

**POLAR®**

# POLAR GRIT X PRO



**KASUTUSJUHEND**

<b>Sisukord</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Grit X Pro kasutusjuhend</b> .....	<b>8</b>
Tutvustus .....	8
Võta oma Grit X Pro-st maksimum .....	9
Polar Flow' rakendus .....	9
Polar Flow' võrguteenus .....	9
<b>Alustamine</b> .....	<b>10</b>
Kella seadistamine .....	10
Variant A: seadistamine mobiilseadme ja Polar Flow' rakendusega .....	10
Variant B: arvutis seadistamine .....	11
Variant C: kellast seadistamine .....	11
Nuppude funktsioonid ja randmeliigutused .....	11
Kellaaja vaade ja menüü .....	12
Treeningu valikurežiim .....	12
Treeningu ajal .....	12
Värviline puuteekraan .....	13
Teavituste vaatamine .....	13
Koputusfunktsioon .....	13
Taustvalguse aktiveerimise liigutus .....	13
Kellakuvad ja menüü .....	13
Kellakuvad .....	13
Menüü .....	23
Sätted .....	26
Kiirsätete menüü .....	26
Mobiilseadme ühendamine kellaga .....	27
Ühenduse kustutamine .....	27
Püsivara värskendamine .....	27
Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga värskendamine .....	28
Arvutiga värskendamine .....	28
<b>Sätted</b> .....	<b>29</b>
Üldsätted .....	29
Ühendamine ja sünkroonimine .....	29
Rattasätted .....	29
Pidev südame löögisageduse jälgimine .....	29
Taastumise jälgimine .....	30
Lennurežiim .....	30
Taustvalgustuse eredus .....	30
Režiim „Mitte segada“ .....	30
Mobiiltelefoniteatised .....	30
Muusika juhtnupud .....	30
Möötühikud .....	30
Keel .....	30
Passiivsushoiatus .....	30
Värinad .....	31
Käelisus .....	31
Satelliitide positsioneerimine .....	31
Kella tutvustus .....	31
Kellakuva sätted .....	31
Vaadete valimine .....	33
Kellaaeg ja kuupäev .....	33
Kellaaeg .....	33
Kuupäev .....	33

Kuupäevavorming .....	34
Nädala alguspäev .....	34
Kehalised sätted .....	34
Kehakaal .....	34
Pikkus .....	34
Sünniaeg .....	34
Sugu .....	34
Treeningu ajalugu .....	34
Aktiivsuseesmärk .....	35
Soovitud unekestus .....	35
Maksimaalne südame löögisagedus .....	35
Südame löögisagedus puhkeolekus .....	35
VO2max .....	36
Kuval olevad ikoonid .....	36
Taaskäivitamine ja lähtestamine .....	37
Kella taaskäivitamine .....	37
Kella tehasesätete lähtestamine .....	37
Tehasesätete lähtestamine kellast .....	37
Tehasesätete lähtestamine tarkvara FlowSync kaudu .....	37
<b>Treeningimine .....</b>	<b>38</b>
Randmelt mõõdetav südame löögisagedus .....	38
Kella kandmine randmepõhise südame löögisageduse mõõtmiseks .....	38
Kella kandmine, kui südame löögisagedust ei mõõdeta .....	38
Treeningukorra alustamine .....	39
Planeeritud treeningukorra alustamine .....	40
Multispordi treeningukorra alustamine .....	40
Kiirmenüü .....	41
Treeningu ajal .....	44
Treeninguvaadete sirvimine .....	44
Taimerite määramine .....	46
Intervallitaimer .....	46
Pöördloendusega taimer .....	46
Südame löögisageduse, kiiruse või võimsustsooni lukustamine .....	47
Südame löögisageduse tsooni lukustamine .....	47
Kiiruse/tempo tsooni lukustamine .....	47
Võimsustsooni lukustamine .....	47
Ringiaja salvestamine .....	48
Spordiala vahetamine multispordi treeningukorra ajal .....	48
Eesmärgiga treenimine .....	48
Etapi muutmine etapipõhise treeningukorra ajal .....	48
Treeningueesmärgiga seotud teabe vaatamine .....	49
Teavitused .....	49
Treeningu peatamine/lõpetamine .....	49
Treeningu kokkuvõte .....	49
Pärast treeningut .....	49
Treeninguandmed Polar Flow' rakenduses .....	53
Treeninguandmed Polar Flow' võrguteenuses .....	53
<b>Funktsioonid .....</b>	<b>54</b>
Satelliitide positsioneerimine .....	54
Abistatav GPS .....	54
A-GPSi aegumiskuupäev .....	54
Teekonnajuhised .....	54
Teekonna- ja kõrguseprofiilid .....	55
Plaanitud teekondade kogutõus ja -laskumine .....	55
Teekonna lisamine kella .....	56
Teekonnajuhistega treeningukorra alustamine .....	56
Suurendus ja vähendus .....	56

Teekonna muutmine käigu pealt .....	57
Tagasi algusesse .....	57
Sama teed tagasi .....	57
Funktsiooni Sama teed tagasi kasutamine .....	57
Suurendus ja vähendus .....	58
Võistlustempo .....	58
Strava Live Segments .....	59
Strava ja Polar Flow' kontode ühendamine .....	59
Strava lõikude importimine Polar Flow' kontole .....	59
Treeningukorra alustamine funktsiooniga Strava Live Segments .....	59
Hill Splitter™ .....	61
Hill Splitteri vaate lisamine spordiprofilile .....	61
Hill Splitteri abil treenimine .....	61
Hill Splitteri kokkuvõte .....	62
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	63
Komoot .....	65
Komooti ja Polar Flow' kontode ühendamine .....	66
Komooti teekondade sünkronimine sinu kellaga .....	66
Treeningukorra alustamine komooti teekonnaga .....	68
Smart Coaching .....	68
Training Load Pro .....	69
Kardiokoormus .....	69
Tajutud koormus .....	69
Lihaskoormus .....	69
Üksiku treeningukorra treeningkoormus .....	69
Pingutus ja taluvus .....	70
Kardiokoormuse olek .....	70
Kardiokoormuse olek sinu kellas .....	70
Pikaajaline analüüs Flow' rakenduses ja võrguteenuses .....	71
Recovery Pro .....	73
Recovery Pro kasutuselevõtmine .....	74
Taastumise tagasiside vaatamine .....	75
FuelWise™ .....	76
Fuelwise'i abil treenimine .....	76
Nutikas süsivesiku meeldetuletus .....	76
Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus .....	77
Joogi meeldetuletus .....	78
Ortostaatiline test .....	78
Testi tegemine .....	78
Ortostaatiline test ja Recovery Pro .....	81
Jooksuvõimekuse test .....	81
Testi tegemine .....	81
Testi tulemused .....	82
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	84
Rattavõimekuse test .....	85
Testi tegemine .....	86
Testi tulemused .....	87
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	88
Jalgade taastumise test .....	89
Testi tegemine .....	90
Testi tulemused .....	90
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	92
Jooksuvõimsuse mõõtmine randmelt .....	93
Jooksuvõimsus ja lihaskoormus .....	93
Jooksuvõimsuse andmete kuvamine kellas .....	93
Polari jooksuprogramm .....	95
Polari jooksuprogrammi loomine .....	95

Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine .....	96
Edusammude jälgimine .....	96
Running Index .....	96
Lühiajaline analüüs .....	97
Pikaajaline analüüs .....	98
Treeningu kasu .....	99
Nutikad kalorid .....	100
Pidev südame löögisageduse jälgimine .....	100
Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kasutamine .....	100
Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine .....	102
Aktiivsuseesmärk .....	102
Aktiivsusedmed kella ekraanil .....	102
Passiivsushoiatus .....	103
Aktiivsusedmed Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenuses .....	103
Aktiivsusejuhend .....	103
Aktiivsuse kasu .....	104
Taastumise mõõtmise funktsioon Nightly Recharge™ .....	104
ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses .....	107
Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses .....	108
Treeninguteks .....	108
Une parandamiseks .....	108
Energiataseme reguleerimiseks .....	108
Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ .....	109
SleepWise™ .....	114
Igapäevane unest saadav energia .....	114
Nädala uni .....	115
Teaduslik taust .....	117
Juhendatud hingamisharjutus Serene™ .....	117
Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega .....	119
Enne testi .....	120
Testi tegemine .....	120
Testi tulemused .....	120
Kehalise võimekuse klassid .....	120
Mehed .....	120
Naised .....	121
VO2max .....	121
Igapäevane treeningujuhis FitSpark™ .....	121
Treeningu ajal .....	123
Spordiprofiilid .....	124
Südame löögisageduse tsoonid .....	125
Südame löögisageduse anduri režiim .....	125
Südame löögisageduse anduri režiimi sisselülitamine .....	125
Südame löögisageduse jagamise peatamine .....	125
Kiirustsoonid .....	125
Kiirustsoonide sätted .....	126
Kiirustsoonidel põhinevad treeningueesmärgid .....	126
Treeningu ajal .....	126
Pärast treeningut .....	126
Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine .....	126
Randmepõhine sammusageduse mõõtmine .....	126
Ujumisandmed .....	127
Basseinis ujumine .....	127
Basseinipikkuse määramine .....	127
Avaveeujumine .....	127
Südame löögisageduse mõõtmine vees .....	128
Ujumistreeningu alustamine .....	128
Ujumistreeningu ajal .....	128

Pärast ujumistreeningut .....	128
Baromeeter .....	130
Kõrguseandmed treeninguvälisel ajal .....	130
Kompass .....	130
Kompassi kasutamine treeningukorra ajal .....	130
Kompassi kasutamine treeninguvälisel ajal .....	131
Ilm .....	132
Energiasäästu sätted .....	134
Energiaallikad .....	135
Energiaallikate kokkuvõte .....	135
Üksikasjalik analüüs Flow' mobiilirakenduses .....	136
Mobiiltelefoniteatised .....	136
Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine .....	136
Režiim „Mitte segada“ .....	137
Teavituste vaatamine .....	137
Muusika juhtnupud .....	137
Kellakuvalt .....	137
Treeningu ajal .....	138
Vahetatavad randmerihmad .....	138
Kellarihma vahetamine .....	138
Ühilduvad andurid .....	138
Optiline südamelöögisageduse andur Polar OH1 .....	138
Polar Verity Sense .....	139
Südamelöögisageduse andur Polar H10 .....	139
Südamelöögisageduse andur Polar H9 .....	139
Polar jooksuandur Bluetooth® Smart .....	139
Polar kiirusandur Bluetooth® Smart .....	139
Polar väntamissageduse andur Bluetooth® Smart .....	140
Teiste tootjate võimsusandurid .....	140
Andurite ühendamine kellaga .....	140
Südamelöögisageduse anduri ühendamine kellaga .....	140
Polar H9, Polar H10 .....	140
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	140
Sammuanduri ühendamine kellaga .....	141
Sammuanduri kalibreerimine .....	141
Jalgrattaanduri ühendamine kellaga .....	142
Rattasätted .....	142
Rehvimõõdu mõõtmine .....	142
Jalgratta võimsusanduri kalibreerimine .....	143
Ühenduse kustutamine .....	143
<b>Polar Flow .....</b>	<b>144</b>
Polar Flow' rakendus .....	144
Treeninguandmed .....	144
Aktiivsuseandmed .....	144
Uneandmed .....	144
Spordiprofiilid .....	144
Piltide jagamine .....	144
Flow' rakenduse kasutuselevõtmine .....	144
Polar Flow' võrguteenus .....	145
Päevik .....	145
Aruanded .....	145
Programmide .....	145
Spordiprofiilid Polar Flow's .....	145
Spordiprofiili lisamine .....	146
Spordiprofiilide redigeerimine .....	146
Treeningute planeerimine .....	148
Treeninguprogrammi koostamine hooajaplaani abil .....	148

Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' võrguteenuses .....	149
Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine .....	151
Eesmärkide sünkroonimine kellaga .....	151
Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' rakenduses .....	152
Lemmikud .....	154
Treeningueesmärgi lisamine lemmikutesse .....	154
Lemmiku muutmine .....	154
Lemmiku eemaldamine .....	154
Sünkroonimine .....	154
Flow' mobiilirakendusega sünkroonimine .....	154
Flow' võrguteenusega sünkroonimine FlowSynci kaudu .....	155
<b>Oluline teave .....</b>	<b>156</b>
Aku .....	156
Aku laadimine .....	156
Aku laadimine treeningu ajal .....	157
Aku olek ja teavitused .....	157
Kella hooldamine .....	158
Kella puhastamine .....	158
Optilise südame löögisageduse anduri hea hooldamine .....	158
Hoistamine .....	158
Hooldus .....	158
Ettevaatusabinõud .....	158
Häired treeningu ajal .....	159
Tervis ja treenimine .....	159
Hoiatus: hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas .....	160
Kuidas Polari tooteid turvaliselt kasutada? .....	160
Tehnilised andmed .....	161
Grit X Pro .....	161
Polar FlowSynci tarkvara .....	163
Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus .....	163
Polari toodete veekindlus .....	163
Regulatiivne teave .....	164
Polari piiratud rahvusvaheline garantii .....	164
Vastutuse välistamine .....	165

# POLAR GRIT X PRO KASUTUSJUHEND

Kasutusjuhend aitab sul uue kellaga lähemalt tutvuda. Juhendvideod ja korduma kippuvad küsimused leiad veebilehelt [support.polar.com/en/grit-x-pro](https://support.polar.com/en/grit-x-pro).

## TUTVUSTUS

Õnnitleme sind uue Polar Grit X Pro ostu puhul!

Neile, kes armastavad väljas treenida ja peavad maailma oma mänguplatsiks, on Polar Grit X Pro disainitud vastavalt militaarstandarditele, kriimukindla safiirklaasiga ja aku ülipika tööeaga, mis pakub ülimat vastupidavust ka kõige nõudlikumates oludes.

Saad avastada maailma ja seigelda tänu täiesti uutele navigeerimisvahenditele, alati sisselülitatud välifunktsioonidele ja Polari parimatele treeningulahendustele. Kuni 100 m veekindlus, esmaklassiline GPSi-täpsus ja randmelt südame löögisagedust optiliselt jälgiv Polar Precision Prime™ – see on vastupidavaim kell turul, nii et saad minna, kuhu iganes süda kutsub.

Mudel Polar Grit X Pro Titan koos oma ülitugeva 12% kergema lennukititaanist korpusega on üks vastupidavaimatest välikelladest turul. Ülipikk aku tööiga ei vea sind alt ning annab sulle kuni 40 tundi aku tööiga treenimiseks täieliku GPSi ja südame löögisageduse jälgimisega ning energiasäästurežiimil koguni kuni 100 tundi.

Uhiuued navigeerimisnäidikud hõlmavad alati sisselülitatud altimeetrit, kompassi ja asukoha koordinaate, nii et sa tead täpselt, kus sa oled ja kuhu suundud. Uuel päevavalgusenäidikul kuvatakse päikesetõusu, -loojangu ja videviku ajad. Funktsiooniga [Sama teed tagasi](#) jõuad tulnud teed pidi tagasi alguspunkti. Tänu funktsioonile Sama teed tagasi saad end seiklusepõnevuses unustada, aga pea kahtlema, kas leiad tagasitee.


Polar Grit X Pro pakub uhiuusi teekonna- ja kõrguseprofiile, mis aitavad sul oma tulevast seiklust paremini kavandada ning jälgida teekonna edenemist. Teekonna- ja kõrguseprofiilide abil tead oma praegust asukohta ning kui palju oled tõusnud või laskunud ja kui palju on veel minna. Kolmanda poole rakendusega [Komoot](#) saad kavandada kõigi oma seikluste teekonna ning importida selle kergesti oma Grit X Pro-sse, et sammammulise juhendamise abil õigel teel püsida. Nutika energiatäpsemise [FuelWise™](#) abil õpid pikkade seikluste ajal oma energiataset hoidma.

[Training Load Pro™](#) aitab teada, kui palju oled viimasel ajal treeninud ja kuidas treeningukorrad koormavad keha erinevaid piirkondi, et saaksid oma treeninguid optimeerida.

Funktsiooni [Hill Splitter™](#) abil saad teada, milline oli su sooritus treeningukorra tõusul ja laskumistel. Hill Splitter tuvastab su kiiruse-, distantsi- ja kõrguseandmete põhjal automaatselt kõik üles- ja allamäge liikumised.

Polar Grit X Pro pakub ka täisautomaatseid ja nutikaid funktsioone [Nightly Recharge™](#) ning [Sleep Plus Stages™](#), millega saad kergesti ja lihtsalt jälgida, kuidas su keha treeningust ja stressist taastub, nii et saad eesootavaks päevaks teha optimaalseid valikuid.

[Jooksu](#) ja [rattasõidu sooritustestidega](#) saad testida oma võimekust ning kohandada oma südame löögisagedust, kiirust ja võimsustsoone. [Jalgade taastumise testiga](#) saad teada, kas sinu jalad on intensiivseks treeninguks valmis. Ärme unusta ka nutikaid funktsioone nagu [ilmateated](#), [mobiiltelefoniteatised](#) ja [muusika juhtnupud](#), tänu millele võimaldab Polar Grit X Pro sul minna, kuhu iganes süda kutsub.

 Parema kasutuskogemuse tagamiseks arendame oma tooteid pidevalt. Uusimate funktsioonide nautimiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks [värskenda püsivara](#) alati, kui uus versioon on saadaval. Püsivara värskendused parandavad su kella funktsionaalsust tänu uutele funktsioonidele ja täiustustele.



# VÕTA OMA GRIT X PRO-ST MAKSIMUM

Saad kella hakata kasutama kohe karbist võetuna, aga kõige Polari pakutava kasutamiseks ühenda oma kell rakendusega Polar Flow, meie tasuta rakenduse ja võrguteenusega.

## POLAR FLOW' RAKENDUS

Laadi [Polar Flow' rakendus](#) alla rakendusepoest App Store® või Google Play™. Pärast treeningut sünkrooni kell rakendusega Flow. Nii antakse sulle sinu tulemuste ja edusammude kohta kohe tagasisidet ning oma saavutusi ka sõpradega jagada. Rakenduses Flow saad vaadata ka seda, kui hästi öösel magasid ja kui aktiivne oled päeva jooksul olnud.

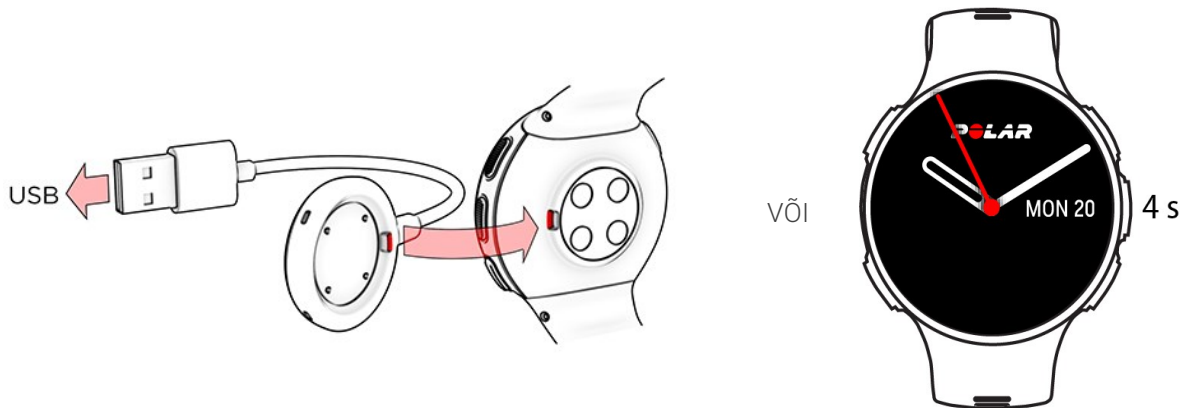
## POLAR FLOW' VÕRGUTEENUS

Saad treeninguandmed sünkroonida [võrguteenusega Polar Flow](#) kas arvutitarkvara FlowSync või rakenduse Flow abil. Võrguteenuses saad plaanida treeninguid, jälgida oma edusamme, vaadata juhiseid ning analüüsida üksikasjalikult oma treeningute tulemusi, aktiivsust ja und. Jaga oma saavutusi sõpradega, leia uusi treeningukaaslasi ja lase sotsiaalmeedia treeningukogukondadel end innustada. Pikaajalise jälgimise hõlbustamiseks oleme võrguteenuses Polar Flow koondanud kõik testiandmed ühte kohta. Testide lehel saad vaadata kõiki enda tehtud teste ja võrrelda nende tulemusi. Saad vaadata oma pikaajalist arengut ja märgata kergesti muutusi oma võimekuses.

Kõik selle leiad aadressilt [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## KELLA SEADISTAMINE

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



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

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

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

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

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

### VARIANT A: SEADISTAMINE MOBIILSEADME JA POLAR FLOW' RAKENDUSEGA

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

1. Veendu, et mobiilseade on internetiga ühendatud, ning lülitage Bluetooth sisse.
2. Laadi App Store'ist või Google Playst alla Polar Flow' rakendus.
3. Ava Flow' rakendus oma mobiilseadmes.
4. Flow' rakendus tuvastab sinu kella ja palub sul see rakendusega ühendada. Puuduta nuppu Start.
5. Kui mobiilseadme ekraanile ilmub kinnitusteade **Bluetoothiga ühendamise taotlus**, kontrolli, kas mobiilseadme ekraanil kuvatav kood vastab sinu kella ekraanil kuvatavale koodile.
6. Nõustu mobiilseadme ekraanil kuvatava Bluetoothiga ühendamise taotlusega.

7. Kinnita PIN-kood kella ekraanil nupuga OK.
8. Kui ühendamine on lõpetatud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendatud**.
9. Logi sisse oma Polari kontoga või loo uus konto. Me juhendame sind rakenduse kasutajaks registreerumisel ja seadistamisel.

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

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

## VARIANT B: ARVUTIS SEADISTAMINE

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

## VARIANT C: KELLAST SEADISTAMINE

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

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

## NUPPUDE FUNKTSIOONID JA RANDMELIIGUTUSED

Sinu kellal on viis nuppu, millel on kasutustingimustest sõltuvalt erinevad funktsioonid. Allolevast tabelist saad vaadata, millised funktsioonid on nupudel erinevates režiimides.



## Kellaaja vaade ja menüü

VALGUS	TAGASI	OK	ÜLES/ALLA
Taustvalguse sisselülitamine	Menüüsse sisenemine	Ekraanil kuvatava valiku kinnitamine	Kellaaja vaates kellakuva muutmine Valikute sirvimine
Kellaaja vaates vajutamisel kuvatakse aku oleku sümbol	Eelmisele menüütasemele naasmine	Nupu allhoidmisel sisenetakse treeningu valikurežiimi	Valitud väärtuse muutmine
Nupu allhoidmisel nuppude ja puuteekraani lukustamine	Sätete muutmata jätmise Valikute tühistamine	Vajutamisel kuvatakse kellakuval oleva teabe üksikasjad	
	Nupu allhoidmisel naastakse menüüst kellaaja vaatesse		
	Kellaaja vaates nupu allhoidmisel alustatakse ühendamist ja sünkroonimist		

## Treeningu valikurežiim

VALGUS	TAGASI	OK	ÜLES/ALLA
Taustvalguse sisselülitamine	Kellaaja vaatesse naasmine	Treeningukorra alustamine	Spordialade sirvimine
Nupu allhoidmisel lukustatakse nupud			
Vajutamisel avatakse kiirmenüü			

## Treeningu ajal

VALGUS	TAGASI	OK	ÜLES/ALLA
Taustvalguse sisselülitamine	Nupu ühekordsel vajutamisel treening peatatakse	Ringiaja salvestamine	Treeninguvaate muutmine
Nupu allhoidmisel lukustatakse nupud	Nupu allhoidmisel treening lõpetatakse	Peatatud treeningu jätkamine	

## VÄRVILINE PUUTEEKRAAN

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

- Menüü sirvimiseks libista sõrmega üles või alla.
- Kellakuva muutmiseks libista kellaaja vaates sõrmega paremale või vasakule. Igal kellakuval on ülevaade erinevast teabest.
- Kellaaja vaates libista teavituste vaatamiseks sõrmega alt üles.
- Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta ekraani.

Pane tähele, et treeningute ajal ei saa puutekraani kasutada. Puutekraani toimimise tagamiseks pühi ekraanil olev mustus, higi või vesi lapiga ära. Puutekraan ei reageeri hästi, kui puudutad seda kinnastatud käega.

## TEAVITUSTE VAATAMINE

Ekraani allosas olev punane täpp näitab, et sulle on saabunud uus teavitus. Teavituste vaatamiseks libista sõrmega alt üles.

## KOPUTUSFUNKTSIOON

Treeningu ajal ringiaja salvestamiseks koputa ekraani tugevalt kahe sõrmega. Pane tähele, et koputusfunktsioon ei kuulu puutekraani funktsioonide hulka.

## TAUSTVALGUSE AKTIVEERIMISE LIIGUTUS

Taustvalgus lülitub automaatselt sisse, kui keerad kella vaatamiseks rannet.

## KELLAKUVAD JA MENÜÜ

### KELLAKUVAD

Kellakuvadel kuvatakse peale kellaaja ka mitmesugust muud teavet. Kellakuvalt saad kiiresti kõige õigeaegsemat ja asjakohasemat teavet. Saad ise valida, milliseid kellakuvasid ekraani kellaajavaates kuvatakse. Valida on vaadete **Ainult kellaeg**, **Päevane aktiivsus**, **Kardiokoormuse olek**, **Pidev südame löögisageduse jälgimine**, **Viimased treeningukorrad**, **Eelmise öö uni**, **FitSparki treeningujuhis**, **Ilm**, **Nädala kokkuvõte**, **Sinu nimi**, **Muusika juhtnupud**, **Asukoht** ning **Päikesetõus ja -loojang** vahel.

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

#### Ainult kellaeg



Aeg ja kuupäev. Saad kohandada kella stiili ja värvi.

Lisateavet leiad jaotisest [Kellakuva sätted](#).

#### Aktiivsus



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

Kui avad üksikasjalikuma vaate, kuvatakse lisaks järgmised aktiivsuseandmed:

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

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

## Kardiokoormuse olek



**Kardiokoormuse oleku** abil võrreldakse sinu lühiajalist treeningkoormust (**pingutust**) ja pikaajalist treeningkoormust (**taluvust**) ning määratletakse, kas sinu kardiokoormuse olek on alatreeniv, säilitav, arendav või ülekoormav. Kui taastumise tagasiside (Recovery Pro) on aktiveeritud ja saadaval on piisavalt andmeid, esitatakse kellakuval kardiokoormuse oleku asemel sinu igapäevane treeningusoovituse.

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

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

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

## Südame löögisagedus



**Südame löögisageduse pideva jälgimise** funktsiooni kasutamisel mõõdab kell pidevalt sinu südame löögisagedust ja kuvab seda südame löögisageduse kellakuval.

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

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



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



## Viimased treeningukorrad



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

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

## Nightly Recharge



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

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

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





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

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





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

Lisateavet leiad jaotisest [Ilm](#).



## Nädala kokkuvõte

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

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

## Sinu nimi



Kuvatakse kellaeg, kuupäev ja sinu nimi.

## Muusika juhtnupud



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

Lisateavet leiad jaotisest [Muusika juhtnupud](#).

## Asukoht



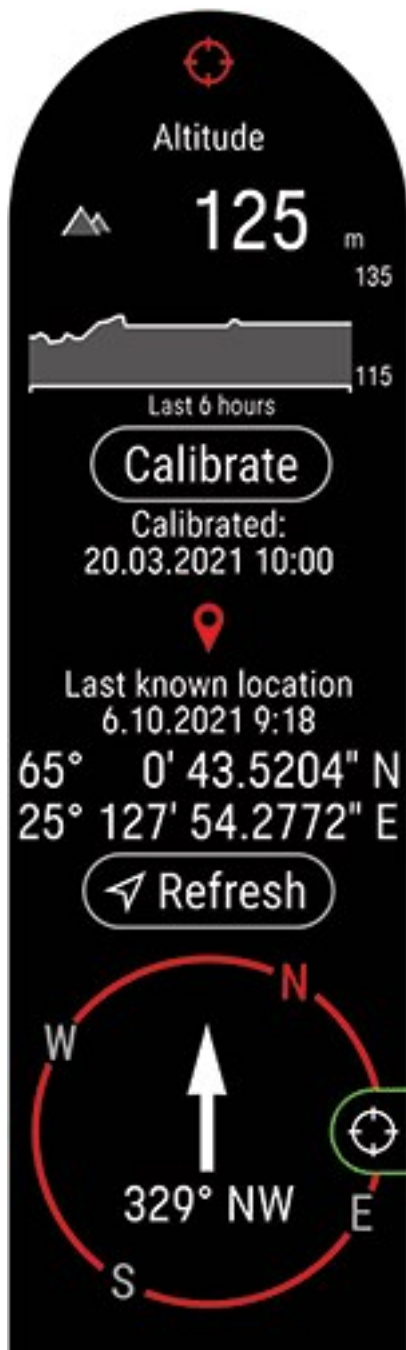
Saad kiiresti ülevaate oma praegusest kõrgusest ja suunast. Täpsemate üksikasjade, sh sinu viimase 6 tunni kõrguseprofiili, viimase teadaoleva asukoha koordinaatide ja kompassi vaatamiseks vajuta OK.

Praeguse kõrguse kalibreerimiseks vajuta nuppu **Kalibreeri** ja vali kalibreerimisviis: **Lisan praeguse kõrguse**, **Las mobiil kalibreerib** või **Kasuta kella asukohta**.

Oma praeguse asukoha koordinaatide kuvamiseks vajuta nuppu **Värskenda**. Sinu praegune asukoht põhineb GPSi tabel.

Kompassivaates vajuta oma praeguste koordinaatide lukustamiseks nuppu **OK**. Seejärel kuvatakse kõrvalekalle lukustatud koordinaatidest ekraanil punasega.

Kompassi kalibreerimiseks keri lõpuni alla ja vali **Kalibreeri**.





Saad vaadata, millal päike tõuseb ja loojub ning kui pikk on päev su praeguses asukohas. Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks vajuta nuppu OK.

- Päikeseloojang – eha
- Koit – päikesetõus
- Päeva pikkus

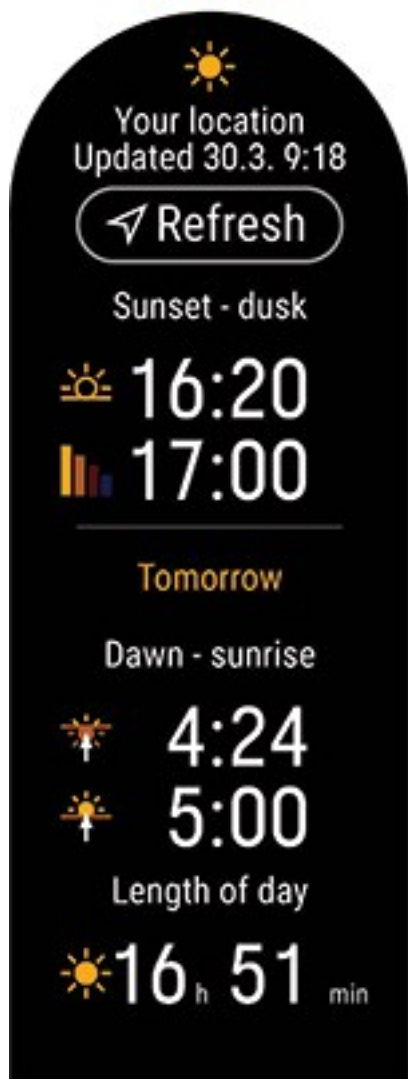
Päikesetõusu ja -loojangu andmeid värskendatakse automaatselt rakenduse Flow kaudu, kui oled kella sellega ühendanud. Samuti saad neid GNSSi kaudu valikuga **Värskenda** käsitsi värskendada.

Võta arvesse, et päikesetõusu ja -loojangu andmeid saad vaadata üksnes päikesetõusu ja -loojangu kellakuvalt.

Päikesetõusu ja -loojangu kellakuva on erineva esitusega, olenevalt sellest, kas kasutad digitaal- või analoogkellakuva. Analoogkellakuval esitatakse päikesetõusu ja -loojangu teave järgmise 12 tunni kohta ning digitaalkellakuval esitatakse päikesetõusu ja -loojangu teave järgmise 24 tunni kohta.

Kellakuva värvi muutmiseks vali **Sätted > Kella sätted > Kellakuva**. Vali **analoogkuva** või **digitaalkuva**. Pärast kellakuva muutmist värskendatakse ka päikesetõusu ja -loojangu kellakuva.

Analoogkuva (12 tunni vaade)



Digitaalkuva (24 tunni vaade)



## MENÜÜ

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

### Treeningu alustamine



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

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

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

### Juhendatud hingamisharjutus Serene



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

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

### Strava Live Segments



#### Strava Live Segments

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

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

### Energiataaste



#### Energiataaste

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

Lisateavet leiad jaotisest [Fuelwise](#).

### Taimerid



Menüüst **Taimerid** leiad stopperi ja pöördloendusega taimerid.

### Stopper

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



### Pöördloendusega taimer

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

Pöördloendusega taimerid lisatakse tavalisele kellaaja ja kuupäevaga kellakuvale.



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

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

## Kellakuva vaated





Saad ise valida, milliseid kellakuvasid ekraani kellaajavaates kuvatakse. Valida on vaadete **Ainult kellaaeg, Päevane aktiivsus, Kardiokoormuse olek, Pidev südame löögisageduse jälgimine, Viimased treeningukorrad, Eelmise öö uni, FitSparki treeningujuhis, Iilm, Nädala kokkuvõte, Sinu nimi, Muusika juhtnupud, Asukoht** ning **Päikesetõus ja -loojang** vahel.

Pead neist valima vähemalt ühe vaate.

## Testid



Menüüst Testid leiad ortostaatilise testi, jalgade taastumise testi, rattatesti, jooksutesti ja võimekustesti

### Ortostaatiline test

Siin saad teha ortostaatilist testi (vajalik on südame löögisageduse andur Polar H10), võrrelda viimaseid tulemusi oma keskmiste näitajatega ja lähtestada testiperioodi.

Üksikasjalikud juhised leiad jaotisest [Ortostaatiline test](#).

### Jalgade taastumise test

Jalgade taastumise test ütleb paari minutiga, kas sinu jalad on intensiivseks treeninguks valmis – selleks pole vaja eriseadet, vaid üksnes kella.

Lisateavet leiad jaotisest [Jalgade taastumise test](#).

### Rattatest

Rattavõimekuse test võimaldab sul kohandada oma võimsustsoone ja teatab sulle sinu isikliku funktsionaalse lävivõimsuse. Vajalik on jalgrattasõidu võimsusandur.

Lisateavet leiad jaotisest [Rattavõimekuse test](#).

### Jooksutest

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

Lisateavet leiad jaotisest [Jooksuvõimekuse test](#).

### Võimekustest

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

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


## Sätted



### Sätted

Sul on võimalik redigeerida järgmisi sätteid:

- **Üldsätted**
- **Kellakuva sätted**
- **Vaadete valimine**
- **Kellaeg ja kuupäev**
- **Füüsilised sätted**

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


## KIIRSÄTETE MENÜÜ



**Kiirsätete** menüü avamiseks libista kellaaja vaates sõrmega ekraani ülaosast alla.

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



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

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

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

- **Pöördloendusega taimer:** vali **Sea taimer**, määra aeg ja vajuta kinnituseks nuppu OK. Kui oled valmis, vali **Start** ja vajuta pöördloendusega taimeri käivitamiseks nuppu OK.
- **Režiim „Mitte segada“:** režiimi „Mitte segada“ sisselülitamiseks puuduta režiimi „Mitte segada“ ikooni ja väljalülitamiseks puuduta ikooni uuesti. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.
- **Lennurežiim:** lennurežiimi sisselülitamiseks puuduta lennurežiimi ikooni ja

väljalülitamiseks puuduta ikooni uuesti. Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kellas kogu traadita ühendus. Saad kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' rakendusega sünkroonida ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.

Aku oleku ikoon näitab aku laetuse taset.

## MOBIILSEADME ÜHENDAMINE KELLAGA

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

Enne mobiilseadme ühendamist:

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

Mobiilseadme ühendamine

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



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

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

## ÜHENDUSE KUSTUTAMINE

Kella ja mobiilseadme ühenduse kustutamine

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

## PÜSIVARA VÄRSKENDAMINE

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



*Püsivara värskendamisel ei lähe olemasolevad andmed kaotsi. Enne püsivara värskendamist sünkroonitakse andmed kellast Flow' võrguteenusesse.*

## MOBIILTELEFONI VÕI TAHVELARVUTIGA VÄRSKENDAMINE

Kui kasutad treeningu ja aktiivsuse andmete sünkroonimiseks Polar Flow' mobiilirakendust, saad püsivara värskendada mobiilseadmega. Kui värskendus on saadaval, annab rakendus sellest märku ja juhendab sind. Enne värskendamise alustamist soovitame ühendada kella vooluvõrku, et tagada tõrgeteta protsess.

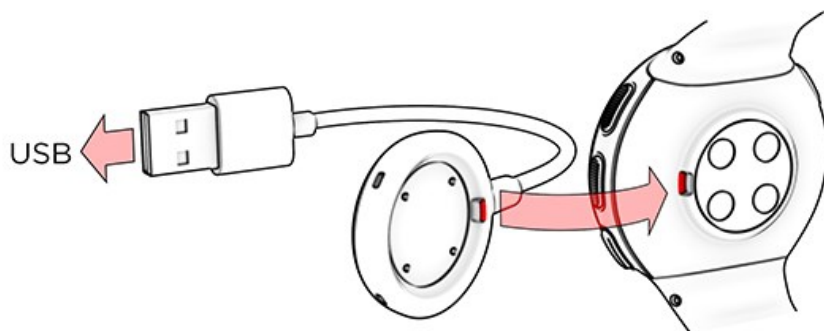
 Ühendusest sõltuvalt võib püsivara juhtmevaba värskendamine võtta aega kuni 20 minutit.

## ARVUTIGA VÄRSKENDAMINE

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

### Püsivara värskendamine

1. Ühenda kell kaasasoleva kaabli abil arvutiga. Veendu, et kaabel klõpsatab oma kohale. Jälgi, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) kohakuti.



2. FlowSync alustab andmete sünkroonimist.
3. Pärast sünkroonimist palutakse sul püsivara värskendada.
4. Vali **Jah**. Uus püsivara installitakse (selleks võib kuluda kuni 10 minutit) ja kell taaskäivitub. Enne kella lahutamist arvutist oota, kuni värskendamine on lõpule viidud.

## ÜLDSÄTTED

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

Menüüst **Üldsätted** leiad järgmised alammenüüd:

- **Ühendamine ja sünkroonimine**
- **Jalgrattasätted** (kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga sidunud jalgrattaanduri)
- **Pidev südame löögisageduse jälgimine**
- **Taastumise jälgimine**
- **Lennurežiim**
- **Taustvalgustuse eredus**
- **Režiim „Mitte segada“**
- **Mobiiltelefoniteatiseid**
- **Muusika juhtnupud**
- **Möötühikud**
- **Keel**
- **Passiivsushoiatus**
- **Värinad**
- **Käelisus**
- **Satelliitide positsioneerimine**
- **Kella tutvustus**

## ÜHENDAMINE JA SÜNKROONIMINE

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

## RATTASÄTTED

 *Rattasätted kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga sidunud jalgrattaanduri.*

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

## PIDEV SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE

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

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

## TAASTUMISE JÄLGIMINE

Vali, kuidas soovid oma taastumist jälgida.

Funktsioon **Recovery Pro** kasutab ortostaatilise testi tulemusi ja taastumisküsimustiku vastuseid ning annab nendele tuginedes konkreetseid juhiseid treeningkoormuse ja taastumise vahelise tasakaalu hoidmiseks. Kui taastumise tagasiside on aktiveeritud, palub kell sul plaanida ortostaatilise testi vähemalt kolmele päevale nädalas. Vali päevad ja vali käsk Salvesta. Lisateavet leiad jaotisest Recovery Pro.

Funktsioon **Nightly Recharge** jälgib öiste mõõtmiste põhjal automaatselt sinu taastumist ja annab soovitusi. Kui sa pole seda veel teinud, palutakse sul sisse lülitada südame löögisageduse pideva jälgimise funktsioon. Funktsiooni Nightly Recharge toimimiseks peab pidev südame löögisageduse jälgimine olema lubatud. Vali **Sees** või **Ainult öörežiim**. Kui valid oleku **Ainult öörežiim**, seadista oma kell nii, et südame löögisageduse registreerimine algaks kõige varasemal ajal, mil võid magama minna.

## LENNUREŽIIM

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

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

## TAUSTVALGUSTUSE EREDUS

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

## REŽIIM „MITTE SEGADA“

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

## MOBIILTELEFONITEATISED

Saad mobiiltelefoniteatiseid seadistada olekusse **Väljas** või **Sees, kui ei treeni**. Teavitused on saadaval, kui sa ei treeni, ja ka treeningukordade ajal.

## MUUSIKA JUHTNUPUD

Muusika juhtnuppude kuvamise saad seadistada **treeninguvaates** ja/või **kellakuval**. Lisateavet leiad jaotisest [Muusika juhtnupud](#).

## MÕÕTÜHIKUD

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

## KEEL

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

## PASSIIVSUSHOIATUS

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

## VÄRINAD

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

## KÄELISUS

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

## SATELLIITIDE POSITSIONEERIMINE

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

### GPS + GLONASS

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

### GPS + Galileo

Galileo on Euroopa Liidu loodud globaalne satelliitnavigatsioonisüsteem.

### GPS + QZSS

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

## KELLA TUTVUSTUS

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

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

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

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

## KELLAKUVA SÄTTED

Kui avad **Sätted** > **Kellakuva**, saad valida analoog- ja digitaalkuva vahel ning kohandada kella stiili ja värvi.

Kõigepealt vali **digitaalkuva** või **analoogkuva**. Seejärel vali stiil.

**Digitaalkuva** puhul saad valida stiilide **Sümmeetriline**, **Minutid keskel**, **Väikesed sekundid** ja **Sekundid kellaplaadil**.

### Sümmeetriline



### Minutid keskel



Väikesed sekundid



Sekundid kellaplaadil



Analoogkuva puhul saad valida stiilide **Klassikaline**, **Art Deco**, **Pulgakomm** ja **Pärl** vahel.

Klassikaline



Art deco



Pulgakomm



Pärl





Saad valida kellakuva värvid. Valikus on punane, oranž, kollane, roheline, sinine, lilla, roosa ja virsik.

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

## VAADETE VALIMINE

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

Ava **Sätted > Vaadete valimine** ja vali järgmiste seast:

- **Ainult kellaeg**
- **Päevane aktiivsus**
- **Kardiokoormuse olek**
- **Praegune südame löögisagedus / Pidev südame löögisageduse jälgimine**
- **Viimased treeningukorrad**
- **Nightly Recharge / Eelmise öö uni**
- **FitSparki treeningujuhis**
- **Ilm**
- **Nädala kokkuvõte**
- **Sinu nimi**
- **Muusika juhtnupud**
- **Asukoht**
- **Päikesetõus ja -loojang**

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

## KELLAÆG JA KUUPÆEV

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

### KELLAÆG

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

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

### KUUPÆEV

Sisesta kuupäev.

## KUUPÄEVAVORMING

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

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

## NÄDALA ALGUSPÄEV

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

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

## KEHALISED SÄTTED

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

Menüüst **Kehalised sätted** leiad järgmise:

- **Kehakaal**
- **Pikkus**
- **Sünniaeg**
- **Sugu**
- **Treeningu ajalugu**
- **Aktiivsuseesmärk**
- **Soovitud unekestus**
- **Maksimaalne südame löögisagedus**
- **Südame löögisagedus puhkeolekus**
- **VO<sub>2max</sub>**

### KEHAKAAL

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

### PIKKUS

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

### SÜNNIAEG

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

### SUGU

Vali **Mees** või **Naine**.

### TREENINGU AJALUGU

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

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

## AKTIIVSUSEESMÄRK

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

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

### Tase 1

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

### Tase 2

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

### Tase 3

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

## SOOVITUD UNEKESTUS

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

## MAKSIMAALNE SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

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

$HR_{max}$ -i kasutatakse energiakulu hindamiseks.  $HR_{max}$  on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse kehalise pingutuse puhul. Kõige täpsem viis oma isikliku  $HR_{max}$ -i teadasaamiseks on laboris tehtav koormustest.  $HR_{max}$  on oluline ka treeningute intensiivsuse kindlaksmääramisel. See on individuaalne ning sõltub vanusest ja pärilikest teguritest. Oma maksimaalse südame löögisageduse teadasaamiseks saad teha [jooksuvõimekuse testi](#).

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUS PUHKEOLEKUS

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

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

### Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus

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

## VO<sub>2</sub>MAX

Sisesta oma VO<sub>2</sub>max.

VO<sub>2</sub>max (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) on maksimaalne hapnikukogus, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd. VO<sub>2</sub>max-i saab mõõta või prognoosida füüsilise võimekuse testide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test). Oma VO<sub>2</sub>max-i teadaasaamiseks saad teha [jooksuvõimekuse testi](#) või [rattavõimekuse testi](#).

## KUVAL OLEVAD IKOONID



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



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

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



Märguanne on sisse lülitatud. Märguande saad sisse lülitada [kiirsätete menüüst](#).



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



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

## TAASKÄIVITAMINE JA LÄHTESTAMINE

Kui kella kasutamisel esineb probleeme, proovi esiteks seda taaskäivitada. Kella taaskäivitus ei kustuta sätteid ega sinu isiklike andmeid.

### KELLA TAASKÄIVITAMINE

1. Vajuta oma kellal nuppu TAGASI ja ava **Sätted > Üldsätted > Kella tutvustus**.
2. Keri lõpuni alla ja vali **Taaskäivita kell**.

### KELLA TEHASESÄTETE LÄHTESTAMINE

Kui kella taaskäivitamisest polnud abi, võid proovida tehasesätete lähtestamist. Tehasesätete lähtestamine kustutab aga kõik sätteid ja isiklikud andmed, mis tähendab, et sa pead kella uuesti isiklikuks kasutamiseks seadistama. Alles jäävad kõik andmed, mille oled sünkrooninud oma Flow' kontoga.

### Tehasesätete lähtestamine kellast

1. Vajuta oma kellal nuppu TAGASI ja ava **Sätted > Üldsätted > Kella tutvustus**.
2. Keri lõpuni alla ja vali **Lähtesta kõik andmed ja sätted**.

### Tehasesätete lähtestamine tarkvara FlowSync kaudu

1. Mine aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ning laadi alla ja installi oma arvutisse andmeedastustarkvara Polar FlowSync.
2. Ühenda kell juhtmega arvuti USB-liidesesse.
3. Ava FlowSyncis sätteid.
4. Vajuta nuppu **Tehasesätete lähtestamine**.
5. Kui kasutad sünkroonimiseks Flow' rakendust, kontrolli oma telefoniga ühendatud Bluetoothi-seadmete loendit ja eemalda oma kell loendist.

Pärast tehasesätete lähtestamist pead oma kella uuesti mobiiltelefoni või arvuti kaudu [seadistama](#). Seadistamisel ära unustage kasutada sama Polari kontot, mida kasutasid enne tehasesätete lähtestamist.

## RANDMELT MÕÕDETAV SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

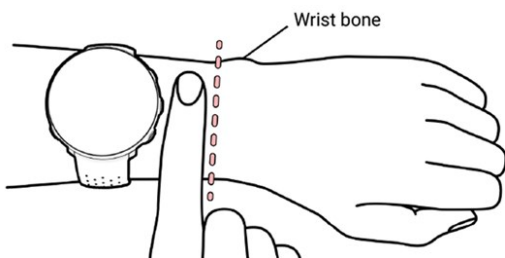
Sinu kell mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades anduri sünteestehnoloogiat **Polar Precision Prime™**. Selles südame löögisageduse mõõtmise uuenduses on ühendatud optiline südame löögisageduse mõõtmine nahakontakti mõõtmisega, et välistada mis tahes häired südame löögisageduse signaalile. See jälgib sinu südame löögisagedust täpselt ka kõige keerukamate tingimuste ja treeningukordade puhul.

Kuigi on mitmeid subjektiivseid vihjeid selle kohta, kuidas su keha treeningule reageerib (tajutav pingutus, hingamissagedus, kehalised aistingud), ei ole ükski neist sama usaldusväärne kui südame löögisageduse mõõtmine. See on objektiivne ja seda mõjutavad nii sisemised kui välised tegurid, tänu millele on tegemist usaldusväärse vahendiga kehalise seisundi mõõtmiseks.

### KELLA KANDMINE RANDMEPÕHISE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISEKS

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

- Kanna kella randmel nii, et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi (vt allpool olevat joonist).
- Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema ning kell ei tohiks randmel liikuda. Hea viis kontrollida, ega randmerihm pole ümber randme liiga lõdvalt, on suruda seda kergelt kahelt poolt üles ja jälgida, kas andur jääb vastu nahka. Randmerihma ülespoole lükates ei tohiks andurist paista LED-valgust.
- Südame löögisageduse kõige täpsemaks mõõtmiseks soovitame kella enne südame löögisageduse mõõtmist paar minutit kanda. Kui sinu käed ja nahk kipuvad kergesti külmetama, on soovitatav neid enne soojendada. Enne treeningukorda on hea veri käima saada!



**i** Kui sul on randme piirkonnas tätoveeringuid, siis ära aseta andurit täpselt nende peale, kuna see võib takistada täpsete näitude saamist.

Spordialadel, kus on raskem andurit liikumatult randmel hoida või kus anduri läheduses olevates lihastes või kõõlustes esineb survet või liikumist, soovitame kasutada rindkerevööga Polari südame löögisageduse andurit, et tagada täpsemad mõõtmistulemused. Sinu kell ühildub tehnoloogiat Bluetooth® kasutavate südame löögisageduse anduritega, sealhulgas Polar H10-ga. Südame löögisageduse andur Polar H10 reageerib kiiremini kiiresti suurenevale või vähenevale südame löögisagedusele ning on seega ideaalne kiiretest sprintidest koosneval intervalltreeningul.

**i** Randmelt mõõdetava südame löögisageduse parimaks võimalikuks toimimiseks hoia kell puhtana ja väldi kriimustuste tekkimist. Kui oled treeningukorral palju higistanud, soovitame kella jooksva veel all õrna seebilahusega pesta. Seejärel kuivata see pehme rätikuga. Enne laadimist lase kellal täielikult kuivada.

### KELLA KANDMINE, KUI SÜDAME LÖÖGISAGEDUST EI MÕÕDETA

Lase randmerihma veidi lõdvemaks, et sul oleks mugav ja nahk saaks hingata. Kanna kella, nagu kannaksid tavalist käekella.

**i** Aeg-ajalt on soovitatav lasta randmel hingata, eriti kui sul on tundlik nahk. Võta kell käe pealt ära ja pane laadima. Nii saavad nii nahk kui ka kell puhata ja valmistuda järgmiseks treeninguks.

## TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

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



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


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

Kui oled oma valiku teinud, naaseb kell treeningu valikurežiimi.

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

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



~ 38h  Eeldatav treeninguaeg valitud sätetega. Energiasäästu sätteid kasutades saad eeldatavat treeninguaega pikendada.



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



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



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



Kui kannad kellaga ühendatud Polari südame löögisageduse andurit, kasutatakse treeningu ajal südame löögisageduse mõõtmiseks automaatselt seda andurit. Südame löögisageduse sümbolit ümbritsev

sinine ring tähendab, et kell kasutab südame löögisageduse mõõtmiseks ühendatud andurit.

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

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

## PLANEERITUD TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

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

Käesolevale päevale planeeritud treeningukorra alustamiseks:

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



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

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



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

## MULTISPORDI TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

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

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

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

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



# KIIRMENÜÜ

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



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



## Energiasäästu sätted

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

Lisateavet leiad jaotisest [Energiasäästu sätted](#).



## Tautstvalgus

Saad funktsiooni **Tautstvalgus alati sees** seada olekusse **Sees** või **Väljas**. Kui lülitad funktsiooni sisse, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Pärast treeningukorra lõpetamist lülitub kell tagasi tautstvalguse vaikerežiimile **Väljas**. Palun võta arvesse, et tautstvalguse pideval seeshoidmisel täheneb aku oluliselt kiiremini kui vaikesättega.



## Kompassi kalibreerimine

Kompassi kalibreerimiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



## Meie soovitud

Menüüst **Meie soovitud** leiad [FitSparki](#) igapäevased treeningusovitud.



## Basseini pikkus

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

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



### Võimsusanduri kalibreerimine


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



### Sammuanduri kalibreerimine

Saad sammuaudurit kiirmenüü kaudu kahel viisil käsitsi kalibreerida. Vali üks jooksuvaladest ja seejärel vali **Sammuauduri kalibreerimine > Joostes kalibreerimine** või **Kalibreerimistegur**.

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

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

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

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

 *See suvand kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud sammuauduri.*



### Lemmikud

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

Lisateavet leiad jaotisest [Lemmikud](#).



### Võistlustempo

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

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

Lisateavet leiad jaotisest [Võistlustempo](#).



### Intervallitaimer

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

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

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

Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



### Pöördloendusega taimer

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

Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



### Teekonnad

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

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

Lisateavet leiad jaotisest [Teekonnajuhised](#).



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



### Tagasi algusesse

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

Lisateavet leiad jaotisest [Tagasi algusesse](#).



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

Kui valid treeningukorrale treeningu eesmärgi, on kiirmenüüs olevad suvandid **Lemmikud** ja **Teekonnad** läbi kriipsutatud. Seda seetõttu, et saad treeningukorrale valida ainult ühe eesmärgi. Kui valid treeningukorra jaoks teekonna, on kiirmenüüs

olev suvand **Tagasi algusesse** läbi kriipsutatud, kuna funktsioone **Teekonnad** ja **Tagasi algusesse** ei saa korraga valida. Eesmärgi muutmiseks vali läbikriipsutatud suvand ja sinult küsitakse, kas soovid muuta eesmärki või teekonda. Kinnita uue eesmärgi valimine nupuga OK.

## TREENINGU AJAL

### TREENINGUVAADETE SIRVIMINE

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

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

Näiteks võivad treeninguvaated sisaldada järgmisi andmeid:



Su südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Distants

Kestus

Tempo/kiirus



Su südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Kestus

Kalorid



Tõus

Kõrgus (kõrguse käsitsi kalibreerimiseks vajuta OK)

Laskumine



Lõigu distants (tasasel pinnal, ülesmäge või allamäge liikumine)

Tõus/laskumine

Kiirus/tempo

Tõusude/laskumiste arv



Sinu koordinaadid

Ilmakaared



Maksimaalne südame löögisagedus

Südame löögisageduse graafik ja sinu praegune südame löögisagedus

Keskmine südame löögisagedus



Maksimaalne võimsus

Võimsuse diagramm ja võimsuse hetkeväärtus

Keskmine võimsus

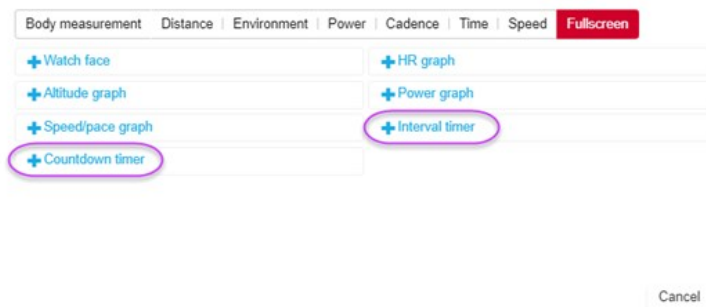


Kellaeg

Kestus

## TAIMERITE MÄÄRAMINE

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



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

## Intervallitaimer



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

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

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

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

## Pöördloendusega taimer



**i** Kui lülitasid oma treeningukorral taimerivaate sisse kiirmenüüst, käivitub taimer treeningu alustamisel. Saad taimerit peatada ja määrata uue taimerit, nagu allpool juhendatud.

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

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

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

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE, KIIRUSE VÕI VÕIMSUSTSOONI LUKUSTAMINE

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

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

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

### Südame löögisageduse tsooni lukustamine

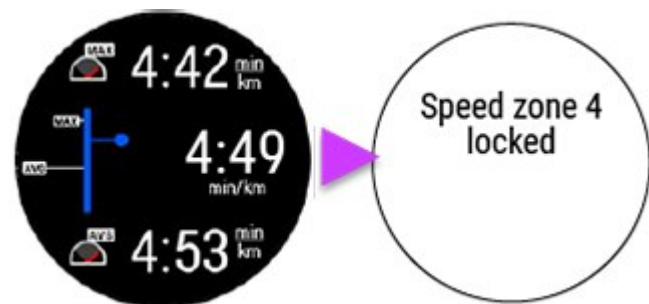
Südame löögisageduse tsooni lukustamiseks vajuta **südame löögisageduse diagrammi** täisekraanivaates või Flow' mõnes muus redigeeritavas vaates pikalt **nuppu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

### Kiiruse/tempo tsooni lukustamine

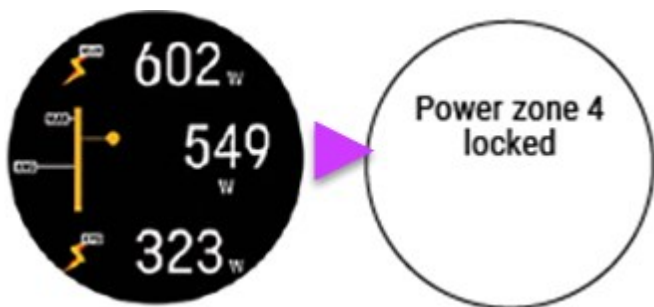
Kiiruse/tempo tsooni lukustamiseks vajuta **kiiruse/tempo graafiku** täisekraanivaates **pikalt nuppu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

### Võimsustsooni lukustamine

Võimsustsooni lukustamiseks vajuta **võimsuse graafiku** täisekraanivaates **pikalt nuppu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

## RINGIAJA SALVESTAMINE

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

## SPORDIALA VAHETAMINE MULTISPORDI TREENINGUKORRA AJAL

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

## EESMÄRGIGA TREENIMINE

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



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

või

Kui oled seadnud kaloritel põhineva eesmärgi, saad vaadata, kui palju kaloreid on veel põletada jäänud.

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



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

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

## Etapi muutmine etapipõhise treeningukorra ajal

Kui valisid etapipõhise eesmärgi loomisel **etappide käsitsi vahetamise**, vajuta järgmisse etappi liikumiseks nuppu OK.



Kui valisid **etappide automaatse vahetumise**, vahetub etapp automaatselt pärast eelmise etapi läbimist. Kell annab etapi vahetumisest värinaga märku.

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

## Treeningueesmärgiga seotud teabe vaatamine

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

## Teavitused

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

# TREENINGU PEATAMINE/LÕPETAMINE

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

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

# TREENINGU KOKKUVÕTE

## PÄRAST TREENINGUT

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

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



Treeningu algusaeg ja kuupäev

Treeningukorra kestus

Treeningukorra ajal läbitud distants



### Südame löögisagedus

Sinu keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus treeningukorra ajal

Sinu kardiokoormus treeningukorra ajal



### Südame löögisageduse tsoonid

Erinevates südame löögisageduse tsoonides veedetud aeg



### Kasutatud energia

Treeningukorra ajal kasutatud energia

Süsivesikud

Valgud

Rasvad

Lisateavet leiad jaotisest [Energiaallikad](#)



### Tempo/kiirus

Treeningukorra keskmine ja maksimaalne kiirus/tempo

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



### Kiirustsoonid

Erinevates kiirustsoonides veedetud aeg



### Sammu-/vántamissagedus

Sinu treeningukorra keskmine ja maksimaalne sammu-/vántamissagedus

Jooksusammude sagedust mõõdetakse integreeritud kiirendusmõõturiga, mis registreerib sinu randmeliigutusi. Vántamissagedus kuvatakse, kui kasutad Polari vántamissageduse andurit Bluetooth® Smart.



### Kõrgus

Treeningukorra maksimaalne kõrgus

Treeningukorra ajal tõustud meetrid/jalad

Treeningukorra ajal laskunud meetrid/jalad

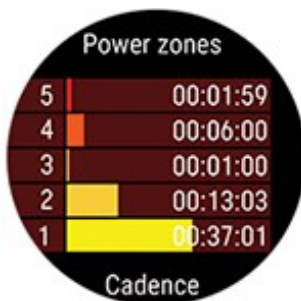


### Võimsus

Keskmine võimsus

Maksimaalne võimsus

Lihaskoormus



### Võimsustsoonid

Erinevates võimsustsoonides veedetud aeg

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



### Hill Splitter

Tõusude ja laskumiste koguarv

Üles- ja allamäge liigutud distants

Üksikute mägede tõusu/laskumise andmete vaatamiseks vajuta OK

Lisateavet leiad jaotisest [Hill Splitter](#)



### Ringid/Automaatsed ringisalvestused

Ringide arv, sinu parim ringaeg ja ringi keskmine kestus.

Kui vajutad OK, kuvatakse järgmised üksikasjad:

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



### Multispordi kokkuvõte

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

### Kui soovid treeningute kokkuvõtteid hiljem kellas vaadata:



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

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

## **TRENINGUANDMED POLAR FLOW' RAKENDUSES**

Kui sinu telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse kell pärast treeningukorra lõpetamist automaatselt Polar Flow' rakendusega. Treeninguandmeid saab ka käsitsi Flow' rakendusega sünkroonida, kui vajutad pikalt nuppu TAGASI. Käsitsi sünkroonimiseks pead olema Flow' rakendusse sisse loginud ja su telefon peab olema Bluetoothi levialas. Rakenduses saad oma andmeid hõlpsasti pärast igat treeningukorda analüüsida. Lisaks saad oma treeninguandmetest kiire ülevaate.

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

## **TRENINGUANDMED POLAR FLOW' VÕRGUTEENUSES**

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

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

## SATELLIITIDE POSITSIONEERIMINE

Sinu kellal on sisseehitatud GPS (GNSS), mille abil saad erinevate välispordialade kiiruse, tempo, distantsti ja kõrguse andmed ning mis võimaldab sul pärast treeningukorda vaadata Flow' rakenduses ja võrguteenusel oma teekonda kaardil.

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

### GPS + GLONASS

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

### GPS + Galileo

Galileo on Euroopa Liidu loodud globaalne satelliitnavigatsioonisüsteem.

### GPS + QZSS

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

## ABISTATAV GPS

Satelliitide kiireks otsimiseks ja asukoha paremaks määramiseks treeningu ajal kasutab kell internetitoega GPSi ehk A-GPSi. A-GPSi andmed võimaldavad su kellal kindlaks teha GPSi, Glonassi, Galileo ja QZSSi satelliitide eeldatavad asukohad. Tänu sellele teab kell, kust satelliite otsida, ja aitab seega su asukoha kiiremini määrata.

A-GPSi andmeid värskendatakse kord päevas. Uusim A-GPSi andmefail laaditakse automaatselt alla iga kord, kui sünkroonid kella tarkvara FlowSync või Flow' rakenduse abil võrguteenusega Flow.

### A-GPSi aegumiskuupäev

A-GPSi andmefail kehtib kuni 14 päeva. Kolmel esimesel päeval on positsioneerimistäpsus suhteliselt suur, siis hakkab see ülejäänud päevade jooksul järk-järgult vähenema. Regulaarsed värskendused aitavad tagada täpse positsioneerimise.

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

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



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

## TEEKONNAJUHISED

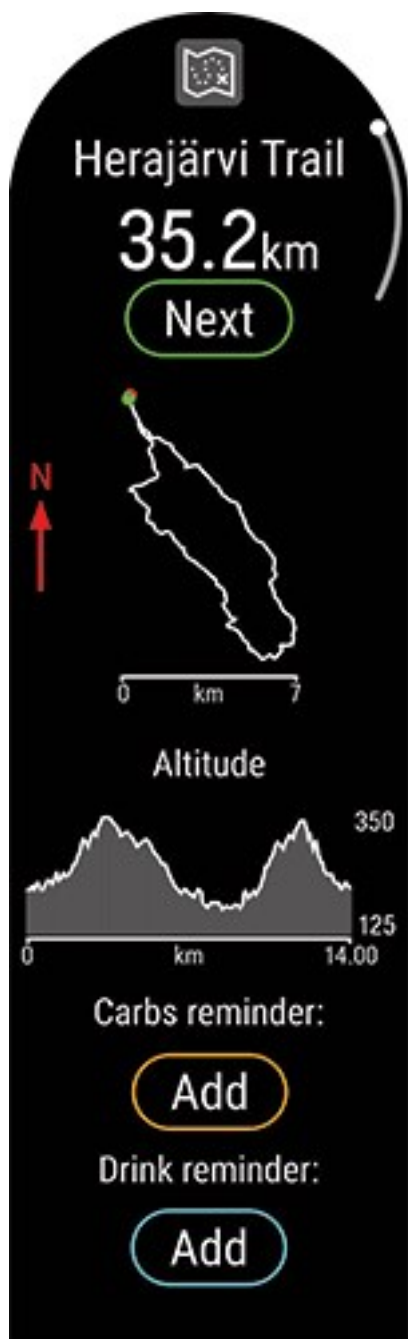
Teekonnajuhiste funktsioon juhatab sind nii mööda neid teekondi, mille oled ise eelnevate treeningute jooksul salvestanud, kui ka mööda neid teekondi, mille oled Flow' rakendusse importinud kolmanda poole teenusest nagu [komoot](#) või [Strava](#).

Saad GPX- või TCX-failivormingus teekonnafaile importida ka otse rakendusse Flow.

Saad minna teekonna alguspunkti, teekonna lõpp-punkti või teekonna lähimasse punkti (teekonna keskpunkti). Kõigepealt juhatab kell sind teekonna alustamiseks valitud punkti. Seejärel juhatab kell sind teekonna lõpuni ja jälgib, et sa teelt kõrvale ei kalduks. Lihtsalt järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid. Ekraani allosas näed, kui palju maad on teekonna lõpuni veel jäänud.

## TEEKONNA- JA KÕRGUSEPROFIILID

Pärast teekonna valimist kuvatakse teekonna ülevaade ja kõrguseprofiil. See aitab sul saada aru, mis teekonnaga on tegu ning mida oma treeningukorralt oodata.



## PLAANITUD TEEKONDADE KOGUTÕUS JA -LASKUMINE

Plaanimise teekonna alustamisel kuvatakse sinu teekonna kogutõus ja -laskumine. Teekonda läbides värskendatakse tõusu/laskumise väärtusi ning sulle kuvatakse alati teekonnal veel jäänud kogutõus ja -laskumine. Samuti kuvatakse praegune tõusu-/laskumiskurk. Tead igal ajal täpselt, kus sa oled ja kui palju sul on veel minna.

Plaanimata teekonnale minnes kuvatakse sulle eelmise kilomeetri tõus ja laskumine ning ka sinu praegune tõusu-/laskumisnurk.



Saad [komooti](#) abil kavandada kaardil üksikasjalikud teekonnad ja importida need Flow' kaudu oma kella.

## TEEKONNA LISAMINE KELLA

Teekonna lisamiseks kella pead selle salvestama Flow' võrguteenuses või rakenduses ja sünkroonima selle oma kellaga. Lisateavet saad vaadata jaotisest [LEMMIKUTE JA TREENINGU EESMÄRKIDE HALDAMINE POLAR FLOW'S](#).

## TEEKONNAJUHISTEGA TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

1. Vali spordiprofiil, mida soovid kasutada, ja kiirmenüüsse sisenemiseks vajuta treeningu valikurežiimis nuppu



VALGUS või puuduta ikooni

2. Vali loendist **Teekonnad** ja seejärel vali teekond, mida soovid läbida.
3. Kui soovid, saad lisada **süivesiku meeldetuletuse** või **joogi meeldetuletuse**, ning siis vajuta nuppu **Start**.
4. Vali punkt, kust soovid teekonda alustada: **alguspunkt**, **teekonna keskpunkt**, **teekonna lõpp-punkt vastassuunas** või **teekonna keskpunkt vastassuunas**.
5. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid, ning alusta oma treeningukorda nupu OK vajutamisega. Enne treeningukorra alustamist võidakse sul paluda kompass kalibreerida. Sel juhul järgi kella kalibreerimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
6. Sinu kell juhatab sind teekonnale. Kui oled kohal, kuvatakse tekst **Teekonna algus leitud** ja saad alustada teekonna läbimist.

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

## SUURENDUS JA VÄHENDUS

Saad oma teekonda suurendada või vähendada. Vajuta nuppu **OK** ja vali **Suurenda/vähenda** ning siis reguleeri teekonnaavaadet nuppudega **+** ja **-**.





## TEEKONNA MUUTMINE KÄIGU PEALT

Saad treeningukorra jooksul aktiveerida ka mõne muu teekonna.

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

## TAGASI ALGUSESSE

Funktsioon Tagasi algusesse juhatab sind linnulennult tagasi treeningukorra alguspunkti.

Funktsiooni kasutamine treeningukorra ajal



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

Alguspunkti naasmine linnulennult



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

Funktsiooni Tagasi algusesse saad lülitada sisse ka treeningukorra ajal. Selleks peata treening, sisene nupu VALGUS abil kiirmenüüsse, vali loendist **Tagasi algusesse** ja seejärel **Tagasi linnulennult**.

Kui lisad Polar Flow<sup>1</sup> rakenduses konkreetsele spordiprofiilile treeninguvaate Tagasi algusesse, ei pea sa seda igal treeningukorral enam eraldi sisse lülitama.

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

## SAMA TEED TAGASI

Saad navigeerida mööda tulnud teed tagasi oma treeningukorra alguspunkti. Ekraanil olevad juhised hoiavad sind õigel teel ja juhatavad sind kogu tagasitee. Funktsioonist Sama teed tagasi on palju abi, kui soovid tulla alguspunkti tagasi mööda turvalist ja tuttavat teed.

### Funktsiooni Sama teed tagasi kasutamine

1. Vajuta treeningukorra peatamiseks nuppu TAGASI ja kiirmenüüsse sisenemiseks nuppu VALGUS.
2. Vali **Tagasi algusesse** ja seejärel **Tagasi samal teekonnal**.



Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid kuni oma treeningukorra alguspunktini. Ekraanil kuvatakse distants kuni su treeningukorra alguspunktini mööda teekonda.

## Suurendus ja vähendus

Saad oma teekonda suurendada või vähendada. Vajuta nuppu **OK** ja vali **Suurenda/vähenda** ning siis reguleeri teekonnavaadet nuppudega **+** ja **-**.

## VÖISTLUSTEMPO

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



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

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

### Võistlustempol põhineva eesmärgi loomine

Võistlustempol põhineva eesmärgi saad luua treeningu valikurežiimi kiirmenüüs.

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

### Võistlustempol põhineva eesmärgi loomine võrguteenusel Flow

1. Mine võrguteenuses Flow menüüsse **Päevik** ja vali **Lisa > Treeningu eesmärk**.
2. Vaates **Treeningu eesmärgi lisamine** vali **spordiala** ning sisesta **eesmärgi nimi** (kuni 45 märki), **kuupäev, aeg** ja soovi korral **märkused**.
3. Vali **Võistlustempo**.
4. Sisesta kaks järgmist väärtust: **kestus, distants** või **võistlustempo**. Kolmas väärtus lisatakse automaatselt.
5. Kui soovid eesmärgi lisada oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ★.
6. Nupu **Salvesta** klõpsamisel saad eesmärgi lisada oma **päevikusse**.

Sünkrooni eesmärk FlowSynci kaudu oma kellaga ja oled valmis startima.

## STRAVA LIVE SEGMENTS

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

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

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

## STRAVA JA POLAR FLOW' KONTODE ÜHENDAMINE

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


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

VÕI

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


## STRAVA LÕIKUDE IMPORTIMINE POLAR FLOW' KONTOLE

1. Vali oma Strava kontol lõigud, mida soovid importida Polar Flow' lemmikutesse / Grit X Pro-sse. Selleks vali lõigu nime kõrval olev tänniikoon.
2. Seejärel vajuta Polar Flow' võrguteenuse lemmikute lehel nuppu Update Strava Live Segments, et importida tänniga tähistatud Strava Live lõigud oma Polar Flow' kontole.
3. Grit X Pro-s saab korraga olla kuni 100 lemmikut. Vali lõigud, mida soovite Grit X Pro-sse importida; selleks klõpsa Strava Live lõikude loendist vasakul asuvaid valikukaste, et liigutada lõigud paremal asuvasse Grit X Pro sünkroonimisloendisse. Grit X Pro lemmikute järjekorda saad muuta neid lohistades.
4. Kellas tehtud muudatuste salvestamiseks sünkrooni oma Grit X Pro.

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

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

## TREENINGUKORRA ALUSTAMINE FUNKTSIOONIGA STRAVA LIVE SEGMENTS

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

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



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



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



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



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




## HILL SPLITTER™

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

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

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

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

## HILL SPLITTERI VAATE LISAMINE SPORDIPROFIILILE

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

Võrguteenusel Polar Flow:

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

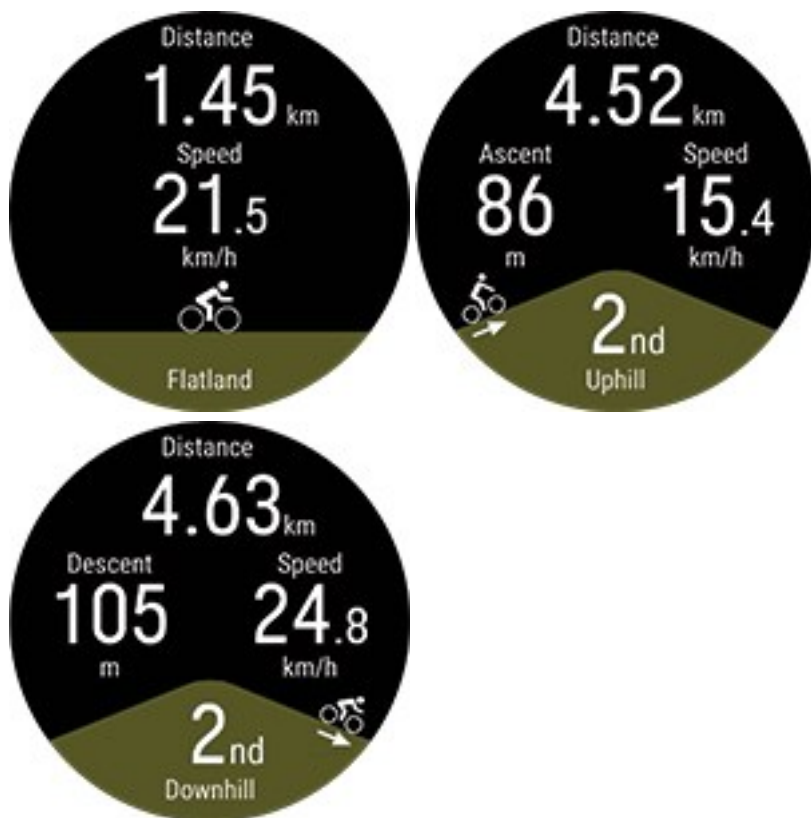
Flow' mobiilirakenduses:

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

Ärge unusta sätteid Polari seadmega sünkroonida.

## HILL SPLITTERI ABIL TREENIMINE

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



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

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

### Mäestatistika

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



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

### HILL SPLITTERI KOKKUVÕTE

Pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmine teave:



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

## ÜSIKASJALIK ANALÜÜS FLOW' VÕRGUTEENUSES JA RAKENDUSES

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

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

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

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration    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

Very high Cardio load 191

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

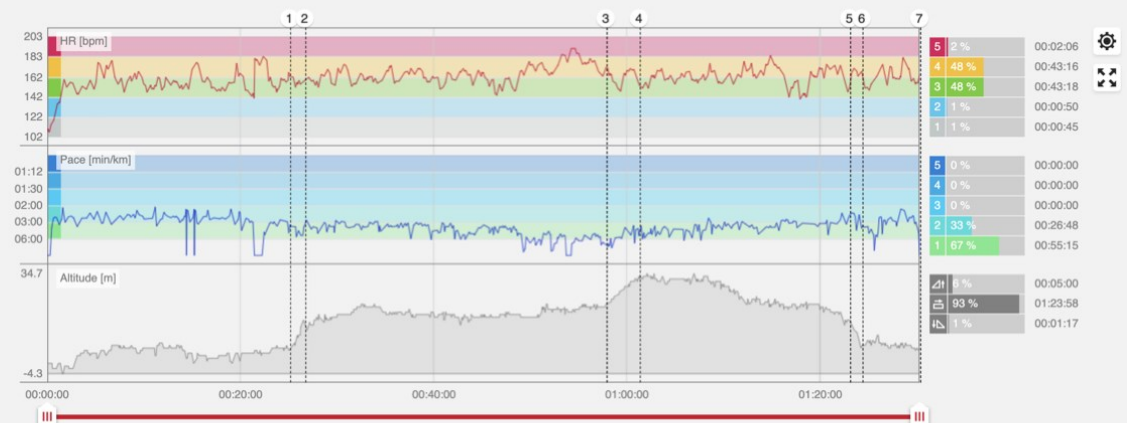
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

Medium Perceived load 641

5 Hard Your estimate (RPE) /10

60 m Descent

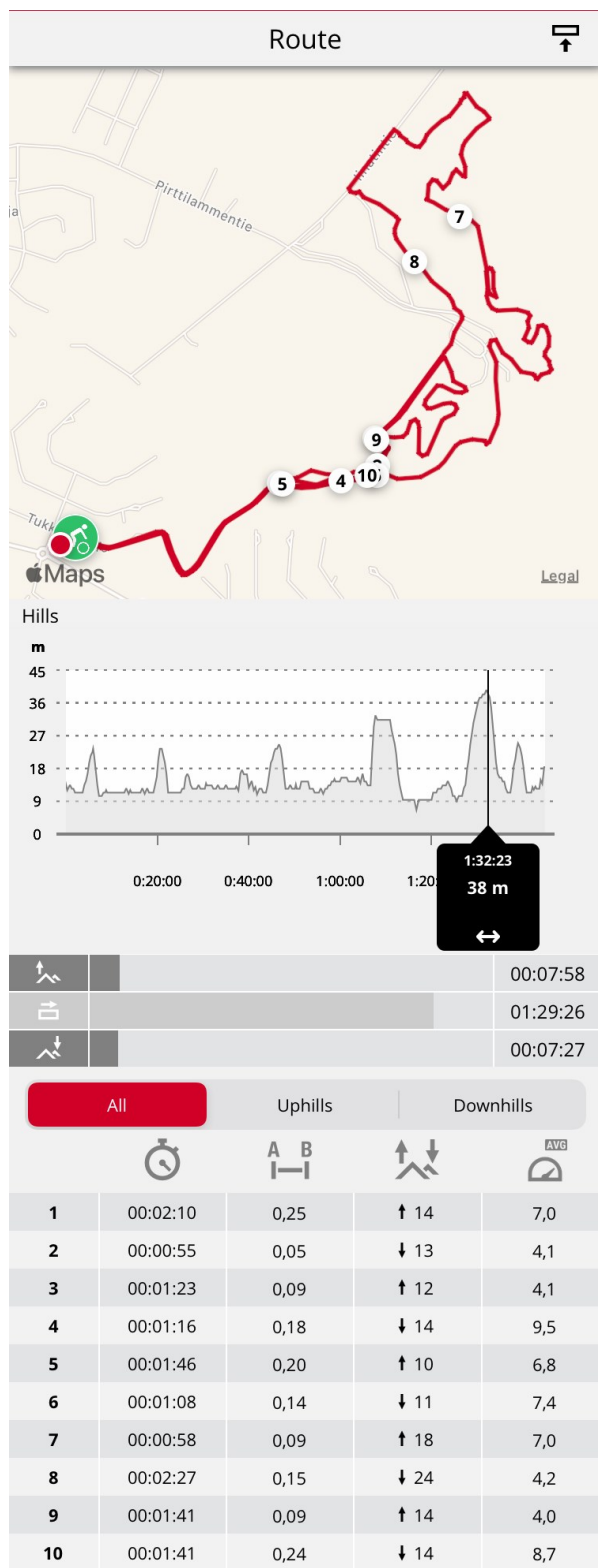


All hills Split into laps

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

Export session Remove training





## KOMOOT

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

Loo komooti konto, kui sul seda veel pole. Komooti konto registreerimisel on esimene piirkond ja kõik selle põhifunktsioonid sinu jaoks tasuta. Komoot soovib tasuta piirkonnana kasutada oma kodupiirkonda. Seejärel ühenda

komoot Polar Flow'ga ja impordi komooti teekonnad oma kella. Iga kord, kui kella sünkroonid, sünkroonitakse su Flow' teekonnad automaatselt komootiga.

Komooti kasutamise juhised leiad selle tugilehelt aadressil [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



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

## KOMOOTI JA POLAR FLOW' KONTODE ÜHENDAMINE

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

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

VÕI

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



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

## KOMOOTI TEEKONDADE SÜNKROONIMINE SINU KELLAGA

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

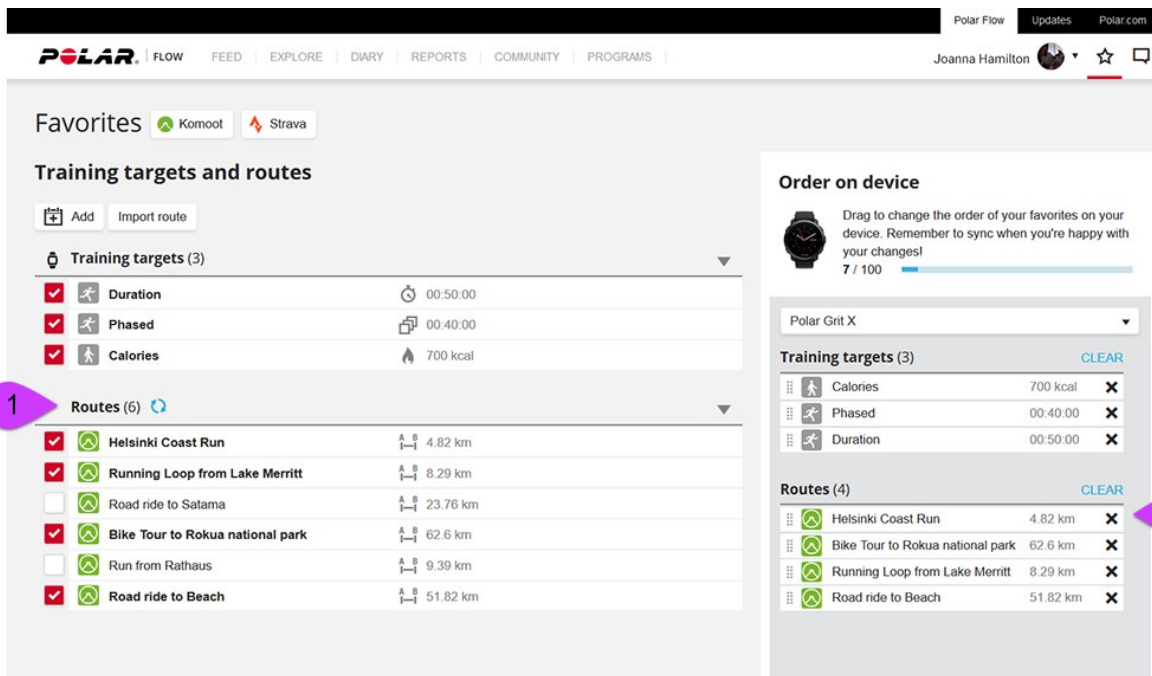
**Võrguteenuses Flow** klõpsa oma lemmikute lehele sisenemiseks ikooni Lemmikud  lehe ülaosas oleval menüüribal.

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



värskendada, klõpsates nuppu

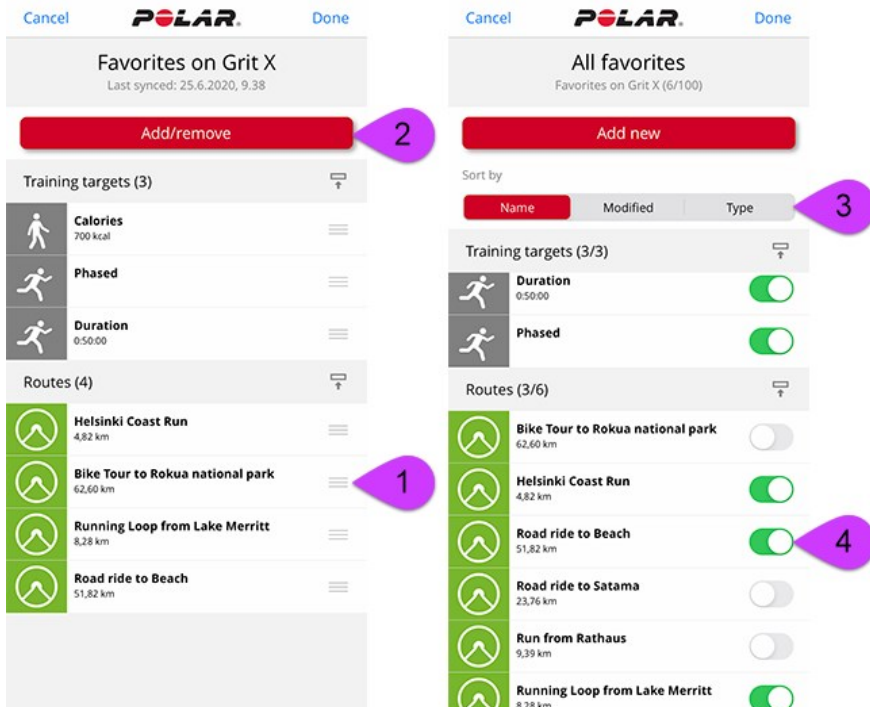


2. Sa saad teekondade järjekorda kellas muuta, lohistades neid teise kohta. Saad eemaldada üksikud teekonnad, klõpsates ikooni X, või kõik teekonnad korraga, klõpsates käsku **KUSTUTA**. Võta arvesse, et need jäävad sinu lemmikutes siiski kättesaadavaks, isegi kui eemaldad need oma kellast.
3. Muudatuste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



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

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





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

## TRENINGUKORRA ALUSTAMINE KOMOOTI TEEKONNAGA



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



Sinu kell annab sulle teekonna läbimiseks üksikasjalikke juhiseid.

## SMART COACHING

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

Sinu kellas on olemas järgmised Polari Smart Coachingu funktsioonid:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Jooksuvõimsuse mõõtmine randmelt](#)
- [Jooksuprogramm](#)
- [Running Index](#)
- [Treeningu kasu](#)
- [Nutikad kalorid](#)
- [Pidev südame löögisageduse jälgimine](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Aktiivsusjuhend](#)
- [Aktiivsuse kasu](#)
- [Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™](#)
- [Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™](#)

- [Juhendatud hingamisharjutus Serene™](#)
- [Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega](#)
- [Igapäevane treeningujuhis FitSpark™](#)

## TRAINING LOAD PRO

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

### Kardiokoormus

Kardiokoormus arvutatakse treeninguimpulsina (TRIMP), mis on üldtunnustatud ja teaduslikult tõestatud meetod treeningkoormuse mõõtmiseks. Kardiokoormuse väärtus näitab, millist koormust avaldas treening sinu südame-veresoonkonnale. Mida suurem on kardiokoormuse väärtus, seda suuremat koormust treening sinu südame-veresoonkonnale süsteemile avaldas. Kardiokoormus arvutatakse pärast iga treeningut sinu südame löögisageduse andmete ja treeningukorra kestuse põhjal.

### Tajutud koormus

Sinu subjektiivne hinnang on oluline vahend treeningkoormuse määramiseks kõikide spordialade puhul. **Tajutud koormus** on väärtus, milles võetakse arvesse treeningu kestust ja sinu subjektiivset hinnangut treeningukorra raskusastme kohta. Tajutud koormuse arvutamisel kasutatakse **pingutuse subjektiivse tunnetuse määra** (Rate of Perceived Exertion, RPE), mis on subjektiivse treeningkoormuse mõõtmise teaduslikult tunnustatud meetod. RPE-skaala kasutamine on eriti kasulik spordialadel, kus treeningkoormuse mõõtmisel ainuüksi südame löögisageduse alusel on omad piirangud, näiteks jõutreeningul.

 *Tajutud koormuse **väärtuse saamiseks** hinda oma treeningut Flow' mobiilirakenduses. Saad anda oma hinnangu skaalal 1–10, kus 1 tähistab väga-väga kerget treeningut ja 10 maksimaalset pingutust.*

### Lihaskoormus

Lihaskoormuse väärtus näitab, kui suurt koormust said treeningu käigus lihased. Lihaskoormuse näitaja aitab sul mõõta treeningkoormust intensiivsete jooksutreeningute, sealhulgas lühikeste intervallide, sprindi ja mäkketõusu puhul, kui su südame löögisagedusel pole piisavalt aega intensiivsuse muutustele reageerida.

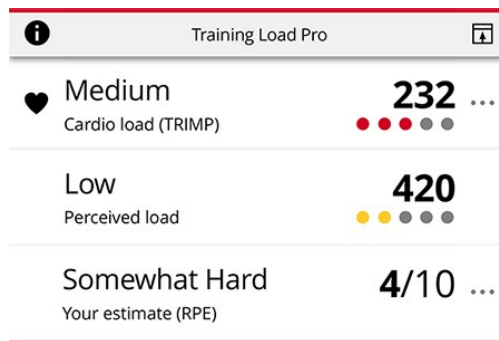
See näitab, kui palju mehaanilist tööd (kJ) tegi sinu keha jooksu- või jalgrattatreeningu ajal. See kajastab sinu energiaväljundit, mitte energiasisendit, mis kulus jõupingutuse genereerimiseks. Üldiselt on nii, et mida paremas vormis sa oled, seda tõhusam on energia sisendi ja väljundi suhe. Lihaskoormus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

 *Lihaskoormus arvutatakse sinu võimsuseandmete põhjal, nii et saad lihaskoormuse väärtuse oma jooksutreeningute kohta. Jalgrattatreeningutel vajad eraldi [jalgrattasõidu võimsusandurit](#).*

## Üksiku treeningukorra treeningkoormus

Üksiku treeningukorra treeningkoormus kuvatakse treeningukorra kokkuvõttes nii sinu kellas kui ka Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenus.

Saad iga mõõdetud treeningkoormuse kohta absoluutse arvulise väärtuse. Mida suurem on väärtus, seda suuremat koormust treening sinu kehale avaldas. Lisaks saad täpsskaalal visuaalse tõlgenduse ja sõnalise kirjelduse selle kohta, kui suur oli treeningkoormus, võrreldes viimase 90 päeva keskmise treeningkoormusega.



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



## Pingutus ja taluvus

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

**Pingutus** näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud sinult nõudnud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist päevakoormust.

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

## Kardiokoormuse olek

Kardiokoormuse olek vaatleb **pingutuse näitaja** seost **taluvuse näitajaga** ja selgitab selle alusel välja, kas treenid liiga vähe, säilitavalt, arendavalt või liiga palju. Sinu oleku põhjal antakse sulle ka individuaalset tagasisidet.

Kardiokoormuse olekuga hinnatakse, millist mõju avaldavad treeningud sinu kehale ja kuidas see omakorda mõjutab sinu edusamme. Teadmine, kuidas varasemad treeningud mõjutavad sinu tänast sooritusvõimet, aitab sul treeningmahtu kontrolli all hoida ja optimeerida erineva intensiivsusega treeningute ajastamist. Nähes, kuidas su kardiokoormuse olek pärast treeningut muutub, mõistad, kui suurt koormust treeningukord sinu kehale avaldas.

## Kardiokoormuse olek sinu kellas

Kardiokoormuse oleku kellakuvale navigeerimiseks kasuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA.



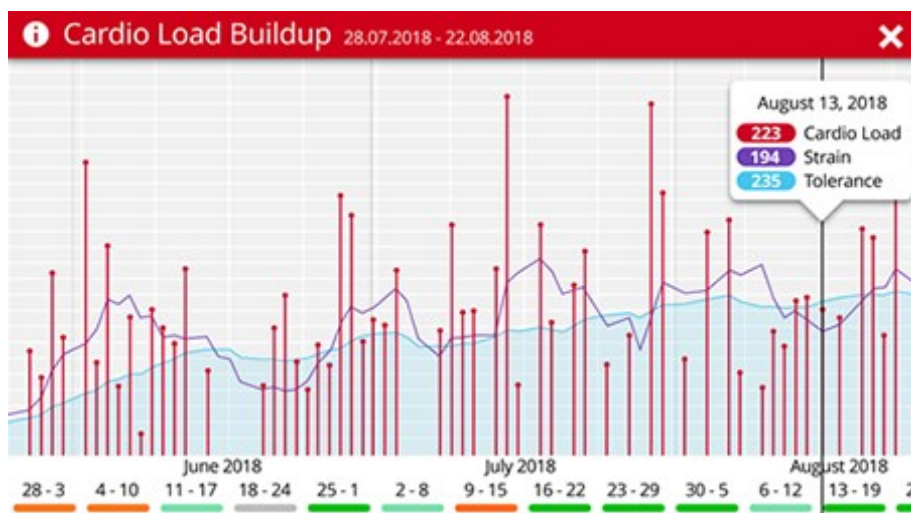
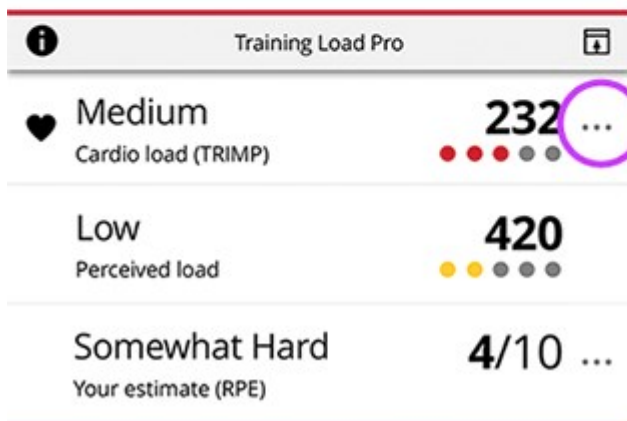
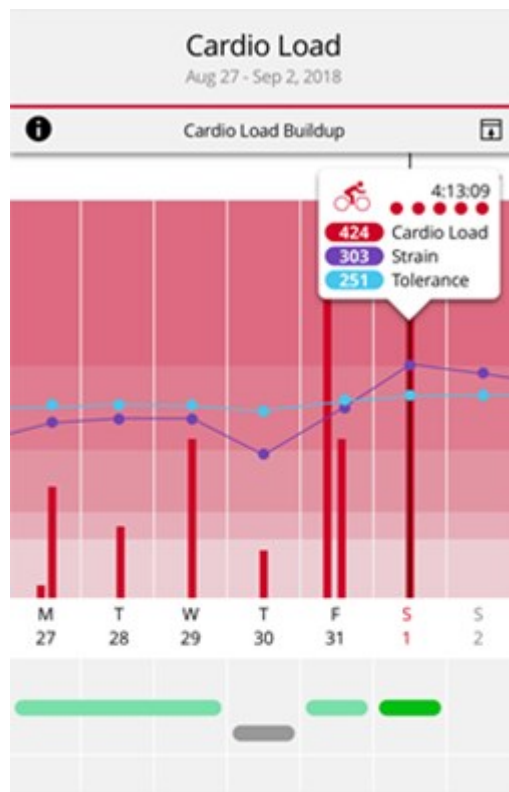
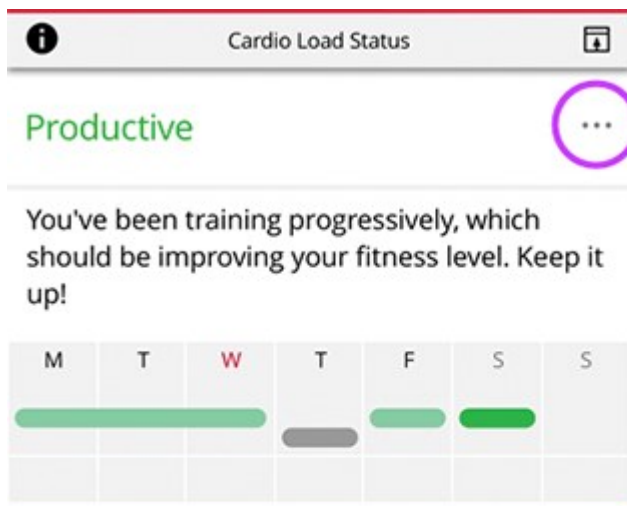
1. Kardiokoormuse oleku graafik
2. Kardiokoormuse olek

- Ülekoormus (tavalisest palju suurem koormus):
- Arendav (aeglaselt suurenev koormus)
- Säilitav (tavalisest pisut väiksem koormus)
- Alatreening (tavalisest palju väiksem koormus)

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

## Pikaajaline analüüs Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Flow' rakenduses ja võrguteenuses saad jälgida, kuidas su kardiokoormus aja jooksul kujuneb ja kuidas see on viimase nädala või viimaste kuude jooksul varieerunud. Kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Flow' rakenduses puuduta nädala kokkuvõttes (kardiokoormuse oleku moodul) või treeningu kokkuvõttes (Training Load Pro moodul) kolme vertikaalse punkti ikooni.



Kardiokoormuse oleku ja kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Flow' võrguteenusas ava **Edusammud** > **Kardiokoormuse aruanne**.



## Cardio load report

August 2018

Month | 3 months | Custom period

### Cardio load status

Increased risk of injury & fitness



### Cardio load buildup



Punased tulbad illustreerivad sinu treeningute kardiokoormust. Mida kõrgem on tulp, seda suuremat koormust treening sinu südame-veresoonkonnale avaldas.



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



**Pingutus** näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud sinult nõudnud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist kardiokoormust.



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

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

## RECOVERY PRO

Recovery Pro on ainulaadne taastumise jälgimise funktsioon, mis annab teada, kas sinu kardiovaskulaarsüsteem on taastunud ja kardiotreeninguks valmis. Lisaks annab see taastumise tagasisidet ja treeningusoovitusi vastavalt sinu lühija pikaajalisele treenimise ja taastumise vahelisele tasakaalule.

Recovery Pro toimib koos funktsiooniga [Training Load Pro](#), mis annab tervikliku ülevaate sellest, kuidas treeningud sinu keha erinevaid süsteeme koormavad. Recovery Pro omakorda näitab, kuidas keha selle koormusega toime tuleb ning kuidas see mõjutab sinu lühija- ja pikaajalist taastumist ja igapäevast valmisolekut kardiotreeninguks.

### Taastumine ja valmisolek kardiotreeninguks

Sinu kardiovaskulaarsüsteemi taastumist, mis mõjutab su igapäevast valmisolekut kardiotreeninguks, mõõdetakse ortostaatilise testi abil. Testiga mõõdetakse sinu südame löögisageduse muutust ja võrreldakse saadud väärtusi sinu isikliku algtasemega, et näha, kas esineb keskmisest vahemikust kõrvalekaldeid.

### Treeningu ja taastumise tasakaal

Recovery Pro kombineerib sinu mõõdetud ja subjektiivse pikaajalise taastumise andmed pikaajalise treeningkoormuse andmetega (kardiokoormus), et jälgida treenimise ja taastumise tasakaalu. Lisaks treeningutest tingitud taastumist mõjutavatele teguritele võtab Recovery Pro arvesse ka muid tegureid, nagu kehv uni ja vaimne stress. Selleks kasutatavas taastumisküsimustikus soovitakse saada sinu subjektiivset hinnangut lihaste valulikkuse, kurnatuse ja une kohta.

### Taastumise tagasiside ja igapäevased treeningusoovitused

Recovery Pro annab sulle tagasisidet nii praeguse kardiovaskulaarsüsteemi taastumise taseme kui ka treenimise ja taastumise pikemaajalise tasakaalu kohta. Sinu igapäevased isiklikud treeningusoovitused põhinevad neil mõlemal. Neis võetakse arvesse ortostaatilise testi tulemusena saadud südame löögisageduse muutuse näitajaid ja sinu taastumisküsimustiku vastuseid isikliku algtaseme ja tavapärase vahemiku piires koos treeningutel arvatatud kardiokoormuse olekuga.

## Recovery Pro kasutuselevõtmine

Kui hakkad kasutama funktsiooni Recovery Pro, pead enne, kui sinu taastumise kohta saab anda täpset tagasisidet, mõnda aega andmeid koguma, et kujuneks sinu isiklik algtase ja näitajate tüüpiline vahemik. Taastumist puudutav tagasiside on saadaval, kui:

- saadaval on kardiokoormuse olek (oled vähemalt kolmel päeval treeninud koos südame löögisageduse jälgimisega)
- oled viimase seitsme päeva jooksul teinud vähemalt kolm ortostaatilist testi (ortostaatilise testi jaoks läheb vaja südame löögisageduse andurit Polar H10. Kui sul juba on südame löögisageduse andur H6 või H7, saad kasutada ka neid.)
- oled viimase seitsme päeva jooksul kolm korda vastanud enda taastumist puudutavatele küsimustele.

### 1. Aktiveeri Recovery Pro

Recovery Pro kasutuselevõtmiseks aktiveeri esmalt taastumise tagasiside. Seda saad teha oma kellas. Ava **Sätted > Üldsätted > Taastumise tagasiside > Recovery Pro** ja vali **Sees**. Recovery Pro ja taastumise tagasiside on saadaval ainult sinu kellas, neid ei kuvata Flow' võrguteenuses ega mobiilirakenduses.

### 2. Plaan ortostaatiline test vähemalt kolmeks hommikuks nädalas

Kui Recovery Pro on aktiveeritud, palub kell sul plaanida ortostaatilise testi vähemalt kolmeks hommikuks nädalas (nt esmaspäeviti, neljapäeviti ja laupäeviti). Kõige täpsema taastumisteabe saamiseks soovitame sul võimaluse korral teha ortostaatilist testi igal hommikul. Seda tehes saad lisaks igapäevasele taastumise tagasisidele ka igapäevast teavet oma kardiovaskulaarsüsteemi taastumise kohta.

### 3. Tee ortostaatilisi teste plaanitud hommikutel

Ortostaatilise testiga mõõdetakse sinu südame löögisagedust ja südame löögisageduse muutust. Südame löögisageduse muutus reageerib tundlikult treeningust põhjustatud ülekoormusele ja treeningutega mitteseotud stressile. Muu hulgas mõjutavad seda vaimne stress, uni, varjatud haigused ja muutused keskkonnas (temperatuur, kõrgus). Recovery Pro võtab arvesse testi käigus mõõdetud südame löögisageduse muutust puhkeolekus (puhkeoleku RMSSD) ja seisemisel (RMSSD seistes) ning võrdleb neid sinu isikliku tavapärase vahemikuga. Kui sinu südame löögisageduse muutuse näitajad kalduvad sinu tavapärasest vahemikust kõrvale, võib see tähendada, et miski häirib su taastumist.

Sinu tavapärase vahemik arvutatakse viimase nelja nädala testitulemuste isikliku keskmise ja standardhälbe põhjal. Kui oled selle aja jooksul teinud enam kui neli testi, arvutatakse standardhälve sinu enda näitajate põhjal. Kui oled viimase nelja nädala jooksul teinud vähem kui neli testi, arvutatakse standardhälve üldiste normide põhjal. Selle neljanädalase perioodi jooksul on vaja vähemalt ühte testitulemust.

Mida sagedamini testi teed, seda täpsemad on tulemused. Kõige usaldusväärsemate tulemuste saamiseks tee test iga kord sarnastes tingimustes. Soovitame testi teha hommikul enne hommikusööki.

Plaanitud testi eelsel õhtul saad selle kohta meeldetuletuse. Testimise hommikul saad testi tegemise kohta teavituse. Teavituste, sealhulgas ortostaatilise testi meeldetuletuse vaatamiseks libista kellaaja vaates sõrmega ekraani alaosast üles. Testi saad alustada otse meeldetuletuse vaatest. Üksikasjalikud juhised ortostaatilise testi tegemiseks leiad [siit](#).

### 4. Vasta taastumist puudutavatele küsimustele

Sinu kell esitab sulle meeldetuletuse kaudu iga päev taastumist puudutavaid küsimusi, olenemata sellest, kas konkreetsele päevale on plaantud ortostaatiline test või mitte. Teavituste, sealhulgas taastumist puudutavate küsimuste vaatamiseks libista kellaaaja vaates sõrmega ekraani alaosast üles. Nendel päevadel, mil teed ortostaatilist testi, kuvatakse küsimused ekraanile kohe pärast testi sooritamist. Ideaalis tuleks neile vastata umbes 30 minutit pärast ärkamist.

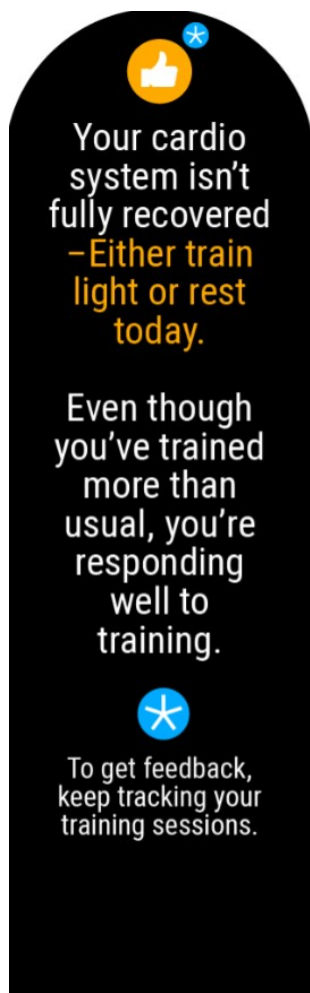
Küsimuste eesmärk on aidata kindlaks teha, kas midagi mõjutab sinu taastumist. Mõned näited taastumist mõjutavatest teguritest on liigne lihasväsimus, vaimne stress või lihtsalt magamata öö. Taastumist puudutavad küsimused on esitatud allpool:

- **Kas su lihased on valusamad kui tavaliselt? Ei, veidi rohkem, palju rohkem**
- **Kas tunned end kurnatumana kui tavaliselt? Ei, veidi rohkem, palju rohkem**
- **Kuidas magasid? Väga hästi, hästi, normaalselt, halvasti, väga halvasti.**

## Taastumise tagasiside vaatamine

Taastumise tagasisidet saad vaadata oma kellas. Oma igapäevaseid treeningusoovitusi saad mugavalt vaadata kardiokoormuse oleku vaates. Vaatesse jõudmiseks libista sõrmega paremale või vasakule või vajuta nuppe ÜLES/ALLA.

1. Üksikasjade vaatamiseks puuduta ekraani või vajuta nuppu OK. Kõigepealt kuvatakse ekraanil sinu kardiokoormuse olek (alatreening, säilitav, arendav või ülekoormus), mis on üks osa funktsioonist Training Load Pro. Kui oled kogunud piisavalt taastumisandmeid, kuvatakse selles vaates ka sinu igapäevased treeningusoovitused.
2. Taastumise tagasiside vaatamiseks liigu sõrmega libistades või nupuga kerides allapoole. Üksikasjalikuma tagasiside vaatamiseks puuduta valikut Rohkem või vajuta nuppu OK. See hõlmab järgmist:



Ikoon, mis illustreerib sinu valmisolekut kardiotreeninguks ja kajastab meie igapäevast treeningusoovitust. Kui vigastuste või haigestumise oht on suurenenud, asendub nõuandekoon vastava hoiatusikooniga. Lühikeseks treeningunõuandeks võib olla:

Igapäevane tagasiside, mis annab teada, kas sinu kardiovaskulaarsüsteem on taastunud või mitte\*, millele järgneb igapäevane treeningusoovitust vastavalt selle päeva ortostaatilise testi tulemusele, sinu taastumisküsimustiku vastustele ja pikemaajalistele treeninguandmetele (kardiokoormusele). Soovitus võib sisaldada hoiatust ületreenimise või suurema vigastuste ja haigestumise ohu kohta.

\*Selleks et saada teada, kas sinu kardiovaskulaarsüsteem on taastunud või mitte, pead sellel päeval tegema ortostaatilise testi.

Tagasiside sinu pikaajaliste treenimisharjumuste ja taastumise kohta. See võib sisaldada teavet selle kohta, kuidas sinu keha reageerib treeningule, kui oled treninud tavapärasest rohkem või vähem, või kui sul on vigastuste või haigestumise oht, kuna oled treninud tavapärasest rohkem. Samuti võib see anda tagasisidet, et mõni muu tegur näib põhjustavat sulle liigset stressi. Sinu pikaajaline tagasiside põhineb järgmisel:

- sinu viimase seitsme päeva keskmise meeleolu skoor, mis arvutatakse taastumisküsimustiku vastuste põhjal
- ortostaatilise testiga mõõdetud südame löögisageduse muutuse seitsmepäevane libisev keskmine, võrrelduna sinu viimase nelja nädala isiklike normaalväärtustega
- sinu treeningute ajalugu (kardiokoormuse olek)

Vastutusest loobumine, kui meil ei ole täpse tagasiside andmiseks piisavalt andmeid. Mida rohkem seda funktsiooni kasutad, seda täpsemat tagasisidet taastumise kohta saad.

## FUELWISE™

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

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

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

## Fuelwise'i abil treenimine

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

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

### Nutikas süsivesiku meeldetuletus

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

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

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

### Süsivesiku meeldetuletuse seadmine

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

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

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



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

### Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus

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

### Süsivesiku meeldetuletuse seadmine käsitsi

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

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



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

### Joogi meeldetuletus

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

### Joogi meeldetuletuse seadmine

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

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



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

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

## ORTOSTAATILINE TEST

Ortostaatiline test on vahend treenimise ja taastumise vahelise tasakaalu leidmiseks. See võimaldab sul jälgida, kuidas su keha treenimisele reageerib. Lisaks treeningutest tulenevatele muutustele on palju teisi tegureid, mis võivad ortostaatilisi testi tulemusi mõjutada, näiteks vaimne stress, uni, varjatud haigused ja muutused keskkonnas (temperatuur, kõrgus).

Ortostaatiline test põhineb südame löögisageduse ja selle muutuse mõõtmisel. Muutused südame löögisageduses ja südame löögisageduse muutus peegeldavad muutusi südame autonoomses reguleerimises.

### Testi tegemine

Ortostaatilise testi jaoks vajad südame löögisageduse andurit Polar H9/H10 (kasutada võib ka südame löögisageduse andurit H6 või H7). Test kestab neli minutit. Kõige usaldusväärsemate tulemuste saamiseks tee test iga kord sarnastes tingimustes. Soovitame testi teha hommikul enne hommikusööki. Oma isikliku algtaseme määramiseks tee testi korrapäraselt. Äkilised kõrvalekalded algtaseme keskmistest võivad tähendada, et midagi on tasakaalust väljas. Järgi allolevaid juhiseid:

- Pane peale südame löögisageduse andur. Niisuta rindkerevöö elektroodiala ja pane vöö tihedalt ümber rindkere.
- Sa peaksid olema lõdvestunud ja rahulik.
- Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi teiega rääkimas.

- Võrreldavate testitulemuste saamiseks on soovitatav teha testi korrapäraselt ja samadel kellaaegadel, eelistatavalt hommikul pärast ärkamist.

Testi tegemiseks vali **Ortostaatiline test > Alusta testi HR-anduriga**. Kell hakkab otsima sinu südame löögisagedust. Kui südame löögisagedus on leitud, kuvatakse ekraanil tekst **Lama ja lõdvestu**.

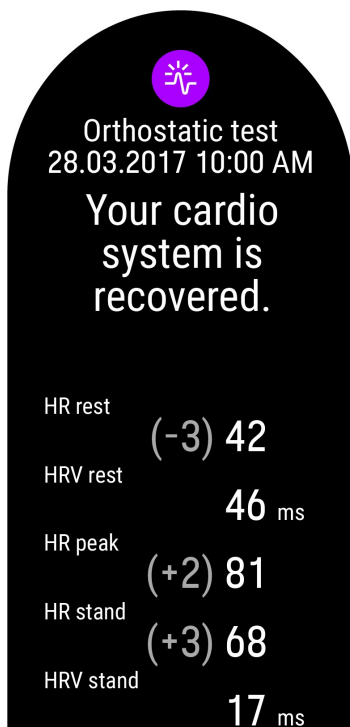
- Võid istuda mugavas asendis või voodile pikali heita. Testi tehes peaks asend alati olema sama.
- Ära liiguta ennast testi esimese osa ajal, mis kestab kaks minutit.
- Kahe minuti möödudes teeb kell piiksu ja ekraanil kuvatakse tekst Tõuse püsti. Tõuse püsti ja seisa veel kaks minutit, kuni kell teeb taas piiksu ja test on lõppenud.

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

Kui südame löögisageduse tuvastamine ebaõnnestub, kuvatakse teade Test ebaõnnestus. Sellisel juhul peaksid kontrollima, kas südame löögisageduse anduri elektroodid on niisked ja kas rindkerevöö on tihedalt vastu keha.

### Testi tulemused

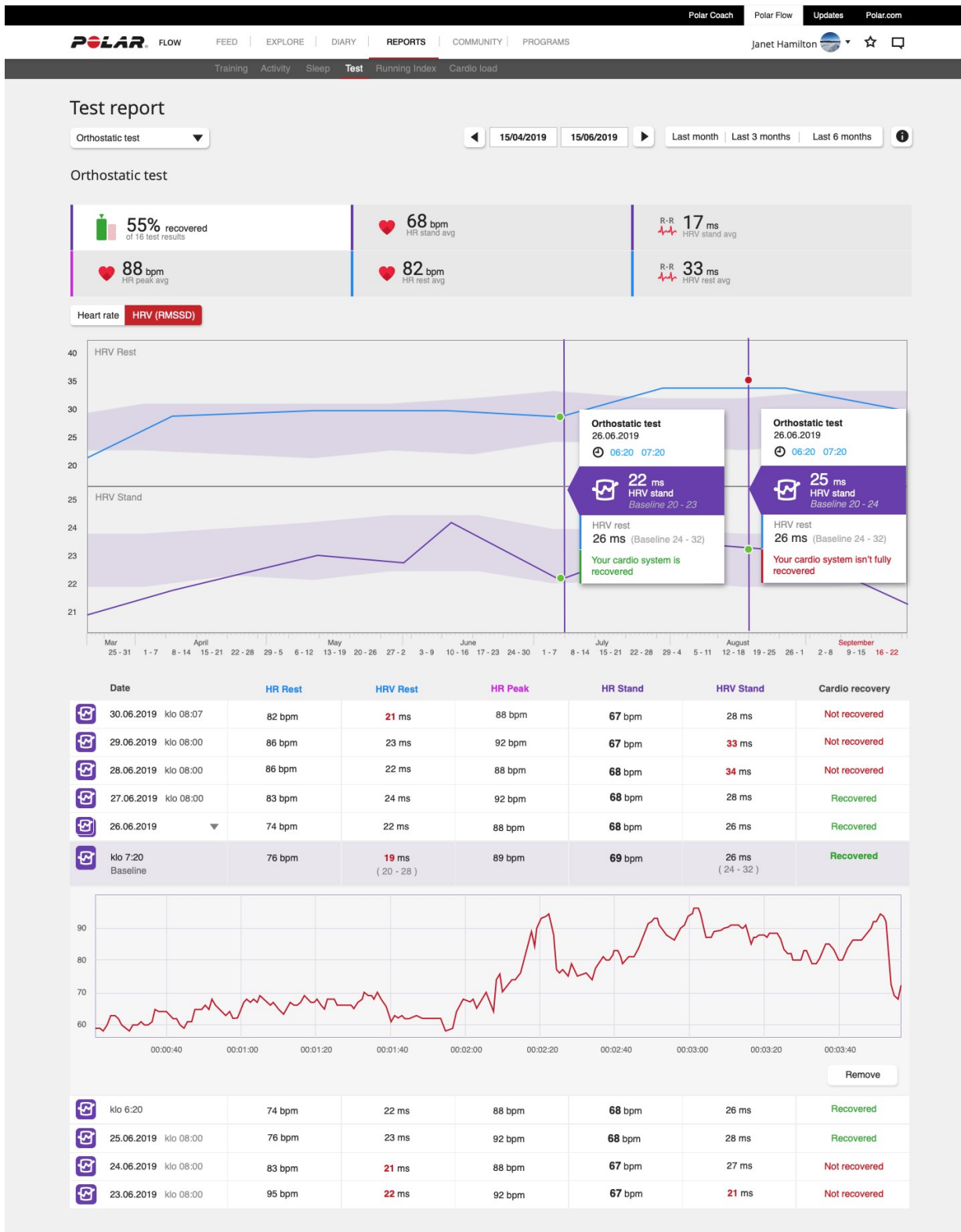
Testi tulemusena saad viis erinevat südame löögisageduse ja selle muutuse väärtust. Need on järgmised.



- Puhkeoleku HR: keskmine südame löögisagedus lamades
- Puhkeoleku HR (puhkeoleku RMSSD): südame löögisageduse muutus lamades
- Tipp-HR: kõrgeim südame löögisagedus pärast püstitõusmist.
- HR seistes: keskmine südame löögisagedus paigal seistes.
- HR seistes (RMSSD seistes): südame löögisageduse muutus paigal seistes

Sinu viimase testi tulemus salvestatakse menüüsse **Ortostaatiline test > Viimased tulemused**. Menüüs kuvatakse ainult sinu viimase testi tulemus. Recovery Pro osana võetakse arvesse ainult päeva esimest edukat testi. Testi tulemusena saadud väärtuste erinevus sinu keskmistest väärtustest (südame löögisagedus puhkeolekus, südame löögisageduse tipp, südame löögisagedus seistes) on esitatud sulgudes sinu viimase tulemuse kõrval.

Ortostaatilise testi tulemuste visuaalseks tõlgendamiseks mine Flow' võrguteenusesse ja vali päevikust test, mille andmeid soovid vaadata. Seal saad oma testitulemusi ka pikaajaliselt jälgida ja tuvastada kõrvalekaldeid algtasemest.



Kui oled 28-päevase perioodi jooksul teinud vähemalt kaks ortostaatilist testi, saad pärast testi tegemist tagasisidet oma kardiovaskulaarsüsteemi taastumise kohta.

Pärast vähemalt nelja testi tegemist 28 päeva jooksul võrreldakse sinu viimast testitulemust sinu isikliku normaalse südame löögisageduse muutuse (RMSSD) vahemikuga. Sinu normaalne vahemik arvutatakse viimase nelja nädala testitulemuste standardhälbe põhjal. Kuna südame löögisageduse muutuse väärtused on väga individuaalsed, muutub testi tulemus seda täpsemaks, mida rohkem mõõtmisi tehakse.



## Ortostaatiline test ja Recovery Pro

Ortostaatiline test on funktsiooni [Recovery Pro](#) lahutamatu osa. Viimane annab teada, kas sinu kardiovaskulaarsüsteem on taastunud või mitte. Selles võrreldakse sinu ortostaatiliste testide tulemusi aja jooksul kogunenud algtasemetega ning võetakse arvesse ka sinu subjektiivset taastumist ja pikaajalist treeningute ajalugu.

### JOOKSUVÕIMEKUSE TEST

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

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

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

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


### Testi tegemine

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

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

Vaikimisi kasutatakse testis sinu kiiruse jälgimiseks GPSi, aga saad testi teha ka sammunduriga Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart või jooksuvõimsuse mõõturiga STRYD. Sel juhul mõõdetakse sinu kiirust anduriga.

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

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

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

1. Esiteks määra testi algkiirus, valides **Testid > Jooksutest > Algkiirus**. Algkiiruse saab määrata vahemikus 4–10 min/km. Võta arvesse, et kui määrad liiga kiire algkiiruse, pead testi võib-olla enneaegu katkestama.
2. Siis ava **Testid > Jooksutest > Start** ning keri testi ülevaate vaatamiseks alla. Kui oled valmis testi alustama, vali **Edasi**.
3. Vaata üle oma tervist puudutavad küsimused ning nõustu treeningu valikurežiimi minekuga.

- Spordiprofiil kuvatakse testivaates lilla värviga. Vali sobiv sise- või väli-jooksuspordiprofiil. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (GPSi ikoon muutub roheliseks).
- Alustamiseks puuduta ekraani või vajuta nuppu OK. Kell juhendab sind kogu testi tegemise ajal.
- Test algab soojendusetapiga (~ 10 min). Soojenduse tegemiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Pärast korralikku soojendust vali **Alusta testi**. Seejärel on sul vaja saavutada algkiirus, et test saaks päriselt alata.

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



Lubatud vahemikku illustreerib sinine kaar kiiruseväärtustega kummaski otsas.



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

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

## Testi tulemused

Jooksuvõimekuse test annab sulle tulemuseks su aeroobse töövõime maksimumi (MAP), aeroobse kiiruse maksimumi (MAS) ja maksimaalse hapnikutarbimise (VO<sub>2</sub>max). Lisaks, kui sa tegid maksimaalse testi, saad teada oma maksimaalse südame löögisageduse (HR<sub>max</sub>). Saad oma testitulemusi vaadata **Testid > Jooksutest > Viimane tulemus**.



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

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

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

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

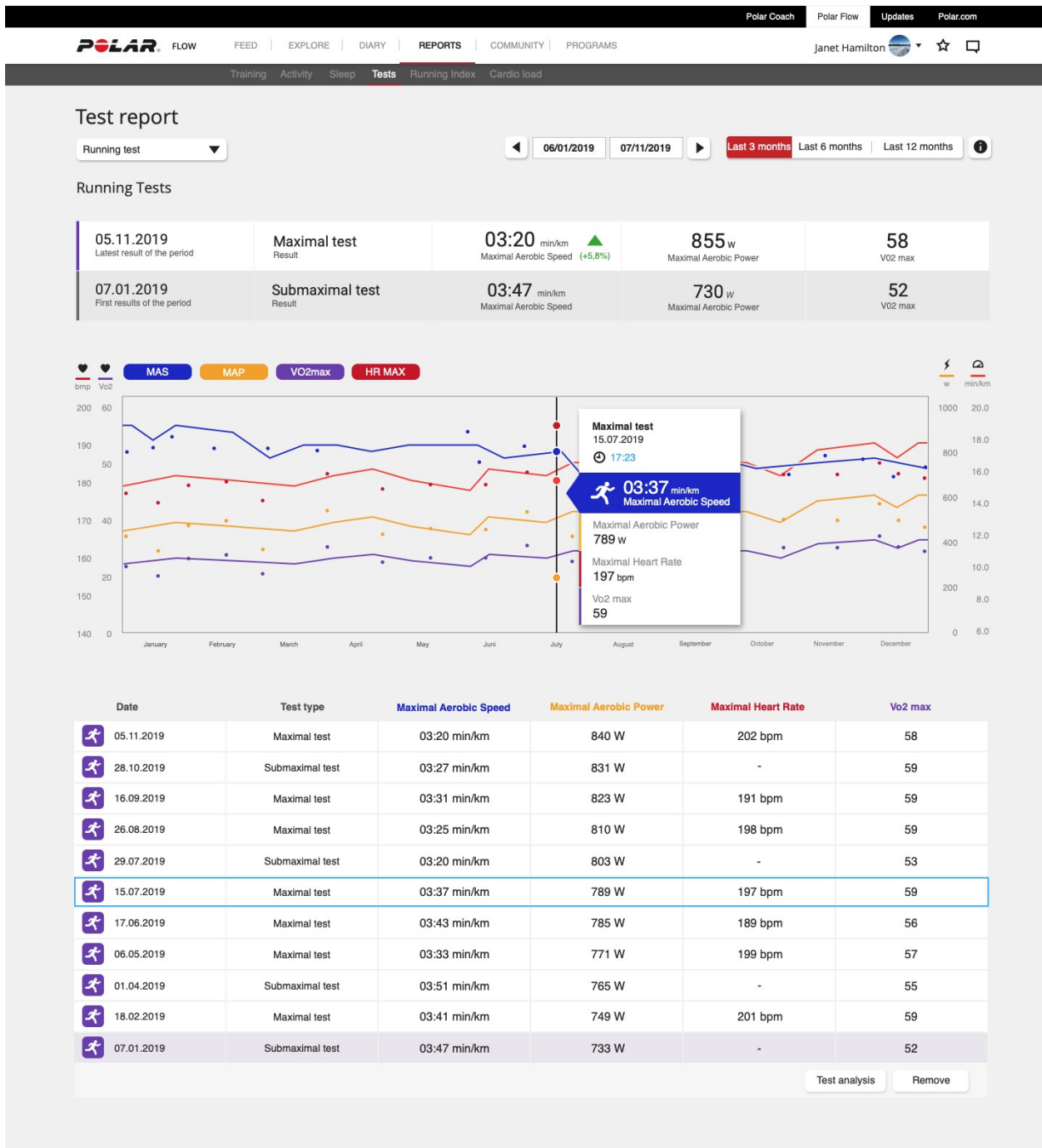
Kui soovid kasutada jooksvõimekuse testi, mis aitab jälgida su edusamme ja valida õige treeninguintensiivsuse, siis soovitage sul maksimaalset testi iga kolme kuu järel korrata, tagamaks, et su treeningutsoonid on alati ajakohased. Kui soovid oma edusamme täpsemalt jälgida, saad maksimaalsete testide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

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

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

## **Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses**

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



## RATTAVÖIMEKUSE TEST

Rattavõimekuse testiga mõõdetakse maksimaalset keskmist võimsust, mida suudad 60 minuti jooksul säilitada. Seda tuntakse ka funktsionaalne lävivõimsuse, FTP-testina. Testi abil saad selgitada välja oma rattasõidu võimsustsoonid. Kui sa tead enda võimsustsoone, on kergem treeningut optimeerida. Testi abil on ka hea jälgida oma rattavõimekuse muutumist aja jooksul.

Peale 60-minutilise FTP-testi saad teha ka lühema testi, mis kestab 20, 30 või 40 minutit ja mille puhul hindame 60 minuti tulemust. Võta arvesse, et lühemate testide puhul ei pruugi tulemus olla sama täpne kui 60-minutilise testi puhul. Lühem test sobib paremini algajatele ratturitele või vigastusest taastumisel. Tulemuste võrdlemiseks ajas tee alati sama tüüpi test.

Kõige usaldusväärsemate tulemuste saamiseks soovitame kasutada võimsusanduriga siseratast, aga võid testi teha ka välitingimustes. Kui teed testi väljas, on peatumiste ja võimsusemuutuste vältimiseks targem teha lühem test. Vali tasasel maastikul kulgev teekond ning väldi foore ja muid peatuma sundivaid tegureid.

Rattavõimekuse testi tegemiseks vajad ühilduvat rattasõiduvõimsuse andurit. Ühilduvate rattasõiduvõimsuse andurite täielik loend on siin: [MILLISED TEISTE TOOTJATE VÕIMSUSANDURID ÜHILDUVAD MUDELIGA Grit X/Vantage?](#) Võimsusandur tuleb ka sinu kellaga ühendada. Üksikasjalikud juhised leiad jaotisest [Andurite ühendamine kellaga](#).

## Testi tegemine

Enne testi tegemist loe selle kasutusjuhendi või toote pakendis oleva olulise teabe lehe [jaotist Tervis ja treenimine](#). Test on väga nõudlik, nii kui tunned, et ei ole treeningust taastunud, ära tee seda testi. Kanna rattasõidujalatsid ja vabalt liikuda võimaldavaid riideid.

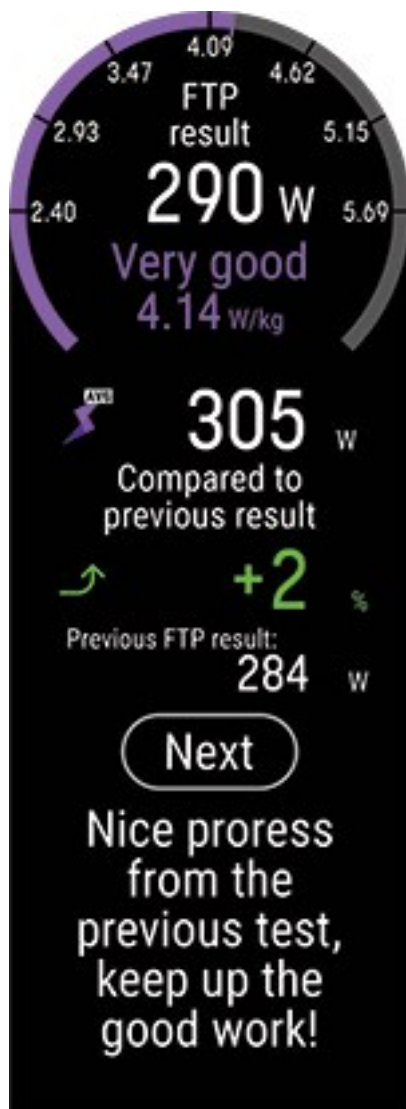
Samuti kontrolli, et oled kehalistesse sätetesse sisestanud õige kehakaalu. See on oluline, et saaksid oma tulemusi ajas võrrelda. Sinu esimeses testis juhendame sind võimsuseesmärgi saavutamisel, mis põhineb sinu taustteabel. See aitab sul kogu testi vältel püsivat võimsust säilitada. Testi kordamisel põhineb eesmärk sinu varasematel tulemustel.

Rattatest koosneb soojendus-, testi- ja taastusetapist. Soojendusetapp põhineb võimsusel ja taastumisetapp põhineb südame löögisagedusel. Võta arvesse, et soojendus- ja taastumisetapp on valikulised. Soovi korral saad need vahele jätta.

1. Ava oma kellas **Testid > Rattatest > Kestus** ning vali 20, 30, 40 või 60 minutit.
2. Siis ava **Testid > Rattatest > Start** ning keri testi ülevaate vaatamiseks alla. Kui oled valmis testi alustama, vali **Edasi**.
3. Vaata üle oma tervist puudutavad küsimused ning nõustu treeningu valikurežiimi minekuga.
4. Spordiprofiil kuvatakse testivaates lilla värviga. Vali sobiv sise- või välirattasõidu spordiprofiil. Püsi treeningueelses režiimis, kuni kell on leidnud sinu rattasõiduvõimsuse anduri.
5. Alustamiseks puuduta ekraani või vajuta nuppu OK.
6. Test algab soojendusetapiga. Soojendus peaks olema ligikaudu 20 minutit kerget rattasõitu alguses. Tee soojenduse keskel 2-3 täisvõimsusel sprinti, igaüks ligikaudu 1 minut koos taastumisega. Nüüd peaksid olema korralikult soe ja valmis tegema täisvõimsusel testi. Kui otsustad teha lühema soojenduse, siis tee ikkagi kindlasti kiired sprindid koos taastumishetkedega. Soojenduse ajal saad ka kontrollida, et kõik toimib, nagu peab, ja et su ratas on optimaalselt sinule kohandatud.
7. Pärast korralikku soojendust vali **Alusta testi**.
8. Kogu kiirust ja leia maksimaalne võimsus, mida arvad, et suudad testi jooksul säilitada. Testivaates kuvatakse sinu võimsus vattides. Punane väärtus on sinu praegune võimsus ja valge väärtus sinu hinnanguline sihtväärtus. Proovi püsida sihtväärtuselähedases tempos ja püsi kogu testi jooksul kindlasti samal võimsusetasemel. Aeglustamine muudab tulemused vähem usaldusväärseks.
9. Testietapp lõpeb, kui eelmääratletud aeg on möödunud.

Soovitame pärast testi läbida taastumisetapi.

## Testi tulemused



Testi kokkuvõttes esitatakse su funktsionaalse lävivõimsuse väärtus sinu võimsusena vattides, sinu maksimaalne südame löögisagedus ja maksimaalne hapnikutarbimine ehk VO2max. Saad oma testitulemusi vaadata valikutega **Testid > Rattatest > Viimane tulemus**.

Kui funktsionaalne lävivõimsus jagada ratturi kehakaaluga, saame võrreldava väärtuse, mida nimetatakse võimsuse ja kehakaalu suhteks ja mida saab võrrelda teiste samast soost ratturitega. Mida rohkem võimsust suudad oma praeguse kehakaalu juures genereerida, seda parem võimsuse ja kehakaalu suhe. See peegeldab sinu aeroobset võimekust. Meie kasutame lihtsustatud 8-tasemelist tulemustabelit, mis hõlmab tasemeid „Treenimata“ kuni „Maailmaklass“ ning annab tagasisidet sinu võimsuse ja kehakaalu suhte põhjal.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

Sinu esimesel testil võrreldakse tulemust teiste samast soost ratturitega. Testi kordamisel võrreldakse tulemust sinu eelmiste testitulemustega ning ka testi tagasiside põhineb nendel.

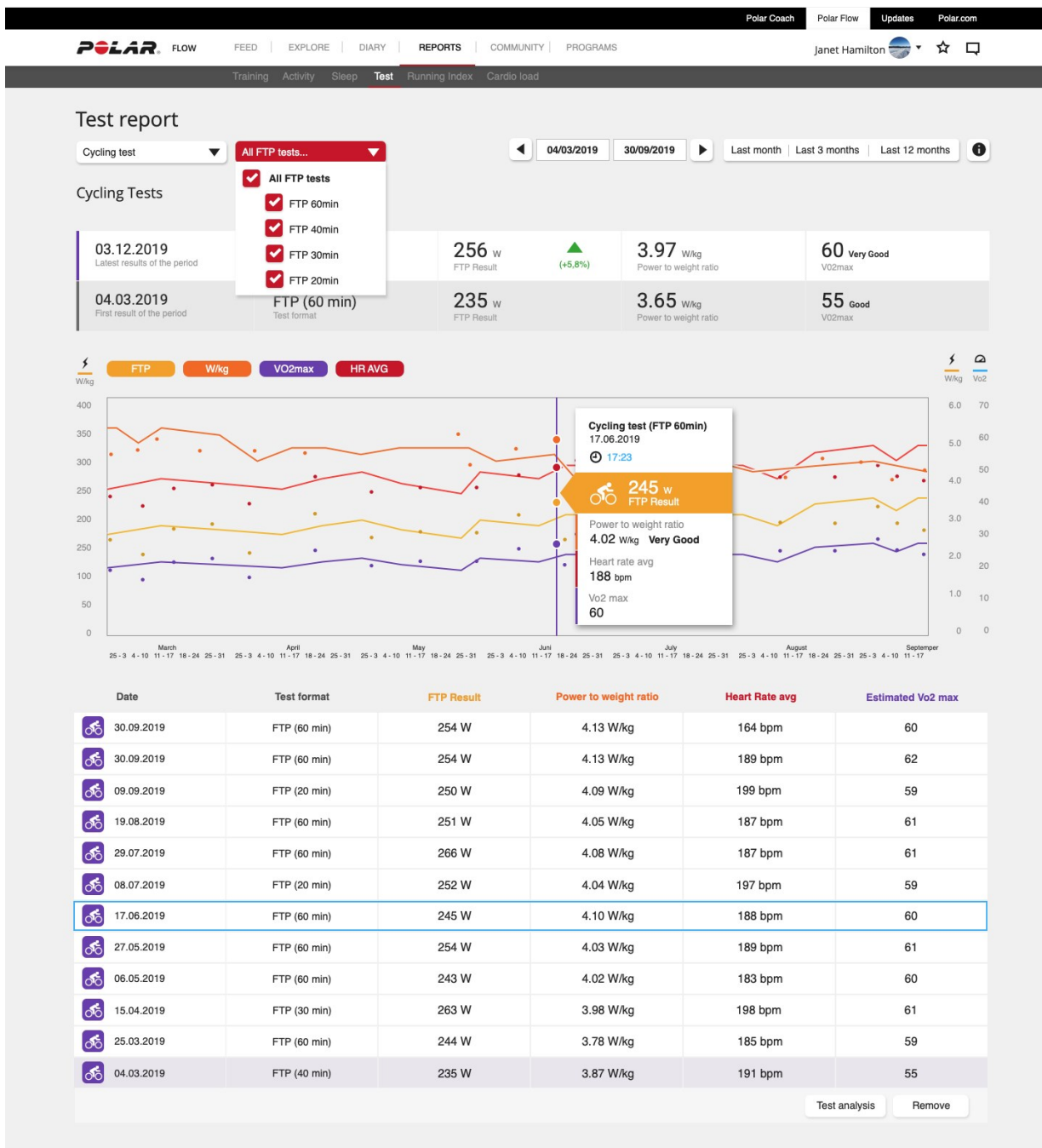
Kui soovid kasutada rattavõimekuse testi, mis aitab jälgida su edusamme ja valida õige treeninguintensiivsuse, siis soovime sul maksimaalset testi korrata iga kolme kuu järel, tagamaks, et su treeningutsoonid on alati ajakohased.

Võta arvesse, et sinu treeningutsoonide värskendamiseks ja väärtuse HR max värskendamiseks pead tulemused sünkroonima Flow' rakendusega. Kui avad pärast sünkroonimist Flow' rakenduse, küsitakse sinult, kas soovid oma väärtusi värskendada. Kõigi rattasportialade spordiprofiili sätteid värskendatakse uute väärtustega.

## Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

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





## JALGADE TAASTUMISE TEST

Jalgade taastumise test aitab sul teada saada, kuidas su jalalihased on treeningust taastunud ja ka kuidas areneb sinu plahvatuslik jõud. Samuti saad selle abil kontrollida, kas oled valmis kiiruse- ja jõutreeninguks. See on laialdaselt kasutatav, kerge ja ohutu test, mida saad teha igal pool ja milleks pole vaja muud varustust kui sinu Polari kell.

Testis teed kolm kükist üleshüpet, nii et iga hüppe vahel on lühike paus. Esiteks kükita kiirelt ja siis hüppa otse üles, võimalikult kõrgele. See kahe-suunaline liikumine annab su lihastele maksimaalse plahvatusliku jõu saamiseks vedrusarnase elastse tõuke. See muudab testi ka kergemini korratavaks ja vigade tõenäosus on väiksem.

Tagasiside saamiseks oma jalalihaste taastumise kohta pead algtaseme kindlaksmääramiseks tegema 28 päeva jooksul vähemalt kaks testi. Alates 28 päeva jooksul tehtud kolmandast testist saad tagasisidet oma jalalihaste taastumise kohta. Üldiselt on nii, et kui sa hüppad märgatavalt madalamale kui sinu algtase, ei ole sinu lihased täielikult taastunud. Soovitame testi teha võimalikult tihti, sest mida enamate tulemuste põhjal sinu algtase arvutatakse, seda usaldusväärsem see on.

Sulle sõnalise tagasiside andmisel võetakse testis arvesse ka funktsioonidega Recovery Pro või Nightly Recharge antavat teavet kardiovaskulaarsüsteemi taastumise kohta, tingimusel et sa kasutad ühte või teist.

## Testi tegemine

Kui tunned end haigena või oled vigastatud, ei tasu testi teha. Kui aga isegi tunned end treeningust väsinuna, ei takista see sul testi tegemist, sest testi üks mõte ongi saada teada, kui hästi oled treeningust taastunud. Kui oled palju treeninud ning sul on suurem oht vigastuse või haigestumise oht, võid jalgade taastumise testi teha iga päev, et saada teada, millal oled tugevaks treeninguks piisavalt heas seisus.

Enne alustamist vaata veel kord oma kellas juhiseid, **Testid > Jalgade taastumise test > Kuidas**, et vaadata testi jaotust ning selle tegemise juhiseid ja animatsioone.

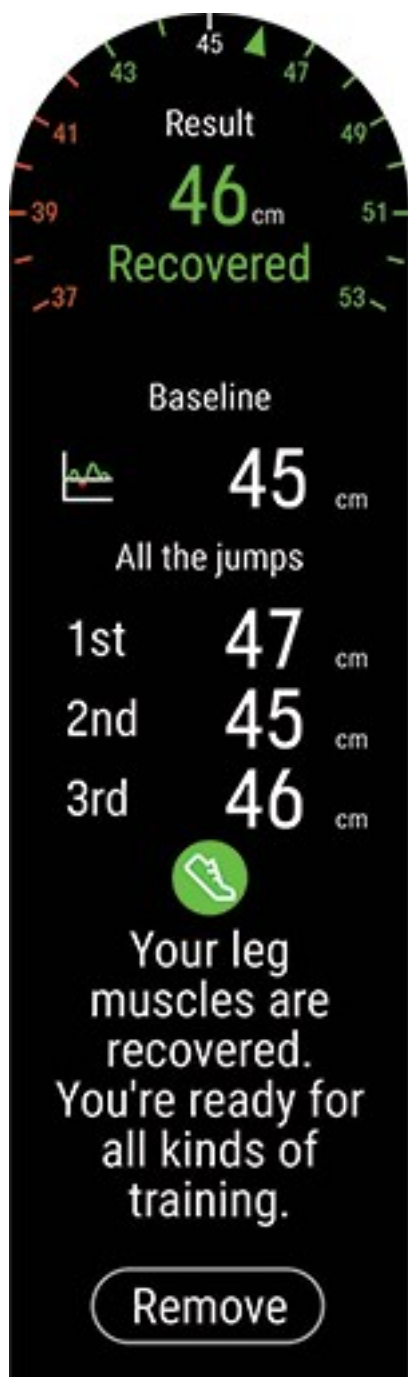
Kui oled valmis, ava **Testid > Jalgade taastumise test** ning vali **Alusta**. Sul tuleb teha kolm hüpet. Selle testi puhul on võtmesõnaks korratavus ehk sul tuleb tagada, et teed testi iga kord ühesuguse korraliku tehnikaga.

1. Seisa sirge selja ja sirgete jalgadega, käed puusadel. Pööra hoolikalt tähelepanu käte asendile, sest see on täpsuse ja korratavuse jaoks otsustav. Testi ajal hoia käed kogu aeg puusadel. Sellega tagad, et iga hüpe mõõdetakse õigesti.
2. Kui kuuled piiksu, kükita kiirelt ja hüppa plahvatuslikult otse üles ning maandu põidadele, jalad sirged. Pärast iga piiksu on sul 40 sekundit aega hüpata.
3. Enne iga hüpet kuvatakse tekst **OOTA**. Oota, kuni kuvatakse tekst **HÜPPA**, ja enne hüppamist kõlab piiks.
4. Kui oled kõik kolm hüpet teinud, kuvatakse tekst **Test lõpetatud**.

## Testi tulemused

Pärast testi tegemist kuvatakse iga hüppe kõrgus ning kolme hüppe keskmine, mida kasutatakse sinu algtaseme arvutamiseks. Saad oma uusimat testitulemust vaadata valikutega **Testid > Jalgade taastumise test > Viimane tulemus**.

Sinu jalgade taastumise mõõtmiseks võrreldakse testitulemust sinu isikliku algtasemega, mis on sinu viimase 28 päeva testitulemuste libisev keskmine. Algtaseme arvutamisel kasutatakse ainult ühte tulemust päeva kohta. Kui teed mitu testi, võetakse arvesse ainult päeva parimat tulemust.



Üldiselt on nii, et kui sa hüppad madalamale kui sinu algtase, ei ole sinu lihased täielikult taastunud. Sinu jalalihaseid ei saa pidada taastunuks järgmistel juhtudel:

- 28 cm või kõrgema algtaseme korral: kui su testitulemus on 7% või rohkem alla sinu algtaseme.
- Alla 28 cm algtaseme korral: Kui su testitulemus on 2 sentimeetrit või rohkem alla sinu algtaseme.

Sinu valmisolekut kiiruse- ja jõutreeninguks illustreeritakse ikooni ja tagasisidega.



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



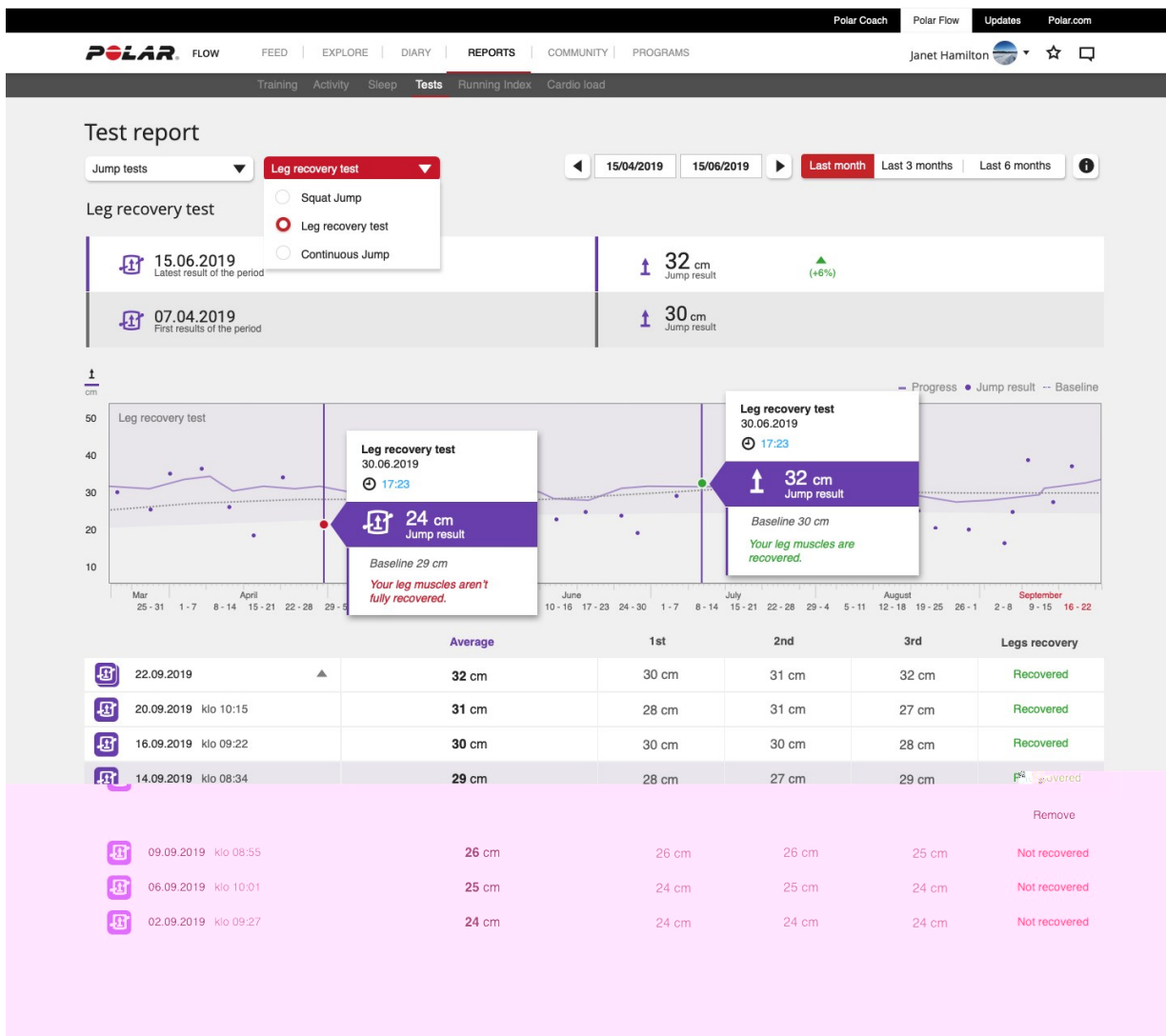
Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- Roheline, kui oled valmis
- Oranž, kui oled valmis väikeste mööndustega
- Punane, kui sa ei ole valmis

Teavet sinu jalgade taastumise kohta täiendatakse teabega sinu kardiovaskulaarsüsteemi taastumise kohta. Seda teavet antakse järgmiste funktsioonidega: vigastuste ja haigestumise oht (põhineb sinu kardiokoormusel, mis pärineb funktsioonist Training Load Pro), Recovery Pro, ortostaatiline test ja Nightly recharge. See tähendab, et kõigepealt kontrollib su kell, kas vigastuste ja haigestumise ohu funktsioon on aktiveeritud. Kui see ei ole saadaval, kontrollib kell, kas kasutad funktsiooni Recovery Pro, ja pärast seda, kas oled teinud ortostaatilise testi, ning viimaks, kas kasutad funktsiooni Nightly Recharge. Kui neist mõni funktsioon märkab midagi, mis mõjutab sinu kardiovaskulaarsüsteemi taastumist, võetakse seda tagasisides arvesse.

## Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

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



## JOOKSUVÕIMSUSE MÕÖTMINE RANDMELT

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

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

## Jooksuvõimsus ja lihaskoormus

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

## Jooksuvõimsuse andmete kuvamine kellas

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

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

Jooksu ajal saad vaadata järgmisi andmeid:

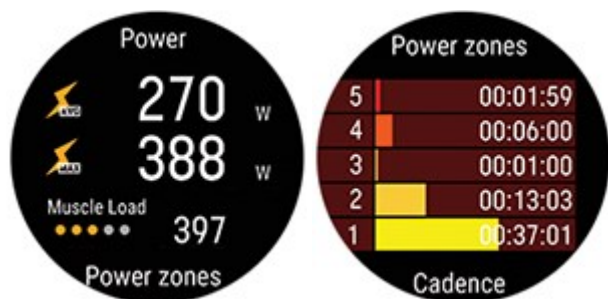


- Maksimaalne võimsus
- Keskmine võimsus
- Ringi võimsus
- Maksimaalne ringi võimsus
- Automaatselt salvestatud ringi keskmine võimsus
- Automaatselt salvestatud ringi maksimaalne võimsus

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

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

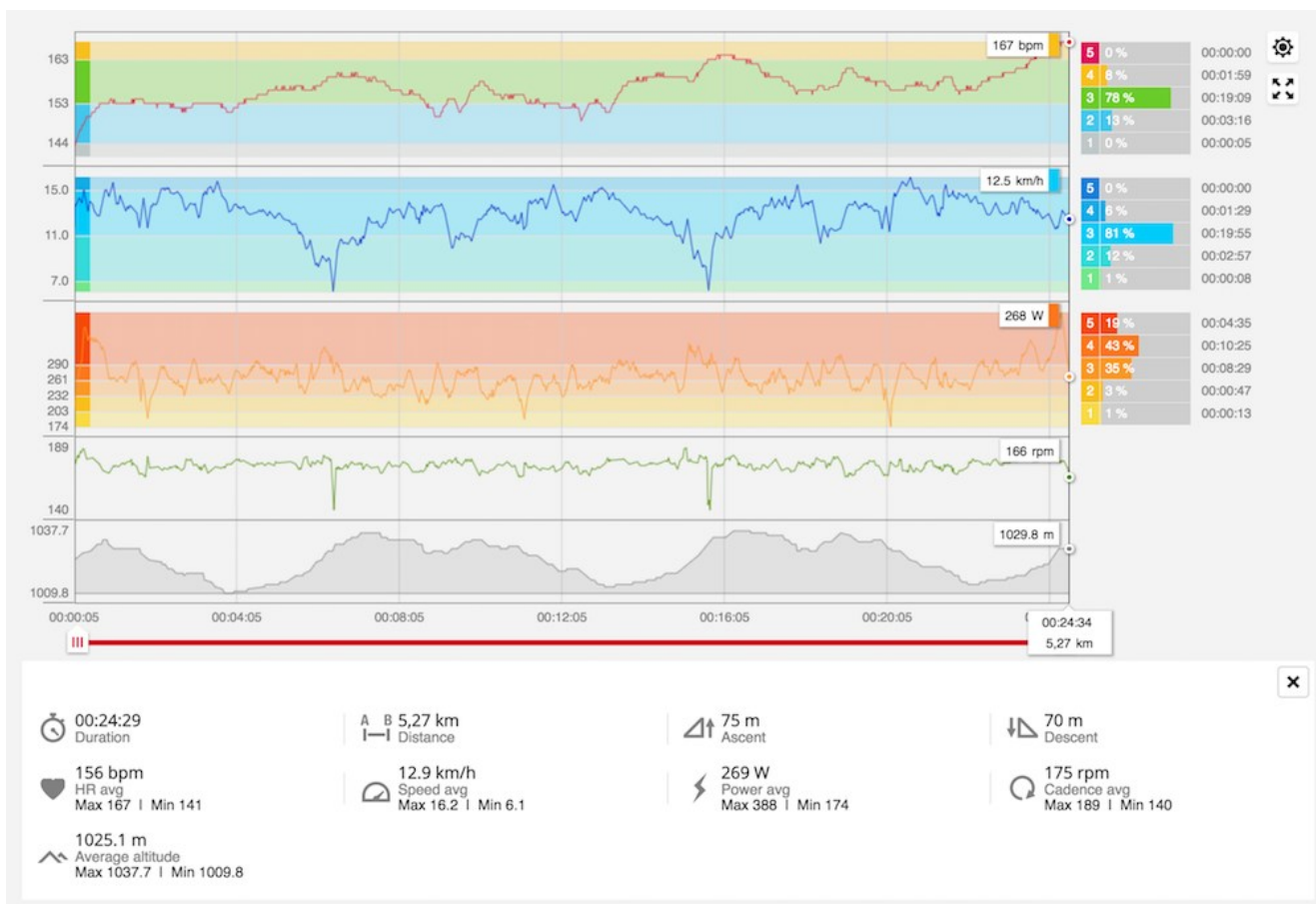
Pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmised andmed:



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

### Jooksuvõimsuse andmete kuvamine Polar Flow' võrguteenus ja rakenduses

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



## POLARI JOOKSUPROGRAMM

Polari jooksuprogramm on sinu füüsilise võimekuse tasemel põhinev isikustatud programm, mille eesmärk on tagada, et treeniksid õigesti ja väldiksid ületreenimist. See on intelligentne programm, mis kohandub vastavalt sinu arengule ning annab teada, millal peaksid endale veidi puhkust andma ja millal tempot lisama. Iga programm on kohandatud vastavalt sinu spordiüritusele, võttes arvesse su isiklike näitajaid, treenituse taset ja ettevalmistusaega. Programm on tasuta saadaval Polar Flow' võrguteenusel aadressil [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Programmid on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks. Iga programm koosneb kolmest etapist: põhitreeningud, koormuse suurendamine ja koormuse vähendamine. Need etapid aitavad sul oma sooritusvõimet järk-järgult parandada ja võistluspäevaks valmis olla. Jooksutreeningud jaotatakse viieks liigiks: kerge sõrk, keskmaajooks, pikamaajooks, tempojooks ja intervalljooks. Parimate tulemuste tagamiseks koosnevad kõik treeningud omakorda soojendus-, treening- ja lõdvestusetappidest. Oma arengu toetamiseks saad valida lihasjõudu, kehalist üldettevalmistust ja liikuvust arendavate harjutuste vahel. Iga treeningnädal koosneb kahest kuni viiest jooksutreeningust ning jooksutreeningute kogukestus nädalas varieerub ühest kuni seitsme tunnini, sõltuvalt sinu füüsilisest võimekusest. Programmi minimaalne kestus on üheksa nädalat ja maksimaalne kestus 20 kuud.

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

Videote vaatamiseks klõpsa allolevaid linke:

[Alustamine](#)

[Kuidas kasutada](#)

## Polari jooksuprogrammi loomine

1. Logi sisse Flow' võrguteenusesse aadressil [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Vali ülevalt menüüribalt **Programmid**.

3. Vali üritus, pane sellele nimi ning sea ürituse toimumise kuupäev ja aeg, millal soovid programmi alustada.
4. Vasta sinu kehalise aktiivsuse taset puudutavatele küsimustele.\*
5. Vali, kas soovid programmile lisada toetavaid harjutusi.
6. Vasta kehaliseks aktiivsuseks valmisoleku küsimustikule.
7. Vaata programm üle ja kohanda vajadusel selle sätteid.
8. Kui oled valmis, vali **Alusta programmi**.

\*Kui saadaval on nelja nädala treeningute ajalugu, on küsimustele juba eelnevalt vastatud.

## Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine

Enne treeningu alustamist veendu, et oled oma treeningu eesmärgi oma seadmega sünkrooninud. Treeningud sünkroonitakse seadmega treeningu eesmärkidena.

Käesolevale päevale planeeritud treeningu alustamiseks:

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



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

## Edusammude jälgimine

Sünkrooni treeningu tulemused USB-kaabli või Flow' rakenduse kaudu Flow' võrguteenusega. Saad oma edusamme jälgida menüüs **Programmid**. Seal kuvatakse ülevaade käimasolevast programmist ja sinu edusammudest.

## RUNNING INDEX

Running Index võimaldab lihtsal viisil jälgida muutusi jooksu efektiivsuses. Jooksuindeksi väärtusega hinnatakse su maksimaalset hapnikutarbimist (VO<sub>2</sub>max) jooksmise ajal. Jooksuindeksi Running Index jälgimise tulemusena näed, kui tõhus on sinu jooksutreening ja kuidas su tulemused aja jooksul paranevad. Tulemuste paranemine seisneb selles, et teatud tempos jooksmine nõuab vähem pingutust või et sinu tempo on teatud tasemel pingutuse juures kiirem.

Et saada oma soorituse kohta kõige täpsemat tagasisidet, veendu, et oled seadnud oma HR<sub>max</sub>-i väärtuse.

Jooksuindeksi Running Index arvutatakse iga treeningu ajal, kui südamelöögisageduse mõõtmise ja GPS-i funktsioon on sisse lülitatud / kasutusel on jooksuandur ning täidetud on järgmised nõuded:

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


Jooksuindeksi arvutamine algab, kui alustad treeningu salvestamist. Treeningukorra ajal võid kaks korda peatuda, näiteks valgusfoori taga, ilma et see katkestaks arvutamise.

Running Indexis võetakse arvesse maastiku mõju. Ülesmäge jooksmine etteantud tempos on psühholoogiliselt stressirohkem kui tasasel maastikul jooksmine ning allamäge jooksmine on vähem stressitekitav kui tasasel maastikul



jooksmine. Palun pane tähele, et arvessevõtmiseks peavad üles- ja allamäe andmed olema saadaval. Kõrguseandmeid kogutakse baromeetriga.

Kui kasutad jooksuandurit Polar Stride Sensor Bluetooth Smart ja GPS on välja lülitatud, peab andur olema Running Indexi tulemuste saamiseks kalibreeritud.

 Saad oma Running Indexit vaadata oma kella treeningukorra kokkuvõttes. Oma edusamme ja aegu saad jälgida [Polar Flow' võrguteenus](#)es.

Võrdle oma tulemust allpool oleva tabeliga.

## Lühiajaline analüüs

### Mehed

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

### Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus  $VO_{2max}$ -i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

## Pikaajaline analüüs

Üksikud Running Indexi väärtused moodustavad suundumuse, mis prognoosib sinu edukust teatud distantside jooksisel. Running Indexi aruande leiate Polar Flow' võrguteenuse menüüst **EDUSAMMUD**. Aruandest on näha, kuidas su jooksutulemus on pikema aja jooksul paranenud. Kui kasutad [Polar'i jooksuprogrammi](#) ja treenid konkreetseks jooksuürituseks, saad jälgida Running Indexi suundumust ja oma edusamme eesmärgi täitmise suunas.

Allpool olevas tabelis hinnatakse teatud distantside läbimise kestust jooksja maksimaalse pingutuse korral. Tabeli tõlgendamiseks kasuta oma pikaajalise Running Indexi keskmist väärtust. Prognoos on täpsem nende Running Indexi väärtuste puhul, mis on saadud võrreldava distantsiga sarnastes kiiruse- ja jooksutingimustes.

Running Index	Cooperi test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	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

## TREENINGU KASU

Funktsiooni „Treeningu kasu“ abil saad pärast iga treeningut oma soorituse kohta tekstilist tagasisidet, mis aitab sul paremini mõista oma treeningute tulemuslikkust. **Tagasisidet saad vaadata Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenus.** Tagasiside saamiseks peab treening [südame löögisageduse tsoonides](#) kestma vähemalt kümme minutit.

Treeningu kasu tagasiside põhineb südame löögisageduse tsoonidel. Selles võetakse arvesse igas tsoonis veedetud aega ja põletatud kalorite hulka.

Erinevatest treeningutest saadavat kasu on kirjeldatud järgmises tabelis.

Tagasiside	Kasu
Maksimumtreening+	Oli see vast treening! Parandasid oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab sinu võimekust. Treeningukord suurendas ka sinu vastupanu väsimusele.
Maksimumtreening	Oli see vast treening! Parandasid oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab sinu võimekust.
Maksimum- ja tempotreening	Oli see vast treening! Parandasid oma kiirust ja võimekust. See treeningukord parandas oluliselt ka sinu aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega.
Tempo- ja maksimumtreening	Oli see vast treening! Parandasid oluliselt oma aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega. See treeningukord parandas ka sinu kiirust ja võimekust.
Tempotreening+	Suurepärase tempo pikal treeningukorral! Sa parandasid oma aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega. Treeningukord suurendas ka sinu vastupanu väsimusele.
Tempotreening	Suurepärase tempo! Sa parandasid oma aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega.
Tempo- ja püsivustreening	Hea tempo! Sa parandasid oma suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega. See treeningukord parandas ka sinu aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust.
Püsivus- ja tempotreening	Hea tempo! Parandasid oma aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust. See treeningukord suurendas ka sinu suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega.
Püsivustreening +	Suurepärase! See pikk treeningukord parandas sinu lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. Treening suurendas ka sinu vastupanu väsimusele.
Püsivustreening	Suurepärase! Parandasid oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Püsivus- ja põhitreening, pikk	Suurepärase! See pikk treeningukord parandas sinu lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka sinu üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva.
Püsivus- ja põhitreening	Suurepärase! Parandasid oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treeningukord parandas ka sinu üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva.
Põhi- ja püsivustreening, pikk	Tubli! See pikk treeningukord parandas sinu üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva. See suurendas ka sinu lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Põhi- ja püsivustreening	Tubli! Parandasid oma üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva. See treening suurendas ka sinu lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.

Tagasiside	Kasu
Põhitreening, pikk	Tubli! See pikk ja madala intensiivsusega treening parandab sinu üldist vastupidavust ning keha võimet põletada treeningu ajal rasva.
Põhitreening	Hästi tehtud! See madala intensiivsusega treening parandab sinu üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva.
Taastustreening	Väga hea treeningukord taastumiseks. Selline kerge treening võimaldab kehal treeningutega kohaneda.

## NUTIKAD KALORID

See on kõige täpsem olemasolev kalorikulu arvestaja, mis arvutab põletatud kalorite arvu sinu isiklike andmete põhjal:

- kehakaal, pikkus, vanus, sugu
- individuaalne maksimaalne südame löögisagedus ( $HR_{max}$ )
- treeningute või tegevuste intensiivsus
- individuaalne maksimaalne hapnikutarbimine ( $VO2_{max}$ )

Kalorite arvutamine põhineb kiirenduse ja südame löögisageduse andmete nutikal kombinatsioonil. Kalorikulu arvestaja arvutab täpselt välja treeningu ajal põletatud kalorite hulga.


Treeningukorral kuvatakse sinu kumulatiivne energiakulu (kilokalorites, kcal) ja pärast treeningut põletatud kilokalorite koguhulk. Saad jälgida ka päeva jooksul põletatud kalorite koguhulka.

## PIDEV SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE

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

### Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kasutamine

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

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

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



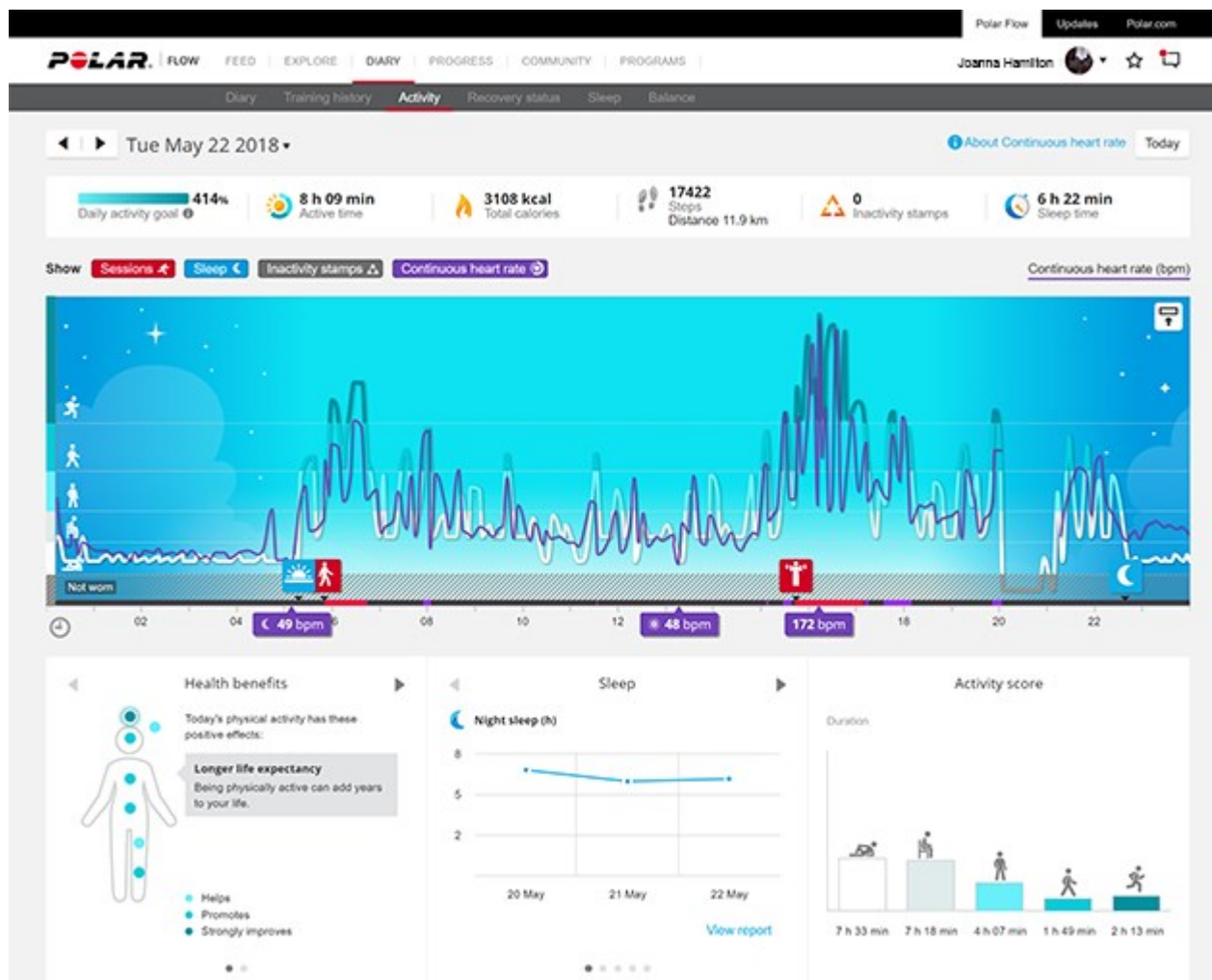
Kui see funktsioon on sisse lülitatud, registreerib kell pidevalt su südame löögisagedust, mida näed südame löögisageduse kuval. Üksikasjalikuma vaate avamisel saad kontrollida oma päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu ning ka seda, milline oli eelmise öö väikseim südame löögisageduse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

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

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

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

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



## ÖÖPÄEVARINGNE AKTIIVSUSE JÄLGMINE

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

## Aktiivsuseesmärk

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

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

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

## Aktiivsuseandmed kella ekraanil

Aktiivsusekuvale navigeerimiseks vajuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA.



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

Lisaks kuvatakse ekraanil järgmised päevase aktiivsuse koondandmed:



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

### Passiivsushoiatus

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

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

### Aktiivsusandmed Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenus

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

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

### AKTIIVSUSJUHEND

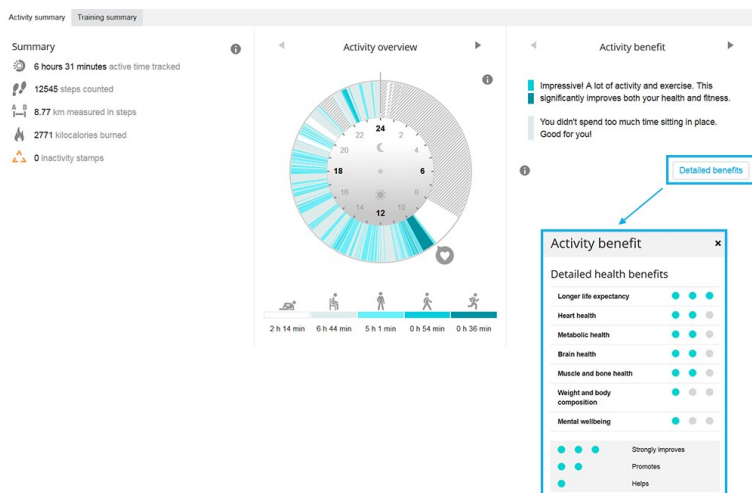
Aktiivsusjuhend näitab, kui aktiivne oled päeva jooksul olnud, ning annab soovitusi, mida peaksid päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks veel tegema. Oma päevase aktiivsuseesmärgi saavutamist saad jälgida kella ekraanilt, Polar Flow' rakendusest või võrguteenus.

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

## AKTIIVSUSE KASU

Aktiivsuse kasu funktsioon annab sulle tagasisidet selle kohta, millist kasu on aktiivne eluviis sinu tervisele toonud ning milliseid soovimatuid tagajärgi on liigne istumine põhjustanud. Tagasiside tugineb kehalist aktiivsust ja istuva eluviisi tervisemõjusid käsitlevatele rahvusvahelistele juhistele ja uuringutele. Põhiidee on see: mida aktiivsem oled, seda rohkem kasu saad!

Oma igapäevase aktiivsuse kasu saad vaadata nii Flow' rakenduses kui ka Flow' võrguteenuses. Aktiivsuse kasu saad vaadelda päevade, nädalate või kuude lõikes. Flow' võrguteenuses saad lisaks üksikasjalikku teavet tervisekasu kohta.



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

## TAASTUMISE MÕÕTMISE FUNKTSIOON NIGHTLY RECHARGE™

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

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

Kuidas alustada Nightly Recharge'i kasutamist?



1. Lülita Nightly Recharge sisse Seda saad teha oma kellas. Ava **Sätted > Üldsätted > Taastumise jälgimine** ja vali **Nightly Recharge**. Seejärel kuvatakse **Lülita sisse pidev südame löögisageduse jälgimine**, kinnita, vajutades nuppu **START**, ja seejärel vali **Sees** või **Ainult ööajal**. Kui valid **Ainult ööajal**, määra ka oma varaseim võimalik magamamineku aeg.
2. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme ja hoi magades kella käe peal. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema. Üksikasjalikumad kandmisjuhised leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).
3. Enne kui kell hakatakse kuvama sinu Nightly Recharge'i olekut, pead kella kandma **kolmel ööl**. See on aeg, mis kulub sinu tavalise taseme kindlaksmääramiseks. Enne Nightly Recharge'i oleku saamist saad vaadata oma une ja ANS-i oleku üksikasju (südame löögisagedust, südame löögisageduse muutust ja hingamissagedust). Pärast kolme edukat öist mõõtmist saad oma kellas vaadata Nightly Recharge'i olekut.



## Nightly Recharge sinu kellas

Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse Nightly Recharge'i kellakuval tekst **Juba ärkvel?**. Kui oled ärkvel, puuduta nuppu OK. Kinnita nupuga OK ja kell teeb kohe kokkuvõtte sinu Nightly Recharge'ist. Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi su keha öösel taastus. Nightly Recharge'i oleku arvutamisel võetakse arvesse nii **ANS-i olekut** kui ka **une olekut**. Nightly Recharge'i olekut hinnatakse skaalal väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.

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



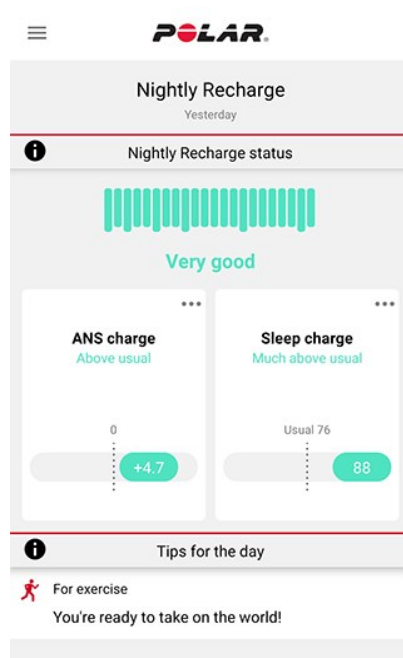
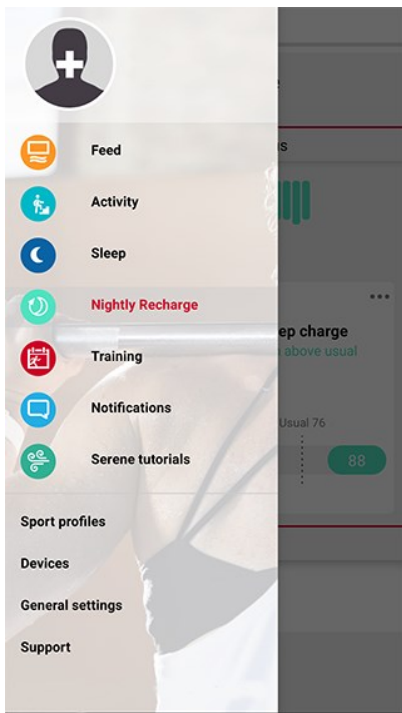
Keri allapoole, kuni jõuad valikuni **ANS-i oleku üksikasjad/Une oleku üksikasjad**, ning vajuta oma **ANS-i** ja **une oleku** kohta lisateabe saamiseks nuppu OK.



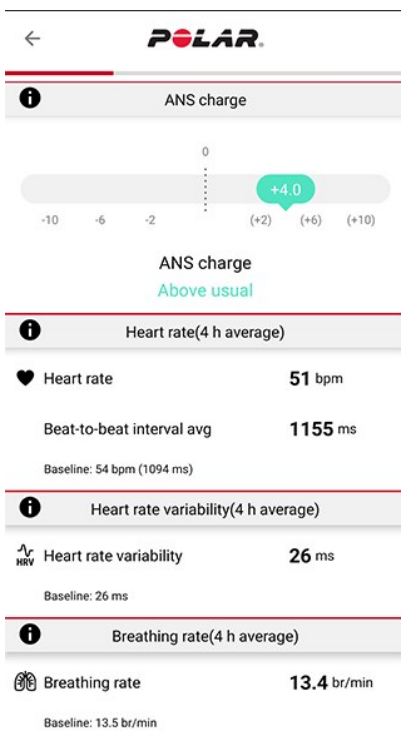
1. **Nightly Recharge'i oleku graafik**
2. **Nightly Recharge'i oleku** skaala: väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.
3. **ANS-i oleku graafik**
4. **ANS-i oleku** skaala on vahemikus -10 kuni +10. Sinu tavaline tase on nullilähedane väärtus.
5. **ANS-i oleku** skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
6. **Südame löögisagedus lööki/min (4 tunni keskmine)**
7. **Südamelöökidevaheline intervall, ms (4 tunni keskmine)**
8. **Südame löögisageduse muutus, ms (4 tunni keskmine)**
9. **Hingamissagedus korda/min (4 tunni keskmine)**
10. **Uneskoori graafik**
11. **Uneskoor (1–100)** on skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks arvuks.
12. **Une olek** = uneskoor, võrrelduna sinu tavalise tasemega. Skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
13. **Uneandmed**. Üksikasjalikum teavet leiad jaotisest "Uneandmed sinu kellas" on page 110.

## Nightly Recharge Flow' rakenduses

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



## ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses



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

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

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

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

## Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Teavet une oleku andmete kohta Polar Flow' rakenduses leiad jaotisest "Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenuses" on page 111.

## Isiklikud näpunäited Flow' rakenduses

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

### Treeninguteks

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

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

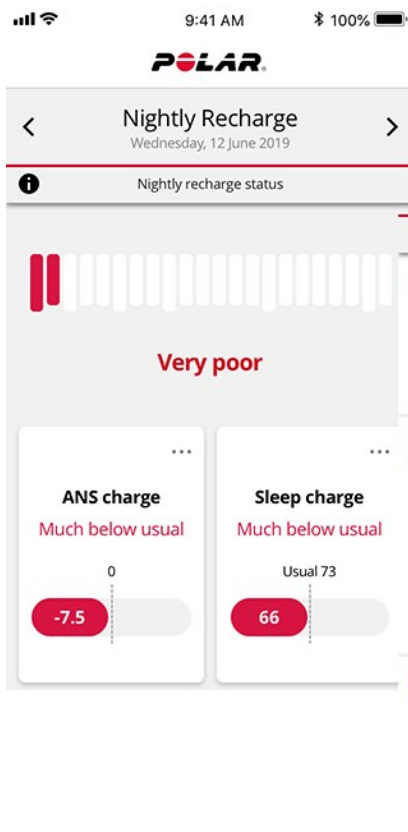
### Une parandamiseks

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

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

### Energiataseme reguleerimiseks

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



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

## UNE JÄLGIMISE FUNKTSIOON SLEEP PLUS STAGES™

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

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

Kuidas jälgida oma und Polari funktsiooni Sleep Plus Stages™ abil

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

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

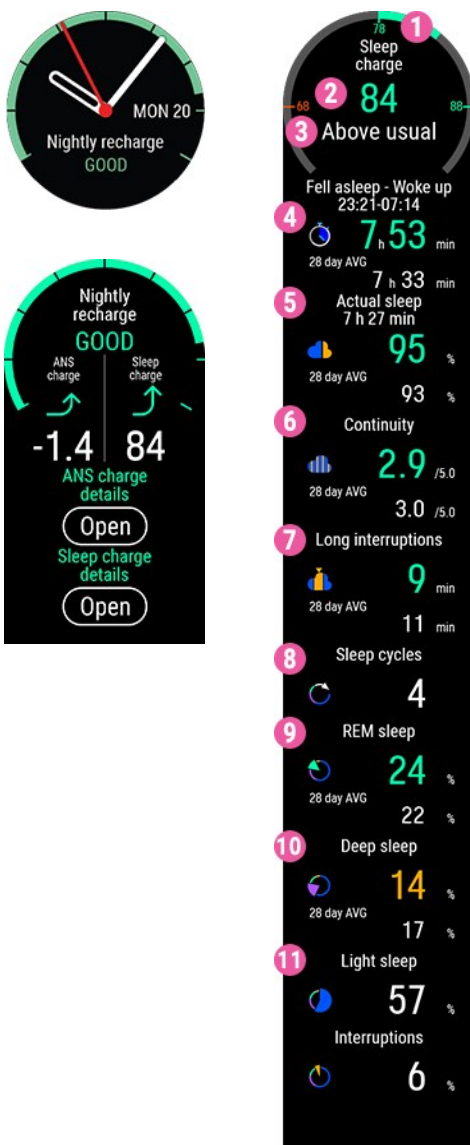
Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).

**Uneaja eelistus** peegeldab aega, kui kaua sooviksid igal öösel magada. Vaikimisi on kasutusel sinu vanuserühma keskmised soovitud (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui sulle tundub, et kaheksa tundi und on sinu jaoks liiga palju või liiga vähe, soovime sul soovitud unekestust vastavalt

oma isiklikele vajadustele kohandada. Seda tehes saad täpset tagasisidet selle kohta, kui palju sa soovitud unekestusega võrreldes tegelikult magada said.

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

## Uneandmed sinu kellas



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

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

Une oleku üksikasjade vaates kuvatakse järgmised andmed:

1. **Uneskoori graafik**
2. **Uneskoor (1–100)** on skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks numbriks.
3. **Une olek** = uneskoor, võrrelduna su tavalise tasemega. Skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
4. **Une kestus** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega.
5. **Tegelik unekestus (%)** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega, mille veetsid magades. Täpsemalt öeldes on see sinu uneaeg, millest on välja arvatud unekatkestused. Tegelik unekestuse hulka arvatakse ainult see aeg, mille sa tegelikult magades veedad.
6. **Une pidevus (1–5)**: une pidevus on hinnang sellele, kui pidev sinu uneaeg oli. Une pidevust hinnatakse skaalal ühest viieni: katkendlik – üsna katkendlik – üsna pidev – pidev – väga pidev.
7. **Pikad katkestused (min)** näitavad aega, mille veetsid ärkvel katkestuste tõttu, mis olid pikemad kui üks minut.

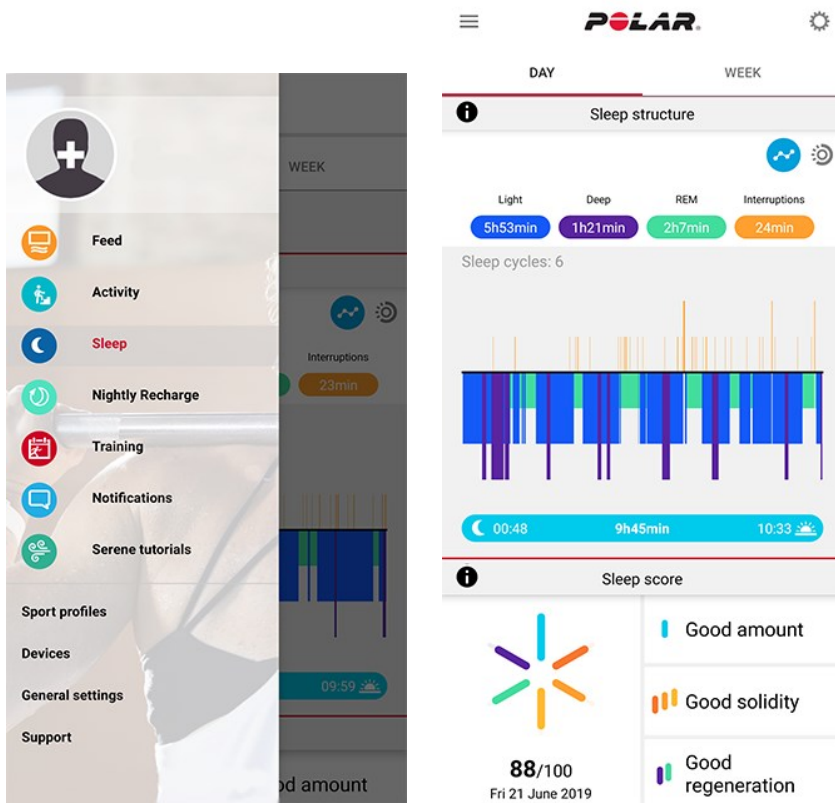
Normaalse ööune ajal on arvukalt lühemaid ja pikemaid unekatkestusi. See, kas mäletad neid katkestusi või mitte, sõltub nende pikkusest. Lühemaid unekatkestusi me tavaliselt ei mäleta. Pikemad katkestused – näiteks kui tõuseme üles, et juua lonks vett – jäävad meelde. Katkestusi tähistatakse une ajaskaalal kollaste tulpadena.

8. **Unetsükliid:** tavaliselt koosneb normaalne ööuni umbes 4–5 unetsüklist. See võrdub ligikaudu kaheksatunnise une kestusega.
9. **REM-uni (%):** lühend REM tuleneb ingliskeelsetest sõnadest „rapid eye movement“ (silmade kiire liikumine). REM-und nimetatakse ka paradoksaalseks uneks, sest kuigi inimese ajutegevus on aktiivne, on tema lihased lõtvunud, et unenägudes toimuv ei väljenduks kehaliigutustes. Kui sügav uni taastab keha, siis REM-uni taastab vaimu ning parandab mälu ja õppimisvõimet.
10. **Sügav uni (%):** Sügav uni on unefaas, mille ajal on inimest raske unest äratada, kuna tema keha reageerib keskkonnamõjudele nõrgemini. Sügav uni esineb enamjaolt öö esimeses pooles. See unefaas taastab keha ja toetab immuunsüsteemi. See mõjutab ka teatavaid mälu ja õppimisvõime aspekte. Sügavat und nimetatakse ka aeglase laine uneks.
11. **Kerge uni (%):** Kerge uni on üleminekuetapp ärkveloleku ja une sügavamate etappide vahel. Kergest unest on inimest lihtne äratada, kuna ta reageerib keskkonnamõjudele üsna hästi. Ka kerge uni soodustab vaimset ja kehalist taastumist, kuid REM- ja sügav uni on siin kõige olulisemad unefaasid.

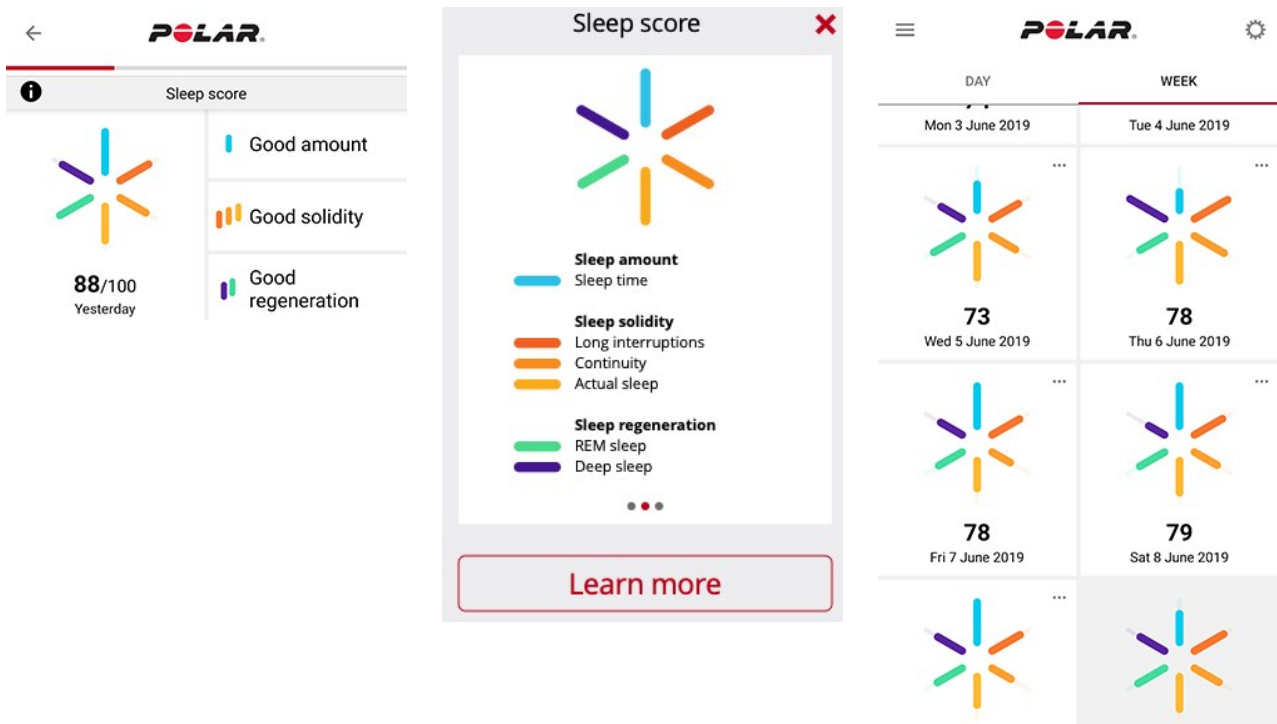
## Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenus

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

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

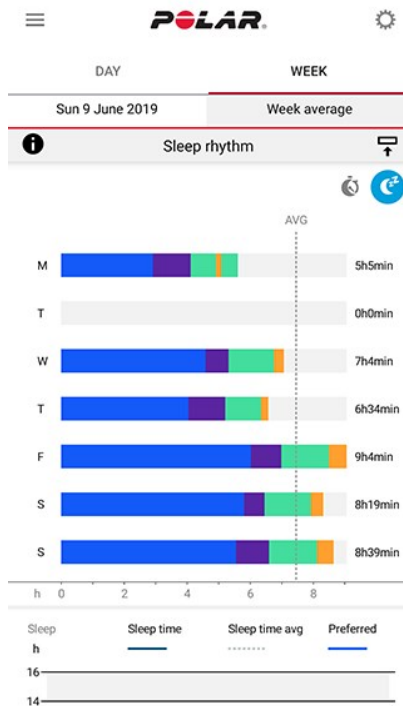
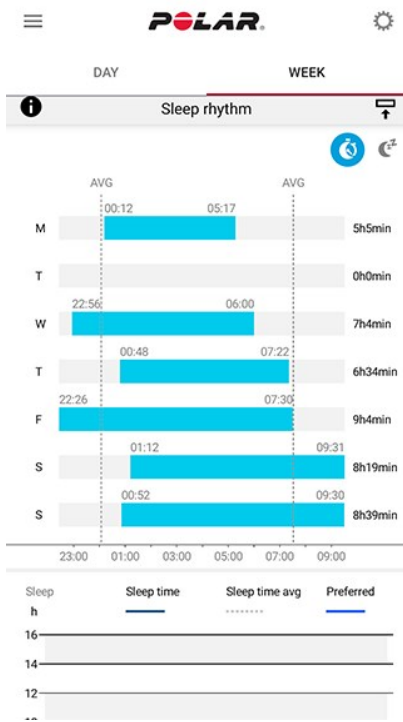


Uneskoori kuus komponenti on rühmitatud kolme teema alla: pikkus (une kogukestus), stabiilsus (pikad katkestused, pidevus ja tegelik unekestus) ning taastavus (REM-uni ja sügav uni). Graafiku iga tulp tähistab erikomponentide skoori. Uneskoor on nende skooride keskmine. Nädalavaate valimisel näed, kuidas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



Unerütmi jaotises näete nädalakokkuvõtet oma une kestusest ja unefaasidest.





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

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



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

## SLEEPWISE™

Polar Sleepwise™ aitab sul mõista, milline on une roll sinu päevases ärksuses ja sooritusvõimes. Lisaks su äsjase une hulgale ja kvaliteedile võtame arvesse ka unerütmi mõju. SleepWise näitab, kuidas su äsjane uni annab energiat päevaseks ärksuseks ja sooritusvõimeks. See on see, mida me nimetame **unest saadavaks energiaks**. See aitab sul saavutada ja säilitada tervisliku unerütmi ning kirjeldab, kuidas su äsjane uni mõjutab su päevast ärksust. Parem ärksus aitab kaasa paremale sooritusvalmidusele, kuna parandab reaktsiooniaega, täpsust, hinnangu- ning otsustusvõimet.

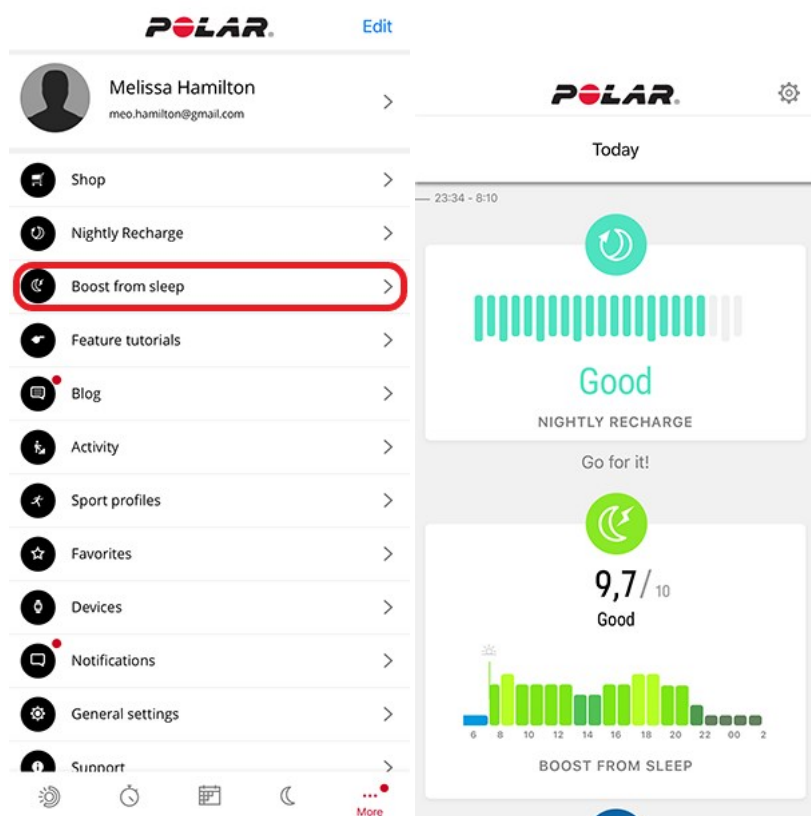
Isikliku tagasiside saamiseks palun veendu, et **soovitava unekestuse** säte vastab su tegelikule unevajadusele.

SleepWise on täiesti automaatne ja sina pead üksnes jälgima oma und Polari kellaga, mis ühildub funktsiooniga Sleep Plus Stages. See on saadaval Polar Flow' rakenduses.

## Igapäevane unest saadav energia

Arvesta, et unest saadava energia prognooside saamiseks peab sul olema vähemalt viis unetulemust, mis on saadud viimase seitsme päeva jooksul. Kui sa ei ole oma kella kandnud või kui une jälgimine ei õnnestunud, saad une kestuse rakendusse lisada ka käsitsi, et su unetulemuste arv oleks suurem.

Unest saadava energia prognooside vaatamiseks Polar Flow' rakenduses tee menüüs valik **Unest saadav energia** või heida **päevikus** pilk unest saadava energia prognoosiga kaardile. Vaate **Unest saadav energia** avamiseks puuduta kaarti.



Avaneb vaade **Unest saadav energia**:



## Boost from sleep

Today



Forecast for the day

Good  
Boost score 9,6 / 10

Boost levels Sleep Sleep gate



Hommiikul saad vaadata prognoosi selle kohta, kuidas su unest saadav energia päeva jooksul eeldatavalt muutub, ning vastavalt plaanida ärksust parandavaid tegevusi (näiteks uinak, kohv või väljas jalutamine). See annab lihtsa visuaalse ja arvulise tagasiside sinu unerütmi mis tahes muutustele. Nii saad kergesti aru, kas asjad on muutunud paremaks või halvemaks. See aitab sul mõista, kuidas une mõju kumuleerub pikemas perspektiivis. Unevõla ja korrapäratu uinumise-ärkamise rütmi mõju muutub nähtavaks.

**Energiaskoor** võtab päevaprognosi kokku üheks arvuks, et päevi oleks kergem võrrelda. Sinu energiaskoor võib olla **suurepärase, hea, rahuldav** või **vähene**. Suurepärase energiaskoor tähendab, et sind toetavad päeval kõik hea une eelised. Sinu energiaskoor võib olla vähene, kui sul on näiteks suur unevõlg. Võid suundumuses märgata korduvaid mustreid, näiteks nädalalõppude tõttu.

Igapäevane **prognoosidiagramm** näitab eeldust, kuidas su äsjane uni annab sulle kogu päevaks energiat.

Mida heledam värv ja kõrgem tulp, seda kõrgem **energiatase**. See tähendab, et sa tõenäoliselt tunned end tegusa ja sooritusvalmina. Tumedam värv viitab vähesemale energiale. See tähendab, et võid tunda end vähem ärksana – isegi uimasena.

## Energiatasemed

Palun arvesta, et meie prognoos põhineb ainult unel. Selles ei arvestata midagi muud, mida sa võid või ei pruugi päeva jooksul teha. Teisisõnu ei arvestata diagrammil, mitu tassitait kohvi võid päeval juua või kas käid külma duši all või reipal jalutuskäigul. Oleneb ka sisemisest motivatsioonist, kui tegusana sa end tunned. Väga igava loengu ajal muutud tõenäoliselt uimaseks, ükskõik kui kõrge unel põhinev energiatase ka poleks. Teisest küljest võid end üsna tegusana tunda ka pärast halvasti magatud ööd, kui sul on käsil midagi tõesti põnevat. Päevast prognoosi vaadates märkad, et energiatase kipub teatud pärastlõunasel ajal langema ja pärast seda tõuseb uuesti. Pärastlõunase languse pärast pole aga vaja muretseda. Seda reguleerib su sisemine rütm ja see on omane kõigile inimestele. Kui uurid oma varasemaid järjestikuseid prognoose, võid märgata, kuidas tänast energiataset ei mõjuta mitte ainult eelmise öö uni, vaid ka hiljutine uneajalugu. Näiteks nädalavahetustel kaua üleval olemine võib mõjuda mitu päeva.

**Uneväravaga** prognoositakse kellaaega, millal on su keha valmis uinuma. Sinu keha sisemine rütm ei pruugi alati kattuda su igapäevakohustustega. Seetõttu ei tähenda su unevärav tegelikkuses alati parimat uinumisaega. Nii on see näiteks juhul, kui pead pärast pausi tööle naasma – kas siis pärast pikemat puhkust või ka lihtsalt pärast nädalavahetust.

## Nädala uni

Vaates **Nädala uni** saad võrrelda ja analüüsida mitmel öödel mõõdetud uneandmeid. Vaate avamiseks puuduta kalendrikooni.

Weekly sleep 9 - 15 November 2022 Sleep insights



Trends

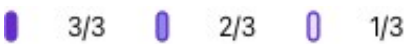


**Unest saadava energia** diagramm näitab, kuidas sinu uni on viimasel ajal su päevi mõjutanud. Saad selle põhjal mõelda, kuidas oma unegraafikut muuta.

Diagrammil **Une- ja sisemine rütm** näidatakse, kui palju su tegelik unerütm erineb su keha sisemisest ööpäevasest rütmist. Nende kahe rütmi – tegeliku ja sisemise rütmi – sünkroonimine on tervisele mitmeti kasulik. Korrapärsed magamamineku- ja ärkamisajad võivad aidata sul neid sünkroonida. Saad jälgida, kuidas su käitumine mõjutab su sisemist rütmi. Näiteks nädalavahetustel kaua ülevaleolemine või reisimine ajavööndite vahel võib su rütmide sünkroonsust häirida.

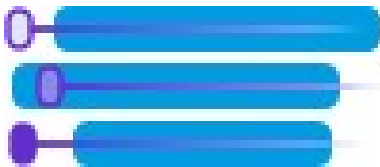
**Unevärava** prognoositakse kellaega, millal on su keha valmis uinuma. See võib, aga ei pruugi olla su andmetes selgesti äratuntav. Korrapäratu unerütm või ebatavalised uneajad võivad häirida su sisemist rütmi ja muuta su unevärava vähem märgatavaks.

**Unevärava tuvastatavus**



Kui su unerütm on korrapärane, võid eeldada, et su unevärv on selgelt tuvastatav (3/3). Kui su unerütm tugevalt muutub, on sul uneväravat raskem tuvastada.

**Sisemine rütm**



Sinu keha sisemine rütm tähendab, et on teatud ajad, kui su keha tahab loomulikult kas magada või ülevale olla. Diagrammil olevad lillad jooned tähistavad sinu **uneväravat** – ajavahemik, kui su keha tahaks loomulikult magada. Sinised ribad tähistavad su tegelikku unerütmi. Nende kahe rütmi – tegeliku ja sisemise rütmi – sünkroonimine on tervisele mitmeti kasulik. Korrapärsed magamamineku- ja ärkamisajad võivad aidata sul neid sünkroonida.

Paljud kindlate tööaegadega inimesed kipuvad nädalavahetustel kaua üleval olema ja hilja ärkama. Nii nihutavad nad ka oma unevärvavat pühapäevaõhtuse hilise ülevalolemise poole. Selle väga tüüpilise seltskondliku „lennuväsimuse“ juhtumi puhul võidakse pühapäevaõhtuste uinumisprobleemide tõttu alustada uut nädalat unevõlaga. Siin aitab see sage soovitus, et pühapäevaõhtuse unetuse vältimiseks mine magama ja ärka iga päev ühel ja samal kellaajal. Kui aga oled siiski kauaks ärkvele jäänud, tasuks seda tasa teha pigem lõunauinakuga kui hommikul pikalt magamisega.

## Teaduslik taust

Funktsiooni Polar SleepWise puhul kasutatakse une jälgimist ja biomatemaatilist mudeldamist päevase ärksuse prognoosimiseks äsjase une põhjal. Et prognoosida unest saadava energia mõju ärksusele, hinnatakse Polari mudelis une hulka, kvaliteeti ja ajastust inimese unevajaduse ja keha ööpäevarütmi suhtes. Mudeliga prognoositakse, milline on energiatase tunnikaupa, igapäevane energiaskoor, unevärv ja uneaken. Unevärv tähistab uneakna algust – see on aeg, kui inimese keha tahaks loomulikult magama jääda. Kulub 1-2 nädalat, kuni SleepWise kogub usaldusväärsete tulemuste saamiseks piisavalt andmeid.

Biomatemaatiline mudeldamine on üldtunnustatud meetod, millega prognoosida mitmesuguste unegraafikute mõju ärkvelolekuaegsele ärksusele. Teaduskirjanduses on tutvustatud mitmesuguseid biomatemaatilisi mudeleid. Mudelite üksikasjad ja mõisted võivad olla erinevad, aga tavaliselt arvestatakse nendes ärkvelolekuaega, uinumise-ärkamise ajalugu ning ööpäevarütmi. Mudelite väljundid on tavapäraselt valideeritud mõõdukalt või tõsiselt häiritud unele järgnevate psühhomotoorse valvsuse ülesandega. Psühhomotoorse valvsuse ülesanne on lihtne ülesanne, kus inimene peab vajutama nuppu, niipea kui ekraanil süttib tuli. Selle ülesande tulemused on seotud tähelepanu säilitamisega, probleemide lahendamise ja otsusetegemisega.

## JUHENDATUD HINGAMISHARJUTUS SERENE™

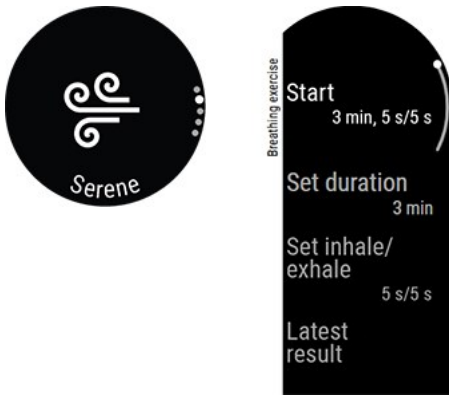
Serene™ on **juhendatud sügava hingamise harjutus**, mis aitab lõdvestada keha ja meelt ning maandada stressi. Serene juhendab sind hingama aeglaselt ja korrapärase rütmiga – **kuus hingetõmmet minutis**, mis on **stressi maandamiseks** optimaalne hingamissagedus. Kui hingad aeglaselt, hakkab sinu pulss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

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

### Serene'i hingamisharjutus sinu kellas

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

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



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

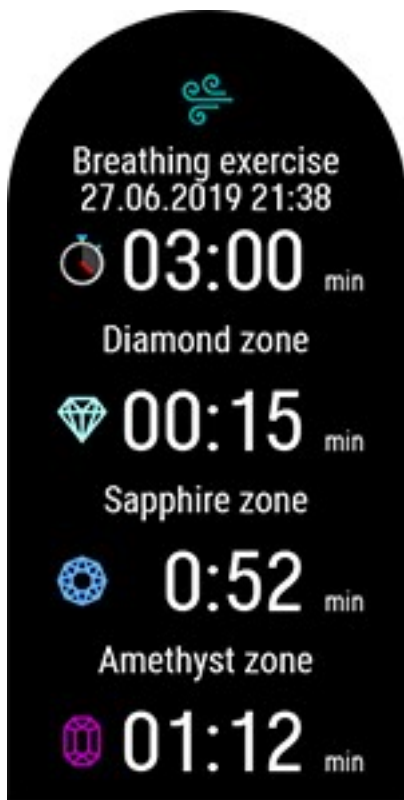
1. Pane kell tihedalt ümber randme, nii et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi.
2. Istu või lama mugavas asendis.
3. Hingamisharjutuse alustamiseks vali kellas esmalt **Serene** ja seejärel **Start**. Harjutus algab 15-sekundilise ettevalmistava etapiga.
4. Järgi ekraanil olevaid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



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

## Hingamisharjutuse tulemus

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



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

## VÕIMEKUSTEST RANDMELT MÕÖDETAVA SÜDAME LÖÖGISAGEDUSEGA

Polari võimekustest koos randmelt mõõdetava südame löögisagedusega on lihtne, ohutu ja kiire meetod sinu aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. Testi tulemus Polar OwnIndex on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimisega ( $VO_{2max}$ ), mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. OwnIndexit mõjutavad sinu treeningu ajalugu, südame löögisagedus, südame löögisageduse muutus rahuolekus, sugu, vanus, pikkus ja kehakaal. Polari võimekustest on mõeldud kasutamiseks tervetele täiskasvanutele.

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

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

Testi tulemuste usaldusväärsuse tagamiseks kehtivad järgmised põhinõuded:

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

## Enne testi

Enne testi alustamist mine menüüsse **Sätted > Kehalised sätted** ja veendu, et su kehalised andmed, sealhulgas treeningu ajalugu, on täpsed.

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

## Testi tegemine

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

Kui südame löögisagedus on leitud, kuvatakse ekraanil tekst **Lama ja lõdvestu**. Lõdvestu ning väldi keha liikumist ja teiste inimestega suhtlemist.

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

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

## Testi tulemused

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

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

- Väärtuse salvestamiseks sinu **kehalistes sätetes** vajuta nuppu OK.
- Vajuta nuppu TAGASI ainult siis, kui tead oma viimati mõõdetud  $VO_{2max}$ -väärtust ja see erineb tulemusest enam kui ühe kehalise võimekuse klassi võrra.

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

Võimekustesti tulemuste visuaalseks analüüsimiseks mine võrguteenusesse Flow ja vali menüüst Päevik test, mille üksikasju soovid vaadata.



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

## Kehalise võimekuse klassid

### Mehed

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



Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

## Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus  $VO_{2max}$ -i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2max}$

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

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

## IGAPÄEVANE TREENINGUJUHI FITSPARK™

Treeningujuhis FitSpark™ pakub **igaks päevaks vajaduspõhiseid treeninguid**, mis on mugavalt saadaval sinu kellas. Treeningud on koostatud sinu füüsilise võimekuse taseme, treeninguajaloo ning taastumise ja valmisolekust lähtuvalt ning need põhinevad eelmise öö [Nightly Recharge](#)'i olekul. FitSpark pakub iga päev 2–4 erinevat treeningut: üks kõige sobivam treening ja 1–3 muud treeningut. Saad kuni neli soovitusi päevas ja kokku on 19 erinevat treeningut. Soovitused hõlmavad **kardio-**, **jõu-** ja **toetavaid** treeninguid.



Kui kasutad Grit X Pro puhul funktsiooni Recovery Pro, võetakse FitSparki treeningusovitusi andmisel arvesse samal päeval tehtud ortostaatilise testi tulemust. Arvesse võetakse ka sinu jalgade taastumise testi tulemusi.

FitSparki treeningud on kasutamiskõlblikud [treeningueesmärgid](#), mille on määratlenud Polar. Lisaks treeningutele annab FitSpark reaajas sammammulisi juhiseid harjutuste ohutuks ja korrektseks sooritamiseks. Kõik treeningud on ajapõhised ja kohandatud sinu füüsilise võimekuse tasemele ning sobivad seega kõigile, füüsilisest võimekusest sõltumata. FitSparki treeningusovitusi värskendatakse pärast iga treeningukorda (ka pärast neid treeninguid, kus

FitSparki ei kasutatud), südaööl ja hommikul, kui ärkad. FitSpark aitab tagada treeningu mitmekülsuse, pakkudes igaks päevaks eri tüüpi treeninguid.

## Kuidas sinu füüsiline võimekus kindlaks määratakse?

Sinu füüsilise võimekuse tase määratakse iga treeningusoovituse puhul kindlaks järgmiste näitajate alusel:

- Treeninguajalugu (viimase 28 päeva keskmine nädalane südame löögisageduse tsooni realiseerimine)
- Maksimaalne hapnikutarbimine
- [Treeningu ajalugu](#)

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



Mida parem on sinu füüsiline võimekus, seda pikema kestusega on treeningueesmärgid. Kõige suuremat pingutust nõudvad eesmärgid pole madala füüsilise võimekuse taseme puhul saadaval.

## Millist tüüpi harjutusi treeningukategooriad sisaldavad?

Kardiotreeningute puhul juhendatakse sind treenima erinevates erineva kestusega südame löögisageduse tsoonides. Treeningud koosnevad kindla pikkusega soojendus-, treeningu- ja lõdvestusetappidest. Kardiotreeningud on saadaval kõikide sinu kellas olevate spordiprofiilide puhul.

Jõutreeningud on ringtreeningu tüüpi treeningud, mis koosnevad kindla pikkusega jõuharjutustest.

Keharaskusega treeningute puhul saad kasutada vaid oma keharaskust – lisaraskusi pole tarvis. Ringtreeningu puhul vajad harjutuste tegemisel ketast, sangpommi või hantleid.

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

## FitSpark sinu kellas

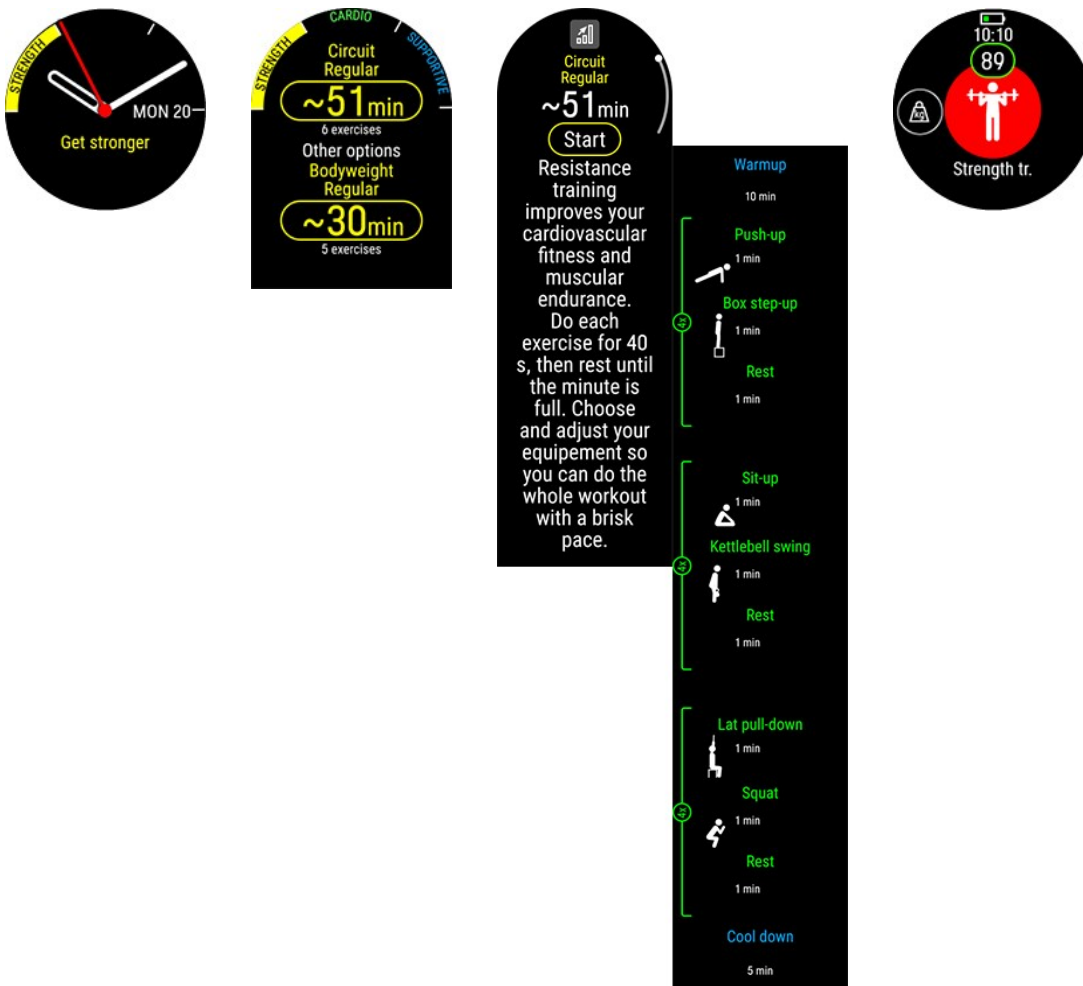
**FitSparki** kellakuvale navigeerimiseks kasuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA.

**FitSparki** vaated on erinevate treeningukategooriate puhul järgmised:



**KELLAKUVA „PROGRAMM“:** Kui sul on Polar Flow' võrguteenus aktiivne jooksuprogramm, põhinevad FitSparki soovitused jooksuprogrammi treeningueesmärkidel.

Soovituste vaatamiseks vajuta **Fitsparki** vaates nuppu OK. Esmalt kuvatakse ekraanil sulle kõige sobivam treening, mis on koostatud sinu treeninguajaloo ja füüsilise võimekuse põhjal. Teiste treeningusoovitustega tutvumiseks keri allapoole. Vali treeningusoovitus ja vajuta selle üksikasjade vaatamiseks nuppu OK. Keri allapoole, vaata, millistest harjutustest treening koosneb (jõu- ja toetavad treeningud), ning vali välja harjutus, mille sooritamiseks antakse sulle üksikasjalikud juhised. Treeningueesmärgi valimiseks keri käsuni **Start** ja vajuta nuppu OK ning seejärel vali spordiprofiil ja alusta treeningut.



## Treeningu ajal

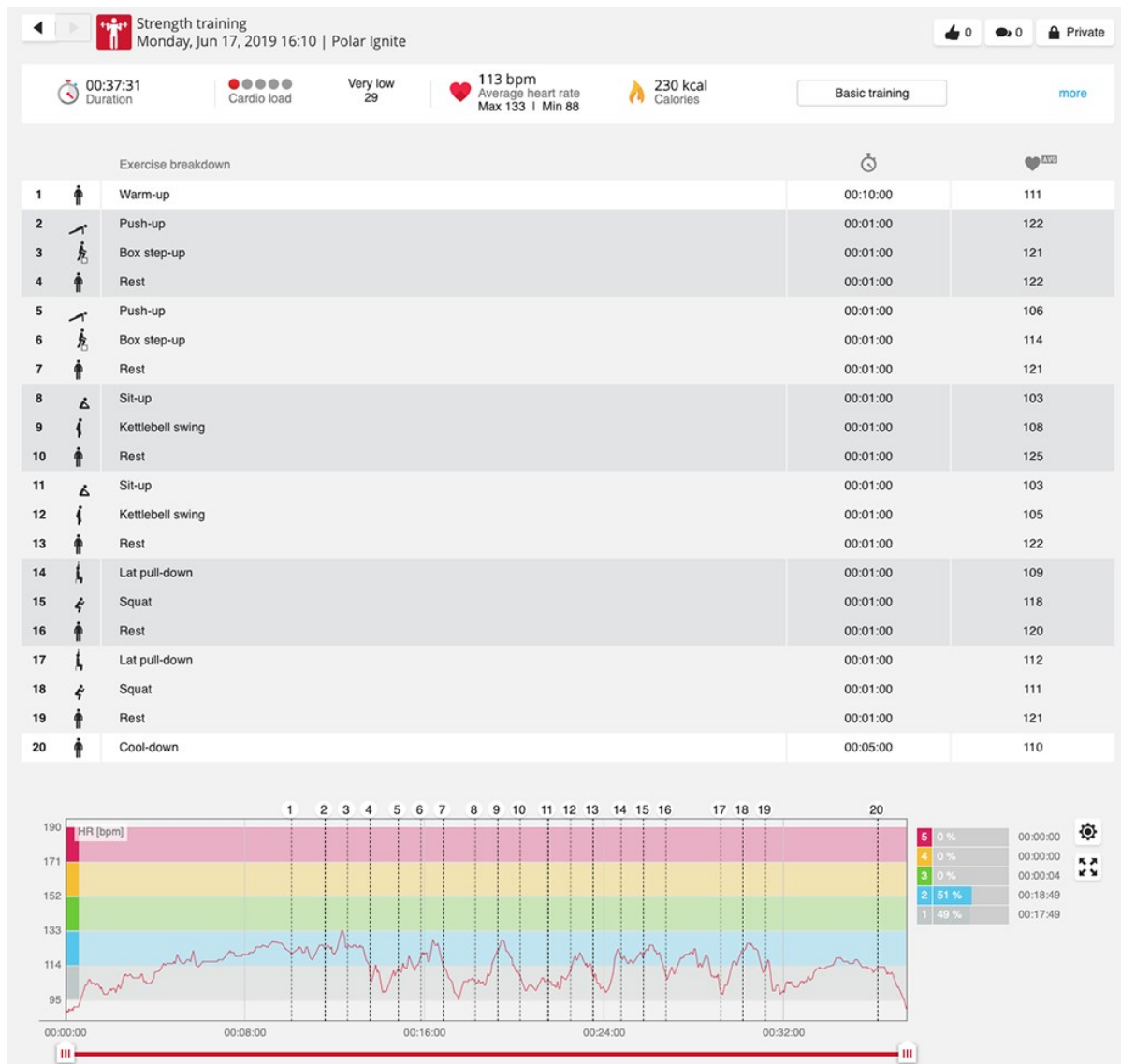
Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, mis hõlmavad treeninguteavet, ajapõhiseid etappe südame löögisageduse tsoonidega kardioeesmärkide jaoks ning ajapõhiseid etappe jõu- ja toetavate eesmärkide jaoks.

Jõu- ja toetavad treeningukorrad põhinevad ettevalmistatud treeninguplaanidel. Treeningu ajal kuvatakse ekraanil animatsioonid ja reaajas sammsammulised juhised. Treeningute ajal annavad taimerid ja värialarm sulle teada, millal on aeg liikuda edasi järgmisse faasi. Tee igat harjutust 40 sekundit, seejärel puhka, kuni minut saab täis, ja alusta järgmist harjutust. Kui oled kõik esimese seeria harjutused sooritanud, alusta järgmist seeriat käsitsi. Saad treeningukorra igal ajal lõpetada. Sa ei saa treeningu etappe vahele jätta ega nende järjekorda muuta.



Treeningu tulemused kellas ning Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu [kokkuvõte](#). Üksikasjalikuma analüüsi leiad Polar Flow' rakendusest või Polar Flow' võrguteenusest. Kardiotreeningu tulemused on üldised ning nende hulka kuuluvad treeningukorra etapid koos südame löögisageduse andmetega. Jõu- ja toetava treeningu eesmärkide kohta saad üksikasjalikud treeningutulemused ning need hõlmavad sinu keskmist südame löögisagedust ja iga harjutuse sooritamiseks kulunud aega. Harjutused kuvatakse loendina ja iga harjutus kuvatakse ka südame löögisageduse kõveral.



Treenimisega võivad kaasnedada teatud ohud. Enne korrapärase treeningutega alustamist loe juhist [Riskide minimeerimine treeningute ajal](#).

## SPORDIPROFIILID

Spordiprofiilid on kellas olevad spordialad, mille hulgast saad valida endale meelepärase. Vaikimisi on kellas kasutusel neli spordiprofiili, kuid Polar Flow' rakenduses või võrguteenuses saad kasutamiseks lisada uusi spordiprofiile, sünkroonida need kellaga ning sel moel luua kõigi oma lemmikspordialade loendi.

Samuti saad igale spordiprofiilile määrata erisätteid. Näiteks saad luua igale spordialale kohandatud **treeninguvaate** ja valida, milliseid andmeid soovid treeningu ajal vaadata: ainult südame löögisagedust või ainult kiirust ja distantsi – mis iganes su treeninguvajadustele kõige paremini vastab.

Korraga saab kellas olla kuni 20 spordiprofiili. Polar Flow' mobiilirakenduses ja võrguteenus on spordiprofiilide arv piiramatult.

Lisateavet leiad jaotisest [Spordiprofiilid Flow's](#).

Spordiprofiilide kasutamine võimaldab sul pidada oma treeningutel silma peal ja jälgida oma edusamme erinevatel spordialadel. Oma treeningute ajalugu ja edusamme saad vaadata [Flow' võrguteenus](#).



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

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE TSOONID

Maksimaalse südame löögisageduse vahemik 50%–100% jaguneb viieks südame löögisageduse tsooniks. Kui hoiad oma südame löögisageduse kindlas südame löögisageduse tsoonis, saad hõlpsasti kontrollida oma treeningu intensiivsust. Igal südame löögisageduse tsoonil on omad peamised kasutegurid ja nende mõistmine aitab sul saavutada soovitud treeninguefekti.

Lisateavet südame löögisageduse tsoonide kohta leiad siit: [Mis on südame löögisageduse tsoonid?](#)

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI REŽIIM

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

### Südame löögisageduse anduri režiimi sisselülitamine

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

### Südame löögisageduse jagamise peatamine

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

## KIIRUSTSOONID

Kiiruse/tempo tsoonide abil saad treeningukorra ajal hõlpsasti jälgida oma kiirust ja tempot ning kohandada neid vastavalt seatud treeningueesmärgile. Tsoone saab kasutada treeningute efektiivsuse suurendamiseks ja erinevate intensiivsuste kombineerimiseks, et saavutada optimaalseid tulemusi.

## KIIRUSTSOONIDE SÄTTED

Kiirustsoonide sätteid saad kohandada Flow' võrguteenuses. Tsoone on kokku viis ning sa saad tsoonide piire käsitsi kohandada või kasutada vaiketsoone. Tsoonid on spordialapõhised, mis tähendab, et igat tsooni on võimalik kohandada konkreetsele spordialale. Tsoone saab kasutada jooksualade (sh jooksmist hõlmavate meeskonnaalade), jalgrattasõidu ning sõudmise ja süstasõidu puhul.

### Vaikimisi

Kui valid **Vaikimisi**, ei saa sa piire muuta. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt suure füüsilise võimekusega inimesele.

### Vaba

Kui valid **Vaba**, on kõiki piire võimalik muuta. Näiteks kui oled testinud oma anaeroobset ja aeroobset läve või ülemist ja alumist laktaadiläve, saad treenida tsoonidega, mis põhinevad sinu individuaalsel lävikiirusel või -tempol. Soovitame sul 5. tsooni miinimumiks seada oma anaeroobse läve kiiruse ja tempo. Kui kasutad ka aeroobset läve, soovitame selle seada 3. tsooni miinimumiks.

## KIIRUSTSOONIDEL PÕHINEVAD TREENINGUEESMÄRGID

Saad luua kiiruse/tempo tsoonidel põhinevaid treeningueesmäärke. Kui oled eesmärgid FlowSynci abil sünkrooninud, kuvatakse treeningu ajal kella ekraanil juhised, kuidas eesmäärke saavutada.

## TREENINGU AJAL

Treeningu ajal saad vaadata, millises tsoonis parasjagu treenid ja kui palju aega igas tsoonis veedad.

## PÄRAST TREENINGUT

Kellas kuvatava treeningu kokkuvõttega antakse ülevaade igas tsoonis veedetud ajast. Pärast sünkroonimist saad Flow' võrguteenuses vaadata oma tulemuste üksikasjalikku visuaalset tõlgendust.

## RANDMEPÕHINE KIIRUSE JA DISTANTSI MÕÖTMINE

Sinu kell mõõdab kiirust ja distantsi integreeritud kiirendusmõõturi abil, mis registreerib sinu randmeliigutusi. See funktsioon tuleb kasuks, kui jooksed siseruumis või kohas, kus GPS-signaali kättesaadavus on piiratud. Maksimaalse täpsuse tagamiseks veendu, et sinu käelisuse- ja pikkuseandmed on täpsed. Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine töötab kõige paremini, kui jooksed endale loomulikus ja mugavas tempos.

Kanna kella tihedalt ümber randme, et vältida selle rappumist. Järjepidevate näitude saamiseks kanna kella randmel alati ühes ja samas asendis. Ära kanna samal käel teisi seadmeid, sealhulgas käekella, aktiivsusmonitori ja telefonihoidjat. Samuti ära hoia midagi käes, näiteks kaarti või telefoni.

Randmepõhist kiiruse ja distantsi mõõtmist saab kasutada järgmiste spordialade puhul: kõndimine, jooksmine, sõrkimine, maanteejooks, maastikujooks, jooksulindil jooksmine, kergejõustiku jooksualad ja ultrajooksmine. Kiiruse ja distantsi andmete kuvamiseks treeningu ajal lisa need jooksmisel kasutatava konkreetse spordiprofiili treeninguvaatesse. Seda saad teha Polar Flow' mobiilirakenduse või Flow' võrguteenuse menüüs **Spordiprofiilid**.

## RANDMEPÕHINE SAMMUSAGEDUSE MÕÖTMINE

Sammusageduse funktsioon võimaldab sul mõõta oma jooksusammude sagedust ilma eraldi sammuandurit kasutamata. Sammusagedust mõõdetakse integreeritud kiirendusmõõturi abil, mis salvestab sinu randmeliigutusi. Pane tähele, et kui kasutad sammuandurit, mõõdetakse sammusagedust alati sellega.

Sammusageduse funktsiooni saab kasutada järgmiste spordialade puhul: jooksmine, sõrkimine, maanteejooks, maastikujooks, jooksulindil jooksmine, kergejõustiku jooksualad ja ultrajooks.

Sammuseduse vaatamiseks treeningu ajal lisa see konkreetse spordiprofiili treeninguvaatesse. Seda saad teha Polar Flow' mobiilirakenduse või Flow' võrguteenuse menüüs **Spordiprofiilid**.

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

## UJUMISANDMED

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



Võimalikult täpsete andmete saamiseks veendu, et oled määranud, kummal käel kella kannad. Seda saad kontrollida Flow' võrguteenuses tootesätete alt.

### BASSEINIS UJUMINE

Kui kasutad ujumise või basseiniujumise profiili, tuvastab kell sinu ujumisstiili ning mõõdab ujumisdistsantsi, -aega, ja -tempot, tõmbesagedust ning puhkeaegu. SWOLF-skoori abil saad jälgida oma arengut.

**Ujumisstiilid:** sinu kell tuvastab ühe järgmistest ujumisstiilidest ning arvutab välja stiilispetsiifilised andmed ja kogu treeningu summaarsed näitajad.

- Vabaujumine
- Seliliujumine
- Rinnuliujumine
- Liblikujumine

**Tempo ja distants:** kui kell on tuvastanud ühe eespool nimetatud ujumisstiili, tunneb see ära, kui sa pöörad, ning kasutab seda teavet tempo ja distantsi täpseks arvutamiseks. Tempo ja distantsi mõõtmine põhineb tuvastatud pööretel ja basseini pikkusel. Iga kord, kui pöörad, lisab kell distantsile ühe basseini pikkuse.

**Käetõmbed:** sinu kell näitab, mitu tõmmet sa minutis või ühe basseini pikkuse kohta teed. See annab teavet sinu ujumistehnika, rütmi ja ajastuse kohta.

**SWOLF** (sõnadest „swimming“ ja „golf“) on kaudne ujumise efektiivsuse näitaja. SWOLFi arvutamiseks liidetakse kokku aeg ja käetõmmete arv, mis kulub ühe basseini pikkuse läbimiseks. Näiteks kui läbid ühe basseini pikkuse 30 sekundi ja 10 käetõmbega, saad SWOLF-skooriks 40. Üldiselt on nii, et mida madalam on SWOLFi skoor teatud distantsi ja ujumisstiili korral, seda efektiivsem on sinu sooritus.

Sinu SWOLF-skoor on väga individuaalne, mistõttu ei tohiks seda võrrelda teiste inimeste SWOLF-skooridega. See on pigem isiklik abivahend, mis aitab sul täiustada ja viimistleda oma tehnikat ning leida erinevatele stiilidele optimaalne efektiivsus.

### Basseini pikkuse määramine

On oluline, et valiksid õige basseini pikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja tõmmete arvu mõõtmist ning sinu SWOLF-skoori. Basseini pikkuse saad valida treeningu valikurežiimi kiirmenüüst. Kiirmenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu VALGUS, vali **Basseini pikkus** ja vajadusel muuda eelnevalt määratud basseini pikkust. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid saad pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saad valida, on 20 meetrit/jardi.

### AVAVEEUJUMINE

Kui kasutad avaveeujumise profiili, mõõdab kell ujumisdistsantsi, -aega, ja -tempot, vabastiili tõmbesagedust ning teekonda.



Vabastiil on ainuke stiil, mille avaveeujumise profiil ära tunneb.

**Tempo ja distants:** ujumise ajal kasutab kell tempo ja distantsi mõõtmiseks GPSi.

**Vabastiili tõmbesagedus:** sinu kell mõõdab su treeningukorra keskmist ja maksimaalset tõmbesagedust (tõmmete arv minutis).

**Teekond:** sinu teekonna andmed salvestatakse GPSi abil ning pärast ujumistreeningut saad seda Flow' rakenduses ja võrguteenusel kaardil vaadelda. GPS ei tööta vee all ja seetõttu salvestatakse sinu teekond nende GPSi andmete põhjal, mis on saadud siis, kui käsi on veest väljas või veepinnale väga lähedal. GPSi andmete täpsust võivad mõjutada erinevad välistegurid, sealhulgas veeolud ja satelliitide asukohad. Seega võivad sama teekonna andmed olla päeviti erinevad.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE VEES

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

Võimalikult täpsete südame löögisageduse andmete saamiseks on oluline kanda kella tihedalt ümber randme (veelgi tihedamalt kui teiste spordialade puhul). Juhised kella kandmise kohta treeningu ajal leiad jaotisest [Treenimine südame löögisageduse mõõtmisega randmelt](#).



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

## UJUMISTREENINGU ALUSTAMINE

1. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu TAGASI ja vali **Treeningu alustamine**. Seejärel vali **ujumise, basseiniujumise** või **avaveeujumise** profiil.
2. **Kui kasutad ujumise või basseiniujumise profiili**, veendu, et oled valinud õige basseinipikkuse. Basseinipikkuse muutmiseks vajuta nuppu VALGUS, et siseneda kiirmenüüsse. Vali **Basseini pikkus** ja määra õige pikkus.



Ära hakka treeningukorda salvestama enne, kui oled basseinis, kuid väldi samas ka nuppude vajutamist vee all.

3. Treeningu alustamiseks vajuta nuppu START.

## UJUMISTREENINGU AJAL

Saad Flow' võrguteenusel spordiprofiilide alammenüüs valida, milliseid andmeid treeningu ajal kuvatakse. Vaikimisi kuvatakse ujumistreeningu ajal ekraanil järgmised andmed:

- Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer
- Distsants
- Kestus
- Puhkeaeg (ujumine ja basseiniujumine)
- Tempo (avaveeujumine)
- Südame löögisageduse graafik
- Keskmine südame löögisagedus
- Maksimaalne südame löögisagedus
- Kellaaeg

## PÄRAST UJUMISTREENINGUT

Kohe pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes ülevaade sinu ujumisandmetest. Saad vaadata järgmisi andmeid:





Treeningukorra kuupäev ja algusaeg

Treeningukorra kestus

Ujumisdistsants



Keskmine südame löögisagedus

Maksimaalne südame löögisagedus

Kardiokoormus



Südame löögisageduse tsoonid



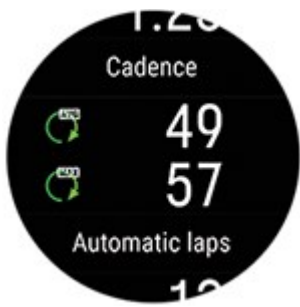
Kalorid

Rasvapõletuse % kaloritest



Keskmine tempo

Maksimaalne tempo



Tõmbesagedus (käetõmmete arv minutis)

- Keskmine tõmbesagedus
- Maksimalne tõmbesagedus

Kui soovid oma ujumistreeningust saada üksikasjalikuma visuaalse ülevaate ning tutvuda oma südame löögisageduse, tempo ja tõmbesageduse graafikutega, sünkrooni kell Flow' rakenduse või võrguteenusega.

## BAROMEETER

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

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

Kõige täpsemate kõrgusenäitude saamiseks on soovitatav kõrgust alati käsitsi kalibreerida (kui on saadaval usaldusväärne viide asukoha kõrguse kohta, näiteks mäetipp, topograafiline kaart või asukoht merepinnal). Kõrgust saab käsitsi kalibreerida treeningu ajal kõrguse täisekraanvaates. Kõrguse hetkeväärtuse määramiseks vajuta OK.

Pori ja mustus seadme pinnal võivad põhjustada ebatäpseid kõrgusenäite. Hoia seade puhtana, et baromeetrilise kõrguse mõõtmine toimiks tõrgeteta.

## KÕRGUSEANDMED TREENINGUVÄLISEL AJAL

Treeninguvälisel ajal saad oma praegust kõrgust ja viimase 6 tunni kõrguseprofiili vaadata kellakuvalt **Asukoht**.

Treeninguvälisel ajal oma kõrguse vaatamiseks otse kellalt mine **kellakuvade vaadetes** ning lisa kellakuva **Asukoht**.

## KOMPASS

Treeningu ajal kompassi kasutamiseks pead selle lisama igale spordiprofiilile, milles soovid kompassi kuvada. Selleks sisene võrguteenusesse Flow, mine **spordiprofiilide sätetes** >, vali käsk **Muuda** spordiprofiili juures, millele soovid kompassi lisada, vali **Seotud seadmega** ja seejärel **Grit X Pro > Treeninguvaated > Lisa uus > Täisekraan > Kompass**. Lõpetuseks vajuta nuppu Salvesta. Ära unusta tehtud muudatusi kellaga sünkroonida.

## KOMPASSI KASUTAMINE TREENINGUKORRA AJAL

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



### Kompassi kalibreerimine

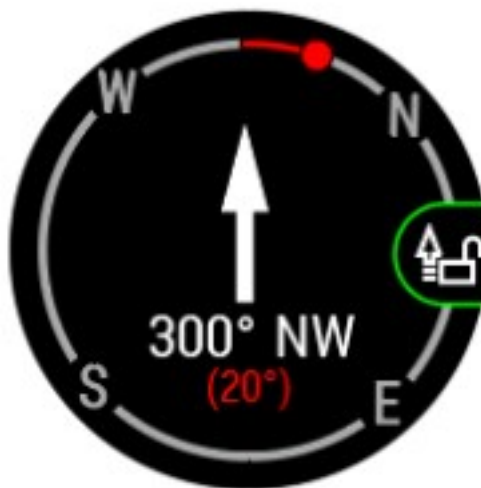
Treeningukorra ajal võidakse sul paluda kompassi kalibreerida. Sellisel juhul järgi kella ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

### Koordinaatide lukustamine

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

Võta arvesse, et kõigepealt tuleb kompass kalibreerida.



## KOMPASSI KASUTAMINE TREENINGUVÄLISEL AJAL

Kompassi kasutamiseks treeninguvälisel ajal saad kompassi kellakuva lisada **kellakuvade vaadete** seast. Pärast selle lisamist libista kellaajavaates sõrmega paremale või vasakule, kuni jõuad kompassini.

### Koordinaatide lukustamine

Kompassivaates vajuta oma praeguste koordinaatide lukustamiseks nuppu **OK**. Seejärel kuvatakse kõrvalekalle lukustatud koordinaatidest ekraanil punasega.

### Kompassi kalibreerimine

Kompassi kalibreerimiseks keri lõpuni alla ja vali **Kalibreeri**.

# ILM

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

Ilmaandmeid saab vaadata üksnes ilmateate kellakuvalt. Sellele jõudmiseks libista kellaaja vaates sõrmega paremale või vasakule.

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

## Tänase päeva ilmaprognoos



- Prognoosi asukoht
- Värskendamise aeg
- Värskenda (kuvatakse juhul, kui andmeid tuleb värskendada näiteks seetõttu, et sinu asukoht on muutunud või viimasest värskendamisest on tükk aega möödas)
- Praegune temperatuur
- Tajutav temperatuur
- Sademed
- Tuule kiirus
- Tuule suund
- Õhuniiskus
- Tunniprognoos



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 ↗

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

### Homse päeva ilmaprognoos

Tomorrow		
0:00	☾	14° / 15°
3:00	☾	12° / 14°
6:00	☀	14° / 16°
9:00	☀	16° / 19°
12:00	☀	19° / 20°
15:00	☀	19° / 20°
18:00	☾	16° / 19°
21:00	☾	15° / 16°

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

#### Ülehomse päeva ilmaprognoos

Wednesday		
0:00	☾	15° / 16°
6:00	☀	16° / 19°
12:00	☀	18° / 19°
18:00	☾	16° / 18°

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

## ENERGIASÄÄSTU SÄTTED

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

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



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

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



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

### **GPSi salvestussagedus**

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

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

### **Randmelt mõõdetav südame löögisagedus**

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

### **Ekraanisäästja**

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

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

## **ENERGIAALLIKAD**

Energiaallikate jaotus näitab, kui palju erinevaid energiaallikaid (rasvad, süsivesikud, valgud) sa treeningu ajal kasutasid. Energiaallikate jaotus kuvatakse kellal treeningu kokkuvõttes kohe pärast treeningukorra lõpetamist. Üksikasjalikumat teavet saad pärast andmete sünkronimist vaadata Flow' mobiilirakenduses.

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

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

### **ENERGIAALLIKATE KOKKUVÕTE**

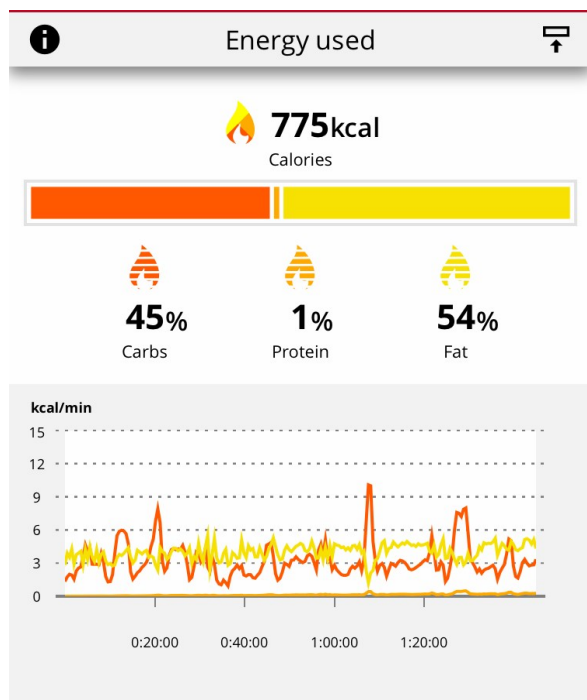
Pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmised andmed:



Treeningukorral kasutatud süsivesikud, valgud ja rasvad.

**i** Oluline on, et sa ei tõlgendaks kasutatud energiaallikate ja nende koguste kohta saadud tagasisidet kui soovitusi treeningujärgseks toitumiseks.

## ÜSIKASJALIK ANALÜÜS FLOW' MOBIILIRAKENDUSES



Flow' rakenduses kuvatakse lisaks seda, kui palju kasutasid energiaallikaid konkreetsetes treeninguetappides ja kogu treeningu jooksul. Graafik näitab, kuidas sinu keha kasutab erinevaid energiaallikaid erinevatel intensiivsuse tasemetel ja erinevates treeninguetappides. Lisaks saad võrrelda sarnaste treeningukordade energiaallikajaotust pikema aja jooksul ja vaadata, kuidas areneb sinu keha võime kasutada esmase energiaallikana rasva.

Lisateavet energiaallikate kohta leiad [siit](#)

## MOBIILTELEFONITEATISED

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

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

### Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine

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

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





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

## Režiim „Mitte segada“

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

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

## TEAVITUSTE VAATAMINE

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

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

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



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

## MUUSIKA JUHTNUPUD

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

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

## KELLAKUVALT

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



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



- Helitugevuse reguleerimiseks puuduta ikooni

## TREENINGU AJAL


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



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

## VAHETATAVAD RANDMERIHMAD

Grit X Pro-I on standardmõõdus 22 mm kellarihm. Tänu vahetatavatele randmerihmadele saad sobitada oma kella iga olukorra ja riietusega. Nii saad seda kanda kogu aeg ning ööpäevase aktiivsuse jälgimise, pideva südame löögisageduse jälgimise ja une jälgimise funktsioone kõige paremini ära kasutada.

 Soovitame vältida metallist randmerihmade kasutamist, kuna need võivad mõjutada GPSi täpsust.

## KELLARIHMA VAHETAMINE

Kinnitustihvtidega kinnitatud randmerihma vahetamine on kiire ja lihtne. Leia endale meelepärane randmerihm Polari valikust või kasuta ükskõik millist 22 mm laiuste kinnitustihvtidega randmerihma.

1. Rihma eemaldamiseks lükka kiirvabastusnuppu sissepoole ja tõmba rihm kella küljest lahti.
2. Rihma kinnitamiseks sisesta tihvt (kiirvabastusnupu vastaspool) kella tihvtiavasse.
3. Lükka kiirvabastusnuppu sissepoole ja aseta tihvti teine ots kella tihvtiavaga kohakuti.
4. Vabasta nupp, et rihm kinnituks oma kohale.

## ÜHILDUVAD ANDURID

Et saada oma treeningutest meeldivam elamus ja neid paremini mõista, kasuta ühilduvaid Bluetooth®-andureid. Lisaks paljudele Polari anduritele ühildub sinu kell ka mitmete teiste tootjate anduritega.

[Vaata kõigi ühilduvate Polari andurite ja tarvikute loendit](#)

[Vaadake teiste tootjate ühilduvaid andureid](#)

Enne uue anduri kasutuselevõtmist tuleb see kellaga ühendada. Ühendamine võtab aega vaid paar sekundit ning see on vajalik, et sinu kell registreeriks vaid sinu anduritelt tulevaid signaale ja võimaldaks häirevaba rühmatreeningut. Enne spordiüritusest osavõtmist tee ühendamine kindlasti kodus, et vältida andmeedastusest tingitud häireid. Juhised leiad jaotisest [Andurite ühendamine kellaga](#).

## OPTILINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR POLAR OH1

Polar OH1 on kompaktne optiline südame löögisageduse andur, mis mõõdab südame löögisagedust käelt või meelekohast. See on mitmekülgne ning suurepärane alternatiiv südame löögisageduse rindkerevöödele ja randmepõhiste südame löögisageduse seadmetele. Polar OH1-ga saad oma südame löögisageduse edastada Bluetoothi kaudu reaajas oma spordikella, nutikella või Polar Beati või muusse võimekusrakendusse ning seadmetesse

ANT+. Tänu Polar OH1 sisemälule saad treeningut alustada ainult anduriga OH1 ja edastada treeninguandmed hiljem oma telefoni. Kaasas on ka masinas pestav käerihm ja ujumisprillide rihma klamber (Polar OH1 + tootepakendis).

Seda saab kasutada ka rakendustega Polar Club, Polar GoFit või Polar Team.

## POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense on mitmekülgne ja kvaliteetne optiline südame löögisageduse andur, mis mõõdab südame löögisagedust käelt või meelekohast. See on suurepärane alternatiiv südame löögisageduse rindkerevöödele ja randmel kantavatele seadmetele. Saad seda kasutada toote käerihmaga, ujumisprillide rihma klambri või muus kohas, kus see on mugavalt ja tihedalt vastu nahka. Polar Verity Sense'i kasutamisel on sul maksimaalne liikumisvabadus ja see sobib väga erinevateks spordialadeks. Muu hulgas mõõdab Polar Verity Sense südame löögisagedust, distantsi, tempot ja basseinis ujumisel pöördeid. Saad salvestada treeningu andmed anduri sisemällu ja edastada need hiljem oma telefoni või ühendada anduri oma kellaga ja jälgida treeningul reaajas südame löögisagedust.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR POLAR H10

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

Kuigi Polar Precision Prime on täpseim olemasolev südame löögisageduse optilise mõõtmise tehnoloogia ja seda saab kasutada peaaegu kõikjal, soovitame spordialade puhul, kus on raskem hoida andurit liikumatult randmel või kus anduri lähedal esineb lihastes või kõõlustes survet või liikumist, kasutada täpsemate mõõtmistulemuste saamiseks südame löögisageduse andurit Polar H10. Südame löögisageduse andur Polar H10 reageerib kiiremini kiiresti suurenevale või vähenevale südame löögisagedusele ning on seega ideaalne kiiretest sprintidest koosneval intervalltreeningul.

Südame löögisageduse anduril Polar H10 on sisemälu, mis võimaldab salvestada ühe treeningu andmed ilma sellega ühendatud lähedalasuva treeningseadme või mobiilirakendusest. Lihtsalt ühenda südame löögisageduse andur H10 treeningurakendusega Polar Beat ja alusta sellega oma treeningukorda. Nii saad südame löögisageduse anduriga Polar H10 salvestada näiteks oma ujumistreeningu südame löögisageduse. Lisateavet leiad rakenduse [Polar Beat](#) ja [südame löögisageduse anduri Polar H10](#) tootetoote lehtedelt.

Kui kasutad südame löögisageduse andurit Polar H10 jalgrattatreeningutel, saad kella kinnitada jalgratta juhtraua külge ning jälgida sõitmise ajal mugavalt treeninguandmeid.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR POLAR H9

Polar H9 on kvaliteetne südame löögisageduse andur igapäevaseks sportimiseks. Sellega on kaasas Polar Soft Strap ning see jälgib sinu südame löögisagedust täpselt. Polar H9 sobib kasutamiseks rakendusega Polar Beat ning paljude muude tootjate rakendustega: saad oma mobiili hõlpsalt võimekusjälgijaks muuta. Lisaks tagavad tehnoloogiad Bluetooth®, ANT+™ ja 5 kHz tehnoloogiad ühenduse suure hulga spordi- ja jõusaaliseadmetega. Tänu rindkerevööga mõõtmisele reageerib Polar H9 kohe sinu kehas toimuvatele muutustele ja näitab täpselt põletatud kaloreid.

Kasutusjuhendi uusima versiooni ja videoõpetused leiad veebilehelt [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

## POLARI JOOKSUANDUR BLUETOOTH® SMART

Jooksuandur Bluetooth® Smart on mõeldud jooksjatele, kes soovivad parandada oma tehnikat ja võimekust. See võimaldab sul vaadata kiiruse ja distantsi teavet, olenemata sellest, kas jooksed jooksulindil või mudasel metsarajal.

- Mõõdab iga tehtud sammu ning näitab jooksukiirust ja distantsi
- Aitab sammusageduse ja -pikkuse kuvamisega parandada jooksutehnikat
- Väike andur kinnitub kindlalt jooksujalatsi paelte külge
- Põrutus- ja veekindel, et tulla toime ka kõige nõudlikumate jooksutingimustega

## POLARI KIIRUSANDUR BLUETOOTH® SMART

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

- Mõõdab praegust, keskmist ja maksimaalset kiirust
- Jälgib keskmist kiirust, et märgata edusamme ning võrrelda tulemusi
- Kerge, kuid vastupidav ning lihtsasti kinnitav

## POLARI VÄNTAMISSAGEDUSE ANDUR BLUETOOTH® SMART

Kõige tõhusam viis jälgida jalgrattasõidu tulemusi on kasutada tänapäevast juhtmeta väntamissageduse andurit. See mõõdab sinu reaalaaja, keskmist ja maksimaalset väntamissagedust, mida väljendatakse vändapööretena minutis, nii et saad võrrelda oma praeguseid ja varasemaid tulemusi.

- Aitab parandada jalgrattasõidu tehnikat ja võimaldab tuvastada optimaalse väntamissageduse
- Häireteta väntamissageduse andmed võimaldavad sul hinnata oma individuaalset sooritusvõimet
- Aerodünaamiline ja kerge disain


## TEISTE TOOTJATE VÕIMSUSANDURID

### Jalgrattasõidu võimsus

Jalgrattasõidu võimsuse mõõtmine aitab sul jälgida ja parandada oma sooritust ja pedaalmistehnikat. Erinevalt südame löögisagedusest on võimsus pingutuse absoluutne ja objektiivne mõõde. See tähendab, et saad võrrelda oma võimsust ka teiste jalgratturitega, kes on samast soost ja umbes samas kaalus kui sina, või veelgi usaldusväärsemate tulemuste saamiseks võrrelda võimsuse ja massi suhet (vatti kilogrammi kohta). Rohkem teavet annab ka see, kui võrdled oma südame löögisagedust võimsustsoonidega.

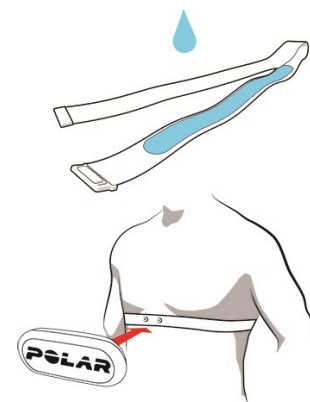
## ANDURITE ÜHENDAMINE KELLAGA

### Südame löögisageduse anduri ühendamine kellaga

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

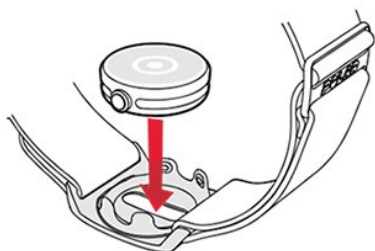
#### Polar H9, Polar H10

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



#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Aseta andur käerihma hoidikusse, lääts ülespoole.



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



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




## Sammuanduri ühendamine kellaga

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

## Sammuanduri kalibreerimine


Saad sammundurit kiirmenüü kaudu kahe viisi käsitsi kalibreerida. Vali üks jooksualadest ja seejärel vali **Sammuanduri kalibreerimine > Joostes kalibreerimine** või **Kalibreerimistegur**.

- **Joostes kalibreerimine:** alusta treeningukorda ja jookse tuttavat distantsi. Distants peab olema üle 400 meetri pikk. Kui oled distantsi läbinud, vajuta ringiaja salvestamiseks nuppu OK. Määra tegelik läbitud distants ja vajuta nuppu OK. Kalibreerimistegur värskendatakse.
-  *Pane tähele, et kalibreerimise ajal ei saa kasutada intervallitaimerit. Kui oled intervallitaimer sisse lülitanud, palub kell selle välja lülitada, et sammundurit saaks käsitsi kalibreerida. Pärast kalibreerimist saad taimerit pausirežiimi kiirmenüüst sisse lülitada.*
- **Kalibreerimistegur:** kui tead tegurit, mis annab sulle täpse distantsi, määra kalibreerimistegur käsitsi.

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

## Jalgrattaanduri ühendamine kellaga

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

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

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

## Rattasätted

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

## Rehvimõõdu mõõtmine

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

### 1. meetod

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

### 2. meetod

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

ETRTO	Rehvi läbimõõt (tollides)	Rehvimõõt (muu)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054

ETRTO	Rehvi läbimõõt (tollides)	Rehvimõõt (muu)
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

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

## Jalgratta võimsusanduri kalibreerimine

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

## Ühenduse kustutamine

Anduri või mobiilseadme ühenduse kustutamine

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

## POLAR FLOW' RAKENDUS

Polar Flow' mobiilirakenduses saad vaadata oma treeningu- ja aktiivsusandmete visuaalset tõlgendust. Rakenduses saab ka treeninguid planeerida.

### TREENINGUANDMED

Polar Flow' rakendus võimaldab sul hõlpsalt pääseda juurde oma varasematele ja planeeritud treeningutele ning seada uusi treeningu eesmärgi. Saad seada kiireid või etappidel põhinevaid eesmärgi.

Saad treeningutest kiire ülevaate ja see võimaldab sul treeningute üksikasju kohe analüüsida. Saad vaadata oma treeningute nädalakokkuvõtteid treeningpäevikus. Lisaks saad [piltide jagamise](#) funktsiooni abil jagada sõpradega oma treeningu tipp hetki.

### AKTIIVSUSANDMED

Saad vaadata oma ööpäevase aktiivsuse üksikasju. Saad teada, kui palju on päevase aktiivsuseesmärgini jõudmisest puudu ja kuidas seda eesmärki saavutada. Saad vaadata tehtud samme, läbitud distantsi ja põletatud kaloreid.

### UNEANDMED

Kui jälgid oma uneandmeid, saad teada, kas igapäevaelu muutused mõjutavad sinu und, ning leida õige tasakaalu puhkuse, päevase aktiivsuse ja treeningute vahel. Polar Flow' rakenduse abil saad jälgida oma une aega, kestust ja kvaliteeti.

Igaõise une-eesmärgi püstitamiseks saad seada soovitud unekestuse. Lisaks saad oma und hinnata. Uneandmete, soovitud unekestuse ja unehinnangu põhjal antakse sulle unekvaliteedi kohta tagasisidet.

### SPORDIPROFIILID

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

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

### PILTIDE JAGAMINE

Flow' piltide jagamise funktsiooni abil saad populaarsetes sotsiaalmeedia kanalites (Facebook, Instagram) jagada pilte oma treeninguandmetega. Saad jagada olemasolevat fotot või teha uue ja lisada sellele oma treeninguandmed. Kui kasutasid treeningukorral GPSi, saad jagada kuvatõmmist oma treeningu teekonnast.

Video vaatamiseks klõpsa allolevat linki:

[Polar Flow' rakendus | Treeningutulemuste jagamine fotoga](#)

### FLOW' RAKENDUSE KASUTUSELEVÕTMINE

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

Flow' rakenduse kasutuselevõtmiseks laadi see App Store'ist või Google Playst oma mobiilseadmesse. Lisateavet Polar Flow' rakenduse kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Enne uue mobiilseadme (nutitelefoni, tahvelarvuti) kasutuselevõtmist tuleb see kellaga ühendada. Üksikasjalikumate teavete leiad jaotisest [Ühendamine](#).

Sinu kell sünkroonib treeninguandmed pärast iga treeningukorda automaatselt Flow' rakendusega. Kui sinu telefonil on internetiühendus, sünkroonitakse aktiivsuse- ja treeninguandmed automaatselt ka Flow' võrguteenusiga. Flow' rakenduse



kasutamine on lihtsaim viis treeninguandmete sünkroonimiseks võrguteenusega. Teavet sünkroonimise kohta leiad jaotisest [Sünkroonimine](#).

Lisateavet ja juhiseid Flow' rakenduse funktsioonide kohta leiad [Polar Flow' rakenduse tootetoe lehel](#)t.

## POLAR FLOW' VÕRGUTEENUS

Polar Flow' võrguteenuses saad oma treeninguid põhjalikult planeerida ja analüüsida ning oma tulemuste kohta rohkem teada. Seadista ja kohanda oma kell nii, et see vastaks täielikult sinu treeninguvajadustele, lisades uusi spordiprofiile ja redigeerides nende sätteid. Lisaks on sul võimalik jagada Flow' kogukonna sõpradega oma treeningu tippphetki, registreeruda trennidesse ja saada jooksuvõistluse jaoks individuaalne treeningprogramm.

Polar Flow' võrguteenuses saad vaadata oma igapäevase aktiivsuseesmärgi täitmise protsenti ja aktiivsuse üksikasju ning see aitab sul mõista, kuidas su igapäevased harjumused ja valikud mõjutavad sinu heaolu.

[Kella seadistamiseks](#) arvutiga mine aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Seal palutakse sul alla laadida ja installida tarkvara FlowSync, mille abil saad andmeid kella ja võrguteenuse vahel sünkroonida, ning palutakse ka luua võrguteenuse kasutajakonto. Kui seadistasid kella mobiilseadme ja Flow' rakenduse abil, saad Flow' võrguteenusesse sisselogimisel kasutada seadistamise käigus loodud kasutajaandmeid.

### PÄEVIK

Menüüs **Päevik** saad vaadata oma päevast aktiivsust, uneandmeid, planeeritud treeningukordi (treeningu eesmäärke) ja varasemaid treeningutulemusi.

### ARUANDED

Menüüs **Aruanded** saad jälgida oma arengut.

Treeninguaruanded on mugav viis oma treeningu edusammude jälgimiseks pikema perioodi vältel. Nädala-, kuu- ja aastaaruannete puhul saad valida soovitud spordiala. Kohandatud perioodi puhul saad valida nii perioodi kui ka spordiala. Vali rippmenüüst ajaperiood ja spordiala ning vajuta rattaikooni, et valida, milliseid andmeid soovid graafikul näha.

Aktiivsuse aruannete abil saad jälgida oma päevase aktiivsuse pikaajalist suundumust. Saad valida, kas vaadata päeva-, nädala- või kuuaruandeid. Samuti saad aktiivsuse aruandes vaadata, millised olid valitud ajaperioodil sinu parimad päevad, arvestades päevast aktiivsust, samme, kaloreid ja und.

### PROGRAMMID

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

Lisateavet Flow' võrguteenuse kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## SPORDIPROFIILID POLAR FLOW'S

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

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

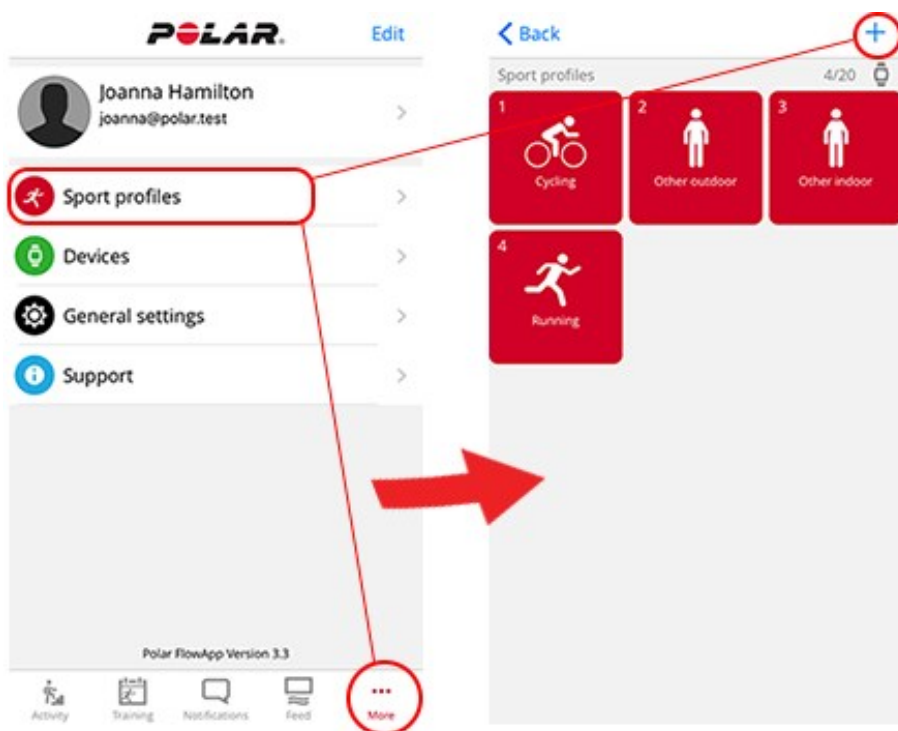
Videote vaatamiseks klõpsa allolevaid linke:

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

## SPORDIPROFIILI LISAMINE


Polar Flow' mobiilirakenduses:

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



Võrguteenus Polar Flow:

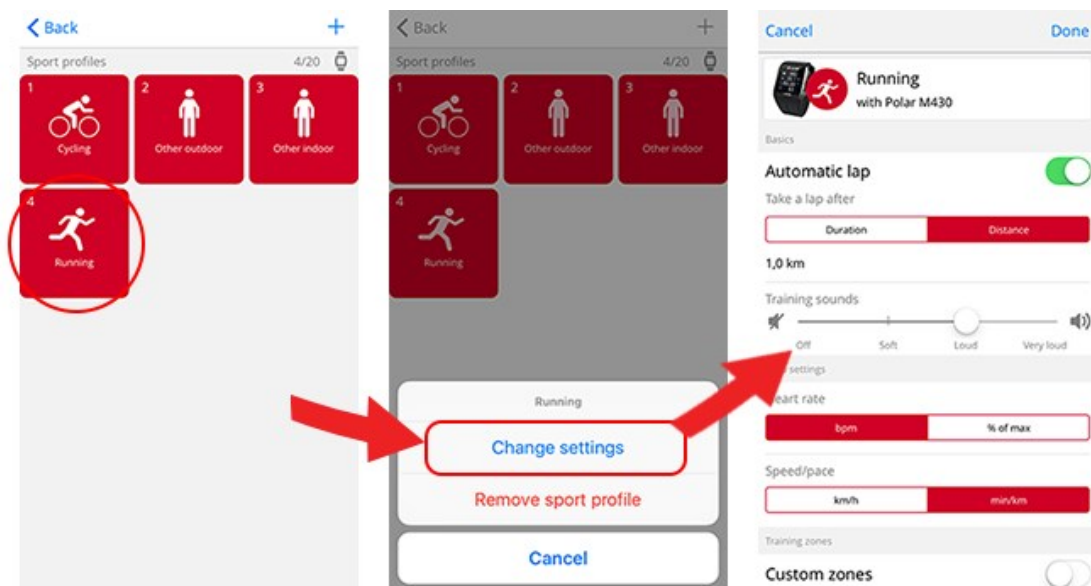
1. Klõpsa paremas ülanurgas olevat nime/profiilipilti.
2. Vali **Spordiprofiilid**.
3. Klõpsa valikut **Spordiprofiili lisamine** ja vali loendist spordiala.
4. Spordiala lisatakse sinu spordialade loendisse.

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

## SPORDIPROFIILIDE REDIGEERIMINE

Polar Flow' mobiilirakenduses:

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



Võrguteenusel Polar Flow:

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

Iga spordiprofiili puhul saad redigeerida järgmist teavet:

### Põhisätted

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

### Südame löögisagedus

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

### Kiiruse/tempo sätted

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

### Treeninguvaated

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

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

## Žestid ja tagasiside

- Värinapõhine tagasiside (saad värina sisse või välja lülitada)

## GPS ja kõrgus

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

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



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

## TREENINGUTE PLANEERIMINE

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

### TREENINGUPROGRAMMI KOOSTAMINE HOOAJAPLAANIJA ABIL

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

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

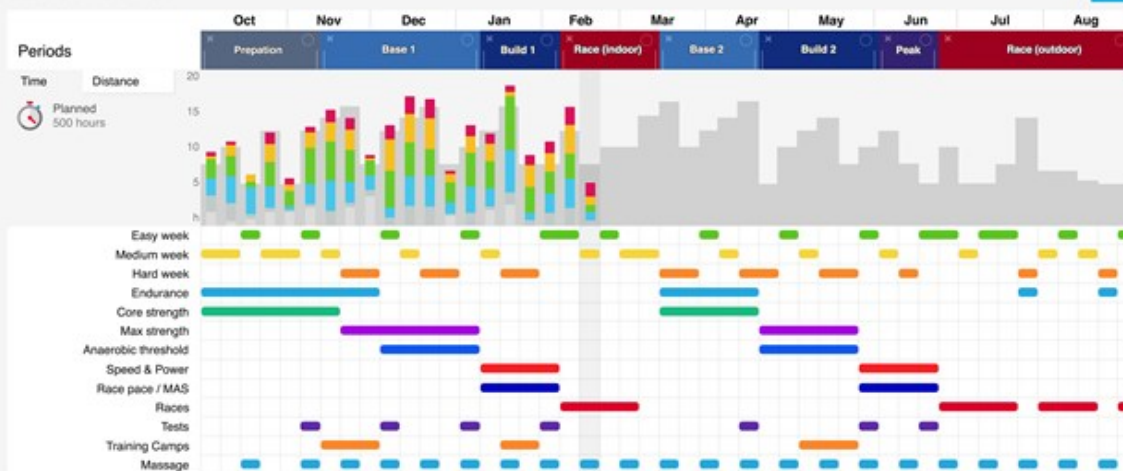
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



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

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

#### Favorites

Create favorite target

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



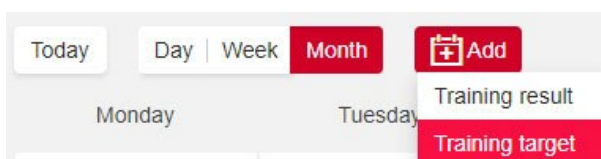
[Polar Flow for Coach](#) on tasuta kaugjuhendamisplatvorm, mis võimaldab su treeneril planeerida treeningute iga detaili, alates üksikutest treeningukordadest kuni kogu treeninghooaja kavandamiseni.

## TRENINGU EESMÄRGI LOOMINE POLAR FLOW' VÕRGUTEENUSES

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

Treeningu eesmärgi seadmine Polar Flow' võrguteenuses

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



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

Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

Kestusel põhinev eesmärk

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

### Distantsil põhinev eesmärk

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

### Kaloritel põhinev eesmärk

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

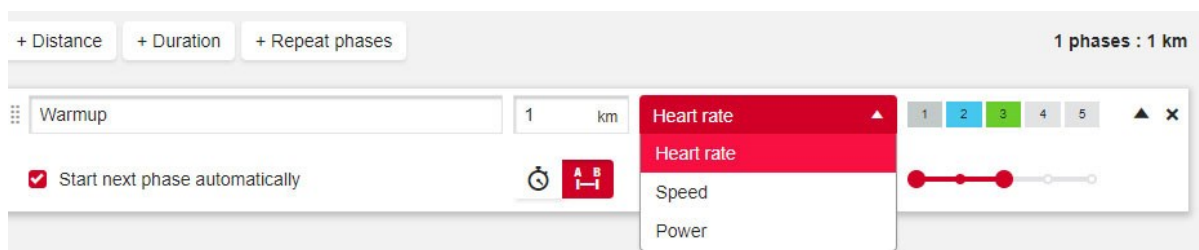
### Võistlustempol põhinev eesmärk

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

Võta arvesse, et võistlustempot saab sünkroonida ainult kelladega Grit X, Grit X Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V ja Vantage V2.

### Etappidel põhinev eesmärk

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



Võimsuspõhiseid etapiviisilisi treeningu eesmärgi toetab praegu ainult Vantage V2.

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



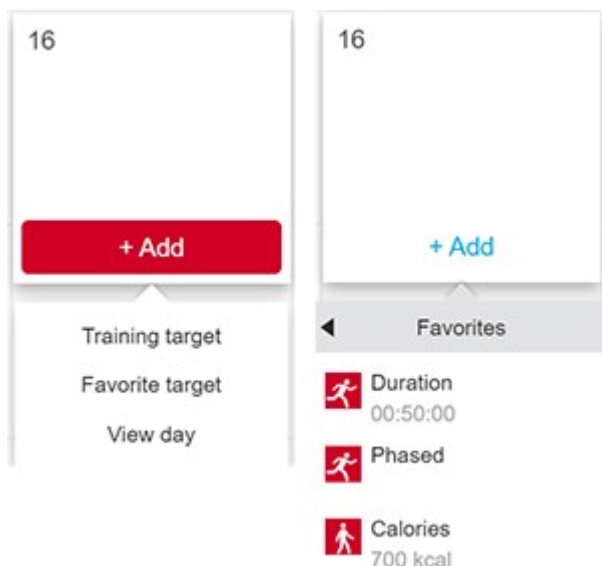
6. Eesmärgi lisamiseks oma lemmikute nimekirja klõpsa ikooni Lisa lemmikutesse ☆.
7. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

## Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine

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

Olemasoleva lemmiku kasutamiseks treeningu eesmärgi mallina toimi järgmiselt:

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



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



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


## EESMÄRKIDE SÜNKROONIMINE KELLAGA

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


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

# TREENINGU EESMÄRGI LOOMINE POLAR FLOW' RAKENDUSES

Treeningu eesmärkide loomine Polar Flow' rakenduses

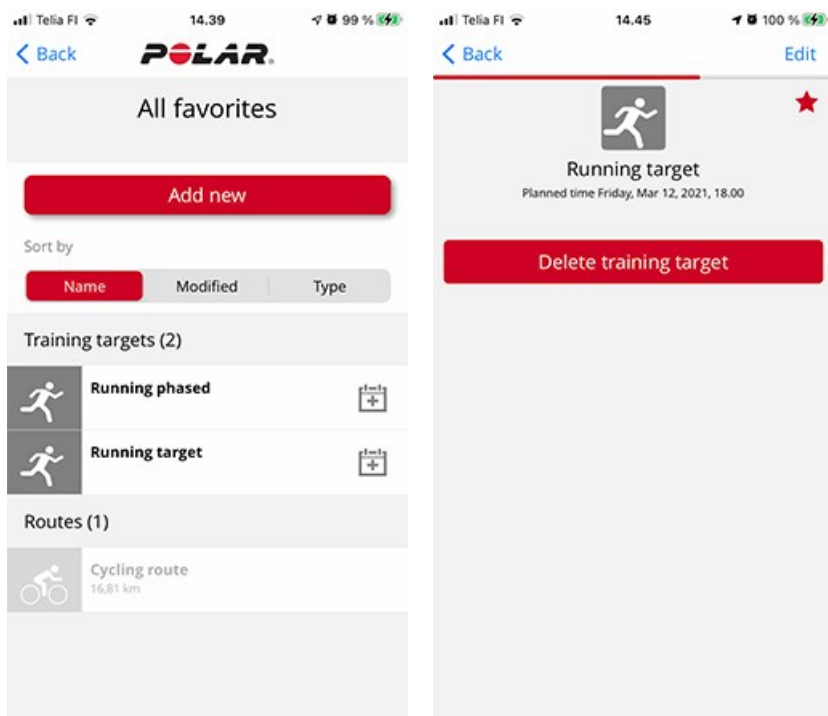
1. Vali **Treening** ja klõpsa lehe ülaosas ikooni .
2. Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

## Lemmikeesmärk

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



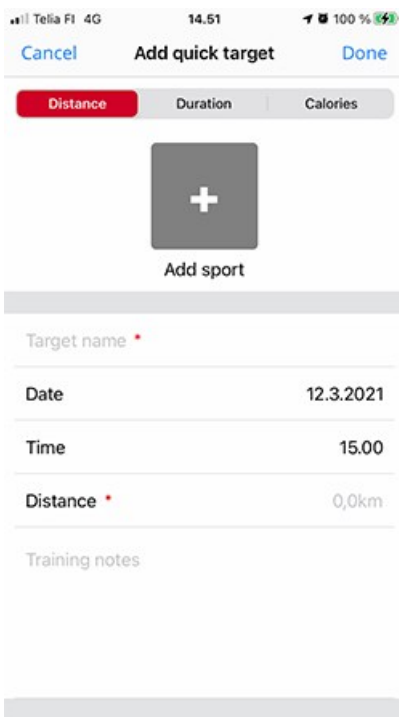
Komooti teekond on saadaval ainult mudelites Grit X / Grit X Pro ja Vantage V2. Strava Live Segment on saadaval mudelites Grit X, Grit X Pro, M460, V650, V800, Vantage V ja Vantage V2.




## Kiire eesmärk

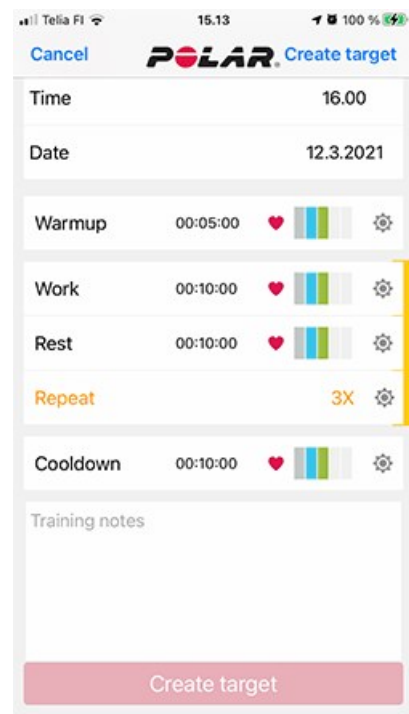
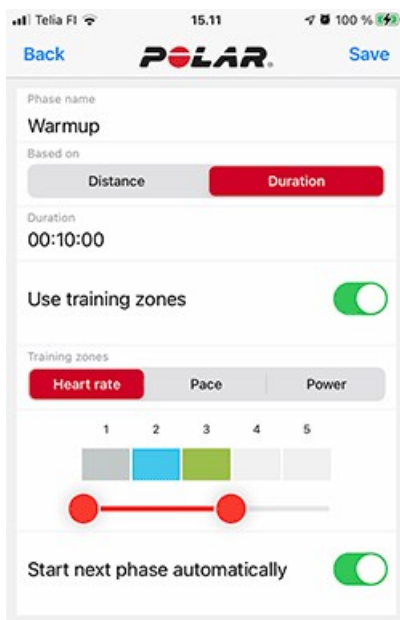
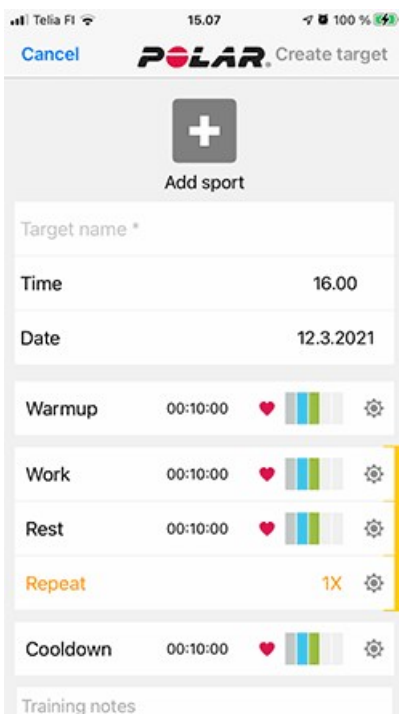
1. Vali **Kiire eesmärk**.
2. Vali, kas kiire eesmärk põhineb distantsil, kestusel või kaloritel.
3. Vali spordiala.
4. Sisesta eesmärgi nimi.
5. Sisesta eesmärgi distants, kestus või kalorid.
6. Eesmärgi lisamiseks treeningpäevikusse klõpsa nuppu **Valmis**.





## Etappidel põhinev eesmärk

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




Treeningu eesmärkide edastamiseks oma kella sünkrooni kell Flow' rakendusega.

# LEMMIKUD


Menüüs **Lemmikud** saad salvestada ja hallata oma Flow' võrguteenuses ja Flow' mobiilirakenduses olevaid lemmikeesmärke. Lemmikuid saad treeningu ajal kasutada seatud eesmärkidena. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningute planeerimine Flow' võrguteenuses](#).

Lemmikute arv Flow' võrguteenuses on piiramatu. Kui sul on Flow' võrguteenuses üle 100 lemmiku, kantakse esimesed 100 sünkroonimise ajal kella üle. Saad lemmikute järjekorda muuta, lohistades neid teise kohta. Vali lemmik, mida soovid teisaldada, ning lohista see soovitud kohta nimekirjas.


## TRENINGUEESMÄRGI LISAMINE LEMMIKUTESSE

1. [Loo treeningueesmärk](#).
2. Klõpsa lehe paremas alanurgas olevat lemmikute ikooni .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.


või

1. Vali menüüs **Päevik** olemasolev eesmärk.
2. Klõpsa lehe paremas alanurgas olevat lemmikute ikooni .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.

## LEMMIKU MUUTMINE

1. Klõpsa oma nime kõrval paremas ülanurgas olevat lemmikute ikooni . Kuvatakse kõik sinu lemmikeesmärgid.
2. Vali välja lemmik, mida soovid muuta, ja klõpsa käsku **Muuda**.
3. Saad muuta eesmärgi nime ja spordiala ning lisada märkusi. Treeninguga seotud eesmärgi üksikasju saad muuta valikute **Kiire** või **Etapipõhine** abil. (Lisateavet leiad jaotisest [Treeningute planeerimine](#)). Pärast vajalike muudatuste tegemist klõpsa käsku **Värskenda muudatused**.

## LEMMIKU EEMALDAMINE

1. Klõpsa oma nime kõrval paremas ülanurgas olevat lemmikute ikooni . Kuvatakse kõik sinu lemmikeesmärgid.
2. Treeningueesmärgi eemaldamiseks lemmikute nimekirjast klõpsa paremas ülanurgas olevat kustutamiskooni.

# SÜNKROONIMINE

Bluetooth-ühenduse abil saad andmed kanda kellast juhtmevabalt üle Polar Flow' rakendusse. Teine võimalus on sünkroonida kell Polar Flow' võrguteenusega, kasutades USB-liidest ja tarkvara FlowSync. Andmete sünkroonimiseks kella ja Flow' rakenduse vahel peab sul olema Polari konto. Kui soovid sünkroonida andmed kellast otse võrguteenusesse, vajad lisaks Polari kontole ka tarkvara FlowSync. Kui oled kella seadistamise lõpule viinud, oled juba loonud Polari konto. Kui seadistasid kella arvutiga, on sul tarkvara FlowSync juba arvutis olemas.

Ära unusta oma andmeid kella, võrguteenuse ja mobiilirakenduse vahel sünkroonida ning neid värskendada, kus iganes sa ka ei viibiks.


## FLOW' MOBIILIRAKENDUSEGA SÜNKROONIMINE

Enne sünkroonimist veendu, et:

- Sul on olemas Polari konto ja Flow' rakendus.
- Bluetooth on sinu mobiilseadmes sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- Oled ühendanud kella oma mobiilseadmega. Lisateavet leiad jaotisest [Ühendamine](#).

Andmete sünkroonimiseks:

1. Logi sisse Flow' rakendusse ja vajuta kellal pikalt nuppu TAGASI.
2. Ekraanil kuvatakse esmalt tekst **Ühendamine mobiiliga** ja seejärel **Ühendamine Polar Flow' rakendusega**.
3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil tekst **Sünkroonimine valmis**.

 Kui su telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse kell pärast treeningukorra lõpetamist automaatselt Flow' rakendusega. Kui kell sünkroonitakse Flow' rakendusega, sünkroonitakse ka sinu treeningu- ja aktiivsuseandmed internetiühenduse kaudu automaatselt Flow' võrguteenusega.


Lisateavet Polar Flow' rakenduse kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## FLOW' VÕRGUTEENUSEGA SÜNKROONIMINE FLOWSYNCI KAUDU

Andmete sünkroonimiseks Flow' võrguteenusega läheb sul vaja tarkvara FlowSync. Enne kui proovid sünkroonida, mine aadressile [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ning laadi see alla ja installi oma arvutisse.

1. Ühenda kell juhtme abil arvutiga. Veendu, et tarkvara FlowSync on käivitatud.
2. Sinu arvuti ekraanil avaneb FlowSynci aken ja algab sünkroonimine.
3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil „Valmis“.

Iga kord, kui ühendad kella oma arvutiga, edastab tarkvara Polar FlowSync sinu andmed Polar Flow' võrguteenusesse ja sünkroonib kõik sätted, mida oled muutnud. Kui sünkroonimine ei alga automaatselt, käivita FlowSync töölaual olevast ikoonist (Windows) või rakenduste kaustast (Mac OS X). Iga kord, kui saadaval on püsivaravärskendus, annab FlowSync sellest teada ja palub selle installida.

 Kui muudad Flow' võrguteenuses sätteid samal ajal, kui kell on arvutiga ühendatud, vajuta FlowSynci sünkroonimisenuppu, et kanda sätted kella üle.

Lisateavet Flow' võrguteenuse kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Lisateavet tarkvara FlowSync kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

## AKU

Sinu kellal on sisemine laetav aku. Laetavatel akudel on piiratud kasutusaeg, mis oleneb mitmetest teguritest, sealhulgas aku tehnoloogiast, töötemperatuurist, laadimisharjumustest ning sellest, kuidas kella kasutatakse ja hooldatakse. Saad aku kasutusaega pikendada nii, et hoiad oma kella heas seisundis ning laed ja hoiustad seda vastavalt allolevatele juhistele.

- Hoi a kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustusest ja soolasest veest (nt higi või merevee) tulenevate kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputa kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võid seda jooksva vee all loputada, ilma et see kahjustaks elektroonilisi osi.
- Enne laadimist veendu, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära.
- Ära lae kella, kui temperatuur on alla 0 °C / +32 °F või üle +40 °C / +104 °F.
- Ära lae kella tuleohtlike materjalide läheduses või tuleohtlikel pindadel.
- Ära lae kella, kui see on märg.
- Ära jäta kella külma (alla -10 °C / 14 °F) ega kuumu (üle 50 °C / 120 °F) kätte ning kaitse seda otsese päikesevalguse eest.
- Ära lase akul enne laadimist täielikult tühjeneda ja ära lae akut iga kord täielikult täis. Aku laetuse hoidmine vahemikus 10-90% koormab akut vähem, aitab akul säilitada optimaalset toimivust ja pikendab selle kasutusaega.
- Ära jäta akut pikaks ajaks täiesti tühjaks ning ära hoi a seda kogu aeg täielikult laetuna.
- Hoi a kella osaliselt laetuna jahedas ja kuivas kohas. Kui sa oma kella mõnda aega ei kasuta, lae see enne hoiustamist ligikaudu 50 protsendini. Lisaks lülita kell valikute **Sätted > Kella tutvustus** abil välja. Hoiustamisel hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui sa ei kavatse kella mitme kuu jooksul kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida.

Laetavad akud halvenevad aja jooksul järk-järgult ning nende mahtuvus väheneb. Telefonides ja spordikellades, sealhulgas Polari kellades kasutatavate laetavate liitiumioonakude keskmine kasutusaeg on ligikaudu 2-3 aastat. Selles etapis on akul säilinud ligikaudu 80% algsest mahtuvusest ning see protsent jätkab aja ja kasutuse käigus vähenemist. Aku tegelik kasutusaeg varieerub, olenevalt kasutusest ja töötingimusest.

Kui toote tööiga lõpeb, julgustab Polar sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele; selleks järgi kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning pane elektroonilised seadmed võimalusel eraldi konteinerisse. Ära viska seda toodet sorteerimata olmejäätmete hulka.

## AKU LAADIMINE

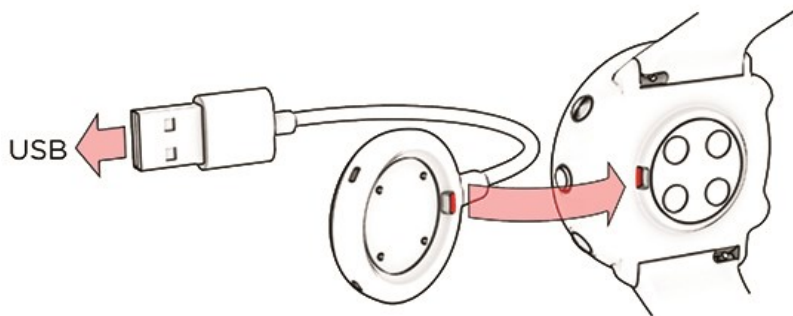
Aku laadimiseks ühenda komplektis sisalduv USB-kaabel arvuti USB-liidesesse.

Akut on võimalik laadida seinakontakti kaudu. Kui soovite akut laadida seinakontakti kaudu, kasutage USB-toiteadapterit (ei sisaldu komplektis). Kui kasutate USB-toiteadapterit, siis veenduge, et adapter kannab märgistust „output 5 Vdc“ ja selle voolutugevus on vähemalt 500 mA. Kasutage ainult sellist USB-toiteadapterit, mille ohutus on kindlaks tehtud (kannab märgist „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ või „CE“).



Arvuti kaudu laadimiseks ühenda kell lihtsalt oma arvutiga ja samal ajal saad selle FlowSynci abil sünkroonida.

1. Kella laadimiseks ühenda see kaasasoleva kaabli abil võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale, kuid jälgi, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) täpselt kohakuti.



2. Ekraanile ilmub tekst **Laadimine**.



Palun võta arvesse, et kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseni kuluda mõni minut.

3. Kui akuikoon on täitunud, on kell täielikult laetud.

## AKU LAADIMINE TREENINGU AJAL

Ära proovi kella treeningukorra ajal laadida kaasaskantava laadijaga, näiteks akupangaga. Kui ühendad treeningukorra ajal oma kella toiteallikaga, siis akut ei laeta. Kui ühendad treeningu ajal oma kella laadimiskaabliga, võivad higi ja niiskus põhjustada korrosiooni ning kahjustada nii laadimiskaablit kui ka kella. Kui alustad treeningukorda ajal, kui kell laeb, peatatakse laadimine.

## AKU OLEK JA TEAVITUSED

Aku oleku sümbol kuvatakse ekraanil, kui keerad kella vaatamiseks rannet, vajutad kellaaja vaates nuppu VALGUS või naased menüüst kellaaja vaatesse.

- Kui aku hakkab tühjaks saama, kuvatakse kellaaja vaates tekst **Aku tühjeneb. Lae**. Soovitav on kell laadima panna.
- Kui treeningueelses režiimis kuvatakse tekst **Aku tühjeneb. GPSi ja südame löögisagedust ei salvestata. Pane kohe laadima.**, on aku GPSi ja südame löögisageduse andmete salvestamiseks liiga tühi.
- Kui aku tase langeb kriitiliselt madalale, kuvatakse tekst **Salvestamine lõpetati**. Kell lõpetab treeningu ja salvestab selle andmed.
- Kui ekraan on tühi, on aku tühjaks saanud ja kell on sisenenud unerežiimi. Pane kell laadima. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseks kuluda veidi aega.

Aku tööiga sõltub paljudest asjaoludest, nagu näiteks ümbritseva keskkonna temperatuurist, kasutatavatest funktsioonidest ja anduritest ning aku kulumisest. Sage sünkroonimine Flow' rakendusega vähendab samuti aku tööiga.

Aku tööiga vähendavad oluliselt ka külmakraadid. Kella kandmine üleriie all aitab hoida seda soojana ja pikendada selle tööaega.

## KELLA HOOLDAMINE

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka Polar Grit X Prod hoida puhtana ja käsitseda ettevaatlikult. Allolevad juhised aitavad sul täita garantiikohustusi, hoida seadet parimas seisukorras ning vältida probleeme laadimise ja sünkroonimisega.

### KELLA PUHASTAMINE

Pärast iga treeningut pese kella õrna seebilahusega jooksva vee all. Kuivata seda pehme rätikuga.

#### **Hoia kella ja kaabli laadimiskontakte puhtana, et tagada tõrgeteta laadimine ja sünkroonimine.**

Enne laadimist veendu, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära. Ära lae kella, kui see on märg.

Hoia kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustusest ja soolasest veest (nt higi või merevee) tulenevate kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputa kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võid seda jooksva vee all loputada ilma elektroonilisi osi kahjustamata.

**Ära lae kella, kui see on märg või higine.**

### Optilise südame löögisageduse anduri hea hooldamine

Hoia tagaküljel olevat optilist andurit kriimuvabana. Kriimustused ja mustus halvendavad randmelt mõõdetava südame löögisageduse toimimist.

Ära kasuta parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendit ega putukatõrjevahendit nahal selles kohas, kus kella kannad. Kui kell puutub kokku nende või muude kemikaalidega, pese seda õrna seebilahusega ja loputa jooksva vee all hoolikalt.

### HOIUSTAMINE

Hoia seadet jahedas ja kuivas kohas. Ära hoia seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kile- või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Kaitse seadet pikaajalise otsese päikesevalguse eest. Näiteks ära jäta seda autosse ega jalgrattakinnitusele. Seadet on soovitatav hoiustada osaliselt või täielikult laetuna. Hoiustamisel hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui sa ei kavatse seadet mitme kuu jooksul kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida. See pikendab aku tööiga.

**Ära jäta seadet külma (alla -10 °C/14 °F) ega kuuma (üle 50 °C/120 °F) kätte ning kaitse seda otsese päikesevalguse eest.**

### HOOLDUS

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul on soovitatav lasta hooldustöid teha ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute tehtud hooldustööde tõttu. Lisateavet leiad jaotisest „Polari piiratud rahvusvaheline garantii“.

Kontaktandmed ja kõikide Polari teeninduskeskuste aadressid leiad aadressilt [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) ja riigipõhistelt veebilehtedelt.

## ETTEVAATUSABINÕUD

Polari tooted (treeninguseadmed, aktiivsusmonitorid ja lisaseadmed) näitavad ära füsioloogilise pingutuse ja taastumise taseme treeningu ajal ja pärast treeningut. Polari treeninguseadmed ja aktiivsusmonitorid mõõdavad südame löögisagedust ja/või jälgivad teie aktiivsust. Sisseehitatud GPS-iga Polari treeninguseadmed näitavad kiirust, distantsi ja

asukohta. Ühilduva Polari lisaseadmega Polari treeninguseadmed näitavad kiirust, distantssi, sammusagedust, asukohta ja võimsust. Ühilduvate lisaseadmete täieliku nimekirja leiab aadressilt [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories). Õhurõhuanduriga Polari treeninguseadmed mõõdavad kõrgust ja teisi näitajaid. Muud kasutamist pole ette nähtud. Polari treeninguseadmeid ei tohiks kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust.

## HÄIRED TREENINGU AJAL

### Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus

Elektriliste seadmete läheduses võivad tekkida häired. Häireid treeningu ajal võivad põhjustada ka WLAN tugijaamad. Ekslike näitude vältimiseks tuleb eemalduda võimalikest häireallikatest.

Treeningvarustus, millel on elektroonilised või elektrilised komponendid, sealhulgas LED-ekraan, mootorid ja elektrilised pidurid, võivad tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage südame löögisageduse andur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningseadet seni, kuni leiab koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näituseid ega vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees; ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange südame löögisageduse andur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningseadet häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui seade ei hakka sellest hoolimata tööle, on südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

## TERVIS JA TREENIMINE

Treenimisega võivad kaasneda riskid. Enne regulaarsete treeningute alustamist soovitame teil vastata järgmistele teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on „jah“, pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas te olete viimase viie aasta jooksul olnud füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- Kas teil on esinenud probleeme hingamisega?
- Kas teil esineb mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te olete taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Treeningu ajal on oluline pöörata tähelepanu keha reaktsioonidele. **Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening lõpetada või jätkata madalama intensiivsusega.**

**Tähelepanu!** Polari tooteid võib kasutada, kui teil on südamestimulaator või muu implanteeritud elektrooniline seade. Teoorias ei tohiks Polari tooted südamestimulaatori tööd häirida. Puudub teave selle kohta, et keegi oleks kunagi selliseid häireid kogunud. Sellegipoolest ei saa me garanteerida, et meie tooted sobivad kõigi südamestimulaatoritega või muude implanteeritud seadmetega, kuna seadmed on erinevad. Kui teil on mingeid kahtlusi või kui te kogete Polari tooteid kasutades ebatavalisi aistinguid, võtke ohutuse tagamiseks ühendust oma arsti või implanteeritud elektroonilise seadme tootjaga.

Kui olete allergiline nahaga kokupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekirja peatükis "[Tehnilised andmed](#)". Kui teil esineb nahareaktsioon, lõpetage toote kasutamine ja võtke ühendust oma arstiga. Teavitage esinenud nahareaktsioonist ka Polari klienditeenindust.

Nahareaktsioonide vältimiseks kandke südame löögisageduse andurit särji peal, kuid tõrgeteta töö tagamiseks niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.



Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib südame löögisageduse anduri või randmerihma värv hakata kuluma ja määrada heledaid riideid. Samuti võib selle tulemusel hakata tumedam värv riietelt kuluma ja määrada heledaid treeninguseadmeid. Et heledat värvi treeninguseadmed oleksid aastaid head seisukorras, ärge kandke treeningu ajal riideid, mis võivad värvi anda. Kui kasutate nahal parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendit või putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku seadme ega südame löögisageduse anduriga. Kui treenite külma ilmaga (-20 °C kuni -10 °C/-4 °F kuni 14 °F), soovitage kanda treeninguseadet jaki käise all, otse naha vastas.

## HOIATUS: HOIDKE PATAREISID LASTELE KÄTTESAAMATUS KOHAS

Polari südame löögisageduse andurid (näiteks H10 ja H9) sisaldavad nööpelementi. Nööpelementi allaneelamine võib põhjustada tõsiseid sisemisi põletusi vaid kahe tunniga ja tingida surma. **Hoidke uusi ja kasutatud patareisid lastele kättesaamatus kohas.** Kui patareipesa ei sulgu korralikult, lõpetage toote kasutamine ja hoidke seda lastele kättesaamatus kohas. **Kui kahtlustate, et keegi neelas patarei alla või see sattus mõnda kehaosasse, võtke kohe ühendust arstiga.**

Teie ohutus on meie jaoks tähtis. Bluetooth® Smarti jooksuandur on disainitud nii, et see ei jääks jooksmise ajal kuhugi kinni. Sellegipoolest olge ettevaatlik, kui jooksete jooksuanduriga näiteks metsas.

## KUIDAS POLARI TOOTEID TURVALISELT KASUTADA?

Polar pakub oma klientidele vähemalt [viieaastast tootetuge alates toote müümisest](#). Tootetoe teenus hõlmab Polari seadmete vajalikke püsivaravärskendusi ja vajadusel kriitiliste turvaaukude parandusi. Polar jälgib versioone pidevalt teadaolevate turvaaukude suhtes. Värskendage oma Polari toodet regulaarselt ja niipea, kui Polar Flow mobiilirakendus või Polar FlowSynci arvutitarkvara teatab teile uue püsivaraversiooni olemasolust.

Treeningute andmed ja muud Polari seadmesse salvestatud andmed sisaldavad tundlikku teavet, sealhulgas teie nime, füüsilisi näitajaid, üldise tervisliku seisundi kirjeldust ja asukohta. Asukohaandmeid on võimalik kasutada teie asukoha ja tavapärase treeningu marsruutide kindlaksmääramiseks. Kui te seadet parasjagu ei kasuta, olge eriti ettevaatlik ja leidke sellele turvaline koht.

Kui kasutate mobiiltelefoniteatiste funktsiooni, pidage meeles, et teatud rakenduste teavitused kuvatakse seadme ekraanil. Samuti saab seadme menüüst vaadata viimaseid teile saadetud sõnumeid. Privaatsete sõnumite konfidentsiaalsuse tagamiseks vältige mobiiltelefoniteatiste funktsiooni kasutamist.

Enne seadme müümist või kolmanda osapoole kätte andmist tuleb taastada tehasesätted ja eemaldada seade Polar Flow kontolt. Tehasesätteid saab taastada arvutis oleva FlowSynci tarkvara abil. Tehasesätete taastamine tühjendab seadme mälu ja teie andmetele pole enam võimalik ligi pääseda. Seadme eemaldamiseks Polar Flow kontolt logige sisse Polar Flow veebikeskkonda, leidke oma toodete loend ja klõpsake nuppu „Remove“ toote kõrval, mille soovite eemaldada.

Treeningute andmed salvestatakse Polar Flow rakenduse abil ka teie mobiilseadmesse. Lisaturvalisuse tagamiseks on mobiilseadmes võimalik rakendada mitmesuguseid turvalisuse tõstmise suvandeid, sealhulgas tugevat autentimist ja seadme krüptimist. Juhised suvandite lubamise kohta leiate oma mobiilseadme kasutusjuhendist.

Polar Flow veebikeskkonna kasutajaks registreerimisel soovitage kasutada vähemalt 12 tähemärgi pikkust parooli. Kui kasutate Polar Flow veebikeskkonda avalikus arvutis, ärge unustage tühjendada vahemälu ja sirvimisajalugu, et takistada teistel juurdepääsu teie kontole. Samuti ärge lubage arvuti brauseril Polar Flow veebikeskkonna parooli talletada ega meelde jätta, kui tegemist pole teie isikliku arvutiga.

Kõigist turvalisusega seotud probleemidest võib teatada meiliaadressile [security@polar.com](mailto:security@polar.com) või Polari klienditeenindusele.



# TEHNILISED ANDMED

## GRIT X PRO

Aku tüüp:	346 mAh laetav liitiumpolümeeraku
Tööaeg:	aku kasutusaeg kuni 40 tundi treeningurežiimis (GPS ja randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine) või kuni 7 päeva kellarežiimis koos pideva südame löögisageduse jälgimisega. Saadaval on kolm energiasäästurežiimi. Erinevate energiasäästu sätete seadistamisel saad kella kasutada isegi kuni 100 tundi.
Töötemperatuur:	-20 °C kuni +50 °C / -4 °F kuni 122 °F. Temperatuur alla -10 °C / 14 °F võib mõjutada aku tööiga ja toimivust.
Kella materjalid:	<b>Black DLC</b>  Seade: safiirklaasist lääts, PA12+30GF, TPE, roostevaba teras, PMMA, teemandisarnane süsinikkate  Randmerihm: FKM  Pannal: roostevaba teras  <b>Nordic Copper</b>  Seade: safiirklaasist lääts, PA12+30GF, TPE, roostevaba teras, PMMA  Randmerihm: FKM  Pannal: roostevaba teras  <b>Arctic Gold</b>  Seade: safiirklaasist lääts, PA12+30GF, TPE, roostevaba teras, PMMA  Randmerihm: FKM  Pannal: roostevaba teras

	<p><b>Titan</b></p> <p>Seade: safiirklaasist lääts, PA12+30GF, TPE, titaan, PMMA</p> <p>Must-punane randmerihm: perforeeritud nahk (taimpargitud)</p> <p>Must randmerihm: FKM</p> <p>Pannal: roostevaba teras</p>
Kaabli materjalid:	VALGEVASK, PA66+PA6, PC, TPE, SÜSINIKTERAS, NAILON
Kella täpsus:	Parem kui $\pm 0,5$ sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F
GNSSi täpsus:	<p>Teekonna keskmine täpsus: 5 m</p> <p>Distsants: <math>\pm 2\%</math> Need väärtused on saadud avamaa tingimustes, kus kortermajad ega puud ei takista satelliidi tööd. Samad väärtused võib saavutada ka linnas ja metsas, kuid need võivad teinekord varieeruda.</p>
Kõrguse resolutsioon:	1 m
Tõusu/laskumise resolutsioon:	5 m
Maksimaalne kõrgus:	9000 m / 29 525 jalga
Salvestussagedus:	1 s
Südame löögisageduse mõõtevahemik:	15–240 l/min
Kiiruse näitude vahemik:	<p>0–399 km/h või 0–247,9 mph</p> <p>(0–36 km/h või 0–22,5 mph, kui mõõta kiirust Polari sammunduriga)</p>
Veekindlus:	WR100, kuni 100 m
Mälumaht:	Kuni 90 tundi treenimist koos GPSi ja südame löögisageduse mõõtmisega, olenevalt sinu keelesätetest.
Ekraan	Alati sisselülitatud värviline puutekraan. Suurus 1,2", eraldusvõime 240 x 240. Safiirklaas sõrmejälgi hülgava kihiga.

Maksimaalne võimsus	5 mW
Sagedus	2,402–2,480 GHz

Kasutab raadiosidetehnoloogiat Bluetooth®.

Optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia Polar Precision Prime tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis annab seadme ja naha kokkupuutel toimival mõõtmisel täpsemad tulemused.

## POLAR FLOWSYNCI TARKVARA

FlowSynci tarkvara kasutamiseks on vaja Microsoft Windowsi või Maci operatsioonisüsteemi, Interneti-ühendust ja vaba USB-liidest.

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta leiate aadressilt [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUSE ÜHILDUVUS

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta leiate aadressilt [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POLARI TOODETE VEEKINDLUS

Enamikku Polari tooteid võib ujumise ajal kanda. Tegemist pole siiski sukeldumisvahenditega. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage seadme nuppe vee all.

**Randmelt südame löögisagedust mõõtvad Polari seadmed** sobivad ujumiseks ja vannis või duši all käimiseks. Nad koguvad teie aktiivsusandmeid randmeliigutuste alusel ka ujudes. Leidsime aga oma testides, et randmelt mõõdetav südame löögisageduse funktsioon ei toimi vees kõige paremini, mistõttu ei soovita me mõõta südame löögisagedust ujudes randmelt.

Kellatööstuses tähistatakse veekindlust üldiselt meetrites, mis viitab staatilisele veerõhule konkreetsel sügavusel. Polar kasutab oma toodete puhul sama süsteemi. Polari toodete veekindlust testitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile **ISO 22810** või **IEC60529**. Polar kontrollib eelnevalt kõikide veekindluse tähisega seadmete vastupidavust veerõhule.

Polari tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt. Võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et need määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Veealuse tegevuse puhul on liikumisest tingitud dünaamiline rõhk suurem kui staatiline rõhk. See tähendab, et kui liigutate toodet vee all, avaldub sellele suurem rõhk kui olukorras, kus toode oleks paigal.

Märgistus toote tagaküljel	Veepritsmed, higi, vihmapiisad jne	Vannis või duši all käimine ja ujumine	Snorgeldamine (õhuvarudeta)	Sukeldumine (õhuvarudega)	Veekindluse iseloomustus
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Mitte pesta survepesuriga. Kaitse veepritsmete, vihmapiiskade jne vastu. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: IEC60529.

Water resistant Water resistant 20/30/50 meters Sobib ujumiseks	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Sobib sagedaseks vees kasutamiseks, kuid mitte sukeldumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.

## REGULATIIVNE TEAVE



See toode vastab direktiividele 2014/53/EL, 2011/65/EL ja 2015/863/EL. Iga toote asjakohane vastavusdeklaratsioon ja muu regulatiivne teave on saadaval aadressil [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud, tähendab seda, et Polari tooted on elektroonikaseadmed, mida reguleeritakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiviga 2012/19/EL, mis käsitleb elektri- ja elektroonikaseadmetest tekkinud jäätmeid, ning et toodetes kasutatavad patareid/akud vastavad Euroopa Parlamendi ja nõukogu 12. juuli 2023. aasta määrusele (EL) 2023/1542, mis käsitleb patareid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodetes olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldi kõrvaldada. Polar julgustab sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonikaseadmed ning patareid ja akud vastavatesse eraldi konteineritesse.

Grit X Pro regulatiivse teabe vaatamiseks vali **Sätted** > **Üldsätted** > **Kella tutvustus**.

## POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Polari toodetele kehtib Polar Electro Oy piiratud rahvusvaheline garantii. USAs või Kanadas müüdüd toodetele annab garantii Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib Polari toote algsele tarbijale/ostjale, et tootel ei esine materjalidefekte ega valmistusvigu kahe (2) aasta jooksul alates ostukuupäevast. Silikoonist või plastist valmistatud randmerihmade suhtes kehtib garantiiperiood ühe (1) aasta jooksul alates ostukuupäevast.
- Garantii ei kata aku ega muud normaalset kulumist ega väärkasutusest, kuritarvitamisest, õnnetustest, ettevaatusabinõude eiramisest, sobimatust hooldamisest või ärilisest kasutusest tingitud kahjustusi ega mõranenud, purunenud või kriibitud ümbriseid/ekraane, tekstiilist käerihmu ega tekstiilist või nahast randmerihmu, elastikpaelu (nt südame löögisageduse anduri rindkerevöö) ega Polari rõivaid.
- Garantii ei kata kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, kaudsed või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Garantii ei laiene kasutatuna ostetud toodetele.

- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.
- Polar Electro Oy/Inc. garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele riiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega ostu-müügi lepingust tulenevaid tarbija õigusi müüja suhtes.
- Hoidke alles ostutšekk kui teie ostu tõendus!
- Ükskõik millise toote garantii kehtib vaid riikides, kus selle töö algelt turule Polar Electro Oy/Inc.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Soome [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy on sertifitseeritud vastavalt standardile ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Soome. Kõik õigused kaitstud. Selle kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud.

Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod on Polar Electro Oy kaubamärgid. Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ®, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid. Windows on Microsoft Corporationi registreeritud kaubamärk ja Mac OS on ettevõtte Apple Inc. registreeritud kaubamärk. Bluetooth®-i sõnamärk ja logod on Bluetooth SIG Inc. registreeritud kaubamärgid ning Polar Electro Oy kasutab neid litsentsi alusel.

## VASTUTUSE VÄLISTAMINE

- Käesolevas kasutusjuhendis sisalduv teave on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete osas.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelaluslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

3.0 ET 08/2024