

POLAR®

POLAR GRIT X



NAVODILA ZA UPORABO

KAZALO VSEBINE ZA GRIT X

Kazalo vsebine za Grit X	2
Navodila za uporabo izdelka Polar Grit X	8
Uvod	8
Izkoristite vse funkcije naprave Grit X	8
Aplikacija Polar Flow	9
Spletna storitev Polar Flow	9
Za začetek	10
Nastavljanje ure	10
Možnost A: nastavitev z mobilno napravo in aplikacijo Polar Flow	11
Možnost B: nastavitev z računalnikom	11
Možnost C: nastavite z uro	11
Funkcije gumbov in gibi	11
Časovni pogled in meni	12
Način pred vadbo	12
Med vadbo	12
Barvni zaslon na dotik	13
Poglej obvestila	13
Funkcija tapkanja	13
Gib za vklop osvetlitve zaslona	13
Prikazi ure in meni	13
Prikazi ure	13
Meni	20
Nastavitve	23
Hitri nastavitveni meni	23
Seznanjanje mobilne naprave z uro	23
Brisanje seznanjene naprave	24
Posodobitev vdelane programske opreme	25
Prek mobilne naprave ali tablice	25
Prek računalnika	25
Settings (Nastavitve)	26
Splošne nastavitve	26
Seznani in sinhroniziraj	27
Nastavitve kolesa	27
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	27
Letalski način	27
Svetlost osvetlitve zaslona	27
Ne moti	27
Obvestila na mobilniku	27
Enote	28
Jezik	28
Alarm neaktivnosti	28
Tresenje	28
Uro nosim na	28
GPS-sateliti	28
O vaši uri	28
Izberite vpoglede	28
Prikaz ure	29
Čas in datum	29
Čas	29
Datum	29
Oblika zapisa datuma	29
Prvi dan v tednu	29
Fizične nastavitve	29

Teža	30
Višina	30
Datum rojstva	30
Spol	30
Športno ozadje	30
Cilj aktivnosti	30
Želeni čas spanja	31
Maksimalni srčni utrip	31
Srčni utrip v mirovanju	31
VO2max	31
Prikazne ikone	32
Vnovični zagon in ponastavitev	32
Vnovični zagon ure	32
Ponastavite uro v tovarniške nastavitve	32
Ponastavite v tovarniške nastavitve iz ure	33
Ponastavite v tovarniške nastavitve v programski opremi FlowSync	33
Vadba	34
Merjenje srčnega utripa na zapestju	34
Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju	34
Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju	35
Začetek vadbe	35
Začetek načrtovane vadbe	36
Začetek vadbe z več športi	37
Hitri meni	37
Med treningom	40
Brskajte po vpogledih v trening	40
Nastavitve časovnikov	42
Intervalna ura	42
Odštevalnik	43
Zaklepanje območja srčnega utripa, hitrosti ali moči	43
Zaklepanje območja srčnega utripa	43
Zaklepanje območja hitrosti/tempa	44
Zaklepanje območja moči	44
Beleženje kroga	44
Spremenite šport med vadbo Multišport	44
Trening s ciljem	44
Zamenjajte fazo med vadbo v fazah	45
Prikaz informacij o ciljih treninga	45
Obvestila	45
Začasna prekinitvev/ustavitvev vadbe	45
Povzetek treninga	45
Po treningu	45
Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow	49
Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow	49
Lastnosti	50
GPS	51
Datum izteka veljavnosti A-GPS	51
Navodila za pot	51
Dodajanje poti v uro	52
Začnite vadbo z navodili za pot	52
Sproti spreminjajte pot	52
Navodila na zaslonu	52
Nazaj na začetek	52
Želena hitrost	53
Segmenti Strava Live	53
Povežite svoja računa Strava in Polar Flow	54
Uvozite Segmente Strava v svoj račun Polar Flow	54
Začnite sejo s Segmenti Strava Live	54

Hill Splitter™	55
Dodajanje prikaza Hill Splitter športnemu profilu	56
Trening s funkcijo Hill Splitter	56
Povzetek podatkov za Hill Splitter	57
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	57
Komoot	59
Povežite računa Komoot in Polar Flow	60
Sinhronizirajte trase v aplikaciji Komoot z uro	60
Pričnite vadbo s potjo Komoot	61
Smart Coaching	62
Training Load Pro	62
Kardio obremenitev	62
Občutena obremenitev	63
Mišična obremenitev	63
Obremenitev med eno vadbo	63
Zahtevnost in toleranca	64
Status kardio obremenitve	64
Status kardio obremenitve v vaši uri	64
Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi	65
FuelWise™	67
Trening s Fuelwise	67
Pametni opomnik za ogljikove hidrate	67
Ročni opomnik za ogljikove hidrate	68
Opomnik za hidracijo	68
Test tekaške zmogljivosti	69
Opravljanje testa	69
Rezultati testa	70
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	72
Running power (Moč za tek) na zapestju	73
Running power (Moč za tek) in obremenitev mišic	73
Kako je moč pri teku prikazana na vaši uri	73
Polarjev tekaški program	74
Ustvari tekaški program Polar	74
Začni tekaški cilj	75
Spremljajte svoj napredek	75
Tekaški indeks	75
Kratkoročna analiza	76
Dolgoročna analiza	77
Koristi vadbe	77
Smart Calories (Pametne kalorije)	79
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	79
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro	79
Sledenje aktivnosti 24/7	80
Cilj aktivnosti	80
Podatki o aktivnosti v uri	81
Alarm neaktivnosti	81
Podatki o aktivnosti v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow	81
Activity Guide (Vodnik po dejavnosti)	81
Prednosti vadbe	82
Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™	82
Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow	85
Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow	86
Za vadbo	86
Za spanec	86
Za uravnavanje energije	86
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™	87
SleepWise™	92
Dnevna energija po spanju	92

Spanec čez teden	93
Znanstvena podlaga	95
Vodene dihalne vaje Serene™	95
Fitness-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju	96
Pred testom	97
Opravljanje testa	97
Rezultati testa	97
Razredi ravni fizične pripravljenosti	98
Moški	98
Ženske	98
VO2max	98
Dnevni vodič za trening FitSpark™	99
Med vadbo	100
Športni profili	102
Območja srčnega utripa	102
Način senzorja srčnega utripa	102
Vklop načina senzorja srčnega utripa	102
Prekinitev deljenja srčnega utripa	103
Hitrostna območja	103
Nastavitve hitrostnih območij	103
Cilj vadbe s hitrostnimi območji	103
Med vadbo	103
Po vadbi	103
Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju	103
Kadenca prek zapestja	104
Metrika plavanja	104
Plavanje v bazenu	104
Nastavitev dolžine bazena	104
Plavanje v odprtih vodah	105
Merjenje srčnega utripa v vodi	105
Začetek plavanja	105
Med plavanjem	105
Po plavanju	106
Barometer (Barometer)	107
Kompas	107
Vreme	108
Nastavitve za varčevanje z energijo	110
Viri energije	111
Povzetek o virih energije	111
Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow	112
Obvestila v telefonu	112
Vklop obvestil na mobilniku	112
Ne moti	113
Prikaz obvestil	113
Upravljanje glasbe	113
Iz prikaza ure	113
Med treningom	113
Zamenljivi zapestni trakovi	114
Menjava zapestnega traku	114
Združljivi senzorji	114
Senzor srčnega utripa Polar H10	114
Polarjev senzor hitrosti Bluetooth® Smart	115
Polarjev senzor za ritem Bluetooth® Smart	115
Senzorji moči tretjih oseb	115
Seznanjanje senzorjev z uro	115
Seznanite senzor srčnega utripa z uro	115
Polar H9, Polar H10	115
Polar OH1+, Polar Verity Sense	115

Seznanite senzor za kolesarjenje z uro	116
Nastavitve kolesa	117
Merjenje velikosti koles	117
Umerjanje senzorja za moč pri kolesarjenju	118
Seznanite senzor korakov z uro	118
Umerjanje senzorja korakov	118
Brisanje seznanjene naprave	118
Polar Flow	119
Aplikacija Polar Flow	119
Podatki treninga	119
Podatki o aktivnosti	119
Podatki o spancu	119
Športni profili	119
Deljenje slik	119
Začnite uporabljati aplikacijo Flow	119
Spletna storitev Polar Flow	120
Dnevnik	120
Poročila	120
Programi	120
Športni profili v Polar Flow	120
Dodajanje športnega profila	121
Urejanje športnega profila	121
Načrtovanje treninga	123
Ustvarite načrt treninga z orodjem Načrtovanje sezone	123
Ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow	124
Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga	126
Cilje sinhronizirajte s svojo uro.	126
Ustvarite cilja treninga v aplikaciji Polar Flow	127
Priljubljeno	129
Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:	129
Dodajte priljubljeni cilj	129
Odstrani priljubljeno	129
Sinhroniziranje	129
Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow	129
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	130
Pomembne informacije	131
Baterija	131
Polnjenje baterije	132
Polnjenje med vadbo	132
Stanje baterije in sporočila	133
Simbol stanja baterije	133
Opozorila baterije	133
Nega ure	133
Vzdržujte čistočo ure	133
Negujte optični senzor srčnega utripa	133
Shranjevanje	134
Servis	134
Previdnostni ukrepi	134
Motnje med treningom	134
Zdravje in trening	134
Opozorilo – baterije hranite izven dosega otrok	135
Varna uporaba izdelkov Polar	135
Tehnične specifikacije	136
Grit X	136
Programska oprema Polar FlowSync	138
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	138
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	138
Ureditvene informacije	139

Omejena mednarodna garancija družbe Polar	139
Omejitev odgovornosti	140

NAVODILA ZA UPORABO IZDELKA POLAR GRIT X

Navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri začetku uporabe vaše nove ure. Za ogled videoposnetkov z navodili in pogostih vprašanih obiščite spletno stran support.polar.com/en/grit-x.

UVOD

Hvala, ker ste se odločili za nakup nove naprave Polar Grit X!

Outdoor ura Polar Grit X je lahka in trpežna večnamenska ura za trail tek, gorsko kolesarstvo in pohodništvo ter vse druge športe na prostem. Preberite več!

Dvignite trening na višjo raven in optimizirajte svoje rezultate s Polar Grit X, outdoor uro za tiste dni, ko cesta ni dovolj, da bi dosegli cilje, do katerih si upa le malokdo. Opremljena je s sistemom GPS, kompasom in višinomerom ter Polarjevimi edinstvenimi funkcijami za trening.


Polar Grit X in [Hill Splitter™](#) vam bosta povedala, kako ste se odrezali na vzponih in spustih. Dobili boste podrobne podatke o višinskem profilu vašega treninga. Tako boste lahko primerjali svojo statistiko po posameznih treningih na vzponih. Hill Splitter™ samodejno zazna vzpone in spuste na podlagi podatkov o hitrosti, razdalji ter višini. Prikaže vam podroben pregled vaše zmogljivosti, ki vključuje razdaljo, hitrost, vzpone in spuste za vse vzpetine na vaši poti.

Med vadbo si zagotovite zadostno raven energije s pomočnikom za polnjenje energetskih zalog [FuelWise™](#). FuelWise™ vas opomni, da se okrepčate, in vam pomaga ohraniti primerno raven energije med dolgotrajnimi vadbami. Preverite, kako vaše telo med treningom uporablja različne [vire energije](#). Polar Grit X vašo porabo energije razčleni na ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe.

Ostanite na pravi poti s Polar Grit X in [Komoot](#). Ko premikate meje svojih zmogljivosti izven označenih poti, morate vedeti, kje ste. Z uro Polar Grit X lahko uvozite poti iz storitve Polar Flow ali Komoot in sledite sprotim navodilom za pot v svoji uri. Kadar uvozite svojo pot neposredno iz storitve Komoot, so vam na voljo natančna navodila za pot.

Druge dodatne izpostavljene funkcije so:

- Napredni zapestni merilnik srčnega utripa s kombinirano senzorsko tehnologijo [Precision Prime™](#).
- Podrobni podatki o [vremenu](#) neposredno na vaši uri. Preverite informacije o trenutnem vremenu in si oglejte 2-dnevno vremensko napoved na svoji uri.
- Vodič za trening [FitSpark™](#) poskrbi, da boste pripravljeni na osvajanje novih poti in smeri s pomočjo predpripravljenih vadb, ki ustrezajo vaši regeneraciji, pripravljenosti ter zgodovini treningov.
- Z [Nightly Recharge™](#) preverite, kako dobro se ponoči regenerirate po napornem dnevu.
- Pridobite izčrpnější vpogled v intenzivnost svojih tekov s storitvijo [Running power](#).
- Funkcija [Swimming metrics](#) v uri Polar Grit X samodejno zaznava vaš srčni utrip, slog plavanja, razdaljo, tempo, zamaha in premore. Razdalja in zamahi se beležijo celo med plavanjem v odprtih vodah.
- Ostanite povezani z [obvestili v svojem mobilnem telefonu](#). Prejmite opozorila za dohodne klice, sporočila, e-pošto, dogodke iz koledarja idr.
- S funkcijo [Segmenti Strava Live](#) bodo vaš tek in vožnje razburljivejši. Zagotovite si opozorila o bližnjih segmentih, oglejte si sprotne podatke o rezultatih med segmentom in preverite rezultate, takoj ko končate.
- Polar Grit X podpira več kot 130 športov. V storitvi Polar Flow lahko svoji športni uri dodate svoje priljubljene športe.

 Zaradi izboljšanja uporabniške izkušnje svoje izdelke nenehno razvijamo. Vedno, ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, [posodobite svojo uro](#), da si zagotovite kar najboljšo učinkovitost ure. Posodobitve vdelane programske opreme izboljšajo delovanje ure z novimi funkcijami in izboljšavami.

IZKORISTITE VSE FUNKCIJE NAPRAVE GRIT X

Povežite se v ekosistem Polar in v celoti izkoristite zmogljivosti svoje ure.

APLIKACIJA POLAR FLOW

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

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

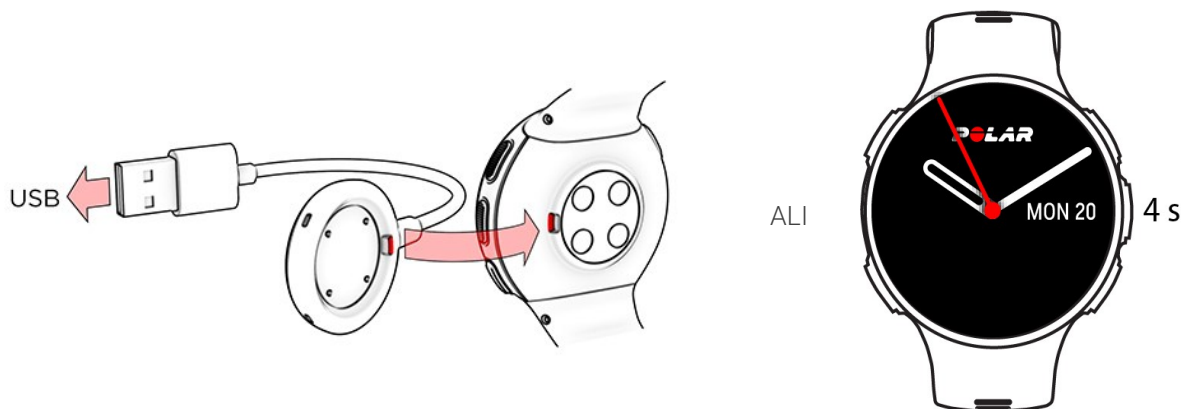
Prek programske opreme FlowSync v računalniku ali aplikacije Flow svoje vadbene podatke sinhronizirajte s [spletno storitvijo Polar Flow](#). Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe, dejavnosti in spanca. S svojimi dosežki seznanite vse svoje prijatelje, poiščite osebe, ki prav tako vadijo, in poiščite motivacijo v družbenih skupnostih za trening.

Vse to je na voljo na spletni strani polar.com/flow.

Nastavljanje ure	10
Možnost A: nastavitev z mobilno napravo in aplikacijo Polar Flow	11
Možnost B: nastavitev z računalnikom	11
Možnost C: nastavitev z uro	11
Funkcije gumbov in gibi	11
Barvni zaslon na dotik	13
Poglej obvestila	13
Funkcija tapkanja	13
Gib za vklop osvetlitve zaslona	13
Prikazi ure in meni	13
Prikazi ure	13
Meni	20
Hitri nastavitveni meni	23
Seznanjanje mobilne naprave z uro	23
Brisanje seznanjene naprave	24
Posodobitev vdelane programske opreme	25
Prek mobilne naprave ali tablice	25
Prek računalnika	25

NASTAVLJANJE URE


Da uro vklopite in napolnite, jo s priloženim kablom iz paketa priključite v aktivni vhod USB ali polnilnik USB. Kabel se zaradi magnetna zaskoči na mesto, poskrbite le, da rob kabla poravnate z režo v uri (označeno rdeče). Upoštevajte, da lahko traja nekaj časa, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja. Priporočamo, da pred prvo uporabo ure napolnite baterijo. Za podrobne informacije o polnjenju baterije glejte razdelek [Baterija](#). Svojo uro lahko zbudite tudi tako, da pritisnete in zadržite gumb V REDU za 4 sekunde.



Da nastavite uro, izberite jezik in želeni način nastavitve. Ura vam ponudi tri možnosti nastavitve: s tipkama NAVZGOR in NAVZDOL se pomaknete do možnosti, ki je za vas najbolj priročna, nato pritisnete V REDU, da potrdite svojo izbiro.

A. **V telefonu:** nastavitev z mobilnim telefonom je priročna, če nimate dostopa do računalnika z vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

B. **V računalniku:** nastavitev s priključitvijo v računalnik je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje ure, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

 *Priporočeni sta možnost A in B. Fizični podatki, ki jih potrebujete za natančne podatke treninga, lahko vnesete skupaj. Izberete lahko jezik in pridobite najnovjšo vdelano programsko opremo za uro.*


C. **V uri:** Če nimate na voljo združljive mobilne naprave in dostopa do računalnika z internetno povezavo, lahko nastavitev začnete v uri. **Če nastavitev izvedete z uro, upoštevajte, da ta še ni povezana s storitvijo Polar Flow. Posodobitve vdelane programske opreme za uro so na voljo samo v storitvi Polar Flow.** Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar, je pomembno, da nastavitev v spletni storitvi Polar Flow ali prek aplikacije Polar Flow opravite pozneje, tako da sledite navodilom za možnost A ali B.

MOŽNOST A: NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO IN APLIKACIJO POLAR FLOW

 *Upoštevajte, da morate seznanitev izvesti v aplikaciji Flow in **NE v nastavitvah za Bluetooth svoje mobilne naprave.***

1. Preverite, ali je vaša mobilna naprava povezana z internetom in vklopite Bluetooth.
2. Iz trgovine App Store ali Google Play v mobilni napravi prenesite aplikacijo Polar Flow.
3. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow.
4. Aplikacija Flow prepozna uro v bližini in vas pozove, da začnete s seznanitvijo. Pritisnite gumb Start.
5. Sprejmite **zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth** v mobilni napravi in preverite, ali se koda, prikazana na mobilni napravi, ujema s kodo v uri.
6. Sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth v mobilni napravi.
7. Pritisnite gumb V REDU v uri, da potrdite kodo PIN.
8. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano.**
9. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitev v aplikaciji.

Ko zaključite z nastavitvami, pritisnite Shrani in sinhroniziraj, da se vaše nastavitve sinhronizirajo z uro.


 *Če ste pozvani, da posodobite vdelano programsko opremo, priključite uro v vir napajanja, da zagotovite brezhibno izvedbo posodobitve, nato pa sprejmite posodobitev.*

MOŽNOST B: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM

1. Obiščite polar.com/start in prenesite ter namestite programsko opremo za prenos podatkov Polar FlowSync v svoj računalnik.
2. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. S priloženim kablom priključite uro v vhod USB v računalniku. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitev v spletni storitvi Polar Flow.

MOŽNOST C: NASTAVITEV Z URO

Prilagodite vrednosti z gumboma NAVZGOR/NAVZDOL in vsako izbiro potrdite z gumbom V REDU. Če se želite vrniti in spremeniti katero od nastavitev, pritisnite gumb NAZAJ, dokler se ne prikaže nastavitve, ki jo želite spremeniti.

 *Ko opravite nastavitev z uro, ura še ni povezana s spletno storitvijo Polar Flow. Posodobitve vdelane programske opreme za uro so na voljo samo v storitvi Polar Flow. Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar Smart Coaching, je pomembno, da nastavitev v spletni storitvi Polar Flow ali iz aplikacije Flow opravite pozneje, tako da sledite navodilom za možnost A ali B.*

FUNKCIJE GUMBOV IN GIBI

Vaša ura ima pet gumbov z različnimi funkcijami glede na okoliščine uporabe. Oglejte si spodnje razpredelnice z navedenimi funkcionalnostmi gumbov v različnih načinih.



Časovni pogled in meni

LUČ	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Posveti prikazovalnik	Vstopi v meni	Potrdi izbiro, prikazano na prikazovalniku	Spremenite prikaz ure v časovnem pogledu
V časovnem prikazu pritisnite za ogled simbola za stanje baterije	Vrni se na prejšnjo raven Pusti nastavitve nespremenjene Prekliči izbire	Pritisnite in zadržite, da vklopite način pred vadbo	Pomikaj se po seznamih izbir Prilagodi izbrano vrednost
Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov in se dotaknite zaslona	Pritisni in drži za vrnitev v časovni pogled iz menija V časovnem načinu pritisnite in zadržite, da zaženete seznanjanje in sinhronizacijo	Pritisnite za ogled podrobnosti o informacijah na prikazu ure.	

Način pred vadbo

LUČ	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Posveti prikazovalnik	Vrnitev v časovni pogled	Prični vadbo	Pomikaj se po seznamu športov
Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov			
Pritisnite za vstop v Quick Menu (hitri meni)			

Med vadbo

LUČ	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Posveti prikazovalnik	Z enkratnim pritiskom začasno	Beleženje kroga	Spremeni

LUČ	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov	prekinite vadbo Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite med premorom	Nadaljuj beleženje vadbe, ko je začasno prekinjena	pregled vadbe

BARVNI ZASLON NA DOTIK

Vedno vklopljeni barvni zaslon na dotik omogoča preprosto preklapljanje med prikazi ure, listanje in prehajanje med izbirniki ter izbiranje funkcij z dotikom zaslona.

- Podrsnite gor ali dol za premik
- V časovnem pogledu spremenite prikazano stran ure tako, da podrsate levo ali desno. Vsaka stran prikazuje pregled različnih informacij
- Pritisnite na zaslon za podrobnejše informacije.

Ne pozabite, da je zaslon na dotik onemogočen med vadbo. Da bo zaslon lahko nemoteno deloval, z njega odstranite umazanijo in ga obrišite z vlažno krpo. Zaslon na dotik ne bo deloval, če ga boste uporabljali z rokavicami.

POGLEJ OBVESTILA

Podrsnite navzgor od spodaj, da boste odprli obvestila. Pika na dnu zaslona kaže, ali imate nova obvestila.

FUNKCIJA TAPKANJA

Tapnite zaslon z dvema prstoma za beleženje kroga med vadbo. Funkcija tapkanja ni lastnost zaslona na dotik.

GIB ZA VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

Osvetlitev zaslona se samodejno vklopi, ko zasukate zapestje, da bi pogledali na uro.

PRIKAZI URE IN MENI

PRIKAZI URE

Prikazi ure vam pokažejo veliko več kot čas. V prikazu ure si lahko ogledate najbolj aktualne in pomembne informacije. Izberite prikaze ure, ki jih želite imeti na zaslonu v prikazu ure.

Odprite **Nastavitve > Izberite vpoglede**, na voljo so **Samo čas, Dnevna aktivnost, Statusu kardio obremenitve, Trenutni srčni utrip, Zadnje vadbe, Nightly Recharge, Vodnik za vadbo FitSpark, Vreme, Tedenski povzetek, Vaše ime** in **Upravljanje glasbe**.

Podrsate lahko v levo ali desno ali pa se pomikate po prikazih ure z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL ter si ogledate podrobne podatke s pritiskom na zaslon ali gumb V REDU.

Samo prikaz časa



Ura in datum. Izberate lahko med različnimi stili in barvami ure.

Za več informacij glejte

Aktivnost



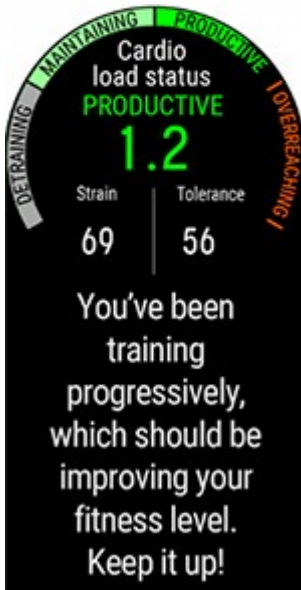
Krog okoli prikaza ure in odstotek pod navedbo časa kažeta vaš napredek k cilju dnevne aktivnosti. Ko ste aktivni, se krog napolni s svetlomodro barvo.

Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate naslednje podrobnosti skupne dnevne aktivnosti:

- Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo in pretvarjajo v ocenjeno število korakov.
- Čas aktivnosti vam pokaže skupni čas telesnega gibanja, ki je koristno za vaše telo in zdravje.
- Kalorije, porabljene s treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja).

Za več informacij glejte razdelek [Sledenje aktivnosti 24/7](#).

Status kardio obremenitve



Status kardio obremenitve preveri razmerje med vašo kratkoročno (**zahtevnostjo**) in dolgoročno obremenitvijo treninga (**toleranco**) ter vam na podlagi tega pokaže, ali ste v stanju obremenitve z zmanjšano vadbo, vzdrževanjem, napredkom ali prekomerno vadbo.

Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate številске vrednosti za status kardio obremenitve, zahtevnost in toleranco ter besedilni opis statusa kardio obremenitve.

- Številska vrednost statusa kardio obremenitve je zahtevnost, deljena s toleranco.
- **Zahtevnost** kaže, kako zahteven je bil vaš trening v zadnjem času. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 7 dni.
- **Toleranca** opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio trening. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 28 dni.
- Besedilni opis statusa kardio obremenitve.

Za več informacij glejte razdelek [Training Load Pro](#).

Trenutni srčni utrip



Če uporabljate funkcijo **Trenutni srčni utrip**, vam ura neprekinjeno meri srčni utrip in ga prikazuje na prikazu ure s srčnim utripom.

Preverite lahko svoje najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči. Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa lahko vklopite in izklopite v uri v meniju **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**.

Za več informacij glejte razdelek [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#).



Če ne uporabljate funkcije **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**, lahko še vedno hitro preverite svoj trenutni srčni utrip, ne da bi začeli z vadbo. Zapnite zapestni pašček, izberite ta prikaz ure, pritisnite gumb V REDU in ura bo takoj prikazala vaš trenutni srčni utrip. Pritisnite gumb NAZAJ, da se vrnete na prikaz ure Trenutni srčni utrip.



Zadnje vadbe



Oglejte si čas od zadnje vadbe in šport zadnje vadbe.


Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate povzetke vadb zadnjih 14 dni. Z gumbom NAVZGOR/NAVZDOL izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, nato pa pritisnite V REDU, da odprete povzetek. Za več informacij glejte razdelek [Povzetek treninga](#).



Nightly Recharge



Ko se zbudite, si lahko ogledate status Nightly Recharge. Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Funkcija Nightly Recharge združuje samodejno izmerjene podatke o tem, kako se je vaš avtonomni živčni sistem (AŽS) umiril v prvih urah spanca (status AŽS) in kako dober je bil vaš spanec (status spanca).

 Ta funkcija je privzeto izklopljena. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Če želite, da baterija porabi manj energije in kljub temu uporabljati funkcijo Nightly Recharge, lahko v nastavitvah ure nastavite, da je neprekinjeno spremljanje srčnega utripa vklopljeno samo ponoči.

Za več informacij glejte razdelek [Merjenje regeneracije s funkcijo Nightly Recharge™](#) ali [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#).





Vaša ura predlaga najbolj primerne cilje treninga za vas na podlagi zgodovine treningov, raven fizične pripravljenosti in trenutnega stanja regeneracije. Pritisnite V REDU, da prikazete vse predlagane cilje treninga. Za ogled podrobnih informacij o cilju treninga izberite enega od predlaganih ciljev treninga.

Za več informacij glejte razdelek [Dnevni vodnik za trening FitSpark](#).





Vsak dan si oglejte vremensko napoved po urah neposredno na svojem zapestju. Pritisnite **V REDU** za ogled podrobnejših vremenskih podatkov, vključno z npr. hitrostjo in smerjo vetra, vlažnostjo ter možnostjo padavin, prav tako pa tudi triurno vremensko napoved za naslednji dan in šesturno napoved za dan zatem.

Za več informacij glejte razdelek [Vreme](#).



Tedenski povzetek

Oglejte si povzetek svojih tedenskih treningov. Skupni čas trajanja treningov čez teden, ki se deli na različna območja treninga, je prikazan na zaslonu. Pritisnite V REDU, da odprete podrobnosti. Ogleдали si boste lahko razdaljo, treninge, skupno porabo kalorij in čas, ko ste trenirali v posameznih območjih srčnega utripa. Poleg tega so na voljo tudi povzetek in podatki prejšnjega tedna in o vadbah, ki jih načrtujete za prihodnji teden.

Pomaknite se navzdol in pritisnite V REDU, da prikažete več informacij o posamezni vadbi.

Vaše ime



Prikazani so čas, datum in vaše ime.

Upravljanje glasbe



Ko ne trenirate, lahko glasbo in vsebine, ki se predvajajo v telefonu, upravljate z uro.

Za več informacij glejte razdelek [Upravljanje glasbe](#).

MENI

Pritisnite gumb NAZAJ, da odprete meni, po katerem se lahko premikate z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL. Potrdite izbire z gumbom V REDU in se vrnite z gumbom NAZAJ.

Začni trening



Tukaj lahko pričnete z vadbo. Pritisnite V REDU, da aktivirate način pred vadbo in poiščete športni profil, ki ga želite uporabiti.

Način pred vadbo lahko izberete tudi tako, da pritisnete in zadržite gumb V REDU.

Za podrobna navodila glejte razdelek [Začetek vadbe](#).

Vodene dihalne vaje Serene



Najprej izberite možnost **Serene** in nato **Začni vajo**, da začnete z dihalno vajo.

Za več informacij glejte razdelek [Vodene dihalne vaje Serene™](#).

Segmenti Strava Live



Segmenti Strava Live

Oglejte si informacije o segmentih Strava Segments, ki so sinhronizirani z uro. Če svojega računa Flow še niste povezali z računom Strava ali če segmentov niste sinhronizirali z uro, boste tukaj našli tudi navodila.

Za več informacije glejte razdelek [Segmenti Strava Live](#).

Okrepčilo



Okrepčilo

S pametnim pomočnikom za polnjenje zalog FuelWise™ si zagotovite zadostno energijo skozi celotno vadbo. FuelWise™ ima tri opomnike, ki vas opomnijo, da se okrepčate in ohranite primerno raven energije med dolgotrajnimi vadbami. Te funkcije so **Pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **Ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **Opomnik za hidracijo**.

Za več informacij glejte razdelek [Fuelwise](#).

Časovniki



V **časovnikih** boste našli štoparico in odštevalnik.

Budilka

Nastavite ponavljanje budilke: **Izkl.**, **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**. Če izberete **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**, nastavite tudi čas za budilko.

 *Ko je budilka vklopljena, je prikazana ikona ure v časovnem pogledu.*

Štoparica

Pritisnite gumb V REDU, da aktivirate štoparico. Pritisnite gumb V REDU, da dodate krog. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno ustavite štoparico.



Odštevalnik

Odštevalnik lahko nastavite, da odšteva čas od vnaprej izbranega časa. Izberite možnost **Nastavitve časovnika**, nastavite čas odštevanja in pritisnite V REDU, da potrdite. Ko končate, izberite možnost **Začni** in pritisnite V REDU, da sprožite odštevalnik.

Odštevalnik je dodan osnovnemu prikazu ure, kjer sta prikazana čas in datum.



Ob koncu odštevanja vas ura opomni z zvokom in tresenjem. Pritisnite gumb V REDU za ponovni zagon časovnika ali pritisnite NAZAJ za preklic in za vrnitev na prikaz časa.

i Med treningom lahko uporabljate intervalno uro in odštevalnik. Prikaz časovnika dodajte prikazu vpogleda v trening v nastavitvah športnega profila v Flow in sinhronizirajte nastavitve z uro. Za več informacij o uporabi časovnika med treningom glejte razdelek [Med treningom](#).

Testi



V testih boste našli tekaški test in fitnes-test.

Tekaški test

S testom tekaške zmogljivosti lahko spremljate svoj napredek in prilagodite območja srčnega utripa, hitrosti ter moči.

Za več informacij glejte razdelek [Test tekaške zmogljivosti](#).

Fitnes-test

Svojo raven fizične pripravljenosti lahko preprosto izmerite z merjenjem srčnega utripa na

zapestju, ko ležite in se sproščate.

Za več informacij glejte razdelek [Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).


Nastavitve



Nastavitve

V uri lahko urejate naslednje nastavitve:

- **Splošne nastavitve**
- **Izberite vpoglede**
- **Prikaz ure**
- **Čas in datum**
- **Fizične nastavitve**

 Poleg nastavitv v svoji uri lahko urejate športne profile tudi v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow. Prilagodite si uro s svojimi priljubljenimi športi in informacijami, ki jih želite spremljati med vadbo. Za več informacij glejte razdelek [Športni profili v storitvi Flow](#).

HITRI NASTAVITVENI MENI



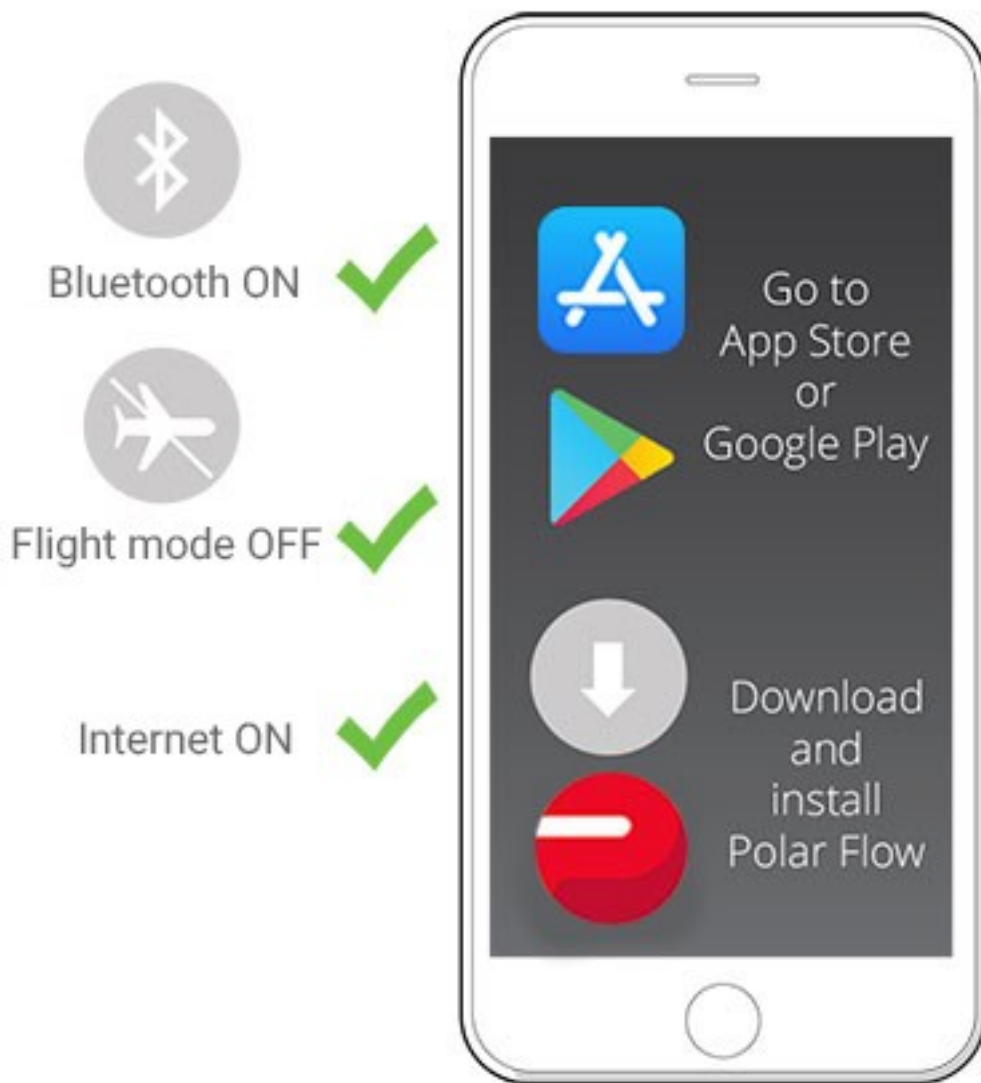
V časovnem prikazu podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni **Quick settings (Hitre nastavitve)**. Za brskanje podrsajte levo ali desno in tapnite, da izberete funkcijo Do not disturb (Ne moti) ali letalski način:

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

SEZNAVANJE MOBILNE NAPRAVE Z URO

Preden uro seznanite z mobilno napravo, jo morate nastaviti v spletni storitvi Polar Flow ali z mobilno aplikacijo Polar Flow, kot je opisano v razdelku [Nastavitev ure](#). Če ste nastavitve ure izvedli z mobilno napravo, je ura že seznanjena z drugo napravo. Če ste nastavitve opravili z računalnikom in želite uro uporabljati z aplikacijo Polar Flow, uro in mobilno napravo seznanite na naslednji način:

Pred seznavanjem mobilne naprave:



- iz trgovine App Store ali Google Play prenesite aplikacijo Flow;
- preverite, ali ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen;
- **uporabniki sistema Android:** preverite, ali je v nastavitvah aplikacije v telefonu omogočena lokacija za aplikacijo Polar Flow.

Da seznanite mobilno napravo:

1. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v račun Polar, ki ste ga ustvarili ob nastavitvi ure.

i Uporabniki sistema Android: če uporabljate več naprav Polar, združljivih z aplikacijo Flow, preverite, ali ste uro Grit X v aplikaciji Flow določili za aktivno napravo. Tako aplikacija Flow ve, da se mora povezati z vašo uro. V aplikaciji Flow odprite **Naprave** in izberite Grit X.

2. V uri v časovnem načinu pritisnite in zadržite gumb NAZAJ **ALI** pojdite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj in sinhroniziraj telefon** in pritisnite V REDU.
3. V uri se prikaže sporočilo **Odprite aplikacijo Flow in uro približajte telefonu.**
4. Sprejmite **zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth** v mobilni napravi in preverite, ali se koda, prikazana na mobilni napravi, ujema s kodo v uri.
5. Sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth v mobilni napravi.
6. Potrdite kodo PIN v uri tako, da pritisnete V REDU.
7. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano.**

BRISANJE SEZNANJENE NAPRAVE

Za izbris seznanitve z mobilno napravo:

1. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznanjene naprave** in pritisnite V REDU.
2. S seznama izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se sporočilo **Želite odstraniti seznamitev?** Pritisnite V REDU, da potrdite.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Seznamitev odstranjena**.

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Vedno, ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, posodobite svojo uro, da si zagotovite kar najboljšo učinkovitost. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vaše ure. Vključujejo lahko povsem nove funkcije, izboljšate obstoječih funkcij ali popravke virusov.

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

PREK MOBILNE NAPRAVE ALI TABLICE

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

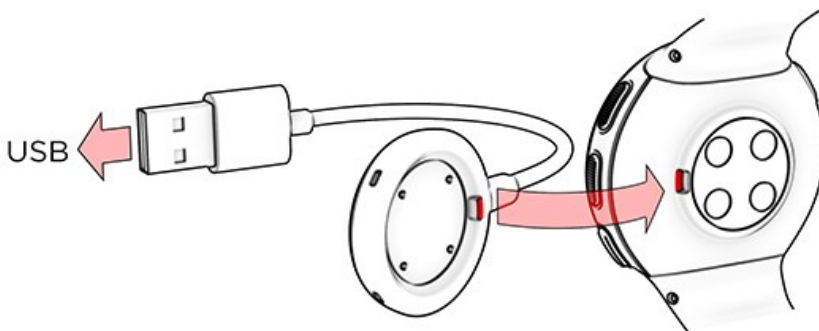
i Brezžično posodabljanje programa lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

PREK RAČUNALNIKA

Vedno, ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas aplikacija FlowSync o tem obvesti, ko uro povežete s svojim računalnikom. Posodobitve programa prenesete prek programske opreme FlowSync.

Za posodobitev programa:

1. Uro s priloženim kablom priključite v računalnik. Prepričajte se, da se kabel zaskoči na mesto. Rob kabla poravnajte z režo na uri (označeno rdeče).



2. FlowSync pričenja sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
4. Izberite **Yes** (Da). Nova vdelana programska oprema je nameščena (to lahko traja do 10 minut) in ura se ponovno zažene. Preden uro odklopite iz računalnika, počakajte, da se posodobitev vdelane programske opreme zaključi.

SETTINGS (NASTAVITVE)

Splošne nastavitve	26
Seznani in sinhroniziraj	27
Nastavitve kolesa	27
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	27
Letalski način	27
Svetlost osvetlitve zaslona	27
Ne moti	27
Obvestila na mobilniku	27
Enote	28
Jezik	28
Alarm neaktivnosti	28
Tresenje	28
Uro nosim na	28
GPS-sateliti	28
O vaši uri	28
Izberite vpogled	28
Prikaz ure	29
Čas in datum	29
Čas	29
Datum	29
Oblika zapisa datuma	29
Prvi dan v tednu	29
Fizične nastavitve	29
Teža	30
Višina	30
Datum rojstva	30
Spol	30
Športno ozadje	30
Cilj aktivnosti	30
Želeni čas spanja	31
Maksimalni srčni utrip	31
Srčni utrip v mirovanju	31
VO2max	31
Prikazne ikone	32
Vnovični zagon in ponastavitev	32
Vnovični zagon ure	32
Ponastavite uro v tovarniške nastavitve	32

SPLOŠNE NASTAVITVE

Za prikaz in urejanje splošnih nastavitvev odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve**.

V meniju **Splošne nastavitve** boste našli:

- **Seznani in sinhroniziraj**
- **Nastavitve kolesa** (nastavitev je vidna le, če ste uro seznanili s senzorjem za kolesarjenje)
- **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**
- **Letalski način**
- **Svetlost osvetlitve zaslona**
- **Ne moti**

- **Obvestila na mobilniku**
- **Enote**
- **Jezik**
- **Alarm neaktivnosti**
- **Tresenje**
- **Uro nosim na**
- **GPS-sateliti**
- **O vaši uri**

SEZNANI IN SINHRONIZIRAJ

- **Seznani in sinhroniziraj telefon/Seznani senzor ali drugo napravo:** seznajte senzorje ali mobilne naprave s svojo uro. Sinhronizirajte podatke z aplikacijo Flow.
- **Seznane naprave:** oglejte si vse naprave, s katerimi ste seznanili svojo uro. To so lahko senzorji srčnega utripa, senzorji za tek ali kolesarjenje in mobilne naprave.

NASTAVITVE KOLESA

 *Nastavitve kolesa so vidne le, če ste uro seznanili s senzorjem za kolesarjenje.*

- **Velikost koles:** nastavite velikost koles v milimetrih. Navodila za merjenje velikosti kolesa najdete v razdelku [Seznanjanje senzorjev z uro](#).
- **Dolžina poganjala:** nastavite dolžino poganjala v milimetrih. Nastavitev je vidna le, če ste uro seznanili s senzorjem za moč.
- **Senzorji v uporabi:** prikažite vse senzorje, s katerimi ste povezali kolo.

NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Za funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa so na voljo možnosti **Vkl.**, **Izkl.** in **Samo ponoči**. Če izberete **Samo ponoči**, nastavite spremljanje srčnega utripa na najzgodnejši čas, ko se boste najverjetneje odpravili v posteljo.

Za več informacij glejte razdelek [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#).

LETALSKI NAČIN

Izberite možnost **Vkl.** ali **Izkl.**.

Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija ure. Uro lahko še vedno uporabljate, vendar podatkov ne morete sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow ali je uporabljati z drugimi brezžičnimi pripomočki.

SVETLOST OSVETLITVE ZASLONA

Na voljo so možnosti **Visoko**, **Srednje**, **Nizko** in **Samo z gumbom za lučko**. Ta nastavitev vpliva samo na svetlost, ki jo spreminjate z gibom za vklop osvetlitve zaslona, in na samodejno osvetlitev zaslona, ki se aktivira, ko pritisnete katerega od gumbov. Ne vpliva pa na svetlost osvetlitve zaslona, ki jo spreminjate z gumbom LUČKA, saj je ni mogoče spreminjati.

NE MOTI

Izberite možnost **Izkl.**, **Vkl.** ali **Vkl. (-)**. Nastavite čas, v katerem je funkcija Ne moti vklopljena. Izberite čas za **Začetek ob** in **Konec ob**. Ko je vklopljeno, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočena sta tudi gib za vklop osvetlitve zaslona in zvok.

OBVESTILA NA MOBILNIKU

Ko ne trenirate, obvestila na mobilniku nastavite na **Izkl.** ali **Vkl.**. Med vadbo ne boste prejeli obvestil.

ENOTE

Izberite metrične (**kg, cm**) ali imperialne (**lb, ft**) enote. Nastavite enote, ki se uporabljajo za merjenje teže, višine, razdalje in hitrosti. Temperaturo lahko merite v stopinjah Celzija ali Fahrenheita.

JEZIK

Izberete lahko jezik, ki ga želite uporabljati z uro. Vaša ura podpira naslednje jezike: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Eesti, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** ali **Türkçe**.

ALARM NEAKTIVNOSTI

Alarm neaktivnosti nastavite na **Vkl.** ali **Izkl.**

TRESENJE

Tresenje za pomikanje po elementih menija nastavite na **Vkl.** ali **Izkl.**

URO NOSIM NA

Izberite možnost **Levi roki** ali **Desni roki**.

GPS-SATELITI

Spremenite satelitski navigacijski sistem, ki ga vaša ura uporablja poleg GPS. Nastavitve najdete v svoji uri v **Splošne nastavitve > GPS-sateliti**. Izberete lahko **GPS + GLONASS, GPS + Galileo** ali **GPS + QZSS**. Privzeta nastavitve je **GPS + GLONASS**. S temi možnostmi lahko preizkusite različne satelitske navigacijske sisteme in tako preverite, ali vam prinašajo boljše rezultate na območjih, ki jih pokrivajo.

GPS + GLONASS

GLONASS je ruski globalni satelitski navigacijski sistem. Nastavljen je privzeto, saj se lahko pohvali z najboljšo vidnostjo in zanesljivostjo globalnega satelitskega sistema med vsemi tremi, pa tudi sicer priporočamo njegovo uporabo.

GPS + Galileo

Galileo je globalni navigacijski satelitski sistem, ki ga je ustvarila Evropska unija. Sistem je še vedno v razvoju in bo predvidoma pripravljen do konca leta 2020.

GPS + QZSS

QZSS je regionalni sistem prenosa časovnih signalov s štirimi sateliti in satelitski sistem za izboljšanje delovanja sistema GPS v Aziji in Oceaniji, zlasti pa na Japonskem.

O VAŠI URI

Preverite ID ure in različico vdelane programske opreme, model strojne opreme, datum poteka veljavnosti A-GPS in regulatorne oznake, ki veljajo za uro Grit X. Znova zaženite uro, jo izklopite ali ponastavite vse podatke in nastavitve v njej.

Znova zaženi: če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob ponovnem zagonu se iz ure ne bodo izbrisale nastavitve ali vaši osebni podatki.

Izklopi: izklopite uro. Pritisnite in zadržite gumb V REDU, da jo znova vklopite.

Ponastavi vse podatke in nastavitve: ponastavite uro nazaj v tovarniške nastavitve. S tem boste v uri izbrisali vse podatke in nastavitve.

IZBERITE VPOGLEDE

Prikazi ure vam pokažejo veliko več kot čas. V prikazu ure si lahko ogledate najbolj aktualne in pomembne informacije. Izberite prikaze ure, ki jih želite imeti na zaslonu v prikazu ure.

Odprite **Nastavitve > Izberite vpoglede**, na voljo so **Samo čas, Dnevna aktivnost, Statusu kardio obremenitve, Trenutni srčni utrip, Zadnje vadbe, Nightly Recharge, Vodnik za vadbo FitSpark, Vreme, Tedenski povzetek, Vaše ime** in **Upravljanje glasbe**.

Podrsate lahko v levo ali desno ali pa se pomikate po prikazih ure z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL ter si ogledate podrobne podatke s pritiskom na zaslon ali gumb V REDU.

PRIKAZ URE

Izberite možnost **Digitalni** ali **Analogni**. Nato izberite slog. Za element **Digitalni** so na voljo možnosti **Simetrija, Minute na sredini** in **Majhne sekunde**. Za element **Analogni** so na voljo možnosti **Klasično, Art deco** in **Lizika**.

Izberete lahko tudi barvno temo za prikaz ure. Na voljo so rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra, vijolična in roza barva.

 Za element **Digitalni** za možnost **Simetrija** ne morete izbirati barve.

ČAS IN DATUM

Za prikaz in urejanje svojih fizičnih nastavitev odprite **Nastavitve > Fizične nastavitve**.

ČAS

Nastavite obliko zapisa ure: **24 h** ali **12 h**. Nato nastavite čas v dnevu.

 *Ko uro sinhronizirate z aplikacijo Flow in spletno storitvijo, se čas samodejno posodobi prek storitve.*

DATUM

Nastavite datum.

OBLIKA ZAPISA DATUMA

Nastavite tudi **obliko zapisa datuma**, izberete lahko **mm/dd/llll, dd/mm/llll, llll/mm/dd, dd-mm-llll, llll-mm-dd, dd. mm. llll** ali **llll.mm.dd**.

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

PRVI DAN V TEDNU

Izberite začetni dan za vsak teden. Izberite **ponedeljek oz. soboto** ali **nedeljo**.

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

FIZIČNE NASTAVITVE

Za prikaz in urejanje svojih fizičnih nastavitev odprite **Nastavitve > Fizične nastavitve**. Fizične nastavitve morajo biti natančno določene, še posebej to velja za težo, višino, datum rojstva in spol, saj vplivajo na natančnost merjenja vrednosti, kot so omejitve območij srčnega utripa in poraba kalorij.

V meniju **Fizične nastavitve** so naslednji parametri:

- **Teža**
- **Višina**
- **Datum rojstva**
- **Spol**
- **Športno ozadje**

- **Cilj aktivnosti**
- **Želeni čas spanja**
- **Maksimalni srčni utrip**
- **Srčni utrip v mirovanju**
- **VO_{2max}**

TEŽA

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

VIŠINA

Nastavite svojo višino v centimetrih (metrične mere) ali palcih in inčih (imperialne mere).

DATUM ROJSTVA

Nastavite svoj datum rojstva. Vrstni red nastavitve datuma je odvisen od izbrane oblike zapisa ure in datuma (24 ur: dan – mesec – leto, 12 ur: mesec – dan – leto).

SPOL

Izberite **moški** ali **ženski** spol.

ŠPORTNO OZADJE

Športno ozadje je ocena dolgoročne ravni telesne aktivnosti. Izberite možnost, ki najbolje opiše skupno količino in intenzivnost vaše telesne aktivnosti v zadnjih treh mesecih.

- **Občasno, 0–1 uro na teden:** ne ukvarjate se z redno in načrtovano rekreativno športno aktivnostjo ali intenzivno telesno aktivnostjo, kar pomeni, da le občasno hodite na sprehode in telovadite do te mere, da se zadihate in preznojite.
- **Redno, 1–3 ure na teden:** redno se rekreativno ukvarjate s športom, npr. tečete 5–10 km (ali 3–6 milj) na teden ali se vsaj 1–3 ure na teden ukvarjate s primerljivo telesno aktivnostjo oziroma vaše delo zahteva nekoliko telesne aktivnosti.
- **Pogosto, 3–5 ur na teden:** vsaj trikrat na teden se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo, npr. tečete 20–50 km (12–31 milj) na teden ali se 3–5 ur na teden ukvarjate s primerljivo telesno aktivnostjo.
- **Zelo pogosto, 5–8 ur na teden:** vsaj 5-krat na teden se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo in se občasno udeležite množičnih športnih prireditev.
- **Polprofesionalno, 8–12 ur na teden:** skoraj vsak dan se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.
- **Profesionalno, >12 ur na teden:** ukvarjate se z vzdržljivostnim športom. Ukvarjate se z zahtevno telesno vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.

CILJ AKTIVNOSTI

Cilj dnevne aktivnosti je dober način, da izmerite svojo dejansko dnevno aktivnost poleg redne vadbe. Izmed treh možnosti izberite tisto raven aktivnosti, ki je značilna za vas in preverite, kako aktivni morate biti, da bi dosegli svoj cilj dnevne aktivnosti.

Čas, ki ga potrebujete, da bi izpolnili svoj cilj dnevne aktivnosti, je odvisen od izbrane ravni in intenzivnosti vaših aktivnosti. Na intenzivnost, ki jo morate zagotoviti, da bi izpolnili svoj cilj dnevne aktivnosti, vplivata tudi starost in spol.

Raven 1

Če se čez dan zelo malo gibate in veliko sedite (npr. vožnja z avtomobilom ali javnim prevoznim sredstvom v in iz službe itd.), vam priporočamo, da svojo raven dvignete.

Raven 2

Če večino dneva preživite na nogah, na primer zaradi narave vašega dela ali vsakodnevnih opravil, je to prava raven aktivnosti za vas.

Raven 3

Če opravljate telesno zahtevno delo in se ukvarjate s športom oziroma ste vedno v gibanju in aktivni, je to prava raven aktivnosti za vas.

ŽELENI ČAS SPANJA

Nastavite svoj **želeni čas spanja**, da določite, kako dolgo želite spati vsako noč. Privzeta nastavitev za čas spanja je enaka povprečni priporočeni količini spanja za vašo starostno skupino (osem ur za odrasle med 18 in 64 let). Če menite, da je osem ur spanja preveč ali premalo za vas, vam priporočamo, da svoj želeni čas spanja nastavite tako, da bo ustrezal vašim potrebam. Tako boste dobili natančne povratne informacije o trajanju vašega spanca glede na nastavljeni želeni čas spanja.

MAKSIMALNI SRČNI UTRIP

Če poznate vrednost svojega trenutnega maksimalnega srčnega utripa, jo nastavite. Maksimalni srčni utrip glede na vašo starost ($220 - \text{starost}$) je prikazan kot privzeta nastavitev, ko vrednost nastavljate prvič.

Maks._{srčni utrip} se uporablja za ocenjevanje porabe energije. Maks._{srčni utrip} označuje najvišje število udarcev na minuto med maksimalnim fizičnim naporom. Najnatančnejša metoda za določitev vašega maks._{srčnega utripa} je maksimalni test vadbe, ki se izvaja v laboratorijih. Maks._{srčni utrip} je ključen tudi za določanje intenzivnosti treninga. Ta vrednost je individualna in odvisna od let in dednih dejavnikov.

SRČNI UTRIP V MIROVANJU

Vaš srčni utrip v mirovanju označuje najnižje število udarcev na minuto (bpm), ko ste popolnoma sproščeni in brez motečih dejavnikov. Na srčni utrip v mirovanju vplivajo vaša starost, raven fizične pripravljenosti, genetika, zdravje in spol. Običajna vrednost za odrasle osebe je 55–75 udarcev na minuto, vendar je lahko vaš srčni utrip v mirovanju tudi precej nižji, na primer če ste zelo dobro telesno pripravljene.

Najbolje je, če svoj srčni utrip v mirovanju izmerite takoj, ko se zbudite po dobro prespani noči. Pred tem lahko greste na stranišče, da boste bolj sproščeni. Meritve ne izvajajte po napornem treningu ali če se niste še povsem regenerirali po kakršni koli aktivnosti. Meritev morate opraviti več kot enkrat, najbolje je, če jo opravite nekaj zaporednih jutrov ter nato izračunate povprečen srčni utrip v mirovanju.

Da izmerite svoj srčni utrip v mirovanju:

1. nadenite si uro. Ulezite se na hrbet in se sprostite.
2. Po približno 1 minuti v uri začnite vadbo. Izberite katerikoli športni profil, na primer Druge notranje dejavnosti.
3. Mirno ležite in umirjeno dihaite 3–5 minut. Med meritvijo ne preverjajte podatkov treninga.
4. Zaustavite vadbo v napravi Polar. Uro sinhronizirajte z aplikacijo Polar Flow ali spletno storitvijo ter v povzetku treninga preverite vrednost najnižjega srčnega utripa (min. srčni utrip). To je vaš srčni utrip v mirovanju. V fizičnih nastavitvah aplikacije Polar Flow posodobite podatke o svojem srčnem utripu v mirovanju.

VO₂MAX

Nastavite svoj VO₂max.

VO₂max (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO₂max lahko izmerite ali ocenite s fitness-testi (npr. maksimalni test vadbe in submaksimalni test vadbe). Uporabite lahko tudi svojo vrednost za [Running Index](#), ki je ocenjena vrednost vašega VO₂max.

PRIKAZNE IKONE



Letalski način je vklopljen. Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija ure. Uro lahko še vedno uporabljate, vendar podatkov ne morete sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow ali je uporabljati z drugimi brezžičnimi pripomočki.



Funkcija Ne moti je vklopljena. Ko je vklopljen ta način, ura ne bo vibrirala, ko boste prejeli klic ali obvestilo (na spodnji levi strani zaslona bo še vedno rdeča pika). Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.



Ko je vklopljen ta način, ura ne bo vibrirala, ko boste prejeli klic ali obvestilo (na spodnji strani zaslona bo še vedno rdeča pika). Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.



Povezava s seznanjenim telefonom je prekinjena, obvestila in/ali upravljanje glasbe pa je vklopljeno. Preverite, ali je telefon znotraj dosega povezave Bluetooth vaše ure in ali je Bluetooth v telefonu vklopljen.



Zaklep tipk je aktiviran. Tipke lahko aktivirate tako, da pritisnete in držite gumb LUČKA.

VNOVIČNI ZAGON IN PONASTAVITEV

Če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob ponovnem zagonu se iz ure ne bodo izbrisale nastavitve ali vaši osebni podatki.

VNOVIČNI ZAGON URE

1. V uri pritisnete gumb NAZAJ in odprite možnost **Nastavitve** > **Splošne nastavitve** > **O vaši uri**.
2. Pomaknite se do konca navzdol in izberite možnost **Znova zaženi uro**.

PONASTAVITE URO V TOVARNIŠKE NASTAVITVE

Če z vnovičnim zagonom ure niste odpravili težave, lahko ponastavite tovarniške nastavitve ure. Upoštevajte, da boste s ponastavitvijo ure na tovarniške nastavitve izbrisali vse osebne podatke in nastavitve ter jo boste morali znova nastaviti skladno s svojimi željami. Vsi podatki v uri, ki ste jih sinhronizirali z računom Flow, so na varnem.

Ponastavite v tovarniške nastavitve iz ure

1. V uri pritisnite gumb NAZAJ in odprite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > O vaši uri**.
2. Pomaknite se do konca navzdol in izberite možnost **Ponastavi vse podatke in nastavitve**.

Ponastavite v tovarniške nastavitve v programski opremi FlowSync

1. Obiščite flow.polar.com/start ter v računalnik prenesite in nato namestite programsko opremo Polar FlowSync za prenos podatkov.
2. Uro s kablom priključite v vhod USB računalnika.
3. Odprite nastavitve v FlowSync.
4. Izberite gumb **Ponastavitev na tovarniške nastavitve**.
5. Če za sinhronizacijo uporabite aplikacijo Polar Flow, v telefonu preverite seznam seznanjenih naprav Bluetooth in z njega odstranite uro.

Po ponastavitvi v tovarniške nastavitve boste morali znova [nastaviti](#) uro z mobilnim telefonom ali računalnikom. Za nastavitev morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

Merjenje srčnega utripa na zapestju	34
Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju	34
Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju	35
Začetek vadbe	35
Začetek načrtovane vadbe	36
Začetek vadbe z več športi	37
Hitri meni	37
Med treningom	40
Brskajte po vpogledih v trening	40
Nastavitve časovnikov	42
Zaklepanje območja srčnega utripa, hitrosti ali moči	43
Beleženje kroga	44
Spremenite šport med vadbo Multišport	44
Trening s ciljem	44
Začasna prekinitvev/ustavitvev vadbe	45
Povzetek treninga	45
Po treningu	45
Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow	49
Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow	49

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

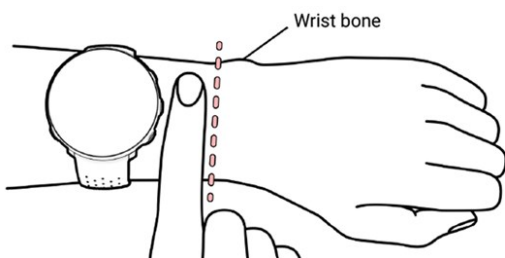
Ura meri vaš srčni utrip z zapestja z novo fuzijsko tehnologijo **Polar Precision Prime sensor™**. Ta inovacija srčnega utripa združuje optično merjenje srčnega utripa z merjenjem stika s kožo in izključuje morebitne motnje v signalu srčnega utripa. Natančno spremlja vaš srčni utrip tudi v najzahtevnejših pogojih in vadbah.

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

NOŠENJE URE MED MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Za natančno merjenje srčnega utripa na roki med vadbo (in ko uporabljate funkcijo [Continuous Heart Rate feature \(Neprekinjeno merjenje srčnega utripa\)](#)) morate uro pravilno nositi:

- Uro nosite na zgornjem delu zapestja, vsaj za en prst stran od zapestne kosti (glejte spodnjo sliko).
- Zapestni pašček trdno namestite na zapestje. Senzor na hrbtni strani mora biti stalno v stiku z vašo kožo, ura pa se ne sme premikati. Dober način za preverjanje, da zapestni pašček ni preohlapno nameščen, je, da ga rahlo potisnete navzgor – pri tem se senzor ne sme odmakniti s kože. Ko pašček potisnete navzgor, LED lučka s senzorja ne sme biti vidna.
- Da zagotovite čim bolj natančno merjenje srčnega utripa, vam svetujemo, da uro nosite nekaj minut, preden začnete z merjenjem srčnega utripa. Če se vaše roke in koža hitro ohladijo, je priporočljivo, da kožo predhodno nekoliko ogrejete. Pred začetkom vadbe poženite kri po žilah!



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

Pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno gibanje, priporočamo, da senzor srčnega utripa Polar uporabite skupaj s pasom za pritrditev na prsi, če si želite izredne natančnosti med vadbo. Vaša ura je združljiva s senzorji srčnega utripa s tehnologijo Bluetooth®, kot je Polar H10. Senzor srčnega utripa Polar H10 se polje odziva na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealna možnost tudi za intervalne vadbe, ki vključujejo hitre pospeške.

i Da bi ohranili čim boljšo zmogljivost merjenja srčnega utripa na zapestju, naj bo ura čista in brez prask. Kadar se med vadbo močno potite, priporočamo, da uro sperete z milnico pod tekočo vodo. Nato jo do suhega obrišite z mehko brisačo. Pustite, da se popolnoma posuši, preden začnete polnjenje.

NOŠENJE URE, KO NE MERITE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

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

i Občasno je priporočljivo, da pustite zapestju zadihati, zlasti če imate občutljivo kožo. Snemite uro in jo napolnite. Tako si lahko vaša koža in naprava odpočijeta ter se pripravita na naslednjo vadbo.

ZAČETEK VADBE

1. Uro si namestite na zapestje in zategnite zapestni pašček.
2. Aktivirajte način pred vadbo, tako da pritisnete in zadržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni in izberete možnost **Začni trening**.




Iz načina pred vadbo lahko dostopate do glavnega menija tako, da pritisnete ikono ali gumb LUČKA. Možnosti, prikazane v hitrem meniju, so odvisne od izbrane vrste športa in od tega, ali uporabljate GPS.

Izberete lahko npr. najljubši cilj treninga ali pot, po kateri želite iti, in vpogledom v trening dodate časovnike. Tukaj lahko prav tako nastavite možnosti za varčevanje z energijo. Za več informacij glejte razdelek [Hitri meni](#).

Ko izberete, se ura vrne v način pred vadbo.

3. Pomaknite se do zelenega športa.
4. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS (če je to primerno za izbrani šport), da zagotovite, da so vaši podatki treninga točni. Za zaznavanje signala satelitov GPS pojdite na prosto ter se odmaknite od visokih stavb in dreves. Uro držite pri miru, tako da je njen zaslon obrnjen navzgor, in se je med iskanjem signala GPS ne dotikajte.

i Če ste svojo uro seznanili s senzorjem Bluetooth, bo ura samodejno pričela iskati signal senzorja.

~ 38 h  Predvideni čas treninga ob trenutnih nastavitvah. Z nastavitvami varčevanja z energijo lahko podaljšate predvideni čas treninga.



Krog okoli ikone za GPS se bo obarval oranžno, ko bo zaznano najmanjše število satelitov (4), ki so potrebni za določitev položaja GPS. Na tej točki lahko že začnete z vadbo, a če želite natančnejše rezultate,



počakajte, da se krog obarva zeleno.



Krog okoli ikone za GPS se bo obarval zeleno, ko bo zaznanih dovolj satelitov za natančne podatke. Ura vas bo o tem obvestila z zvokom in vibriranjem. Ura vas na to opozori z zvokom in tresenjem.



Ura je zaznala vaš srčni utrip, ko se ta prikaže na zaslonu.



Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga seznanili z uro, ura samodejno uporabi priključeni senzor za merjenje srčnega utripa med vadbo. Moder krog okrog simbola srčnega utripa pomeni, da vaša ura uporablja priključeni senzor za merjenje srčnega utripa.



5. Ko so najdeni vsi signali, pritisnite V REDU, da pričnete z beleženjem treninga.

Za več informacij o načinih uporabe vaše ure med vadbo glejte razdelek [Med treningom](#).

ZAČETEK NAČRTOVANE VADBE

V aplikaciji Polar Flow in spletni storitvi Polar Flow lahko načrtujete svoj trening in [ustvarite podrobne cilje treninga](#) ter jih sinhronizirate z uro.

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Pritisnite in zadržite gumb V REDU, da aktivirate način pred vadbo.
2. Prejeli boste sporočilo, da začnete cilj treninga, načrtovan za ta dan.



3. Pritisnite V REDU, da prikažete informacije o cilju.
4. Pritisnite V REDU, da se vrnete v način pred vadbo, in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko ura najde vse signale, pritisnite V REDU. Prikaže se **Beleženje se je začelo** in lahko pričnete s treningom.

Ura vas bo med treningom vodila k doseganju cilja. Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).



Vaši načrtovani cilji treninga bodo vključeni tudi v predloge za trening [FitSpark](#).

ZAČETEK VADBE Z VEČ ŠPORTI

Vadba z več športi vam omogoča vključitev več različnih športov v eno vadbo ter brezhibno preklapljanje med posameznimi športi, brez da bi pri tem prekinili beleženje treninga. Med vadbo z več športi se vaši prehodni časi med športi samodejno spremljajo, kar vam omogoča, da vidite, kako dolgo je trajalo, da ste prešli iz enega športa v drugega.

Za izvedbo vadbe z več športi obstajata dve možnosti: fiksna in prosta vadba z več športi. Pri fiksni vadbi z več športi (profili več športov na Polarjevem seznamu športov), kot je triatlon, je zaporedje športov, v katerem morajo biti izvedeni, fiksno. Pri prosti vadbi z več športi lahko izberete, katere športe boste izvajali in v katerem vrstnem redu, in sicer tako, da jih izberete s seznama športov. Med športi lahko preklapljate naprej in nazaj.

Pred začetkom vadbe z več športi se prepričajte, da ste nastavili nastavitve športnega profila za vsak šport, ki ga boste uporabili za vadbo. Za več informacij glejte razdelek [Športni profili v storitvi Flow](#).

1. Pritisnite NAZAJ, da odprete glavni meni, in izberite možnost **Začni trening**, nato pa poiščite ustrezen športni profil. Izberite triatlon, prosto vadbo z več športi ali kateri koli drugi profil z več športi (lahko ga dodate v spletni storitvi Flow).
2. Ko ura najde vse signale, pritisnite V REDU. Prikaže se **Beleženje se je začelo** in lahko pričnete s treningom.
3. Za spremembo športa pritisnite NAZAJ, da preklopite v način prehoda.
4. Izberite naslednji šport in pritisnite V REDU (prikazan je vaš čas prehoda) ter nadaljujte s treningom.

HITRI MENI

Do hitrega menija lahko preidete iz načina pred vadbo, med odmorom pri vadbi ali v načinu prehoda pri vadbah z različnimi vrstami športa. Do načina pred vadbo lahko pridete tako, da pritisnete ikono ali gumb LUČKA. V načinu odmora ali prehoda lahko do menija pridete samo s pritiskom na gumb LUČKA.



Možnosti, prikazane v hitrem meniju, so odvisne od izbrane vrste športa in od tega, ali uporabljate GPS.



Nastavitve za varčevanje z energijo:

Nastavitve za varčevanje z energijo vam omogočajo, da podaljšate čas treninga, in sicer tako, da spremenite **frekvenco beleženja signala GPS**, izklopite **merjenje srčnega utripa na zapestju** in uporabljate **ohranjevalnik zaslona**. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je stanje napolnjenosti baterije nizko.

Za več informacij glejte razdelek [Nastavitve za varčevanje z energijo](#)



Osvetlitev zaslona:

Funkcijo **Osvetlitev zaslona vedno vklopljena** nastavite na **Vkl.** oziroma **Izkl.** Če izberete, da bo funkcija vedno vklopljena, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na **Izkl.** Upoštevajte, da nastavitev Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.



Deli srčni utrip z drugimi napravami

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu sproti delite z drugimi napravami Bluetooth, kot so aplikacije za trening, vadbeno opremo ali kolesarski računalnik.

Za več informacij glejte [HR-sensor-mode.htm](https://www.fitbit.com/help/heart-rate-sensor-mode)



Umerjanje kompasa:

Za umerjanje kompasa sledite navodilom na zaslonu.



Predlogi za trening:

V razdelku **Naši predlogi** boste našli dnevne predloge za trening s [FitSpark](https://www.fitbit.com/fitspark).



Dolžina bazena:

Ko uporabljate profil Plavanje/Bazensko plavanje, je pomembno, da izberete pravilno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Pritisnite gumb V REDU za dostop do nastavitve **Dolžina bazena** in po potrebi spremenite predhodno nastavljeno dolžino bazena. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, dolžino pa lahko tudi ročno prilagodite po meri. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 20 metrov/jardov.

 *Do nastavitve dolžine bazena lahko dostopate samo v načinu pred vadbo v hitrem meniju.*



Umerjanje senzorja za moč:

Če ste vašo uro seznanili s senzorjem za moč pri kolesarjenju tretje osebe, lahko senzor umerite v hitrem meniju. Najprej izberite enega od športnih profilov za kolesarjenje in aktivirajte oddajnike, tako da poženetite poganjali. Nato v hitrem meniju izberite **Umerjanje senzorja za moč** in sledite navodilom za umerjanje senzorja, prikazana na zaslonu. Navodila za umerjanje senzorja za moč najdete v navodilih proizvajalca.


 *Ta možnost se prikaže samo, če ste senzor za moč seznanili s svojo uro.*



Umerjanje senzorja korakov:

Če ste uro seznanili s senzorjem korakov, ki podpira Bluetooth, lahko senzor umerite v hitrem meniju. Senzor korakov lahko sami umerite na dva načina v hitrem meniju. Izberite enega od športnih profilov za tek, nato pa izberite **Umerjanje senzorja korakov > Umerjanje med tekom** ali **Faktor umerjanja**.

- **Umerjanje med tekom:** začnite z vadbo in odtecite razdaljo, ki vam je znana. Razdalja mora biti večja od 400 metrov. Ko odtečete razdaljo, pritisnite V REDU, da zabeležite krog. Nastavite dejansko razdaljo, ki ste jo odtekli, in pritisnite V REDU. Faktor umerjanja se posodobi.

 *Upoštevajte, da intervalne ure med umerjanjem ni mogoče uporabljati. Če je intervalna ura vklopljena, vas bo ura pozvala, da jo izklopite, da bo mogoče omogočiti ročno umerjanje senzorja korakov. Časovnik lahko po umerjanju vklopite v hitrem meniju za način premora.*

- **Faktor umerjanja:** faktor umerjanja lahko nastavite sami, če poznate faktor, s katerim dobite točno razdaljo.

Za podrobna navodila o ročnem in samodejnem umerjanju senzorja korakov glejte razdelek [Umerjanje senzorja korakov z uro Grit X, Vantage V ali Vantage M](#).

 Ta možnost se prikaže samo, če ste senzor korakov seznanili z uro.



Priljubljene:

V **priljubljenih** boste našli cilje treninga, ki ste jih shranili kot priljubljene v spletni storitvi Flow in jih lahko sinhronizirate z uro. Izberite priljubljeni cilj treninga, ki ga želite izvesti. Ko izberete, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete vadbo.

Za več informacij glejte razdelek [Priljubljene](#).



Želena hitrost:

Funkcija Želena hitrost vam pomaga ohranjati enakomeren tempo, da boste lažje dosegli želeni čas za nastavljeno razdaljo. Določite, na primer, želeni čas (denimo 45 minut) za 10-km tek in spremljajte, za koliko boste izboljšali oziroma zaostali za tem časom glede na prednastavljeno vrednost. Preverite lahko tudi, kakšen enakomeren tempo/hitrost morate ohranjati, da boste izpolnili nastavljeno vrednost.

Želena hitrost lahko nastavite v svoji uri. Samo izberite razdaljo in nastavite želeno trajanje. Želena hitrost lahko nastavite tudi v spletni storitvi Flow ali aplikaciji in jo sinhronizirate z uro.

Za več informacij glejte razdelek [Želena hitrost](#).



Intervalna ura:

Nastavite lahko intervalne ure na podlagi časa in/ali razdalje, da natančno določite čas za faze vadbe in regeneracije v intervalni vadbi.

Za dodajanje intervalne ure v vpogled v trening za določeno vadbo izberite **Časovnik za to vadbo > Vkl.** Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite nov časovnik, tako da se vrnete v hitri meni in izberete **Intervalna ura > Nastavi intervalno uro**:

1. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje**: **Na podlagi časa**: določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite V REDU. **Na podlagi razdalje**: nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite V REDU. Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?** Za nastavitvev dodatnega časovnika pritisnite V REDU.
2. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik začne delovati, ko začnete vadbo.

Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).



Odštevalnik:

Da dodate odštevalnik v vpogled v trening za določeno vadbo izberite **Časovnik za to vadbo > Vkl.** Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite nov časovnik, tako da se vrnete v hitri meni in izberete **Odštevalnik > Nastavi časovnik**: nastavite čas odštevanja in pritisnite V REDU, da potrdite. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik začne delovati, ko začnete vadbo.

Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).




Poti:

V meniju **Poti** so na voljo poti, ki ste jih shranili med priljubljene v raziskovalnem pogledu spletne storitve Flow ali v analiznem pogledu vaše vadbe ter sinhronizirali z uro. Tu lahko najdete tudi poti Komoot.

Izberite pot s seznama in želeno začetno točko: **Začetna točka** (prvotna smer), **sredina poti** (prvotna smer), **končna točka v nasprotni smeri** ali **sredina poti v nasprotni smeri**.

Za več informacij glejte razdelek [Navodila za pot](#).

 *Poti so na voljo v hitrem meniju načina pred vadbo samo, če je GPS za športni profil vklopljen.*



Nazaj na začetek:

Ta funkcija omogoča, da se vrnete na začetek svoje vadbe. Da dodate pogled **Nazaj na začetek** vpogledom v trening za trenutno vadbo, vklopite možnost **Nazaj na začetek** in pritisnite gumb V REDU.

Za več informacij glejte razdelek [Nazaj na začetek](#).

 *Funkcija Nazaj na začetek je na voljo le, če je GPS za športni profil vklopljen.*

Ko izberete cilj treninga za vadbo, se funkciji **Priljubljene** in **Poti** v hitrem meniju prečrtata, ker za vadbo lahko izberete samo en cilj. Če za vadbo izberete pot, bo funkcija **Nazaj na začetek** v hitrem meniju prečrtana, ker funkcij **Poti** in **Nazaj na začetek** ni mogoče izbrati istočasno. Za spremembo cilja izberite prečrtano možnost in ura vas bo vprašala, ali želite spremeniti cilj ali pot. Za izbiro drugega cilja pritisnite gumb V REDU, da potrdite.

MED TRENINGOM

BRSKAJTE PO VPOGLEDIH V TRENING

Med treningom se lahko po vpogledih v trening pomikate z gumboma NAVZDOL in NAVZDOL. Upoštevajte, da so razpoložljivi vpogled v trening in prikazani podatki pri vpogledih v trening odvisni od izbranega športa in vaših sprememb določenega športnega profila.

V aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow lahko v uro dodajate športne profile in določite nastavitve za vsak športni profil. Za vsak šport lahko oblikujete prilagojene vpoglede v trening in izberete podatke, ki naj se prikazujejo med vadbami. Za več informacij glejte razdelek [Športni profili v storitvi Flow](#).

Vpogledi v trening lahko vsebujejo na primer naslednje informacije:



Srčni utrip in uvrstitev v območje srčnega utripa ZonePointer

Razdalja

Trajanje

Tempo/hitrost



Srčni utrip in uvrstitev v območje srčnega utripa ZonePointer

Trajanje

Kalorije



Vzpon

Vaša trenutna nadmorska višina (pritisnite V REDU, da sami umerite nadmorsko višino)

Spust



Dolžina trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)

Vzpon/spust

Hitrost/tempo

Število vzponov/spustov



Vaša smer

Glavne smeri neba



Maksimalni srčni utrip

Graf srčnega utripa in trenutni srčni utrip

Povprečni srčni utrip



Maksimalna moč

Graf moči in trenutna moč

Povprečna moč



Čas dneva

Trajanje

NASTAVITVE ČASOVNIKOV

Da bi lahko uporabljali časovnike med vadbo, morate dodati časovnike v vpogled v trening. To storite tako, da v [hitrem meniju](#) vklopite pogled s časovnikom za trenutno vadbo ali dodate časovnike vpogledom v trening v športnem profilu, ki so na voljo v nastavitvah športnega profila spletne storitve Flow in jih sinhronizirate z uro.



Cancel Save

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

Intervalna ura



i Če vklopite pogled s časovnikom za vadbo v [hitrem meniju](#), se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu s spodnjimi navodili.

Če ste dodali časovnik v vpogled v trening v športnem profilu, ki ga uporabljate, lahko časovnik zaženete na naslednji način:

1. Pomaknite se do prikaza **Intervalna ura** ter pritisnite in zadržite gumb V REDU. Izberite **Začni**, da uporabite prejšnje nastavitve časovnika, ali ustvarite nov časovnik v razdelku **Nastavitve intervalne ure**.
2. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje**: **Na podlagi časa**: določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite V REDU. **Na podlagi razdalje**: nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?** Za nastavev dodatnega časovnika pritisnite V REDU.
4. Ko končate, izberite **Začni**, da sprožite intervalno uro. Ob koncu vsakega intervala vas ura opomni z zvokom in tresenjem.

Za zaustavitev časovnika pritisnite in zadržite gumb V REDU in izberite **Ustavi časovnik**.

Odštevalnik



i Če vklopite pogled s časovnikom za vadbo v [hitrem meniju](#), se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu s spodnjimi navodili.

Če ste dodali časovnik v vpogled v trening v športnem profilu, ki ga uporabljate, lahko časovnik zaženete na naslednji način:

1. Pomaknite se do prikaza **Odštevalnik** ter pritisnite in zadržite gumb V REDU.
2. Izberite **Začni**, če želite uporabiti predhodno nastavljeni odštevalnik, ali **Nastavi odštevalnik**, da nastavite nov čas za odštevanje. Ko končate, izberite **Začni**, da sprožite odštevalnik.
3. Ob koncu odštevanja vas ura opomni z zvokom in tresenjem. Če želite odštevalnik znova sprožiti, pritisnite in zadržite gumb V REDU ter izberite **Začni**.

Za zaustavitev časovnika pritisnite in zadržite gumb V REDU in izberite **Ustavi časovnik**.

ZAKLEPANJE OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA, HITROSTI ALI MOČI

S funkcijo ZoneLock lahko zaklenete trenutno območje srčnega utripa, hitrosti/tempa ali moči, tako da boste med treningom lažje ostali v izbranem območju in vam ne bo treba ves čas gledati na uro. Če med treningom zapustite zaklenjeno območje, vas ura na to opozori z zvokom in tresenjem.

Funkcijo ZoneLock za srčni utrip, hitrost/tempo in moč je treba nastaviti za vsak športni profil posebej. Vklopite jo lahko v nastavitvah športnega profila na strani spletne storitve Flow, natančneje v nastavitvah za srčni utrip, hitrost/tempo ali moč.

Če želite uporabljati funkcijo ZoneLock, da zaklenete območje hitrosti/tempa ali moči, boste morali vpogledom v trening za športni profil dodati še celozaslonski pogled **grafa za hitrost/tempo** oziroma **grafa za moč**.

Zaklepanje območja srčnega utripa

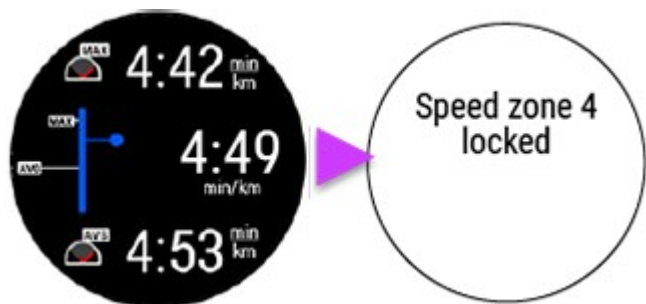
Da zaklenete trenutno območje srčnega utripa, v celozaslonskem pogledu **grafa srčnega utripa** ali katerem koli drugem pogledu, ki ga je mogoče urediti v funkciji Flow, **pritisnite in zadržite gumb V REDU**.



Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

Zaklepanje območja hitrosti/tempa

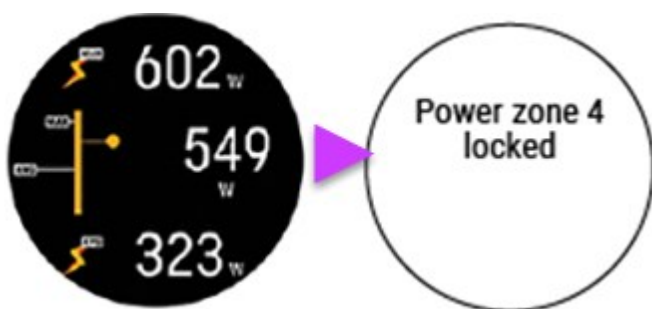
Da zaklenete območje hitrosti/tempa, v celozaslonskem pogledu **grafa hitrosti/tempa** pritisnite in zadržite gumb V REDU.



Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

Zaklepanje območja moči

Da zaklenete območje moči, v celozaslonskem pogledu **grafa moči** pritisnite in zadržite gumb V REDU.



Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

BELEŽENJE KROGA

Pritisnite V REDU, da zabeležite krog. Krogi se lahko beležijo tudi samodejno. V nastavitvah športnega profila v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow nastavite **Samodejni krog** na **Razdalja kroga**, **Trajanje kroga** ali **Glede na lokacijo**. Če izberete možnost **Razdalja kroga**, nastavite razdaljo, po kateri je zabeležen krog. Če izberete možnost **Trajanje kroga**, nastavite trajanje, po katerem je zabeležen krog. Če izberete možnost **Glede na lokacijo**, je krog zabeležen vsakič, ko prispete na točko, kjer ste začeli vadbo.

SPREMENITE ŠPORT MED VADBO MULTIŠPORT

Pritisnite gumb NAZAJ in izberite šport, v katerega želite preklopiti. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite izbiro.

TRENING S CILJEM

Če ste v aplikaciji ali spletni storitvi Flow ustvarili **hitri cilj treninga** na podlagi trajanja, razdalje ali porabljenih kalorij in ga sinhronizirali v uro, bo kot privzeti prvi vpogled v trening prikazan naslednji treninga:



Če ste cilj ustvarili na podlagi trajanja ali razdalje, si lahko ogledate, koliko vam še manjka, da ga dosežete.

ALI

Če ste cilj ustvarili na podlagi porabljenih kalorij, si lahko ogledate, koliko kalorij morate še porabiti.

Če ste v aplikaciji ali spletni storitvi Flow ustvarili **cilj treninga v fazah** in ga sinhronizirali v uro, bo kot privzeti prvi vpogled v trening prikazan naslednji cilj treninga:



- Glede na izbrano intenzivnost lahko vidite srčni utrip ali hitrost/tempo ter spodnjo in zgornjo mejo srčnega utripa oz. hitrost/tempo trenutne faze.
- Ime in številka faze/skupno število faz
- Trajanje/razdalja do zdaj
- Ciljno trajanje/razdalja trenutne faze

 Za navodila, kako ustvariti cilje treninga, glejte razdelek [Načrtovanje treninga](#).

Zamenjajte fazo med vadbo v fazah

Če ste pri ustvarjanju cilja v fazah izbrali možnost **Ročna sprememba faze**, pritisnite V REDU, da po končani fazi nadaljujete z naslednjo fazo.

Če ste izbrali možnost **Samodejna sprememba faze**, se bo po končani fazi faza samodejno spremenila. Ko se faza spremeni, vas ura opozori z zvokom in tresenjem.

 Upoštevajte, da vas ura o končani fazi ne bo obvestila s tresenjem, ko so nastavljene faze zelo kratke (manj kot 10 sekund).

Prikaz informacij o ciljnih treningih

Za prikaz informacij o ciljnih treningih med treningom v prikazu cilja treninga pritisnite in zadržite gumb V REDU.

Obvestila

Če med treningom prekoračite predvidena območja srčnega utripa ali hitrost/tempo, vas ura opozori z zvokom in tresenjem.

ZAČASNA PREKINITEV/USTAVITEV VADBE

1. Za prekinitve vadbe pritisnite gumb NAZAJ.
2. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb V REDU. Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite gumb NAZAJ. Takoj, ko prenehate z vadbo, se na uri prikaže povzetek vadbe.

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

POVZETEK TRENINGA

PO TRENINGU

V uro boste prejeli povzetek vadbe takoj, ko prenehate s treningom. V aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo s slikami.

Informacije v vašem povzetku so odvisne od izbranega športnega profila in zbranih podatkov. Povzetek treninga lahko vsebuje na primer naslednje informacije:



Čas in datum začetka

Trajanje vadbe

Razdalja, dosežena med vadbo



Srčni utrip

Povprečen in največji srčni utrip med vadbo

Kardio obremenitev med vadbo



Območja srčnega utripa

Čas treninga v različnih območjih srčnega utripa



Porabljena energija

Porabljena energija med vadbo

Ogljikovi hidrati

Beljakovine

Maščobe

Za več informacij glejte razdelek [Viri energije](#).



Tempo/hitrost

Povprečni in največji tempo/hitrost vadbe

Running Index: razred vaše tekaške zmogljivosti in številčna vrednost. Več lahko izveste v razdelku [Running Index](#).



Območja hitrosti

Porabljen čas treninga v različnih območjih hitrosti



Kadenca

Vaša povprečna in največja kadenca vadbe

i Kadenco teka prek gibov zapestja meri vgrajeni merilnik pospeška. Kadenca kolesarjenja se prikaže, ko uporabljate Polarjev senzor za kadenco Bluetooth® Smart.



Nadmorska višina

Največja nadmorska višina med vadbo

Vzpon v metrih/čevljih med vadbo

Spust v metrih/čevljih med vadbo

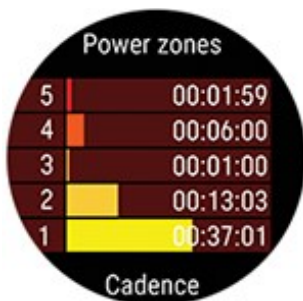


Moč

Povprečna moč

Maksimalna moč

Mišična obremenitev



Območja moči

Porabljen čas treninga v različnih območjih moči

i Moč pri teku se meri na zapestju, ko uporabljate športni profil teka in ko je na voljo GPS. Moč pri kolesarjenju se prikaže, če uporabljate športni profil kolesarjenja in zunanji senzor za moč pri kolesarjenju.



Hill Splitter

Skupno število vzponov in spustov

Skupna razdalja vzponov in spustov

Pritisnite V REDU, da prikažete podrobnosti o vzponu/spustu za posamezni hrib

Za več informacij glejte razdelek [Hill Splitter](#)



Krogi/samodejni krogi

Število krogov, vaš najboljši čas kroga in povprečno trajanje krogov.

Ko pritisnete gumb V REDU, se lahko pomikate po naslednjih podatkih:

1. Trajanje posameznega kroga (najboljši čas kroga je označen rumeno)
2. Dolžina posameznega kroga
3. Povprečni in največji srčni utrip med posameznim krogom v barvi območja srčnega utripa
4. Povprečna hitrost/tempo posameznega kroga
5. Povprečna moč v posameznem krogu



Povzetek več športov

Povzetek več športov vključuje splošni povzetek vadbe ter povzetek po posameznih športih, ki vključuje trajanje in razdaljo, doseženo med vadbo.

Če si želite povzetke treningov ogledati pozneje v uri:



V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknite do prikaza ure **Zadnje vadbe** in pritisnite V REDU.

Ogledate si lahko povzetke svojih vadb za zadnjih 14 dni. Z gumbom NAVZGOR/NAVZDOL izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, nato pa pritisnite V REDU, da odprete povzetek. Vaša ura ima lahko največ 20 povzetkov vadb.

PODATKI TRENINGA V APLIKACIJI POLAR FLOW

Ura se po koncu vadbe samodejno sinhronizira z aplikacijo Polar Flow, če je vaš telefon v dosegu povezave Bluetooth. Podatke treninga iz ure lahko v aplikacijo Flow sinhronizirate tudi ročno, tako da na uri pritisnete in zadržite gumb NAZAJ, ko ste vpisani v aplikacijo Flow in je vaš mobilni telefon v dosegu povezave Bluetooth. V aplikaciji lahko po vsaki vadbi analizirate pregled podatkov. Aplikacija vam prikaže kratek pregled podatkov treninga.

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

PODATKI TRENINGA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

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

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

GPS	51
Navodila za pot	51
Dodajanje poti v uro	52
Začnite vadbo z navodili za pot	52
Sproti spreminjajte pot	52
Navodila na zaslonu	52
Nazaj na začetek	52
Želena hitrost	53
Segmenti Strava Live	53
Povežite svoja računa Strava in Polar Flow	54
Uvozite Segmente Strava v svoj račun Polar Flow	54
Začnite sejo s Segmenti Strava Live	54
Hill Splitter™	55
Dodajanje prikaza Hill Splitter športnemu profilu	56
Trening s funkcijo Hill Splitter	56
Povzetek podatkov za Hill Splitter	57
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	57
Komoot	59
Povežite računa Komoot in Polar Flow	60
Sinhronizirajte trase v aplikaciji Komoot z uro	60
Pričnite vadbo s potjo Komoot	61
Smart Coaching	62
Training Load Pro	62
FuelWise™	67
Test tekaške zmogljivosti	69
Running power (Moč za tek) na zapestju	73
Polarjev tekaški program	74
Tekaaški indeks	75
Koristi vadbe	77
Smart Calories (Pametne kalorije)	79
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	79
Sledenje aktivnosti 24/7	80
Activity Guide (Vodnik po dejavnosti)	81
Prednosti vadbe	82
Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™	82
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™	87
SleepWise™	92
Vodene dihalne vaje Serene™	95
Fitness-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju	96
Dnevni vodič za trening FitSpark™	99
Športni profili	102
Območja srčnega utripa	102
Način senzorja srčnega utripa	102
Hitrostna območja	103
Nastavitve hitrostnih območij	103
Cilj vadbe s hitrostnimi območji	103
Med vadbo	103
Po vadbi	103
Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju	103
Kadence prek zapestja	104
Metrika plavanja	104
Plavanje v bazenu	104
Plavanje v odprtih vodah	105
Merjenje srčnega utripa v vodi	105
Začetek plavanja	105

Med plavanjem	105
Po plavanju	106
Barometer (Barometer)	107
Kompas	107
Vreme	108
Nastavitve za varčevanje z energijo	110
Viri energije	111
Povzetek o virih energije	111
Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow	112
Obvestila v telefonu	112
Prikaz obvestil	113
Upravljanje glasbe	113
Iz prikaza ure	113
Med treningom	113
Zamenljivi zapestni trakovi	114
Menjava zapestnega traku	114
Združljivi senzori	114
Senzor srčnega utripa Polar H10	114
Polarjev senzor hitrosti Bluetooth® Smart	115
Polarjev senzor za ritem Bluetooth® Smart	115
Senzorji moči tretjih oseb	115
Seznanjanje senzorjev z uro	115

GPS

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

Ura uporablja tehnologijo Podprti GPS (A-GPS), da hitro najde povezavo s satelitom. Podatki A-GPS vaši uri sporočajo predvidene položaje satelitov GPS. Tako ura pridobi informacije o tem, kje mora iskati satelite, in lahko v nekaj sekundah pridobi njihove signale, tudi ko so pogoji za sprejem signala oteženi.


Podatki A-GPS se posodobijo enkrat na dan. Najnovejša datoteka s podatki A-GPS se prenese v vašo uro, ko jo sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow. Podatki A-GPS se v vašo uro samodejno prenesejo enkrat dnevno prek aplikacije Flow, če je vaš telefon znotraj dosega omrežja Bluetooth, aplikacija Flow pa se mora izvajati vsaj v ozadju.

Datum izteka veljavnosti A-GPS

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

Datum poteka veljavnosti trenutne datoteke s podatki A-GPS lahko preverite v uri. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > O vaši uri > A-GPS velja do**. Če je veljavnost datoteke s podatki potekla, svojo uro sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow, da posodobite podatke A-GPS.

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

 *Da bo GPS deloval kar najbolje, uro nosite na zapestju, tako da je zaslon obrnjen navzgor. Zaradi položaja antene GPS v uri ni priporočljivo, da jo nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da je zaslon obrnjen navzgor.*

NAVODILA ZA POT

Funkcija Navodila za pot vas vodi po poteh, ki ste jih shranili v prejšnjih vadbah, ali poteh, ki so jih shranili in delili drugi uporabniki spletne storitve Flow. Lahko izberete začetno točko poti, končno točko poti ali najbližjo točko na poti (sredina poti).


Najprej vas bo ura vodila do izbrane začetne točke na poti. Ko ste na poti, vas bo ura vodila po poti in skrbela, da ostanete na njej. Samo sledite navodilom na zaslonu. Na dnu zaslona lahko vidite, kolikšna razdalja je še pred vami.

DODAJANJE POTI V URO

Da dodate pot v uro, morate pot shraniti med priljubljene v raziskovalnem pogledu spletne storitve Flow ali v analiznem pogledu vadbe in storitev sinhronizirati z uro. Za več informacij glejte razdelek [Priljubljene](#).

ZAČNITE VADBO Z NAVODILI ZA POT



1. V načinu pred vadbo pritisnite gumb LUČKA ali , da odprete hitri meni.
2. Na seznamu izberite **Poti** in nato izberite pot, po kateri želite iti.
3. Izberite začetno lokacijo poti: **začetna točka**, **sredina poti**, **končna točka v nasprotni smeri** ali **sredina poti v nasprotni smeri**.
4. Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti, in pričnite z vadbo.
5. Ura vas bo vodila do poti. Ko prispete do lokacije začetka poti, se prikaže sporočilo **Začetna točka poti najdena** – takrat lahko začnete.

Na koncu poti se prikaže napis **Končna točka poti dosežena**.

SPROTI SPREMINJAJTE POT

Med vadbo lahko preklopite na drugo pot.

1. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno prekinete vadbo, nato pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni.
2. Izberite **Poti**, nato ura prikaže poziv **Želite spremeniti pot?**, izberite **Da** in nato s seznama še izberite pot.
3. Ko ste pripravljeni, izberite **Začni**.

NAVODILA NA ZASLONU




- Puščica kaže v pravo smer
- Ko se premikate po poti, se prikaže nov del poti
- Preostala razdalja

NAZAJ NA ZAČETEK

Ta funkcija omogoča, da se vrnete na začetek svoje vadbe.

Za uporabo funkcije Nazaj na začetek za eno vadbo:



1. V načinu pred vadbo pritisnite gumb LUČKA ali , da odprete hitri meni.
2. Na seznamu izberite **Nazaj na začetek** in **Vklopljeno**.

Funkcijo Nazaj na začetek lahko nastavite tudi med vadbo, tako da vadbo začasno prekinete in odprete hitri meni s pritiskom na gumb LUČKA, poiščete funkcijo **Nazaj na začetek** in izberete **Vklopljeno**.

Če vpogled v trening Nazaj na začetek dodate športnemu profilu v Polar Flow, je vedno vklopljen za ta športni profil in ga ni treba vklopiti za vsako vadbo.

Za vrnitev na začetno točko:



- Uro držite pred sabo v vodoravnem položaju.
- Premikajte se, da ura zazna, v katero smer se premikate. Puščica bo kazala v smer vaše začetne točke.
- Da se vrnete na začetno točko, se premikajte v smeri puščice.
- Ura kaže tudi smer in neposredno (zračno) razdaljo do začetne točke.

Če se nahajate v neznanem okolju, vedno imejte pri sebi zemljevid, če ura morda izgubi satelitski signal ali se baterija izprazni.

ŽELENA HITROST

Funkcija Race Pace (Želena hitrost) vam pomaga ohranjati enakomeren tempo, da boste lažje dosegli želeni čas za nastavljeno razdaljo. Določite, na primer, želeni čas (denimo 45 minut) za 10-km tek in spremljajte, za koliko boste izboljšali oziroma zaostali za tem časom glede na prednastavljeno vrednost.

Želena hitrost lahko nastavite v svoji uri ali v spletni storitvi Flow oziroma aplikaciji in jo sinhronizirate s svojo uro.

Če ste nastavili želeno hitrost za posamezni dan, vam ura predlaga, da jo aktivirate, ko vstopite v način pred vadbo.

Nastavite želeno hitrost v svoji uri

Želena hitrost lahko nastavite v hitrem meniju načina pred vadbo.

1. Zaženite način pred vadbo, tako da v časovnem pogledu pritisnete in zadržite gumb OK (V redu) ali da pritisnete gumb BACK (Nazaj), da prikažete glavni meni in izberete **Start training (Prični trening)**.
2. V načinu pred vadbo pritisnite ikono Quick Menu (Hitri meni) ali gumb LIGHT (Lučka).
3. Na seznamu izberite možnost **Race pace** (Želena hitrost) in nastavite razdaljo ter trajanje. Pritisnite OK za potrditev. Ura prikaže tempo/hitrost, ki sta potrebna, če želite doseči želeni čas. Nato se ura povrne v način pred vadbo, tako da lahko začnete z vadbo.

SEGMENTI STRAVA LIVE

Segmenti Strava so predhodno opredeljeni odseki ceste ali poti, na katerih se lahko športniki pomerijo v kolesarstvu ali teku. Segmenti so opredeljeni na spletnem mestu [Strava.com](https://www.strava.com) in jih lahko ustvarijo vsi uporabniki Strava. Segmente lahko uporabite za primerjavo lastnih časov ali za primerjavo s časi drugih uporabnikov Strava, ki so prav tako opravili določen segment. Za vsak segment je na voljo javno dostopna lestvica najboljših s kraljem/kraljico gore (KOM/QOM), ki je dosegel(-la) najboljši čas v določenem segmentu.

Upoštevajte, da potrebujete [komplet za analizo Strava Summit](#), če želite uporabljati funkcijo Segmenti Strava Live v svoji uri Polar Grit X. Potem ko aktivirate Segmente Strava Live in jih izvozite v svoj račun Flow ter jih sinhronizirate s svojo uro Grit X, boste v svojo uro prejeli opozorilo, ko se boste približevali kateremu izmed vaših najljubših Segmentov Strava.

Na vaši uri se bodo med izvajanjem segmenta v realnem času izpisali podatki o vaši učinkovitosti skupaj s podatki, ali ste pred svojim osebnim najboljšim (PR) časom segmenta ali za njim zaostajate. Po koncu segmenta se rezultati takoj izračunajo in prikažejo na vaši uri, vendar pa morate za ogled končnih rezultatov obiskati spletno mesto Strava.com.

POVEŽITE SVOJA RAČUNA STRAVA IN POLAR FLOW

Svoja računa Strava in Polar Flow lahko povežete v spletni storitvi Polar Flow ALI v aplikaciji Polar Flow.


V spletni storitvi Polar Flow izberite **Settings (Nastavitve) > Partners (Partnerji) > Strava > Connect (Poveži)**.

ali

V aplikaciji Polar Flow izberite **General Settings (Splošne nastavitve) > Connect (Poveži) > Strava** (podrsnite gumb za povezavo)


UVOZITE SEGMENTE STRAVA V SVOJ RAČUN POLAR FLOW

1. V svojem računu Strava izberite segmente, ki jih želite uvoziti med Priljubljene Polar Flow/Grit X. To naredite tako, da ob imenu segmenta izberete ikono zvezde.
2. Zatem v spletni storitvi Polar Flow na strani Priljubljeno izberite gumb Posodobi segmente Strava Live za uvoz označenih Segmentov Strava Live v svoj račun Polar Flow.
3. Vaša ura Grit X ima lahko naenkrat največ 100 priljubljenih. Izberite segmente, ki jih želite prenesti v uro Grit X, tako da kliknete izbirna polja na levi strani seznama Segmentov Strava Live in jih tako premaknete na seznam za sinhronizacijo za vašo uro Grit X na desni. Vrstni red svojih priljubljenih v uri Grit X lahko spreminjate, tako da jih potegnete in spustite.
4. Sinhronizirajte svojo uro Grit X in tako shranite spremembe.

 Za več informacij o upravljanju vaših priljubljenih v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow si oglejte [Upravljanje priljubljenih in vadbenih ciljev v storitvi Polar Flow](#).

Izvedite več o segmentih Strava na strani [Podpora Strava](#).

ZAČNITE SEJO S SEGMENTI STRAVA LIVE

 Segmenti Strava Live zahtevajo GPS. Prepričajte se, da imate vklopljen GPS v športnih profilih teka in kolesarjenja, ki jih želite uporabiti.

Ko pričnete s svojo kolesarsko ali tekaško vadbo, se bližnji segmenti Strava (pri kolesarjenju 50 kilometrov ali manj oz. pri teku 10 kilometrov ali manj) sinhronizirajo z vašo uro in so prikazani v vpogledu v trening segmentov Strava. Med sejami podrsajte do pogleda Segmenti Strava z gumbi NAVZGOR in NAVZDOL.



Ko se približate segmentu (pri kolesarjenju na 200 metrov ali manj oz. pri teku na 100 metrov ali manj), boste na svoji uri zagledali opozorilo ter razdaljo, ki se bo do zaključka segmenta zmanjševala. Segment lahko prekličete tako, da na uri pritisnete gumb za nazaj.



Prejeli boste še eno opozorilo, ko boste dosegli začetno točko segmenta. Beleženje segmenta se prične samodejno, pri čemer se tako ime segmenta in vaš najboljši zabeležen čas segmenta prikažeta na vaši uri.



Zaslon vam prikaže, ali zaostajate za svojim najboljšim osebnim dosežkom (oz. KOM/QOM, če segment izvajate prvič), kot tudi hitrost/tempo in razdaljo, ki je še pred vami.



Potem, ko ste zaključili ta segment, vaša ura prikaže vaš čas in razliko do vašega najboljšega osebnega dosežka. Simbol PR se prikaže, ko/če postavite svoj nov najboljši osebni dosežek.




HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ vam pove, kako ste se med vadbo odrezali na vzponih in spustih. Hill Splitter™ samodejno zazna vse vzpone in spuste na podlagi podatkov o hitrosti in razdalji, pridobljenih s pomočjo GPS-a, ter podatek o barometrični višini. Prikaže vam podroben pregled vaše zmogljivosti, ki vključuje razdaljo, hitrost, vzpone in spuste za vse zaznane vzpetine na vaši poti. Prejeli boste podatke o višinskem profilu svoje vadbe. Tako boste lahko primerjali svojo statistiko po posameznih vadbah na vzponih. Podrobni podatki o vseh vzpetinah se beležijo samodejno, zato vam ni treba ročno meriti posameznih krogov.

Hill Splitter se vedno prilagodi terenu vadbe. V praksi to pomeni, da pri vadbi na relativno ravnem terenu sistem upošteva tudi majhne vzpetine. Pri treningu na območjih z velikimi višinskimi razlikami, kot so gore, najmanjše vzpetine niso upoštevane. Ta prilagoditev je odvisna od posamezne vadbe.

Najmanjši vzpon ali spust, ki šteje za vzpetino, je odvisen od vašega športnega profila. Pri športih, ki vključujejo izrazite spuste (deskanje, smuk, tek na smučeh in telemark smučanje) je ta 15 metrov, pri vseh drugih pa 10 metrov.

 Hill Splitter potrebuje za svoje delovanje sekundno frekvenco beleženja položaja GPS. Storitve ne deluje pri 1- ali 2-minutni frekvenci beleženja.

DODAJANJE PRIKAZA HILL SPLITTER ŠPORTNEMU PROFILU

Vpogled v trening Hill Splitter je privzeto omogočen v vseh športnih profilih teka, kolesarjenja in spusta, lahko pa ga dodate vsakemu športnemu profilu, ki uporablja GPS in barometriško višino.

V spletni storitvi Flow:

1. Pojdite v razdelek **Športni profili** in **Uredi** za športni profil, ki mu želite dodati to funkcijo.
2. Izberite **Povezano z napravo**.
3. Izberite **Grit X > Vpogledi v trening > Dodaj novo > Fullscreen Celozaslonski pogled > Hill Splitter** in shranite.

V mobilni aplikaciji Flow:

1. Odprite glavni meni in izberite možnost **Športni profili**.
2. Izberite šport in pritisnite **Uredi**.
3. Dodajte vpogled v trening Hill Splitter.
4. Ko boste pripravljeni, pritisnite Končano.

Ne pozabite sinhronizirati nastavitve s svojo napravo Polar.

TRENING S FUNKCIJO HILL SPLITTER

Po začetku vadbe se z gumboma NAVZGOR/NAVZDOL pomaknite na pogled Hill Splitter. Med vadbo so vam na voljo naslednje podrobnosti:



- Razdalja: razdalja trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)
- Vzpon/spust v trenutnem segmentu
- Hitrost

Upoštevajte, da lahko pri prehodu z vzpetine na ravnino pride do rahlega zamika. Tako sistem potrdi, da je vzpetine konec. Čeprav je prehod z vzpetine na ravnino v vpogledu v trening Hill Splitter prikazan z zamudo, je konec vzpetine v podatkih označen pravilno, zato je tudi povzetek treninga, ki si ga ogledate v spletni storitvi ali aplikaciji Flow, prikazan pravilno.

Pojavno okno s podrobnostmi o vzpetini

Pri športih z izrazitim spustom (deskanje, smuk, tek na smučeh in telemark smučanje) se bo po koncu vadbe pojavilo pojavno okno s podrobnostmi vadbe na prejšnji vzpetini, ko se boste znova povzpeli za 15 metrov. Ta možnost omogoča, da se prikaže pojavno okno, ko se znova vzpenjate z žičnico.



- Razdalja: razdalja trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)
- Vzpon/spust v trenutnem segmentu
- Povprečna hitrost
- Število vzpetin

POVZETEK PODATKOV ZA HILL SPLITTER

Po koncu vadbe bodo v povzetku treninga prikazani naslednji podatki:



- Število vzponov in spustov
- Skupna razdalja vzponov in spustov

PODROBNA ANALIZA V SPLETNI STORITVI IN APLIKACIJI FLOW

V spletni storitvi Flow si po koncu vadbe in sinhronizaciji podatkov oglejte podrobne podatke za vsak vzpon, spust in ravninski segment. Celoten pregled vadbe je na voljo tudi v aplikaciji Flow.

Podatki, ki so na voljo za določen segment, so odvisni od športnega profila in senzorjev, ki jih uporabljate, vendar lahko vključujejo npr. višino, moč, srčni utrip, kadenco teka in hitrost.

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

0 0 Relive Private

01:30:19
Duration

A B 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

191 Very high
Cardio load

65% Carbohydrate
3% Protein
34% Fat

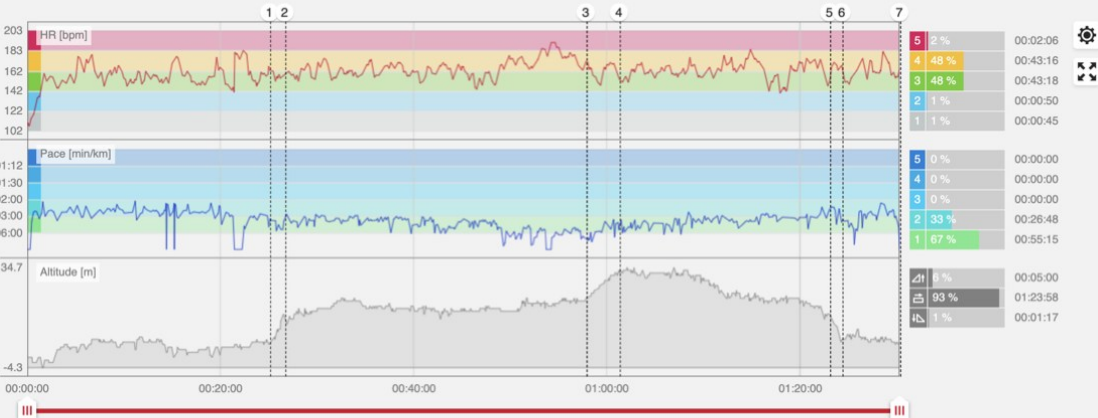
65 m
Ascent

0.46 km
Downhill total
00:01:17

641 Medium
Perceived load

5 Hard
Your estimate (RPE)

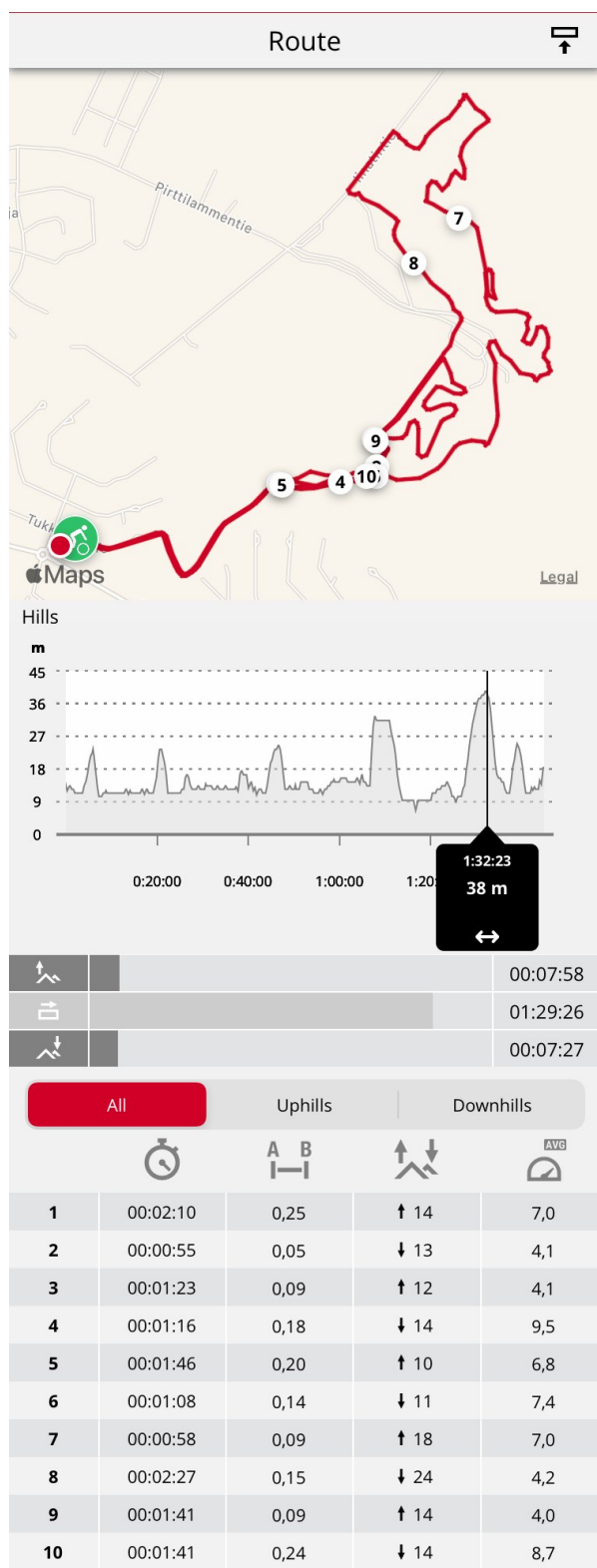
60 m
Descent



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

Podrobno načrtujte traso s storitvijo Komoot in jo prenesite v uro ter si tako zagotovite natančna navodila za pot. Ne glede na to, ali kolesarite po cestah, pešočite, potujete s kolesom ali se vozite po brezpotjih, vam izredna tehnologija storitve Komoot za načrtovanje in navigacijo omogoča, da na prostem z lahkoto odkrijete še več skritih koticov.

Če še nimate računa Komoot, ga ustvarite. Ko se prijavite v Komoot, vam je na voljo brezplačna regija, kjer lahko preizkusite vse glavne funkcije. Komoot priporoča, da kot brezplačno regijo odklenete svojo domačo regijo. Nato povežite Komoot z aplikacijo Polar Flow in prenesite trase v svojo uro.

Za pomoč pri uporabi storitve Komoot glejte stran s podporo na support.komoot.com/hc/en-us

 Poti Komoot potrebujejo za svoje delovanje 1-sekundno frekvenco beleženja položaja GPS. Storitve ne deluje pri minutni ali dvominutni frekvenci beleženja.


POVEŽITE RAČUNA KOMOOT IN POLAR FLOW

Najprej ustvarite računa Flow in Komoot. Računa Komoot in Polar Flow lahko povežete v spletni storitvi Polar Flow ali v aplikaciji Polar Flow.

V spletni storitvi Polar Flow izberite **Nastavitve > Partnerji > Komoot > Poveži**.

ali

V aplikaciji Polar Flow izberite **Splošne nastavitve > Poveži > Komoot** (podrsajte gumb, da povežete).

 Ko povežete računa Komoot in Polar Flow, se bodo vse trase, ki ste jih načrtovali s Komoot in se začnejo v regiji, ki ste jo odklenili v računu Komoot, sinhronizirale z vašimi priljubljenimi potmi v aplikaciji Flow.

SINHRONIZIRAJTE TRASE V APLIKACIJI KOMOOT Z URO

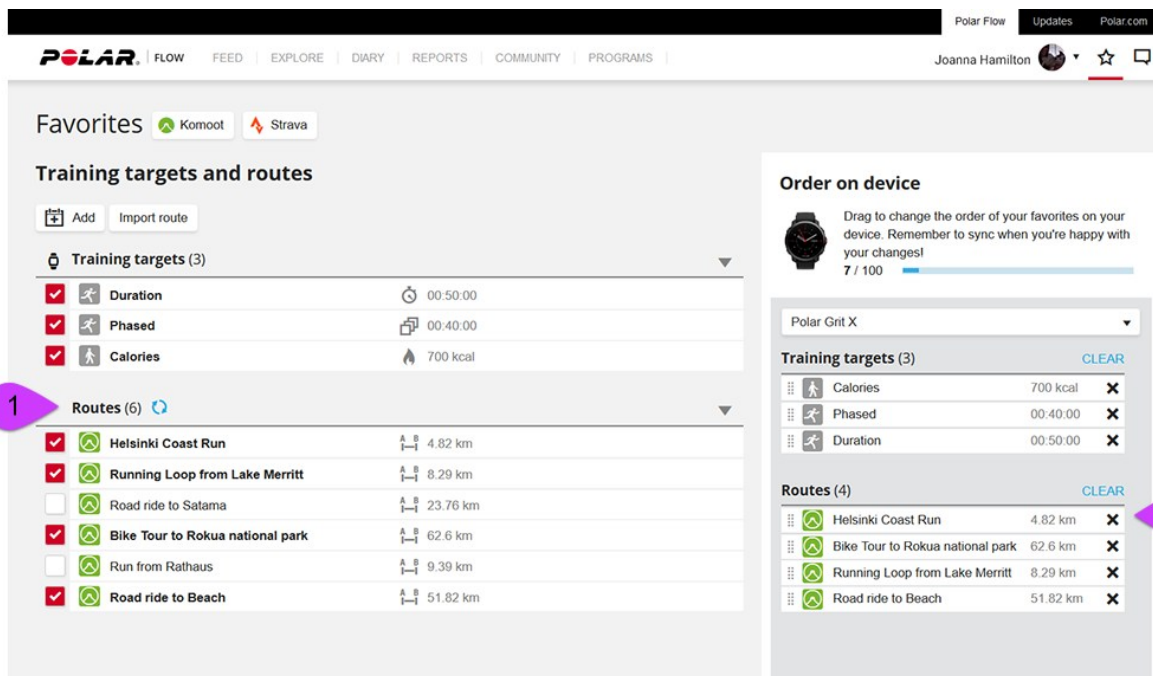
Trase, ki jih želite prenesti v uro, lahko izberete v spletni storitvi ali aplikaciji Polar Flow. V uri imate lahko naenkrat največ 100 priljubljenih elementov.

V **spletni storitvi Flow** kliknite ikono za priljubljene  v zgornji vrstici. Odprla se bo stran s priljubljenimi.

1. Izberite trase, tako da odkljukate kvadratke na levi ob trasah, ki jih želite premakniti na seznam ure za sinhronizacijo na desni. Če ste z aplikacijo Komoot načrtovali nove trase, lahko z njimi posodobite seznam tras, tako da kliknete gumb





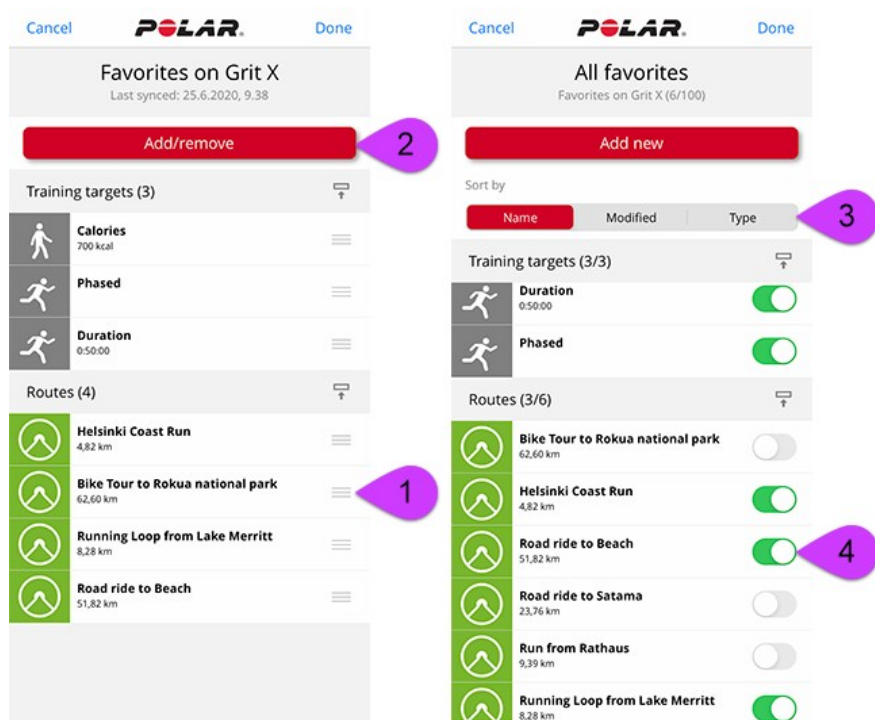
2. Vrstni red tras v uri lahko spremenite, tako da jih povlečete in spustite. Posamezne trase lahko odstranite tako, da kliknete X ali izberete vse trase naenkrat s klikom na **POČISTI**. Četudi jih odstranite iz ure, bodo te trase še vedno na voljo med priljubljenimi.
3. Sinhronizirajte uro in tako shranite spremembe.




The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS' and user information 'Joanna Hamilton'. Below this, there's a 'Favorites' section with 'Komoot' and 'Strava' tabs. The main content area is titled 'Training targets and routes' and includes 'Add' and 'Import route' buttons. Under 'Training targets (3)', there are three items: 'Duration' (00:50:00), 'Phased' (00:40:00), and 'Calories' (700 kcal). Below that, 'Routes (6)' are listed with checkboxes and distances: '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, an 'Order on device' panel shows a progress bar '7 / 100' and a list of training targets and routes with 'CLEAR' buttons and 'X' icons for removal. A purple callout '1' points to the 'Routes (6)' section, and a purple callout '2' points to the 'Order on device' panel.

V **aplikaciji Flow** se pomaknite do možnosti **Naprave** in nato stran naprave. Pomaknite se navzdol po strani in izberite možnost **Dodaj/odstrani**. Tako boste videli trenutne priljubljene v uri.


1. Vrstni red tras v uri lahko spremenite tako, da pritisnete in zadržite možnost  (iOS)/  (Android) na desni strani, nato pa trase premaknete, kamor želite.
2. Za dodajanje ali odstranjevanje tras znova pritisnite **Dodaj/odstrani**, da odprete priljubljene.
3. Priljubljene lahko razvrščate po **imenu, zadnji spremembi** in **vrsti**.
4. Če želite traso odstraniti iz ure, stikalo premaknite v levo. Če želite dodati traso, stikalo premaknite v desno.
5. Uro sinhronizirajte z aplikacijo in tako shranite spremembe.



 Za več informacij o upravljanju priljubljenih v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow glejte razdelek [Upravljanje priljubljenih in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow](#).

PRIČNITE VADBO S POTJO KOMOOT



1. V načinu pred vadbo pritisnite gumb LUČKA ali , da odprete hitri meni.
2. Na seznamu izberite **Poti**, nato pa pot Komoot, ki jo želite opraviti. Najprej je prikazana najbližja pot.
3. Izberite začetno lokacijo poti: **Začetna točka** ali **Sredina poti**.
4. Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti, in pričnite z vadbo.
5. Ura vas bo vodila do poti. Ko prispete do lokacije začetka poti, se prikaže sporočilo **Začetna točka poti najdena** – takrat lahko začnete.

Ura vas z natančnimi navodili vodi po poti.



SMART COACHING

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

Ura vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Merjenje moči pri teku na zapestju](#)
- [Running Program](#) (Tekaški program)
- [Running Index](#) (Tekaški indeks)
- [Training Benefit](#) (Koristi vadbe)
- [Smart Calories](#) (Pametne kalorije)
- [Continuous heart rate](#) (Neprekinjeno merjenje srčnega utripa)
- [Activity Guide](#) (Vodnik po dejavnosti)
- [Activity Benefit](#) (Koristi dejavnosti)
- [Meritev regeneracije Nightly Recharge™](#)
- [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#)
- [Vodene dihalne vaje Serene™](#)
- [Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#)
- [Dnevni vodnik za vadbo FitSpark™](#)

TRAINING LOAD PRO

Nova funkcija Training Load Pro™ meri, kako vaše vadbe obremenijo telo in vam pomaga razumeti, kako to vpliva na vašo zmogljivost. Funkcija Training Load Pro navaja obremenitev, ki jo vadba predstavlja za vaš kardiovaskularni sistem, tj. **kardio obremenitev**, z **občuteno obremenitvijo** pa lahko ocenite, kako obremenjene se počutite. **Mišična obremenitev** vam pove, v kolikšni meri so se med vadbo napenjale vaše mišice. Kop veste, kako obremenjen je posamezen telesni sistem, lahko optimirate vadbo tako, da obremenite pravi sistem ob pravem času.


Kardio obremenitev

Kardio obremenitev temelji na izračunu impulza vadbe (TRIMP), splošno priznani in znanstveno dokazani metodi za vrednotenje obremenitve vadbe. Vrednost za kardio obremenitev vam pove, kolikšno obremenitev vadba predstavlja za vaš

kardiovaskularni sistem. Višja kot je kardio obremenitev, bolj naporna je bila vadba za vaš kardiovaskularni sistem. Kardio obremenitev se izračuna po vsaki vadbi na osnovi podatkov o vašem srčnem utripu in trajanju vadbe.

Občutena obremenitev


Subjektivni občutek je uporabna metoda za določanje obremenitve med vadbo pri vseh športih. **Občutena obremenitev** je vrednost, ki upošteva vašo subjektivno doživetje, kako zahtevna je bila vadba in trajanje vadbe. Ovrednoti se s **Stopnjo občutenega napora (RPE)**, znanstveno sprejeto metodo za vrednotenje subjektivne obremenitve med vadbo. Uporaba lestvice RPE je še posebej uporabna pri športih, pri katerih obstajajo določene omejitve za merjenje obremenitve na osnovi srčnega utripa, na primer pri vadbah za moč.

 Ocenite svojo vadbo v mobilni aplikaciji Flow, da dobite vrednost **občutene obremenitve** za vadbo. Izbirate lahko na lestvici med 1 in 10, pri čemer je 1 izjemno lahka in 10 izjemno naporna.

Mišična obremenitev

Mišična obremenitev vam pove, v kolikšni meri so se med vadbo napenjale vaše mišice. Mišična obremenitev vam pomaga oceniti obremenitev vadbe pri treningih z visoko intenzivnostjo, kot so kratki intervali, šprinti in tek po hribu, ko vaš srčni utrip nima dovolj časa za odziv na spremembe intenzivnosti.

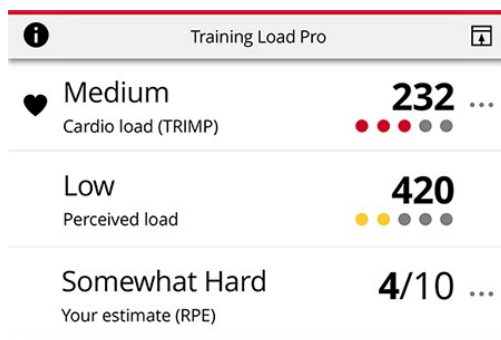
Mišična obremenitev kaže količino mehanske energije (kJ), ki ste jo proizvedli med tekom ali kolesarjenjem. To odraža vašo proizvedeno energijo in ne vložek energije, s katerim ste proizvedli ta napor. V splošnem velja, da, bolj kot ste telesno pripravljeni, boljša je učinkovitost med vašim vložkom in izgubo energije. Mišična obremenitev se izračuna na osnovi moči in trajanja. Če gre za tek, šteje tudi vaša teža.

 Running power (moč za tek) se meri na zapestju, ko uporabljate športni profil teka in je na voljo GPS ali ko uporabljate zunanji senzor moči za tek. Moč za kolesarjenje se prikaže, če uporabljate športni profil kolesarjenja in uporabljate zunanji senzor moči kolesarjenja.

Obremenitev med eno vadbo

Obremenitev med eno vadbo se prikaže v povzetku vadbe na uri, v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.

Za vsako izmerjeno obremenitev prejmete absolutno številko obremenitve vadbe. Višja kot je obremenitev, več napora je to zahtevalo od vašega telesa. Poleg tega si lahko ogledate vizualni prikaz s točkovno premico ter besedilni opis tega, kako naporna je bila obremenitev med vadbo, v primerjavi s povprečno obremenitvijo med vadbo v zadnjih 90 dneh.



Točkovna premica in besedilni opisi se spreminjajo glede na vaš napredek: pametneje kot trenirate, višje obremenitve lahko zdržite. Ko se izboljšuje vaša telesna pripravljenost in toleranca za vadbo, lahko obremenitev, ki je bila pred nekaj meseci ocenjena s tremi točkami (srednja), v prihodnje šteje samo dve točki (nizka). Ta prilagodljiva lestvica odraža dejstvo, da ima lahko enaka vrsta vadbe različne učnike na telo, odvisno od vaše trenutne kondicije.

 **Zelo visoko**

 **Visoko**



Zahtevnost in toleranca

Poleg kardio obremenitve med posameznimi vadbami nova funkcija Training Load Pro meri vaše kratkoročne (zahtevnost) in dolgoročne kardio obremenitve (toleranca).

Zahtevnost prikazuje, kako zahtevne so bile vaše nedavne vadbe. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih sedem dni.

Toleranca opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio vadbe. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih 28 dni. Za izboljšanje svoje tolerance za kardio vadbo počasi stopnjujte vadbo v daljšem časovnem obdobju.

Status kardio obremenitve

Status kardio obremenitve preveri razmerje med vašo **zahtevnostjo** in **toleranco** in na osnovi tega pokaže, ali ste v stanju obremenitve z zmanjšano kardio vadbo, vzdrževanjem kardio vadbe, napredkom ali prekomerno kardio vadbo. Na podlagi statusa boste prejeli personalizirane povratne informacije.

Status kardio obremenitve vas vodi pri vrednotenju učinka, ki ga ima vaša vadba na vaše telo in vam pove, kako vpliva na vaš napredek. Vedenje o tem, kako pretekle vadbe vplivajo na vašo današnjo zmogljivost vam omogoča popoln nadzor nad obsegom vadbe in optimizacijo časa vadbe z različno intenzivnostjo. S tem, ko vidite, kako se vaš status vadbe spremeni po vadbi, bolje razumete, kolikšno obremenitev je vadba povzročila.

Status kardio obremenitve v vaši uri

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR IN NAVZDOL pomaknite do prikaza ure Status kardio obremenitve.



1. Graf za status kardio obremenitve
2. Status kardio obremenitve

Prekomerna vadba (obremenitev je veliko višja kot običajno):

Napredek (obremenitev se počasi zvišuje)

Vzdrževanje (obremenitev je nekoliko nižja kot običajno)

Zmanjšana vadba (obremenitev je veliko nižja kot običajno)

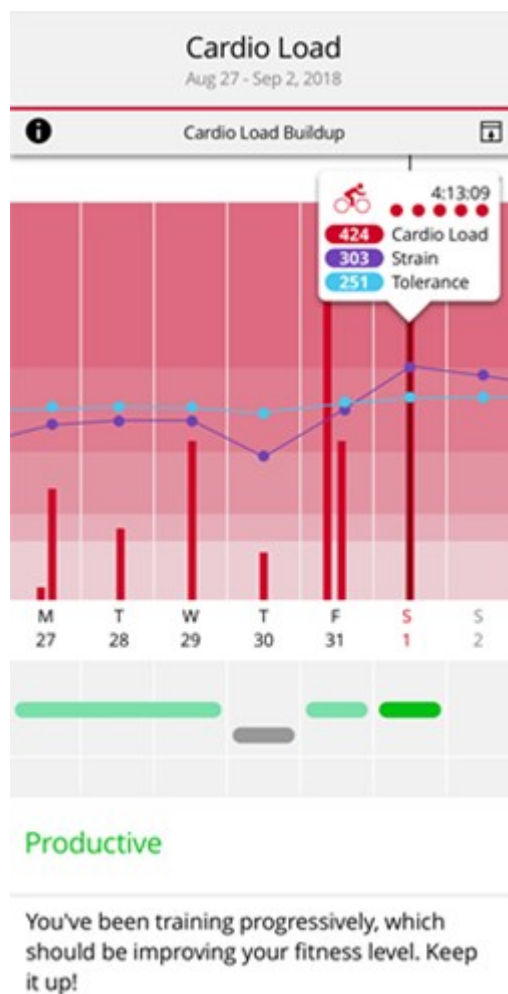
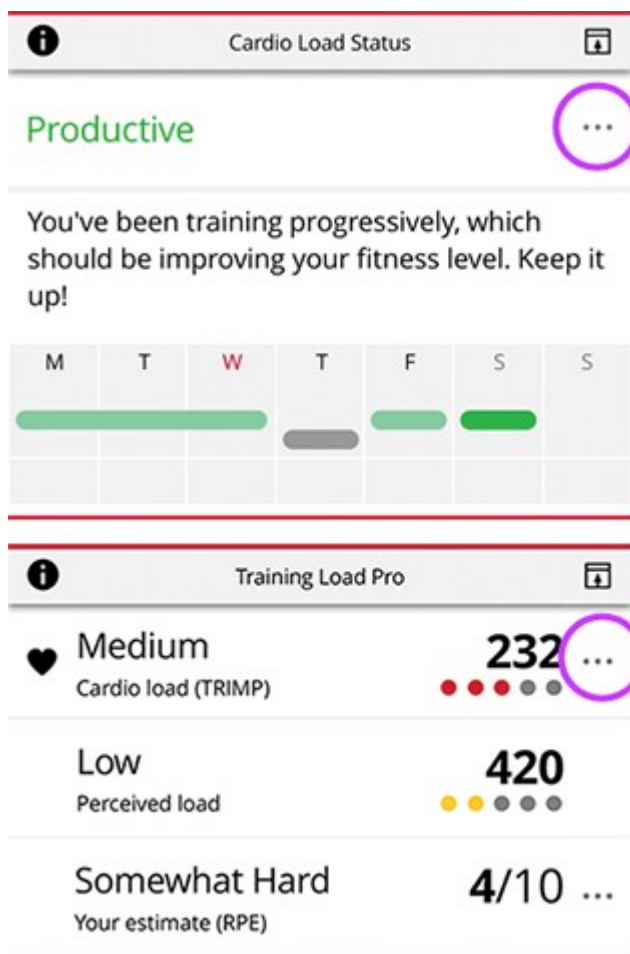
3. Številčna vrednost vašega statusa kardio obremenitve (= zahtevnost, deljena s toleranco)
4. Zahtevnost
5. Toleranca
6. Besedilni opis vašega statusa kardio obremenitve

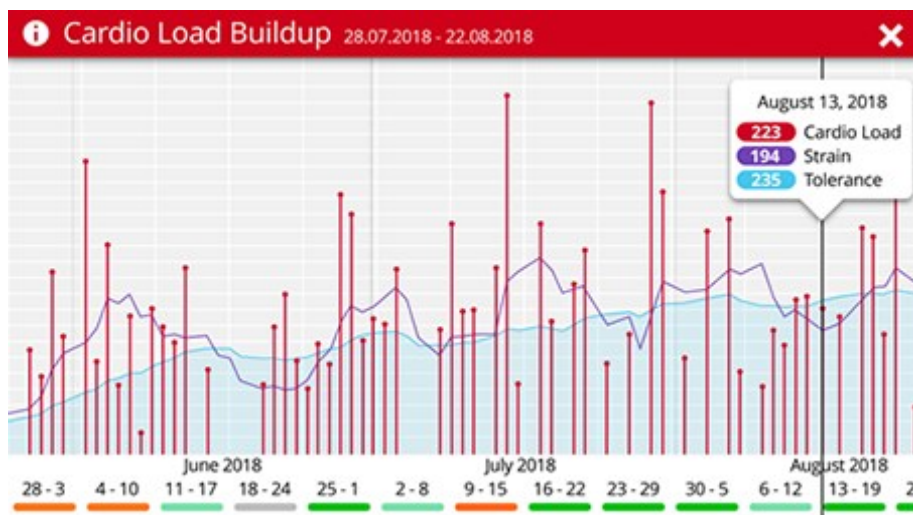


Izračun statusa kardio obremenitve v aplikaciji in spletni storitvi Flow je bil posodobljen, da bodo povratne informacije v situacijah, ko je bila obremenitev nizka, bolj praktične, na primer ko šele začnete trenirati ali se regenerirate po obdobju intenzivnega treninga. Dodali smo nov status "Okrevanje" in prilagodili povratne informacije o nizki kardio obremenitvi, da bolje odražajo, kdaj trenirate na produktivni ravni. V nekaterih primerih se lahko povratne informacije, prikazane v uri, razlikujejo od posodobljenih povratnih informacij, prikazanih v aplikaciji in spletni storitvi Flow. Za več informacij preberite dokument s podporo [Posodobljene povratne informacije o statusu kardio obremenitve v aplikaciji in spletni storitvi Flow](#).

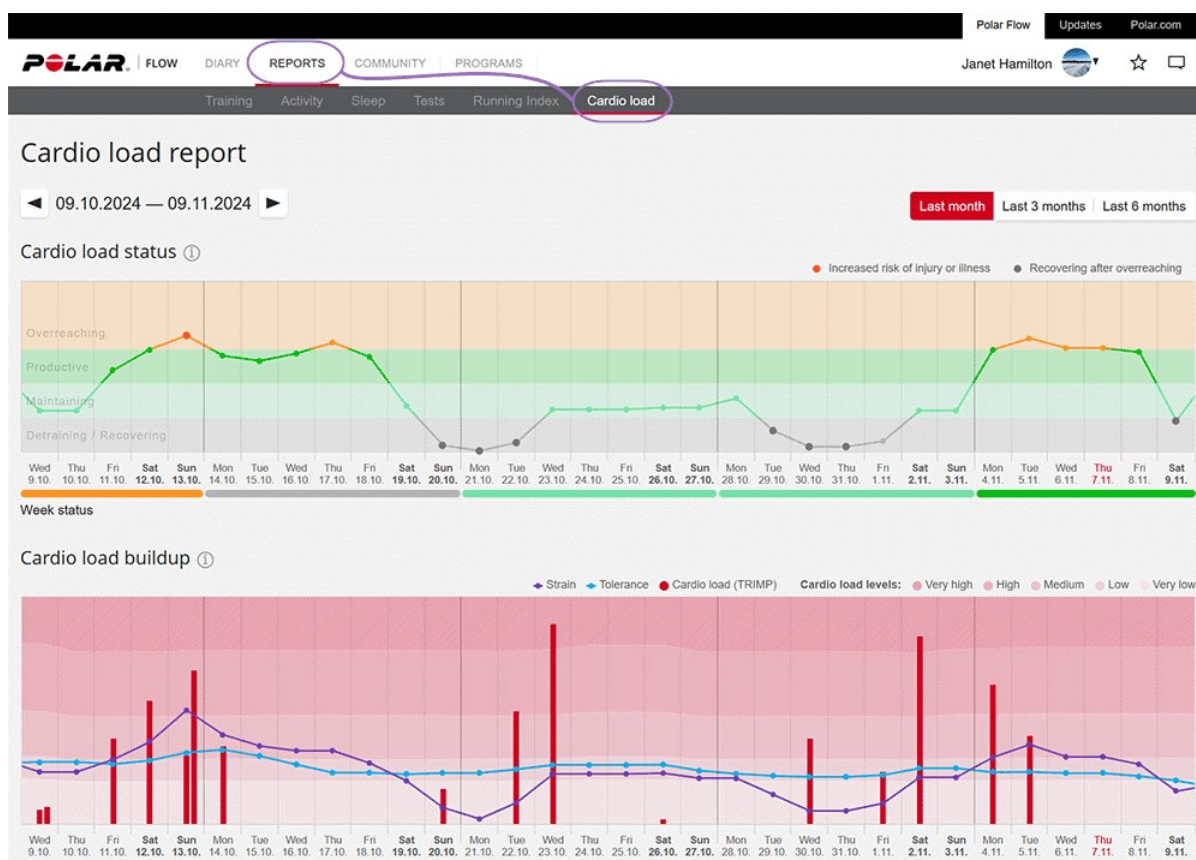
Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi

V aplikaciji Flow in spletni storitvi lahko spremljate, kako se vaša kardio obremenitev sčasoma povečuje in, kako so se vaše kardio obremenitve spreminjale v zadnjem tednu ali zadnjih nekaj mesecih. Za ogled napredka kardio obremenitve v aplikaciji Flow tapnite ikono navpičnih treh pik v povzetku tedna (modul status kardio obremenitve) ali v povzetku vadbe (modul Training Load Pro).





Za ogled statusa kardio obremenitve in napredka kardio obremenitve v spletni storitvi Flow, odprite možnost **Poročila > Kardio obremenitev**.



Status kardio obremenitve

- Prekomerna vadba (obremenitev je veliko višja kot običajno)
- Napredek (obremenitev se počasi zvišuje)
- Vzdrževanje (obremenitev je nekoliko nižja kot običajno)
- Zmanjšana vadba/regeneracija (nižja obremenitev kot običajno)



Rdeči stolpci prikazujejo kardio obremenitev med vašimi vadbami. Višji kot je stolpec, bolj naporna je bila vadba za vaš kardio sistem.



Barve ozadja prikazujejo, kako naporna je bila vadba v primerjavi z vašo povprečno vadbo v zadnjih 90 dneh, podobno kot lestvica petih točk z besednimi opisi (zelo nizko, nizko, srednje, visoko, zelo visoko).



Zahtevnost prikazuje, kako zahtevne so bile vaše nedavne vadbe. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih sedem dni.



Toleranca opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio vadbe. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 28 dni. Za izboljšanje svoje tolerance za kardio vadbo, počasi stopnjajte vadbo v daljšem časovnem obdobju.

Več informacij o funkciji Polar Training Load Pro najdete v tem [poglobljenem priročniku](#).

FUELWISE™

S pametnim pomočnikom za polnjenje zalog FuelWise™ si zagotovite zadostno energijo skozi celotno vadbo. FuelWise™ vključuje tri funkcije, ki vas opomnijo, da si morate napolniti zaloge in pomagajo ohraniti primerno raven energije med dolgimi vadbami. Te funkcije so **pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **opomnik za hidracijo**.

Za vsakega resnega vzdržljivostnega športnika sta izredno pomembna vzdrževanje ustreznih ravni energije in hidracija med daljšo aktivnostjo. Če želite doseči najboljše rezultate, morate svoje telo redno oskrbovati z ogljikovimi hidrati in napitki, še posebej med daljšimi tekmami ali vadbami. Z dvema uporabnima orodjema, opomnikom za ogljikove hidrate in opomnikom za hidracijo, vam FuelWise pomaga najti optimalen način za ohranjanje energije in hidracijo.

Ogljikovi hidrati so idealni za ohranjanje ravni energije, saj se lahko za razliko od maščob ali beljakovin hitro absorbirajo in pretvorijo v glukozo. Glukoza je primarni vir energije med treningom. Višja kot je intenzivnost treninga, več glukoze boste porabili v primerjavi z maščobami. Če je vaša vadba krajša od 90 minut, vam energije običajno ni treba ohranjati z zaužitjem ogljikovih hidratov. Vendar vam lahko dodatni ogljikovi hidrati pomagajo, da ostanete bolj zbrani in pozorni med krajšimi vadbami.

Trening s Fuelwise

Funkcijo FuelWise™ najdete v glavnemu meniju pod **Okrepčilo**, obsega pa tri vrste opomnikov med vadbami. Te funkcije so **Pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **Ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **Opomnik za hidracijo**. Pametni opomnik za ogljikove hidrate izračuna vašo potrebo po polnjenju energijskih zalog, in sicer na podlagi ocenjene intenzivnosti in trajanja vadbe ter ob upoštevanju vašega športnega ozadja in telesnih lastnosti. Ročni opomnik za ogljikove hidrate in opomnik za hidracijo temeljita na času, kar pomeni, da boste opomnik prejeli ob nastavljenih intervalih, npr. vsakih 15 ali 30 minut.

Ko uporabljate katero od funkcij okrepčila, se vadba prične v meniju **Okrepčilo**. Potem ko nastavite svoj opomnik in izberete **Naprej**, se takoj prikaže način pred vadbo. Zatem izberite svoj športni profil in začnite z vadbo.

Pametni opomnik za ogljikove hidrate

Ko uporabljate pametni opomnik za ogljikove hidrate, nastavite predvideno trajanje in intenzivnost vadbe, na podlagi česar boste prejeli predvideno količino ogljikovih hidratov, ki jih boste morali med vadbo zaužiti za polnjenje energijskih zalog. Pri ocenjevanju vaše potrebe po ogljikovih hidratih pri polnjenju energijskih zalog upoštevamo vaše športno ozadje in telesne lastnosti, kot so starost, spol, višina, telesna teža, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, VO2max, aerobni prag in anaerobni prag.

Vaša sposobnost absorpcije ogljikovih hidratov je ocenjena na podlagi vašega športnega ozadja. Na podlagi tega se določi največja količina ogljikovih hidratov (gramov na uro), ki vam jo dodeli pametni opomnik za ogljikove hidrate. Ti podatki so uporabljeni za predhodni izračun povezave med vašim srčnim utripom in stopnjo porabe ogljikovih hidratov na podlagi vaših telesnih lastnosti. Priporočljiva stopnja zaužitja ogljikovih hidratov se potem prilagodi navzgor ali navzdol (v okviru najnižjih in najvišjih meja), in sicer na podlagi podatkov o srčnem utripu in predhodnega izračuna povezave med srčnim utripom ter stopnjo porabe ogljikovih hidratov.

Med treningom bo ura sledila vaši dejanski porabi energije in v skladu s tem prilagodila pogostost opomnikov, pri čemer pa količina obroka (ogljikovih hidratov v gramih) med vadbo ves čas ostaja enaka.

Nastavitev pametnega opomnika za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Okrepčilo > Pametni opomnik za ogljikove hidrate**.
2. Nastavite predvideno trajanje vadbe. Najkrajše trajanje je 30 minut.
3. Nastavite predvideno intenzivnost vadbe. Intenzivnost vadbe je nastavljena z območji srčnega utripa. Za več informacij o različnih intenzivnostih treninga glejte razdelek [Območja srčnega utripa](#).
4. Nastavite **OH na porcijo** (5–100 gramov) za svoj želeni vir energije za šport.
5. Izberite **Naprej**.

Potem ko nastavite opomnik, se prikaže pregled izbranih možnosti. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Uporabi zdaj** in preidite v način pred vadbo.

Ko opomnik za hidracijo dodajate pametnemu opomniku za ogljikove hidrate, boste prejeli še ocenjeno količino hidracije na posamezni opomnik. Ta temelji na povprečni ravni potenja v zmernih pogojih.



Na zaslonu se prikaže sporočilo **Zaužijte () g OHI**, ki ga spremljata tresenje in zvočni signal, s čimer boste opomnjeni, da je čas za ogljikove hidrate.

Ročni opomnik za ogljikove hidrate

Opomnik na podlagi časa, ki vam pomaga pri polnjenju energijskih zalog, in sicer z opominjanjem, da morate ob prednastavljenih intervalih zaužiti ogljikove hidrate. Opomnike lahko nastavite na intervale od 5 do 60 minut.

Nastavite ročni opomnik za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Okrepčilo > Ročni opomnik za ogljikove hidrate**.
2. Nastavite interval opomnika (5–60 minut).

Potem ko nastavite opomnik, se prikaže pregled izbranih možnosti. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Uporabi zdaj** in preidite v način pred vadbo.



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Zaužijte OH**, ki ga spremljata tresenje in zvočni signal, s čimer ste opomnjeni, da je čas za ogljikove hidrate.

Opomnik za hidracijo

Opomnik na podlagi časa, ki vam pomaga vzdrževati raven hidracije, saj vas opominja, da morate piti. Opomnike lahko nastavite na intervale od 5 do 60 minut.

Nastavite opomnik za hidracijo

1. V glavnem meniju izberite **Okrepčilo > Opomnik za hidracijo**.
2. Nastavite interval opomnika (5–60 minut).

Potem ko nastavite opomnik, se prikaže pregled izbranih možnosti. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za ogljikove hidrate. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Uporabi zdaj** in preidite v način pred vadbo.



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Pijte!**, ki ga spremljata tresenje in zvočni signal, s čimer ste opomnjeni, da je čas za hidracijo.

Več o [FuelWise™](#)

TEST TEKAŠKE ZMOGLJIVOSTI

Test tekaške zmogljivosti je orodje za tekače, ki omogoča, da ti spremljajo svoj napredek in določijo svoja območja treninga (območja srčnega utripa, hitrosti in moči) za tek. Z rednim in pogostim testiranjem boste svoje treninge načrtovali pametneje in pri tem upoštevali spremembe v svoji tekaški zmogljivosti.

Test lahko opravite kot maksimalni ali submaksimalni test (pri najmanj 85 % svojega najvišjega srčnega utripa). V maksimalni test morate vložiti več truda, vendar boste dobili natančnejše rezultate. Z maksimalnim testom lahko določite svoj trenutni maksimalni srčni utrip in posodobite svoje nastavitve. Obremenitev med maksimalnim tekaškim testom je precej večja v primerjavi s submaksimalnim testom. Zato vam priporočamo, da 1–3 dni po maksimalnem testu izvajate lažje vadbe.

Submaksimalni test, ki ga morate opraviti pri najmanj 85 % svojega najvišjega srčnega utripa (HR_{max}), je ponovljiv, varen in manj naporen test, ki ga lahko izvedete namesto maksimalnega testa. Submaksimalni test lahko ponovite tolikokrat kot želite, opravite pa ga lahko tudi kot ogrevanje pred vadbo. Pomembno je, da pravilno nastavite svoj maksimalni srčni utrip v svojih fizičnih nastavitvah. Tako boste dobili natančne rezultate submaksimalnega testa, saj slednji pri izračunu vaših rezultatov uporablja vrednost HR_{max} . Če ne poznate svojega maksimalnega srčnega utripa HR_{max} , lahko najprej opravite maksimalni test, da določite svoj maksimalni srčni utrip.


Pri tem morate postopoma povečevati hitrost in pri tem kolikor se le da slediti ciljni hitrosti. Za uspešno izvedbo testa morate teči vsaj šest minut in doseči vsaj 85 % svojega maksimalnega srčnega utripa. Če imate pri tem težave, je mogoče vaša trenutna vrednost maksimalnega srčnega utripa HR_{max} previsoka. Spremenite jo lahko sami v fizičnih nastavitvah.


Opravljanje testa

Preden začnete s testom preberite razdelek [Zdravje in trening](#) v teh navodilih za uporabo ali pa list s pomembnimi informacijami, ki je priložen izdelku. Če ste bolni, poškodovani ali se slabo počutite, testa ne izvajajte. Test izvedite samo, če ste povsem regenerirani. Dan pred testom se izogibajte utrujajočim vajam. Obujte si tekaške čevlje in oblecite udobna oblačila.

Test opravite na ravni površini, tekaški progi ali cesti, in ga redno ponavljajte v podobnih pogojih. Tecite z enakomerno naraščajočo hitrostjo in pri tem kolikor se le da sledite ciljni hitrosti. Upoštevajte tudi, da morajo biti razmere pred testiranjem vsakič približno enake. Na rezultate vašega testa lahko na primer vpliva intenzivna vadba dan pred testom ali pa velik obrok tik pred testom. Da opravite test, morate teči vsaj šest minut in doseči vsaj 85 % svojega maksimalnega srčnega utripa.

Test privzeto uporablja omrežje GPS, s katerim spremlja vašo hitrost, vendar ga lahko opravite tudi s senzorjem korakov, ki podpira Bluetooth, ali z merilnikom moči pri teku STRYD. V tem primeru vašo hitrost meri senzor.

 Če med testom ni mogoče zaznati srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Preverite senzor srčnega utripa**.

 Če med testom ni mogoče zaznati satelitskega signala, se prikaže sporočilo **Hitrost ni na voljo, signal GPS je izgubljen**.

Preden začnete, znova preberite navodila v uri, tako da odprete možnost **Tekaški test > Navodila**, da prikazete natančno razdelitev testa in navodila za izvedbo.

1. Najprej določite svojo začetno hitrost, tako da odprete možnost **Testi > Tekaški test > Začetna hitrost**. Začetno hitrost lahko nastavite na 4–10 min/km. Če nastavite previsoko vrednost za začetno hitrost, se lahko zgodi, da boste morali test zaključiti prej.
2. Nato odprite meni **Testi > Running Tekaški test > Začni** in podrsajte navzdol, da prikazete pregled testa. Ko ste pripravljeni, da začnete test, izberite možnost **Naprej**.
3. Oglejte si vprašanja glede svojega zdravstvenega stanja in sprejmite pogoje, da preklopite v način pred vadbo.
4. Športni profil je v prikazu testa prikazan v vijolični barvi. Izberite ustrezen športni profil glede na to, ali test izvajate na prostem ali v zaprtem prostoru. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskega signala GPS (ikona za GPS začne utripati zeleno).
5. Dotaknite se zaslona ali pritisnite gumb V REDU, da začnete. Ura vas vodi skozi test.
6. Test se začne s fazo ogrevanja (~10 min). Sledite navodilom na zaslonu, da opravite ogrevanje.
7. Po ogrevanju izberite možnost **Začni test**. Nato morate doseči začetno hitrost, da dejansko začnete s testom.

Med testom: vrednost v modri barvi prikazuje enakomerno naraščajočo ciljno hitrost, ki ji morate kar se da slediti. Vrednost v beli barvi prikazuje vašo trenutno hitrost. Če tečete prehitro ali prepočasi, vas ura opozori z zvočnim signalom.



Modra krivulja s hitrostmi na obeh koncih ponazarja dovoljen razpon.



Na dnu je izpisan trenutni srčni utrip, minimalni srčni utrip, ki ga morate doseči za submaksimalni test in vaš trenutni maksimalni srčni utrip.

Na uri se bo izpisalo vprašanje **Je bil to vaš največji napor?**, če niste dosegli ali presegli maksimalnega srčnega utripa. Vaš test se šteje kot submaksimalni test, če niste dosegli maksimalnega napora, a ste dosegli vsaj 85 % svojega maksimalnega srčnega utripa. Test se samodejno šteje kot maksimalni, če dosežete ali presežete svoj maksimalni srčni utrip.

Rezultati testa

Test tekaške zmogljivosti vam daje informacije o vaši maksimalni aerobni zmogljivosti (MAP), maksimalni aerobni hitrosti (MAS) in maksimalnem sprejemu kisika (VO₂max). To so vaši rezultati testa. Če ste opravili maksimalni test, boste dobili tudi vrednost za maksimalni srčni utrip (HR_{max}). Rezultate testa si lahko ogledate v meniju **Testi > Tekaški test > Zadnji rezultati**.



- Vaša maksimalna aerobna zmogljivost (MAP) je najnižja raven intenzivnosti vadbe, pri kateri vaše telo doseže maksimalno zmogljivost porabe kisika (VO_{2max}). Maksimalno aerobno moč lahko običajno vzdržujete samo nekaj minut.
- Vaša maksimalna aerobna hitrost (MAS) je najnižja raven intenzivnosti vadbe, pri kateri vaše telo doseže maksimalno zmogljivost porabe kisika (VO_{2max}). Maksimalno aerobno hitrost lahko običajno vzdržujete samo nekaj minut.
- Maksimalni sprejem kisika (VO_{2max}) je maksimalna zmogljivost vašega telesa, da porabi kisik med maksimalnim naporom.

Če želite posodobiti nastavitve svojega športnega profila z novimi vrednostmi MAP, MAS in VO_{2max} , se vaša območja hitrosti, tempa in moči ter poraba kalorij posodobijo v skladu z novimi razmerami. Če ste opravili maksimalni test, lahko posodobite tudi informacijo o območjih srčnega utripa na podlagi vaše nove vrednosti (HR_{max}).

Če želite posodobiti svoja območja treninga in vrednost maksimalnega srčnega utripa (HR_{max}), morate rezultate sinhronizirati v aplikaciji Flow. Ko boste po sinhronizaciji odprli aplikacijo Flow, se prikaže vprašanje, ali želite posodobiti vrednosti. Nastavitve športnega profila za vse vrste tekaških športov bodo posodobljene z novimi vrednostmi.

Od vaših ciljev in rutine treninga je odvisno, ali morate pri treningu upoštevati območja moči, hitrosti/tempa ali območja srčnega utripa. Območja moči delujejo na vseh terenih, ravnih in gričevnatih. Območja hitrosti so zanesljiva samo, če tečete po ravnem terenu. Območja hitrosti in moči lahko uporabite tudi pri intervalnih treningih.

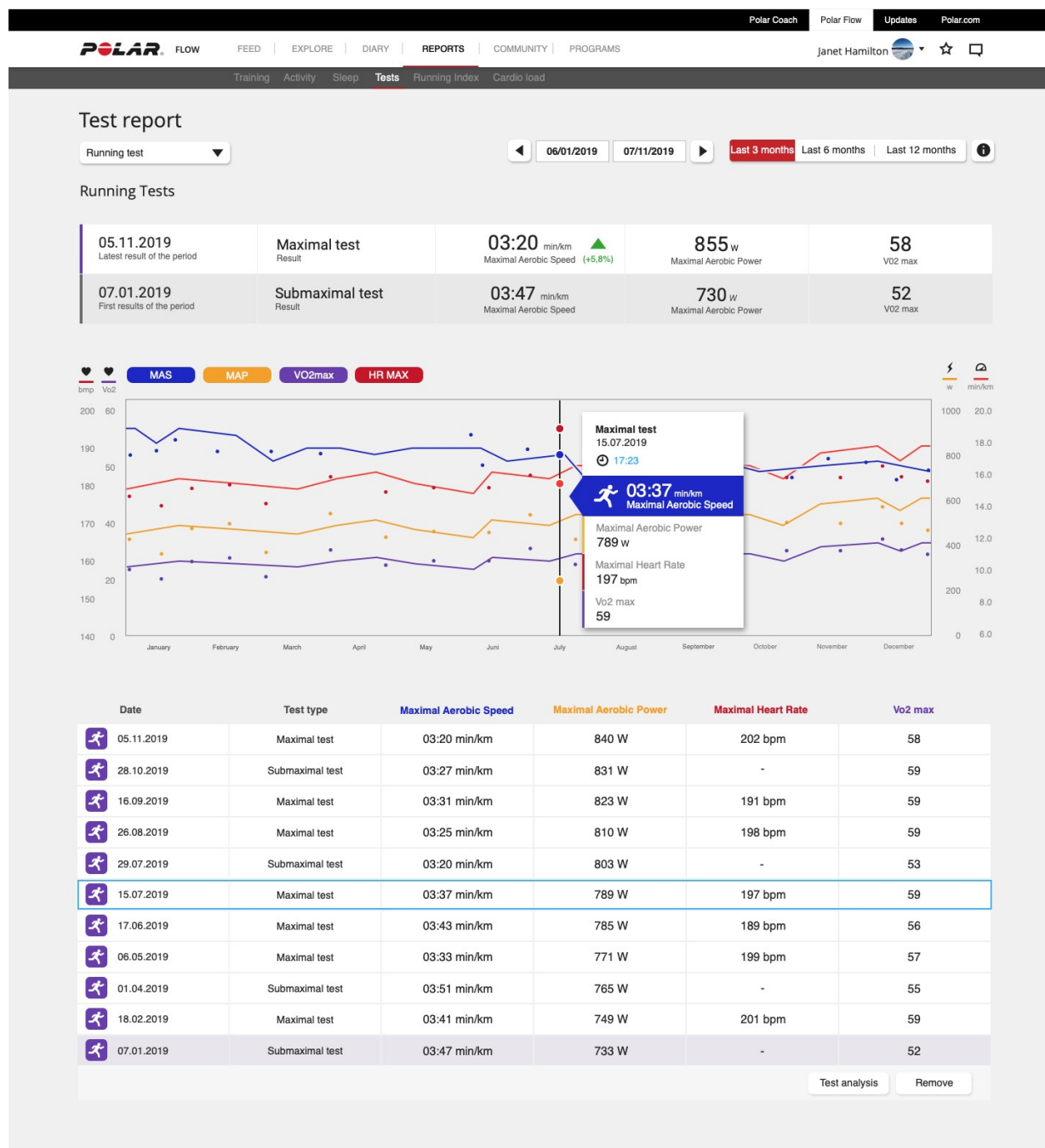
Če želite s testom tekaške zmogljivosti spremljati svoj napredek in izbrati ustrezno raven intenzivnosti treninga, vam priporočamo, da test ponovite vsake tri mesece in si tako priskrbite aktualne podatke o svojih območjih treninga. Če želite podrobneje spremljati svoj napredek, lahko submaksimalni test ponovite tolikokrat, kot želite, in sicer med posameznimi izvedbami maksimalnega testa.

Rezultata za Running Index ne boste prejeli na podlagi testa tekaške zmogljivosti.

Vaša teža je eden od vhodnih podatkov pri testu tekaške zmogljivosti. Če spremenite svojo nastavev teže, bo to vplivalo na primerljivost vaših testnih rezultatov.

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

Ne pozabite svojih rezultatov testa sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Če želite spremljati rezultate na dolgi rok, si lahko vse podatke na enem mestu ogledate v spletni storitvi Polar Flow. Na strani s testi si lahko ogledate vse teste, ki ste jih opravili, in primerjate rezultate. Tako lahko spremljate svoj dolgoročni napredek in spremembe v svoji zmogljivosti.



RUNNING POWER (MOČ ZA TEK) NA ZAPESTJU

Moč za tek je odlično dopolnilo merjenju srčnega utripa - pomaga namreč meriti zunanjo obremenitev med vašim tekom. Moč odgovarja spremembam intenzivnosti hitreje kot srčni utrip, kar pojasnjuje, zakaj je moč za tek metrično vodilo pri intervalih in v hrib. Lahko ga uporabite za vzdrževanje enakomerne ravni napora med tekom, na primer na tekmih.

Izračun opravimo s Polarjevim algoritmom, temelji na vaših podatkih GPS in barometra. Ker na izračun vpliva tudi vaša teža, poskrbite da bo posodobljena.

Running power (Moč za tek) in obremenitev mišic.

Polar uporablja moč za tek za izračun mišične obremenitve, ki je parameter funkcije [Training Load Pro](#). Tek povzroča mišično-skeletni stres in mišična obremenitev vam pove, v kolikšni meri so se med vadbo napenjale vaše mišice in sklepi. Mišična obremenitev kaže količino mehanske energije (kJ), ki ste jo proizvedli med tekom (ali kolesarjenjem, če uporabljate merilnik moči za kolesarjenje). Mišična obremenitev vam pomaga oceniti obremenitev vadbe pri treningih teka z visoko intenzivnostjo, kot so kratki intervali, šprinti in tek po hribu, ko vaš srčni utrip nima dovolj časa za odziv na spremembe intenzivnosti.

Kako je moč pri teku prikazana na vaši uri

Moč pri teku se samodejno izračuna za končane vadbe teka s tipom športnega profila za tek in razpoložljivim GPS.

Izberite, katere podatke o moči želite videti med vadbo tako, da prilagodite vpogled v trening v razdelku spletne storitve Flow v nastavitvah športnega profila.

Med tekom lahko vidite naslednje podatke:



- Maksimalna moč
- Povprečna moč
- Moč kroga
- Maksimalna moč kroga
- Povprečna moč samodejnega kroga
- Maksimalna moč samodejnega kroga

Izberite način prikaza moči med vadbo in v spletni storitvi Flow in v aplikaciji:

- Watt W
- Wattov na kilogram W/kg
- Odstotek MAP (% MAP)

Po vadbi lahko v povzetku vadbe na svoji uri vidite:

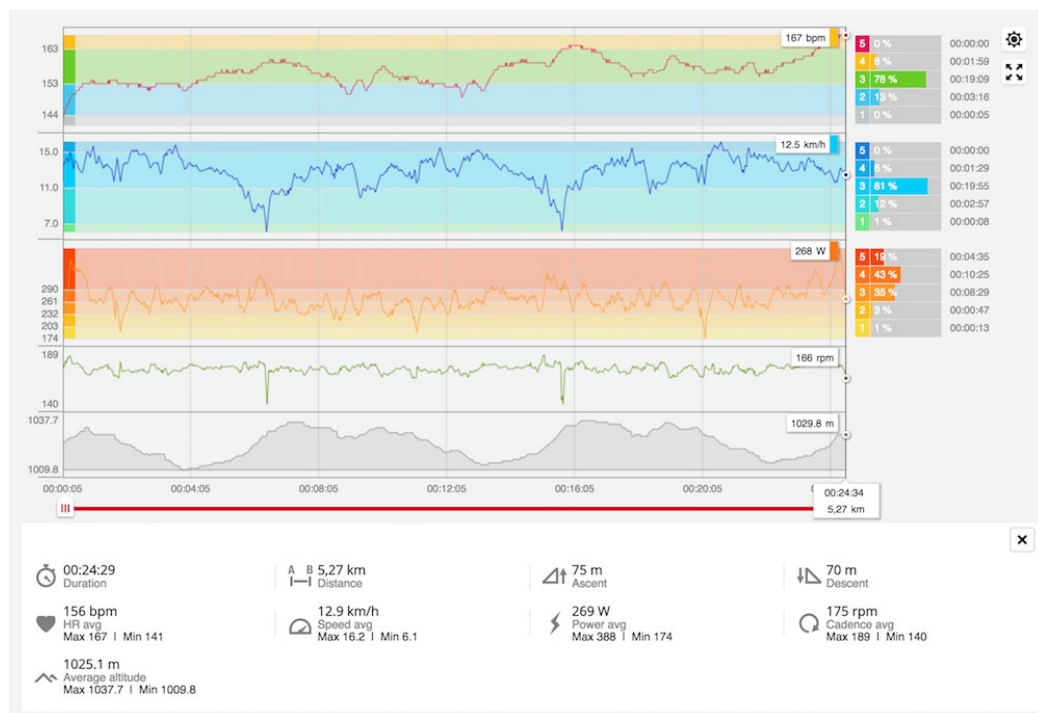


- Svojo povprečno moč v Wattih
- Svojo maksimalno moč v Wattih

- Mišično obremenitev
- Čas, ki ste ga preživeli v conah moči

Način prikaza moči za tek v Polarjevi spletni storitvi in v aplikaciji:

Natančni grafi za analizo so na voljo v spletni storitvi Flow in aplikaciji: Oglejte si svoje vrednosti pri vadbi in njihovo razporeditev v primerjavi s srčnim utripom in kako vzponi, spusti in različne hitrosti vplivajo nanje.



POLARJEV TEKAŠKI PROGRAM

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

Na voljo so programi za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Vsak program sestavljajo tri faze: tekaška baza, trening za razvoj moči in zoževanje treninga. Vse faze so zasnovane tako, da postopoma izboljšujete svojo pripravljenost in da ste pripravljeni na dan tekme. Tekoške vadbe so razdeljene na pet vrst: lahkoten tek, tek na srednje dolge proge, tek na dolge proge, tempo tek in intervalni tek. Vsaka vadba vključuje ogrevanje, vadbo in ohlajanje, kar zagotavlja optimalne rezultate. Poleg tega lahko izberete vaje za moč, vaje za krepitev jedra in raztezne vaje, ki vam omogočajo napredek. Vsak teden vadbe sestavljata dve do pet tekaških vadb, skupni čas tekaške vadbe na teden pa se spreminja od ene do sedem ur, kar je odvisno od vaše stopnje pripravljenosti. Najkrajši čas programa je 9 tednov, najdaljši pa 20 mesecev.

Za več informacij o tekaškem programu Polar si oglejte ta [poglobljeni priročnik](#). Ali preberite več informacij o tem, [kako začnete uporabljati tekaški program](#).

Za ogled videoposnetka kliknite eno od spodnjih povezav:

[Za začetek](#)

[Uporaba](#)

Ustvari tekaški program Polar

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na spletni strani www.polar.com/flow.
2. V zavihku izberite možnost **Programs** (Programi).
3. Izberite dogodek, ga poimenujte, nastavite datum dogodka in datum zelenega začetka programa.
4. Odgovorite na vprašanja o telesni pripravljenosti.*

5. Izberite, ali želite v program vključiti podporno vadbo.
6. Preberite in odgovorite na vprašalnik o telesni pripravljenosti.*
7. Preglejte program in po potrebi prilagodite želene nastavitve.
8. Ko končate, izberite možnost **Start program** (Začni program).

*Če imate v zgodovini na voljo vadbo iz preteklih štirih tednov, se ta samodejno izpolni.

Začni tekaški cilj

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

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Zaženite način pred vadbo tako, da pritisnete in zadržite gumb V REDU.
2. Pozvani boste k začetku vadbe, ki ste jo predvideli za ta dan.



3. Pritisnite V REDU za prikaz informacij o cilju.
4. Pritisnite V REDU, da se vrnete v način pred vadbo, in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko ura najde vse signale, pritisnite V REDU. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

Spremljajte svoj napredek

Rezultate vadbe sinhronizirajte z vaše naprave v spletno storitev Flow prek USB-kabla ali aplikacije Flow. V zavihku **Programs** (Programs) sledite svojemu napredku. Prikazan bo pregled trenutnega programa in vaš napredek.

TEKAŠKI INDEKS

Tekaški indeks je preprost način za spremljanje sprememb v tekaški zmogljivosti. Vrednost Running Index (Tekaški indeks) temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. je približna ocena vaše VO₂max (maksimalna poraba kisika). Z beleženjem Running Index (Tekaški indeks) temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. skozi čas lahko spremljate učinkovitost svojega teka in kako ste izboljšali svojo tekaško zmogljivost. Izboljšanje pomeni, da tek pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa da je vaš tempo hitrejši pri določeni stopnji napora.

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


Running Index (Tekaški indeks) temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. se izračuna med vsako vadbo, ko se meri srčni utrip in je funkcija GPS vklopljena/je uporabljen senzor korakov in ko so izpolnjene naslednje zahteve:

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

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

Running Index upošteva vpliv terena. S psihološkega vidika je pri določenem tempu tek navkreber napornejši od teka po ravnem, tek navzdol pa manj naporen od teka po ravnem. Upoštevajte, da morajo biti za vzpone in spuste na voljo podatki o nadmorski višini, da jih bo mogoče upoštevati. Podatke o nadmorski višini zbira barometer.

Če pri teku uporabljate senzor korakov, ki podpira Bluetooth, in je GPS izklopljen, morate senzor umeriti, če želite pridobiti rezultate za tekaški indeks.

 Svoj Running Index (Tekoški indeks) si lahko ogledate v povzetku vadbe na svoji uri. V [spletni storitvi Polar Flow](#) sledite svojemu napredku in si oglejte oceno predvidenega tekmovalnega časa.

Primerjajte svoj rezultat s spodnjo tabelo.

Kratkoročna analiza

Moški

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Ženske

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

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

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

Dolgoročna analiza

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

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

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

KORISTI VADBE

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

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

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

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

Vadba okrevanja

Zelo dobra vadba za okrevanje. Nizko intenzivne vaje, kot je ta, omogočajo vašemu telesu, da se prilagodi na vašo vadbo.

SMART CALORIES (PAMETNE KALORIJE)

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

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

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


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

NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

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

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro

Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa na uri lahko vklopite, izklopite ali preklopite v način merjenja samo ponoči v možnosti **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**. Če izberete način **Samo ponoči**, nastavite spremljanje srčnega utripa na najzgodnejši čas, ko se boste najverjetneje odpravili v posteljo.

 Ta funkcija je privzeto izklopljena. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni. Za delovanje funkcije **Nightly Recharge** morate omogočiti **neprekinjeno merjenje srčnega utripa**. Če želite, da baterija porabi manj energije in kljub temu uporabljati funkcijo **Nightly Recharge**, nastavite spremljanje srčnega utripa, da bo vklopljeno samo ponoči.


V časovnem prikazu se z gumboma GOR in DOL pomaknite do prikaza ure s srčnim utripom. Pritisnite V REDU, da odprete podroben prikaz.



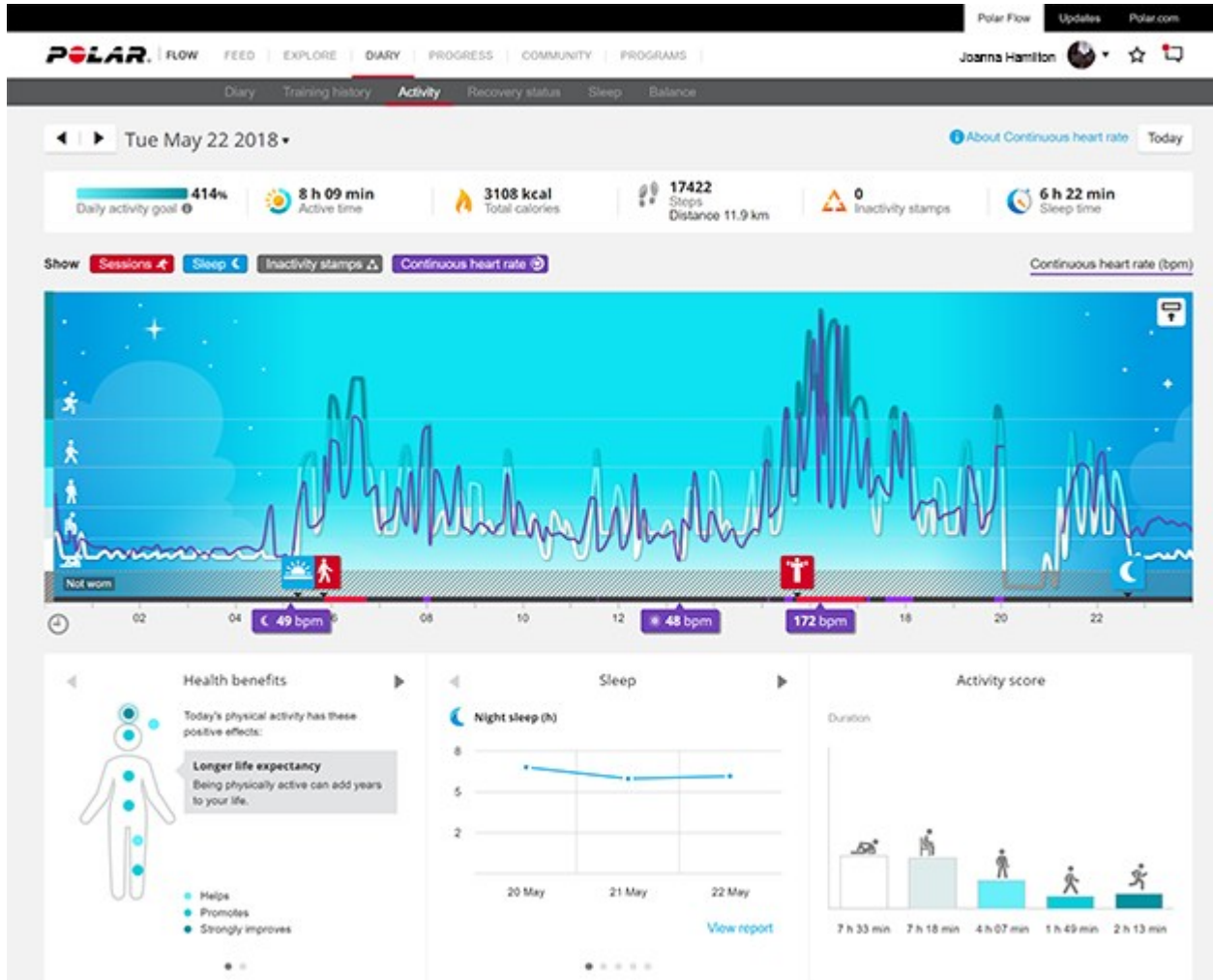
Ko je funkcija vklopljena, ura neprekinjeno meri vaš srčni utrip in ga prikazuje na prikazu ure za srčni utrip. V razdelku s podrobnostmi lahko preverite najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči.

Ura spremlja vaš srčni utrip v 5-minutnih intervalih in beleži podatke za poznejšo analizo v aplikaciji Flow ali spletni storitvi. Če ura zazna povišan srčni utrip, začne srčni utrip meriti neprekinjeno. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se lahko začne tudi ob premiku zapestja, npr. ko med hojo vsaj eno minuto vzdržujete dovolj hiter tempo. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se samodejno ustavi, ko se raven vaše aktivnosti dovolj zniža. Če ura zazna, da vaša roka miruje ali ko srčni utrip ni povišan, bo srčni utrip spremljala v 5-minutnih ciklih, da zazna najnižjo meritev v dnevu.

Včasih se zgodi, da čez dan v svoji uri vidite višji ali nižji srčni utrip, kot je tisti, ki je v povzetku neprekinjenega merjenja srčnega utripa prikazan kot najvišja ali najnižja meritev v dnevu. To se lahko zgodi, če je prikazana meritev izven intervala beleženja.

 LED-lučke na hrbtni strani ure so vedno vklopljene, ko je vklopljena funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa in je senzor na hrbtni strani v stiku s kožo. Za navodila, kako nositi uro za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju, glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).

Te vrednosti neprekinjenega merjenja srčnega utripa lahko še podrobneje in na daljša obdobja spremljate v spletni storitvi ali mobilni aplikaciji Polar Flow. Več informacij o funkciji neprekinjenega merjenja srčnega utripa najdete v tem [podrobno razdelanem priročniku](#).



SLEDENJE AKTIVNOSTI 24/7

Ura sledi vaši aktivnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje zapestja. Omogoča analizo frekvenca, intenzivnosti in rednosti gibov ter zagotavlja fizične podatke, ki omogočajo vpogled v vsakodnevno aktivnost in reden trening. Za največjo natančnost sledenja dejavnosti nosite uro na nedominantni roki.

Cilj aktivnosti

Ko nastavite uro, boste prejeli svoj osebni cilj dejavnosti. Cilj dejavnosti temelji na vaših osebnih podatkih in nastavitvi stopnje aktivnosti, ki jih najdete v aplikaciji Polar Flow ali v [spletni storitvi Polar Flow](#).

Če želite spremeniti svoj cilj, odprite aplikacijo Flow, v pogledu menija pritisnite svoje ime/fotografijo profila in podrsajte navzdol, da prikažete možnost **Cilj aktivnosti**. Lahko pa obiščete spletno mesto flow.polar.com in se prijavite s svoj račun Polar. Nato kliknite svoje ime > **Nastavitve** > **Cilj aktivnosti**. Izberite eno od treh stopenj aktivnosti, ki najbolje opiše vaš običajen dan in aktivnost. Pod izbirnim območjem si lahko ogledate, kakšna mora biti vaša aktivnost, da dosežete svoj cilj dnevne aktivnosti na izbrani stopnji.

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

Podatki o aktivnosti v uri

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR IN NAVZDOL pomaknite do prikaza ure Aktivnost.



Krog okoli prikaza ure in odstotek pod datumom in časom kažeta vaš napredek glede na cilj dnevne aktivnosti. Ko ste aktivni, se krog napolni s svetlo modro barvo.

Poleg tega si lahko ogledate naslednje podrobnosti o skupni dnevni aktivnosti:



- Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo in pretvarjajo v ocenjeno število korakov.
- Čas aktivnosti vam pokaže skupni čas telesnega gibanja, ki je koristno za vaše telo in zdravje.
- Kalorije, porabljene s treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja).

Alarm neaktivnosti

Splošno je znano, da je telesna aktivnost ena od glavnih dejavnikov za ohranjanje zdravja. Poleg fizične aktivnosti se je pomembno izogibati tudi dolgotrajnemu sedenju. Dolgotrajno sedenje negativno vpliva na vaše zdravje, tudi če trenirate in je vaša dnevna aktivnost zadostna. Vaša ura zazna, če ste bili dalj časa neaktivni ter vam s tem pomaga prekiniti sedenje in preprečiti njegove negativne vplive na vaše zdravje.

Ko nepremično sedite 55 minut, se bo oglasil alarm neaktivnosti: na zaslonu se izpiše **Čas je za gibanje**, ki ga spremlja kratko tresenje. Vstanite in počnite kaj aktivnega. Pojdite na kratek sprehod, naredite raztezne vaje ali opravite kakšno drugo zmerno intenzivno aktivnost. Ko se začnete premikati ali pritisnete gumb NAZAJ, sporočilo izgine. Če v petih minutah ne pričnete z nobeno aktivnostjo, se prikaže simbol za neaktivnost, kar bo po sinhronizaciji vidno v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow. Aplikacija Flow in spletna storitev Flow bosta prikazali celotno zgodovino za število simbolov za neaktivnost, ki ste jih prejeli. Tako lahko spremljate svojo dnevno rutino in poskrbite za aktivnejši življenjski slog.

Podatki o aktivnosti v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow

Z aplikacijo Flow lahko sproti spremljate in analizirate svoje podatke o aktivnosti ter jih iz ure brezžično sinhronizirate v spletno storitev Flow. Spletna storitev Flow vam ponuja najpodrobnejši vpogled v podatke o vaši aktivnosti. S poročili o aktivnosti (v zavihku **NAPREDEK**) lahko spremljate dolgoročni trend svoje dnevne aktivnosti. Prikazete lahko dnevno, tedensko ali mesečno poročilo.

Več informacij o funkciji Sledenje aktivnosti 24/7 najdete v tem [podrobno razdelanem priročniku](#).

ACTIVITY GUIDE (VODNIK PO DEJAVNOSTI)

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

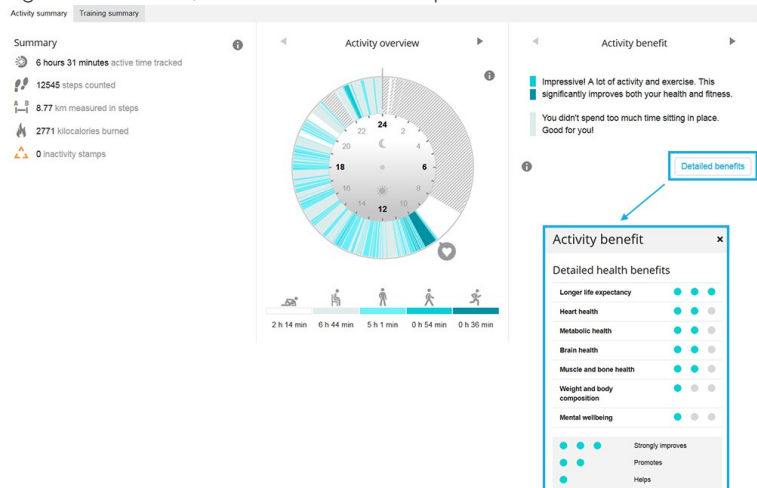
Polar Flow.

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

PREDNOSTI VADBE

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

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



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

MERJENJE REGENERACIJE Z NIGHTLY RECHARGE™

Nightly Recharge™ je merjenje regeneracije čez noč, ki pokaže, v kolikšni meri se je vaše telo regeneriralo po napornem dnevu. **Status Nightly Recharge** vključuje dve vrsti podatkov: prvi povedo, kako ste spali (**status spanca**), drugi razkrivajo, v kolikšni meri se je vaš avtonomni živčni sistem (AŽS) umiril z prvih urah spanja (**status AŽS**). Obe komponenti temeljita na primerjavi s preteklo nočjo z običajnimi ravnmi v preteklih 28 dneh. Vaša ura čez noč samodejno meri status spanca in status AŽS.

Status Nightly Recharge lahko vidite na svoji uri in v aplikaciji Polar Flow. Na osnovi meritev, ki smo jih izvedli pri vas, boste v aplikaciji Polar Flow vsak dan prejeli prilagojene nasvete za vadbo ter nasvete za spanje in uravnavanje energije v dneh, ki so za vas še posebej naporni. S pomočjo status Nightly Recharge lahko optimizirate vsakodnevne aktivnosti, s čimer poskrbite za dobro počutje in doseganje ciljev treninga.

Kako začnem uporabljati funkcijo Nightly Recharge?



1. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Neprekinjeno merjenje srčnega utripa omogočite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa** in izberite **Vkl.** ali **Samo ponoči**.
2. Zapestni pašček si dobro zapnite okrog zapestja in nosite uro med spanjem. Sensor na hrbtni strani ure mora biti stalno v stiku z vašo kožo. Za podrobnejša navodila glede nošenja ure glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).
3. Uro morate nositi **tri noči**, preden se bo na uri pričel prikazovati status Nightly Recharge. To je čas, ki ga potrebujete, da dosežete svojo običajno raven. Preden bo Nightly Recharge na voljo, si lahko ogledate izmerjene podatke za svoj avtonomni živčni sistem (srčni utrip, variabilnost srčnega utripa in hitrost dihanja). Po treh uspešnih meritvah čez noč boste lahko v svoji uri videli status Nightly Recharge.

Status Nightly Recharge v uri

Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na prikazu ure Nightly Recharge prikaže napis **Ste že budni?** Pritisnite gumb V REDU, da uri sporočite, da ste budni. Pritisnite V REDU, da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega statusa za Nightly Recharge. Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Pri izračunu vašega statusa Nightly Recharge bodo upoštevani rezultati za **status AŽS** in **status spanca**. Za status Nightly Recharge se uporablja naslednja lestvica: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR IN NAVZDOL pomaknite do prikaza ure Nightly Recharge. Pritisnite V REDU, da odprete podroben prikaz za Nightly Recharge.



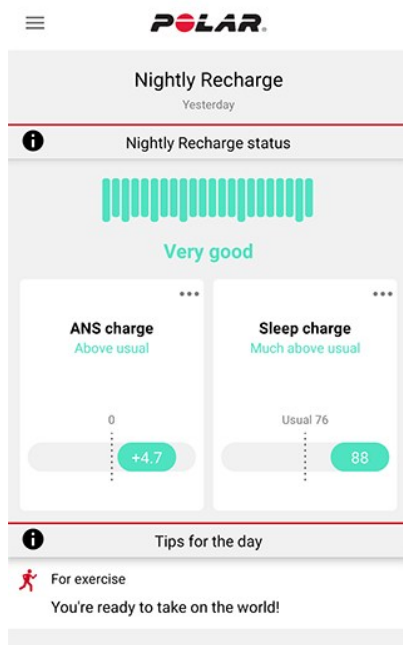
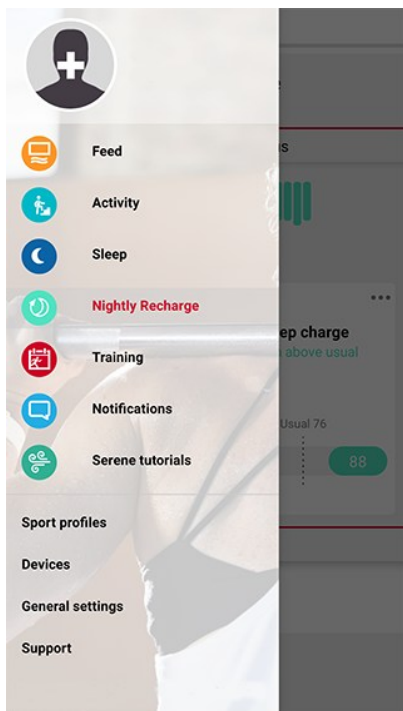
Pomaknite se do **Podrobnosti statusa AŽS/ Podrobnosti statusa spanca**, da prikažete podrobnejše informacije o **statusu AŽS** in **statusu spanca**.



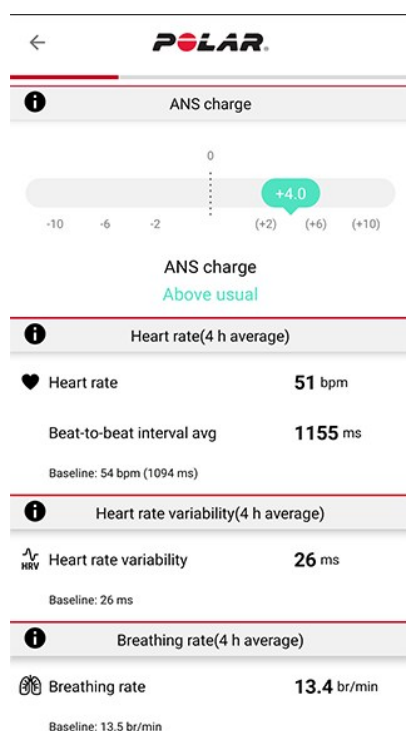
1. **Graf statusa Nightly Recharge**
2. Lestvica **statusa Nightly Recharge**: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.
3. **Graf statusa AŽS**
4. **Status AŽS** Lestvica od -10 do +10. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič.
5. Lestvica **statusa AŽS**: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
6. **Srčni utrip, bpm (povprečje 4 ur)**
7. **Interval med utripoma, ms (povprečje 4 ur)**
8. **Variabilnost srčnega utripa, ms (povprečje 4 ur)**
9. **Hitrost dihanja, vd./min (povprečje 4 ur)**
10. **Graf rezultata spanca**
11. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo predstavlja povzetek vašega časa spanja in kakovosti spanja.
12. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravno. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
13. **Podatki o spancu.** Za več informacij glejte razdelek "Podatki o spanju v uri" on page 88.

Funkcija Nightly Recharge v aplikaciji Flow

Podrobnosti statusa Nightly Recharge za različne noči lahko primerjate in analizirate v aplikaciji Polar Flow. V meniju aplikacije Flow izberite **Nightly Recharge** in si oglejte podrobnosti statusa Nightly Recharge za preteklo noč. Na zaslonu podrsajte desno, da prikažete status Nightly Recharge za pretekle dni. Za ogled podrobnega prikaza statusa AŽS ali statusa spanca pritisnite polje **status AŽS** ali **status spanca**.



Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow



Status AŽS vam ponuja podatke o tem, kako se je vaše avtonomno živčevje (AŽS) umirilo ponoči. Lestvica od -10 do $+10$. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič. Status AŽS temelji na podlagi meritev **srčnega utripa**, **variabilnosti srčnega utripa** in **hitrosti dihanja** v približno prvih štirih urah spanca.

Vrednost normalnega **srčnega utripa** za odraslo osebo lahko niha od 40 do 100 udarcev na minuto. Normalno je, da se vrednosti vašega srčnega utripa razlikujejo v posameznih nočeh. Duševni stres ali telesni napor, vadba v poznih večernih urah, bolezni ali alkohol lahko ohranjajo visok srčni utrip v prvih urah spanja. Najustrezneje je, da vrednost za preteklo noč primerjate s svojo običajno ravno.

Variabilnost srčnega utripa (HRV) označuje variabilnost zaporednih udarcev srca. Na splošno velja, da je visoka variabilnost srčnega utripa povezana s splošno dobrim zdravjem, visoko kardiovaskularno pripravljenostjo in odpornostjo na stres. Lahko se močno razlikuje pri posameznih osebah, in sicer od 20 do 150. Najustrezneje je, da vrednost za preteklo noč primerjate s svojo običajno ravno.

Hitrost dihanja prikazuje povprečno hitrost dihanja v približno prvih štirih urah spanca. Izračuna se na podlagi podatkov o intervalu med utripoma. Vaš interval med utripoma se skrajša ob vdihu in podaljša ob izdihu. Med spanjem se hitrost dihanja upočasnjuje in se običajno razlikuje med posameznimi fazami spanca. Običajne vrednosti za odraslo osebo v mirovanju se razlikujejo od 12 do 20 vdihov na minuto. Vrednosti, ki so višje od običajnih, lahko nakazujejo povišano telesno temperaturo ali naznanjajo bolezni.

Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow

Za informacije o statusu spanca v aplikaciji Polar Flow glejte razdelek "Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow" on page 89.

Prilagojeni nasveti v aplikaciji Flow

Na osnovi meritev, ki so bile opravljene na vas, vam bo aplikacija Polar Flow vsak dan ponudila prilagojene nasvete za vadbo, spanje in uravnavanje energije v dneh, ki so za vas še posebej naporni. Dnevni nasveti so prikazani v začetnem pogledu statusa Nightly Recharge v aplikaciji Flow.

Za vadbo

Vsak dan boste prejeli nasvet za vadbo. Ta vam pove, ali naj bo vaša vadba zmerna ali maksimalna. Podlaga za nasvete to:

- status Nightly Recharge,
- graf statusa AŽS,
- status spanca,
- status kardio obremenitve.

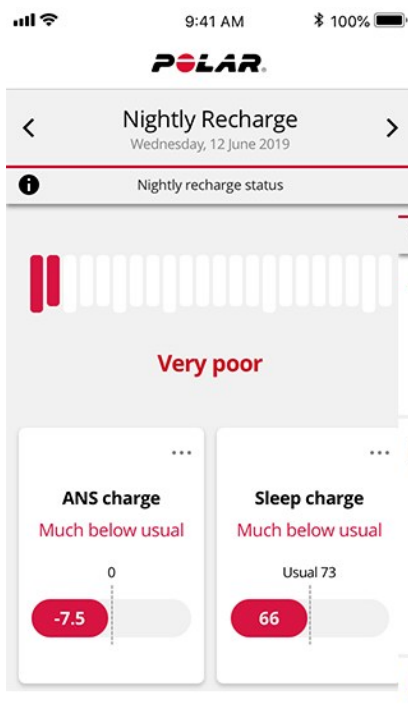
Za spanec

Če ste spali slabše kot običajno, boste prejeli nasvet za spanje. Z nasvetom boste prejeli informacije, kako izboljšati vidike svojega spanca, ki so bili slabši kot običajno. Poleg izmerjenih parametrov spanca upoštevamo tudi:

- vaš spalni ritem v daljšem časovnem obdobju,
- status kardio obremenitve,
- vadbo iz preteklega dne.

Za uravnavanje energije

Če je vaš status AŽS ali status spanca posebej nizek, boste prejeli nasvet, ki vam bo pomagal v dnevih, ko je vaša regeneracija slabša. Gre za praktične nasvete, ki vam bodo pomagali, da se med hitenjem umirite in napolnite z energijo, ko ste izčrpani.



Za več informacij o funkciji Nightly Recharge glejte ta [podrobno razdelani priročnik](#).

SLEDENJE SPANJA SLEEP PLUS STAGES™

Funkcija **Sleep Plus Stages** prikazuje **količino** spanca in njegovo **kakovost** ter beleži, koliko časa ste bili v posamezni **fazi spanca**. Zbira podatke o času spanja in sestavnih delih kakovostnega spanca ter jih združi v preglednem in hitrem prikazu vrednosti, imenovanem **rezultat spanca**. Ta vam pove, kako dobro ste spali glede na kazalnike dobrega spanca, ki temeljijo na aktualni znanosti spanja.

S primerjavo komponent rezultata spanca s svojimi običajnimi ravnmi boste lahko prepoznali, kateri vidiki vaše vsakodnevne rutine vplivajo na vaš spanec in jih je morda treba prilagoditi. Pregledi spanja po posameznih nočeh so na voljo tako na uri kot v aplikaciji Polar Flow. Dolgoročni podatki o spanju v spletni storitvi Polar Flow vam pomagajo pri podrobni analizi vašega vzorca spanja.

Kako začeti uporabljati sledenje spanja Polar Sleep Plus Stages™?

1. Najprej morate v aplikaciji Polar Flow ali v uri **nastaviti svoj želeni čas spanja**. V aplikaciji Polar Flow pritisnite svoj profil in izberite **Želeni čas spanja**. Izberite želeni čas in pritisnite **Končano**. Lahko pa se prijavite v račun Flow ali na flow.polar.com ustvarite novega; nato izberite **Nastavitve > Fizične nastavitve > Želeni čas spanja**. Izberite želeni čas in pritisnite **Shrani**. V uri nastavite svoj želeni čas spanja v **Nastavitve > Fizične nastavitve > Želeni čas spanja**.

Your preference 8 hours ▼ 15 minutes ▼ ✔ Within recommended range

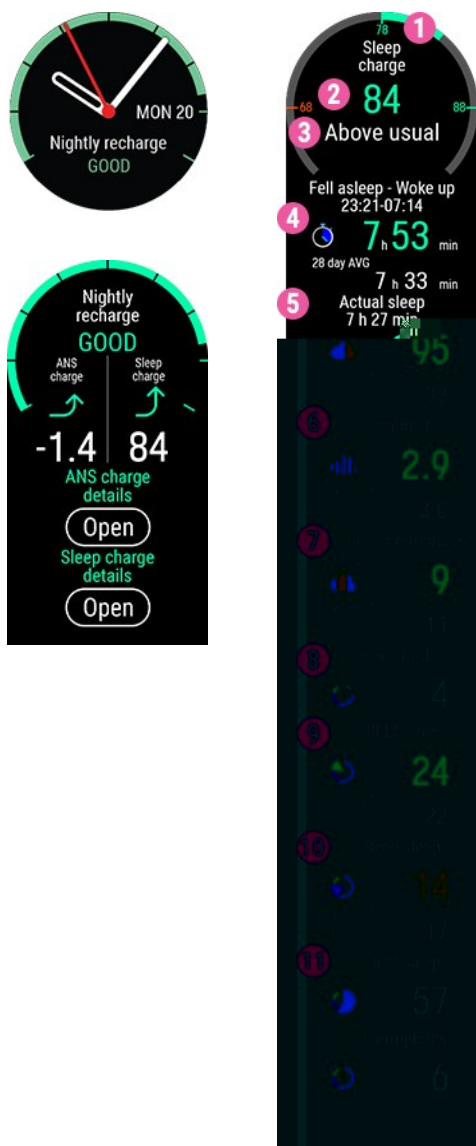
Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).

Želeni čas spanja je dolžina spanca, ki jo želite doseči vsako noč. Privzeta nastavev za čas spanja je enaka povprečni priporočeni količini spanja za vašo starostno skupino (osem ur za odrasle med 18 in 64 let). Če menite, da je osem ur spanja preveč ali premalo za vas, vam priporočamo, da svoj želeni čas spanja nastavite

tako, da bo ustrezal vašim potrebam. Tako boste dobili natančne povratne informacije o trajanju vašega spanca glede na nastavljeni želeni čas spanja.

2. Za delovanje funkcije Sleep Plus Stages morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Neprekinjeno merjenje srčnega utripa omogočite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa** in izberite **Vkl.** ali **Samo ponoči**. Zapestni pašček dobro namestite na zapestje. Senzor na hrbtni strani ure mora biti stalno v stiku z vašo kožo. Za podrobnejša navodila glede nošenja ure glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).
3. Ura sama zazna, kdaj zaspate, kdaj se zbudite in kako dolgo ste spali. Pri meritvi Sleep Plus Stages se z vgrajenim 3D-pospeševalnim senzorjem beležijo gibi vaše nedominantne roke, medtem ko se s senzorjem optičnega merjenja srčnega utripa na zapestju zbirajo podatki o intervalu med dvema utripoma.
4. Zjutraj si lahko v uri ogledate **rezultat spanca** (1–100). Podatke o fazah spanca (lahek spanec, globok spanec, REM-spanec) in rezultat spanca, vključno s povratnimi informacijami o kategorijah spanca (količina spanca, trdnost spanca in regeneracija), boste prejeli po prvi noči. Po tretji noči boste prejeli primerjavo z vašo običajno ravno.
5. Zjutraj lahko zabeležite tudi lastno mnenje o kakovosti spanja, tako da ga ocenite v uri ali aplikaciji Flow. Vaša lastna ocena ni upoštevana pri izračunu statusa spanca, vendar jo lahko zabeležite in jo primerjate z dobljeno oceno statusa spanca.

Podatki o spanju v uri



Ko se zbudite, si lahko podatke o spanju ogledate na prikazu ure [Nightly Recharge](#). Pritisnite gumb V REDU, da odprete podrobnosti o statusu Nightly Recharge, nato pa se z gumbom NAVZDOL pomaknite do možnosti **Podrobnosti o statusu spanca**. Pritisnite V REDU, da odprete podrobnosti.

Sledenje spanja lahko ustavite tudi ročno. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na prikazu ure Nightly Recharge prikaže napis **Ste že budni?** Pritisnite gumb V REDU, da uri sporočite, da ste budni. Pritisnite V REDU, da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega spanca.

Podrobnosti spanja vsebujejo naslednje informacije:

1. **Graf za status rezultata spanca**
2. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo povzame vaš čas spanja in kakovost spanja.
3. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravno. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
4. **Čas spanja** meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
5. **Dejansko spanje (%)** meri dejanski čas spanca od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Natančneje, meri čas spanja brez prekinitev. V dejansko dolžino spanca je vključen samo čas, ko dejansko spate.
6. **Kontinuiteta spanja (1–5)**: kontinuiteta spanja je ocena neprekinjenosti vašega časa spanja. Kontinuiteta spanja se ocenjuje na lestvici od ena do pet: s pogostimi prekinitvami – z redkimi prekinitvami – dokaj neprekinjeno – neprekinjeno – zelo neprekinjeno.
7. **Daljše prekinitve (min)** označujejo čas budnosti med prekinitvami, ki so daljše od ene minute. Običajni nočni

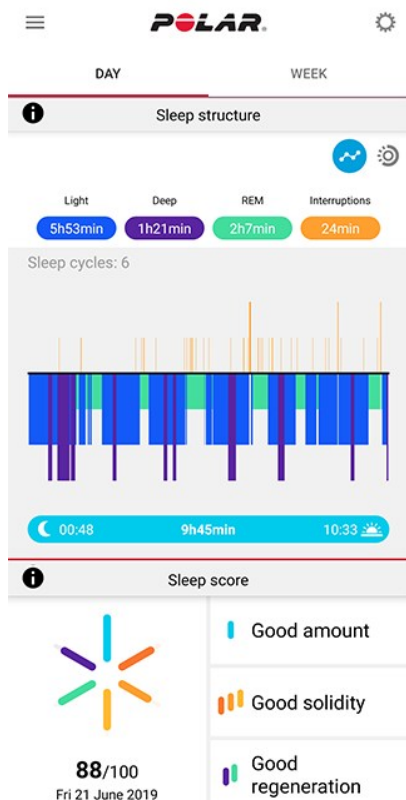
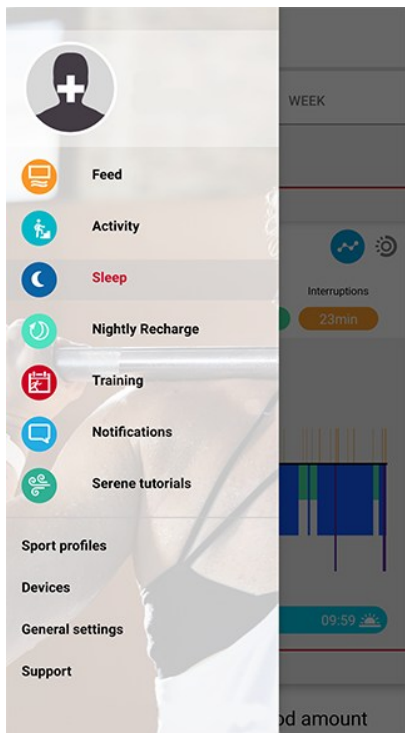
spanec vključuje številne krajše in daljše prekinitve, ko ste dejansko budni. Ali se boste teh prekinitev spominjali, je odvisno od njihovega trajanja. Krajših prekinitev se običajno ne spominjamo. Daljših, npr. ko vstanete, da spijete požirek vode, pa se lahko spominjate. Prekinitve so na vaši časovnici spanja obarvane rumeno.

8. **Spalni cikli:** oseba z normalnim ritmom spanja ponoči običajno gre skozi 4–5 spalnih ciklov. To ustreza približno 8 uram spanja.
9. **% REM-spanca:** REM je angleška kratica in pomeni hitre očesne gibe. V fazi REM-spanca so vaše mišice sproščene, vaši možgani pa aktivni. Enako kot globok spanec regenerira vaše telo, REM-spanec obnavlja vaš um ter spodbuja spomin in učenje.
10. **% globokega spanca:** globok spanec je faza spanja, iz katere se najtežje zbudite, saj se vaše telo manj odziva na dražljaje iz okolice. Večina globokega spanca se odvija v prvi polovici noči. Ta faza spanca regenerira vaše telo in služi kot podpora za vaš imunski sistem. Vpliva tudi na določene vidike spomina in učenja. Faza globokega spanca se imenuje tudi spanje počasnih valov.
11. **% lahkega spanca:** lahek spanec predstavlja fazo prehoda med budnostjo in globljimi fazami spanja. Iz lahkega spanca se lahko hitro zbudite, saj je odzivnost na okoljske dražljaje dokaj visoka. Lahek spanec prav tako spodbuja duševno in telesno regeneracijo, čeprav sta s tega vidika najpomembnejši fazi spanja REM in globok spanec.

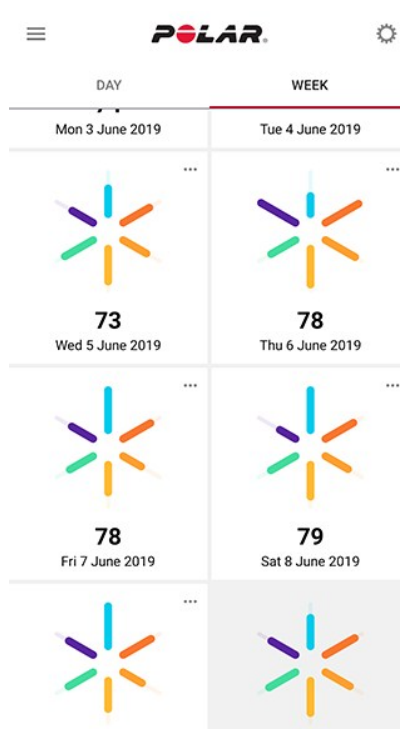
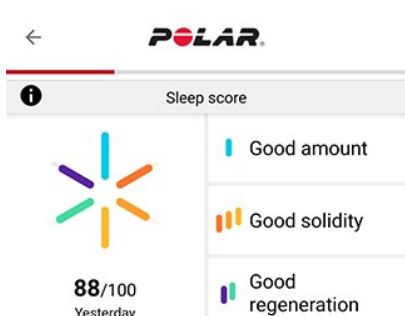
Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow

Vaš spanec je povsem individualen – zato nima smisla, da statistiko svojega spanca primerjate s statistiko drugih, temveč dolgoročno spremljajte svoje vzorce spanja in pridobite popoln vpogled v svoj spanec. Ko se zbudite, svojo uro sinhronizirajte z aplikacijo Flow in si v aplikaciji Polar Flow oglejte podatke o spancu za preteklo noč. V spletni storitvi in aplikaciji Flow spremljajte svoj spanec na dnevni in tedenski ravni ter spoznajte svoje spalne navade in vsakodnevne aktivnosti, ki vplivajo na vaš spanec.

V meniju aplikacije Flow izberite **Spanec** in si oglejte svoje podatke o spancu. V pogledu Struktura spanca si lahko ogledate, kako je vaš spanec prehajal skozi različne faze (lahek spanec, globok spanec in REM-spanec) in morebitne prekinitve spanca. Običajni spalni cikli prehajajo od lahkega do globokega spanca in nato v REM-spanec. Običajen nočni spanec vključuje 4 do 5 spalnih ciklov. To ustreza približno 8 uram spanja. Običajen nočni spanec vključuje številne krajše in daljše prekinitve spanja. Daljše prekinitve so na grafu za strukturo spanca prikazane z oranžnimi visokimi stolpci.



Šest komponent rezultata spanca je združenih v tri kategorije: količina (skupni čas spanja), trdnost (daljše prekinitve, kontinuiteta spanja in dejansko spanje) in regeneracija (REM-spanec in globok spanec). Vsak stolpec na grafu predstavlja rezultat za posamezno kategorijo. Rezultat spanca predstavlja povprečno vrednost zgornjih kategorij. Če izberete tedenski pogled, si lahko ogledate, kako se vaš rezultat spanca in kakovost spanca (kategoriji trdnosti spanca in regeneracije) spreminjata čez teden.



Razdelek Ritem spanja ponuja tedenski pregled časa spanja in faz spanca.



Za ogled dolgoročnih podatkov o spanju v spletni storitvi Flow pojdite v **Napredek** in izberite zavihek **Poročilo o spanju**.

Poročilo o spanju vam ponuja dolgoročni pregled vzorcev spanja. Prikažete lahko podrobnosti o spanju za 1 mesec, 3 mesece ali 6 mesecev. Prikazane bodo povprečne vrednosti za naslednje podatke o spancu: kdaj ste zaspali, kdaj ste se zbudili, čas spanja, REM-spanec, globok spanec in prekinitve v spanju. Razčlenitev podatkov o spancu za posamezno noč prikažete tako, da se z miško pomaknete čez graf spanja.



Za več informacij o funkciji Polar Sleep Plus Stages si glejte ta [podrobno razdelani priročnik](#).

SLEEPWISE™

Polar Sleepwise™ vam pomaga razumeti, kako spanje pripomore k ravni pozornosti in pripravljenosti čez dan. Ob količini in kakovosti spanca v zadnjih dneh upoštevamo tudi učinek, ki ga ima vaš ritem spanja. SleepWise prikazuje, v kolikšni meri spanec v zadnjih dneh pripomore k vaši pozornosti in pripravljenosti čez dan. Temu pravimo **energija po spanju**. Pomaga vam doseči in ohraniti zdrav ritem spanja ter opisuje, kako vaš spanec v zadnjih dneh vpliva na vašo pozornost čez dan. Večja pozornost pripomore k boljši pripravljenosti, saj izboljšuje odzivni čas, natančnost, zmožnost presoje in sprejemanje odločitev.

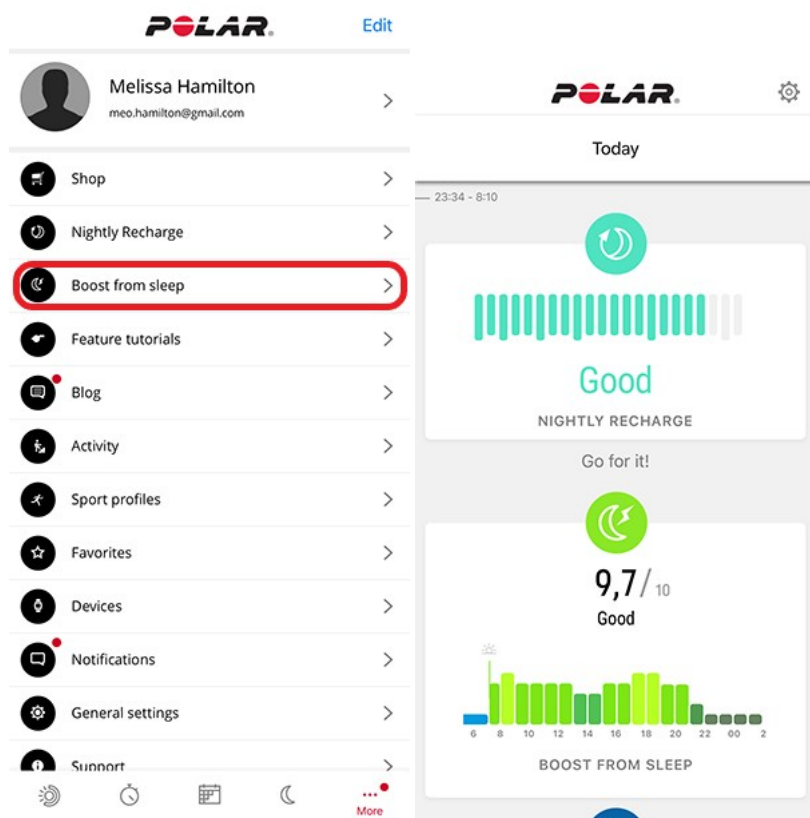
Poskrbite, da se bo vaša nastavitvev za **želeni čas spanja** ujemala z dejansko potrebo po spanju, da boste prejeli sebi prilagojene povratne informacije.

SleepWise deluje povsem samodejno, vi pa morate samo spremljati svoj spanec z uro Polar, ki podpira funkcijo Sleep Plus Stages. Na voljo je v aplikaciji Polar Flow.

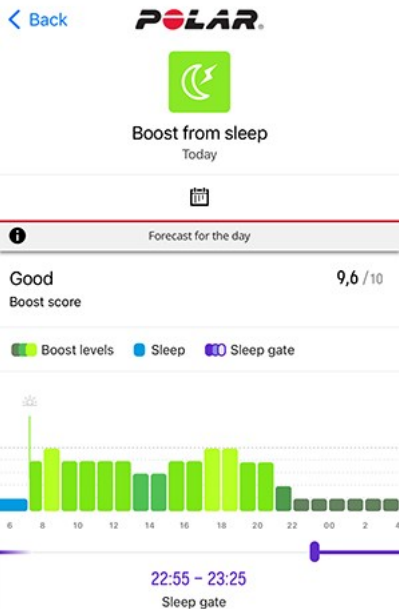
Dnevna energija po spanju

Upoštevajte, da morate imeti vsaj pet rezultatov spanca v zadnjih sedmih dneh, da se bodo prikazale napovedi za energijo po spanju. Če ure niste nosili ali če sledenje spanja ni bilo uspešno, lahko čase spanja ročno dodate v aplikaciji in tako povečate število rezultatov spanca.

Napovedi za energijo po spanju si lahko v aplikaciji Polar Flow ogledate tako, da v meniju izberete možnost **Energija po spanju**; hiter vpogled v dnevno napoved za energijo po spanju pa vam je na voljo tudi na kartici **Dnevnik**. Ko pritisnete kartico, se odpre vpogled **Energija po spanju** za ta dan.



Odpre se vpogled **Energija po spanju**:



Zjutraj si lahko ogledate napoved, v kolikšni meri se bo energija po spanju čez dan spreminjala, in temu primerno načrtujete svoje aktivnosti za povečanje pozornosti (kot so počitki, kava ali sprehod na prostem). To vam zagotavlja preproste vizualne in številske povratne informacije o spremembah vašega ritma spanja. Tako boste zlahka prepoznali, ali so spremembe pozitivne ali negativne in lažje razumeli, kako se učinki spanca seštevajo v daljšem obdobju. Prikazan je tudi vpliv, ki ga imata spalni dolg ter nereden ritem spanja in budnosti.

Ocena energije je povzetek vaše dnevne napovedi, prikazana s številko, da bo primerjava posameznih dni lažja. Vaša ocena energije je lahko **odlično, dobro, zadovoljivo** ali **nezadostno**. Odlična ocena energije pomeni, da boste čez dan deležni vseh koristi dobrega spanca. Vaša ocena energije utegne biti nezadostna, če vam npr. primanjkuje veliko spanca. V trendu boste morda opazili ponavljajoče se vzorce, npr. zaradi koncev tedna.

Dnevni **graf napovedi** kaže, v kolikšni meri naj bi vaš spanec v zadnjih dneh okrepil vašo energijo za trenutni dan.

Svetlejši je odtenek in višji je stolpec, višja je **raven energije**. To pomeni, da se boste najverjetneje počutili osredotočene in pripravljene na delo. Temnejši je odtenek, nižja je raven energije. To pomeni, da se boste morda počutili manj zbrane in celo zaspane.

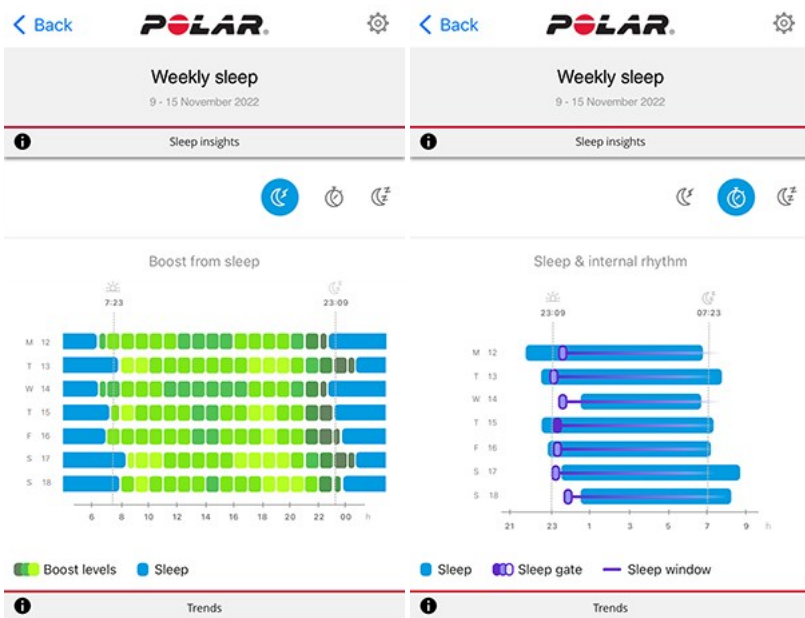
Ravni energije

Upoštevajte, da naša napoved temelji zgolj na spancu. Nanjo ne vplivajo druge stvari, ki jih počnete oziroma ne počnete čez dan. Povedano drugače, graf ne odraža skodelic kave, ki jih utegnete popiti, hladnih prh ali hitrih sprehodov. Notranja motivacija ima prav tako vlogo pri tem, kako zbrane se počutite. Ne glede na to, kako visoka je vaša raven energije na podlagi spanca, se vas bo med dolgočasnim predavanjem najverjetneje začela lotevati zaspanost. Po drugi strani se lahko tudi po slabo prespani noči počutite zbrane, če vas čaka zares zanimivo opravilo. S spremljanjem dnevne napovedi boste spoznali, da raven energije popoldan običajno pade za nekaj časa in nato zopet zraste. Naj vas ta popoldanski padec ne skrbi. Uravnava ga namreč vaš notranji ritem in je za vse ljudi nekaj povsem naravnega. S preučevanjem preteklih napovedi lahko ugotovite, kako na današnje ravni energije vplivajo tako spanec pretekle noči kot tudi spanec v preteklih dneh. Če ste konec tedna dolgo pokonci, lahko ima to večdnevni vpliv.

Prag spanja določa, kdaj je vaše telo pripravljeno na spanje. Vendar vaš notranji ritem in vaša vsakdanja opravila morda ne bodo vedno usklajeni. Zato prag spanja morda ne predstavlja vedno vašega dejanskega idealnega časa za spanje. To se lahko zgodi, ko se npr. vrnete na delo po dolgem premoru, denimo po dopustu ali po koncu tedna.

Spanec čez teden

V vpogledu **Spanec čez teden** lahko primerjate in analizirate svoje podatke o spancu za različne noči. Pritisnite ikono koledarja, da ga odprete.



Graf **energije po spanju** kaže, kako je vaš spanec v zadnjem času vplival na vaše dneve. Na podlagi tega lahko morda spremenite svoj urnik spanja.

Graf za **spanje in notranji ritem** kaže, v kolikšni meri vaši dejanski ritem spanja odstopa od notranjega cirkadianega ritma vašega telesa. Usklajena dejanski in notranji ritem imata številne koristi za zdravje. K temu lahko pripomorete tako, da vedno zaspate in se zbudite ob približno enaki uri. Vidite lahko, kako vaši vedenjski vzorci vplivajo na vaš notranji ritem. Na primer, če ste med konci tedna dolgo pokonci ali če med potovanjem zamenjate več časovnih pasov, lahko zmedete svoje ritme.

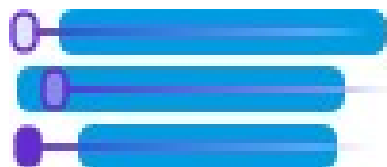
Prag spanja določa, kdaj je vaše telo pripravljeno na spanje. To je lahko jasno razvidno iz vaših podatkov ali pa tudi ne. Nereden ritem spanja ali neobičajne ure spanja lahko zmedejo vaš notranji ritem, zaradi česar prag spanja ne bo tako izrazit.

Prepoznavnost praga spanja

3/3 2/3 1/3

Pričakujete lahko, da bo mogoče vaš prag spanja jasno prepoznati (3/3), če je vaš ritem spanja dosleden. Če se vaš ritem spanja drastično spremeni, bo prag spanja težko prepoznati.

Notranji ritem



Notranji ritem telesa pomeni, da se vaše telo ravna po časih, ko bi sicer moralo spati ali biti budno. Vijolične črte na grafu prikazujejo vaš **predvideni čas za spanje** – to je časovni razpon, ko bi vaše telo že želelo spati. Modre črte prikazujejo vaš dejanski ritem spanja. Usklajena dejanski in notranji ritem imata številne koristi za zdravje. K temu lahko pripomorete tako, da vedno zaspate in se zbudite ob približno enaki uri.

Številni ljudje, ki delajo po uradnih urah, so običajno dolgo pokonci, med konci tedna pa spijo dlje. Tako se njihov prag spanja sčasoma premakne in zavleče pozno v večer tudi ob nedeljah. To je zelo tipičen primer »družbenega jet laga«, ko lahko ljudje, ki v nedeljo zvečer težko zaspijo, nov delovni teden začnejo nenaspani. Nedeljski nespečnosti in nenaspanim ponedeljkom se

lahko izognemo tako, da vsak dan odhajamo v posteljo in vstajamo ob enaki uri. Če se vam kljub temu zgodi, da ste bili dolgo pokonci, ta primanjkljaj raje nadomestite s popoldanskim drežem, kakor da zjutraj spite dlje.

Znanstvena podlaga

Funkcija Polar SleepWise s sledenjem spanja in izdelavo biomatematičnih modelov predvidi pozornost čez dan glede na spanec v zadnjih dneh. Polarjev model na podlagi ocene količine spanca, kakovosti in beleženja časa glede na posameznikove potrebe po spanju in notranjega cirkadianega ritma predvidi, v kolikšni meri spanec poveča pozornost. Model predvidi ravni energije za vsako uro v dnevu, ob tem pa še dnevno oceno energije, prag spanja in predvideni čas za spanje. Prag spanja pomeni posameznikov predvideni čas za spanje, tj. čas, ko bi telo že želelo spati. SleepWise potrebuje 1 do 2 tedna, da zbere dovolj podatkov za zanesljivo delovanje.

Oblikovanje biomatematičnih modelov je splošno sprejet način, ki pomaga predvideti, kako različni urniki spanja vplivajo na našo pozornost, ko smo budni. V znanstveni literaturi obstaja več biomatematičnih modelov. Čeprav se podrobnosti in terminologija med modeli razlikujejo, modeli običajno upoštevajo čas budnosti, ritem spanja in budnosti v preteklih dneh ter cirkadiani ritem. Veljavnost rezultatov modelov se običajno preverja s psihomotoričnim testom po zmernih ali izrazitih omejitvah spanja. Psihomotorični test je preprost test, kjer mora oseba pritisniti gumb, takoj ko se zaslon zasveti. Rezultati tega testa so v sorazmerju z ohranjanjem pozornosti, reševanjem težav in sprejemanjem odločitev.

VODENE DIHALNE VAJE SERENE™

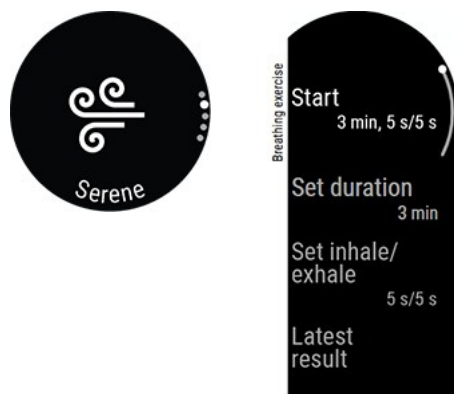
Serene™ je vodena dihalna vaja, ki vam pomaga, da sprostite telo in um ter obvladate stres. Serene vas vodi skozi vaje dihanja v počasnem in enakomernem ritmu, ki znaša **šest vdihov na minuto**, kar je optimalna hitrost dihanja za **blaženje stresa**. Če dihate počasi, se vaš srčni utrip sinhronizira z vašim ritmom dihanja, interval med utripoma pa se začne v večji meri spreminjati.

Med dihalno vajo vam ura z animacijo na zaslonu in vibriranjem pomaga ohraniti enakomeren ter počasen dihalni ritem. Serene meri odziv vašega telesa na vajo in vam daje sprotne povratne informacije. Po opravljeni vaji boste prejeli povzetek, ki prikazuje, koliko časa ste bili v posameznih **območjih umirjenosti**. Višje kot je območje, boljša je usklajenost z optimalnim ritmom. Več časa kot ga preživite v višjih območjih, več dolgoročnih koristi si lahko obetate. Če boste dihalno vajo Serene izvajali redno, vam bo pomagala **obvladovati stres**, izboljšala bo **kakovost spanca** in izboljšala vaše **splošno počutje**.

Dihalna vaja Serene na vaši uri

Dihalna vaja Serene vas vodi **do globokega in počasnega dihanja**, s katerim umirite svoj um in telo. Če dihate počasi, se vaš srčni utrip sinhronizira z vašim ritmom dihanja. Vaš interval med utripoma pa se pri globljem in počasnejšem dihanju začne bolj spreminjati. Globoko dihanje zagotavlja merljiv odziv v intervalih med utripoma. Ob vdihu se interval med zaporednima srčnima utripoma skrajša (srčni utrip se pospeši), ob izdihu pa se interval med zaporednima srčnima utripoma podaljša (srčni utrip se upočasni). Spremenljivost vaših intervalov med utripoma je največja v bližini ritma **6 dihalnih ciklov na minuto** (vdih + izdih = 10 sekund). To je optimalna hitrost za **učinek sproščanja stresa**. Zato se vaš uspeh ne meri samo na podlagi sinhronizacije, temveč tudi doseganja optimalne hitrosti dihanja.

Dihalna vaja Serene privzeto traja 3 minute. Trajanje dihalne vaje lahko prilagajate v razponu od 2 do 20 minut. Po potrebi lahko prilagajate tudi trajanje vdih in izdih. Največja frekvenca dihanja je lahko 3 sekunde za vdih in 3 sekunde za izdih, kar pomeni 10 vdihov na minuto. Najmanjša frekvenca dihanja je lahko 5 sekund za vdih in 7 sekund za izdih, kar pomeni 5 vdihov na minuto.



Zagotovite, da ste v takšnem položaju, da lahko imate ves čas dihalne vaje sproščene roke in nepremične dlani. Na ta način se boste lahko ustrezno sprostiti in uri Polar omogočili, da natančno meri učinke vaje.

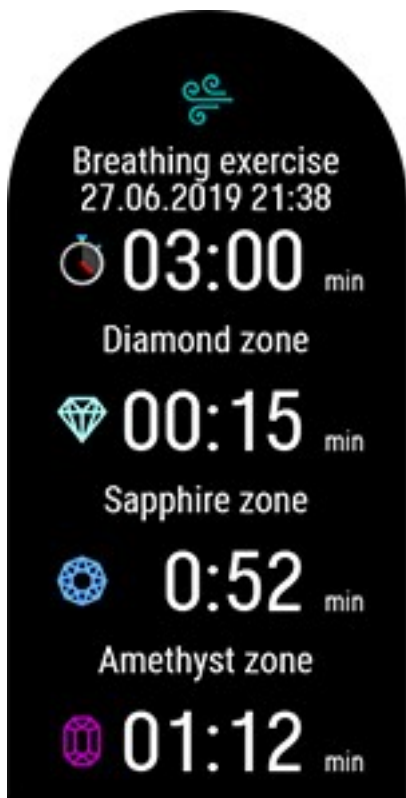
1. Uro udobno nosite na zgornjem delu zapestja, tj. vsaj za en prst stran od zapestne kosti.
2. Usedite se ali se uležite, tako da vam bo udobno.
3. Na svoji uri najprej tapnite možnost **Serene** in nato izberite **Start (Začni)**, da začnete z dihalno vajo. Vaja se začne po 15-sekundni pripravi.
4. Sledite navodilom za dihanje na zaslonu ali s pomočjo vibracij.
5. Vajo lahko kadar koli končate tako, da pritisnete gumb BACK (NAZAJ).
6. Vodilni element animacije **spreminja barvo** glede na območje umirjenosti, v katerem se trenutno nahajate.
7. Po koncu vaje se bodo vaši rezultati prikazali na uri kot čas, ki ste ga preživeli v različnih območjih umirjenosti.



Območja umirjenosti se imenujejo ametist (Amethyst), safir (»Sapphire«) in diamant (»Diamond«). Območja umirjenosti vam povedo, kako sta vaša srčni utrip in dihanje usklajena ter v kolikšni meri dosegate optimalno hitrost dihanja šest vdihov na minuto. Višje kot je območje, bolj ste usklajeni z optimalnim ritmom. Za najvišje območje umirjenosti, tj. diamant (»Diamond«), morate ohranjati počasen ciljni ritem približno šestih vdihov na minuto ali počasneje. Več časa kot ga preživite v višjih območjih, več dolgoročnih koristi si lahko obetate.

Rezultat dihalne vaje

Po vadbi boste prejeli povzetek, ki prikazuje, koliko časa ste bili v posameznih območjih umirjenosti.



Za več informacij o vodeni dihalni vaji Serene™ si oglejte ta [poglobljeni priročnik](#).

FITNES-TEST Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Polarjev fitness-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno (kardiovaskularno) telesno pripravljenost v mirovanju. Gre za preprosto 5-minutno oceno telesne pripravljenosti, ki se opravi v

mirovanju in vam pokaže oceno vašega maksimalnega sprejema kisika (VO₂max). Izračun fitnes-testa temelji na vašem srčnem utripu v mirovanju, spremenljivosti srčnega utripa in na vaših osebnih podatkih: spol, starost, višina, telesna teža in samoocena stopnje fizične aktivnosti, ki se imenuje podatki o treningu. Polarjev fitnes-test je namenjen zdravim odraslim osebam.

Aerobna kondicija je pokazatelj, kako dobro vaš kardiovaskularni sistem prenaša kisik po telesu. Boljša kot je vaša aerobna kondicija, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobra aerobna kondicija ima mnogo koristi za zdravje. Pomaga zmanjševati tveganje za visok krvni tlak ter tveganje za razvoj kardiovaskularnih bolezni in možgansko kap. Če želite izboljšati svojo aerobno kondicijo, je za opazne spremembe indeksa Rezultat fitnes-testa povprečno potrebnih šest tednov rednega treninga. Posamezniki s slabšo kondicijo bodo spremembe opazili hitreje. Boljša kot je vaša aerobna kondicija, počasneje boste opazili izboljšanje rezultata.

Aerobno kondicijo izboljšujete s treningi, kjer uporabljate večje skupine mišic. Takšne aktivnosti so tek, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh. Za spremljanje napredka najprej v prvih dveh tednih večkrat izvedite test, da pridobite izhodiščno vrednost, nato pa test ponovite približno enkrat na mesec.

Za zagotavljanje zanesljivosti rezultatov testiranja upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

- Test lahko opravite kjer koli – doma, v pisarni, v fitnes klubu – seveda samo, če ga izvajate v mirnem okolju. Okoli vas ne sme biti motečih zvokov (npr. televizija, radio ali telefon) in ljudi, ki bi se z vami pogovarjali.
- Test vedno izvajajte v istem okolju in ob istem času.
- 2 do 3 ure pred testom ne zaužijte velikega obroka in ne kadite.
- Na dan testa in dan pred tem se izogibajte telesnim naporom, uživanju alkoholnih pijač in poživil.
- Bodite sproščeni in mirni. Uležite se in se pred začetkom testa sproščajte 1 do 3 minute.

Pred testom

Preden pričnete s testom, se prepričajte, da so vaše fizične nastavitve in športno ozadje v razdelku **Nastavitve > Fizične nastavitve** pravilno nastavljene.

Uro udobno nosite na zgornjem delu zapestja, tj. vsaj za en prst stran od zapestne kosti. Senzor srčnega utripa na hrbtni strani ure mora biti stalno v stiku s kožo.

Opravljanje testa

V uri izberite **Fitnes-test > Sprostite se in začnite test**. Ura začne iskati vaš srčni utrip.

Ko najde srčni utrip, se na zaslonu prikaže **Lezite in se sprostite**. Bodite sproščeni ter omejite telesne gibe in komunikacijo z drugimi osebami.

Test lahko kadar koli prekinete s pritiskom gumba NAZAJ. Prikaže se sporočilo **Test preklican**.

Če ura ne prejema signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Test ni uspel**. V tem primeru morate preveriti, ali je senzor srčnega utripa na hrbtni strani ure v stiku s kožo. Za podrobna navodila o tem, kako morate nositi uro, ko srčni utrip merite na zapestju, glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).

Rezultati testa

Ko se test konča, vas ura na to opozori z zvokom in tresenjem, prikažeta pa se tudi opis rezultata fitnes testa in ocenjena vrednost za VO₂max.

Nato se prikaže **Želite posodobiti VO₂max v fizičnih nastavitvah?**

- Pritisnite gumb V REDU, da shranite vrednost v **fizične nastavitve**.
- Pritisnite gumb NAZAJ, da prekličete, ampak samo, če ste si zapomnili svojo nedavno izmerjeno vrednost za VO₂max in če se ta od dobljenega rezultata razlikuje za več kot en razred ravni fizične pripravljenosti.

Rezultat zadnjega testa je prikazan v **Testi > Fitnes-test > Rezultat prejšnjega testa**. Prikazan je samo rezultat zadnjega opravljenega testa.

Za vizualno analizo rezultatov fitnes-testa pojdite v spletno storitev Flow in izberite test iz svojega dnevnika ter si oglejte podrobnosti.



Če je vaš telefon v doseg omrežja Bluetooth, se vaša ura po testu samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow.

Razredi ravni fizične pripravljenosti

Moški

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
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

Ženske

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
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

Klasifikacija temelji na študiji 62 raziskav, pri katerih je bila vrednost VO_{2max} merjena neposredno, in sicer na zdravih odraslih osebah v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Povzeto po: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

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

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

DNEVNI VODIČ ZA TRENING FITSPARK™

Vodič za trening FitSpark™ vključuje predhodno pripravljene **dnevne vadbe na zahtevo**, ki so priročno na voljo na vaši uri. Vadbe so prilagojene vaši telesni pripravljenosti, preteklo vadbo in stopnji regeneracije ter pripravljenosti glede na status [Nightly Recharge](#) za preteklo noč. FitSpark vam vsak dan ponudi 2 do 4 različne vadbe: ena, ki vam najbolj ustreza, in 1 do 3 druge možnosti, med katerimi lahko izbirate. Dnevno prejmete največ štiri predloge, kar pomeni skupno 19 različnih vadb. Predlogi vključujejo vadbe iz kategorij, kot so **kardio vadba, vadba moči** in **podporne vaje**.

Vadbe FitSpark so Polarjevi že vnaprej pripravljene [vadbeni cilji](#). Vadbe vključujejo navodila za izvajanje vaj in vodenjem po korakih v realnem času, ki vam pomagajo, da varno vadite in da pri tem uporabljate pravilno tehniko. Vse vadbe so časovno omejene in prilagojene vaši trenutni telesni pripravljenosti, zaradi česar so primerne za vsakogar, ne glede na telesno pripravljenost posameznika. Predlogi za vadbo FitSpark se posodobijo po vsaki vadbi (vključno z vadbami, opravljenimi brez funkcije FitSpark), ob polnoči in ko se zbudite. FitSpark poskrbi za vsestranski trening, pri čemer lahko izbirate med različnimi vrstami dnevnih vadb.

Kako se določi vaša stopnja telesne pripravljenosti?

Vaša stopnja telesne pripravljenosti se določi za vsak predlog vadbe na podlagi:

- Zgodovine vadbe (tedensko povprečno doseganje območij srčnega utripa za preteklih 28 dni)
- VO_{2max} (na podlagi [Fitness test \(Test telesne pripravljenosti\)](#) na vaši uri)
- [Training background \(Ozadje vadbe\)](#)

To funkcijo lahko pričnete uporabljati tudi brez zgodovine vadbe. Toda FitSpark začne optimalno delovati po 7 dneh uporabe.



Boljša kot je vaša telesna pripravljenost, dalj časa trajajo vadbeni cilji. Najzahtevnejših cilji vadbe moči niso na voljo za nižje stopnje telesne pripravljenosti.

Katere vrste vaj so vključene v kategorije vadb?

Pri kardio vadbi vas funkcija usmerja do vadbe v različnih območjih srčnega utripa, ki trajajo različno dolgo. Vadbe vključuje časovno omejeno ogrevanje, vadbo in ohlajanje. Kardio vadbe je mogoče izvajati v katerem koli športnem profilu na uri.

Vadbe moči so krožni tip vadbe, ki jih sestavljajo vaje za vadbo moči z vodenjem na osnovi časa. Vadbo za moč lahko izvajate z lastnim telesom in ne potrebujete dodatnih uteži. Pri krožni vadbi potrebujete disk uteži, okroglo utež z ročajem ali ročke.

Podporne vaje so krožni tip vadbe, ki jih sestavljajo vaje za vadbo moči **in** gibljivosti z vodenjem na osnovi časa.

FitSpark na vaši uri

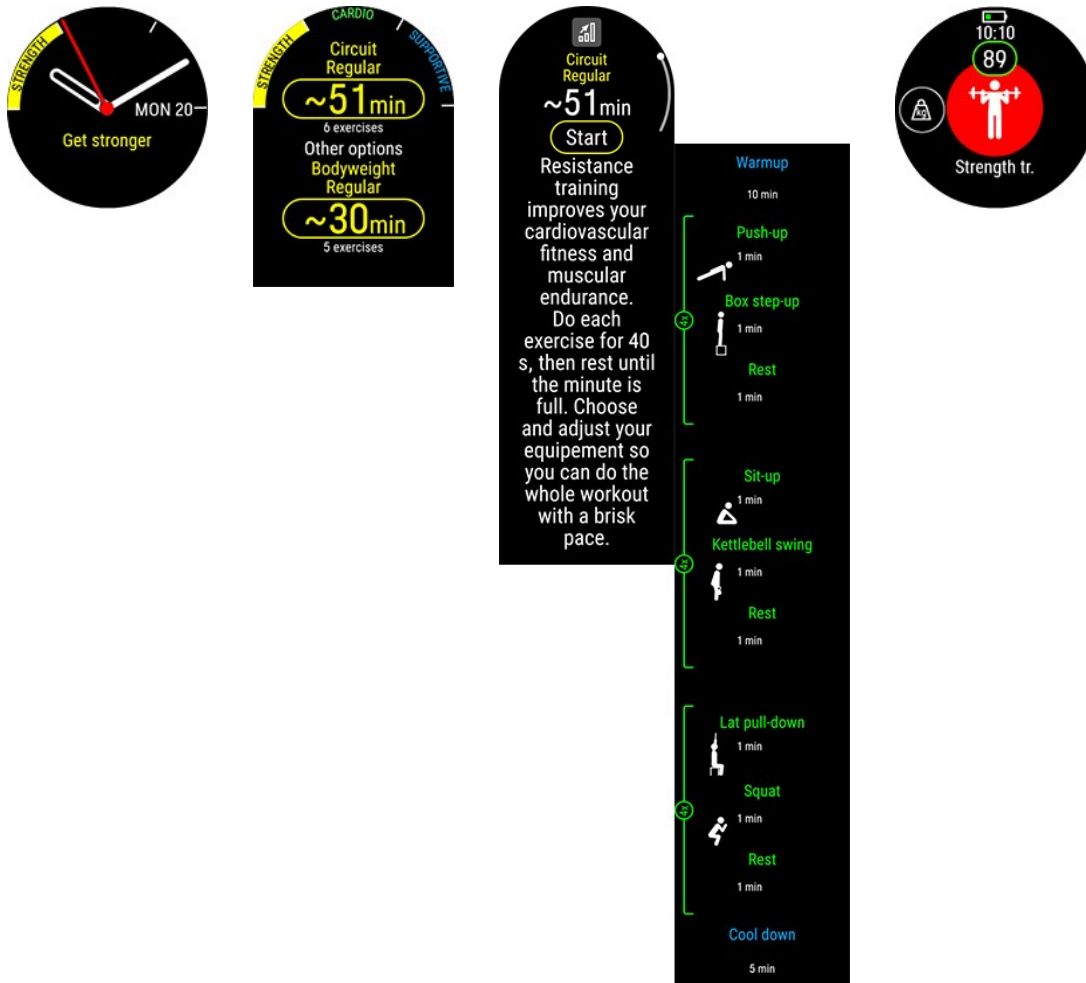
V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknite do pogleda ure **FitSpark**.

Pogled ure **FitSpark** vključuje naslednje poglede za različne kategorije vadb:



PRIKAZ URE PROGRAMA: Če imate v aplikaciji Polar Flow aktiviran Running Program (Tekaški program), bodo predlogi FitSpark temeljili na ciljnih programa Running Program (Tekaški program).

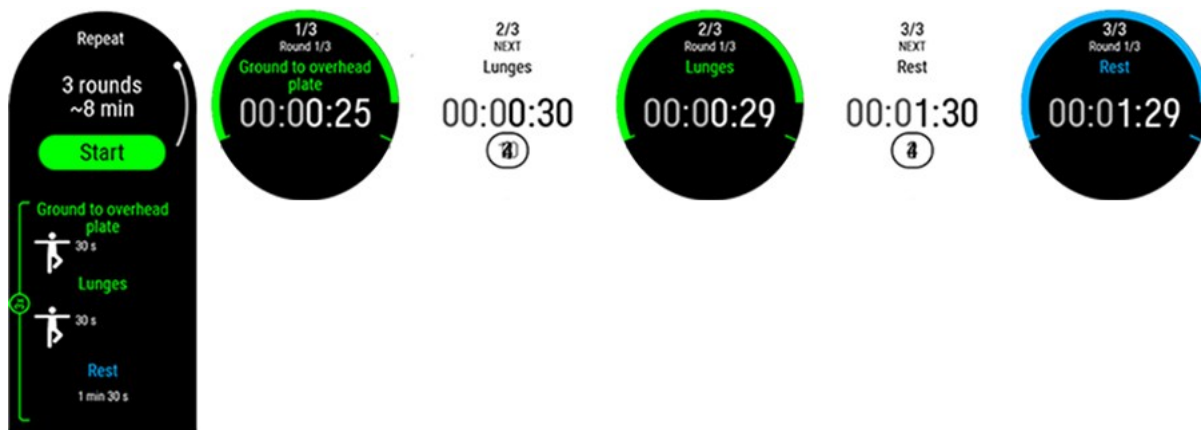
V pogledu ure **Fitspark** pritisnite OK (V redu), da prikazete predloge vadbe. Najprej se prikaže najbolj primerna vadba za vas na podlagi vaše zgodovine vadb in telesne pripravljenosti. Pomaknite se navzdol, da si ogledate preostale predloge vadbe. Pritisnite OK (V redu), da izberete predlog vadbe in prikazete podrobno razčlenitev vadbe. Pomaknite se navzdol, da prikazete vaje, ki so vključene v vadbo (vadbe za moč in podporne vaje), in izberite posamezno vajo, da prikazete podrobna navodila za izvajanje vaje. Pomaknite se do možnosti **Start** (Začetek) in pritisnite OK (V redu), da izberete cilj treninga, nato pa izberite športni profil, da aktivirate cilj treninga.



Med vadbo

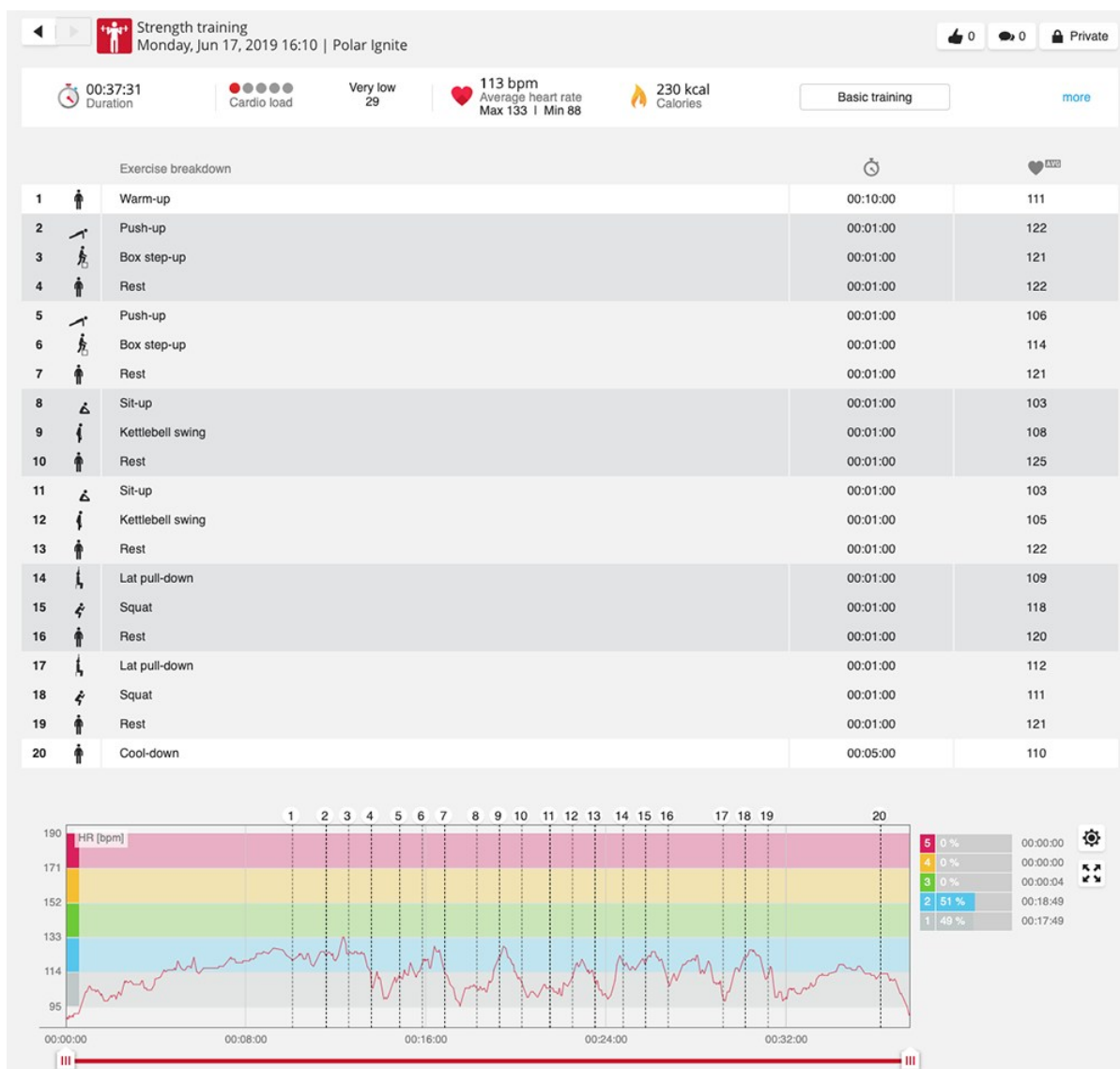
Vaša ura vam med vadbo posreduje usmeritve, ki vključujejo podatke o vadbi, časovno omejene faze z območji srčnega utripa za kardio vadbo ter časovno omejene faze z vajami za vadbo moči in podporne vaje.

Vadbo moči in podporne vaje temeljijo na že pripravljenih načrtih vadbe z animacijami vaj in vodenju po korakih v realnem času. Vse vadbe vključujejo časovnike in vibracije, ki vas opozorijo, ko morate začeti z naslednjo fazo. Vsako vajo izvajajte 40 sekund, nato počivajte do skupno ene minute, nato začnite z naslednjo vajo. Ko zaključite vse vaje v prvi seriji, ročno zaženite novo serijo. Vadbeno serijo lahko zaključite kadar koli želite. Vadbenih faz ne morete preskočiti ali prerazporejati.



Rezultati vadbe na vaši uri in v aplikaciji Polar Flow

V uro boste prejeli **povzetek** vadbe takoj, ko prenehate s posamezno vadbo. V aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo. Za cilje kardio vadbe boste prejeli rezultat osnovne vadbe, ki prikazuje faze vadbe s podatki o srčnem utripu. Za cilje vadbe moči in podpornih vaj boste prejeli podrobne rezultate vadbe, ki vključujejo vaš povprečni srčni utrip in čas izvajanja posamezne vaje. Te so prikazane v obliki seznama, vsaka vaja pa je prikazana tudi na krivulji srčnega utripa.





Vadba lahko vključuje določena tveganja. Pred začetkom rednega programa vadb preberite smernice [Zmanjševanje nevarnosti med vadbo](#).

ŠPORTNI PROFILI

Športni profili so športne izbire, na voljo v vaši uri. V uri smo ustvarili štiri privzete športne profile, vendar lahko v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v uro. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov.

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

V uri imate lahko naenkrat največ 20 športnih profilov. Število športnih profilov v mobilni aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow ni omejeno.

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

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



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

OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

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

[Kaj so območja srčnega utripa?](#)

NAČIN SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu sproti delite z drugimi napravami Bluetooth, kot so aplikacije za trening, vadbeno opremo ali kolesarski računalnik. Če želite uro uporabljati v načinu senzorja srčnega utripa, jo morate najprej seznaniti s sprejemno zunanjo napravo. Za podrobna navodila o seznanjanju glejte priložni priročnik za uporabo sprejemne naprave.

Vklop načina senzorja srčnega utripa

1. Pritisnite in zadržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni, in izberite možnost **Začni trening**. Pomaknite se do zelenega športa.
2. V načinu pred vadbo odprite hitri meni, tako da pritisnete ikono ali gumb LUČKA.
3. Izberite možnost **Deli srčni utrip z drugo napravo**.
4. V zunanji napravi aktivirajte način seznanjanja.
5. V zunanji napravi izberite Grit X.
6. Sprejmite seznanjanje ure Grit X z zunanjo napravo.
7. Vaš srčni utrip bi se moral prikazovati v uri Polar in v zunanji napravi. Ko ste pripravljeni, v zunanji napravi enostavno začnite vadbo. Če želite z uro beležiti svojo vadbo, se vrnite v način pred vadbo in začnite beleženje vadbe, tako da pritisnete V REDU.

Prekinitev deljenja srčnega utripa

Izberite možnost **Prekini deljenje**. Deljenje podatkov o srčnem utripu se ustavi tudi, ko zapustite način pred vadbo oz. ko prekinete beleženje treninga.

HITROSTNA OBMOČJA

S hitrostnimi območji/območji tempa lahko enostavno spremljate hitrost ali tempo med vadbo in prilagodite svojo hitrost/tempo za doseganje ciljnega učinka vadbe. Ta območja vam lahko pomagajo pri vodenju učinkovitosti vadbe in kombiniranju vrst vadbe z različnimi intenzivnostmi za optimalne učinke.

NASTAVITVE HITROSTNIH OBMOČIJ

Nastavitve hitrostnih območij lahko prilagodite v spletni storitvi Flow. Na voljo je pet različnih območij, meje območij lahko prilagodite ročno ali uporabljate privzeto nastavljene meje. Območja so prilagojena posameznim športom, kar vam omogoča, da jih nastavite tako, da se kar najbolje ujemajo s posameznim športom. Na voljo so za tekaške športe (vključno s skupinskimi športi, ki vključujejo tek), kolesarske športe ter tudi za veslanje in veslanje s kanujem.

Privzeto

Če izberete možnost **Default** (Privzeto), ne morete spremeniti omejitev. Privzeta območja predstavljajo primer območij hitrosti/tempa za osebo, ki je v dokaj dobri telesni pripravljenosti.

Poljubno

Če izberete možnost **Free** (Poljubno), lahko spreminjate vse omejitve. Na primer, če ste testirali svoje pragove, kot sta anaerobični in aerobični prag ali zgornji in spodnji prag svoje laktodne točke, lahko območja nastavite na podlagi vaše individualne hitrosti ali tempa. Priporočamo, da hitrost in tempo svojega anaerobičnega praga nastavite kot minimalno vrednost za območje 5. Če uporabljate tudi aerobični prag, ga nastavite kot minimalno vrednost za območje 3.

CILJ VADBE S HITROSTNIMI OBMOČJI

Vadbene cilje lahko zasnujete na območjih hitrosti/tempa. Ko cilje sinhronizirate s storitvijo FlowSync, boste med vadbo prejeli smernice od vaše vadbene naprave.

MED VADBO

Med vadbo si lahko ogledate, v katerem območju trenutno trenirate in čas vadbe v posameznem območju.

PO VADBI

V povzetku vadbe na uri boste videli pregled časa vadbe v posameznem hitrostnem območju. Po sinhronizaciji si lahko podrobne informacije o hitrostnih območjih ogledate v spletni storitvi Flow.

MERJENJE HITROSTI IN RAZDALJE NA ZAPESTJU

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

Uro nosite tako, da se udobno prilega zapestju in se ne trese. Za dosledne meritve jo vedno namestite na isto mesto na zapestju. Na isti roki ne nosite drugih naprav, kot so ure, sledilniki dejavnosti ali etuiji za nošenje mobilnega telefona na roki. Poleg tega s to roko ne držite zemljevida ali telefona.

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

KADENGA PREK ZAPESTJA

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

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

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

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

METRIKA PLAVANJA

Metrika plavanja vam omogoča analizo vsake plavalne vadbe ter dolgoročno spremljanje vaše učinkovitosti in napredka.



Za najbolj natančne informacije se prepričajte, da ste v nastavitvah določili roko, na kateri boste nosili uro. Nastavitev, na kateri roki nosite uro, lahko preverite v nastavitvah izdelka v aplikaciji Flow.

PLAVANJE V BAZENU

Med uporabo profila za plavanje ali plavanje v bazenu, ura prepozna vaš plavalni slog in beleži preplavano razdaljo, čas in tempo, frekvenco gibov ter čase počitka. Dodatno pa lahko s pomočjo rezultata SWOLF spremljate svoj napredek.

Plavalni slogi: Vaša ura prepozna naslednje sloge plavanja in izračuna metriko na podlagi sloga ter skupne vrednosti za vašo celotno vadbo.

- Prosti slog
- Hrbtni slog
- Prsni slog
- Delfin

Tempo in razdalja: potem ko ura prepozna vaš plavalni slog kot enega od štirih plavalnih slogov, ki so navedeni zgoraj, lahko zazna vaše obrate in s temi podatki natančno določi vaš tempo in razdaljo. Meritve tempa in razdalje temeljijo na zaznanih obratih in nastavljeni dolžini bazena. Pri vsakem obratu je skupni preplavani razdalji prišteta ena dolžina bazena.

Zamahi: Vaša ura vam bo povedala, koliko zamahov ste naredili na minuto ali dolžino bazena. S temi informacijami bolje spoznate svojo tehniko plavanja, tempo in časovno koordinacijo.

SWOLF (kratica za »plavanje in golf«) je posredno merjenje učinkovitosti. Vrednost SWOLF je izračunana na podlagi seštevka časa in števila zamahov, potrebnih, da preplavate dolžino bazena. Na primer: 30 sekund in 10 zamahov za eno dolžino bazena pomeni oceno 40 na lestvici SWOLF. Na splošno velja, da manjši rezultat SWOLF za določeno razdaljo ali slog pomeni večjo učinkovitost.

Rezultat SWOLF je zelo individualen, zato ga ne primerjajte z rezultati SWOLF drugih plavalcev. Gre predvsem za osebno orodje, ki vam lahko pomaga izboljšati in izpiliti tehniko ter najti optimalno učinkovitost pri različnih slogih.

Nastavitev dolžine bazena

Pomembno je, da izberete pravilno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Dolžino bazena lahko izberete v načinu pred vadbo prek hitrega menija. Pritisnite gumb LUČKA za dostop do hitrega menija, izberite nastavitev **Pool length (Dolžina bazena)** in po potrebi spremenite predhodno nastavljeno dolžino bazena. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, dolžino pa lahko tudi ročno prilagodite po meri. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 20 metrov/jardov.

PLAVANJE V ODPRTIH VODAH

Med uporabo profila za plavanje v odprtih vodah, ura beleži vašo preplavano razdaljo, tempo in čas, frekvenco zamahov za prosti slog ter pot.



Prosti slog je edini slog, ki ga prepozna profil plavanja v odprtih vodah.

Tempo in razdalja: Ura izračunava tempo in razdaljo s pomočjo funkcije GPS.

Frekvenca zamahov za prosti slog: Ura beleži povprečne in maksimalne frekvence zamahov (število zamahov na minuto) za vašo vadbo.

Pot: Svojo pot, ki jo beleži GPS-funkcija, si lahko po koncu plavanja ogledate na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow. GPS ne deluje pod vodo, zato je vaša pot pridobljena na podlagi podatkov GPS, ki so zabeleženi, ko je vaša roka zunaj vode ali zelo blizu površini vode. Zunanji dejavniki, kot so vodne razmere in satelitski položaji, lahko vplivajo na točnost podatkov GPS, zato se lahko podatki iste poti razlikujejo od dneva do dneva.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA V VODI

Ura samodejno meri vaš srčni utrip z zapestja z novo fuzijsko tehnologijo Polar Precision Prime sensor, ki omogoča preprost in udoben način merjenja srčnega utripa med plavanjem. Čeprav voda lahko preprečuje optimalno merjenje srčnega utripa na zapestju, je natančnost tehnologije Polar Precision Prime zadostna, da vam omogoča, da med plavanjem spremljate povprečni srčni utrip in območja srčnega utripa, dobite natančne meritve porabljenih kalorij, obremenitve treninga in povratne informacije o koristi treninga na podlagi območjih srčnega utripa.

Da bi zagotovili čim boljše natančnost podatkov o srčnem utripu, je pomembno, da je ura nameščena tesno na zapestju (še bolj tesno kot pri drugih športih). Za podrobna navodila o tem, kako morate nositi uro med vadbo, glejte [Training with wrist based heart rate \(Vadba z merjenjem srčnega utripa na zapestju\)](#).



Ne pozabite, senzorja srčnega utripa Polar med plavanjem ne morete uporabiti skupaj s pasom za pritrditev na prsi in uro, saj funkcija Bluetooth ne deluje v vodi.

ZAČETEK PLAVANJA

1. Pritisnite NAZAJ, da vstopite v glavni meni, in izberite možnost **Začetek vadbe** ter poiščite profil **Plavanje, Plavanje v bazenu** ali **Plavanje v odprtih vodah**.
2. **Med uporabo profila Plavanje/Plavanje v bazenu** preverite, ali je dolžina bazena nastavljena pravilno. Za spremembo dolžine bazena pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni, izberite nastavev **Pool length (Dolžina bazena)** in nastavite ustrezno dolžino.



Vadbe ne začnite beležiti, dokler niste v bazenu in ne pritiskajte gumbov pod vodo, če je mogoče.

3. Za začetek beleženja treninga pritisnite gumb START (ZAČNI).

MED PLAVANJEM

Zaslonski prikaz lahko prilagodite v razdelku s športnimi profili v spletni storitvi Flow. Privzeti pogledi vadbe v športnem profilu za plavanje prikazujejo naslednje informacije:

- Srčni utrip in uvrstitev v območje srčnega utripa ZonePointer
- Distance (Razdalja)
- Duration (Trajanje)
- Čas počitka (Plavanje in Plavanje v bazenu)
- Tempo (Plavanje v odprtih vodah)
- Graf srčnega utripa
- Povprečni srčni utrip
- Maksimalni srčni utrip
- Čas dneva

PO PLAVANJU

Pregled vaših podatkov plavanja je na voljo v povzetku treninga na vaši uri takoj po vadbi. Ogledate si lahko naslednje informacije:



Datum in čas, ko ste pričeli z vadbo

Trajanje vadbe

Preplavana razdalja



Povprečni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip

Kardio obremenitev



Heart rate zones (Območja srčnega utripa)



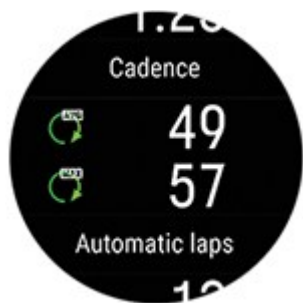
Kalorije

Izgorevanje maščob v % kalorij



Povprečni tempo

Maksimalni tempo



Frekvenca zamahov (število zamahov, ki jih naredite v eni minuti)

- Povprečna frekvenca zamahov
- Maksimalna frekvenca zamahov

Sinhronizirajte uro z aplikacijo Flow za podrobnejšo vizualno predstavitev vašega plavanja, vključno s podrobno razčlenitvijo posameznih vadb plavanja v bazenu, srčnega utripa, tempa in krivuljami frekvence zamahov.

BAROMETER (BAROMETER)

Funkcija barometer vključuje nadmorsko višino, nagib, naklon, vzpon in spust. Nadmorsko višino meri senzor za atmosferski zračni tlak, ki pretvarja izmerjeni zračni tlak v nadmorsko višino. Vzpon in spust sta prikazana v metrih/čevljih.

Barometrična višina je dvakrat samodejno umerjena preko signala GPS v prvih minutah vadbe. Na začetku vadbe lahko temelji nadmorska višina pred umerjanjem le na barometričnem zračnem tlaku, ki je lahko glede na pogoje včasih nenatančen. Podatki o nadmorski višini se popravijo po umerjanju, tako da so morebitni netočni odčitki, ki so se pojavili na začetku vadbe, samodejno popravljene, popravljene podatke pa si lahko po sinhronizaciji podatkov ogledate v spletni storitvi in aplikaciji Flow.

Če želite, da so odčitki nadmorske višine kar najbolj natančni, priporočamo, da nadmorsko višino umerite ročno, vedno ko so na voljo zanesljivi referenčni podatki, npr. vrh vzpetine ali topografski zemljevid, ali ko se nahajate na višini morske gladine. Nadmorsko višino lahko ročno umerite na celozaslonskem prikazu nadmorske višine v vpogledu v trening. Pritisnite V REDU, da potrdite trenutno nadmorsko višino.

Zaradi blata in umazanije na napravi je lahko nadmorska višina odčitana nenatančno. Naj bo vaša naprava vedno čista, saj bodo tako barometrski odčitki nadmorske višine pravilni.

KOMPAS

Če želite med vadbo uporabljati kompas, ga morate dodati športnim profilom, v katerih ga želite uporabljati. V spletni storitvi Flow izberite **Športni profili** >, pri športnem profilu, ki mu želite kompas dodati, izberite **Uredi** in > se pomaknite na **Povezano z napravo** ter izberite **Grit X** > **Vpogledi v trening** > **Dodaj novo** > **Celoten zaslon** > **Kompas**, nato pa izberite možnost Shrani. Ne pozabite sinhronizirati sprememb z uro.

Uporaba kompasa med vadbo

Med vadbo se lahko z gumbom GOR/DOL pomaknete na pogled kompasa. Na zaslonu se prikažejo vaša smer in glavne smeri neba.



Umerjanje kompasa

Med vadbo boste morda morali umeriti kompas. Za umerjanje sledite navodilom na zaslonu.

Kompas lahko umerite ročno v hitrem meniju. Začasno ustavite vadbo, pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni, in izberite možnost Umerjanje kompasa. Sledite navodilom na zaslonu.

Zaklenite svojo smer

Ko je kompas v načinu vpogleda v trening, pritisnite V redu, da zaklenete svojo trenutno smer. Nato se bo na zaslonu v rdeči barvi prikazal odklon od zaklenjene smeri.

Ne pozabite, da morate kompas pred tem umeriti.



VREME

Prikaz ure z vremenom na vašem zapestju kaže urno vremensko napoved za trenutni dan, triurno napoved za naslednji dan ter šesturno napoved za dan zatem. Prikazani so tudi ostali vremenski podatki, kot so hitrost vetra, smer vetra, vlažnost in možnost padavin.

Podatke o vremenu prikazuje le prikaz ure z vremenom. V časovnem pogledu podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezní prikaz.

Za prikaz funkcije vremena morate imeti na svoji mobilni napravi nameščeno aplikacijo Polar Flow, vaša ura pa mora biti povezana z njo. Za pridobivanje podatkov o vremenu morajo biti prav tako omogočene storitve lokacije (iOS) ali nastavitve lokacije (Android).

Današnja vremenska napoved



- Lokacija vremenske napovedi
- Nazadnje posodobljeno
- Osveži (prikazano, če se morajo podatki o vremenu posodobiti, npr. zaradi spremembe lokacije, ali če je od zadnje posodobitve minilo nekaj časa)
- Trenutna temperatura
- Občuti se kot
- Dež
- Hitrost vetra
- Smer vetra
- Vlažnost
- Vremenska napoved po urah

Vihiluoto
Updated 10:05

17 °C
15 °C

Rain
0.8 mm

Wind speed
4 m/s

Direction
SW 220° ↗

Humidity
86 %

Weather forecast

11:00		17°	2 ↗
12:00		18°	2 ↗
13:00		19°	2 ↗
14:00		19°	2 ↗
15:00		19°	2 ↗
16:00		18°	2 ↗
17:00		18°	2 ↗
18:00		17°	2 ↗
19:00		17°	2 ↗
20:00		16°	2 ↗
21:00		16°	2 ↗
22:00		15°	2 ↗
23:00		15°	2 ↗

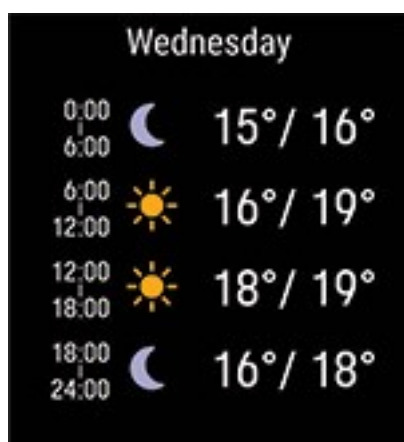
Upoštevajte, da zgodovina vremenskih podatkov vključno s podatki o vremenu med treningi ni na voljo.

Jutrišnja vremenska napoved



- Triurna vremenska napoved z nizkimi/visokimi temperaturami

Pojutrišnja vremenska napoved



- Šesturna vremenska napoved z nizkimi/visokimi temperaturami

NASTAVITVE ZA VARČEVANJE Z ENERGIJO

Nastavitve za varčevanje z energijo vam omogočajo, da podaljšate čas treninga, in sicer tako, da spremenite frekvenco beleženja signala GPS, izklopite merjenje srčnega utripa na zapestju in uporabljate ohranjevalnik zaslona. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je stanje napolnjenosti baterije nizko.

Nastavitve za varčevanje z energijo najdete v [hitrem meniju](#). Do hitrega menija lahko preidete iz načina pred vadbo, med odmorom pri vadbi ali v načinu prehoda pri vadbah z različnimi vrstami športa. Do načina pred vadbo lahko pridete tako, da



pritisnete ali gumb LUČKA. V načinu odmora ali prehoda lahko do menija pridete samo s pritiskom na gumb LUČKA.

Ko vklopite katero od nastavitvev za varčevanje z energijo, boste njen učinek na predvideni čas treninga videli v načinu pred vadbo. Upoštevajte, da nastavitve za varčevanje z energijo veljajo za vsako vadbo posebej. Nastavitve se ne shranijo.



i Upoštevajte, da temperatura vpliva na predvideni čas treninga. Kadar trenirate v hladnih pogojih, je lahko dejanski čas treninga krajši od časa, ki je predviden ob začetku vadbe.

Frekvenca beleženja signala GPS

Nastavite frekvenco beleženja signala GPS na manj pogost interval (1 ali 2 minuti). To vam pride prav pri zelo dolgotrajnih vadbah, ko je dolga avtonomija baterije zelo pomembna.

i Upoštevajte, da mora biti frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na 1 sekundo, če želite uporabljati funkcije, kot so navodila za pot, poti Komoot in Segmenti Strava Live. Prav tako lahko to vpliva na preostale funkcije, kot so moč pri teku, hitrost/tempo in razdalja, odvisno od izbranega športnega profila in uporabljenih senzorjev.

Merjenje srčnega utripa na zapestju

Izklopite merjenje srčnega utripa na zapestju. Kadar ne potrebujete podatkov o srčnem utripu, izklopite merjenje in tako prihranite energijo. Kadar uporabljate merilnik srčnega utripa s pasom za okrog prsi, je merjenje srčnega utripa na zapestju privzeto izklopljeno.

Ohranjevalnik zaslona

Ohranjevalnik zaslona vklopite pri vadbi, kjer ne potrebujete stalnega dostopa do podatkov treninga.

Kadar je ohranjevalnik zaslona vklopljen, je na zaslonu prikazan le čas. Pritisnite kateri koli gumb, da zaprete način ohranjevalnika zaslona in prikažete podatke treninga. Po 8 sekundah se ohranjevalnik zaslona spet pojavi.

VIRI ENERGIJE

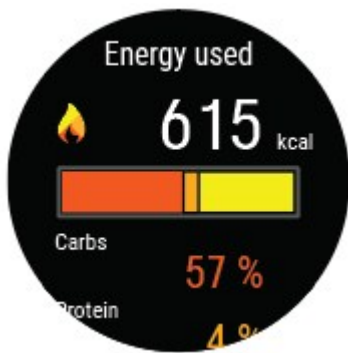
Podrobnejši pregled virov energije pokaže različne vire energije (maščobe, ogljikovi hidrati, beljakovine), ki ste jih uporabili med svojo vadbo. Na svoji uri to funkcijo najdete v okviru povzetka treninga, in sicer takoj, ko zaključite z vadbo. Za več podrobnosti obiščite mobilno aplikacijo Flow, in sicer po sinhronizaciji podatkov.

Med telesno aktivnostjo vaše telo kot glavna vira energije porablja ogljikove hidrate in maščobo. Višja kot je intenzivnost vašega treninga, več ogljikovih hidratov boste porabili v primerjavi z maščobami in seveda obratno. Vloga beljakovin je običajno precej majhna, a lahko vaše telo med intenzivno aktivnostjo in daljšimi vadbami porabi približno od 5 do 10 % energije, pridobljene iz beljakovin.

Porabo različnih virov energije izračunamo na podlagi podatkov o vašem srčnem utripu, pri čemer upoštevamo tudi vaše fizične lastnosti. Te vključujejo starost, spol, višino, telesno težo, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, maksimalni sprejem kisika (VO₂max), aerobni prag in anaerobni prag. Pomembno je, da omenjene lastnosti navedete čim bolj natančno, saj boste le tako dobili najbolj natančne podatke o porabi virov energije.

POVZETEK O VIRIH ENERGIJE

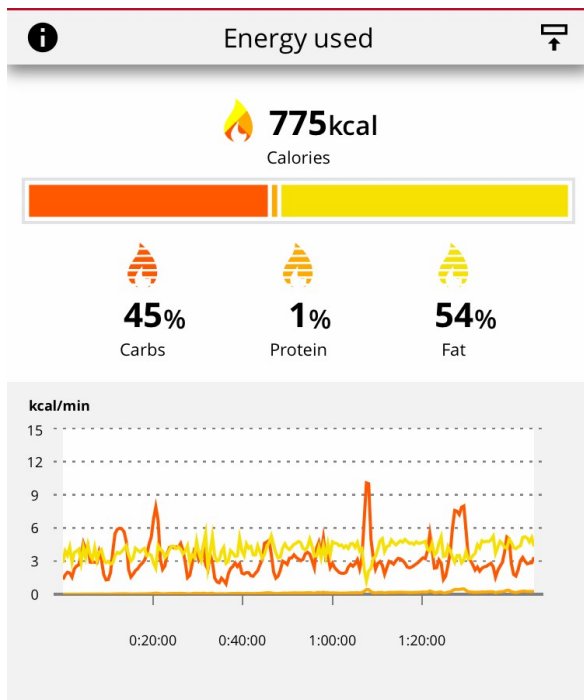
Po svoji vadbi boste v povzetku vadbe lahko videli naslednje podatke:



Ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe, ki ste jo porabili med svojo vadbo.

Upoštevajte napotek, da pri prehranjevanju po svoji vadbi ne smete gledati le na porabljene vire energije in njihove količine.

PODROBNA ANALIZA V MOBILNI APLIKACIJI FLOW



V aplikaciji Flow lahko preverite tudi porabljeno količino virov energije na posamični točki svoje vadbe in pogledate, kako so se te količine kopičile med vadbo. Graf prikazuje, kako vaše telo izkorišča različne vire energije pri različnih intenzivnostih treninga in na različnih stopnjah vaše vadbe. Obenem lahko primerjate podatke primerljivih vadb in tako ugotovite, kako se je razvijala vaša sposobnost kurjenja maščob kot primarnega vira energije.

Preberite več o virih energije v [Energy sources](#)

OBVESTILA V TELEFONU

Funkcija obvestil na mobilniku vam omogoča, da prejmete obvestila o vhodnih klicih, sporočilih in obvestilih aplikacij v svojo uro. Tako boste v uri prejeli enaka obvestila kot na zaslonu telefona. Obvestila so na voljo, kot ne trenirate ali med treningom. Izberete lahko, kdaj jih želite prejeti. Obvestila na mobilniku so na voljo za telefone s sistemom iOS in Android.

Če želite uporabljati obvestila na mobilniku, morate v telefon namestiti aplikacijo Flow in ga seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#).

Vklop obvestil na mobilniku

Za vklop obvestil na mobilniku v uri izberite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Obvestila na mobilniku**. Nastavite Obvestila na mobilnem telefonu **Izklopljeno, Vklopljeno, ko ne treniram, Vklopljeno, ko treniram** ali **Vedno vklopljeno**.

Obvestila na mobilniku lahko nastavite tudi v aplikaciji Flow. Ko vklopite obvestila, uro sinhronizirajte z aplikacijo Polar Flow.

Upoštevajte, da se bosta baterija ure in telefona izpraznili hitreje, če so vklopljena obvestila na mobilniku, saj to pomeni, da je nenehno vklopljeno tudi omrežje Bluetooth.

Ne moti

Če želite za nekaj časa izklopiti obvestila in opozorila o klicih, izberite možnost **Ne moti**. Ko je funkcija vklopljena, v nastavljenem času ne boste prejeli obvestil ali klicev.

Za vklop obvestil na mobilniku v uri odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Ne moti**. Izberite **Izkl.**, **Vkl.** ali **Vkl. (22.00–7.00)** in čas, v katerem želite, da je funkcija **Ne moti** vklopljena. Izberite čas za **Začetek ob** in **Konec ob**.

PRIKAZ OBVESTIL

Če ne trenirate, se bo vsakič, ko prejmete obvestilo, ura zatresla, v spodnjem levem delu zaslona pa se bo prikazala rdeča pika. Obvestilo si ogledate tako, da pritisnete gumb NAZAJ in izberete možnost **Obvestila** ali obrnete zapestje in pogledate na uro.

Ko prejmete obvestilo med treningom, se bo ura zatresla in prikazala ime pošiljatelja. Če želite izbrisati obvestilo, med prikazom pritisnite gumb V REDU in izberite možnost **Izbriši**. Da bi odstranili obvestila na svoji uri, se pomaknite navzdol po seznamu obvestil in izberite možnost **Izbriši vse**.

Ko prejmete klic, se bo ura zatresla in prikazala ime klicatelja. Z uro lahko tudi sprejmete ali zavrnete klic.



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

UPRAVLJANJE GLASBE

Zdaj lahko glasbo in vsebine, ki se predvajajo na vašem telefonu, upravljate s svojo uro med treningom, pa tudi v prikazu časa, takrat ko ne trenirate. Upravljanje glasbe nastavite tako, da odprete možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Upravljanje glasbe**. Glasbo lahko upravljate na prikazu treninga, na prikazu ure s časom ali oboje. Izberite **Prikaz treninga**, da glasbo upravljate med vadbo, in **Prikaz ure**, da glasbo upravljate na prikazu ure s časom, ko ne trenirate. Prikaz ure za upravljanje glasbe lahko dodate tudi v **Pogledih prikazov ure > Upravljanje glasbe**.

Upravljanje glasbe je na voljo za telefone z operacijskim sistemom iOS in Android. Če želite uporabiti funkcije za upravljanje glasbe, morate na telefon namestiti aplikacijo Flow in ga seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#). Nastavitve za upravljanje glasbe so vidne, ko svojo uro povežete s telefonom prek aplikacije Flow. Če ste nastavitve ure izvedli prek aplikacije Flow, je ura že seznanjena s telefonom.

IZ PRIKAZA URE

Ko ne trenirate, lahko glasbo in vsebine upravljate s kontrolniki za glasbo na prikazu ure za čas.



- V prikazu časa podrsajte levo/desno, dokler ne pridete do prikaza ure za upravljanje glasbe.
- Z ukazi lahko začasno prekinete predvajanje, predvajate skladbe ali preklapljate med njimi.



- Pritisnite , da prikažete kontrolnike za glasnost.

MED TRENINGOM

Če želite glasbo upravljati z zaslona za trening, se vpogled v trening z ukazi za upravljanje glasbe vklopi, ko je vklopljen predvajalnik in ste začeli z vadbo.



- Pritisnite gumb NAVZGOR, da se med vadbo pomikate po ukazih za upravljanje glasbe v vpogledu v trening.
- Pritisnite gumb V REDU, da prikažete gumbe za prejšnjo/naslednjo skladbo in predvajanje/začasno prekinitev predvajanja. Z gumboma NAVZG/NAVZDOL izbirate med prejšnjo ali naslednjo skladbo, predvajanje pa začasno prekinete z gumbom V REDU. Pritisnite gumb LUČKA, da prikažete kontrolnike za glasnost.

ZAMENLJIVI ZAPESTNI TRAKOVI

Za uporabo z uro Grit X so na voljo standardni paščki širine 22 mm. Z zamenljivimi zapestni trakovi lahko uro prilagodite tako, da pristaja k vsaki priložnosti in stilu in jo lahko nosite ves čas, da kar najbolje izkoristite funkcijo sledenje aktivnosti 24/7, neprekinjeno merjenje srčnega utripa in spremljanje spanca.

 Priporočamo, da se izogibate uporabi kovinskih zapestnih paščkov, saj lahko vplivajo na natančnost signala GPS.

MENJAVA ZAPESTNEGA TRAKU

Menjava zapestnega paščka, pritrjenega z vzmetnimi zatiči, je hitra in enostavna. Svoj najljubši zapestni pašček lahko izberete iz palete trakov Polar ali uporabite kateri drug zapestni pašček, ki ima 22-milimetrske vzmetne zatiče.

1. Da pašček snamete, najprej povlecite zatič za hitro sprostitev proti sredini paščka in nato stran od ure.
2. Zatič za hitro sprostitev povlecite proti sredini paščka in poravnajte še drugo stran zatiča z luknjo v uri.
3. Zatič spustite, da se trak zaskoči na mesto.
4. Nato samo še preverite, ali se je zatič dobro zaskočil.

ZDRUŽLJIVI SENZORJI

Z združljivimi senzorji Bluetooth® izboljšajte svojo vadbeno izkušnjo in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivosti. Poleg številnih Polarjevih senzorjev je vaša ura popolnoma združljiva tudi z različnimi senzorji tretjih oseb.

[Oglejte si celoten seznam združljivih Polarjevih senzorjev in pripomočkov](#)

[Oglejte si združljive senzorje tretjih oseb](#)

Pred prvo uporabo senzorja ga je treba seznaniti z uro. Seznanjanje traja le nekaj sekund in zagotavlja, da vaša ura sprejema signale samo z vaših senzorjev, omogoča pa tudi vadbo v skupini brez motenj. Pred vpisom dogodka ali tekme se prepričajte, da ste združevanje opravili doma, da bi preprečili motnje zaradi prenosa podatkov. Navodila najdete v razdelku [Seznanjanje senzorjev z uro](#).

SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

Spremljajte svoj srčni utrip s kar največji natančnostjo s pomočjo senzorja utripa Polar H10, ki ima pas za okrog prsi.

Kljub temu, da je Polar Precision Prime najbolj natančna tehnologija za optično merjenje srčnega utripa in deluje skoraj povsod, je pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno gibanje, senzor srčnega utripa Polar 10 tisti, ki vam zagotavlja največjo natančnost merjenja. Senzor srčnega utripa Polar H10 se polje odziva na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealna možnost tudi za intervalne vadbe, ki vključujejo hitre pospeške.

Senzor srčnega utripa Polar H10 ima notranji pomnilnik, s katerim lahko zabeležite eno vadbo, tudi če v bližini nimate povezane naprave za trening ali mobilne aplikacije za vadbo. Senzor srčnega utripa H10 morate le seznaniti z aplikacijo Polar Beat in v

njej zagnati vadbo. Tako lahko na primer svoj srčni utrip med plavanjem beležite kar s senzorjem srčnega utripa Polar H10. Za več informacij glejte strani s podporo za [Polar Beat](#) in [senzor srčnega utripa Polar H10](#).

Ko senzor srčnega utripa Polar H10 uporabljate med kolesarjenjem, lahko uro namestite na krmilo kolesa in imate tako ves čas kolesarjenja pregled nad podatki treninga.

POLARJEV SENZOR HITROSTI BLUETOOTH® SMART

Na hitrost kolesarjenja lahko vpliva niz dejavnikov. Eden od njih je seveda telesna pripravljenost, vendar veliko vlogo igrajo tudi vremenske razmere in različni nakloni cestišča. Najbolj napreden način merjenja, kako ti dejavniki vplivajo na vašo hitrost, predstavlja aerodinamični senzor hitrosti.

- Ta meri vašo trenutno, povprečno in največjo hitrost.
- Spremljajte svojo povprečno hitrost, da boste videli svoj napredek
- Lahek, vendar vzdržljiv in preprost za namestitve

POLARJEV SENZOR ZA RITEM BLUETOOTH® SMART

Najbolj praktičen način za merjenje vadbe med kolesarjenjem je naš napredni brezžični senzor za ritem. Ta meri vaš dejanski, povprečni in maksimalni ritem v obratih na minuto, tako da lahko svojo tehniko vožnje primerjate s prejšnjimi vožnjami.

- Tako vam pomaga izboljšati tehniko kolesarjenja in prepozna vaš optimalni ritem
- Podatki o ritmu brez motenj vam omogočajo oceno vašega napredka
- Aerodinamičen in lahek

SENZORJI MOČI TRETJIH OSEB

Moč pri kolesarjenju

Merite svojo moč pri kolesarjenju, da spremljate in razvijete svojo kolesarsko zmogljivost in tehniko vrtenja pedal. V nasprotju s srčnim utripom je proizvodnja moči absolutna in objektivna vrednost napora. To pomeni, da lahko vrednosti moči primerjate z drugimi kolesarji enakega spola in približno enake velikosti kot ste vi ali pa z njimi primerjate vate na kilogram, da vidite kar najbolj zanesljiv rezultat. Vpogled dobite tudi s podatkom, kakšen je vaš srčni utrip ob različnih stopnjah moči.

SEZNANJANJE SENZORJEV Z URO

Seznajte senzor srčnega utripa z uro

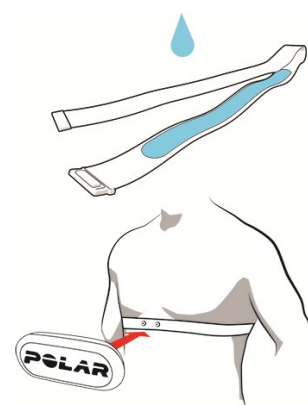
 Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga seznanili z uro, ura srčnega utripa ne meri na zapetju.

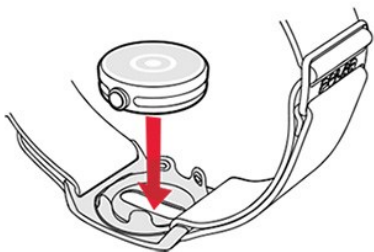
Polar H9, Polar H10

1. Nadenite si navlažen senzor srčnega utripa.
2. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
3. Z uro se dotaknite senzorja srčnega utripa in počakajte, da ga prepozna.
4. Ko je senzor srčnega utripa prepoznan, se prikaže ID naprave, na primer **Polar H10 xxxxxxxx**. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
5. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

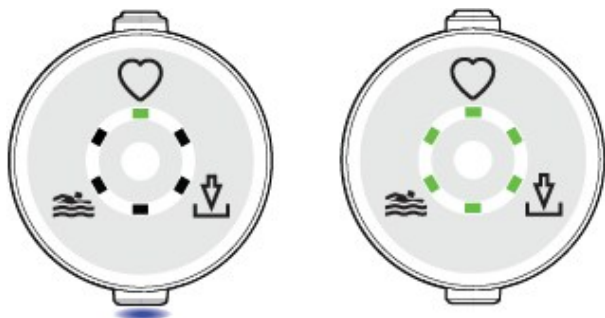
Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Vstavite senzor v držalo traku za okrog roke, tako da je leča obrnjena navzgor.





2. Vklonite senzor, tako da pritisnete gumb, dokler se ne vklopi lučka.
3. **Verity Sense:** Senzor mora biti v [načinu srčnega utripa](#), ki ga označuje ikona srca. Ko izberete način, počakajte, da prične svetiti vseh šest LED-lučk, nato pa lahko začnete seznanjati svojo uro Polar.



4. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
5. Ko je senzor srčnega utripa prepoznani, se prikaže ID naprave, na primer **Polar Sense xxxxxxxx**. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
6. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.



Seznanite senzor za kolesarjenje z uro

Pred seznanitvijo senzorja za kadenco, senzorja hitrosti ali senzorja za moč drugega proizvajalca preverite, ali je pravilno nameščen. Več informacij o nameščanju senzorjev najdete v njihovih navodilih za uporabo.

i Če uro seznanjate s senzorjem za moč drugega proizvajalca, se prepričajte, da imate v uri in senzorju nameščeno najnovjšo različico vdelane programske opreme. Če imate dva oddajnika, ju morate seznaniti posamično. Ko seznanite prvi oddajnik, lahko takoj seznanite še drugega. Na zadnji strani vsakega oddajnika preverite ID naprave, da boste na seznamu zagotovo našli pravi oddajnik.

1. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznani senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
2. Ura začne iskati senzor. **Senzor za kadenco:** nekajkrat zavrtite poganjalo, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka na senzorju sporoča, da je senzor vklopljen. **Senzor hitrosti:** nekajkrat zavrtite kolo, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka na senzorju sporoča, da je senzor vklopljen. **Senzor za moč drugega proizvajalca:** zavrtite poganjalo, da aktivirate oddajnike.
3. Ko je senzor prepoznani, se prikaže ID naprave. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

Nastavitve kolesa

1. Prikaže se sporočilo **Senzor povezan s:** Izberite možnost **Kolo 1**, **Kolo 2** ali **Kolo 3**. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite.
2. Če ste seznanili senzor hitrosti ali senzor za moč, ki meri hitrost, se prikaže sporočilo **(Nastavite velikost koles.** Nastavite velikost in pritisnite V REDU.
3. **Dolžina poganjala:** nastavite dolžino poganjala v milimetrih. Nastavitev je vidna le, če ste seznanili senzor za moč.

Merjenje velikosti koles

Nastavitve velikost koles so pogoj za točnost informacij o kolesarjenju. Velikost koles lahko določite na dva načina:


1. način

- Za najbolj natančen rezultat kolo izmerite ročno.
- Z ventilom označite točko, kjer se kolo dotika podlage. Na podlago narišite črto, da to točno označite. Nato kolo po ravni površini premaknite naprej, da naredi en cel obrat. Pnevmatika naj bo pravokotno na tla. Nato na tla narišite še eno črto na mestu celega obrata kolesa. Izmerite razdaljo med obema črtama.
- Od meritve odštejte 4 mm zaradi svoje teže na kolesu in dobili boste obseg kolesa.

2. način

Poiščite premer kolesa v palcih ali v ETRTO, izpisan na kolesu. Najdite premer v spodnji tabeli in preverite, s katero velikostjo kolesa v milimetrih iz desnega stolpca preglednice se ujema.

ETRTO	Premer kolesa (v palcih)	Nastavitev velikosti kolesa (v mm)
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

 Velikosti koles v tabeli so zgolj priporočene vrednosti, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka v pnevmatiki.

Umerjanje senzorja za moč pri kolesarjenju

Senzor lahko umerite v hitrem meniju. Najprej izberite enega od športnih profilov za kolesarjenje in aktivirajte oddajnike, tako da poženetе poganjali. Nato v hitrem meniju izberite **Umerjanje senzorja za moč** in sledite navodilom za umerjanje senzorja, prikazana na zaslonu. Navodila za umerjanje senzorja za moč najdete v navodilih proizvajalca.


Seznanite senzor korakov z uro

1. Če želite z uro seznaniti senzor koraka, ki podpira Bluetooth, odprite **Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
2. Ura začne iskati senzor. Z uro se dotaknite senzorja in počakajte, da ga najde.
3. Ko je senzor prepoznani, se prikaže ID naprave. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

Umerjanje senzorja korakov

Senzor korakov lahko sami umerite na dva načina v hitrem meniju. Izberite enega od športnih profilov za tek, nato pa izberite **Umerjanje senzorja korakov > Umerjanje med tekom** ali **Faktor umerjanja**.

- **Umerjanje med tekom:** začnite z vadbo in odtečite razdaljo, ki vam je znana. Razdalja mora biti večja od 400 metrov. Ko odtečete razdaljo, pritisnite V REDU, da zabeležite krog. Nastavite dejansko razdaljo, ki ste jo odtekli, in pritisnite V REDU. Faktor umerjanja se posodobi.

 *Upoštevajte, da intervalne ure med umerjanjem ni mogoče uporabljati. Če je intervalna ura vklopljena, vas bo ura pozvala, da jo izklopite, da bo mogoče omogočiti ročno umerjanje senzorja korakov. Časovnik lahko po umerjanju vklopite v hitrem meniju za način premora.*

- **Faktor umerjanja:** faktor umerjanja lahko nastavite sami, če poznate faktor, s katerim dobite točno razdaljo.

Za podrobna navodila o ročnem in samodejnem umerjanju senzorja korakov glejte razdelek [Umerjanje senzorja korakov z uro Grit X, Vantage V ali Vantage M](#).

Brisanje seznanjene naprave

Da izbrišete seznanitev s senzorjem ali mobilno napravo:

1. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanjene naprave** in pritisnite V REDU.
2. S seznama izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se sporočilo **Želite odstraniti seznanitev?** Pritisnite V REDU, da potrdite.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Seznanitev odstranjena**.

APLIKACIJA POLAR FLOW

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

PODATKI TRENINGA

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

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

PODATKI O AKTIVNOSTI

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

PODATKI O SPANCU

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

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

ŠPORTNI PROFILI

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

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

DELJENJE SLIK

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

Kliknite na spodnjo povezavo, da bi si ogledali video:

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

ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

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

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

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

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

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

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

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

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

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

DNEVNIK

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

POROČILA

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

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

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

PROGRAMI

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

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

ŠPORTNI PROFILI V POLAR FLOW

V uri je privzeto nastavljenih 14 športnih profilov. V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow lahko dodajate nove športne profile na seznam športov ter urejate njihove nastavitve. Ura ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v spletni storitvi Polar Flow več kot 20 športnih profilov, se v uro med sinhronizacijo prenese prvih 20 profilov.

Vrstni red športnih profilov lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite šport, ki ga želite premakniti, in ga povlecite do mesta, kamor ga želite odložiti.

Kliknite eno od spodnjih povezav, da si ogledate video:

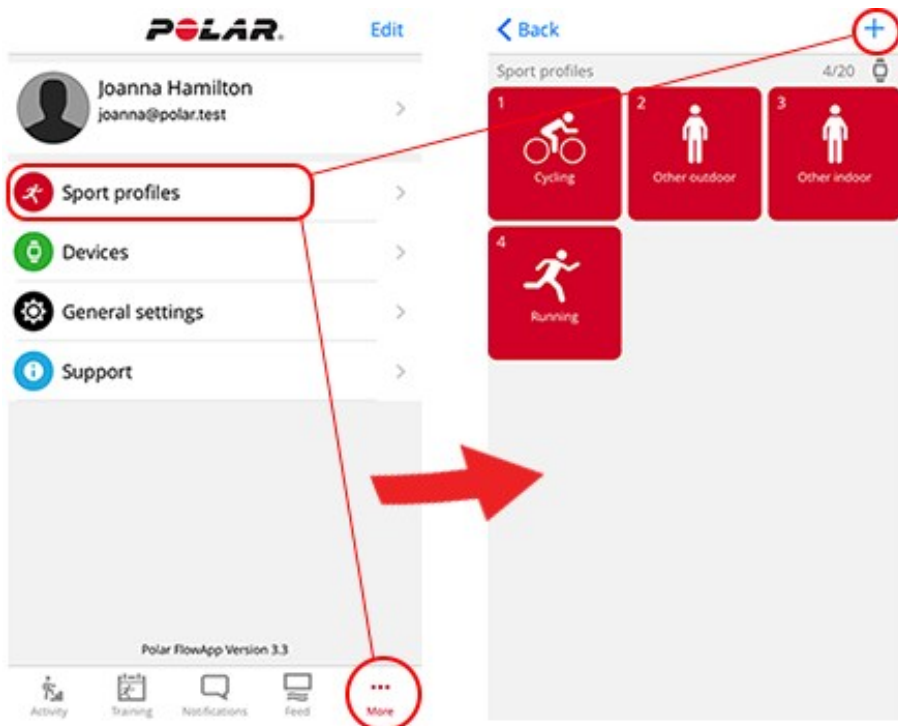
[Aplikacija Polar Flow | Urejanje športnih profilov](#)

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

DODAJANJE ŠPORTNEGA PROFILA


V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. pomaknite se do možnosti **Športni profili**.
2. Pritisnite simbol za plus v zgornjem desnem kotu.
3. Izberite šport s seznama. V aplikaciji za Android pritisnite Končano. Šport je dodan na vaš seznam športnih profilov.



V spletni storitvi Polar Flow:

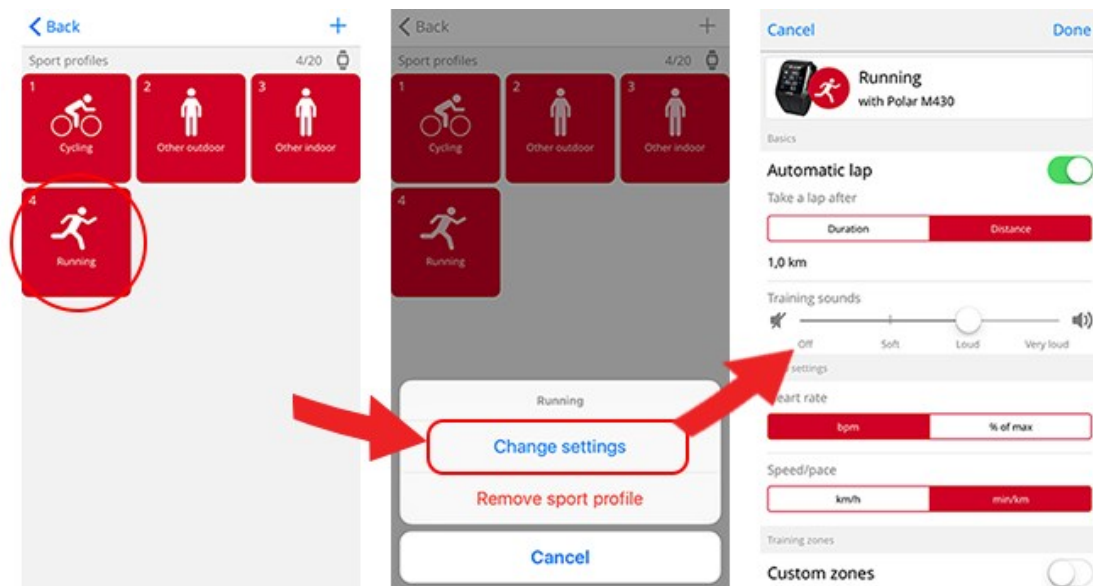
1. kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite **Dodaj športni profil** in izberite šport s seznama.
4. Šport je dodan na vaš seznam športov.

 *Novih športov ne morete ustvariti sami. Seznam športov nadzoruje Polar, saj ima vsak šport določene privzete nastavitve in vrednosti, ki npr. vplivajo na funkcije izračun kalorij, obremenitev treninga in regeneracijo.*

UREJANJE ŠPORTNEGA PROFILA

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. pomaknite se do možnosti **Športni profili**.
2. Izberite šport in pritisnite **Spremeni nastavitve**.
3. Ko boste pripravljeni, pritisnite Končano. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.



V spletni storitvi Flow:

1. kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite **Uredi** za šport, ki ga želite urediti.

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje podatke:

Osnovno

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

Srčni utrip

- Prikaz srčnega utripa (udarci na minuto ali % maksimuma)
- Srčni utrip je viden drugim napravam. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitnes, zaznajo vaš srčni utrip. Svojo uro lahko uporabljate tudi med skupinsko vadbo za Polar Club in svoj srčni utrip prikazujete v sistemu Polar Club.
- Nastavitve območij srčnega utripa (z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost treninga. Če izberete možnost Privzeto, ne morete spreminjati omejitev srčnega utripa. Če izberete možnost Prosto, lahko spreminjate omejitve. Privzeta območja srčnega utripa se izračunajo na podlagi maksimalnega srčnega utripa.

Nastavitve hitrosti/tempa

- V prikazu Hitrost/tempo izberite km/h ali mph za hitrost ter min/km ali min/mi za tempo.
- Nastavitve območij hitrosti/tempa – z območji hitrosti/tempa lahko preprosto izberete in spremljate hitrost ali tempo, odvisno od izbire. Privzeta območja vključujejo na primer območja hitrosti/tempa za osebe z relativno dobro ravno fizično pripravljenosti. Če izberete možnost Privzeto, ne morete spreminjati omejitev. Če izberete možnost Prosto, lahko spreminjate omejitve.

Vpogledi v trening

Izberite, katere podatke želite videti v vpogledu v trening med vadbo. Za vsak športni profil lahko skupno dodate osem različnih vpogledov v trening. Vsak vpogled v trening lahko vsebuje največ štiri različna podatkovna polja.

Kliknite ikono pisala v obstoječem vpogledu, da ga uredite, ali kliknite **Dodaj nov pogled**.

Gibi in povratne informacije

- Povratne informacije s tresenjem (tresenje lahko vklopite ali izklopite)

GPS in nadmorska višina

- Samodejni premor: Za uporabo funkcije **Samodejni premor** med treningom morate funkcijo GPS nastaviti na možnost **Visoka natančnost** ali uporabljati senzor korakov. Ko se ustavite, se vaša vadba samodejno začasno prekine in se samodejno nadaljuje, ko z vadbo nadaljujete.
- Izberite hitrost beleženja signala GPS (lahko izklopite ali nastavite na **Visoka natančnost**, kar pomeni, da je beleženje signala GPS vklopljeno).

Ko končate z nastavitvami športnih profilov, kliknite **Shrani**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.



Upoštevajte, da je pri številnih profilih za notranje, skupinske in ekipne športe **srčni utrip viden drugim napravam**, saj je taka privzeta nastavev. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitness, zaznajo vaš srčni utrip. Na [seznamu športnih profilov Polar](#) lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto vključen prenos prek omrežja Bluetooth. Prenos prek omrežja Bluetooth lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah športnega profila.

NAČRTOVANJE TRENINGA

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

USTVARITE NAČRT TRENINGA Z ORODJEM NAČRTOVANJE SEZONE

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

Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

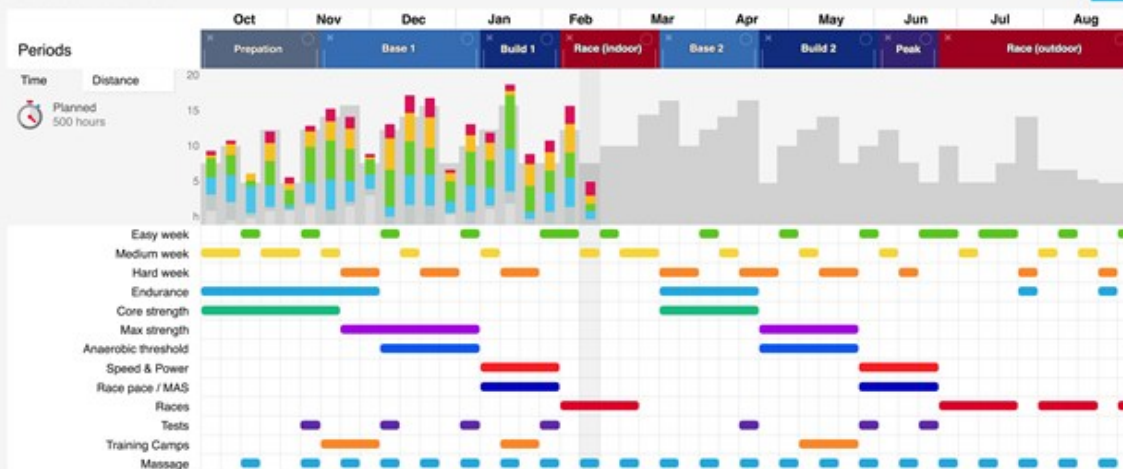
221 Days left

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 Message

Favorites Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x500m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Pyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching

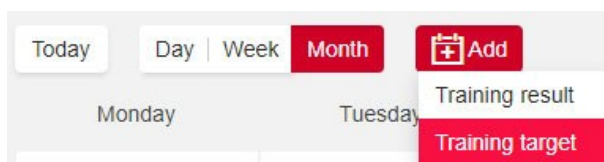
[Polar Flow for Coach](#) je brezplačna platforma za oddaljeno vadbo, ki vašemu trenerju omogoča načrtovanje vsake podrobnosti vašega treninga, od načrtov za celotno sezono do individualnih vadb.

USTVARITE CILJ TRENINGA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

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

Da ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow:

1. Odprite **Dnevnik** in kliknite **Dodaj > Cilj treninga**.



2. V razdelku **Dodaj cilj treninga** izberite **šport**, vnesite **ime cilja** (največ 45 znakov), **datum** in **as začetka** ter **opombe** (neobvezno), ki jih želite dodati.

Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

Ciljno trajanje

1. Izberite možnost **Trajanje**.
2. Vnesite trajanje.

3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ciljna razdalja

1. Izberite možnost **Razdalja**.
2. Vnesite razdaljo.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ciljne kalorije

1. Izberite možnost **Kalorije**.
2. Vnesite število kalorij.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

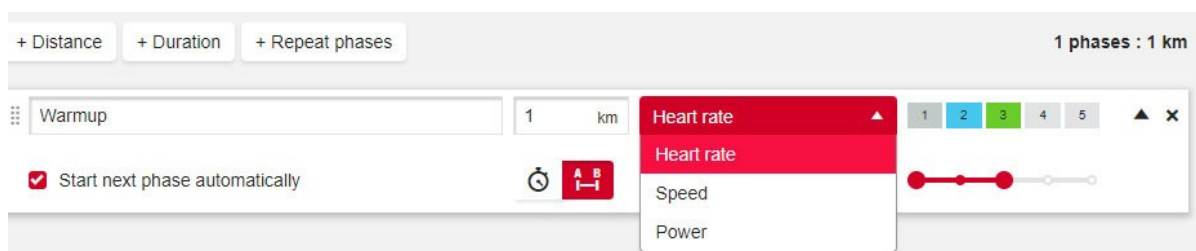
Ciljna zelena hitrost

1. Izberite možnost **Želena hitrost**.
2. Vnesite dve od naslednjih vrednosti: **trajanje**, **razdalja** ali **želena hitrost**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

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

Cilj v fazah


1. Izberite možnost **V fazah**.
2. Svojemu cilju dodajte faze. Kliknite **Trajanje**, da dodate fazo na podlagi trajanja, ali **Razdalja**, da dodate fazo na podlagi razdalje. Izberite **Ime** in **Trajanje/razdalja** za posamezno fazo.
3. Označite polje **Samodejno začni naslednjo fazo**, če želite, da se faze menjavajo samodejno. Če polja ne označite, boste faze morali menjavati sami.
4. Izberite **intenzivnost faze** glede na **srčni utrip**, **hitrost** ali **moč**.



Na moči osnovane cilje treninga v fazah trenutno podpira le Vantage V2.

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



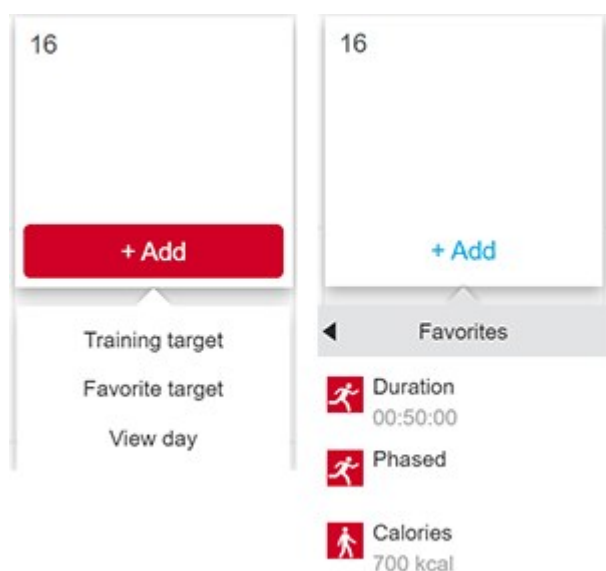
6. Kliknite Dodaj med priljubljene , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
7. Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga



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

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

1. Z miško se pomaknite čez datum za **Dnevnik**.
2. Kliknite **+Dodaj > Priljubljeni cilj** in nato s seznama **Priljubljene** izberite cilj.



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

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


CILJE SINHRONIZIRAJTE S SVOJO URO.

Ne pozabite sinhronizirati ciljev treninga s svojo uro v spletni storitvi Flow, programu FlowSync ali aplikaciji Flow. Če jih ne sinhronizirate, bodo vidni samo v dnevniku spletne storitve Flow in na seznamu priljubljenih.


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

USTVARITE CILJA TRENINGA V APLIKACIJI POLAR FLOW

Da ustvarite cilj treninga v aplikaciji Polar Flow:

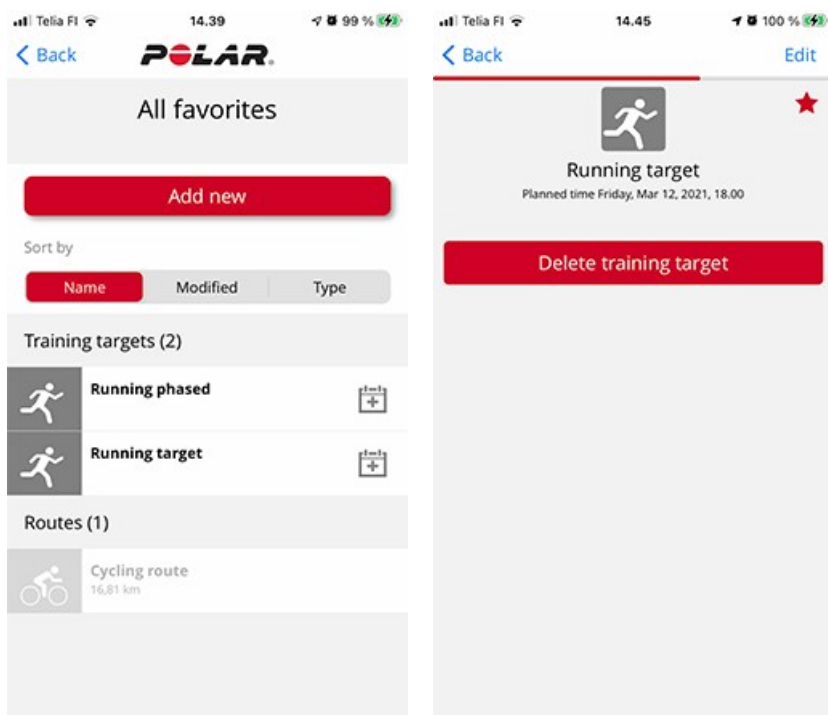
1. odprite **Trening** in kliknite  na vrhu strani.
2. Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

Priljubljeni cilj

1. Izberite možnost **Priljubljeni cilj**.
2. Izberite enega od obstoječih priljubljenih ciljev treninga ali **dodajte nov** priljubljeni cilj.
3. Pritisnite  ob obstoječem cilju, da ga dodate v dnevnik.
4. Izbrani cilj treninga je dodan v vaš koledar treningov za današnji dan. Odprite cilj treninga v dnevniku, da spremenite čas za cilj treninga.
5. Če izberete možnost Dodaj novo, lahko ustvarite nov priljubljeni **hitri cilj, cilj v fazah, segment Strava Live** ali **pot Komoot**.

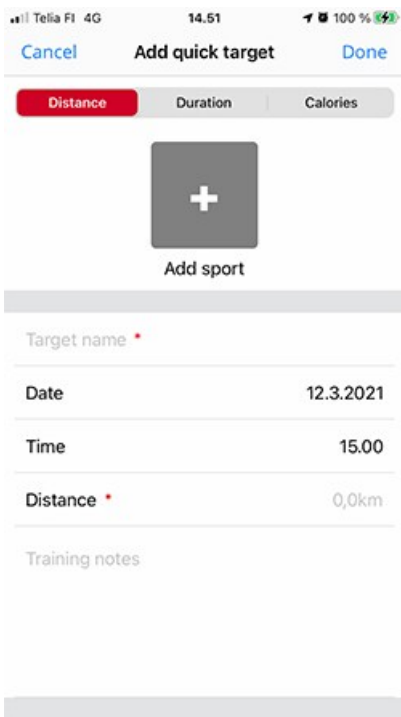


Pot Komoot je na voljo samo za Grit X in Vantage V2. Segment Strava Live je na voljo za Grit X, M460, V650, V800, Vantage V in Vantage V2.




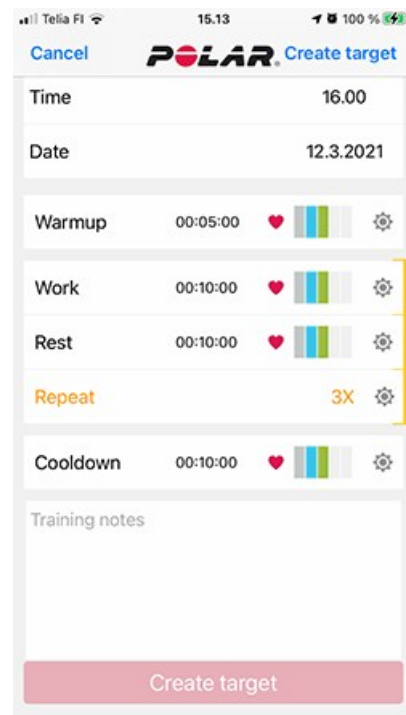
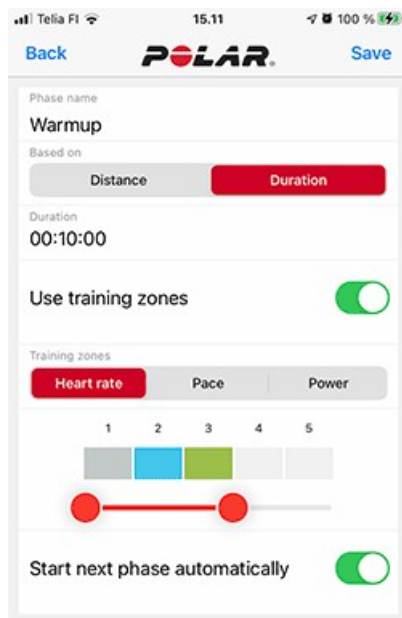
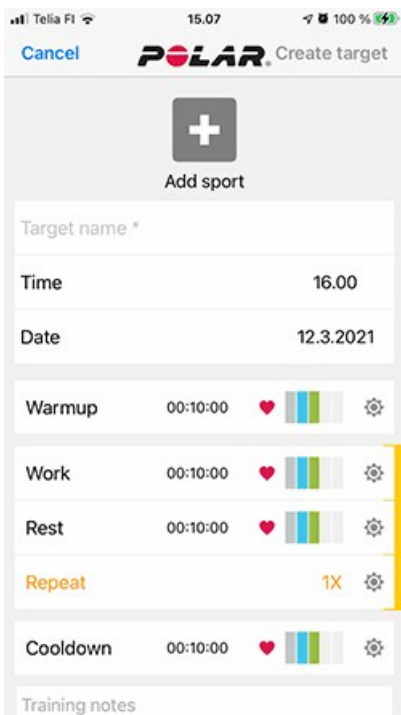
Hitri cilj

1. Izberite možnost **Hitri cilj**.
2. Izberite, ali hitri cilj temelji na razdalji, trajanju ali kalorijah.
3. Dodajte šport.
4. Poimenujte cilj.
5. Nastavite ciljno razdaljo, trajanje ali število kalorij.
6. Pritisnite **Končano**, da dodate cilj v dnevnik treningov.



Cilj v fazah

1. Izberite možnost **Cilj v fazah**.
2. Dodajte šport.
3. Poimenujte cilj.
4. Nastavite čas in datum za cilj.
5. Pritisnite ikono  ob fazi, da uredite nastavitve faze.
6. Pritisnite možnost **Ustvari cilj**, da dodate cilj v dnevnik treningov.




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

PRILJUBLJENO


V možnosti **Favorites** (Priljubljene) lahko hranite in upravljate svoje priljubljene vadbene cilje v spletni storitvi Flow. Svoje priljubljene cilje lahko na uri uporabljate kot načrtovane cilje. Za več informacij glejte [Načrtovanje vadbe v spletni storitvi Flow](#).

Število priljubljenih v spletni storitvi Flow ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow shranjenih več kot 100 priljubljenih ciljev, se prvih 100 na seznamu pri sinhronizaciji prenese na vašo uro. Vrstni red svojih priljubljenih lahko spreminjate tako, da jih potegnete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.


DODAJ VADBENI CILJ MED PRILJUBLJENE:

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


ali

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

DODAJTE PRILJUBLJENI CILJ

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

ODSTRANI PRILJUBLJENO

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu zraven vašega imena. Prikažejo se vsi vaši priljubljeni vadbeni cilji.
2. Kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu vadbenega cilja, da ga odstranite s seznama priljubljenih.

SINHRONIZIRANJE

Podatke s svoje ure lahko v aplikacijo Polar Flow prenesete brezžično prek povezave Bluetooth. Lahko pa uro sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek vhoda USB in programske opreme FlowSync. Če želite podatke iz ure sinhronizirati z aplikacijo Flow, morate imeti račun Polar. Če želite podatke iz ure sinhronizirati neposredno s spletno storitvijo, morate poleg računa Polar imeti tudi programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili svojo uro, ste tudi ustvarili račun Polar. Če ste uro nastavili z računalnikom, imate programsko opremo FlowSync na svojem računalniku.

Sproti sinhronizirajte in posodablajte podatke med uro, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo.


SINHRONIZACIJA Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhronizacijo poskrbite, da:

- imate račun Polar in aplikacijo Flow;
- vaša mobilna naprava ima vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen,
- uro ste seznanili z mobilno napravo. Za več informacij glejte razdelek [Seznanjanje](#).

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow ter pritisnite in zadržite gumb NAZAJ na uri.
2. Prikaže se sporočilo **Povezovanje s telefonom**, nato pa **Povezovanje z aplikacijo Polar Flow**.
3. Ko končate, se prikaže sporočilo (Sinhroniziranje končano).

 *Ura se z aplikacijo Flow samodejno sinhronizira po koncu vadbe, če je vaš telefon v dosegu povezave Bluetooth. Ko se ura sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnostih in podatki treninga.*


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

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

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

1. Uro priključite v računalnik. Zaženite programsko opremo FlowSync.
2. V računalniku se odpre okno FlowSync in sinhronizacija se začne.
3. Ko je postopek končan, se prikaže sporočilo Sinhroniziranje končano.

Vsakič ko uro priklopite na računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow ter sinhronizira vse nastavitve, ki so se spremenile. Če se sinhronizacija ne zažene samodejno, zaženite programsko opremo FlowSync z ikono na namizju (Windows) ali v mapi z aplikacijami (Mac OS X). Ko bo na voljo posodobitev vdelane programske opreme, vas programska oprema FlowSync o tem obvesti in pozove k namestitvi.

 *Če spremenite nastavitve v spletni storitvi Flow, medtem ko je ura priključena v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese še v uro.*

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

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

POMEMBNE INFORMACIJE

Baterija	131
Polnjenje baterije	132
Polnjenje med vadbo	132
Stanje baterije in sporočila	133
Nega ure	133
Vzdržujte čistočo ure	133
Shranjevanje	134
Servis	134
Previdnostni ukrepi	134
Motnje med treningom	134
Zdravje in trening	134
Opozorilo – baterije hranite izven dosega otrok	135
Varna uporaba izdelkov Polar	135
Tehnične specifikacije	136
Grit X	136
Programska oprema Polar FlowSync	138
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	138
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	138
Ureditvene informacije	139
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	139
Omejitev odgovornosti	140

BATERIJA

Vaša ura ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno življenjsko dobo, ki je odvisna od več dejavnikov, kot so baterijska tehnologija, delovna temperatura, navade polnjenja in način uporabe ter nege ure. Življenjsko dobo baterije lahko podaljšate, tako da uro ohranjate v dobrem stanju ter da jo polnite in hranite v skladu z navodili v nadaljevanju.

- Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo zaščitite pred oksidacijo in drugo škodo, ki je posledica umazanije in slane vode (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi izperete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko izperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente.
- Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitno umazanijo ali vlago previdno obrišite.
- Ure ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali nad +40 °C.
- Ure ne polnite v bližini vnetljivih materialov ali vnetljivih površin.
- Ure ne polnite, ko je mokra.
- Ure ne puščajte na izredno nizkih (pod –10 °C) ali visokih temperaturah (nad 50 °C) ali izpostavljene neposredni sončni svetlobi.
- Poskrbite, da se baterija ne bo povsem izpraznila, preden jo znova napolnite, in je ne napolnite do konca. Nivo napolnjenosti baterije naj bo med 10 in 90 %; tako je baterija manj obremenjena, njeno delovanje optimalno, njena življenjska doba pa se podaljša.
- Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa, prav tako naj ne bo napolnjena do konca.
- Ura hranite delno napolnjeno v hladnem in suhem prostoru. Če ure nekaj časa ne boste uporabljali, jo napolnite do 50 odstotkov, preden jo pospravite. Uro tudi izklopite; izberite **Nastavitve > O vaši uri**. Baterija se med shranjevanjem počasi prazni. Če ure ne boste uporabljali dlje časa, je priporočljivo, da jo napolnite vsakih nekaj mesecev.

Polnilne baterije se sčasoma obrabijo, njihova kapaciteta pa se zmanjša. Povprečna življenjska doba polnilnih litij-ionskih baterij v telefonih in športnih urah, tudi urah Polar, je 2 do 3 leta. Na tej stopnji bo kapaciteta baterije znašala približno 80 %, ta odstotek pa se bo sčasoma in z nadaljnjo uporabo še zmanjševal. Dejanska življenjska doba baterije je različna in je odvisna od uporabe ter pogojev delovanja.

Ob koncu življenjske dobe izdelka Polar vas prosimo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi ter upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

POLNENJE BATERIJE

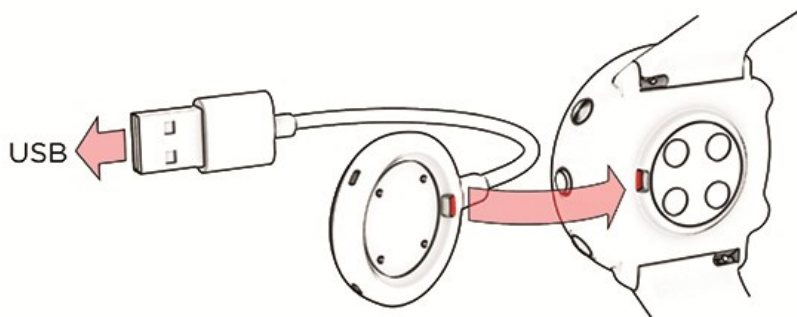
Uporabite priloženi kabel USB, da baterijo napolnite prek vhoda USB v računalniku.

Baterijo lahko napolnite tudi prek stenske vtičnice. Če se odločite za to možnost, morate uporabiti električni USB-adapter (ki ni priložen izdelku). Če uporabljate napajalni adapter USB, poskrbite, da je označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).



Za polnjenje prek računalnika, uro preprosto priključite v računalnik, obenem pa jo lahko še sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. Da uro napolnite, jo s priloženim kablom iz paketa priključite v aktivna vrata USB ali polnilnik USB. Kabel se zaradi magnetna skoči na mesto, poskrbite le, da rob kabla poravnate z režo na uri (označeno rdeče).



2. Na prikazovalniku se prikaže **Charging** (Polnjenje).



Če je baterija povsem izpraznjena, bo morda trajalo več minut, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja.

3. Ko se ikona baterije zapolni, je ura v celoti napolnjena.

POLNENJE MED VADBO

Ure ne poskušajte polniti med vadbo s prenosnim polnilnikom, kot je na primer napajalna enota. Če uro med vadbo priključite na vir napajanja, se baterija ne polni. Če ste med treningom priključeni na polnilni kabel, lahko znoj in vlaga povzročita korozijo ter poškodujeta kabel za polnjenje in uro. Prav tako se polnjenje ustavi tudi, če pričnete z vadbo med polnjenjem ure.

STANJE BATERIJE IN SPOROČILA

Simbol stanja baterije

Simbol za stanje baterije se prikaže, ko zasukate zapestje, da bi pogledali na uro, pritisnete gumb LUČKE za časovni pogled ali ko se iz menija vrnete v časovni način.

Opozorila baterije

- Ko je napolnjenost baterije nizka, se v časovnem načinu prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna. Napolnite jo.** Priporočljivo je napolniti uro.
- **Polnjenje pred vadbo** se prikaže, če je napolnjenost prenizka, da bi lahko snemali vadbo.

Opozorila nizkega stanja baterije med vadbo:

- **Nizko stanje baterije** se prikaže, ko je stanje napolnjenosti baterije nizko. Obvestilo se ponovi, če se stanje napolnjenosti zmanjša in ne prenizko, da bi lahko merili srčni utrip in podatke GPS in sta merjenje srčnega utripa in GPS izklopljena.
- Ko je napolnjenost baterije kritično nizka, se prikaže **Recording ended** (Beleženje končano). Ura ustavi beleženje vadbe in shrani podatke o vadbi.
- Ko je zaslon prazen, je baterija izpraznjena in ura preide v način mirovanja. Napolnite uro. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

Ko je zaslon prazen, je baterija izpraznjena in ura preide v način mirovanja. Napolnite uro. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

Čas delovanja je odvisen od več dejavnikov, kot je na primer temperatura okolja, v katerem uro uporabljate, lastnosti in senzori, ki jih uporabljate in starost baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi zaradi pogoste sinhronizacije z aplikacijo Flow. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Če uro nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

NEGA URE

Tako kot vse elektronske naprave je treba napravo Polar Grit X skrbno negovati in ohranjati čisto. Spodnja navodila vam bodo pomagala pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti, ohranjati napravo v najboljšem stanju in izogibanju težavam pri polnjenju ali sinhroniziranju.

VZDRŽUJTE ČISTOČO URE

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

Priključke za polnjenje ure in kabla ohranjajte čiste, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. Ure ne polnite, ko je mokra.

Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo učinkovito zaščitite pred oksidacijo in drugo morebitno škodo, ki jo povzročata umazanija in slana voda (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi splaknete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko sperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente. **Ure ne polnite, ko je mokra ali potna.**

Negujte optični senzor srčnega utripa

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

Na del roke, kjer nosite uro, ne nanašajte parfumov, losjonov, samoporjavitvenih krem, krem za sončenje ali repelentov za mrčes. Če pride ura s stik s temi ali drugimi kemikalijami, jo očistite z blago milnico in temeljito izperite pod tekočo vodo.

SHRANJEVANJE

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

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

SERVIS

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

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

PREVIDNOSTNI UKREPI

Polarjevi izdelki (vadbene naprave, sledilniki aktivnosti in dodatki) so zasnovani tako, da nakazujejo raven psihološkega napora in regeneracije med vadbo in po njej. Polarjeve vadbene naprave in sledilniki aktivnosti merijo srčni utrip in/ali vašo aktivnost. Polarjeve vadbene naprave z vgrajenim GPS prikazujejo hitrost, razdaljo in lokacijo. Za popoln seznam združljivih dodatkov obiščite www.polar.com/en/products/accessories. Polarjeve vadbene naprave z barometričnim senzorjem tlaka merijo višino in druge spremenljivke. Ni namenjen nobeni drugi uporabi. Polarjeve vadbene naprave ne uporabljajte za okoljske meritve, za katere je potrebna profesionalna ali industrijska natančnost.

MOTNJE MED TRENINGOM

Elektromagnetne motnje in oprema za trening

V bližini električnih naprav lahko prihaja do motenj. Bazne postaje WLAN lahko povzročajo motnje med treningom s to vadbena napravo. Odmaknite se od virov motenj, da odčitki ne bodo napačni oziroma da naprava ne bo napačno delovala.

Oprema za trening z elektronskimi ali električnimi komponentami, kot so LED-zasloni, motorji ali električne zavore, lahko oddaja moteče signale. Te težave lahko odpravite na katerega od naslednjih načinov:

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

Če naprava za trening še vedno ne deluje z opremo za trening, morda prihaja do prevelikega električnega šuma, ki onemogoča brezžično merjenje srčnega utripa.

ZDRAVJE IN TRENING

Trening lahko vključuje določena tveganja. Preden začnete z rednim programom treninga, priporočamo, da odgovorite na naslednja vprašanja v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem. Če na katero od teh vprašanj odgovorite pritrdilno, priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom, preden začnete s programom treninga.

- Ste bili v zadnjih 5 letih telesno neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visoko raven holesterola v krvi?

- Jemljete zdravila za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravila za srce?
- Ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Imate simptome kakršne koli bolezni?
- Okrevate po hudi bolezni ali zdravljenju?
- Uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek?
- Kadite?
- Ste noseči?

Upoštevajte, da lahko poleg intenzivnosti treninga na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za srčne bolezni, krvni tlak, psihična stanja, astma, dihanje idr. ter energijske pijače, alkohol in nikotin.

Zato je pomembno, da pozorno spremljate odzive svojega telesa med treningom. **Če med treningom občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno izčrpanost, je priporočljivo trening prekiniti ali nadaljevati z manjšo intenzivnostjo.**

Upoštevajte! Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek, lahko uporabljate izdelke Polar. Izdelki Polar teoretično ne bi smeli motiti delovanja srčnih spodbujevalnikov. V praksi prav tako ne obstaja nobeno poročilo o tem, da bi kdo kadar koli izkusil motnje delovanja. Toda kljub temu ne moremo izdati uradnega jamstva, da so naši izdelki primerni za uporabo z vsemi srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki, saj so naprave preveč raznolike. Če ste v dvomih ali imate med uporabo izdelkov Polar neobičajen občutek, se posvetujte s svojim zdravnikom ali se obrnite na proizvajalca elektronskega vsadka, ki bo ugotovil, ali je uporaba v vašem primeru varna.

Če ste alergični na katero od snovi, ki prihajajo v stik z vašo kožo, ali sumite, da je alergijska reakcija posledica uporabe izdelka, preverite seznam materialov, ki so navedeni v razdelku [Tehnične specifikacije](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za delo s strankami Polar. Da preprečite kožno reakcijo s senzorjem srčnega utripa, ga nosite čez majico, majico pa na mestu, kjer so elektrode, dobro navlažite, da bo delovanje nemoteno.



Skupni učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina senzorja srčnega utripa ali zapestnice obarva svetlejša oblačila. Prav tako lahko povzroči, da temnejša oblačila obarvajo svetle vadbene naprave. Če želite, da bo svetla vadbena naprava dolgo ohranila svoj videz, se prepričajte, da oblačila, ki jih nosite med vadbo, ne puščajo barve. Če na kožo nanašate parfume, losjone, samoporjavitveno kremo, kremo za sončenje ali repelent proti mrčesu, pazite, da te snovi ne pridejo v stik z vadbena naprava ali senzorjem za srčni utrip. Če trenirate v mrzlih pogojih (od $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ oz. od $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ do $14\text{ }^{\circ}\text{F}$), priporočamo, da nosite vadbena naprava pod rokavom jakne, neposredno na koži.

OPOZORILO – BATERIJE HRANITE IZVEN DOSEGA OTROK

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

VARNA UPORABA IZDELKOV POLAR

Polar svojim strankam od začetka prodaje izdelka nudi [najmanj pet let podpore za izdelek](#). Storitve podpore za izdelek zajema potrebne posodobitve vdelane programske opreme za naprave Polar in morebitne popravke za kritične ranljivosti. Polar nenehno spremlja objave novih znanih ranljivosti. Prosimo vas, da svoj izdelek Polar posodabljate redno in vsakič, ko vas aplikacija Polar Flow ali programska oprema Polar FlowSync obvesti o tem, da je na voljo nova različica vdelane programske opreme (firmware).

Podatki o vadbi in drugi podatki, shranjeni na vaši napravi Polar, vključujejo občutljive osebne podatke, kot so vaše ime, fizične lastnosti, splošno zdravstveno stanje in lokacija. Na podlagi podatkov o lokaciji vas je mogoče izslediti, ko ste zunaj na treningu, ali pa ugotoviti vašo običajno traso. Zato posebej previdno shranjujte napravo, ko je ne uporabljate.

Če uporabljate obvestila na mobilniku na svoji zapestni napravi, bodite previdni, saj se sporočila določenih aplikacij lahko prikazujejo na zaslonu zapestne neprave. Zadnja sporočila si lahko ogledate tudi v meniju naprave. Če želite ohraniti zaupnost svojih zasebnih sporočil, vam svetujemo, da ne uporabljate funkcije obvestila na mobilniku.

Preden napravo predate ali prodate drugi osebi, poskrbite za tovarniško ponastavitev in napravo odstranite z računa Polar Flow. Tovarniško ponastavitev lahko izvedete s programsko opremo FlowSync na svojem računalniku. Tovarniška ponastavitev bo izbrisala pomnilnik naprave, zato je ne bo več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz računa Polar Flow, se vpišite v spletno storitev Polar Flow, izberite izdelke in kliknite na gumb »Remove« (Odstrani) poleg izdelka, ki ga želite odstraniti.

Vse vadbe so shranjene tudi na vaši mobilni napravi v aplikaciji Polar Flow. Da bi zagotovili dodatno varnost, lahko na mobilni napravi vklopite različne napredne možnosti za varnost, kot sta na primer močna avtentikacija in šifriranje naprave. Za navodila za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo mobilne naprave.

Pri uporabi spletne storitve Polar Flow vam priporočamo uporabo gesla, ki vključuje vsaj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite pobrisati medpomnilnika in zgodovine iskanja, da drugi ne bi mogli dostopati do vašega računa. Če uporabljate računalnik, ki ni vaš, brskalniku ne dovolite shranjevanja ali pomnjenja vašega gesla za spletno storitev Polar Flow.

Obvestilo o kakršnih koli težavah z varnostjo pošljite na e-naslov security@polar.com ali službi za delo s strankami Polar.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

GRIT X

Vrsta baterije:	Litij-polimerna polnilna baterija 346 mAh
Čas delovanja:	Avtonomija baterije do 40 ur v načinu za trening (GPS in merjenje srčnega utripa na zapestju), do 7 dni v načinu za uro z neprekinjenim spremljanjem srčnega utripa. Na voljo so trije načini varčevanja z energijo. Vse možnosti varčevanja z energijo vam lahko prihranijo tudi do 100 ur delovanja.
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F
Materiali ure:	Črna Naprava: STEKLO CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, NERJAVNO JEKLO, PMMA Zapestni pašček: SILIKON Zaponka: Nerjavno jeklo Bela Naprava: STEKLO CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, NERJAVNO

	<p>JEKLO, PMMA</p> <p>Zapestni pašček: SILIKON</p> <p>Zaponka: Nerjavno jeklo</p> <p>Zelena</p> <p>Naprava: STEKLO CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, NERJAVNO JEKLO, PMMA</p> <p>Zapestni pašček: SILIKON</p> <p>Zaponka: Nerjavno jeklo</p>
Material dodatnega zapestnega paščka:	<p>Tkani zapestni paščki</p> <p>Rdeča vrvica, modra vrvica, črna tundra, zelena tundra: Nit iz recikliranega PET, poliester in elastan (brez lateksa)</p> <p>Usnjeni zapestni paščki</p> <p>Rjava:Pravo rastlinsko strojeno usnje, poliester in elastan (brez lateksa)</p>
Materiali kabla:	MEDENINA, PA66+PA6, PC, TPE, OGLJIKOVO JEKLO, NAJLON
Natančnost ure:	Boljša od $\pm 0,5$ sekunde/dan pri 25 °C/77 °F temperature
Natančnost GNSS:	razdalja ± 2 %, hitrost ± 2 km/h
Ločljivost nadmorske višine:	1 m
Ločljivost vzpona/spusta:	5 m
Maksimalna nadmorska višina:	9000 m / 29525 ft
Vzorčni utrip:	1 s
Merilni obseg srčnega utripa:	15-240 utripov na minuto
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0-399 km/h ali 247,9 mph
Vodoodpornost:	WR100, do 100 m
Zmogljivost pomnilnika:	Do 90 ur vadbe z GPS in srčnim utripom, odvisno od vaših nastavitev jezika.
Ločljivost	240 x 240

Maksimalna moč	5 mW
Frekvenca	2,402–2,480 GHz

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

Fuzijska tehnologija tipala optičnega merjenja srčnega utripa Polar Precision Prime na koži uporabi zelo majhno in varno količino električnega toka, da izmeri stik naprave z zapestjem in tako izboljša natančnost.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

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

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

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

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

VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večino Polarjevih izdelkov lahko uporabljate med plavanjem. Vendar to ne pomeni, da so primerni za potapljanje. Gumbov naprave ne pritiskajte pod vodo, da ohranite vodoodpornost.

Polarjeve naprave, ki merijo srčni utrip na zapestju, so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši aktivnosti bodo zbirale glede na gibe zapestja tudi med plavanjem. S testi smo ugotovili, da merjenje srčnega utripa na zapestju v vodi ne deluje optimalno, zato ne moremo priporočiti merjenja srčnega utripa na zapestju med plavanjem.

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

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

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

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode, znoj, dežne kapljice itd.	Kopanje in plavanje	Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk)	Globinsko potapljanje (z zračnimi jeklenkami)	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporno IPX7)	V REDU	-	-	-	Ne umivajte z vodo pod tlakom. Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. Referenčni standard: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodporno Vodoodporno do 20/30/50 metrov Primerno za plavanje	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810.

Water resistant 100 m
(Vodoodporen do 100 m)

V REDU

V REDU

V REDU

-

Za pogosto uporabo v vodi,
vendar ne za globinsko
potapljanje.
Referenčni standard: ISO22810.

UREDITVENE INFORMACIJE



Ta izdelek je skladen z direktivami 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in drugi zakonsko predpisani podatki za posamezen izdelek so na voljo na www.polar.com/en/regulatory_information.



Ta simbol s prečrtanim smetnjakom pomeni, da so izdelki Polar elektronske naprave in skladni z Direktivo 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), baterije/akumulatorji, ki se uporabljajo v izdelkih, pa so skladni z Uredbo (EU) 2023/1542 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 12. julija 2023 o baterijah in odpadnih baterijah. Zato velja, da je te izdelke in baterije/akumulatorje v izdelkih Polar v državah EU treba zavreči ločeno. V družbi Polar vas pozivamo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi tudi zunaj Evropske unije, tako da upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav za izdelke ter ločeno zbiranje baterij in akumulatorjev v primeru baterij in akumulatorjev.

Za ogled regulatornih oznak, specifičnih za napravo Grit X, pojdite v **Settings (Nastavitve) > General Settings (Splošne nastavitve) > About your watch (O vaši uri)**.

OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

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

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

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

© 2025 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

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

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

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

3.0 SL 01/2025