veebikeskkonnas aktiivset jooksuprogrammi, põhinevad FitSparki soovitused jooksuprogrammi treeningueesmärkidel.

Soovituste vaatamiseks vajutage **Fitparki** vaates nuppu OK. Esmalt kuvatakse ekraanil teie jaoks kõige sobivam treening, mis on koostatud teie treeningute ajaloost ja füüsilise võimekuse tasemest lähtuvalt. Teiste treeningusoovitustega tutvumiseks kerige allapoole. Valige treeningusoovitus ja vajutage nuppu OK, et näha selle üksikasju. Kerige allapoole, et näha, millistest harjutustest treening koosneb (jõu- ja toetavad treeningud) ning valige välja mõni harjutus, mille sooritamiseks antakse teile üksikasjalikud juhised. Treeningueesmärgi valimiseks kerige käskluseni **Start** ja vajutage nuppu OK. Seejärel valige spordiprofiil ja alustage treeningut.



Treeningu ajal

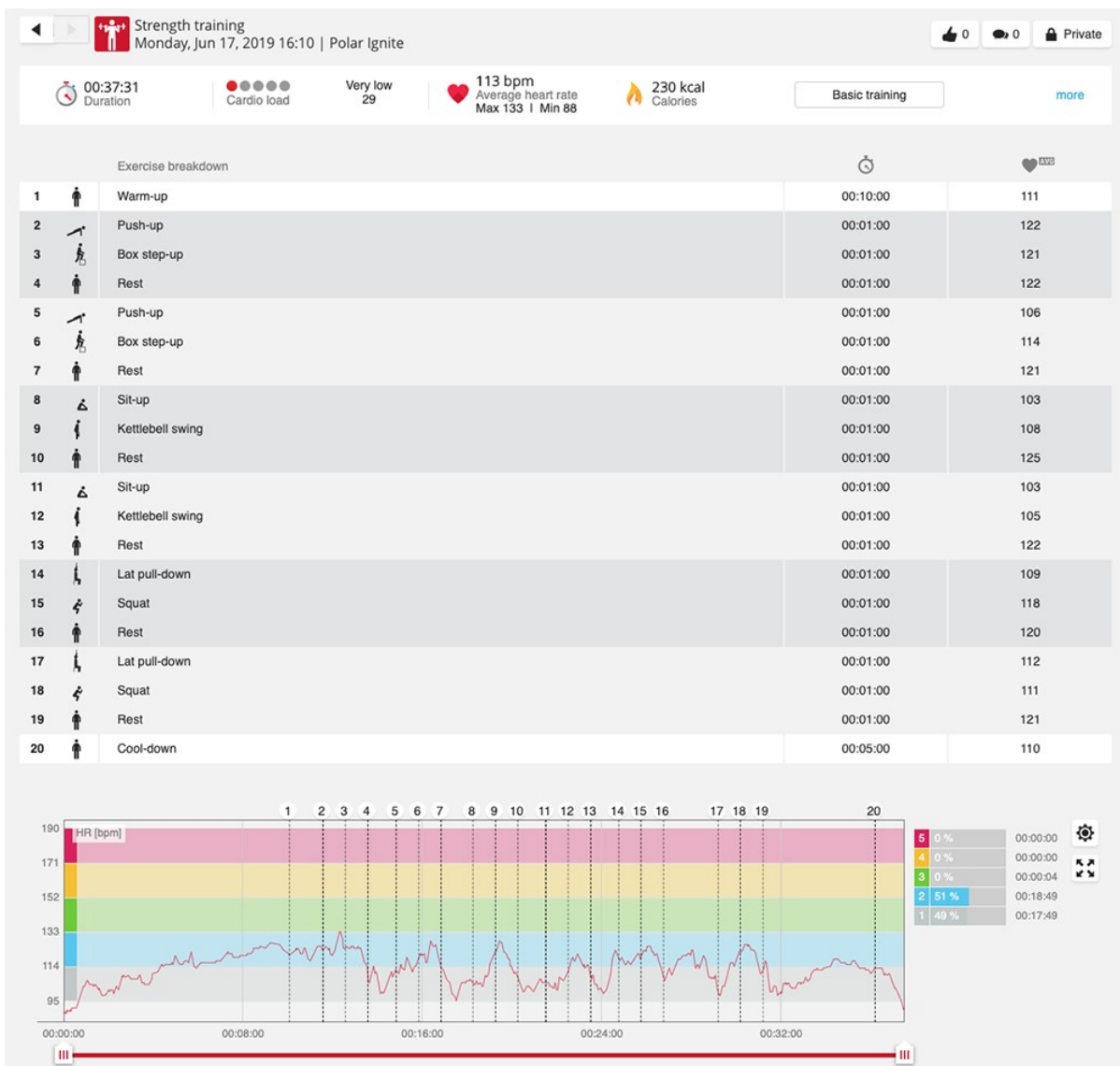
Treeningu ajal kuvatakse ekraanil treeningu andmed ja juhised harjutuste sooritamiseks. Kardiotreeningud koosnevad konkreetse pikkusega faasidest ja põhinevad südame löögisageduse tsoonidel. Jõu- ja toetavad treeningud koosnevad konkreetse pikkusega faasidest, mis omakorda sisaldavad erinevaid harjutusi.

Jõu- ja toetavad treeningud põhinevad ettevalmistatud treeningplaanidel. Treeningu ajal kuvatakse ekraanil animatsioonid ja reaaliajased samm-sammulised juhised. Treeningute ajal annavad taimerid ja värinalarm teile teada, millal on aeg liikuda edasi järgmisesse faasi. Tehke igat harjutust 40 sekundit. Seejärel puhake, kuni minut saab täis ja alustage järgmist harjutust. Kui olete kõik esimese ringi harjutused sooritanud, alustage järgmist ringi käsitsi. Te võite treeningu igal ajal lõpetada. Te ei saa treeningfaase vahele jätta ega nende järjekorda muuta.



Treeningu tulemused kellas ning Polar Flow rakenduses ja veebikeskkonnas

Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu [kokkuvõte](#). Üksikasjalikuma analüüsi leiab Polar Flow rakendusest või veebikeskkonnast. Kardiotreeningu tulemused on üldised ning nende hulka kuuluvad treeningu faasid koos südame löögisageduse andmetega. Jõu- ja toetavate treeningute tulemused on üksikasjalikud ning need hõlmavad teie keskmist südame löögisagedust ja iga harjutuse sooritamiseks kulunud aega. Harjutused kuvatakse loendina ja lisatakse ka südame löögisageduse kõverale.



Treenimisega võivad kaasned riskid. Enne regulaarsete treeningutega alustamist lugege, [kuidas vähendada riske treeningu ajal](#).

SPORDIPROFIILID

Spordiprofiilid on kellas olevad spordialad, mille hulgast saate valida endale meelepärase. Vaikimisi on kasutusel neli spordiprofiili, kuid Polar Flow rakenduses või veebikeskkonnas saate kasutusele võtta uusi spordiprofiile, sünkroonida need kellaga ning sel moel luua loend kõigi oma lemmikspordialadega.

Samuti saate iga spordiprofiili jaoks määrata erisätted. Näiteks on teil võimalik luua iga spordiala jaoks kohandatud **treeningvaade** ja valida, milliseid andmeid soovite treeningu ajal näha: ainult südame löögisagedust või ainult kiirust ja läbitud distantsi – mis iganes teie treeningvajadusi kõige paremini rahuldab.

Korraga saab kellas olla maksimaalselt 20 spordiprofiili. Polar Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas on spordiprofiilide arv piiramatu.

Lisateavet leiab peatükist [Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas](#).



Spordiprofiilide kasutamine võimaldab teil olla oma treeningutega kursis ja jälgida oma edusamme erinevate spordialade puhul. Oma treeningute ajalugu ja edusamme näete [Flow veebikeskkonnas](#).



Palun võta arvesse, et mitmete sisespordi-, rühmaspordi- ja meeskonnaspordialade puhul on säte **HR nähtav teistele seadmetele** vaikimisi lubatud. See tähendab, et sinu südame löögisagedus on teistele Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavatele seadmetele, sh jõusaalivarustusele, nähtav. Seda, milliste spordialade puhul on Bluetooth-edastus vaikimisi lubatud, saad kontrollida [Polar'i spordiprofiilide loendist](#). Bluetooth-edastuse saad lubada või keelata [spordiprofiilide sätetes](#).

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE TSOONID

Polar'i südame löögisageduse tsoonide abil on võimalik saavutada südame löögisagedusel põhinevate treeningute uut efektiivsuse taset. Treeningud jaotatakse viide südame löögisageduse tsooni, mis põhinevad protsendil maksimaalsest südame löögisagedusest. Südame löögisageduse tsoonide abil on lihtne valida ja jälgida treeningute intensiivsust.

| Tsoon | Intensiivsus % SLS _{max} -ist* | Näide: Südame löögisageduse tsoonid** | Näide kestusest | Treeningu mõju |
|--|--|---|---------------------|---|
| MAKSIMAALNE  | 90–100% | 171–190 l/min | vähem kui 5 minutit | <p>Mõju: Maksimaalne või selle lähedane pingutus hingamise ja lihaste jaoks.</p> <p>Tunne: Väga kurnav hingamise ja lihaste jaoks.</p> <p>Soovitatav: Väga kogunud ja vormis sportlastele. Vaid lühikesed intervallid; tavaliselt viimaseks ettevalmistuseks lühiajaliste spordisündmuste puhul.</p> |
| RASKE  | 80–90% | 152–172 l/min | 2–10 minutit | <p>Mõju: Paranenud võime säilitada vastupidavust suure kiiruse juures.</p> <p>Tunne: Põhjustab lihasväsimust ja hingeldamist.</p> <p>Soovitatav: Kogunud sportlastele erineva kestusega aastaringseteks treeninguteks. On olulisem võistluseelisel perioodil.</p> |
| MÕÕDUKAS  | 70–80% | 133–152 l/min | 10–40 minutit | <p>Mõju: Tõstab treeningute üldist tempot, muudab mõõduka intensiivsusega treeningud kergemaks ja parandab efektiivsust</p> <p>Tunne: Ühtlane, kontrollitud ja kiire hingamine.</p> <p>Soovitatav: Sportlastele, kes treenivad võistlusteks või soovivad parandada oma tulemusi.</p> |
| KERGE | 60–70% | 114–133 l/min | 40–80 minutit | <p>Mõju: Parandab üldist võimekust ja taastumisvõimet ning kiirendab</p> |

| Tsoon | Intensiivsus % SLS _{max} -ist* | Näide: Südame löögisageduse tsoonid** | Näide kestusest | Treeningu mõju |
|--|--|---|--------------------|---|
|  | | | | <p>ainevahetust.</p> <p>Tunne: Mugav ja kerge; madal koormus lihastele ja südame-veresoonkonnale.</p> <p>Soovitatav: Kõigile pikkadeks treeninguteks baastreeningute perioodil ja taastumiseks võistlusperioodil.</p> |
| <p>VÄGA KERGE</p>  | 50–60% | 104–114 l/min | 20–40 minutit | <p>Mõju: Aitab soojendada, lõdvestuda ja taastuda.</p> <p>Tunne: Väga kerge; vähe pingutust.</p> <p>Soovitatav: Taastumiseks ja lõdvestumiseks kogu treeninghooaja jooksul.</p> |

* SLS_{max} = maksimaalne südame löögisagedus (220-vanus).

** Südame löögisageduse tsoonid (löökidena minutis) 30-aastase isiku jaoks, kelle maksimaalne südame löögisagedus on 190 l/min (220-30).

Treening südame löögisageduse tsoonis 1 toimub väga madala intensiivsusega. Treeningu peamine põhimõte seisneb selles, et võimekus paraneb treeningujärgse taastumise käigus, mitte ainult treeningu ajal. Kiirendage taastumisprotsessi väga madala intensiivsusega treeningu abil.

Südame löögisageduse tsoon 2 on mõeldud vastupidavustreeningu jaoks, mis on iga treeningprogrammi oluline osa. Treeningud selles tsoonis on kerged ja aeroobsed. Pika kestusega treening selles madala intensiivsusega tsoonis on efektiivne energia kulutamise seisukohast. Edusammud eeldavad püsivust.

Aeroobset võimekust on võimalik arendada südame löögisageduse tsoonis 3. Intensiivsus on kõrgem kui tsoonides 1 ja 2, kuid treeningud on siiski peamiselt aeroobsed. Treening südame löögisageduse tsoonis 3 võib koosneda näiteks intervallidest, millele järgneb taastumine. Selles tsoonis treenimine on eriti efektiivne südame ja skeletilihaste vereringe parandamiseks.

Kui teie eesmärk on võistelda kõrgeima potentsiaaliga, peate te treenima südame löögisageduse tsoonides 4 ja 5. Nendes tsoonides treenite anaeroobselt kuni 10-minutiliste intervallidena. Mida lühem on intervall, seda kõrgem on intensiivsus. Piisav taastumine intervallide vahel on väga oluline. Treening tsoonides 4 ja 5 on mõeldud tippvormi saavutamiseks.

Polari südame löögisageduse tsoone on võimalik isikupärastada, kasutades laboratoorselt mõõdetud SLS_{max}-i väärtust või tehes maksimaalse pingutuse testi iseseisvalt. Polar Flow veebikeskkonnas on võimalik südame löögisageduse tsoonide piire iga spordiprofiili puhul eraldi redigeerida.

Südame löögisageduse tsoonis treenides üritage kasutada ära tervet tsooni. Tsooni keskel püsimine on hea eesmärk, kuid südame löögisageduse hoidmine kogu aeg ühel tasemel ei ole vajalik. Südame löögisagedus kohaneb vähehaaval treeningu intensiivsusega. Näiteks kui liigute tsoonist 1 tsooni 3, võtab vereringesüsteemi ja südame löögisageduse kohanemine aega 3–5 minutit.

Südame löögisageduse reaktsioon treeningu intensiivsusele sõltub kehalisest võimekusest, taastumisest ning erinevatest keskkonnaga seotud teguritest. Oluline on pöörata tähelepanu tekkivale väsimustundele ning vastavalt sellele kohandada oma treeningprogrammi.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI REŽIIM

Südame löögisageduse anduri režiimi abil saad muuta oma kella südame löögisageduse anduriks ja edastada südame löögisageduse teavet muudele Bluetooth-seadmetele, näiteks treeningurakendustele, jõusaalseadmetele või rattakompuutritele. Südame löögisageduse anduri režiimi kasutamiseks pead oma kella esmalt ühendama löögisagedusteavet vastu võtva välise seadmega. Üksikasjalikum teavet ühendamise kohta leiad vastuvõtva seadme kasutusjuhendist.

Südame löögisageduse anduri režiimi sisselülitamine

1. Vajuta kellaajavaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Treeningu alustamine**. Sirvi soovitud spordialani.
2. Treeningu valikurežiimist pääsed kiirmenüüsse, kui puudutad kiirmenüü ikooni või vajutad nuppu VALGUS.
3. Vali **Jaga südame löögisagedust muude seadmetega**.
4. Aktiveeri välise seadme ühendamisrežiim.
5. Vali välise seadme loendist Grit X.
6. Nõustu Grit X-i ja välise seadme ühendamiseks.
7. Seejärel kuvatakse sinu südame löögisagedus nii Polari kellas kui ka välises seadmes. Kui oled valmis, käivita lihtsalt välises seadmes oma treeningukord. Treeningukorra salvestamiseks kellas naase treeningu valikurežiimi ja treeningu salvestamise alustamiseks vajuta nuppu OK.

Südame löögisageduse jagamise peatamine

Vali **Peata jagamine**. Südame löögisageduse jagamine lõpeb ka siis, kui väljud treeningu valikurežiimist või peatad treeningu salvestamise.

KIIRUSE TSOONID

Kiiruse/tempo tsoonide abil saate treeningu ajal hõlpsasti jälgida oma kiirust ja tempot ning kohandada neid vastavalt seatud treeningueesmärgile. Tsoone on võimalik kasutada treeningute efektiivsuse tõstmiseks ja erinevate intensiivsuste kombineerimiseks, et saavutada optimaalseid tulemusi.

KIIRUSE TSOONIDE SÄTTED

Kiiruse tsoonide sätteid saate kohandada Flow veebikeskkonnas. Tsoone on kokku viis. Teil on võimalik kasutada vaiketsoone või kohandada tsoonide piire käsitsi. Tsoonid on spordialapõhised, mis tähendab, et igat tsooni on võimalik kohandada vastavalt konkreetse spordiala iseärasustele. Tsoone on võimalik kasutada jooksualade (sh jooksmist hõlmavate meeskonnaalade), jalgrattasõidu ning sõudmise ja süstasõidu puhul.

Default (vaikimisi)

Kui valite **Default**, ei saa te piire muuta. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt kõrge füüsilise võimekusega isikule.

Free (vaba)

Kui valite **Free**, on kõiki piire võimalik muuta. Näiteks, kui olete testinud oma anaeroobset ja aeroobset läve või ülemist ja alumist laktaadiläve, saate treenida tsoonidega, mis põhinevad teie individuaalsel lävikiirusel või -tempol. Soovitame teil seada oma anaeroobse läve kiiruse ja tempo 5. tsooni miinimumiks. Kui kasutate ka aeroobset läve, soovitame selle seada 3. tsooni miinimumiks.

KIIRUSE TSOONIDEL PÕHINEVAD TREENINGUEESMÄRGID

Teil on võimalik luua kiiruse/tempo tsoonidel põhinevaid treeningueesmärgid. Kui olete eesmärgid FlowSynci abil sünkrooninud, kuvatakse treeningu ajal kella ekraanil juhised, kuidas eesmärgid saavutada.

TREENINGU AJAL

Treeningu ajal näete, millises tsoonis parasjagu treenite ja kui palju aega igas tsoonis veedate.

PÄRAST TREENINGUT

Treeningu kokkuvõttes näete ülevaadet igas tsoonis veedetud ajast. Pärast sünkroonimist näete Flow veebikeskkonnas oma tulemuste üksikasjalikku visuaalset tõlgendust.

RANDMEPÕHINE KIIRUSE JA DISTANTSI MÕÖTMINE

Teie kell mõõdab kiirust ja distantsi integreeritud kiirendusmõõtu abil, mis registreerib teie randmeliigutusi. See funktsioon tuleb kasuks, kui jooksete siseruumis või kohas, kus GPS-signaali kättesaadavus on piiratud. Maksimaalse täpsuse tagamiseks veenduge, et teie käelisust ja pikkust puudutavad andmed on täpsed. Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine töötab kõige paremini, kui jooksete tempos, mis on teie jaoks loomulik ja mugav.

Kandke kella tihedalt ümber randme, et vältida selle rappumist. Järjepidevate näitude saamiseks kandke kella randmel alati ühes ja samas asendis. Ärge kandke samal käel teisi seadmeid, sealhulgas käekella, aktiivsusmonitori ja telefonihoidjat. Samuti ärge hoidke samas käes näiteks kaarti või telefoni.

Randmepõhist kiiruse ja distantsi mõõtmist on võimalik kasutada järgmiste spordialade puhul: Käimine, jooksmine, sõrkimine, maanteejooks, maastikujooks, jooksulindil jooksmine, kergejõustiku jooksualad ja ultramaraton. Kiiruse ja distantsi andmete nägemiseks treeningu ajal lisage need konkreetse spordiprofiili treeningvaatesse. Seda saate teha Polar Flow mobiilirakenduse või veebikeskkonna menüüs **Sport Profiles**.

RANDMEPÕHINE SAMMUSAGEDUSE MÕÖTMINE

Sammusageduse funktsioon võimaldab teil mõõta oma jooksusammude sagedust ilma eraldi jooksuandurit kasutamata. Sammusagedust mõõdetakse integreeritud kiirendusmõõtu abil, mis salvestab teie randme liigutusi. Pange tähele, et kui kasutate jooksuandurit, mõõdetakse sammusagedust alati sellega.

Sammusageduse funktsiooni on võimalik kasutada järgmiste spordialade puhul: Walking (käimine), Running (jooksmine), Jogging (sõrkimine), Road running (maanteejooks), Trail running (maastikujooks), Treadmill running (jooksulindil jooksmine), Track and field running (kergejõustiku jooksud) ja Ultra running (ultramaraton).

Sammusageduse nägemiseks treeningu ajal lisage see konkreetse spordiprofiili treeningvaatesse. Seda saate teha Polar Flow mobiilirakenduse või veebikeskkonna menüüs **Sport Profiles**.

Lugege lisaks, mida kujutab endast [jooksusammude sageduse jälgimine](#) ning [kuidas seda oma treeningutes rakendada](#).

UJUMISANDMED

Ujumisandmed aitavad teil analüüsida igat ujumistreeningut ning jälgida oma sooritust ja edusamme ka pikemas perspektiivis.

 Võimalikult täpsete andmete saamiseks veenduge, et olete määranud, millisel käel kella kannate. Seda saate kontrollida Flow veebikeskkonnas tootesätete alt (product settings).

BASSEINIUJUMINE

Kui kasutate ujumise või basseiniujumise profiili, mõõdab kell ujumisdistantsi, -aega, ja -tempot, tõmbesagedust ning puhkeaegu. Lisaks tuvastab kell teie ujumisstiili. SWOLFi skoori abil saate jälgida oma arengut.

Tempo ja distants: Tempo (pace) ja distantsi (distance) mõõtmine põhineb basseini pikkusel. Seega on täpsete andmete saamiseks oluline määrata õige basseini pikkus. Teie kell tunneb ära, kui te pöörate ning kasutab seda teavet tempo ja distantsi täpselt arvutamiseks.

Käetõmbed: Teie kell näitab ära, mitu käetõmmet (strokes) te minutis või ühe basseini pikkuse kohta teete. See annab infot teie ujumistehnika, rütmi ja ajastuse kohta.

Ujumisstiilid: Teie kell tuvastab teie ujumisstiili ning arvutab välja stiilispetsiifilised andmed ja kogu treeningu summaarsed näitajad. Kell tuvastab järgmisi ujumisstiile:

- Vabaujumine (freestyle)
- Seliliujumine (backstroke)
- Rinnaliujumine (breaststroke)
- Liblikujumine (butterfly)

SWOLF (sõnadest „swimming“ ja „golf“) on ujumise efektiivsuse näitaja. SWOLFi arvutamiseks liidetakse kokku aeg ja käetõmmete arv, mis kulub ühe basseinipikkuse läbimiseks. Näiteks, kui läbite ühe basseinipikkuse 30 sekundi ja 10 käetõmbega, saate SWOLFi skooriks 40. Mida madalam on SWOLFi skoor teatud distantsi ja ujumistiili korral, seda efektiivsem on teie sooritus.

Teie SWOLFi skoor on väga individuaalne, mistõttu ei tohiks seda võrrelda teiste inimeste SWOLFi skooridega. See on pigem isiklik abivahend, mis aitab teil täiustada ja viimistleda oma tehnikat ning leida erinevate stiilide jaoks optimaalne efektiivsus.

Basseinipikkuse määramine

On oluline, et valiksite õige basseinipikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja käetõmmete arvu mõõtmist ning teie SWOLFi skoori. Basseinipikkuse saate valida treeningueelse režiimi kiirmenüüst. Kiirmenüüsse sisenemiseks vajutage nuppu LIGHT. Valige **Pool length** ja vajadusel muutke eelnevalt määratud basseinipikkust. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid teil on võimalik pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saate valida, on 20 meetrit/jardi.

Kui kasutate ujumise või basseinujumise profiili, veenduge, et olete valinud õige basseinipikkuse. Basseinipikkuse muutmiseks vajutage nuppu LIGHT, et siseneda kiirmenüüsse. Valige **Pool length** ja määrake õige pikkus.

AVAVEEUJUMINE

Kui kasutate avaveeujumise profiili, mõõdab kell ujumisdistsantsi, -aega, ja -tempot, vabastiili tõmbesagedust ning marsruuti.

 *Vabastiil on ainuke stiil, mille avaveeujumise profiil ära tunneb.*

Tempo ja distants: Ujumise ajal kasutab kell tempo ja distantsi mõõtmiseks GPS-i.


Vabastiili tõmbesagedus: Teie kell mõõdab teie keskmist ja maksimaalset tõmbesagedust (käetõmmete arv minutis).

Marsruut: Teie marsruudi andmed salvestatakse GPS-i abil. Pärast ujumistreeningut saate seda Flow rakenduses ja veebikeskkonnas kaardil vaadelda. GPS ei tööta vee all ja seetõttu registreeritakse teie marsruut GPS-i andmete põhjal, mis on saadud siis, kui käsi on veest väljas või veepinnale väga lähedal. GPS-i andmete täpsust võivad mõjutada erinevad välistegurid, sealhulgas veeolud ja satelliitide asukohad. Seega võivad sama marsruudi andmed olla päeviti erinevad.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE VEES

Teie kell mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades uut Polar Precision Prime-i anduri sünteestehnoloogiat, tänu millele on südame löögisageduse mõõtmine ujumise ajal lihtne ja mugav. Kuigi vesi võib takistada randmepõhise südame löögisageduse mõõtmise optimaalset toimimist, on Polar Precision Prime'i täpsus piisav, et jälgida ujumistreeningute ajal oma keskmist südame löögisagedust ja südame löögisageduse tsoone, saada täpseid andmeid treeningu ajal põletatud kalorite ja treeningkoormuse kohta ning tutvuda pärast treeningut südame löögisageduse tsoonidel põhineva tagasisidega.

Võimalikult täpsete südame löögisageduse andmete saamiseks on oluline kanda kella tihedalt ümber randme (veelgi tihedamalt kui teiste spordialade puhul). Juhised kella kandmise kohta treeningu ajal leiate peatükist [Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine](#).

 *Pange tähele, et ujumise ajal ei saa te kasutada rindkerevööga Polari südame löögisageduse andurit, kuna Bluetooth ei tööta vee all.*

UJUMISTREENINGU ALUSTAMINE

1. Vajutage nuppu BACK, et siseneda peamenüüsse ja valige **Start training**. Seejärel valige **ujumise** (swimming), **basseinujumise** (pool swimming) või **avaveeujumise** (open water swimming) profiil.

2. **Kui kasutate ujumise või basseiniujumise profiili**, veenduge, et olete valinud õige basseinipikkuse (näidatud ekraanil). Basseinipikkuse muutmiseks vajutage nuppu LIGHT, et pääseda juurde sättele **Pool length**.
3. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START.

UJUMISTREENINGU AJAL

Flow veebikeskkonna spordiprofiilide alammenüüs saate valida, milliseid andmeid soovite treeningu ajal ekraanil näha. Vaikimisi kuvatakse ujumistreeningu ajal ekraanil järgmised andmed:

- Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku indikaator
- Distant
- Kestus
- Puhkeaeg (ujumine ja basseiniujumine)
- Tempo (avaveeujumine)
- Südame löögisageduse graafik
- Keskmine südame löögisagedus
- Maksimaalne südame löögisagedus
- Kellaeg

PÄRAST UJUMISTREENINGUT

Kohe pärast treeningut ilmub treeningu kokkuvõttesse ülevaade teie ujumisandmetest. Teil on võimalik näha järgmisi andmeid:



Treeningu kuupäev ja algusaeg

Treeningu kestus

Ujumisdistant



Keskmine südame löögisagedus

Maksimaalne südame löögisagedus

Kardiokoormus



Südame löögisageduse tsoonid



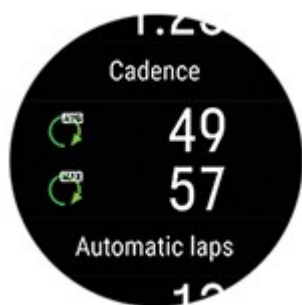
Kalorid

Rasvapõletuse % kaloritest



Keskmine tempo

Maksimaalne tempo



Tõmbesagedus (käetõmmete arv minutis)

- Keskmine tõmbesagedus
- Maksimaalne tõmbesagedus

Kui soovite oma ujumistreeningust saada üksikasjalikuma visuaalse ülevaate ning tutvuda oma südame löögisageduse, tempo ja tõmbesageduse graafikutega, sünkroonige kell Flow rakenduse või veebikeskkonnaga.

BAROMEETER

Baromeetri abil on võimalik mõõta kõrgust, ülesmäge ja allamäge kallakut ning tõusu ja laskumist. Kõrgust mõõdetakse õhurõhuanduriga, mis teisendab mõõdetud õhurõhu kõrguse näiduks. Tõusu ja laskumise näidud kuvatakse meetrites/jalgades.

Baromeetrilist kõrgust kalibreeritakse GPS-i abil treeningu esimestel minutitel automaatselt kaks korda. Treeningu alguses, enne kalibreerimist, põhineb kõrguse näit ainult baromeetrilisel õhurõhul, mis võib olenevalt tingimustest olla kohati ebatäpne. Kõrguse andmeid korrigeeritakse pärast kalibreerimist ja kõik treeningu alguses kuvatud ebatäpsed näidud parandatakse hiljem automaatselt. Parandatud andmeid saab pärast treeningu lõppu ja andmete sünkroonimist vaadata Flow rakenduses ja veebikeskkonnas.

Kõige täpsemate kõrguse näitude saamiseks on soovitatav kõrgust alati käsitsi kalibreerida (kui on kättesaadav usaldusväärne viide asukoha kõrguse kohta, näiteks mäetipp, topograafiline kaart või asukoht merepinnal). Käsitsi kalibreerimist on võimalik teostada treeningu ajal kõrguse täisekraanvaates. Kõrguse hetkeväärtuse määramiseks vajutage OK.

Pori ja mustus seadme pinnal võivad põhjustada ebatäpsed kõrguse näitused. Hoidke seade puhtana, et baromeeterkõrguse mõõtmine toimiks tõrgeteta.

KOMPASS

Treeningu ajal kompassi kasutamiseks pead selle lisama igale spordiprofiilile, milles soovid kompassi kuvada. Selleks sisene võrguteenusesse Flow, mine **spordiprofiilide sätetesse >**, vali käsk **Muuda** spordiprofiili juures, millele soovid

kompassi lisada, vali **Seotud seadmega** ja seejärel **Grit X > Treeninguvaated > Lisa uus > Täisekraan > Kompass**. Lõpetuseks vajuta nuppu Salvesta. Ära unusta tehtud muudatusi kellaga sünkroonida.

Kompassi kasutamine treeningukorra ajal

Kompassivaatesse liikumiseks treeningukorra ajal vajuta nuppe ÜLES/ALLA. Ekraanil kuvatakse ilmakaared ja sinu koordinaadid.



Kompassi kalibreerimine

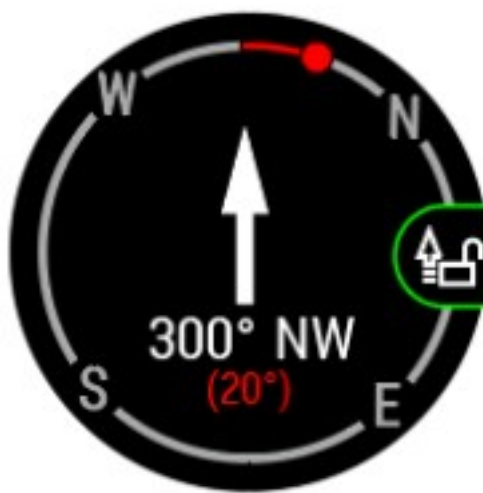
Treeningukorra ajal võidakse sul paluda kompassi kalibreerida. Sellisel juhul järgi kella ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kompassi saad kiirmenüü kaudu ka käsitsi kalibreerida. Peata treeningukord, vajuta kiirmenüüsse sisenemiseks nuppu VALGUS ja vali Kompassi kalibreerimine. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Koordinaatide lukustamine

Kompassi treeninguvaates vajuta oma praeguste koordinaatide lukustamiseks nuppu OK. Seejärel kuvatakse kõrvalekalle lukustatud koordinaatidest ekraanil punasega.

Võta arvesse, et kõigepealt tuleb kompass kalibreerida.



ILM

Lisaks käesoleva päeva tunniprognoosile näete ilmateate kellakuvalt järgmise päeva 3 tunni ja ülejäämise päeva 6 tunni ilmaprognoosi. Muud kuvatavad ilmaandmed hõlmavad tuule kiirust, tuule suunda, õhuniiskust ja sademete tõenäosust.

Ilmaandmeid näeb üksnes ilmateate kellakuvalt. Ilmateate kellakuvale navigeerimiseks libistage kellaaja vaates sõrmega paremale või vasakule.

Ilmateate funktsiooni kasutamiseks peab mobiiltelefonis olema Flow rakendus ja kell peab olema mobiiltelefoniga seotud. Ilmaandmete saamiseks tuleb sisse lülitada asukohateenused (iOS) või asukohasätted (Android).

Käesoleva päeva ilmaprognoos



- Asukoht
- Värskendamise aeg
- Refresh (värskenda; kuvatakse juhul, kui andmeid tuleb värskendada näiteks seetõttu, et teie asukoht on muutunud või viimasest värskendamisest on möödas tükk aega)
- Praegune temperatuur
- Tajutav temperatuur
- Sademed
- Tuule kiirus
- Tuule suund
- Õhuniiskus
- Tunniprognosis



Pange tähele, et ilmaajalugu, sealhulgas teave selle kohta, milline oli ilm treeningu ajal, pole saadaval.

Järgmise päeva ilmaprognoos



- Kõrgeim/madalaim prognoositav temperatuur iga 3-tunnise perioodi kohta

Ülejärgmise päeva ilmaprognoos



- Kõrgeim/madalaim prognoositav temperatuur iga 6-tunnise perioodi kohta

ENERGIASÄÄSTU SÄTTED

Energiasäästu sätteid võimaldavad sul treeninguaega pikendada, kui muudad GPSi salvestussagedust, lülitad välja randmelt mõõdetava südame löögisageduse ja kasutad ekraanisäästjat. Need sätteid võimaldavad optimeerida akukasutust ja saada eriti pikkade treeningute puhul rohkem treeninguaega või kui aku hakkab tühjaks saama.

Energiasäästu sätteid leiad [kiirmenüüst](#). Kiirmenüüsse saad siseneda treeningu valikurežiimist, treeningukorra ajal pausirežiimist ja mitmest spordialast koosneva treeningu ajal üleminekurežiimist. Treeningu valikurežiimist saad



kiirmenüüsse siseneda, kui puudutad ikooni või vajutad nuppu VALGUS. Pausi- ja üleminekurežiimist saad kiirmenüüsse siseneda ainult nupuga VALGUS.

Pärast energiasäästu sätete rakendamist näed nende mõju eeldatavale treeninguajale treeningu valikurežiimis. Pane tähele, et energiasäästu sätteid tuleb rakendada iga treeningukorra puhul eraldi. Sätteid ei salvestata.



i Pane tähele, et temperatuur mõjutab eeldatavat treeninguaega. Külmaoludes treenides võib tegelik treeninguaeg olla lühem kui treeningukorra alustamisel kuvatav aeg.

GPSi salvestussagedus

Määra GPSi andmete salvestussageduseks lühem intervall (1 minut või 2 minutit). See tuleb kasuks eelkõige pikkadel treeningutel, kus aku pikk tööaeg on ülioluline.

i Pane tähele, et navigeerimisfunktsioonide nagu teekonnajuhised, Komoot ja Strava Live Segments kasutamiseks tuleb GPSi salvestussagedus seada 1 sekundile. See võib mõjutada ka muid funktsioone (jooksuvõimsus, kiirus/tempo, distants), sõltuvalt spordiprofiilist ja kasutatavatest anduritest.

Randmelt mõõdetav südame löögisagedus

Lülita randmelt mõõdetav südame löögisagedus välja. Lülita see energia säästmiseks välja olukordades, kus sa tingimata ei vaja südame löögisageduse andmeid. Kui kasutad rindkerevööga südame löögisageduse andurit, on randmelt mõõdetav südame löögisagedus vaikimisi välja lülitatud.

Ekraanisäästja

Lülita ekraanisäästja sisse treeningute ajal, kus sa ei pea treeninguandmeid pidevalt vaatama.

Kui ekraanisäästja on sisse lülitatud, kuvatakse ekraanil ainult kellaeg. Ekraanisäästja väljalülitamiseks ja treeninguandmete vaatamiseks vajuta suvalist nuppu. Ekraanisäästja taasaktiveerub 8 sekundi pärast.

ENERGIAALLIKAD

Energiaallikate jaotus näitab, millisel määral te erinevaid energiaallikaid (rasvad, süsivesikud, valgud) treeningu ajal kasutate. Energiaallikate jaotus kuvatakse treeningu kokkuvõttes kohe pärast treeningu lõpetamist. Üksikasjalikumad teavet näete pärast andmete sünkroonimist Flow mobiilirakenduses.

Füüsilise tegevuse ajal kasutab teie keha peamiste energiaallikatena süsivesikuid ja rasva. Mida intensiivsem on treening, seda rohkem kasutatakse energiaallikana süsivesikuid ja vastupidi. Valkude roll on tavaliselt üsna väike, kuid intensiivsete tegevuste ja pikkade treeningute korral suudab keha valkudest saada ligikaudu 5–10% energiast.

Erinevate energiaallikate kasutamismäära arvutamine põhineb teie südame löögisagedusel ja füüsilistel näitajatel. Need füüsilised näitajad on teie vanus, sugu, pikkus, kehakaal, maksimaalne südame löögisagedus, puhkeoleku südame löögisagedus, VO2max ning aeroobne ja anaeroobne lävi. Kõige usaldusväärsemate energiaallikate tarbimise andmete saamiseks on oluline, et need näitajad oleksid võimalikult täpsed.

ENERGIAALLIKATE KOKKUVÕTE

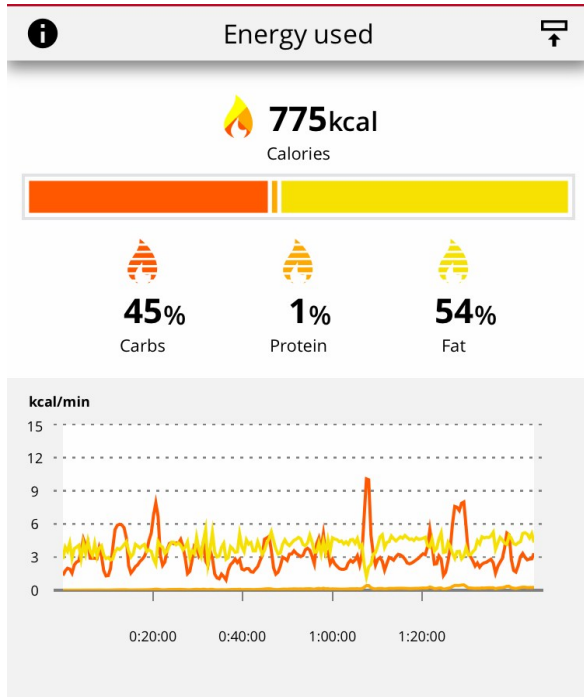
Pärast treeningut kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmised andmed:



Treeningu jooksul kasutatud süsivesikud, valgud ja rasvad.

i Oluline on, et te ei tõlgendaks saadud tagasisidet (st kasutatud energiaallikaid ja nende osakaalu) kui soovitusi treeningujärgseks toitumiseks.

ÜKSIKASJALIK ANALÜÜS FLOW MOBIILIRAKENDUSES



Flow rakenduses näete lisaks seda, millist energiaallikat ja millisel määral te konkreetses treeninguetapis kasutasite. Graafik näitab, kuidas teie keha erinevaid energiaallikaid erinevatel intensiivsuse tasemetel ja erinevates treeninguetappides kasutab. Lisaks saate võrrelda sarnaste treeningute energiaallikate jaotust pikema aja jooksul ja vaadata, kuidas areneb teie keha võime kasutada esmase energiaallikana rasva.

Lisateavet energiaallikate kohta leiate [siit](#).

MOBIILTELEFONITEATISED

Mobiiltelefoniteatiste funktsiooni abil annab kell sulle märku mobiiltelefoni saabuvatest kõnedest, sõnumitest ja rakenduste teavitustest. Kella ekraanil kuvatakse samad teavitused mis sinu telefoni ekraanilgi. Teavitused on saadaval, kui sa ei treeni, ja ka treeningukordade ajal. Saad valida, millal soovid neid saada. Mobiiltelefoniteatiste funktsioon on saadaval iOSi ja Androidi telefonidele.

Mobiiltelefoniteatiste kasutamiseks peab Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad jaotisest [Mobiilseadme ühendamise kellaga](#).

Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine

Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamiseks vali kellal **Sätted > Üldsätted > Mobiiltelefoniteatiste**. Saad mobiiltelefoniteatiste seadistada olekusse **Väljas, Sees, kui ei treeni, Sees, kui treenin** või **Alati sees**.

Mobiiltelefoniteatiste saad sisse lülitada ka Flow' rakenduse seadme sätetes. Pärast teavituste sisselülitamist sünkrooni kell Flow' rakendusega.



Palun võta arvesse, et kui mobiiltelefoniteatiste funktsioon on sisse lülitatud, tühjenevad kella ja telefoni akud kiiremini, kuna Bluetooth on pidevas kasutuses.

Režiim „Mitte segada“

Kui soovid teatava ajavahemiku jooksul teatiste ja kõnemärguanded keelata, lülita sisse režiim „Mitte segada“. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu määratud ajavahemiku jooksul ühtegi teavitust ega kõnemärguannet.

Vali kellas **Sätted > Üldsätted > Mitte segada**. Vali kas **Väljas, Sees** või **Sees (22.00 - 7.00)** ja ajavahemik, mil režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud. Määra režiimi algusaeg **Algab kell** ja lõpuaeg **Lõpeb kell**.

TEAVITUSTE VAATAMINE

Kui sa ei treeni, siis teavituse saabudes kell väriseb ja ekraani vasakus allosas kuvatakse punane täpp. Teavituse vaatamiseks vajuta nuppu TAGASI ja vali **Teatiste** või keera rannet ja vaata kella.

Kui sulle saabub treeningukorra ajal teatis, hakkab kell värisema ja kuvab saatja nime. Teatise eemaldamiseks vajuta selle vaatamise ajal nuppu OK ja vali käsk **Kustuta**. Kellast kõigi teatiste kustutamiseks keri teatiste loend lõpuni alla ja vali käsk **Kustuta kõik**.

Kui sulle saabub kõne, hakkab kell värisema ja kuvab helistaja nime. Kõnele saab vastata või sellest keelduda ka otse kellast.



Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

MUUSIKA JUHTNUPUD

Saad telefonis muusikapalade ja meediumisisu esitamist juhtida muusika juhtnuppude kellakuvalt ning treeninguvälisel ajal ka kellaajavaatest. Muusika juhtnuppude sisselülitamiseks vali **Sätted > Üldsätted > Muusika juhtnupud**. Muusika esitust saad juhtida treeningukuval, kellakuval kellaajavaates või mõlemas. Treeningu ajal muusika esituse juhtimiseks vali **Treeningukuva** ja muusika juhtnuppude kellakuvalt juhtimiseks treeninguvälisel ajal vali **Kellakuva**. Muusika juhtnuppude kellakuva lisamiseks vali **Kellakuva vaated > Muusika juhtnupud**.

Muusika juhtnuppude funktsioon on saadaval iOS-i ja Androidi telefonidele. Funktsiooni kasutamiseks peab Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad peatükist [Mobiilseadme ühendamine kellaga](#). Kui oled kella Flow' rakenduses telefoniga ühendanud, kuvatakse muusika juhtnuppude sätted. Kui seadistasad kella Flow' rakenduse kaudu, on su kell ja telefon juba ühendatud.

KELLAKUVALT

Treeninguvälisel ajal saad muusika ja meediumisisu esitust mugavalt juhtida kellaajavaates muusikanuppude kellakuvalt.



- Muusika juhtnuppude kellakuvale liikumiseks libista kellaajavaates vasakule või paremale.
- Nuppude abil saad laule peatada/esitada või nende vahel valida.



- Helitugevuse reguleerimiseks puuduta ikooni

TREENINGU AJAL


Kui soovid muusikaesitust juhtida treeningukuval, on muusika juhtnupud treeninguvaates lubatud, kui mängija on sisse lülitatud ja oled treeningukorda alustanud.



- Muusika juhtnuppude treeninguvaateni kerimiseks treeningukorra ajal vajuta nuppu ÜLES.
- Eelmise/järgmise ja peatamise/jätkamise nuppude kuvamiseks vajuta nuppu OK. Eelmise või järgmise muusikapala esitamiseks vajuta nuppe ÜLES/ALLA ning muusika peatamiseks nuppu OK. Helitugevuse reguleerimiseks vajuta nuppu VALGUS.

VAHETATAVAD KELLARIHMAD

Grit X-il on standardmõõdus 22 mm kellarihm. Tänu vahetatavatele kellarihmadele saate sobitada oma kella mistahes olukorra ja stiiliga. Nii saate seda igal ajal kanda ning ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise, südame löögisageduse pideva mõõtmise ja une jälgimise funktsioone kõige paremini ära kasutada.

 Soovitame hoiduda metallist kellarihmade kasutamisest, kuna need võivad mõjutada GPS-i täpsust.

KELLARIHMA VAHETAMINE

Vedrutihvtidega kinnitatud kellarihma vahetamine toimub kiirelt ja lihtsalt. Leidke enda jaoks meelepärane kellarihm Polari valikust või kasutage ükskõik millist 22 mm laiuste vedrutihvtidega kellarihma.

1. Kellarihma eemaldamiseks lükake kiirvabastusnuppu rihma keskosa suunas ja tõmmake rihm kella küljest lahti.
2. Kellarihma kinnitamiseks lükake kiirvabastusnuppu rihma keskosa suunas ja asetage tihvti teine ots kella tihvtiavaga kohakuti.
3. Vabastage nupp, et rihm lukustuks oma kohale.
4. Veenduge, et rihm on kindlalt oma kohal ja oletegi valmis.

ÜHILDUVAD ANDURID

Selleks, et oma treeningutest meeldivam elamus ja parem arusaam saada, kasutage ühilduvaid Bluetooth®-i tehnoloogial põhinevaid andureid. Lisaks paljudele Polari anduritele ühildub teie kell ka mitmete teiste tootjate anduritega.

[Vaadake kõiki ühilduvaid Polari andureid ja lisaseadmeid](#)

[Vaadake teiste tootjate ühilduvaid andureid](#)

Enne uue anduri kasutuselevõtmist tuleb see kellaga siduda. Sidumine võtab aega vaid paar sekundit ning see on vajalik selleks, et teie kell registreeriks vaid teie andurilt tulevaid signaale ja võimaldaks härevaba treeningut grupis. Enne spordiüritusest osavõtmist viige sidumise kindlasti läbi kodus, et vältida andmeedastusest tingitud häireid. Juhised leiate peatükist [Andurite sidumine kellaga](#).

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR POLAR H10

Polar H10 südame löögisageduse andur koos rindkerevööga mõõdab südame löögisagedust maksimaalse täpsusega.

Polar Precision Prime on kõige täpsem olemasolev südame löögisageduse optilise mõõtmise tehnoloogia ja seda on võimalik kasutada peaaegu kõikjal. Sellegipoolest soovitame spordialade puhul, kus on raskem hoida andurit liikumatult randmel või kus anduri läheduses olevates lihastes või kõõlustes esineb survet või liikumist, kasutada Polar H10 südame löögisageduse andurit, et tagada täpsemad mõõtmistulemused. Polar H10 südame löögisageduse andur reageerib kiiremini kiiresti suurenevale või vähenevale südame löögisagedusele ning on seega ideaalne kiiretest sprintidest koosneva intervalltreeningu puhul.

Polar H10 südame löögisageduse anduril on sisemälu, mis võimaldab salvestada ühe treeningu andmed ilma sellega ühendatud lähedal asuva treeningseadme või mobiilirakendusega. Lihtsalt siduge H10 südame löögisageduse andur treeningrakendusega Polar Beat ja alustage sellega oma treeningut. Nii saate Polar H10 südame löögisageduse anduriga salvestada näiteks oma ujumistreeningu südame löögisageduse. Lisateavet leiate toelehtedelt [Polar Beat](#) ja [Polar H10 südame löögisageduse andur](#).

Kui kasutate Polar H10 südame löögisageduse andurit jalgrattatreeningutel, saate kella kinnitada jalgratta juhtraua külge ning jälgida sõitmise ajal mugavalt treeningu andmeid.

POLARI KIIRUSEANDUR BLUETOOTH® SMART

Jalgrattasõidu kiirust võivad mõjutada mitmed tegurid. Füüsiline võimekus on loomulikult üks nendest, kuid ilmastikuolud ja teekatte omadused avaldavad samuti olulist mõju. Kõige tõhusam võimalus nende tegurite mõju hindamiseks on aerodünaamilise kiiruseanduri kasutamine.

- Mõõdab jooksvat, keskmist ja maksimaalset kiirust
- Jälgib keskmist kiirust ja võimaldab tulemuste võrdlemist
- Kerge, kuid vastupidav ning lihtsasti kinnitav

POLARI VÄNTAMISSAGEDUSE ANDUR BLUETOOTH® SMART

Kõige tõhusam viis jalgrattasõidu tulemuste jälgimiseks on kaasaegse juhtmeta väntamissageduse anduri kasutamine. See mõõdab reaajas teie keskmist ja maksimaalset väntamissagedust, mida väljendatakse vändapööretena minutis. Nii on teil võimalik võrrelda oma praeguseid ja eelmisi tulemusi.

- Aitab parandada jalgrattasõidu tehnikat ja võimaldab määratleda optimaalset väntamissagedust
- Häireteta väntamissageduse andmed võimaldavad teil hinnata oma individuaalset sooritusvõimet
- Aerodünaamiline ja kerge disain


TEISTE TOOTJATE VÕIMSUSANDURID

Jalgrattasõidu võimsus

Jalgrattasõidu võimsuse mõõtmine aitab teil jälgida ja parandada oma sooritust ja pedaalimistehnikat. Erinevalt südame löögisagedusest on võimsus pingutuse absoluutne ja objektiivne mõõde. See tähendab, et te saate võrrelda oma võimsust ka teiste jalgratturitega, kes on samast soost ja umbes samas kaalus kui teie. Veelgi usaldusväärsemate tulemuste saamiseks saate võrdlusel kasutada võimsuse ja massi suhet (vatti kilogrammi kohta). Rohkem teavet annab ka see, kui võrdlete oma südame löögisagedust võimsuse tsoonidega.

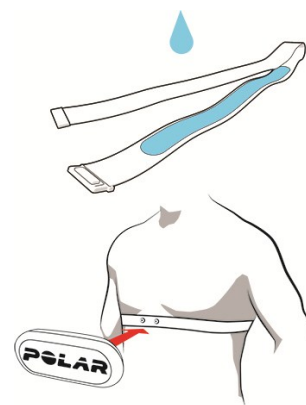
ANDURITE ÜHENDAMINE KELLAGA

Südame löögisageduse anduri ühendamine kellaga

 Kui kannad Polari südame löögisageduse andurit, mis on seotud sinu kellaga, ei mõõda kell südame löögisagedust randmelt.

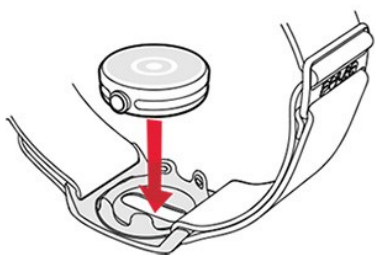
Polar H9, Polar H10

1. Pane peale niisutatud südame löögisageduse andur.
2. Ava kellas **Üldsätted > Ühendamine ja sünkronimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja vajuta nuppu OK.
3. Puuduta südame löögisageduse andurit kellaga ja oota, kuni see on leitud.
4. Kui südame löögisageduse andur on leitud, kuvatakse seadme ID, näiteks **Polar H10 xxxxxxxx**. Ühendamise alustamiseks vajuta nuppu OK.
5. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendamine valmis**.



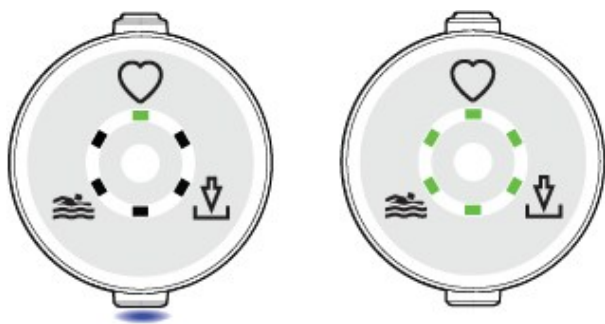
Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Aseta andur käerihma hoidikusse, lääts ülespoole.



2. Lülita andur sisse, vajutades nuppu, kuni tuli süttib.

3. **Verity Sense:** Veendu, et andur on südame löögisageduse režiimis, mida tähistab südameikoon. Pärast režiimi valimist oota, kuni kõik kuus LED-tuld süttivad, ja seejärel saad alustada Polari kella ühendamist.



4. Ava kellas **Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja vajuta nuppu OK.
5. Kui südame löögisageduse andur on leitud, kuvatakse seadme ID, näiteks **Polar Sense xxxxxxxx**. Ühendamise alustamiseks vajuta nuppu OK.
6. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendamine valmis**.



Jalgrattaanduri ühendamine kellaga

Enne väntamissageduse anduri, kiirusanduri või teise tootja võimsusanduri ühendamist veendu, et andur on õigesti paigaldatud. Lisateavet andurite paigaldamise kohta leiad vastava anduri kasutusjuhendist.

i Kui soovid ühendada mõne teise tootja võimsusandurit, veendu, et nii kellas kui ka anduris on olemas uusim püsivara. Kui sul on kaks võimsusesaatjat, pead need saatjad ühendama ükshaaval. Pärast esimese saatja ühendamist saad kohe ühendada teise. Loendist õige saatja leidmiseks kontrolli saatja tagaküljelt seadme ID-d.

1. Ava kellas **Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja vajuta nuppu OK.
2. Kell hakkab andurit otsima. **Väntamissageduse andur:** anduri aktiveerimiseks pööra vänta paar korda. Vilkuv punane tuli viitab sellele, et andur on aktiveeritud. **Kiirusandur:** anduri aktiveerimiseks pööra ratast paar korda. Vilkuv punane tuli viitab sellele, et andur on aktiveeritud. **Teise tootja võimsusandur:** võimsussaatjate aktiveerimiseks pööra väntasid.
3. Kui andur on leitud, kuvatakse seadme ID. Ühendamise alustamiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendamine valmis**.

Rattasätted

1. Ekraanil kuvatakse tekst **Andur ühendatud:** Vali **Jalgratas 1**, **Jalgratas 2** või **Jalgratas 3**. Kinnitamiseks vajuta nuppu OK.
2. Kui ühendasid kiirusanduri või kiirust mõõtva võimsusanduri, kuvatakse ekraanil tekst **Määra rehvimõõt**. Määra rehvimõõt ja vajuta nuppu OK.
3. **Vända pikkus:** saad seadistada vända pikkuse millimeetrites. Säte kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud võimsusanduri.

Rehvimõõdu mõõtmine

Rehvimõõdu sätted on täpsete rattasõiduandmete eelduseks. Rehvimõõdu kindlaksmääramiseks on kaks võimalust:

1. meetod

- Kõige täpsema tulemuse saad, kui mõõdad rehvimõõtu käsitsi.
- Kasuta ventiili, et märkida ära koht, kus rehvi puudutab maapinda. Koha märgistamiseks tõmba maapinnale joon. Lükka jalgratast tasasel pinnal ühe täispöörde jagu edasi. Rehvi peaks olema maapinna suhtes vertikaalne. Täispöörde tähistamiseks tõmba maapinnale ventiili juurde teine joon. Mõõda kahe joone vaheline kaugus.
- Lahuta saadud väärtusest 4 mm, et arvestada oma keharaskust jalgrattal.

2. meetod

Leia rehvil sinna trükitud läbimõõt tollides või ETRTO. Tabeli paremast tulbast leiad vastava rehvimõõdu millimeetrites.

| ETRTO | Rehvi läbimõõt (tollides) | Rehvimõõt (muu) |
|--------|---------------------------|-----------------|
| 25-559 | 26 x 1,0 | 1884 |
| 23-571 | 650 x 23C | 1909 |
| 35-559 | 26 x 1,50 | 1947 |
| 37-622 | 700 x 35C | 1958 |
| 52-559 | 26 x 1,95 | 2022 |
| 20-622 | 700 x 20C | 2051 |
| 52-559 | 26 x 2,0 | 2054 |
| 23-622 | 700 x 23C | 2070 |
| 25-622 | 700 x 25C | 2080 |
| 28-622 | 700 x 28 | 2101 |
| 32-622 | 700 x 32C | 2126 |
| 42-622 | 700 x 40C | 2189 |
| 47-622 | 700 x 47C | 2220 |

 Tabelis olevad mõõdud on soovituslikud, kuna rehvimõõt sõltub rehvi tüübist ja rehvirõhust.

Jalgratta võimsusanduri kalibreerimine

Anduri saad kalibreerida kiirmenüü kaudu. Esmalt vali üks jalgrattaaladest ja pööra saatjate aktiveerimiseks väntasid. Seejärel vali kiirmenüüst **Võimsusanduri kalibreerimine** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid. Konkreetse võimsusanduri kalibreerimisjuhised leiad tootja kasutusjuhendist.

Sammuanduri ühendamine kellaga


1. Bluetooth-ühilduva sammuaanduri ühendamiseks oma kellaga ava **Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja vajuta nuppu OK.
2. Kell hakkab andurit otsima. Puuduta andurit kellaga ja oota, kuni see on leitud.
3. Kui andur on leitud, kuvatakse seadme ID. Ühendamise alustamiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendamine valmis**.

Sammuanduri kalibreerimine

Saad sammuaandurit kiirmenüü kaudu kahel viisil käsitsi kalibreerida. Vali üks jooksualladest ja seejärel vali

Sammuanduri kalibreerimine > Joostes kalibreerimine või **Kalibreerimistegur**.

- **Joostes kalibreerimine:** alusta treeningukorda ja jookse tuttavat distantsi. Distants peab olema üle 400 meetri pikk. Kui oled distantsi läbinud, vajuta ringiaja salvestamiseks nuppu OK. Määra tegelik läbitud distants ja vajuta nuppu OK. Kalibreerimistegur värskendatakse.

 *Pane tähele, et kalibreerimise ajal ei saa kasutada intervallitaimerit. Kui oled intervallitaimeri sisse lülitanud, palub kell selle välja lülitada, et sammuaandurit saaks käsitsi kalibreerida. Pärast kalibreerimist saad taimeri pausirežiimi kiirmenüüst sisse lülitada.*

- **Kalibreerimistegur:** kui tead tegurit, mis annab sulle täpse distantsi, määra kalibreerimistegur käsitsi.

Üksikasjalikke juhiseid sammuaanduri käsitsi ja automaatse kalibreerimise kohta leiad tugilehelt [Sammuanduri kalibreerimine Grit X-iga/Vantage V-ga/Vantage M-iga](#).

Ühenduse kustutamine

Anduri või mobiilseadme ühenduse kustutamine

1. Ava **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Ühendatud seadmed** ja vajuta nuppu OK.
2. Vali loendist seade, mille soovid eemaldada, ja vajuta nuppu OK.
3. Kuvatakse tekst **Kas eemaldada ühendus?** Kinnitamiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendus eemaldatud**.

POLAR FLOW

| | |
|--|-----|
| Polar Flow rakendus | 119 |
| Treeningute andmed | 119 |
| Aktiivsuse andmed | 119 |
| Uneandmed | 119 |
| Spordiala profiilid | 120 |
| Piltide jagamine | 120 |
| Flow rakenduse kasutuselevõtmine | 120 |
| Polar Flow veebikeskkond | 120 |
| Feed | 120 |
| Diary | 120 |
| Progress | 120 |
| Community | 121 |
| Programs | 121 |
| Spordiprofiilid Polar Flow's | 121 |
| Spordiprofiili lisamine | 121 |
| Spordiprofiilide redigeerimine | 122 |
| Treeningute planeerimine | 124 |
| Treeninguprogrammi koostamine hooajaplaanija abil | 124 |
| Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' võrguteenusel | 125 |
| Eesmärkide sünkroonimine kellaga | 127 |
| Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' rakenduses | 128 |
| Lemmikud | 130 |
| Treeningueesmärgi lisamine lemmikutesse: | 130 |
| Lemmiku muutmine | 130 |
| Lemmiku eemaldamine | 130 |
| Sünkroonimine | 130 |
| Flow' mobiilirakendusega sünkroonimine | 130 |
| Flow' võrguteenusega sünkroonimine FlowSynci kaudu | 131 |

POLAR FLOW RAKENDUS

Polar Flow mobiilirakenduses näete oma treeningute ja aktiivsuse andmete visuaalset tõlgendust. Rakenduses on võimalik ka treeninguid planeerida.

TREENINGUTE ANDMED

Polar Flow rakendus võimaldab teil hõlpsalt ligi pääseda oma varasematele ja planeeritud treeningutele ning seada uusi treeningueesmärgi. Teil on võimalik seada kiireid või etapipõhiseid eesmärgi.

Polar Flow rakendus annab teile treeningutest kiire ülevaate ja võimaldab teil treeningute üksikasju koheselt analüüsida. Te saate vaadata oma nädala kokkuvõtteid treeningpäevikus. Lisaks saate sõpradega jagada oma treeningu tippphetki, kasutades selleks "Piltide jagamine" on the next page (image sharing) funktsiooni.

AKTIIVSUSE ANDMED

Vaadake oma ööpäevaringse aktiivsuse üksikasju. Saage teada, kui palju on igapäevase eesmärgini jõudmisest puudu ja kuidas seda eesmärki saavutada. Vaadake tehtud samme, läbitud distantsi ja põletatud kaloreid.

UNEANDMED

Saage teada, kas igapäeva elu muutused mõjutavad teie und ning leidke õige tasakaal puhkuse, igapäevase aktiivsuse ja treeningute vahel. Polar Flow rakenduse abil saate jälgida oma une kestust ja kvaliteeti.

Selleks et määrata, kui kaua soovid igal öösel magada, saad seada soovitud uneaja. Saad ka oma und hinnata. Uneandmete, soovitud uneaja ja unehinnangu põhjal antakse sulle unekvaliteedi kohta tagasisidet.

SPORDIALA PROFIILID

Flow rakenduses saate spordiprofiile hõlpsalt lisada, redigeerida, eemaldada ja ümber korraldada. Flow rakenduses ja kellas saab korraga olla kuni 20 aktiivset spordiprofiili.

Lisateavet leiate lõigust [Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas](#).

PILTIDE JAGAMINE

Flow piltide jagamise funktsiooni abil saate populaarsetes sotsiaalmeedia kanalites (Facebook, Instagram) jagada pilte, millel on näha teie treeningu andmeid. Te saate jagada olemasolevat fotot või teha uue ja lisada sellele oma treeningu andmed. Kui kasutasite treeningu ajal GPS-i, saate jagada kuvatõmmist oma treeningu marsruudist.

Video vaatamiseks klõpsake alloleval lingil:

[Polar Flow app | Sharing training results with a photo](#)

FLOW RAKENDUSE KASUTUSELEVÕTMINE

[Kella seadistamiseks](#) saate kasutada mobiilseadet ja Flow rakendust.

Flow rakenduse kasutuselevõtmiseks laadige see App Store'ist või Google Playst oma mobiilseadmesse. Lisateavet Polar Flow rakenduse kasutamise kohta leiate aadressilt support.polar.com/en/support/Flow_app.

Enne uue mobiilseadme (nutitelefon, tahvelarvuti) kasutuselevõtmist tuleb see kellaga siduda. Üksikasjalikumat teavet leiate peatükist [Sidumine](#).

Teie kell sünkroonib treeningu andmed automaatselt Flow rakendusega pärast iga treeningut. Kui teie telefonil on Interneti-ühendus, sünkroonitakse aktiivsuse ja treeningute andmed automaatselt ka Flow veebikeskkonnaga. Flow rakenduse kasutamine on lihtsaim viis treeningu andmete sünkroonimiseks veebikeskkonnaga. Teavet sünkroonimise kohta leiate peatükist [Sünkroonimine](#).

Lisateavet ja juhiseid Flow rakenduse funktsioonide kohta leiate [Polar Flow rakenduse tootetoe lehelt](#).

POLAR FLOW VEEBIKESKKOND

Polar Flow veebikeskkonna abil saate oma treeninguid põhjalikult planeerida ja analüüsida ning oma tulemustega lähemalt tutvuda. Seadistage ja kohandage oma kell nii, et see vastaks täielikult teie treeningvajadustele, lisades uus spordiprofiile ja redigeerides nende sätteid. Lisaks on teil võimalik jagada sõpradega oma treeningu tipp hetki, registreeruda trennidesse ja saada jooksuvõistluse jaoks individuaalne treeningprogramm.

Polar Flow veebikeskkond näitab teie igapäevase eesmärgi täitmise protsenti ja aktiivsuse üksikasju ning aitab teil mõista, kuidas teie igapäevased harjumused ja valikud mõjutavad teie heaolu.

[Kella seadistamiseks](#) arvutiga minge aadressile flow.polar.com/start. Seal palutakse teil alla laadida ja installida FlowSynci tarkvara, mille abil saate andmeid kella ja veebikeskkonna vahel sünkroonida. Lisaks palutakse teil luua kasutajakonto. Kui seadistasite kella mobiilseadme ja Flow rakenduse abil, saate veebikeskkonda sisselogimisel kasutada seadistamise käigus loodud kasutajaandmeid.

FEED

Menüüs **Feed** saate ülevaate enda ja oma sõprade viimastest tegevustest. Vaadake oma viimaseid treeninguid ja nende kokkuvõtteid, jagage oma suurimaid saavutusi ning kommenteerige ja kiitke oma sõprade tegevusi.

DIARY

Menüüs **Diary** näete oma igapäevast aktiivsust, uneandmeid, planeeritud treeninguid (treeningueesmäärke) ja varasemate treeningute tulemusi.

PROGRESS

Menüüs **Progress** saate aruannete abil jälgida oma arengut.

See on mugav viis oma edusammude jälgimiseks pikema perioodi vältel. Nädala-, kuu- ja aastaaruannete puhul saate valida soovitud spordiala. Kohandatud perioodi puhul saate valida nii perioodi kui ka spordiala. Valige rippmenüüst ajaperiood ja spordiala ning vajutage rattaikoonile, et valida, milliseid andmeid soovite graafikul näha.

Aktiivsuse aruannete abil saate jälgida oma igapäevase aktiivsuse pikaajalist trendi. Teil on võimalik vaadata päeva-, nädala- ja kuuaruandeid. Aktiivsuse aruandes näete, millised olid valitud ajaperioodil teie parimad päevad arvestades igapäevast aktiivsust, samme, kaloreid ja und.

Jooksuindeksi aruanne on vahend, mis aitab jälgida teie jooksuindeksi pikaajalist arengut ning hinnata teie sooritusvõimet näiteks 10 km jooksu või poolmaratoni puhul.

Kardiokoormusaruande abil saate jälgida, kuidas teie kardiokoormus aja jooksul kujuneb ja kuidas teie treeningkoormus on viimase nädala või viimaste kuude jooksul varieerunud. Kardiokoormuse kujunemise jälgimine aitab mõista, kuidas varasemad treeningud mõjutavad teie tänast sooritusvõimet. Lisaks aitab see planeerida tulevase treeninguid ja jätkata oma füüsilise võimekuse tõstmist.

COMMUNITY

Menüüdest **Flow Groups, Clubs** ja **Events** leiate teisi spordiharrastajaid, kes treenivad sama spordiürituse jaoks või samas spordiklubis, kus teiegi. Te saate luua ka omaenda grupi ja kutsuda sinna inimesi, kellega soovite koos treenida. Te saate jagada oma treeninguid ja näpunäiteid, kommenteerida teiste liikmete tulemusi ning kuuluda Polari kogukonda. Menüüs Clubs saate vaadata tunniplaane ning registreeruda trennidesse. Liituge kohe ja saage treeningrühmadest indu juurde!

Video vaatamiseks klõpsake alloleval lingil:

[Polar Flow Events](#)

PROGRAMS

Polari jooksuprogramm on kohandatud vastavalt teie eesmärgile ja põhineb Polari südame löögisageduse tsoonidel. See võtab arvesse teie isiklikke näitajaid ja treenituse taset. Tegemist on intelligentse programmiga, mis kohandub aja jooksul vastavalt teie arengule. Polari jooksuprogrammid on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks ning sõltuvalt programmist koosnevad need kahest kuni viiest jooksutreeningust nädalas. See kõik on ülilihtne!

Lisateavet Flow veebikeskkonna kasutamise kohta leiate aadressilt support.polar.com/en/support/flow.

SPORDIPROFIILID POLAR FLOW'S

Kellas on vaikimisi kasutusel 14 spordiprofiili. Polar Flow' rakenduses või võrguteenusel saad lisada uusi spordiprofiile ja redigeerida nende sätteid. Korraga saab sul kellas olla kuni 20 spordiprofiili. Kui sul on Polar Flow' rakenduses ja võrguteenusel üle 20 spordiprofiili, kantakse esimesed 20 sünkroonimise ajal kella üle.

Saad spordiprofiilide järjekorda muuta, lohistades neid teise kohta. Vali välja spordiala, mida soovid nihutada, ning lohista see soovitud kohta nimekirjas.

Videote vaatamiseks klõpsa allolevaid linke:

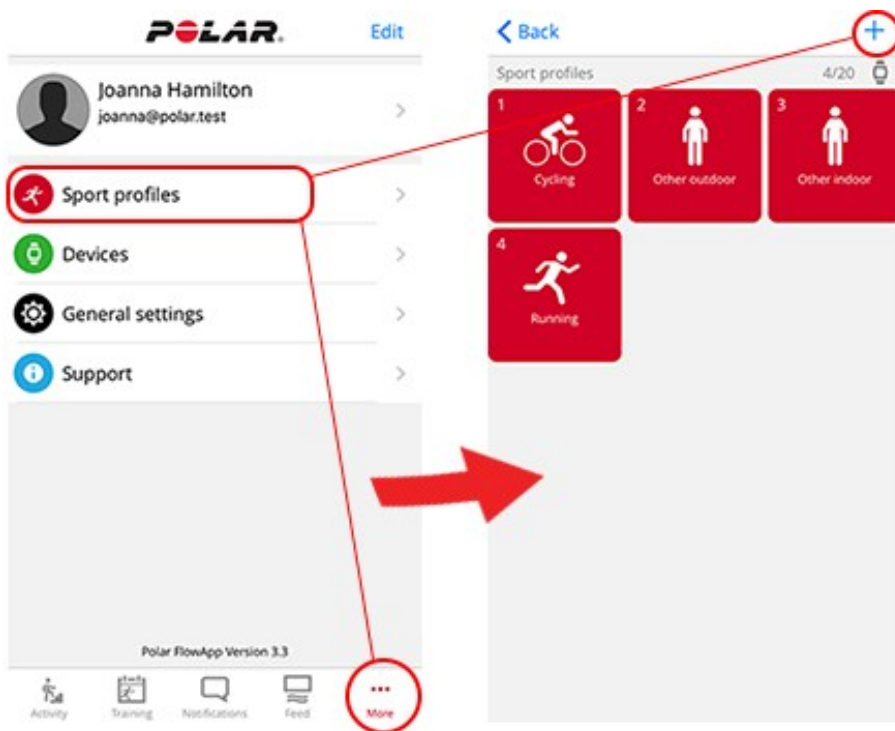
[Polar Flow' rakendus | Spordiprofiilide muutmine](#)

[Polar Flow' võrguteenus | Spordiprofiilid](#)

SPORDIPROFIILI LISAMINE

Polari Flow' mobiilirakenduses:

1. Mine menüüsse **Spordiprofiilid**.
2. Puuduta ekraani paremas ülanurgas olevat plussmärki.
3. Vali loendist spordiala. Androidi seadme puhul puuduta valikut Valmis. Spordiala lisatakse sinu spordiprofiilide loendisse.



Võrguteenuses Polar Flow:

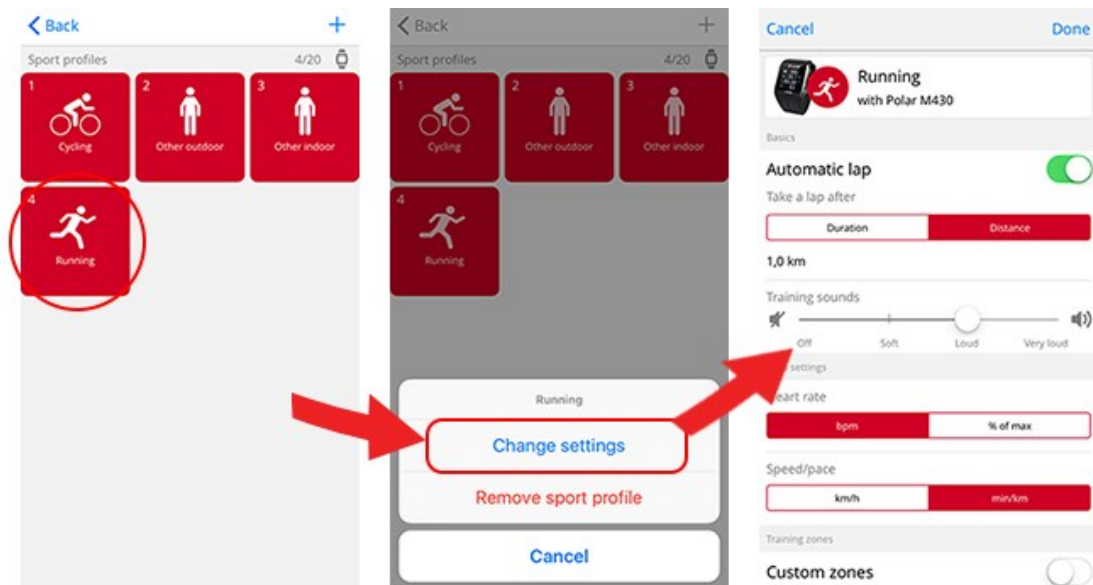
1. Klõpsa paremas ülanurgas olevat nime/profiilipilti.
2. Vali **Spordiprofiilid**.
3. Klõpsa valikut **Spordiprofiili lisamine** ja vali loendist spordiala.
4. Spordiala lisatakse sinu spordialade loendisse.

i Sa ei saa uusi spordialasid ise luua. Spordialade nimekirja kontrollib Polar, kuna igal spordialal on kindlad vaikesätted ja -väärtused, mis mõjutavad näiteks kalorikulu arvestust ning treeningkoormuse ja taastumise funktsioone.

SPORDIPROFIILIDE REDIGEERIMINE

Polar Flow' mobiilirakenduses:

1. Mine menüüsse **Spordiprofiilid**.
2. Vali spordiala ja puuduta valikut **Sätete muutmise**.
3. Kui oled lõpetanud, puuduta valikut Valmis. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.



Võrguteenus Polar Flow:

1. Klõpsa paremas ülanurgas olevat nime/profiilipilti.
2. Vali **Spordiprofiilid**.
3. Klõpsa käsku **Muuda** spordiala all, mida soovid redigeerida.

Iga spordiprofiili puhul saad redigeerida järgmist teavet:

Põhisätted

- Automaatne ringisalvestus (saad lülitada välja või valida kestusel või distantsil põhineva)

Südame löögisagedus

- Südame löögisageduse vaade (lööke minutis või % maksimaalsest südame löögisagedusest)
- Teistele seadmetele nähtav südame löögisagedus (See tähendab, et sinu südame löögisagedust saavad tuvastada teised traadita tehnoloogiat Bluetooth Smart kasutavad seadmed, näiteks jõusaalivarustus. Samuti saad oma kella kasutada Polar Clubi treeningtundides, et edastada oma südame löögisagedus Polar Clubi süsteemi.)
- Südame löögisageduse tsoonide sätted (südame löögisageduse tsoonide abil saad hõlpsasti valida ja jälgida treeningute intensiivsust. Kui valid „Vaikimisi“, ei saa südame löögisageduse tsoonide piire muuta. Kui valid „Vaba“, on kõiki piire võimalik muuta. Vaikimisi määratud südame löögisageduse tsoonide piirväärtused arvutatakse sinu maksimaalse südame löögisageduse põhjal.)

Kiiruse/tempo sätted

- Kiiruse/tempo vaade (saad valida kiiruse jaoks km/h / mph või tempo jaoks min/km / min/mi)
- Kiiruse/tempo tsoonide sätted (kiiruse/tempo tsoonide abil saad hõlpsasti valida ja jälgida oma kiirust või tempot, olenevalt sinu valikutest. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt suure füüsilise võimekusega inimesele. Kui valid „Vaikimisi“, ei saa sa piire muuta. Kui valid „Vaba“, on kõiki piire võimalik muuta.)

Treeninguvaated

Vali, millist teavet soovid oma treeningukordade ajal treeninguvaates vaadata. Iga spordiprofiilile saab määrata kaheksa erinevat treeninguvaadet. Igal treeninguvaatel saab olla kuni neli erinevat andmevälja.

Olemasoleva vaate muutmiseks klõpsa pliiatsiikooni või klõpsa valikut **Lisa uus vaade**.

Žestid ja tagasiside

- Värinapõhine tagasiside (saad värina sisse või välja lülitada)

GPS ja kõrgus

- Automaatne peatamine: **Automaatse peatamise** kasutamiseks pead GPSi jaoks seadma **suure mõõtmistäpsuse** või kasutama sammundurit. Treening peatub automaatselt, kui lõpetad liikumise, ning jätkub, kui alustad liikumist.
- Vali GPSi salvestussagedus (saad selle lülitada välja või valida **suure mõõtmistäpsuse**, mis tähendab, et GPSi salvestussagedus on sisse lülitatud)

Kui oled spordiprofiilide sätete redigeerimise lõpetanud, klõpsa nuppu **Salvesta**. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.



Palun võta arvesse, et mitmete sisespordi-, rühmaspordi- ja meeskonnaspordialade puhul on säte **HR nähtav teistele seadmetele** vaikimisi lubatud. See tähendab, et sinu südame löögisagedus on teistele Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavatele seadmetele, sh jõusaalivarustusele, nähtav. Seda, milliste spordialade puhul on Bluetooth-edastus vaikimisi lubatud, saad kontrollida [Polar'i spordiprofiilide loendist](#). Bluetooth-edastuse saad lubada või keelata spordiprofiilide sätetes.

TREENINGUTE PLANEERIMINE

Polar Flow' võrguteenusel või Polar Flow' rakenduses saad planeerida treeninguid ja seada isiklikke treeningu eesmärgi.

TREENINGUPROGRAMMI KOOSTAMINE HOOAJAPLAANIJA ABIL

Polar Flow' võrguteenuse [hooajaplaanija](#) on suurepärase tööriist, mis võimaldab koostada kohandatud aastase treeninguprogrammi. Olenemata sinu treeningu eesmärgist, aitab Polar Flow koostada selle saavutamiseks kõikehõlmava plaani. Hooajaplaanija tööriista leiad Polar Flow' võrguteenuse menüüst **Programmid**.

Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

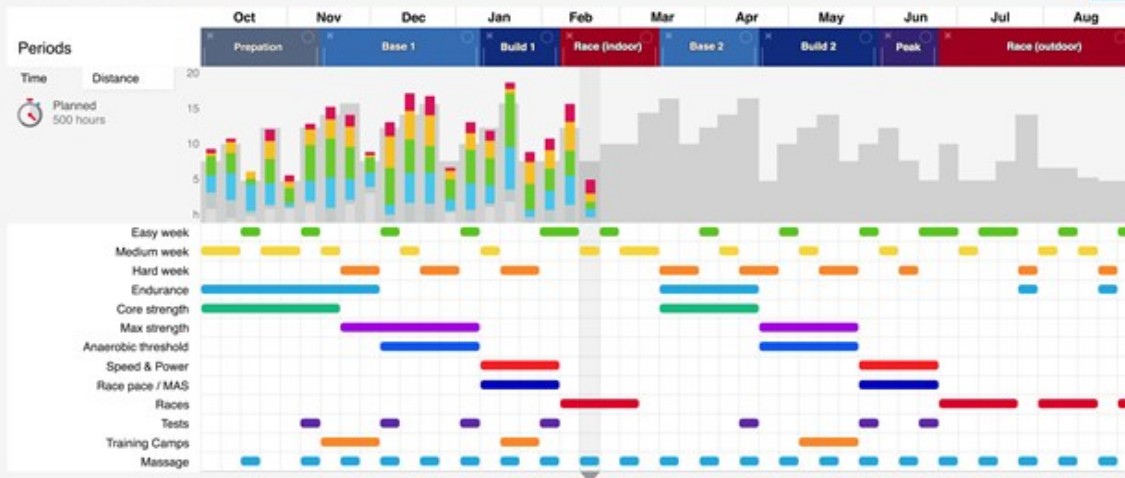
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

★ Favorites

| | | | | | | |
|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| Race | Speed 1 | Speed 2 | Technique 1 | Technique 2 | 3x4x200m intervals | 8x600m intervals |
| 6x1000m intervals | Pyramid intervals | Morning run | Long run | Uphills, short | Uphills, long | Explosive strength |
| Plyometric strength | Maximum strength | Core strength 1 | Core strength 2 | Endurance strength 1 | Flexibility | Stretching |



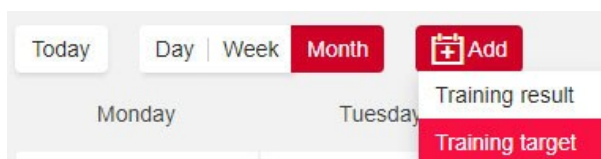
[Polar Flow for Coach](#) on tasuta kaugjuhendamisplatvorm, mis võimaldab su treeneril planeerida treeningute iga detaili, alates üksikutest treeningukordadest kuni kogu treeninghooaja kavandamiseni.

TREENINGU EESMÄRGI LOOMINE POLAR FLOW' VÕRGUTEENUSES

Enne treeningu eesmärkide kasutamist pead need FlowSynci või Flow' rakenduse kaudu kellaga sünkroonima. Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, kuidas seatud eesmärki saavutada.

Treeningu eesmärgi seadmine Polar Flow' võrguteenuses

1. Mine menüüsse **Päevik** ja vali **Lisa** > **Treeningu eesmärk**.



2. Vaates **Treeningu eesmärgi lisamine** vali **spordiala** ning sisesta **eesmärgi nimi** (kuni 45 märki), **kuupäev**, **algusaeg** ja soovi korral **märkused**.

Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

Kestusel põhinev eesmärk

1. Vali **Kestus**.
2. Sisesta kestus.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.

4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Distsantsil põhinev eesmärk

1. Vali **Distsants**.
2. Sisesta distants.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Kaloritel põhinev eesmärk

1. Vali **Kalorid**.
2. Sisesta kalorite arv.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

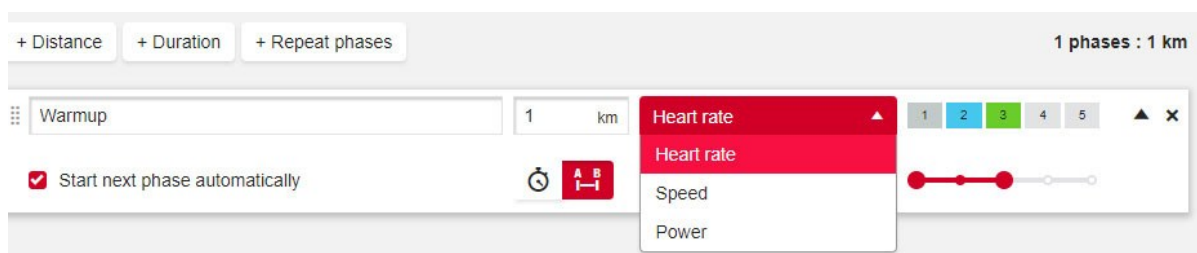
Võistlustempol põhinev eesmärk

1. Vali **Võistlustempo**.
2. Sisesta kaks järgmist väärtust: **kestus**, **distsants** või **võistlustempo**. Kolmas väärtus lisatakse automaatselt.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Võta arvesse, et võistlustempot saab sünkroonida ainult kelladega Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V ja Vantage V2 (ja ei saa sünkroonida kelladega A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

Etappidel põhinev eesmärk

1. Vali **Etappidel põhinev**.
2. Lisa eesmärgile etapid. Klõpsa valikut **Kestus**, et lisada kestusel põhinev etapp, või valikut **Distsants**, et lisada distantsil põhinev etapp. Vali igale etapile **nimi** ja **kestus/distsants**.
3. Järgmise etapi automaatseks alustamiseks märgi kast **Alusta järgmist etappi automaatselt**. Kui sa kasti ei märgi, pead etappe vahetama käsitsi.
4. Vali **etapi intensiivsus** vastavalt **südame löögisagedusele**, **kiirusele** või **võimsusele**.



Võimsuspõhiseid etappiviisilisi treeningu eesmärke toetab praegu ainult Vantage V2.

5. Kui tahad etappi korrata, vali **+ Korda etappe** ja lohista etapid, mida soovid korrata, korduste jaotisesse.



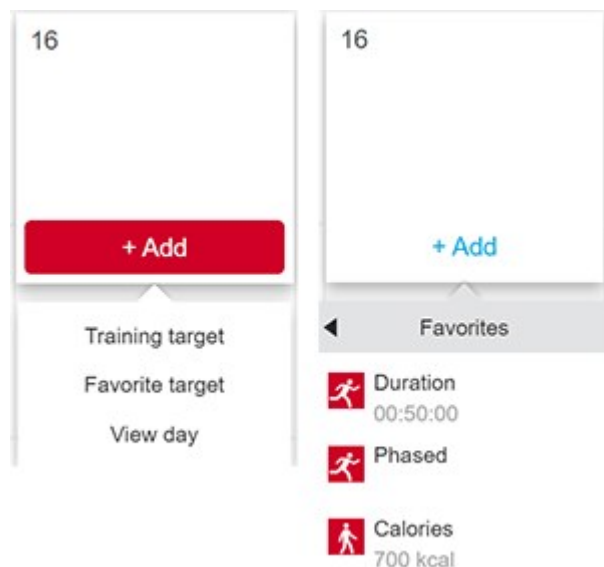
6. Eesmärgi lisamiseks oma lemmikute nimekirja klõpsa ikooni Lisa lemmikutesse ☆.
7. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine

Kui oled seadnud eesmärgi ja lisanud selle lemmikute hulka, saad kasutada seda mallina sarnaste eesmärkide seadmiseks. Nii on treeningu eesmärkide seadmine lihtsam. Näiteks ei pea sa iga kord koostama uuesti keerulist etappidel põhinevat eesmärki.

Olemasoleva lemmiku kasutamiseks treeningu eesmärgi mallina toimi järgmiselt:

1. Hoi kursorit **päevikus** kuupäeva kohal.
2. Vali **+Lisa > Lemmikeesmärk** ja seejärel vali loetelust **Lemmikud** eesmärk.



3. Lemmik lisatakse sinu päevikusse plaanilise eesmärgina. Treeningu eesmärgile määratud vaikeaeg on 18.00.
4. Klõpsa päevikus olevat eesmärki ja muuda seda vastavalt oma eelistustele. Eesmärgi redigeerimine selles vaates ei muuda algset lemmikeesmärki.
5. Muudatuste salvestamiseks klõpsa nuppu Salvesta.



Lemmikeesmäärke saad muuta ja uusi lemmikeesmäärke seada ka lemmikute lehel. Selle avamiseks klõpsa peamenüüs ikooni ☆.


EESMÄRKIDE SÜNKROONIMINE KELLAGA

Ära unusta kella ja Flow' võrguteenuse treeningu eesmäärke FlowSynci või Flow' rakenduse abil sünkroonida. Kui sa eesmäärke ei sünkrooni, kuvatakse need ainult Flow' võrguteenuse päevikus või lemmikute nimekirjas.


Teavet treeningu eesmärgiga treeningukorra alustamise kohta leiad jaotisest [Treeningukorra alustamine](#).

TREENINGU EESMÄRGI LOOMINE POLAR FLOW' RAKENDUSES

Treeningu eesmärkide loomine Polar Flow' rakenduses

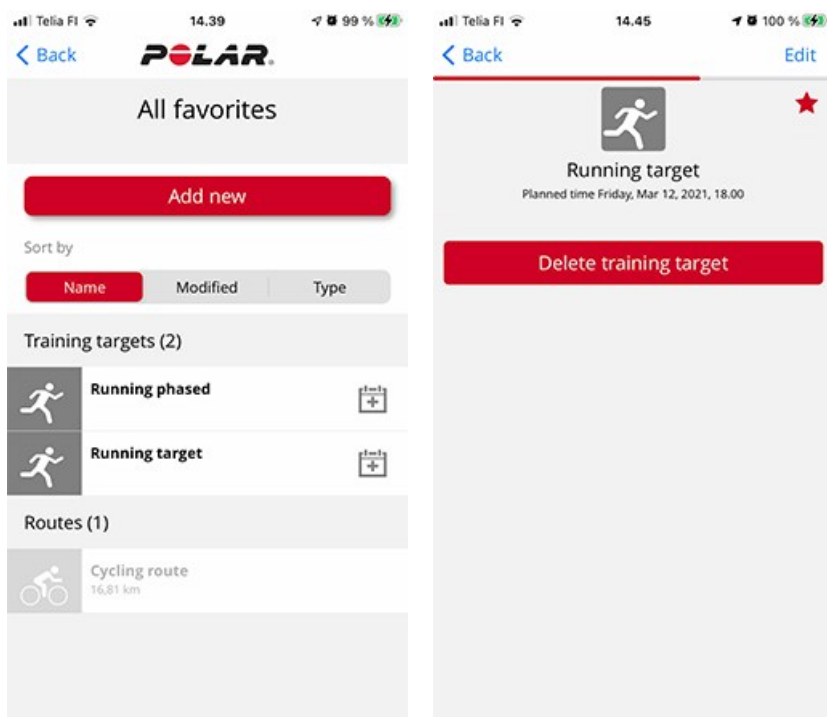
1. Vali **Treening** ja klõpsa lehe ülaosas ikooni .
2. Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

Lemmikeesmärk

1. Vali **Lemmikeesmärk**.
2. Vali mõni olemasolev lemmikeesmärk või lisa valiku **Lisa uus** abil uus lemmik.
3. Lisa see päevikusse, klõpsates olemasoleva eesmärgi kõrval olevat ikooni .
4. Valitud treeningu eesmärk lisatakse sama päeva treeningkalendrisse. Treeningu eesmärgi kellaaaja muutmiseks ava see oma päevikus.
5. Uue lemmikeesmärgi lisamisel saad seada uue **kiire eesmärgi, etappidel põhineva eesmärgi, Strava Live Segmenti** või **Komooti teekonna**.

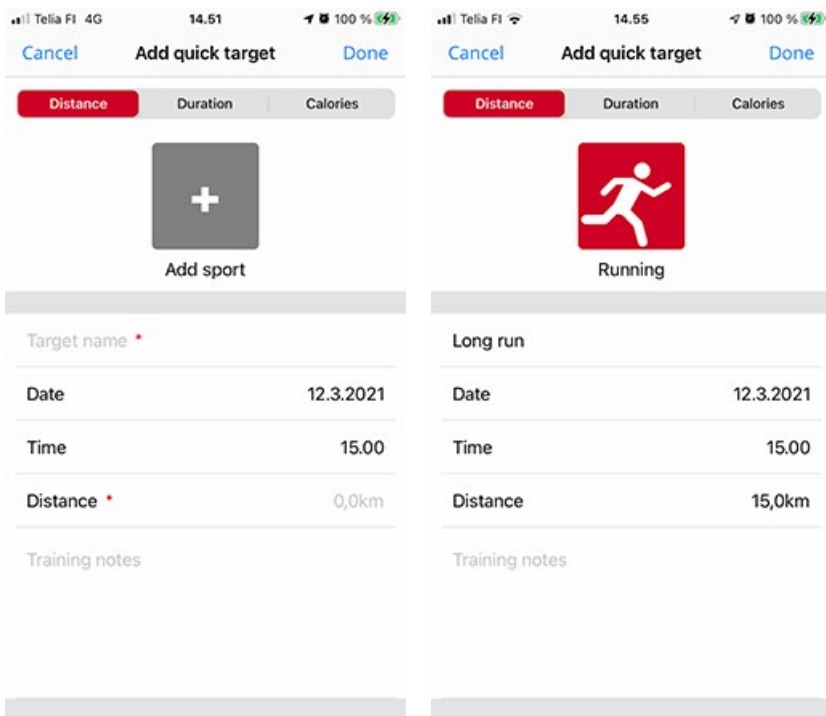


Komooti teekond on saadaval ainult mudelites Grit X ja Vantage V2. Strava Live Segment on saadaval mudelites Grit X, M460, V650, V800, Vantage V ja Vantage V2.




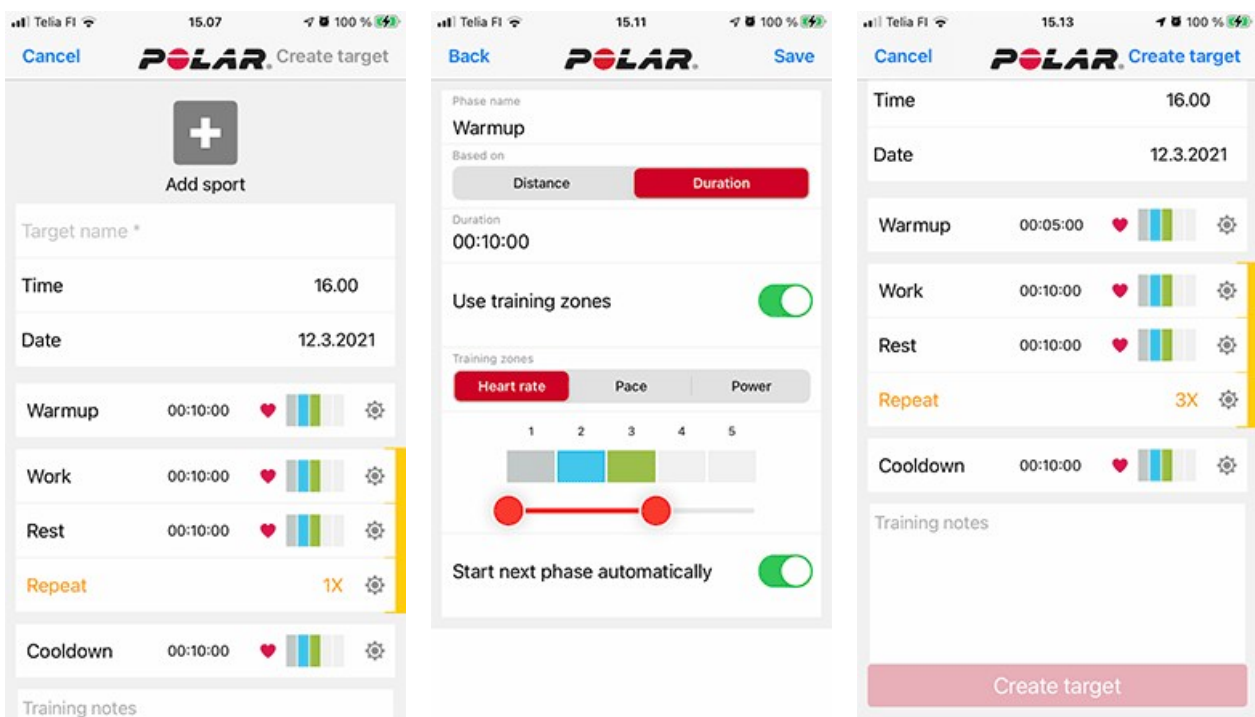
Kiire eesmärk

1. Vali **Kiire eesmärk**.
2. Vali, kas kiire eesmärk põhineb distantsil, kestusel või kaloritel.
3. Vali spordiala.
4. Sisesta eesmärgi nimi.
5. Sisesta eesmärgi distants, kestus või kalorid.
6. Eesmärgi lisamiseks treeningpäevikusse klõpsa nuppu **Valmis**.



Etappidel põhinev eesmärk

1. Vali **Etappidel põhinev eesmärk**.
2. Vali spordiala.
3. Sisesta eesmärgi nimi.
4. Sisesta eesmärgi kellaeg ja kuupäev.
5. Etapi sätete muutmiseks puuduta selle kõrval olevat ikooni .
6. Eesmärgi lisamiseks treeningpäevikusse puuduta nuppu **Loo eesmärk**.




Treeningu eesmärkide edastamiseks oma kella sünkrooni kell Flow' rakendusega.

LEMMIKUD


Menüüs **Favorites** näete oma lemmikeesmäärke, mida saate hallata Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas. Lemmikuid on võimalik treeningu ajal kasutada seatud eesmärgidena. Lisateavet leiate peatükist [Treeningute planeerimine Flow veebikeskkonnas](#).

Lisaks näete oma lemmikute maksimaalset arvu. Lemmikute arv Flow veebikeskkonnas on piiramatult. Kui teil on Flow veebikeskkonnas rohkem kui 20 lemmikut, kantakse esimesed 20 sünkroonimise ajal kella üle. Teil on võimalik lemmikute järjekorda muuta lohistades neid teise kohta. Valige välja lemmik, mida soovite nihutada ning lohistage see soovitud kohta nimekirjas.


TRENINGUEESMÄRGI LISAMINE LEMMIKUTESSE:

1. [Seadke treeningueesmärk](#).
2. Klõpsake lehe alumises paremas nurgas oleval lemmikute ikoonil .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.


või

1. Valige menüüst **Diary** olemasolev eesmärk.
2. Klõpsake lehe alumises paremas nurgas oleval lemmikute ikoonil .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.

LEMMIKU MUUTMINE

1. Klõpsake oma nime kõrval üleval paremas nurgas oleval lemmikute ikoonil . Ekraanil kuvatakse kõik teie lemmikeesmärgid.
2. Valige välja lemmik, mida soovite muuta, ja klõpsake käsklust **Edit**.
3. Te saate muuta eesmärgi nime ja spordiala ning lisada märkusi. Treeninguga seotud eesmärgi üksikasju saate muuta valides **Quick** või **Phased**. (Lisateavet leiate lõigust [Treeningute planeerimine](#).) Pärast vajalike muudatuste tegemist klõpsake käsklust **Update changes**.

LEMMIKU EEMALDAMINE

1. Klõpsake oma nime kõrval üleval paremas nurgas oleval lemmikute ikoonil . Ekraanil kuvatakse kõik teie lemmikeesmärgid.
2. Treeningueesmärgi eemaldamiseks lemmikute nimekirjast klõpsake üleval paremas nurgas oleval kustutamise ikoonil.

SÜNKROONIMINE

Bluetooth-ühenduse abil saad andmed kanda kellast juhtmevabalt üle Polar Flow' rakendusse. Teine võimalus on sünkroonida kell Polar Flow' võrguteenusega, kasutades USB-liidest ja tarkvara FlowSync. Andmete sünkroonimiseks kella ja Flow' rakenduse vahel peab sul olema Polari konto. Kui soovid sünkroonida andmed kellast otse võrguteenusesse, vajad lisaks Polari kontole ka tarkvara FlowSync. Kui oled kella seadistamise lõpule viinud, oled juba loonud Polari konto. Kui seadistasid kella arvutiga, on sul tarkvara FlowSync juba arvutis olemas.

Ära unusta oma andmeid kella, võrguteenuse ja mobiilirakenduse vahel sünkroonida ning neid värskendada, kus iganes sa ka ei viibiks.

FLOW' MOBIILIRAKENDUSEGA SÜNKROONIMINE


Enne sünkroonimist veendu, et:

- Sul on olemas Polari konto ja Flow' rakendus.
- Bluetooth on sinu mobiilseadmes sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.

- Oled ühendanud kella oma mobiilseadmega. Lisateavet leiad jaotisest [Ühendamine](#).

Andmete sünkroonimiseks:

1. Logi sisse Flow' rakendusse ja vajuta pikalt nuppu TAGASI.
2. Ekraanil kuvatakse esmalt tekst **Ühendamine mobiiliga** ja seejärel **Ühendamine Polar Flow' rakendusega**.
3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil tekst **Sünkroonimine valmis**.

 Kui su telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse kell pärast treeningukorra lõpetamist automaatselt Flow' rakendusega. Kui kell sünkroonitakse Flow' rakendusega, sünkroonitakse ka sinu treeningu- ja aktiivsuseandmed internetiühenduse kaudu automaatselt Flow' võrguteenusega.


Lisateavet Polar Flow' rakenduse kasutamise kohta leiad aadressilt support.polar.com/en/support/Flow_app.

FLOW' VÕRGUTEENUSEGA SÜNKROONIMINE FLOWSYNCI KAUDU

Andmete sünkroonimiseks Flow' võrguteenusega läheb sul vaja tarkvara FlowSync. Enne kui proovid sünkroonida, mine aadressile flow.polar.com/start ning laadi see alla ja installi oma arvutisse.

1. Ühenda kell juhtme abil arvutiga. Veendu, et tarkvara FlowSync on käivitatud.
2. Sinu arvuti ekraanil avaneb FlowSynci aken ja algab sünkroonimine.
3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil „Valmis“.

Iga kord, kui ühendad kella oma arvutiga, edastab tarkvara Polar FlowSync sinu andmed Polar Flow' võrguteenusesse ja sünkroonib kõik sätted, mida oled muutnud. Kui sünkroonimine ei alga automaatselt, käivita FlowSync töölaual olevast ikoonist (Windows) või rakenduste kaustast (Mac OS X). Iga kord, kui saadaval on püsivaravärskendus, annab FlowSync sellest teada ja palub selle installida.

 Kui muudad Flow' võrguteenuses sätteid samal ajal, kui kell on arvutiga ühendatud, vajuta FlowSynci sünkroonimisnuppu, et kanda sätted kella üle.

Lisateavet Flow' võrguteenuse kasutamise kohta leiad aadressilt support.polar.com/en/support/flow.

Lisateavet tarkvara FlowSync kasutamise kohta leiad aadressilt support.polar.com/en/support/FlowSync.

OLULINE TEAVE

| | |
|--|-----|
| Aku | 132 |
| Aku laadimine | 133 |
| Aku laadimine treeningu ajal | 133 |
| Aku olek ja teavitused | 134 |
| Kella hooldamine | 134 |
| Kella puhastamine | 134 |
| Hoidmine | 134 |
| Teenindus | 134 |
| Ettevaatusabinõud | 135 |
| Häired treeningu ajal | 135 |
| Tervis ja treenimine | 135 |
| Hoiatus: hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas | 136 |
| Kuidas Polari tooteid turvaliselt kasutada? | 136 |
| Tehnilised andmed | 137 |
| Grit X | 137 |
| Polar FlowSynci tarkvara | 138 |
| Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus | 138 |
| Polari toodete veekindlus | 139 |
| Polari piiratud rahvusvaheline garantii | 140 |
| Regulatiivne teave | 141 |
| Vastutuse välistamine | 141 |

AKU

Sinu kellal on sisemine laetav aku. Laetavatel akudel on piiratud kasutusaeg, mis oleneb mitmetest teguritest, sealhulgas aku tehnoloogiast, töötemperatuurist, laadimisharjumustest ning sellest, kuidas kella kasutatakse ja hooldatakse. Saad aku kasutusaega pikendada nii, et hoiad oma kella heas seisundis ning laed ja hoiustad seda vastavalt allolevatele juhiste.

- Hoi kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustusest ja soolasest veest (nt higi või merevee) tulenevate kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputa kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võid seda jooksva vee all loputada, ilma et see kahjustaks elektroonilisi osi.
- Enne laadimist veendu, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära.
- Ära lae kella, kui temperatuur on alla 0 °C / +32 °F või üle +40 °C / +104 °F.
- Ära lae kella tuleohtlike materjalide läheduses või tuleohtlikel pindadel.
- Ära lae kella, kui see on märg.
- Ära jäta kella külma (alla -10 °C / 14 °F) ega kuuma (üle 50 °C / 120 °F) kätte ning kaitse seda otsese päikesevalguse eest.
- Ära lase akul enne laadimist täielikult tühjeneda ja ära lae akut iga kord täielikult täis. Aku laetuse hoidmine vahemikus 10-90% koormab akut vähem, aitab akul säilitada optimaalset toimivust ja pikendab selle kasutusaega.
- Ära jäta akut pikaks ajaks täiesti tühjaks ning ära hoi seda kogu aeg täielikult laetuna.
- Hoi kella osaliselt laetuna jahedas ja kuivas kohas. Kui sa oma kella mõnda aega ei kasuta, lae see enne hoiustamist ligikaudu 50 protsendini. Lisaks lülita kell valikute **Sätted > Kella tutvustus** abil välja. Hoiustamisel hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui sa ei kavatse kella mitme kuu jooksul kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida.

Laetavad akud halvenevad aja jooksul järk-järgult ning nende mahtuvus väheneb. Telefonides ja spordikellades, sealhulgas Polari kellades kasutatavate laetavate liitiumioonakude keskmine kasutusaeg on ligikaudu 2-3 aastat. Selles etapis on akul säilinud ligikaudu 80% algsest mahtuvusest ning see protsent jätkab aja ja kasutuse käigus vähenemist. Aku tegelik kasutusaeg varieerub, olenevalt kasutusest ja töötingimusest.

Kui toote tööiga lõpeb, julgustab Polar sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele; selleks järgi kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning pane elektroonilised seadmed võimalusel eraldi konteinerisse. Ära viska seda toodet sorteerimata olmejäätmete hulka.

AKU LAADIMINE

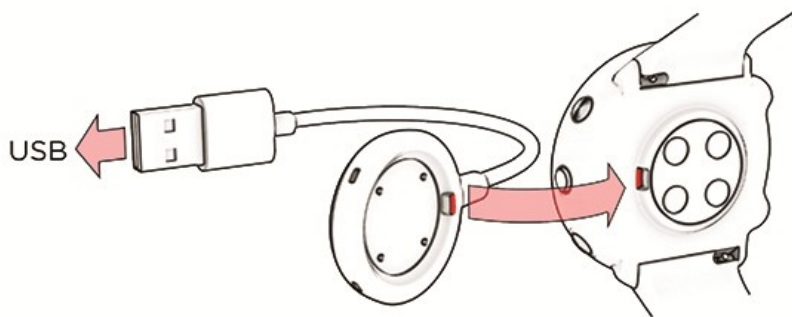
Aku laadimiseks ühenda komplektis sisalduv USB-kaabel arvuti USB-liidesesse.

Akut on võimalik laadida seinakontakti kaudu. Kui soovite akut laadida seinakontakti kaudu, kasutage USB-toiteadapterit (ei sisaldu komplektis). Kui kasutate USB-toiteadapterit, siis veenduge, et adapter kannab märgistust „output 5 Vdc“ ja selle voolutugevus on vähemalt 500 mA. Kasutage ainult sellist USB-toiteadapterit, mille ohutus on kindlaks tehtud (kannab märgist „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ või „CE“).



Arvutiga laadimiseks ühendage kell lihtsalt oma arvutiga. Samal ajal saate selle FlowSynchi abil sünkroonida.

1. Kella laadimiseks ühendage see võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades kaasasolevat kaablit. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale, kuid jälgige, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) täpselt kohakuti.



2. Ekraanile ilmub tekst **Charging**.



Palun võta arvesse, et kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseni kuluda mõni minut.

3. Kui akuikoon on täitunud, on kell täielikult laetud.

AKU LAADIMINE TREENINGU AJAL

Ärge proovige treeningu ajal kella laadida kaasaskantava laadijaga, näiteks akupangaga. Kui ühendate treeningu ajal oma kella toiteallikaga, ei toimu aku laadimist. Kui ühendate treeningu ajal oma kella laadimiskaabliga, võivad higi ja niiskus põhjustada korrosiooni ning kahjustada nii laadimiskaablit kui kella. Kui alustate treeningut sel ajal kui kell laeb, laadimine peatatakse.

AKU OLEK JA TEAVITUSED

Aku oleku sümbol ilmub ekraanile, kui keerate kella vaatamiseks rannet, vajutate kellaaja vaates nuppu LIGHT või naasete menüüst kellaaja vaatesse.

- Kui aku hakkab tühjaks saama, ilmub kellaajarežiimis ekraanile teavitus **Battery low. Charge**. Soovitatav on kell laadima panna.
- Kui treeningueelses režiimis ilmub ekraanile teavitus **Battery low. GPS and heart rate not recorded. Charge soon.**, on aku GPS-i ja südame löögisageduse andmete salvestamiseks liiga tühi.
- Kui aku on kriitiliselt tühi, ilmub ekraanile teavitus **Recording ended**. Treening lõpetatakse ja andmed salvestatakse.
- Kui ekraan on tühi, on aku tühjaks saanud ja kell on sisenenud unerežiimi. Pange kell laadima. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmutamiseks kuluda veidi aega.

Aku tööiga sõltub paljudest asjaoludest, nagu näiteks ümbritseva keskkonna temperatuurist, kasutusel olevatest funktsioonidest ja anduritest ning aku kulumisest. Sage sünkroonimine Flow rakendusega vähendab samuti aku tööiga. Aku tööiga vähendavad oluliselt ka külmakraadid. Kella kandmine üleriie all aitab hoida seda soojana ja pikendada selle tööaega.

KELLA HOOLDAMINE

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka Polar Grit X-i hoida puhtana ja käsitseda ettevaatlikult. Alltoodud juhised aitavad teil täita garantiikohustusi, hoida seadet parimas seisukorras ning vältida probleeme laadimise ja sünkroonimisega.

KELLA PUHASTAMINE

Pärast iga treeningut peske kella õrna seebilahusega jooksva vee all. Kuivatamiseks kasutage pehmet rätikut.

Hoidke kella ja kaabli laadimiskontakte puhtana, et tagada tõrgeteta laadimine ja sünkroonimine.

Enne laadimist veenduge, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühkige seadet õrnalt. Ärge laadige kella, kui see on märg.

Hoidke kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustuse ja soolase vee (nt higi või merevee) tekitatud kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputage kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võite seda jooksva vee all loputada ilma elektroonilisi osi kahjustamata. **Ärge laadige kella, kui see on märg või higine.**

Optilise südame löögisageduse anduri hooldamine

Hoolitsege selle eest, et optilise anduri pinnale ei tekiks kriimustusi. Kriimustused ja mustus mõjutavad randmepõhist südame löögisageduse mõõtmist.

HOIDMINE

Hoidke seadet jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kile- või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke seadet pikaajalise otsese päikesevalguse eest. Näiteks, ärge jätke seda autosse ega jalgrattakinnitusele. Seadet on soovitatav hoida osaliselt või täielikult laetuna. Kui seadet ei kasutata, hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui teil on plaanis seadet mitme kuu jooksul mitte kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida. See pikendab aku tööiga.

Ärge jätke seadet külma (alla -10 °C/14 °F) ega kuuma (üle 50 °C/120 °F) kätte ning kaitske seda otsese päikesevalguse eest.

TEENINDUS

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul on soovitatav lasta hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute

läbiviidud hooldustööde tõttu. Täiendavat teavet leiate peatükist „Polari piiratud rahvusvaheline garantii“.

Kontaktandmed ja kõikide Polari teeninduskeskuste aadressid leiate aadressilt www.polar.com/support ja riigipõhistelt veebilehtedelt.

ETTEVAATUSABINÕUD

Polari tooted (treeninguseadmed, aktiivsusmonitorid ja lisaseadmed) näitavad ära füsioloogilise pingutuse ja taastumise taseme treeningu ajal ja pärast treeningut. Polari treeninguseadmed ja aktiivsusmonitorid mõõdavad südame löögisagedust ja/või jälgivad teie aktiivsust. Sisseehitatud GPS-iga Polari treeninguseadmed näitavad kiirust, distantsi ja asukohta. Ühilduva Polari lisaseadmega Polari treeninguseadmed näitavad kiirust, distantsi, sammusagedust, asukohta ja võimsust. Ühilduvate lisaseadmete täieliku nimekirja leiate aadressilt www.polar.com/en/products/accessories. Õhurõhuanduriga Polari treeninguseadmed mõõdavad kõrgust ja teisi näitajaid. Muud kasutamist pole ette nähtud. Polari treeninguseadmeid ei tohiks kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust.

HÄIRED TREENINGU AJAL

Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus

Elektriliste seadmete läheduses võivad tekkida häired. Häireid treeningu ajal võivad põhjustada ka WLAN tugijaamad. Ekslike näitude vältimiseks tuleb eemalduda võimalikest häireallikatest.

Treeningvarustus, millel on elektroonilised või elektrilised komponendid, sealhulgas LED-ekraan, mootorid ja elektrilised pidurid, võivad tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage südame löögisageduse andur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningseadet seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid ega vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees; ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange südame löögisageduse andur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningseadet häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui seade ei hakka sellest hoolimata tööle, on südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

TERVIS JA TREENIMINE

Treenimisega võivad kaasneda riskid. Enne regulaarsete treeningute alustamist soovime teil vastata järgmistele teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on „jah“, pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas te olete viimase viie aasta jooksul olnud füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- Kas teil on esinenud probleeme hingamisega?
- Kas teil esineb mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te olete taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoojgid, alkohol ja nikotiin.

Treeningu ajal on oluline pöörata tähelepanu keha reaktsioonidele. **Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening lõpetada või jätkata madalama intensiivsusega.**

Tähelepanu! Polari tooteid võib kasutada, kui teil on südamestimulaator või muu implanteeritud elektrooniline seade. Teoorias ei tohiks Polari tooted südamestimulaatori tööd häirida. Puudub teave selle kohta, et keegi oleks kunagi selliseid häireid kogunud. Sellegipoolest ei saa me garanteerida, et meie tooted sobivad kõigi südamestimulaatoritega või muude implanteeritud seadmetega, kuna seadmed on erinevad. Kui teil on mingeid kahtlusi või kui te kogete Polari tooteid kasutades ebatavalisi aistinguid, võtke ohutuse tagamiseks ühendust oma arsti või implanteeritud elektroonilise seadme tootjaga.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri peatükis "[Tehnilised andmed](#)". Kui teil esineb nahareaktsioon, lõpetage toote kasutamine ja võtke ühendust oma arstiga. Teavitage esinenud nahareaktsioonist ka Polari klienditeenindust. Nahareaktsioonide vältimiseks kandke südame löögisageduse andurit särki peal, kuid tõrgeteta töö tagamiseks niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.



Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib südame löögisageduse anduri või randmerihma värv hakata kuluma ja määrada heledaid riideid. Samuti võib selle tulemusel hakata tumedam värv riietelt kuluma ja määrada heledaid treeninguseadmeid. Et heledat värvi treeninguseadmed oleksid aastaid head seisukorras, ärge kandke treeningu ajal riideid, mis võivad värvi anda. Kui kasutate nahal parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendit või putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku seadme ega südame löögisageduse anduriga. Kui treenite külma ilmaga (-20 °C kuni -10 °C/-4 °F kuni 14 °F), soovitame kanda treeninguseadet jaki käise all, otse naha vastas.

HOIATUS: HOIDKE PATAREISID LASTELE KÄTTESAAMATUS KOHAS

Polari südame löögisageduse andurid (näiteks H10 ja H9) sisaldavad nööpelementi. Nööpelemendi allaneelamine võib põhjustada tõsiseid sisemisi põletusi vaid kahe tunniga ja tingida surma. **Hoidke uusi ja kasutatud patareisid lastele kättesaamatus kohas.** Kui patareipesa ei sulgu korralikult, lõpetage toote kasutamine ja hoidke seda lastele kättesaamatus kohas. **Kui kahtlustate, et keegi neelas patarei alla või see sattus mõnda kehaosasse, võtke kohe ühendust arstiga.**

KUIDAS POLARI TOOTEID TURVALISELT KASUTADA?

Polar pakub oma klientidele vähemalt [viieaastast tootetuge alates toote müümisest](#). Tootetoe teenus hõlmab Polari seadmete vajalikke püsivaravärskendusi ja vajadusel kriitiliste turvaaukude parandusi. Polar jälgib versioone pidevalt teadaolevate turvaaukude suhtes. Värskendage oma Polari toodet regulaarselt ja niipea, kui Polar Flow mobiilirakendus või Polar FlowSynci arvutitarkvara teatab teile uue püsivaraversiooni olemasolust.

Treeningute andmed ja muud Polari seadmesse salvestatud andmed sisaldavad tundlikku teavet, sealhulgas teie nime, füüsilisi näitajaid, üldise tervisliku seisundi kirjeldust ja asukohta. Asukohaandmeid on võimalik kasutada teie asukoha ja tavapäraste treeningu marsruutide kindlaksmääramiseks. Kui te seadet parasjagu ei kasuta, olge eriti ettevaatlik ja leidke sellele turvaline koht.

Kui kasutate mobiiltelefoniteatiste funktsiooni, pidage meeles, et teatud rakenduste teavitused kuvatakse seadme ekraanil. Samuti saab seadme menüüst vaadata viimaseid teile saadetud sõnumeid. Privaatsete sõnumite konfidentsiaalsuse tagamiseks vältige mobiiltelefoniteatiste funktsiooni kasutamist.

Enne seadme müümist või kolmanda osapoole kätte andmist tuleb taastada tehasesätted ja eemaldada seade Polar Flow kontolt. Tehasesätteid saab taastada arvutis oleva FlowSynci tarkvara abil. Tehasesätete taastamine tühjendab seadme mälu ja teie andmetele pole enam võimalik ligi pääseda. Seadme eemaldamiseks Polar Flow kontolt logige sisse Polar Flow veebikeskkonda, leidke oma toodete loend ja klõpsake nuppu „Remove“ toote kõrval, mille soovite eemaldada.

Treeningute andmed salvestatakse Polar Flow rakenduse abil ka teie mobiilseadmesse. Lisaturvalisuse tagamiseks on mobiilseadmes võimalik rakendada mitmesuguseid turvalisuse tõstmise suvandeid, sealhulgas tugevat autentimist ja seadme krüptimist. Juhised suvandite lubamise kohta leiate oma mobiilseadme kasutusjuhendist.

Polar Flow veebikeskkonna kasutajaks registreerimisel soovitame kasutada vähemalt 12 tähemärgi pikkust parooli. Kui kasutate Polar Flow veebikeskkonda avalikus arvutis, ärge unustage tühjendada vahemälu ja sirvimisajalugu, et

takistada teistel juurdepääsu teie kontole. Samuti ärge lubage arvuti brauseril Polar Flow veebikeskkonna parooli talletada ega meelde jätta, kui tegemist pole teie isikliku arvutiga.

Kõigist turvalisusega seotud probleemidest võib teatada meiliaadressile security@polar.com või Polari klienditeenindusele.

TEHNILISED ANDMED

GRIT X

| | |
|---------------------------|---|
| Aku tüüp: | 320 mAh laetav liitiumpolümeeraku |
| Tööaeg: | Kuni 40 tundi treeningurežiimis (GPS ja randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine) või kuni 7 päeva kellarežiimis koos pideva südame löögisageduse jälgimisega. Three power save modes available. The multiple power save options bring you even up to 100 hours. |
| Töötemperatuur: | -10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F |
| Kella materjalid: | Musta värvi mudel Seade: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ROOSTEVABA TERAS, PMMA Kellarihm: SILIKOON Pannal: Roostevaba teras Valget värvi mudel Seade: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ROOSTEVABA TERAS, PMMA Kellarihm: SILIKOON Pannal: Roostevaba teras Rohelist värvi mudel Seade: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ROOSTEVABA TERAS, PMMA Kellarihm: SILIKOON Pannal: Roostevaba teras |
| Aksessuaaride materjalid: | Tekstiilist kellarihmad |

| | |
|------------------------------------|---|
| | <p>Red Paracord, Blue Paracord, Black Tundra, Green tundra: Taaskasutatud PET-lõng, polüester ja elastaan (lateksivaba)</p> <p>Nahast kellarihmad</p> <p>Pruun:naturaalne taimpargitud nahk, polüester ja elastaan (lateksivaba)</p> |
| Kaabli materjalid: | VALGEVASK, PA66+PA6, PC, TPE, SÜSINIKTERAS, NAILON |
| Kella täpsus: | Parem kui ±0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C/ 77 °F |
| GNSS-i täpsus: | Distants ±2%, kiirus ±2 km/h |
| Kõrguse resolutsioon: | 1 m |
| Tõusu/laskumise resolutsioon: | 5 m |
| Maksimaalne kõrgus: | 9000 m / 29525 ft |
| Salvestussagedus: | 1 s |
| Südame löögisageduse mõõtevahemik: | 15–240 l/min |
| Kiiruse näitude vahemik: | 0–399 km/h või 0–247,9 mph |
| Veekindlus | WR100, kuni 100 m |
| Mälumaht: | Kuni 90 tundi treenimist koos GPS-i ja südame löögisageduse anduriga, sõltuvalt keele sätetest |
| Eraldusvõime | 240 x 240 |
| Maksimaalne võimsus | 5 mW |
| Sagedus | 2,402–2,480 GHz |

Kasutab Bluetooth®-i raadiosidetehnoloogiat.

Polar Precision Prime'i optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis tagab nahakontakti kaudu mõõtmise abil täpsed mõõtmistulemused.

POLAR FLOWSYNCI TARKVARA

FlowSynci tarkvara kasutamiseks on vaja Microsoft Windowsi või Maci operatsioonisüsteemi, Interneti-ühendust ja vaba USB-liidest.

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta leiate aadressilt support.polar.com.

POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUSE ÜHILDUVUS

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta laiate aadressilt support.polar.com.

POLARI TOODETE VEEKINDLUS

Enamikku Polari tooteid võib ujumise ajal kanda. Tegemist pole siiski sukeldumisvahenditega. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage seadme nuppe vee all. Kui mõõdate südame löögisagedust vees kasutades GymLinki tehnoloogiat ja südame löögisageduse andurit, võib esineda häireid järgmistel põhjustel:

- Merevesi ja kõrge kloorisisaldusega basseinivesi on väga hea juhtivusega. Südame löögisageduse anduri elektrodid võivad sattuda lühisesse, mille tagajärjel ei ole see enam võimeline EKG signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tegemisel ujumise ajal võib muutuda anduri asukoht kehal ning see ei ole enam võimeline EKG signaale leidma.
- EKG signaali tugevus on indiviiditi erinev ja see võib varieeruda sõltuvalt kudede koostisest. Probleeme esineb sagedamini, kui südame löögisageduse mõõtmine toimub vees.

Kellatööstuses tähistatakse veekindlust üldiselt meetrites, mis viitab staatilisele veerõhule konkreetsel sügavusel. Polar kasutab oma toodete puhul sama süsteemi. Polari toodete veekindlust testitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile **ISO 22810** või **IEC60529**. Polar kontrollib eelnevalt kõikide veekindluse tähisega seadmete vastupidavust veerõhule.

Polari tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiata Polari toote tagaküljelt. Võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et need määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Veealuse tegevuse puhul on liikumisest tingitud dünaamiline rõhk suurem kui staatiline rõhk. See tähendab, et kui liigutate toodet vee all, avaldub sellele suurem rõhk kui olukorras, kus toode oleks paigal.

| Märgistus toote tagaküljel | Veepritsmed, higi, vihmapiisad jne | Vannis või duši all käimine ja ujumine | Snorgeldamine (õhuvarudeta) | Sukeldumine (õhuvarudega) | Veekindluse iseloomustus |
|---|------------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|---|
| Water resistant IPX7 | OK | - | - | - | Mitte pesta survepesuriga. Kaitse veepritsmete, vihmapiiskade jne vastu. Võrdlusstandard: IEC60529. |
| Water resistant IPX8 | OK | OK | - | - | Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: IEC60529. |
| Water resistant Water resistant 20/30/50 meters Sobib ujumiseks | OK | OK | - | - | Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810. |
| Water resistant 100 meters | OK | OK | OK | - | Sobib sagedaseks vees kasutamiseks, kuid mitte sukeldumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810. |

POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Käesolev garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega ostu-müügi lepingust tulenevaid tarbija õigusi müüja suhtes.
- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali ega töö osas kahe (2) aasta jooksul alates ostukuupäevast.
- Ostutšekk on teie ostu tõenduseks!
- Garantii ei kata akut, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest, ettevaatusabinõude eiramisest, ebaõigest hooldusest või kommertskasutusest ega korpuse/ekraani purunemist või mõranemist, kummipaela ega Polari riietust.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järeluslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Kaheaastane garantii ei kehti kasutatud toodetele, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.
- Garantii perioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algselt turustati.



See toode vastab direktiividele 2014/53/EL ja 2011/65/EL. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiata aadressilt www.polar.com/support.

Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiata aadressilt www.polar.com/en/regulatory_information.



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2012/19/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse, hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiiv 2006/66/EÜ, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodete sees olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed ning patareid ja akud eraldi konteineritesse.

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

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2008 nõuetele on sertifitseeritud.

© 2025 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Soome. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud.

Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod on Polar Electro Oy kaubamärgid. Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ®, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid. Windows on Microsoft Corporationi kaubamärk ja Mac OS on Apple Inc.-i kaubamärk. Bluetooth®-i sõnamärk ja logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc.-i omandisse ning märkide kasutamine on Polar Electro Oy poolt litsentseeritud.

REGULATIIVNE TEAVE



See toode vastab direktiividele 2014/53/EL, 2011/65/EL ja 2015/863/EL. Iga toote asjakohane vastavusdeklaratsioon ja muu regulatiivne teave on saadaval aadressil www.polar.com/en/regulatory_information.



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud, tähendab seda, et Polari tooted on elektroonikaseadmed, mida reguleeritakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiviga 2012/19/EL, mis käsitleb elektri- ja elektroonikaseadmetest tekkinud jäätmeid, ning et toodetes kasutatavad patareid/akud vastavad Euroopa Parlamendi ja nõukogu 12. juuli 2023. aasta määrusele (EL) 2023/1542, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodetes olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldi kõrvaldada. Polar julgustab sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonikaseadmed ning patareid ja akud vastavatesse eraldi konteineritesse.

Polar Ignite'i spetsiifilise regulatiivse teabe nägemiseks valige **Settings > General settings > About your watch**.

VASTUTUSE VÄLISTAMINE

- Käesolevas kasutusjuhendis sisalduv teave on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete osas.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järeltuslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud

3.00 ET 01/2025