

**POLAR®**

# POLAR IGNITE



**KASUTUSJUHEND**

# SISUKORD

Sisukord .....	2
<b>Polar Ignite'i kasutusjuhend .....</b>	<b>6</b>
Tutvustus .....	6
Võtke Polar Ignite'ist maksimum .....	6
Polar Flow rakendus .....	7
Polar Flow veebikeskkond .....	7
<b>Alustamine .....</b>	<b>8</b>
Kella seadistamine .....	8
Variant A: Telefoni ja Polar Flow rakendusega seadistamine .....	8
Variant B: Arvutist seadistamine .....	9
Variant C: Kellast seadistamine .....	9
Nuppude funktsioonid ja puuetundlik ekraan .....	9
Värviline puuteekraan .....	10
Teavituste vaatamine .....	10
Tastavalgustuse aktiveerimise liigutus .....	10
Kellakuvad .....	10
Menüü .....	13
Kiirsätted .....	15
Telefoni sidumine kellaga .....	15
Enne telefoni sidumist: .....	16
Telefoni sidumiseks: .....	16
Seotuse tühistamine .....	16
Püsivara värskendamine .....	16
Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga .....	17
Arvutiga .....	17
<b>Sätted .....</b>	<b>18</b>
Üldsätted .....	18
Sidumine ja sünkroonimine .....	18
Südame löögisageduse pidev jälgimine .....	18
Lennurežiim .....	18
Olek „mitte segada“ .....	18
Mobiiltelefoniteavitused .....	18
Mõõtühikud .....	18
Keel .....	19
Passiivsushoiatus .....	19
Kella tutvustus .....	19
Füüsilised sätted .....	19
Kehakaal .....	19
Pikkus .....	19
Sünniaeg .....	19
Sugu .....	19
Treenituse tase .....	20
Aktiivsuseesmärk .....	20
Eelistatud uneaja pikkus .....	20
Maksimaalne südame löögisagedus .....	20
Puhkeoleku südame löögisagedus .....	21
VO2max .....	21
Kellasätted .....	21

Alarm .....	22
Kellakuva .....	22
Kellaaeg .....	22
Kuupäev .....	22
Nädala alguspäev .....	22
Taaskäivitamine ja lähtestamine .....	22
Kella taaskäivitamine .....	22
Kella tehasesätete lähtestamine .....	22
<b>Treenimine .....</b>	<b>24</b>
Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine .....	24
Kuidas kella kanda, kui soovite mõõta südame löögisagedust või jälgida und .....	24
Kuidas kella kanda, kui te ei mõõda südame löögisagedust ega jälgida und/öist taastumist .....	25
Treeningu alustamine .....	25
Planeeritud treeningu alustamine .....	26
Kiirmenüü .....	26
Treeningu ajal .....	28
Treeningvaadete sirvimine .....	28
Taimerite määramine .....	29
Intervallitaimer .....	29
Pöördloendusega taimer .....	30
Ringi andmete automaatne salvestamine .....	30
Eesmärgiga treenimine .....	30
Etapi muutmine etappidega treeningu ajal .....	31
Teavitused .....	31
Treeningu peatamine/lõpetamine .....	31
Treeningu kokkuvõte .....	32
Pärast treeningut .....	32
Treeningute andmed Polar Flow rakenduses .....	34
Treeningute andmed Polar Flow veebikeskkonnas .....	34
<b>Funktsioonid .....</b>	<b>35</b>
GPS .....	35
A-GPS-i aegumiskuupäev .....	35
GPS-i funktsioonid .....	35
Nutikas treenimine .....	35
Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™ .....	36
ANS-i oleku andmed Polar Flow rakenduses .....	39
Une oleku andmed Polar Flow rakenduses .....	39
Treeninguteks .....	39
Une parandamiseks .....	40
Energiataseme reguleerimiseks .....	40
Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ .....	40
Igapäevane treeningujuhis FitSpark™ .....	45
Treeningu ajal .....	47
Juhendatud hingamisharjutus Serene™ .....	49
Võimekustest randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega .....	51
Enne testi .....	52
Testi läbiviimine .....	52
Testi tulemused .....	52
Kehalise võimekuse klassid .....	52
Mehed .....	52
Naised .....	53
VO2max .....	53

Training Load Pro™	53
Kardiokoormus	54
Tajutav koormus	54
Üksikute treeningute treeningkoormus	54
Pingutus ja taluvus	55
Kardiokoormuse olek	55
Pikaajaline analüüs Flow veebikeskkonnas	55
Polari jooksuprogramm	56
Polari jooksuprogrammi loomine	57
Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine	57
Edusammude jälgimine	58
Jooksuindeks	58
Lühiajaline analüüs	58
Pikaajaline analüüs	59
Training Benefit	60
Smart Calories	61
Südame löögisageduse pidev jälgimine	62
Südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni kasutamine	62
Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine	63
Aktiivsuseesmärk	63
Aktiivsuseandmed	63
Passiivsushoiatus	63
Aktiivsuse andmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas	64
Activity Benefit	64
Spordiprofiilid	64
Heart Rate Zones	65
Kiiruse tsoonid	65
Kiiruse tsoonide sätted	65
Kiiruse tsoonidel põhinevad treeningueesmärgid	65
Treeningu ajal	66
Pärast treeningut	66
Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine	66
Ujumisandmed	66
Basseiniujumine	66
Basseinipikkuse määramine	67
Avaveeujumine	67
Südame löögisageduse mõõtmine vees	67
Ujumistreeningu alustamine	67
Ujumistreeningu ajal	68
Pärast ujumistreeningut	68
Phone notifications	69
Set phone notifications on	69
Do not disturb	69
View notifications	70
Vahetatavad kellarihmad	70
Kellarihma vahetamine	70
Ühilduvad andurid	71
Polar H10 südame löögisageduse andur	71
Andurite sidumine kellaga	71
Südame löögisageduse anduri sidumine kellaga	71
<b>Polar Flow</b>	<b>73</b>
Polar Flow App	73

Training data .....	73
Activity data .....	73
Sleep data .....	73
Sport profiles .....	73
Image sharing .....	73
Start using the Flow app .....	73
Polar Flow Web Service .....	74
Diary .....	74
Reports .....	74
Programs .....	74
Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas .....	74
Spordiprofiili lisamine .....	75
Spordiprofiilide redigeerimine .....	76
Planning your training .....	77
Create a training plan with the Season Planner .....	77
Create a training target in the Polar Flow web service .....	78
Create a target based on a favorite training target .....	80
Sync the targets to your watch .....	81
Create a training target in the Polar Flow app .....	81
Favorites .....	83
Add a Training Target to Favorites: .....	83
Edit a Favorite .....	83
Remove a favorite .....	84
Sünkroonimine .....	84
Flow mobiilirakendusega sünkroonimine .....	84
Flow veebikeskkonnaga sünkroonimine FlowSynci kaudu .....	84
<b>Oluline teave .....</b>	<b>86</b>
Aku .....	86
Aku laadimine .....	86
Aku olek ja teavitused .....	87
Aku olekusümbol .....	87
Aku teavitused .....	87
Kella hooldamine .....	87
Kella puhastamine .....	87
Optilise südame löögisageduse anduri hooldamine .....	88
Hoidmine .....	88
Hooldustööd .....	88
Ettevaatusabinõud .....	88
Interference During Training .....	88
Health and training .....	89
Warning - Keep batteries out of reach of children .....	90
Tehnilised andmed .....	90
Polar Ignite .....	90
Polar FlowSync Software .....	91
Polar Flow mobile application compatibility .....	91
Polar toodete veekindlus .....	91
Regulatiivne teave .....	92
Limited International Polar Guarantee .....	92
Vastutamatusesäte .....	93

# POLAR IGNITE'I KASUTUSJUHEND

Käesolev kasutusjuhend aitab teil teie uue kellaga lähemalt tutvuda. Õpetusvideod ja korduma kippuvad küsimused leiate aadressilt [support.polar.com/en/ignite](https://support.polar.com/en/ignite).

## TUTVUSTUS

Õnnitleme teid uue Polar Ignite'i ostu puhul!

Polar Ignite on spordikell, mis aitab teil saavutada oma tõelist potentsiaali. See mõõdab südame löögisagedust otse randmelt kasutades Polari Precision Prime™-i anduri sünteestehnoloogiat, ning jälgib GPS-i abil teie kiirust, distantssi ja teekonda. Funktsioon [Nightly Recharge™](#) jälgib teie taastumist igal öösel ning [FitSpark™](#)-i treeningujuhis pakub kohandatud treeninguid, mis põhinevad teie treeningute ajalool, füüsilise võimekuse tasemel ja taastumise olekul. Uus une jälgimise funktsioon [Sleep Plus Stages™](#) jälgib teie unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), annab unest ülevaate ja arvutab uneskoori. Juhendatud hingamisharjutus [Serene™](#) aitab lõõgastuda ja maandada stressi.

Funktsioon **Nightly Recharge** näitab, kui hästi teie keha öösel treeningutest ja pingest taastus. See jälgib automaatselt, kuidas te magate ja kui hästi rahuneb teie autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel. Mõlemat komponenti võrreldakse viimase 28 päeva tavaliste tasemetega. Teie kell mõõdab öö jooksul automaatselt nii une olekut (sleep charge) kui ANS-i olekut (ANS charge). Polar Flow rakendus annab individuaalseid soovitusi treenimiseks, parema une tagamiseks ning päevase energiataseme reguleerimiseks.

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

Funktsioon **Sleep Plus Stages** jälgib automaatselt teie une **kestust** ja **kvaliteeti** ning näitab, kui kaua viibisite igas unefaasis. See koondab teie une kestuse ja kvaliteedi üheks hõlpsalt jälgitavaks väärtuseks – **uneskooriks**. Uneskoor näitab, kui hästi te magasite, võttes arvesse nüüdisaja uneteadusel põhinevaid hea ööune indikaatoreid. Uneskoori komponentide võrdlemine oma tavalise tasemega aitab mõista, millised päevased tegurid teie und mõjutavad.

Hingamisharjutus **Serene™** on stressiga toimetuleku vahend, mis aitab lõdvestada keha ja rahustada meelt. See õpetab teie aeglast diafragmahingamist, mille kasulikkus tervisele on tõestatud. Hingamisharjutuse ajal annab kell biotagasisidet teie hingamise ja südamelöökidest vahelise harmoonia kohta. Serene™ jälgib aega, mida veedate nn rahulikkuse tsoonides – see on aeg, mil tänu rahulikule hingamisele on saavutatud sünkroonsus südame töö ja hingamisrütmi vahel.

Tänu [vahetatavatele kellarihmadele](#) saate sobitada oma kella mistahes olukorra ja stiiliga.



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

## VÕTKE POLAR IGNITE'IST MAKSIMUM

Saage osa Polari ökosüsteemist ja võtke oma kellast maksimum.

## **POLAR FLOW RAKENDUS**

Laadige [Polar Flow rakendus](#) alla App Store®-ist või Google Play™-ist. Pärast treeningut sünkroonige kell Flow rakendusega ning saage oma tulemuste ja edusammude kohta kohest tagasisidet. Flow rakenduses näete ka seda, kui aktiivne olete päeva jooksul olnud, kuidas teie keha öö jooksul treeningust ja pingest taastus ning kui hästi te magasite. Tuginedes funktsiooni Nightly Recharge automaatsetele öistele mõõtmistele ja muudele mõõdetud parameetritele saate Flow rakenduses treeninguteks personaalsed nõuandeid ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset.

## **POLAR FLOW VEEBIKESKKOND**

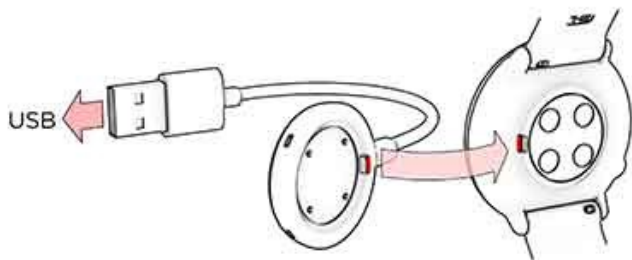
Sümkroonige treeningute andmed [Polar Flow veebikeskkonnaga](#), kasutades Flow rakendust või arvutis olevat FlowSynci tarkvara. Veebikeskkonnas saate planeerida treeninguid, jälgida oma edusamme ning analüüsida üksikasjalikult oma treeningute tulemusi, aktiivsust ja und. Jagage sõpradega oma edusamme,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

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

# ALUSTAMINE

## KELLA SEADISTAMINE

Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks ühendage see võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades kaasasolevat kaablit. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale, kuid jälgige, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) täpselt kohakuti. Laadimissümboli ekraanile ilmutamiseks võib kuluda veidi aega. Soovitame teil akut laadida enne kella kasutuselevõtmist. Üksikasjalikumat teavet aku laadimise kohta leiate lõigust [Aku](#).



**Kella seadistamiseks** valige keel ja eelistatud seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust: Sirvige valikuid libistades sõrmega üles või alla. Valiku kinnitamiseks puudutage ekraani.

A. **Telefonist:** Telefonist seadistamine on mugav, kui teil puudub juurdepääs USB-liideselega arvutile. Samas võib see kauem aega võtta. See meetod eeldab Interneti-ühendust.

B. **Arvutist:** Arvutist seadistamine on kiirem variant ja samal ajal saate ka kella laadida. See meetod eeldab Interneti-ühendust.



**Soovitame kasutada varianti A või B.** Te saate korraga sisestada kõik täpsete treeningtulemuste saamiseks vajalikud füüsilised andmed. Lisaks saate valida keele ja hankida uusima püsivara.

C. **Kellast:** Kui teil ei ole käepärast ühilduvat mobiilseadet ega Interneti-ühendusega arvutit, saate seadistamist alustada kellast. **Kellast seadistamise korral ei ole teie kell veel Polar Flowga ühendatud. Uusimate püsivaravärskenduste hankimiseks on oluline, et määraksite sätteid hiljem varianti A või B kasutades.** Lisaks saate Flow rakenduses ja veebikeskkonnas oma treeninguid, aktiivsust ja und üksikasjalikumalt analüüsida.

## VARIANT A: TELEFONI JA POLAR FLOW RAKENDUSEGA SEADISTAMINE



Pange tähele, et sidumine tuleb teostada Flow rakenduses, **MITTE** mobiiltelefoni Bluetoothi sätete kaudu.

1. Seadistamise ajal hoidke kella ja telefoni lähedikk.
2. Veenduge, et teie telefon on Internetiga ühendatud ning lülitage Bluetooth sisse.
3. Laadige App Store'ist või Google Playst alla Polar Flow rakendus.
4. Avage Flow rakendus oma telefonis.
5. Flow rakendus tuvastab teie kella ja palub teil selle rakendusega siduda. Puudutage Flow rakenduses nuppu **Start**.



- Kui telefoni ekraanile ilmub kinnitusteade **Bluetooth Pairing Request**, kontrollige, kas teie telefoni ekraanil kuvatav kood vastab teie kella ekraanil kuvatavale koodile.
- Nõustuge telefoni ekraanil kuvatava sidumistaotlusega.
- Kinnitage kella ekraanil PIN-kood.
- Kui sidumine on lõppenud, kuvatakse ekraanil tekst **Pairing done**.
- Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

Kui olete seadistamise lõpetanud, puudutage käsklust **Save and sync** ning sätted sünkroonitakse kellaga.



Kui teil palutakse püsivara värskendada, ühendage kell vooluvõrku, et tagada tõrgeteta protsess. Seejärel nõustuge värskendamisega.

## VARIANT B: ARVUTIST SEADISTAMINE

- Minge aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ning laadige alla ja installige Polar FlowSynci andmeedastustarkvara oma arvutisse.
- Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ühendage kell arvuti USB-liidesesse, kasutades selleks kaasasolevat kaablit. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

## VARIANT C: KELLAST SEADISTAMINE

Sätete määramiseks libistage sõrmega ekraanil. Valiku kinnitamiseks puudutage ekraani. Kui soovite mingil hetkel tagasi minna ja sätteid muuta, vajutage nuppu BACK, kuni jõuate sätteni, mida soovite muuta.



Kellast seadistamise korral ei ole teie kell veel Polar Flowga ühendatud. Püsivara värskendused on saadaval üksnes Polar Flow kaudu. Selleks, et oma uut kella ja Polari unikaalseid funktsioone täiel määral nautida, määrake sätted hiljem Polar Flow veebikeskkonnas või mobiilirakenduses, järgides variandi A või B juhiseid.

## NUPPUDE FUNKTSIOONID JA PUUTETUNDLIK EKRAAN

Teie kellal on üks nupp (BACK), millel on sõltuvalt situatsioonist erinevad funktsioonid. Allolevast tabelist näete, milliseid funktsioone nupp erinevates režiimides omab.

Kellaaja vaade	Menüü	Treeningueelne režiim	Treeningu ajal
Menüüsse sisenemine	Eelmisele menüütasemele naasmine	Kellaaja vaatesse naasmine	Nupu ühekordsel vajutamisel treeningu peatamine Jätkamiseks puudutage ekraani.
Nupu allhoidmisel sidumise ja sünkroonimise alustamine	Sätete muutmata jätmine	Taustavalgustuse sisselülitamine	Nupu allhoidmisel treeningu lõpetamine
Taustavalgustuse sisselülitamine	Valikute tühistamine	Taustavalgustuse sisselülitamine	Taustavalgustuse sisselülitamine

## VÄRVILINE PUUTEEKRAAN

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

- Valikute kinnitamiseks ja üksuste valimiseks puudutage ekraani.
- Menüü sirvimiseks libistage sõrmega üles või alla.
- Erinevate treeningvaadete vaatamiseks libistage treeningu ajal sõrmega paremale või vasakule.
- Kellakuva muutmiseks libistage kellaaja vaates sõrmega paremale või vasakule.
- Kiirsätete menüü (ekraanilukk, olek „mitte segada“, lennurežiim) avamiseks libistage kellaaja vaates sõrmega ülevalt alla.
- Teavituste vaatamiseks libistage kellaaja vaates sõrmega alt üles.
- Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puudutage ekraani.

Puutekraani funktsioneerimise tagamiseks pühkige ekraanil olev mustus, higi või vesi riidest lapiga ära. Puutekraan ei reageeri hästi, kui puudutate seda kinnastatud käega.

## TEAVITUSTE VAATAMINE

Teavituste vaatamiseks libistage sõrmega alt üles või keerake rannet kohe pärast kella värisemist. Punane täpp ekraani allosas näitab, et teile on saabunud uus teavitus. Lisateavet leiate lõigust „[Telefoniteavitused](#)“.

## TAUSTAVALGUSTUSE AKTIVEERIMISE LIIGUTUS

Taustavalgustus lülitub automaatselt sisse, kui keerate kella vaatamiseks rannet.

## KELLAKUVAD

Polar Ignite'i kellakuvad näitavad palju enam kui lihtsalt kellaega. Te näete kella ekraanil õigeaegset ja asjakohast teavet, sealhulgas oma aktiivsuse olekut, südame löögisagedust, viimaste treeningute andmeid, öise taastumise olekut ning FitSparki vajaduspõhiseid treeningusoovitusi. Kellakuvade sirvimiseks libistage sõrmega paremale või vasakule. Üksikasjalikuma vaate avamiseks puudutage ekraani.



Menüüs [Watch settings](#) saate valida analoog- ja digitaalkuva vahel.

### Kellaeg



Tavaline kellakuva koos kellaaja ja kuupäevaga.

### Aktiivsus



Kellakuva ümbritsev aktiivsusriba ning kellaaja ja kuupäeva all olev protsentarv näitavad, kui lähedal te oma igapäevase aktiivsuseesmärgi saavutamisele olete.

Avades üksikasjalikuma vaate, näete lisaks järgmisi andmeid:



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

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

## Südame löögisagedus



Te saate kiirelt kontrollida oma südame löögisagedust ilma treeningut alustamata. Selleks pingutage kellarihma, valige see kellakuva ja puudutage ekraani.



Kui kasutate südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni, on teil võimalik näha oma päeva suurimat ja väikseimat südame löögisagedust ning ka seda, milline oli väikseim südame löögisagedus eelmisel ööl. Südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni on võimalik lülitada sisse, välja või öörežiimile valides **Settings > General settings > Continuous HR tracking**.

Lisateavet leiate lõigust [Südame löögisageduse pidev jälgimine](#).

## Viimased treeningud



Vaadake, kui palju aega on viimasest treeningust möödunud ja millise spordialaga oli tegu.

Avades üksikasjalikuma vaate, näete lisaks viimase 14 päeva treeningute kokkuvõtteid. Libistage sõrmega üles või alla ja valige treening, mille kokkuvõtet soovite vaadata. Kokkuvõtte avamiseks puudutage ekraani. Lisateavet leiate lõigust [Treeningu kokkuvõte](#).



### Nightly Recharge'i kellakuva



Hommikul ärgates saate vaadata oma **Nightly Recharge'i** ehk öise taastumise olekut. Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi teie keha öösel taastus. Nightly Recharge'i olek põhineb kahel komponendil: kuidas magasite (**sleep charge**) ja kui hästi rahunes teie autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel (**ANS charge**). Üksikasjalikuma teabe nägemiseks puudutage valikut „ANS charge details“ või „Sleep charge details“.



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

### FitSparki kellakuva



Teie kell pakub teie jaoks kõige sobivamaid treeningueesmärke, mis põhinevad teie treeninguajalool, füüsilise võimekuse tasemel ja taastumise olekul. Kõigi soovitatud treeningueesmärkide nägemiseks puudutage kellakuva. Üksikasjalikuma teabe nägemiseks puudutage ühte soovitatud treeningueesmärkidest.

Lisateavet leiate lõigust [Igapäevane treeningujuhis FitSpark™](#).



Pange tähele, et kellakuvasid ja nende sisu ei saa redigeerida.

## MENÜÜ

Menüüsse sisenemiseks vajutage nuppu BACK ja menüü sirvimiseks libistage sõrmega üles või alla. Valikute kinnitamiseks puudutage ekraani ja eelmisele menüütasemele naasmiseks vajutage nuppu BACK.

### Start training (treeningu alustamine)



Siit saate alustada oma treeninguid. Puudutage ekraani, et siseneda treeningueelsesse režiimi ja valige spordiprofiil, mida soovite kasutada.

Üksikasjalikud juhised leiate lõigust [Treeningu alustamine](#).

### Settings (sätted)



Teil on võimalik redigeerida järgmisi sätteid:

- **Physical settings** (füüsilised sätted)
- **General settings** (üldsätted)
- **Watch settings** (kella sätted)

Lisateavet leiate lõigust [Sätted](#).



Lisaks kellas olevatele sätetele on teil võimalik redigeerida Polar Flow veebikeskkonnas ja rakenduses olevaid spordiprofiile. Isikupärastage kella oma lemmikspordialadega ja andmetega, mida soovite treeningute ajal jälgida. Lisateavet leiate lõigust [Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas](#).

### Timers (taimerid)



Menüüst **Timers** leiate stopperi ja pöördlugemisega taimerit.

### Stopwatch (stopper)

Stopperi käivitamiseks puudutage esmalt valikut **Stopwatch** ja seejärel ikooni . Ringi lisamiseks puudutage ringi ikooni . Stopperi peatamiseks vajutage nuppu BACK.



### Countdown Timer (pöördlugemisega taimer)

Te saate seadistada taimerit määratud ajast maha lugema. Selleks puudutage valikut **Set Timer**, määrake aeg ja puudutage kinnitamiseks ikooni . Kui olete valmis, puudutage pöördlugemisega taimerit käivitamiseks valikut **Start**.

Pöördlugemisega taimer kuvatakse koos tavalise kellakuvaga.



Pöördloenduse lõppedes kell väriseb. Taimerit taaskäivitamiseks puudutage ikooni . Taaskäivitamisest loobumiseks ja kellaaja vaatesse naasmiseks puudutage ikooni .



Treeningu ajal saate kasutada intervalltaimerit ja pöördlugemisega taimerit. Lisage taimerid treeningvaadetele Flow veebikeskkonnas spordiprofiilide sätetes ja sünkroonige sätted oma kellaga. Lisateavet taimerite kasutamise kohta leiate lõigust [Treeningu ajal](#).

## Serene guided breathing exercise (juhendatud hingamisharjutus Serene)



Hingamisharjutuse alustamiseks puudutage esmalt valikut **Serene** ja seejärel valikut **Start exercise**.

Lisateavet leiate lõigust [Juhendatud hingamisharjutus Serene™](#).

## Fitness Test (võimekustest)



Võimekustesti läbiviimiseks puudutage esmalt valikut **Fitness Test** ja seejärel valikut **Relax and start the test**.

Lisateavet leiate lõigust [Võimekustest randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega](#).

## KIIRSÄTTED

### Kiirsätete menüü



**Kiirsätete** menüü avamiseks libistage sõrmega ekraani ülaosast alla. Sirvimiseks libistage sõrmega paremale või vasakule ja ekraaniluku, oleku „mitte segada“ või lennurežiimi valimiseks puudutage vastavat valikut.

- **Ekraanilukk:** Ekraaniluku sisselülitamiseks puudutage ekraaniluku ikooni. Ekraani avamiseks vajutage nuppu BACK kahe sekundi jooksul.
- **Olek „mitte segada“:** Oleku „mitte segada“ sisselülitamiseks puudutage oleku „mitte segada“ ikooni. Oleku „mitte segada“ välja lülitamiseks puudutage ikooni uuesti. Kui olek „mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustvalgustuse aktiveerimise liigutus.
- **Lennurežiim:** Lennurežiimi sisselülitamiseks puudutage lennurežiimi ikooni. Lennurežiimi väljalülitamiseks puudutage ikooni uuesti. Lennurežiimi sisselülitamisel peatatakse kogu traadita ühendus. Te saate kella kasutada, kuid te ei saa sünkroonida andmeid Polar Flow rakendusega ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.

Aku olekuikoon näitab aku laetuse taset.

### Treeningu ajal



- **Taustvalgustus :** Puudutage taustvalgustuse ikooni ja valige **Always on** (alati sisse lülitatud) või **Automatic** (automaatne). Kui valite „Always on“, on kella ekraan kogu treeningu ajal valgustatud. Pärast treeningu lõpetamist lülitub kell tagasi taustvalgustuse automaatsele režiimile. Pidage meeles, et taustvalgustuse pidev sees hoidmine lühendab aku kestvust.
- **Ekraanilukk:** Ekraaniluku sisselülitamiseks puudutage ekraaniluku ikooni. Ekraani avamiseks vajutage nuppu BACK kahe sekundi jooksul.

## TELEFONI SIDUMINE KELLAGA

Enne telefoni sidumist kellaga tuleb kell Polar Flow veebikeskkonnas või mobiilirakenduses seadistada, nagu on kirjeldatud lõigust [Kella seadistamine](#). Kui seadistasite kella telefoniga, on teie kell ja telefon juba seotud. Kui seadistasite kella arvutiga, kuid sooviksite kasutada seda koos Polar Flow rakendusega, tuleb läbi viia sidumine.

## ENNE TELEFONI SIDUMIST:



- laadige App Store'ist või Google Playst alla Flow mobiilirakendus
- veenduge, et teie telefoni Bluetooth on sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- **Androidi kasutajad:** veenduge, et telefoni rakendussätetes on asukoht Polar Flow rakenduse jaoks lubatud.

## TELEFONI SIDUMISEKS:

1. Avage telefonis Flow rakendus ja logige sisse Polari kontoga, mille lõite kella seadistamise ajal.



**Androidi kasutajad:** Kui teil on kasutusel mitu Flow rakendusega ühilduvat Polari seadet, veenduge, et olete valinud aktiivse seadmena Polar Ignite'i. Nii oskab Flow rakendus luua ühenduse teie kellaga. Minge Flow rakenduses menüüsse **Devices** ja valige Polar Ignite.

2. Vajutage kellaaja režiimis pikalt nuppu **BACK VÕI** valige **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync phone** ja puudutage ekraani.
3. Kella ekraanil kuvatakse tekst **Open Flow app and bring your watch close to phone** (avage Flow rakendus ja hoidke kella telefoni lähedal).
4. Kui telefoni ekraanile ilmub kinnitusteade **Bluetooth Pairing Request**, kontrollige, kas teie telefoni ekraanil kuvatav kood vastab teie kella ekraanil kuvatavale koodile.
5. Nõustuge telefoni ekraanil kuvatava sidumistaotlusega.
6. Kinnitage kella ekraanil PIN-kood.
7. Kui sidumine on lõppenud, kuvatakse ekraanil tekst **Pairing done**.

## SEOTUSE TÜHISTAMINE

Kella ja telefoni seotuse tühistamiseks:

1. Valige **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** ja puudutage ekraani.
2. Valige seade, mille soovite eemaldada, puudutades selle nime ekraanil.
3. Ekraanil kuvatakse tekst **Remove pairing?** Kinnitamiseks puudutage ekraani.
4. Kui olete lõpetanud, kuvatakse ekraanil tekst **Pairing removed**.

## PÜSIVARA VÄRSKENDAMINE

Uusimate funktsioonide nautimiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks värskendage püsivara alati, kui uus versioon on saadaval. Püsivara värskendatakse selleks, et parandada teie kella funktsionaalsust.



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



## MOBIILTELEFONI VÕI TAHVELARVUTIGA

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



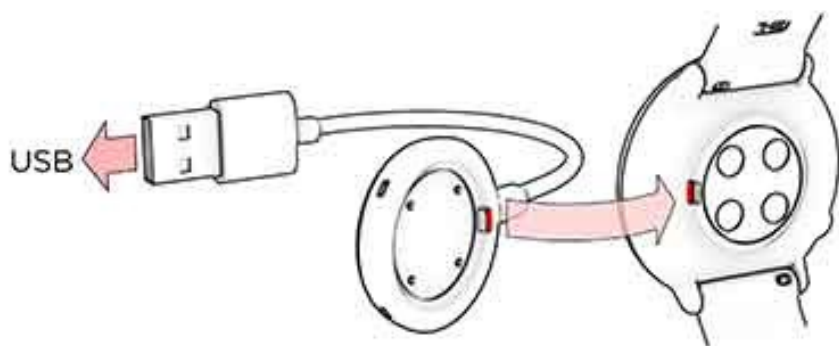
Sõltuvalt ühendusest võib püsivara juhtmevaba värskendamine võtta aega kuni 20 minutit.

## ARVUTIGA

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

### Püsivara värskendamiseks:

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



2. FlowSync alustab andmete sünkroonimist.
3. Pärast sünkroonimist palutakse teil püsivara värskendada.
4. Valige **Yes**. Uus püsivara installitakse (selleks võib kuluda kuni 10 minutit) ja kell taaskäivitub. Enne kella arvuti küljest lahti ühendamist oodake, kuni värskendamine on lõpule viidud.

# SÄTTED

## ÜLDSÄTTED

Üldsätete vaatamiseks ja muutmiseks valige **Settings > General settings**.

Menüüst **General settings** leiate järgmised alammenüüd:

- **Pair and sync** (sidumine ja sünkroonimine)
- **Continuous HR tracking** (südame löögisageduse pidev jälgimine)
- **Flight mode** (lennurežiim)
- **Do not disturb** (olek „mitte segada“)
- **Phone notifications** (mobiiltelefoniteavitused)
- **Units** (mõõtühikud)
- **Language** (keel)
- **Inactivity alert** (passiivsushoiatus)
- **About your watch** (kella tutvustus)

## SIDUMINE JA SÜNKROONIMINE

- **Pair and sync phone/Pair sensor or other device:** Siduge andurid või mobiiltelefonid kellaga. Sünkroonige andmed Flow rakendusega.
- **Paired devices:** Vaadake kõiki seadmeid, mille olete kellaga sidunud. Nendeks võivad olla näiteks südame löögisageduse andurid ja mobiiltelefonid.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE PIDEV JÄLGIMINE

Lülitage südame löögisageduse pideva jälgimise funktsioon sisse (**On**), välja (**Off**) või öörežiimile (**Night-time only**). Lisateavet leiate lõigust [Südame löögisageduse pidev jälgimine](#).

## LENNUREŽIIM

Lülitage lennurežiim sisse (**On**) või välja (**Off**).

Lennurežiimi sisselülitamisel peatatakse kogu traadita ühendus. Te saate kella kasutada, kuid te ei saa sünkroonida andmeid Polar Flow rakendusega ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.

## OLEK „MITTE SEGADA“

Valige **On** (sees), **Off** (väljas) või **On (22.00 - 7.00)** (sees ajavahemikul 22:00–7:00). Määrake ajavahemik, mil olek „mitte segada“ on sisse lülitatud. Määrake oleku algusaeg (**Starts at**) ja lõpuaeg (**Ends at**). Kui olek „mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustavalgustuse aktiveerimise liigutus.

## MOBIILTELEFONITEAVITUSED

Valige **Off** (väljas) või **On, when not training** (sees, kui ei treeni). Pange tähele, et treeningute ajal ei saabu ühtegi teavitust.

## MÕÖTÜHIKUD

Valige meetermõõdustiku (**kg, cm**) või inglise süsteemi (**lb, ft**) mõõtühikud. Määrake mõõtühikud kehakaalu, pikkuse, distantsi ja kiiruse mõõtmiseks.

## KEEL

Valige, millist keelt soovite kasutada. Teie kell toetab järgmisi keeli: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語** and **Türkçe**.

## PASSIIVSUSHOIATUS

Lülitage passiivsushoiatus sisse (**On**) või välja (**Off**).

## KELLA TUTVUSTUS

Vaadake oma seadme ID-d, püsivara versiooni, HW mudelit, A-GPS-i faili aegumiskuupäeva ja spetsiifilist regulatiivset teavet.

**Kella taaskäivitamine:** Kui kella kasutamisel esineb probleeme, võite proovida seda taaskäivitada. Kella taaskäivitamine ei kustu sätteid ega teie isiklike andmeid. Kella taaskäivitamiseks puudutage ekraani. Taaskäivitamise kinnitamiseks puudutage ekraani veel kord. Samuti saate kella taaskäivitada, kui vajutate 10 sekundi jooksul nuppu BACK.

## FÜÜSILISED SÄTTED

Füüsiliste sätete vaatamiseks ja redigeerimiseks valige **Settings > Physical settings**. Oluline on sisestada võimalikult täpsed andmed (kaal, pikkus, sünniaeg ja sugu), kuna need mõjutavad mõõteväärtuste, sealhulgas südame löögisageduse tsoonide piiride ja kalorikulu täpsust.

Menüüst **Physical settings** leiate:

- **Weight** (kehakaal)
- **Height** (pikkus)
- **Date of birth** (sünniaeg)
- **Sex** (sugu)
- **Training background** (treenituse tase)
- **Activity goal** (aktiivsuseesmärk)
- **Preferred sleep time** (eelistatud uneaja pikkus)
- **Maximum heart rate** (maksimaalne südame löögisagedus)
- **Resting heart rate** (südame löögisagedus puhkeolekus)
- **VO<sub>2max</sub>** (maksimaalne hapnikutarbimine)

## KEHAKAAL

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

## PIKKUS

Sisestage oma pikkus sentimeetrites (meetermõõdustiku ühikud) või jalgades ja tollides (inglise süsteemi ühikud).

## SÜNNIAEG

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

## SUGU

Valige **Male** (mees) või **Female** (naine).

## TREENITUSE TASE

Treenituse tase on hinnang teie pikaajalisele füüsilisele aktiivsusele. Valige variant, mis kirjeldab kõige paremini teie füüsilise aktiivsuse mahtu ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.

- **Occasional (0–1 tundi nädalas):** Te ei tegele regulaarselt tervisespordiga ega raske füüsilise tegevusega. Näiteks, te teete jalutuskäike vaid enda lõbuks või treenite harva nii, et see kutsuks esile hingeldamise või higistamise.
- **Regular (1–3 tundi nädalas):** Te tegelete regulaarselt tervisespordiga. Näiteks, te jooksete 5–10 km või 3–6 miili nädalas või tegelete 1–3 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega, või teie töö nõuab mõõdukat füüsilist aktiivsust.
- **Frequent (3–5 tundi nädalas):** Te teete vähemalt kolm korda nädalas rasket füüsilist trenni. Näiteks, te jooksete 20–50 km/12–31 miili nädalas või tegelete 3–5 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega.
- **Heavy (5–8 tundi nädalas):** Te teete vähemalt viis korda nädalas rasket füüsilist trenni ja osalete mõnikord massispordiüritustel.
- **Semi-pro (8 –12 tundi nädalas):** Te teete peaaegu iga päev rasket füüsilist trenni ja treenite võistluslikel eesmärkidel.
- **Pro (> 12 tundi nädalas):** Te olete vastupidavussportlane. Te teete rasket füüsilist trenni võistluslikel eesmärkidel.

## AKTIIVSUSEESMÄRK

**Igapäevane aktiivsuseesmärk** aitab mõista, kui aktiivne te igapäevaselt olete. Valige kolmest aktiivsustasemest üks, mis iseloomustab teid kõige paremini ja vaadake, kui aktiivne peate olema, et oma igapäevast aktiivsuseesmärki saavutada.

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

### Tase 1

Kui veedate oma päeva enamasti istudes, teete vähe trenni ja liigute ringi auto või ühistranspordiga, soovitame teil valida selle aktiivsustaseme.

### Tase 2

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

### Tase 3

Kui teete füüsilist pingutust nõudvat tööd, armastate sportimist või olete muidu pidevas liikumises ja aktiivne, on see teie jaoks sobiv aktiivsustase.

## EELISTATUD UNEAJA PIKKUS

Igaõise une-eesmärgi püstitamiseks määrake **eelistatud uneaja pikkus**. Vaikimisi on kasutusel teie vanusegrupi keskmised soovitusel (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui teile tundub, et seda on teie jaoks liiga palju või liiga vähe, soovitame teil vastavalt oma isiklikele vajadustele eelistatud uneaja pikkust kohandada. Seda tehes saate täpset tagasisidet selle kohta, kui palju te võrreldes eelistatud uneaja pikkusega tegelikult magada saite.

## MAKSIMAALNE SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

Sisestage oma maksimaalne südame löögisagedus, kui teate selle väärtust. Kui sisestate väärtust esimest korda, kuvatakse vaikimisi teie vanusel põhinev maksimaalse südame löögisageduse väärtus (220-vanus).

$SLS_{max}$ -i kasutatakse energiakulu hindamiseks.  $SLS_{max}$  on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse füüsilise pingutuse puhul. Kõige täpsem viis oma isikliku  $SLS_{max}$ -i teadasaamiseks on laboris läbiviidava koormustesti tegemine.  $SLS_{max}$  on oluline ka treeningute intensiivsuse kindlaksmääramisel. See on individuaalne ning sõltub vanusest ja pärilikest teguritest.

## PUHKEOLEKU SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

Puhkeoleku südame löögisagedus on väikseim südamelöökide arv minutis (lööki/min), kui isik on täielikult lõdvestunud ja puuduvad segavad faktorid. Puhkeoleku südame löögisagedust mõjutavad vanus, füüsiline vormisolek, pärilikkus, tervislik seisund ja sugu. Normaalseks täiskasvanu puhkeoleku südame löögisageduseks loetakse 55-75 lööki/min, kuid väga heas füüsilises vormis olevatel isikutel võib see olla oluliselt madalam.

Puhkeoleku südame löögisagedust on soovitatav mõõta hommikul kohe pärast ärkamist. Võite esmalt tualettruumis käia, kui see aitab teil lõdvestuda. Ärge tehke enne mõõtmist tugevat trenni ja veenduge, et olete eelnevatest tegevustest täielikult taastunud. Korraldage mõõtmist järgnevatel hommikutel ja arvutage oma keskmine puhkeoleku südame löögisagedus.

### Puhkeoleku südame löögisageduse mõõtmiseks:

1. Pange kell käele. Heitke selili ja lõdvestuge.
2. Umbes ühe minuti pärast käivitage kellas treening. Valige ükskõik milline spordiala, nt Other indoor (muu siseala).
3. Lebage paigal ja hingake rahulikult 3–5 minutit. Ärge vaadake mõõtmise ajal ekraanil kuvatavaid andmeid.
4. Peatage treening. Sünkroonige kell Polar Flow rakenduse või veebikeskkonnaga ja vaadake treeningu kokkuvõttest oma väikseimat südamelöökide arvu (HR min) – see ongi teie puhkeoleku südame löögisagedus. Salvestage oma puhkeoleku südame löögisagedus ka Polar Flow füüsilistesse sätetesse.

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

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

VO<sub>2</sub>max (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<sub>2</sub>max-i on võimalik mõõta või prognoosida füüsilise võimekuse testide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test). VO<sub>2</sub>max-i näitaja hindamiseks saate kasutada ka oma [jooksuindeksi](#) väärtust. Lisaks saate kasutada [Polari võimekustesti](#) koos randmepõhise südame löögisageduse mõõtmise funktsiooniga, et selgitada välja oma VO<sub>2</sub>max-i näitaja ja salvestada see füüsilistesse sätetesse.

## KELLASÄTTED

Kellasätete vaatamiseks ja redigeerimiseks valige **Settings > Watch settings**

Menüüst **Watch settings** leiate:

- **Alarm** (alarm)
- **Watch face** (kellakuva)
- **Time** (kellaaeg)
- **Date** (kuupäev)
- **First day of week** (nädala alguspäev)

## ALARM

Määrake alarmi kordus: **Off (väljas)**, **Once (üks kord)**, **Monday to Friday (esmaspäevast reedeni)** või **Every day (iga päev)**. Kui valisite **Once, Monday to Friday** või **Every day**, määrake ka kellaeg.



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

## KELLAKUVA

Valige kellakuva:

- **Analog** (analoogkuva)
- **Digital** (digitaalkuva)

## KELLAEG

Valige kellaajavorming: **24 h** või **12 h**. Seejärel sisestage kellaeg.



Flow rakenduse või veebikeskkonnaga sünkroonides uuendatakse kellaega automaatselt.

## KUUPÄEV

Sisestage kuupäev. Määrake **kuupäevavorming** (Date format). Teil on võimalik valida **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 veebikeskkonnaga sünkroonides uuendatakse kuupäeva automaatselt.

## NÄDALA ALGUSPÄEV

Valige iga nädala jaoks alguspäev. Valige **Monday (esmaspäev)**, **Saturday (laupäev)** või **Sunday (pühapäev)**.



Flow rakenduse või veebikeskkonnaga sünkroonides uuendatakse nädala alguspäeva automaatselt.

## TAASKÄIVITAMINE JA LÄHTESTAMINE

Kui kella töös esineb probleeme, proovige seda taaskäivitada. Kella taaskäivitamine ei kustu sätteid ega teie isiklike andmeid.

### KELLA TAASKÄIVITAMINE

Vajutage nuppu **BACK** ja libistage sõrmega ülespoole, kuni leiate menüü **Settings**. Navigeerige asukohta **Settings > General settings > About your watch > Restart your watch**. Esmalt puudutage valikut **Restart your watch** ja seejärel puudutage taaskäivituse kinnitamiseks ikooni .

Kella saab taaskäivitada ka, kui vajutate nuppu **BACK** kümne sekundi jooksul.

### KELLA TEHASESÄTETE LÄHTESTAMINE

Kui kella taaskäivitamisest polnud abi, võite proovida tehasesätete lähtestamist. Tehasesätete lähtestamine kustutab aga kõik sätted ja isiklikud andmed, mis tähendab, et te peate kella uuesti kasutamiseks seadistama. Kõik andmed, mille olete sünkrooninud oma Flow kontoga, jäävad alles.

1. Ühendage kell arvuti USB-liidesesse.
2. Avage FlowSynci sätted.

3. Vajutage nuppu **Factory Reset** (tehasesätete taastamine).

Nüüd peate oma kella uuesti mobiiltelefoni või arvuti kaudu [seadistama](#). Seadistamisel ärge unustage kasutada sama Polari kontot, mida kasutasite enne tehasesätete lähtestamist.

# TREENIMINE

## RANDMEPÕHINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE

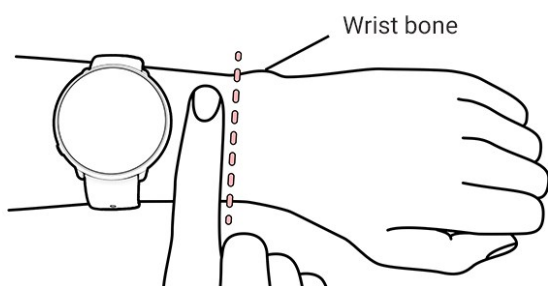
Teie kell mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades **Polar Precision Prime™**-i anduri sünteestehnoloogiat. See innovatiivne lahendus ühendab endas südame löögisageduse optilise mõõtmise ja nahakontakti kaudu mõõtmise, et välistada häired südame löögisageduse signaalile. Sel moel on tagatud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

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

### KUIDAS KELLA KANDA, KUI SOOVITE MÕÕTA SÜDAME LÖÖGISAGEDUST VÕI JÄLGIDA UND

Täpsete südame löögisageduse näitude tagamiseks ning [südame löögisageduse pideva jälgimise](#), [Nightly Recharge'i](#) öise taastumise ja [Sleep Plus Stagesi](#) une jälgimise funktsioonide kasutamiseks on oluline, et kannaksite kella õigesti:

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



Treeningu ajal peaksite kella randmeluust kaugemale libistama ja kellarihma rohkem pingule tõmbama, et vältida seadme liikumist. Enne treeningu alustamist laske nahal paar minutit kellaga kohaneda. Pärast treeningut laske kellarihma veidi lõdvemaks.

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

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





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

## KUIDAS KELLA KANDA, KUI TE EI MÕÕDA SÜDAME LÖÖGISAGEDUST EGA JÄLGI UND/ÖIST TAASTUMIST

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



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

## TREENINGU ALUSTAMINE

1. [Pange kell käe peale](#) ja pingutage kellarihma.
2. Sisenege treeningueelsesse režiimi vajutades esmalt nuppu BACK ja puudutades seejärel valikut **Start training**.



Treeningueelsest režiimist pääsete kiirmenüüsse, kui puudutate kiirmenüü ikooni . Kiirmenüüs kuvatavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas GPS on kasutusel või mitte.

Võite näiteks valida lemmikeesmärgiga treeningu või lisada treeningvaadetele taimereid. Lisateavet leiate lõigust [Kiirmenüü](#).

Kui olete oma valiku teinud, naaseb kell treeningueelsesse režiimi.

3. Liikuge sirvides soovitud spordiala juurde.
4. Treeninguandmete täpsuse tagamiseks püsige treeningueelses režiimis, kuni kell on leidnud teie südame löögisageduse ja satelliitide signaalid (kui valitud spordiala seda nõuab). Satelliitide signaalide püüdmiseks minge välja ja eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. Signaalide otsimise ajal kandke kella nii, et selle ekraan oleks suunaga ülespoole. Hoidke rannet liikumatuna ja ärge puudutage kella.



Kui olete kellaga sidunud mõne Bluetooth-anduri, hakkab kell automaatselt otsima ka anduri signaali.



Kui GPS on kasutamiseks valmis, muutub GPS-i ikooni ümbritsev ring rohelisteks. Kell väriseb.



Kui kell on teie südame löögisageduse leidnud, kuvatakse see

ekraanil.



Kui kannate kellaga seotud Polari südame löögisageduse andurit, kasutatakse treeningu ajal automaatselt seda andurit südame löögisageduse mõõtmiseks. Südame löögisageduse sümbolit ümbritsev sinine ring näitab, et kell kasutab südame löögisageduse mõõtmiseks seotud andurit.

5. Kui kõik signaalid on leitud, puudutage treeningu alustamiseks ekraani.

Lisateavet kella kasutusvõimaluste kohta leiate lõigust [Treeningu ajal](#).


## PLANEERITUD TREENINGU ALUSTAMINE

Polar Flow veebikeskkonnas või rakenduses saate planeerida treeninguid ja [seada üksikasjalikke treeningueesmärke](#) ning sünkroonida need kellaga.

Käesolevale päevale planeeritud treeningu alustamiseks:

1. Siseneva treeningueelsesse režiimi vajutades esmalt nuppu BACK ja puudutades seejärel valikut **Start training**.
2. Teilt küsitakse, kas soovite alustada käesolevale päevale planeeritud treeningut.



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

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



Seatud treeningueesmärgid sisalduvad ka [FitSparki](#) treeningujuhises.

## KIIRMENÜÜ

Kiirmenüüsse saate siseneda, kui puudutate treeningueelses režiimis olles või treeningu peatamisel kiirmenüü ikooni





Kiirmenüüs kuvatavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas GPS on kasutusel või mitte.



#### Training suggestions (soovitused treeninguks):

Menüüst Training suggestions leiate [FitSparki](#) treeningujuhise igapäevased soovitused.



#### Pool length (basseinipikkus):

Kui olete valinud ujumise või basseiniujumise profiili, on oluline, et valite õige basseinipikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantssi ja käetõmmete arvu mõõtmist ning teie SWOLFi skoori.

Basseinipikkuse valimiseks puudutage valikut **Pool length**. Vajadusel muutke eelnevalt määratud basseinipikkust. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid teil on võimalik pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saate valida, on 20 meetrit/jardi.



Basseinipikkuse säte on saadaval ainult treeningueelses režiimis.



#### Favorites (lemmikud):

Menüüst Favorites leiate treeningueesmärgid, mille olete Flow veebikeskkonnas salvestanud lemmikutena ja sünkrooninud oma kellaga. Valige välja lemmikeesmärk, mida soovite kasutada. Kui olete valiku teinud, naaseb kell treeningueelsesesse režiimi, kus saate alustada treeningut.

Lisateavet leiate lõigust [Lemmikud](#).



#### Interval timer (intervallitaimer):

Teil on võimalik määrata ajal ja/või distantstil põhinevad intervallitaimerid, et täpselt ajastada treening- ja taastumisfaase intervalltreeningute ajal.

Intervallitaimeri lisamiseks treeningvaatele valige **Timer for this session > On**. Teil on võimalik kasutada varasemalt määratud taimerit või määrata uus taimer naastes kiirmenüüsse ja valides **Interval timer > Set timers**:

1. Valige **Time-based** (ajal põhinev) või **Distance-based** (distantstil põhinev) taimer: **Time-based**: Määrake taimeri jaoks minutid ja sekundid ning puudutage ikooni . **Distance-based**: Määrake taimeri jaoks distantss ja puudutage ikooni . Ekraanile ilmub tekst **Set another timer?**. Järgmise taimeri määramiseks puudutage ikooni .
2. Kui olete lõpetanud, naaseb kell treeningueelsesesse režiimi, kus saate alustada treeningut. Taimer käivitub, kui alustate treeningut.

Lisateavet leiate lõigust [Treeningu ajal](#).



## Countdown timer (pöördloendusega taimer):

Pöördloendusega taimeri lisamiseks treeningvaatele valige **Timer for this session > On**. Teil on võimalik kasutada varasemalt määratud taimerit või määrata uus taimer naastes kiirmenüüsse ja valides **Countdown timer > Set timer**. Määrake taimer ja puudutage kinnitamiseks ikooni . Kui olete lõpetanud, naaseb kell treeningueelsesesse režiimi, kus saate alustada treeningut. Taimer käivitub, kui alustate treeningut.

Lisateavet leiate lõigust [Treeningu ajal](#).

Kui valite treeningu jaoks eesmärgi, kriipsutatakse kiirmenüüs olevad valikud **Favorites** ja **Training suggestions** maha. Selle põhjuseks on asjaolu, et te saate treeningu jaoks valida ainult ühe eesmärgi. Eesmärgi muutmiseks valige mahakriipsutatud valik ja teilt küsitakse, kas soovite eesmärki muuta. Kinnitamiseks puudutage ikooni .

## TREENINGU AJAL

### TREENINGVAADETE SIRVIMINE

Treeningu ajal saate sirvida treeningvaateid libistades sõrmega paremale või vasakule. Treeningvaated ja neis kuvatavad andmed sõltuvad valitud spordiprofiilist ja selles tehtud muudatustest.

Spordiprofiile saate lisada ja nende sätteid muuta Polar Flow rakenduses ja veebikeskkonnas. Teil on võimalik luua iga spordiala jaoks kohandatud treeningvaade ja valida, milliseid andmeid soovite treeningu ajal näha. Lisateavet leiate lõigust [Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas](#).

Treeningvaated võivad sisaldada järgmisi andmeid:



Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku indikaator

Distsants

Kestus

Tempo/Kiirus



Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku indikaator

Kestus

Kalorid



Laskumine

Kõrgus

Tõus



Maksimaalne südame löögisagedus

Südame löögisageduse graafik ja südame löögisageduse hetkeväärtus

Keskmine südame löögisagedus



Kellaeg

Kestus



**Taustavalgustus alati sisse lülitatud:** Libistage sõrmega ekraani ülaosast alla, et avada **kiirsätete** menüü. Puudutage taustavalgustuse ikooni ja valige **Always on** (alati sisse lülitatud) või **Automatic** (automaatne). Kui valite „Always on“, on kella ekraan kogu treeningu ajal valgustatud. Pärast treeningu lõpetamist lülitub kell tagasi taustavalgustuse automaatsele režiimile. Pidage meeles, et taustavalgustuse pidev sees hoidmine lühendab aku kestvust.

## TAIMERITE MÄÄRAMINE

Kui soovite treeningu ajal kasutada taimereid, peate need oma treeningvaadetele lisama. Selleks lülitage taimeri vaade sisse **kiirmenüüst** või lisage taimerid treeningvaadetele Flow veebikeskkonnas spordiprofiilide sätetes ja sünkroonige sätted oma kellaga.



Cancel Save

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

## INTERVALLITAIMER





Kui lülitasite taimerit vaate sisse [kiirmenüüst](#), käivitub taimer, kui alustate treeningut. Teil on võimalik taimer peatada ja määrata uus taimer vastavalt allpool toodud juhistele.

Kui lisate taimerit kasutusel oleva spordiprofiili treeningvaatele, saate selle käivitada järgmiselt:

1. Sirvige vaatesse **Interval timer** ja puudutage ekraani kolme sekundi vältel. Valige **Start**, et kasutada varasemalt määratud taimerit või **Set interval timer**, et määrata uus taimer.
2. Valige **Time-based** (ajal põhinev) või **Distance-based** (distsantsil põhinev) taimer: **Time-based**: Määrake taimerit jaoks minutid ja sekundid ning puudutage ikooni . **Distance-based**: Määrake taimerit jaoks distants ja puudutage ikooni .
3. Ekraanile ilmub tekst **Set another timer?**. Järgmise taimerit määramiseks puudutage ikooni .
4. Kui olete lõpetanud, puudutage käsklust **Start**, et käivitada intervallitaimer. Iga intervalli lõppemisest annab kell värinaga märku.

Taimerit peatamiseks puudutage ekraani kolme sekundi vältel ja seejärel puudutage käsklust **Stop timer**.

### PÖÖRDLOENDUSEGA TAIMER



Kui lülitasite taimerit vaate sisse [kiirmenüüst](#), käivitub taimer, kui alustate treeningut. Teil on võimalik taimer peatada ja määrata uus taimer vastavalt allpool toodud juhistele.

Kui lisate taimerit kasutusel oleva spordiprofiili treeningvaatele, saate selle käivitada järgmiselt:

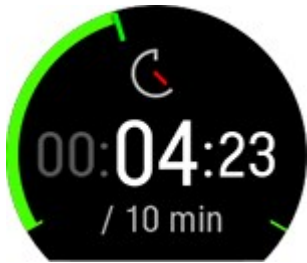
1. Sirvige vaatesse **Countdown timer** ja puudutage ekraani kolme sekundi vältel.
2. Valige **Start**, et kasutada varasemalt määratud taimerit või **Set countdown timer**, et määrata uus taimer. Kui olete lõpetanud, puudutage käsklust **Start**, et käivitada pöördloendusega taimer.
3. Pöördloenduse lõppemisest annab kell värinaga märku. Kui soovite pöördloendusega taimerit taaskäivitada, puudutage ekraani kolme sekundi vältel ja seejärel puudutage käsklust **Start**.

### RINGI ANDMETE AUTOMAATNE SALVESTAMINE

Minge Polar Flow rakendusse või veebikeskkonda ja valige spordiprofiilide alammenüüs **Automatic lap Lap distance** või **Lap duration**. Kui valite **Lap distance**, seadke distants, mille läbimisel ringi andmed salvestatakse. Kui valite **Lap duration**, seadke aeg, mille möödumisel ringi andmed salvestatakse.

### EESMÄRGIGA TREENIMINE

Kui olete Flow rakenduses või veebikeskkonnas seadnud kestusel, distantsil või kaloritel põhineva **kiire eesmärgi** ja sünkrooninud selle oma kellaga, on teie esimene treeningvaade vahepeal järgmine:



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

VÕI

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

Kui olete Flow rakenduses või veebikeskkonnas seadnud **etapipõhise eesmärgi** ja sünkrooninud selle oma kellaga, on teie esimene treeningvaade vaikimisi järgmine:



- Sõltuvalt valitud intensiivsusest, kuvatakse ekraanil kas teie südame löögisagedus või kiirus/tempo ning südame löögisageduse alumine ja ülemine piir või kiirus/tempo piirväärtused.
- Etapi nimetus ja etapi number/etappide koguarv.
- Kestus/seni läbitud distants
- Kestuse/distantsi sihtväärtused



Seatud treeningueesmärgid sisalduvad ka [FitSparki](#) treeningujuhises.



Juhised treeningueesmärkide seadmise kohta leiate lõigust [Treeningute planeerimine](#).

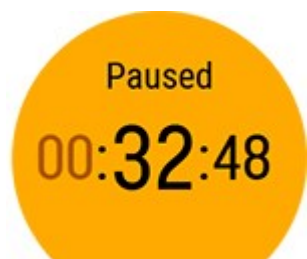
## ETAPI MUUTMINE ETAPPIDEGA TREENINGU AJAL

Etapid vahetuvad automaatselt pärast eelmise etapi läbimist. Etapi vahetumisest annab kell värinaga märku.

## TEAVITUSED

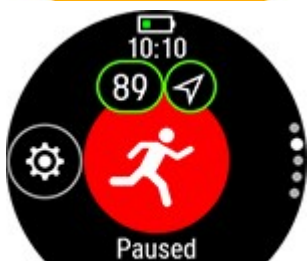
Kui treenite väljaspool seatud südame löögisageduse või kiiruse/tempo kontrollvahemikku, annab kell sellest värinaga märku.

## TREENINGU PEATAMINE/LÕPETAMINE



Treeningu peatamiseks vajutage nuppu BACK.

Treeningu jätkamiseks puudutage spordiala ikooni. Treeningu lõpetamiseks vajutage pikalt nuppu BACK. Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu kokkuvõte.



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

# TREENINGU KOKKUVÕTE

## PÄRAST TREENINGUT

Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu kokkuvõte. Üksikasjaliku ja illustreeritud analüüsi leiab Polar Flow rakendusest või veebikeskkonnast.

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



Treeningu algusaeg ja kuupäev

Treeningu kestus

Treeningu ajal läbitud distants



Heart rate

Teie keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus treeningu ajal

Südame koormus



Heart rate zones

Erinevates südame löögisageduse tsoonides veedetud aeg



Calories

Treeningu jooksul põletatud kalorit

Rasvapõletuse % kaloritest: Rasvast põletatud kalorit, mida väljendatakse protsendina treeningu ajal põletatud kalorit koguhulgast



Pace/Speed

Treeningu keskmine ja maksimaalne kiirus/tempo

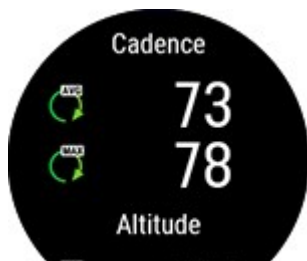
Running Index: Teie jooksusoorituse klass ja arvuline väärtus. Lisateavet leiab lõigust [Jooksuindeks](#).





### Speed zones

Erinevates kiiruse tsoonides veedetud aeg



### Cadence

Treeningu keskmine ja maksimaalne sagedus



Jooksusammude sagedust mõõdetakse integreeritud kiirendusmõõturiga, mis registreerib teie randmeliigutusi.



### Altitude

Treeningu maksimaalne kõrgus

Treeningu ajal tõustud meetrid/jalad

Treeningu ajal laskunud meetrid/jalad



### Automatic laps

Ringi number

Parim ringiaeg

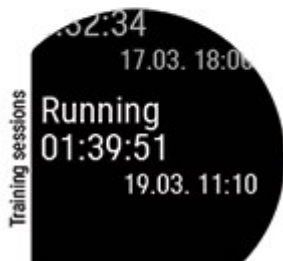
Keskmine ringiaeg

Kui soovite treeningute kokkuvõtteid hiljem vaadata:



Libistage kellaaja vaates sõrmega paremale või vasakule ja navigeerige kellakuvale **Latest training sessions**. Seejärel puudutage ekraani.

Teil on võimalik vaadata viimase 14 päeva treeningute kokkuvõtteid. Libistage sõrmega üles või alla ja valige treening, mille kokkuvõtet soovite vaadata. Kokkuvõtte avamiseks puudutage ekraani. Kellas saab olla korraga maksimaalselt 20 kokkuvõtet.



## TREENINGUTE ANDMED POLAR FLOW RAKENDUSES

Kui teie telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse kell pärast treeningu lõpetamist automaatselt Polar Flow rakendusega. Treeningute andmeid on võimalik ka käsitsi Flow rakendusega sünkroonida, vajutades pikalt nuppu BACK. Käsitsi sünkroonimiseks peate olema Flow rakendusse sisse loginud ja teie telefon peab olema Bluetoothi levialas. Rakenduses saate oma andmeid hõlpsasti pärast igat treeningut analüüsida. Lisaks saate oma treeningutest kiire ülevaate.

Lisateavet leiate lõigust [Polar Flow rakendus](#).

## TREENINGUTE ANDMED POLAR FLOW VEEBIKESKKONNAS

Polar Flow veebikeskkonnas saate oma treeninguid üksikasjalikult analüüsida ja oma tulemustega lähemalt tutvuda. Jälgige oma edusamme ja jagage oma parimaid treeninguid ka teistega.

Lisateavet leiate lõigust [Polar Flow veebikeskkond](#).

# FUNKTSIOONID

## GPS

Teie kellal on sisseehitatud GPS, mis tagab erinevate välispordialade jaoks täpsed kiiruse, distantsi ja kõrguse andmed ning võimaldab teil pärast treeningut Flow rakenduses ja veebikeskkonnas näha oma teekonda kaardil.

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

A-GPS-i andmeid värskendatakse kord päevas. Uusimat A-GPS-i andmefaili värskendatakse automaatselt iga kord, kui sünkroonite kella FlowSynci tarkvara või Flow rakenduse abil Flow veebikeskkonnaga.

### A-GPS-I AEGUMISKUUPÄEV

A-GPS-i andmefail kehtib kuni 14 päeva. Esimese kolme päeva jooksul on positsioneerimistäpsus suhteliselt kõrge. Pärast kolme päeva möödumist hakkab see järk-järgult vähenema. Regulaarsed värskendused aitavad tagada täpse positsioneerimise.

A-GPS-i andmefaili aegumiskuupäeva saate vaadata oma kellast. Selleks valige **Settings > General settings > About your watch > Assisted GPS expires**. Kui andmefail on aegunud, sünkroonige kell FlowSynci tarkvara või Flow rakenduse abil Flow veebikeskkonnaga.

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

## GPS-I FUNKTSIOONID

Teie kellal on olemas järgmised GPS-i funktsioonid:

- **Distsants:** Täpsed distantssi andmed treeningu ajal ja pärast treeningut.
- **Kiirus/Tempo:** Täpsed kiiruse/tempo andmed treeningu ajal ja pärast treeningut.
- **Kõrgus, tõus and laskumine:** Kõrguse mõõtmine reaajas ning tõustud ja laskutud meetrid/jalad.
- **Jooksuindeks:** Jooksuindeks põhineb jooksmise ajal mõõdetud südame löögisageduse ja kiiruse andmetel. See annab teavet teie sooritusvõime, aeroobse võimekuse ja jooksu ökonoomsuse kohta.
- **Teekond:** Funktsioon on saadaval Flow rakenduses ja veebikeskkonnas.



GPS-i parimaks toimimiseks kandke kella randmel nii, et selle ekraan oleks suunatud ülespoole. GPS-i antenni asukoha tõttu ei ole soovitatav kanda kella nii, et selle ekraan on suunatud allapoole. Kui kell on kinnitatud jalgratta juhtraua külge, veenduge, et selle ekraan on suunatud ülespoole.

## NUTIKAS TREENIMINE

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

Teie kellal on olemas järgmised nutika treenimise funktsioonid:

- [Õise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™](#)
- [Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™](#)
- [Igapäevane treeningujuhis FitSpark™](#)
- [Juhendatud hingamisharjutus Serene™](#)

- [Võimekustest](#)
- [Jooksuprogramm](#)
- [Jooksuindeks](#)
- [Treeningu kasu](#)
- [Nutikad kalorid](#)
- [Südame löögisageduse pidev jälgimine](#)
- [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#)
- [Aktiivsusest saadav kasu](#)

## ÖISE TAASTUMISE JÄLGMISE FUNKTSIOON NIGHTLY RECHARGE™

Nightly Recharge™ on öise taastumise jälgimise funktsioon, mis näitab, kui hästi te taastute oma päevastest tegevustest. **Nightly Recharge**'i olek põhineb kahel komponendil: kuidas magasite (**sleep charge**) ja kui hästi rahunes teie autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel (**ANS charge**). Mõlemat komponenti võrreldakse viimase 28 päeva tavaliste tasemetega. Teie kell mõõdab öö jooksul automaatselt nii une olekut (sleep charge) kui ANS-i olekut (ANS charge).


Nightly Recharge'i olekut on võimalik näha nii kellas kui ka Polar Flow rakenduses. Mõõdetud andmete põhjal jagatakse teile Polar Flow rakenduses treeninguteks personaalsed näpunäited ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset. Nightly Recharge'i funktsioon aitab teil üldise heaolu säilitamiseks ja treeningueesmärkide saavutamiseks teha igapäevaelus optimaalseid valikuid.

Kuidas Nightly Recharge'i funktsiooni kasutada?



1. Hoidke magades kella käe peal. Enne kui hakkate kellas nägema oma Nightly Recharge'i olekut, peate kella kandma **kolmel ööl**.
2. Nightly Recharge'i funktsiooni toimimiseks peab olema lubatud südame löögisageduse pidev jälgimine. Selleks navigeerige asukohta **Settings > General Settings > Continuous HR tracking** ja valige **On** (sees) või **Night-time only** (öörežiim). Pange kell tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema Üksikasjalikumad kandmisjuhised leiate lõigust [Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine](#).
3. Pärast kolme edukat öist mõõtmist hakkate oma kellas nägema Nightly Recharge'i olekut

## Nightly Recharge teie kellas

Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse Nightly Recharge'i kellakuval tekst **Already awake?** (Juba ärkvel?). Kinnitamiseks puudutage ikooni  ja kell annab koheselt teie öisest taastumisest ülevaate. Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi teie keha öösel taastus. Oleku arvutamisel võetakse arvesse nii **ANS-i olekut** kui **une olekut**. Olekut hinnatakse skaalal väga halb – halb – puudulik – OK – hea – väga hea. Nightly Recharge'i kellakuvale navigeerimiseks libistage kellaaja vaates sõrmega paremale või vasakule.





Kui soovite oma ANS-i ja une oleku kohta lisateavet saada, puudutage Nightly Recharge'i kellakuvat.

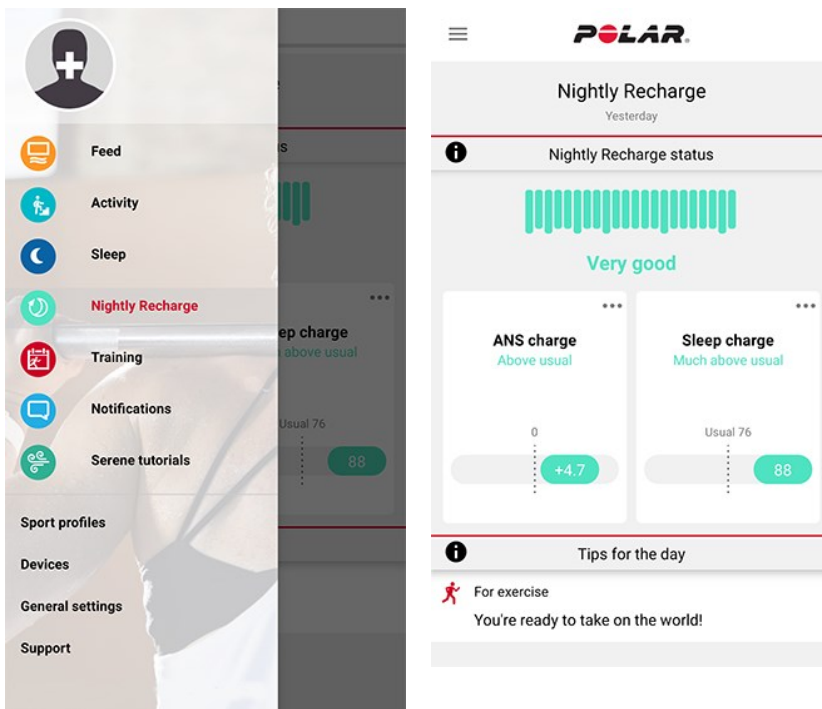


1. Nightly Recharge'i oleku graafik
2. Nightly Recharge'i oleku skaala: very poor (väga halb) – poor (halb) – compromised (puudulik) – OK – good (hea) – very good (väga hea).
3. ANS-i oleku graafik

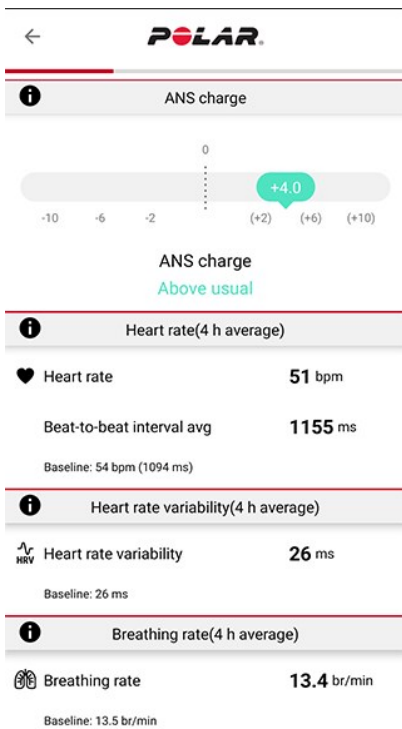
4. **ANS-i olek** Skaala on vahemikus -10 kuni +10. Tavaliseks tasemeks loetakse nullilähedast väärtust.
5. **ANS-i oleku** skaala: much below usual (tavalisest palju madalam) – below usual (tavalisest madalam) – usual (tavaline) – above usual (tavalisest kõrgem) – much above usual (tavalisest palju kõrgem).
6. **Südame löögisagedus lööki/min (4 tunni keskmine)**
7. **Südamelöökide vaheline intervall ms (4 tunni keskmine)**
8. **Südame löögisageduse varieeruvus ms (4 tunni keskmine)**
9. **Hingamissagedus korda/min (4 tunni keskmine)**
10. **Uneskoori graafik**
11. **Uneskoor (1–100)** Skoor, mis koondab teie une kestuse ja kvaliteedi üheks numbriks.
12. **Une olek** = Uneskoor võrrelduna teie tavalise tasemega. Skaala: much below usual (tavalisest palju madalam) – below usual (tavalisest madalam) – usual (tavaline) – above usual (tavalisest kõrgem) – much above usual (tavalisest palju kõrgem).
13. **Uneandmed.** Üksikasjalikum teavet leiate lõigust "Uneandmed teie kellas" on page 41.

## Nightly Recharge'i funktsioon Polar Flow rakenduses

Erinevatel öödel mõõdetud Nightly Recharge'i andmeid saate võrrelda ja analüüsida Polar Flow rakenduses. Üksikasjaliku ülevaate oma viimasest ööst saate, kui valite Flow rakenduse menüüst **Nightly Recharge**. Eelnevate ööde andmete nägemiseks libistage sõrmega paremale. Kui soovite oma **ANS-i** või **une oleku** kohta üksikasjalikum teavet saada, puudutage vastavaid kaste.



## ANS-i oleku andmed Polar Flow rakenduses



**ANS-i olek** annab teavet selle kohta, kui hästi teie autonoomne närvisüsteem (ANS) öösel rahunes. Skaala on vahemikus -10 kuni +10. Tavaliseks tasemeks loetakse nullilähedast väärtust. ANS-i oleku saamiseks mõõdetakse umbes esimese nelja unetunni jooksul teie **südame löögisagedust, südame löögisageduse varieeruvust ja hingamissagedust.**

Täiskasvanute normaalne **südame löögisagedus** (heart rate) jääb vahemikku 40–100 lööki minutis. Teie südame löögisagedus võib erinevatel öödel olla erinev. Vaimne või füüsiline stress, hilisõhtune treenimine, haigus või alkohol võivad varastel unetundidel põhjustada südame löögisageduse tõusu. Kõige parem on võrrelda oma eelmise öö väärtust oma tavalise tasemega.

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

**Hingamissagedus** (breathing rate) näitab teie esimese nelja unetunni keskmist hingamissagedust. See arvutatakse teie südamelöökide vaheliste intervallide põhjal. Sissehingamisel südamelöökide vahelised intervallid lühenevad ja väljahingamisel pikenevad. Magades hingamissagedus langeb ja muutub seoses 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

Teavet une oleku andmete kohta Polar Flow rakenduses leiate lõigust "Uneandmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas" on page 43.

## Personaalsed näpunäited Flow rakenduses

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

### Treeninguteks

Teile jagatakse iga päev treeninguteks näpunäiteid. Näiteks soovitatakse teil võtta hoogu maha või lasta käia. Näpunäited põhinevad:

- Nightly Recharge'i olekul
- ANS-i olekul

- Une olekul
- Kardiokoormuse olekul

Lisateavet treeningusoovituste kohta leiate lõigust [lgapäevane treeningujuhis FitSpark™!](#)

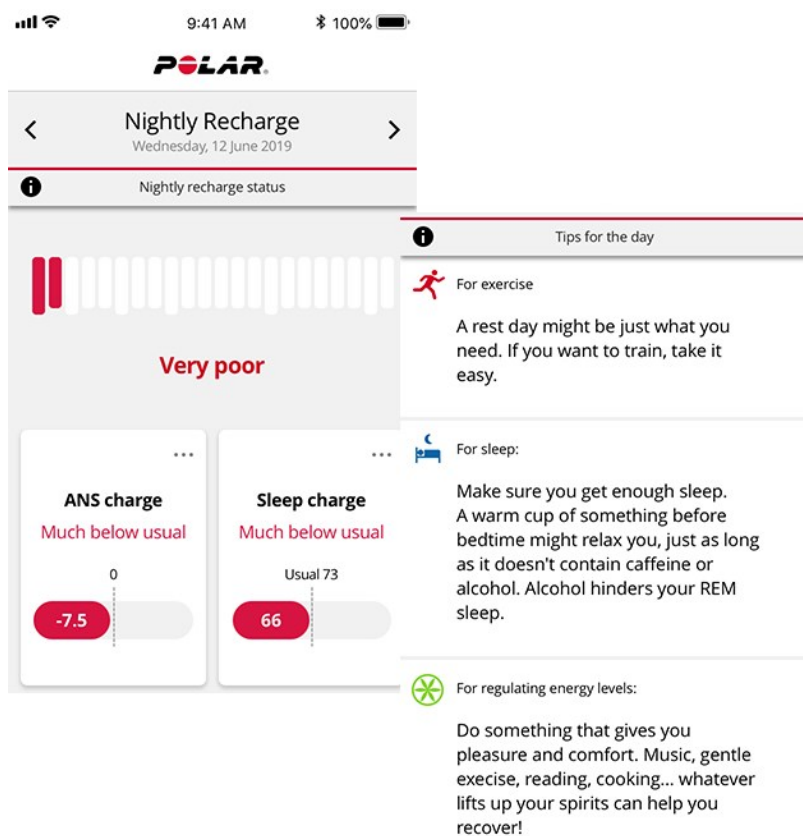
## Une parandamiseks

Kui te ei maganud nii hästi kui tavaliselt, jagatakse teile näpunäiteid une parandamiseks. Teile õpetatakse, kuidas parandada neid une aspekte, mis polnud nii head kui tavaliselt. Lisaks mõõdetavatele uneparameetritele võetakse arvesse järgmist:

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

## Energiataseme reguleerimiseks

Kui teie ANS-i või une olek on eriti madal, antakse teile näpunäiteid, kuidas päev väiksema energiakuluga üle elada. Need on praktilised näpunäited, kuidas lõõgastuda, kui olete üle pingutanud ja kuidas saada lisaenergiat.



Lisateavet Nightly Recharge'i funktsiooni kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#).

## UNE JÄLGIMISE FUNKTSIOON SLEEP PLUS STAGES™

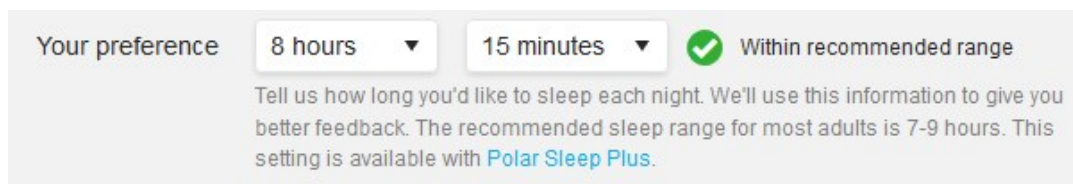
Funktsioon **Sleep Plus Stages** jälgib automaatselt teie une **kestust** ja **kvaliteeti** ning näitab, kui kaua viibsite igas **unefaasis**. See koondab teie une kestuse ja kvaliteedi üheks hõlpsalt jälgitavaks väärtuseks – **uneskooriks**. Uneskoor näitab, kui hästi te magasite, võttes arvesse nüüdisaja uneteadusel põhinevaid hea ööune indikaatoreid.



Uneskoori komponentide võrdlemine oma tavalise tasemega aitab mõista, millised päevased tegurid teie und mõjutavad. Üksikasjalik ülevaade unest kuvatakse teie kellas ja Polar Flow rakenduses. Pikaajalised uneandmed Polar Flow veebikeskkonnas aitavad teil oma unemustreid üksikasjalikult analüüsida.

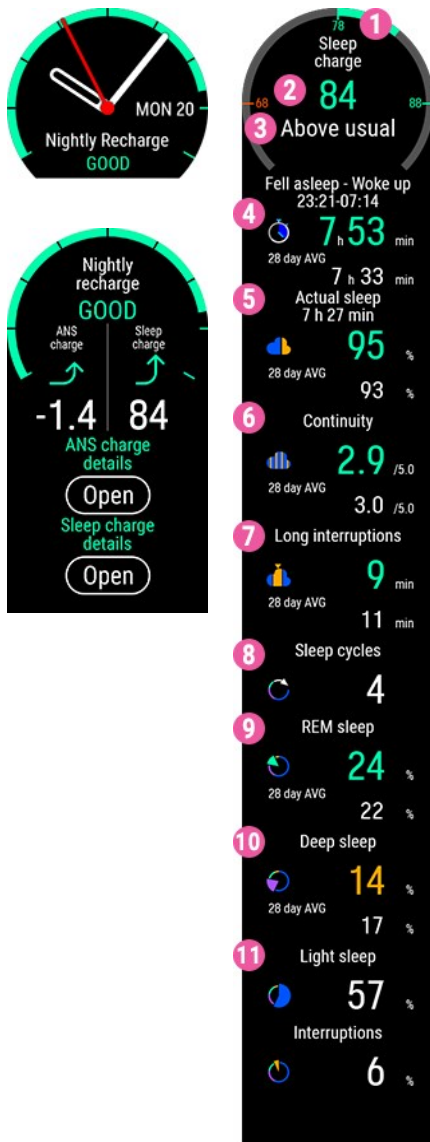
Kuidas une jälgimise funktsiooni Sleep Plus Stages™ kasutada?

1. Kõigepealt peate Polar Flow rakenduses/veebikeskkonnas või kellas **määrama eelistatud uneaja pikkuse**. Puudutage Flow rakenduses oma profiili ja valige **Your preferred sleep time**. Valige eelistatud uneaja pikkus ja puudutage valikut **Done**. Või logige sisse Flow veebikeskkonda või looge uus konto aadressil [flow.polar.com](https://flow.polar.com) ja valige **Settings > Physical settings > Your preferred sleep time**. Määrake eelistatud uneaja pikkus ja valige **Save**. Eelistatud uneaja pikkuse määramiseks kellas navigeerige asukohta **Settings > Physical settings > Your preferred sleep time**.




- Uneaja eelistus** peegeldab aega, kui kaua sooviksite igal öösel magada. Vaikimisi on kasutusel teie vanusegrupi keskmised soovitused (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui teile tundub, et kaheksa tundi und on teie jaoks liiga palju või liiga vähe, soovitame teil vastavalt oma isiklikele vajadustele eelistatud uneaja pikkust kohandada. Seda tehes saate täpset tagasisidet selle kohta, kui palju te võrreldes eelistatud uneaja pikkusega tegelikult magada saate.
2. Funktsiooni Sleep Plus Stages toimimiseks peab olema lubatud südame löögisageduse pidev jälgimine. Selleks navigeerige asukohta **Settings > General Settings > Continuous HR tracking** ja valige **On** (sees) või **Night-time only** (öörežiim). Pange kell tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema. Üksikasjalikumad kandmisjuhised leiate lõigust [Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine](#).
  3. Teie kell tuvastab, millal te uinute, millal ärkate ja kui kaua magasite. Mõõtmine põhineb teie mittedomineeriva käe liigutuste registreerimisel integreeritud 3D-kiirendusanduriga ja teie südamelöökide vaheliste intervallide randmepõhisel registreerimisel optilise südame löögisageduse anduriga.
  4. Hommikul ärghes kuvatakse kella ekraanil teie **uneskoor** (skaalal 1–100). Pärast esimest ööd saate teavet unefaaside kohta (kerge uni, sügav uni, REM-uni), uneskoori ja tagasisidet une erinevate aspektide kohta (pikkus, pidevus, tõhusus). Pärast kolmandat ööd saate võrdluse oma tavalise tasemega.
  5. Lisaks on teil võimalik oma une kvaliteeti ka ise Flow rakenduses või kellas hinnata. Teie enda hinnangut une oleku arvutamisel ei arvestata, kuid te saate selle salvestada ja hinnanguid omavahel võrrelda.

Uneandmed teie kellas



Hommikul är gates pääsete oma uneandmetele ligi [Nightly Recharge'i](#) kellakuva kaudu. Puudutage ekraani, et avada Nightly Recharge'i oleku üksikasjad. Seejärel puudutage valiku **Sleep charge details** all olevat valikut **Open**.

Teil on võimalik une jälgimist ka käsitsi peatada. Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse une kellakuval tekst **Already awake?** (Juba ärkvel?). Puudutage teksti **Already awake?** ja teilt küsitakse, kas soovite une jälgimise peatada. Kinnitamiseks puudutage ikooni  ja kell annab koheselt teie unest ülevaate.

Une oleku üksikasjade vaates kuvatakse ekraanil järgmised andmed:

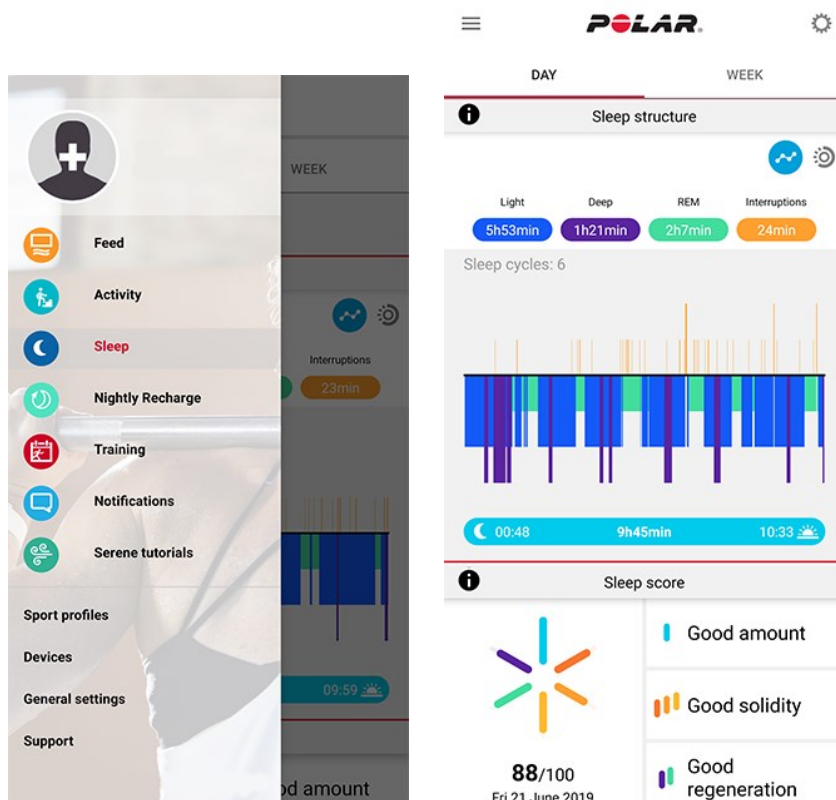
1. **Uneskoori graafik**
2. **Uneskoor (1–100)** Skoor, mis koondab teie une kestuse ja kvaliteedi üheks numbriks.
3. **Une olek** = Uneskoor võrrelduna teie tavalise tasemega. Skaala: much below usual (tavalisest palju madalam) – below usual (tavalisest madalam) – usual (tavaline) – above usual (tavalisest kõrgem) – much above usual (tavalisest palju kõrgem).
4. **Uneaeg** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega.
5. **Tegelik unaeg (%)** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega, mille veetsite magades. See on unaeg, millest on välja arvatud unekatkestused. Tegelikuna aja hulka arvatakse ainult see aeg, mille te tegelikult magades veedate.
6. **Une pidevus(1–5)**: Une pidevus on hinnang sellele, kui pidev teie unaeg oli. Une pidevust hinnatakse skaalal ühest viieni: katkendlik – üsna katkendlik – üsna pidev – pidev – väga pidev.
7. **Pikad katkestused (min)** näitavad aega, mille veetsite ärkvel, kui katkestused olid pikemad kui üks minut. Normaalse ööune ajal on arvukalt lühemaid ja pikemaid unekatkestusi. See, kas mäletate 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. **Unetsüklid**: Tavaliselt koosneb normaalne ööuni umbes 4–5 unetsüklist. See võrdub ligikaudu kaheksatunnise uneajaga.
9. **REM-uni (%)**: Lühend REM tuleneb ingliskeelsetest sõnadest rapid eye movement (kiire silmade 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 mälu ja õppimisvõime teatavaid 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 tema reageerimisvõime keskkonnamõjudele on üsna suur. Ka kerge uni soodustab vaimset ja füüsilist taastumist, kuid REM- ja sügav uni mängivad selles osas kõige olulisemat rolli.

## Uneandmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas

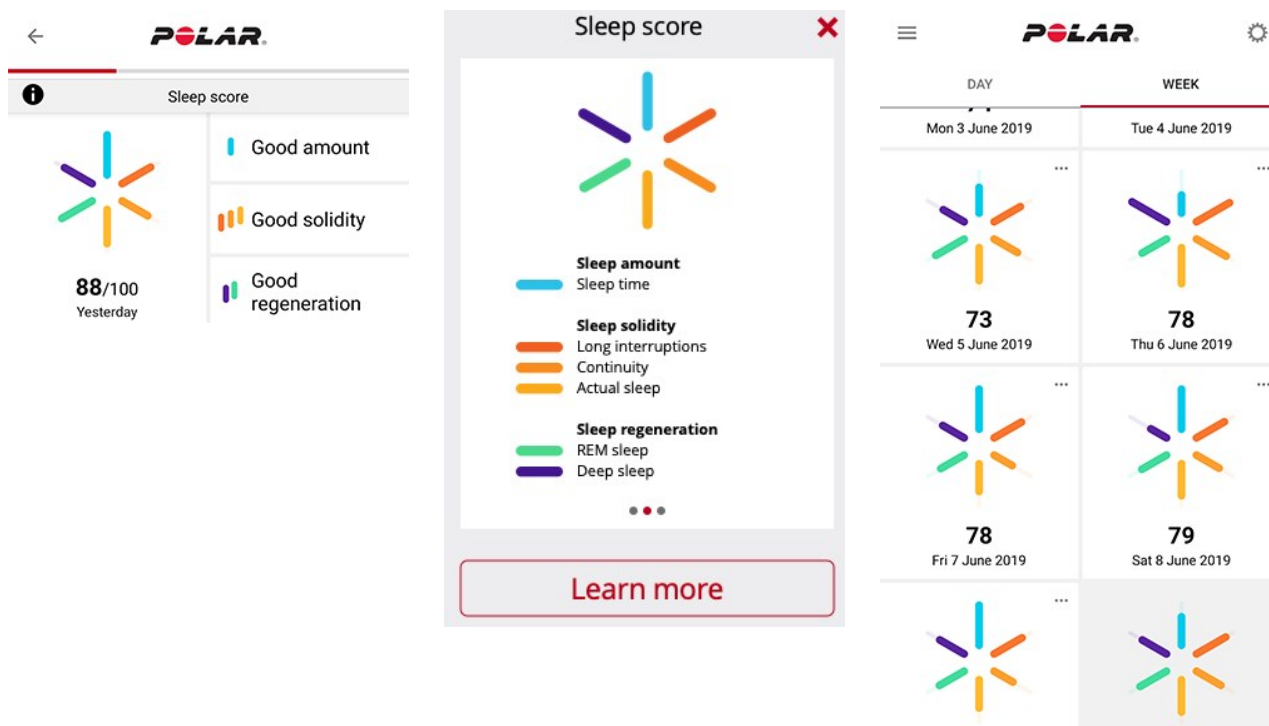
Uni on väga individuaalne – selle asemel et võrrelda oma unestatistikat teistega, jälgige omaenda pikaajalisi unemustreid, et saada oma unest täielik ülevaade. Ärgates sünkroonige oma kell Flow rakendusega, et näha oma eelmise öö uneandmeid. Jälgige oma une päeva- ja nädalapõhist statistikat Flow rakenduses ja saage teada, kuidas teie magamisharjumused ja päevased tegevused mõjutavad teie und.

Uneandmetega tutvumiseks valige Flow rakenduse menüüst **Sleep**. Une struktuuri (sleep structure) vaates näete erinevate unefaaside (kerge, sügav ja REM-uni) vaheldumist ja unekatkestusi. Üldiselt kulgevad unetsükklid 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.

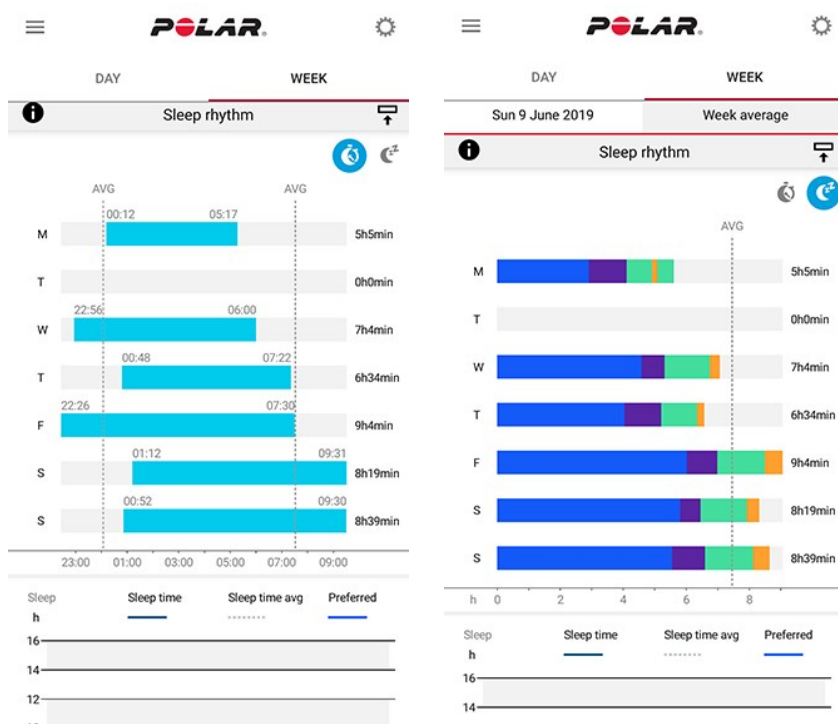


Uneskoori kuus komponenti on rühmitatud kolme teema alla: amount (uneaja pikkus), solidity (pikad katkestused, pidevus ja tegelik uneaeg) ja regeneration (REM-uni ja sügav uni). Graafiku iga tulp tähistab

erikomponentide skooride. Uneskoor on nende skooride keskmine. Nädalavaate valimisel näete, kuidas teie uneskoor ja une kvaliteet (teemad solidity ja regeneration) nädala jooksul varieeruvad.



Unerütmi (sleep rhythm) jaotises näete nädalakovvõtet oma uneaja pikkusest ja unefaasidest.



Oma pikaajaliste uneandmete ja unefaasidega tutvumiseks minge Polar Flow veebikeskkonna menüüsse **Progress** ja valige vahekaart **Sleep report** (unearuanne).

Unearuandes näete pikaajalist ülevaadet oma unemustritest. Teil on võimalik vaadata viimase ühe, kolme ja kuue kuu uneandmeid. Kuvatud on järgmiste uneandmete keskmised väärtused: uinumisaeg, ärkamisaeg, uneaja pikkus, REM-uni, sügav uni ja unekatkestused. Hiirekursoriga unegraafiku kohal hõljudes näete oma ööune üksikasjalikku liigendust. Unegraafikut on võimalik ka ümber korraldada vastavalt unefaaside ajastusele ja kestusele.



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

## IGAPÄEVANE TREENINGUJUHI FITSPARK™

FitSpark™-i treeningujuhis pakub **igaks päevaks vajaduspõhiseid treeninguid**, mille leiate mugavalt oma kellast. Treeningud on koostatud teie füüsilise võimekuse tasemest, treeningute ajaloost ning taastumisest ja valmisolekust lähtuvalt ning need võtavad arvesse teie eelmise öhtu [Nightly Recharge'i](#) olekut. FitSpark pakub iga päev 2–4 erinevat treeningut: üks kõige sobivam treening ja 1–3 muud treeningut. Te saate maksimaalselt neli soovitusel päevas ja kokku on 19 erinevat treeningut. Soovitused hõlmavad **kardio-, jõu- ja toetavaid** treeninguid.

FitSparki treeningud on kasutamiskõlpsamad [treeningueesmärgid](#), mille on määratlenud Polar. Lisaks treeningutele annab FitSpark reaajas sammammulisi juhiseid harjutuste ohutuks ja korrektseks sooritamiseks. Kõik treeningud on ajapõhised ja vastavad teie füüsilise võimekuse tasemele. Seega sobivad treeningud kõigile treenitustasemest sõltumata. FitSparki treeningusoovitusi värskendatakse pärast iga treeningut (ka pärast neid treeninguid, kus FitSparki ei kasutatud), südaöö ja hommikul, kui ärkate. FitSpark aitab tagada treeningute mitmekülgsuse, pakkudes igaks päevaks eri tüüpi treeninguid.

Kuidas toimub teie füüsilise võimekuse taseme kindlaksmääramine?

Teie füüsilise võimekuse tase määratakse kindlaks järgmiste näitajate alusel:

- Treeningute ajalugu (viimase 28 päeva keskmine nädalane südame löögisageduse tsooni realiseerimine)
- VO2max ([võimekustesti](#) tulemus)
- [Treenituse tase](#)

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



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

## Millist tüüpi harjutusi erinevad treeningukategooriad sisaldavad?

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

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

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

## FitSpark teie kellas

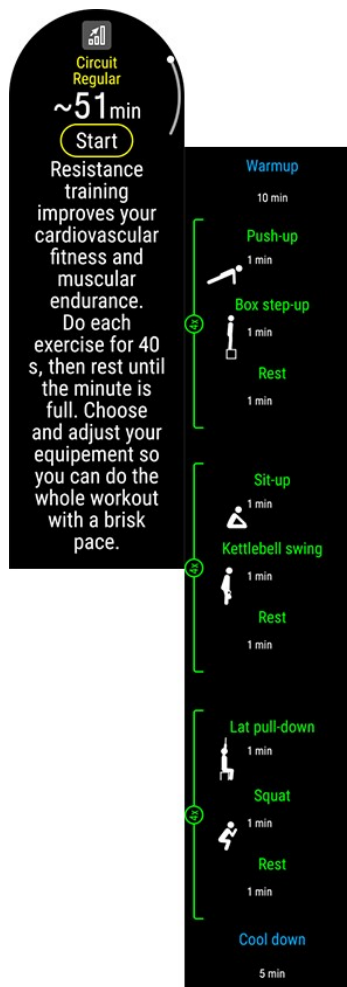
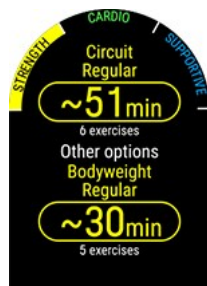
FitSparki kellakuvale navigeerimiseks libistage kellaaja vaates sõrmega paremale või vasakule.

FitSparki vaated erinevate treeningukategooriate puhul on järgmised:



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

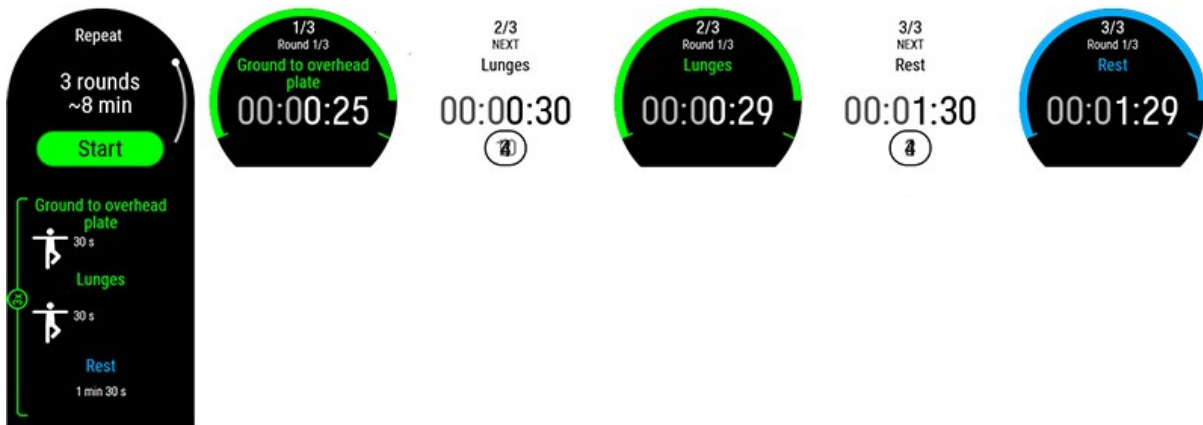
FitSparki kellakuva puudutades kuvatakse ekraanil teie jaoks sobivaim treening, mis on koostatud teie treeningute ajaloost ja füüsilise võimekuse tasemest lähtuvalt. Puudutage teile soovitud treeningut, et näha selle üksikasju, või puudutage valikut **More**, et tutvuda teiste treeningusoovitustega. Libistage sõrmega üles, et näha, millistest harjutustest treening koosneb (jõu- ja toetavad treeningud) ning puudutage erinevaid harjutusi, et saada üksikasjalikke juhiseid nende sooritamiseks. Treeningueesmärgi valimiseks puudutage käsklust **Start**. Treeningu alustamiseks puudutage spordiprofiili.



## Treeningu ajal

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

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



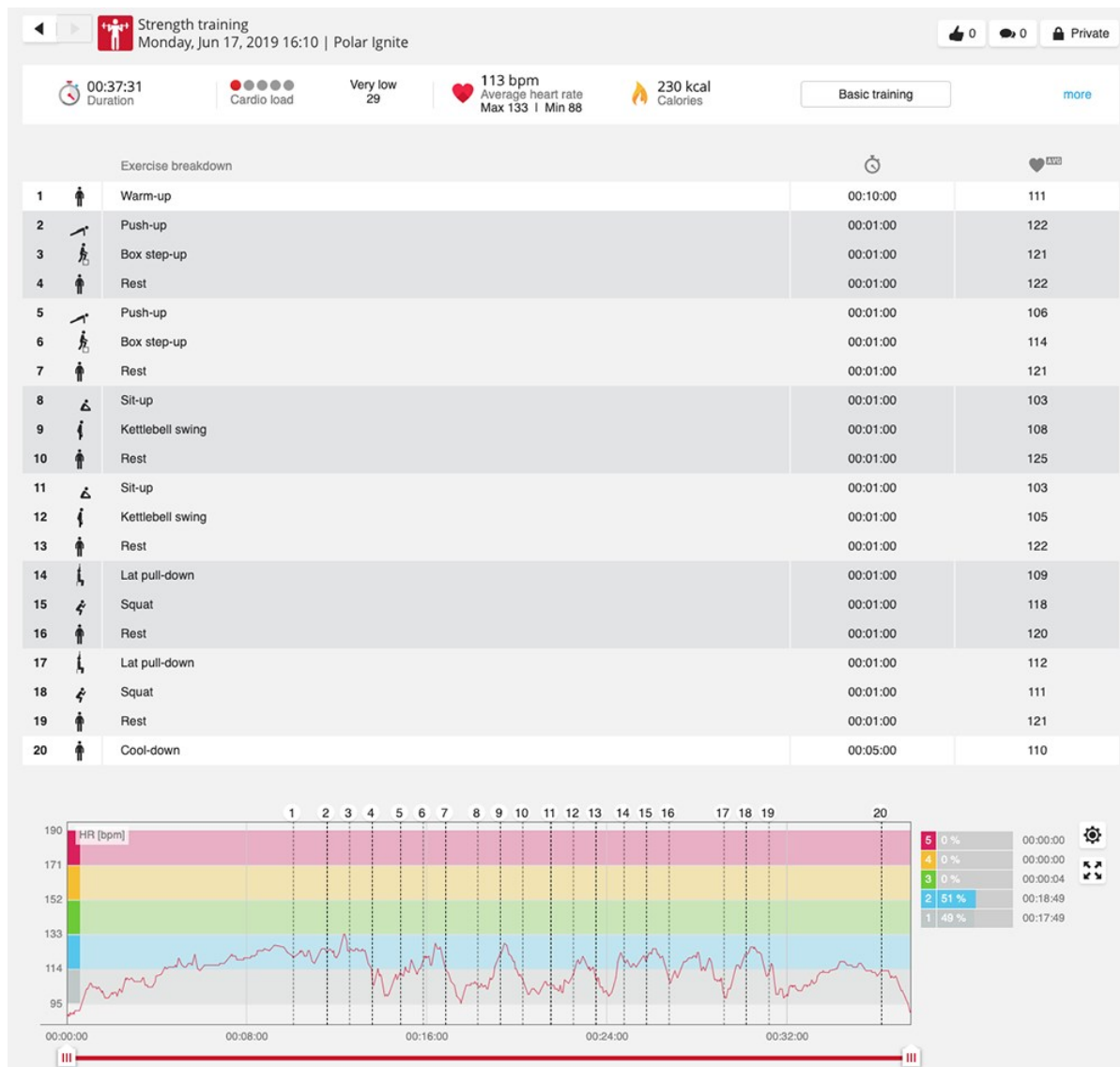
**Taustavalgustus alati sisse lülitatud:** Libistage sõrmega ekraani ülaosast alla, et avada **kiirsätete** menüü. Puudutage taustavalgustuse ikooni ja valige **Always on** (alati sisse lülitatud) või **Automatic** (automaatne). Kui valite „Always on“, on kella ekraan kogu treeningu ajal valgustatud. Pärast treeningu lõpetamist lülitub kell tagasi taustavalgustuse automaatsele režiimile. Pidage meeles, et taustavalgustuse pidev sees hoidmine lühendab aku kestvust.

## Treeningu tulemused kellas ning Polar Flow rakenduses ja veebikeskkonnas

Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu **kokkuvõte**. Üksikasjalikuma analüüsi leiate Polar Flow rakendusest või veebikeskkonnast. Kardiotreeningu tulemused on üldised ning nende hulka kuuluvad treeningu faasid koos südame löögisageduse andmetega. Jõu- ja toetavate treeningute tulemused on üksikasjalikud ning need hõlmavad teie keskmist südame löögisagedust ja iga harjutuse sooritamiseks



kulunud aega. Harjutused kuvatakse loendina ja lisatakse ka südame löögisageduse kõverale.



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

## JUHENDATUD HINGAMISHARJUTUS SERENE™

Serene™ on juhendatud sügava hingamise harjutus, mis aitab lõdvestada keha ja meelt ning vähendada stressi. Serene juhendab teid hingama aeglaselt ja regulaarse rütmiga – **kuus hingetõmmet minutis**, mis on **stressi leevendamiseks** optimaalne hingamissagedus. Kui hingate aeglaselt, hakkab teie pulss kohandama end hingamisrütmiga ja südamelöökide vahelised intervallid varieeruvad rohkem.

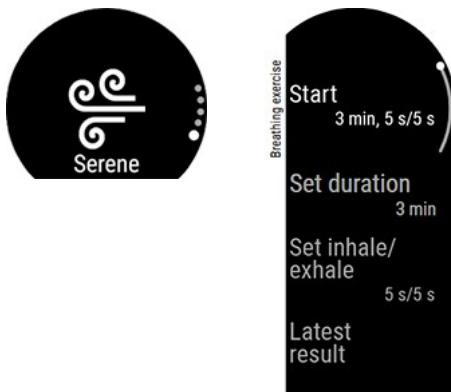
Kella ekraanil kuvatav animatsioon ja värinapõhine tagasiside aitavad teil säilitada regulaarset aeglast hingamisrütmi. Serene jälgib teie keha reaktsiooni harjutusele ja annab reaajas biotagasisidet selle kohta, kuidas teil läheb. Pärast harjutust saate kokkuvõtte ajast, mille veetsite kolmes **rahulikkuse tsoonis**. Mida kõrgem on tsoon, seda parem on sünkroonsus optimaalse hingamisrütmiga. Mida rohkem aega veedate kõrgemates tsoonides, seda suuremat kasu tunnete pikaajaliselt. Hingamisharjutuse regulaarne tegemine võib aidata **leevendada stressi**, parandada **une kvaliteeti** ja suurendada **üldist heaolutunnet**.

Serene'i hingamisharjutus teie kellas

Serene'i hingamisharjutus juhendab teid hingama **sügavalt ja aeglaselt**, aidates seeläbi lõdvestada keha ja

rahustada meelt. Kui hingate aeglaselt, hakkab teie pulss kohandama end hingamisrütmi. Kui hingamine on sügavam ja aeglasem, varieeruvad südamelöökide vahelised intervallid rohkem. Sügav hingamine kutsub südamelöökide vahelistes intervallides esile mõõdetavaid muutusi. Sissehingamisel järjestikuste südamelöökide vahelised intervallid lühenevad (pulss kiireneb) ja väljahingamisel pikenevad (pulss aeglustub). Südamelöökide vaheliste intervallide varieeruvus on suurim, kui **minutis on kuus hingamistsükli** (sissehingamine + väljahingamine = 10 sekundit). See on **stressi leevendamiseks** optimaalne hingamissagedus. Just seepärast ei sõltu teie edu üksnes pulsi ja hingamisrütmi vahelisest sünkroonsusest, vaid ka sellest, kui lähedal olite optimaalse hingamissageduse saavutamisele.

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



Valige kehaasend, mis võimaldab kogu harjutuse vältel käsivarsi lõdvestatuna ja labakäsi liikumatuna hoida. See aitab teil täielikult lõõgastuda ja tagab täpsed mõõtmistulemused.

1. Pange kell tihedalt ümber käe nii, et see asetseks randmeluust üleval pool.
2. Istuge või lamage mugavas asendis.
3. Vajutage nuppu BACK, et siseneda peamenüüsse ja libistage sõrmega üles, kuni leiate **Serene'i** hingamisharjutuse.
4. Hingamisharjutuse alustamiseks puudutage kõigepealt valikut **Serene** ja seejärel valikut **Start exercise**. Harjutus algab 15-sekundilise ettevalmistava etapiga.
5. Hingamise ajal keskenduge ekraanil kuvatavale animatsioonile või värinapõhisele tagasisidele.
6. Te saate harjutuse igal ajal lõpetada, vajutades nuppu BACK.
7. Ekraanil olev animatsioon **muudab värvi** vastavalt sellele, millises rahulikkuse tsoonis te parasjagu viibite.
8. Pärast harjutust näete kella ekraanil oma tulemust, mis kajastab erinevates tsoonides veedetud aega.

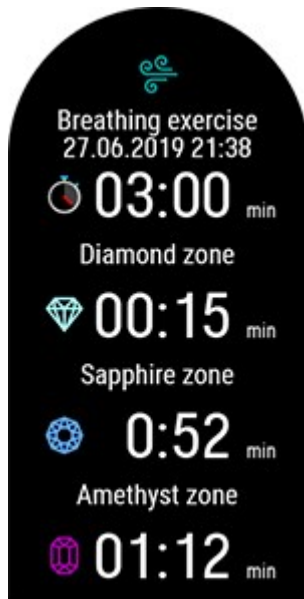


**Rahulikkuse tsoonid** on Ametüst (Amethyst), Safiir (Sapphire) ja Teemant (Diamond). Rahulikkuse tsoonid näitavad, kui hästi on teie südamelöögid ja hingamine sünkroonis ning kui lähedal olete optimaalse hingamissageduse saavutamisele (kuus hingetõmmet minutis). Mida kõrgem on tsoon, seda parem on sünkroonsus optimaalse hingamisrütmi. Kõrgeim tsoon ehk Teemant eeldab aeglast hingamisrütmi – kuus

või vähem hingetõmmet minutis. Mida rohkem aega veedate kõrgemates tsoonides, seda suuremat kasu tunnete pikaajaliselt.

## Hingamisharjutuse tulemus

Pärast harjutust saate kokkuvõtte ajast, mille veetsite kolmes rahulikkuse tsoonis.



Lisateavet Serene™-i juhendatud hingamisharjutuse kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#).

## VÕIMEKUSTEST RANDMEPÕHISE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISEGA

Polari võimekustest koos randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. Testi tulemus, Polar OwnIndex, on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimisega ( $VO_{2max}$ ), mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. OwnIndexit mõjutavad teie treenituse tase, südame löögisagedus, südame löögisageduse muutlikkus rahuolekus, sugu, vanus, pikkus ja kehakaal. Polari võimekustest on mõeldud kasutamiseks tervetele täiskasvanutele.

Aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi saab kardiovaskulaarne süsteem hakkama hapniku transportimisega organismi. Mida parem on teie aeroobne võimekus, seda tugevam ja efektiivsem on teie süda. Heal aeroobsel võimekusel on mitmeid eeliseid. Näiteks aitab see alandada kõrge vererõhu, südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ja insuldi riski. Kui soovite parandada oma aeroobset võimekust, on märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Vähem vormis olevad inimesed märkavad muutusi veelgi kiiremini. Mida parem on teie aeroobne võimekus, seda väiksemad on muutused OwnIndexi väärtuses.

Aeroobne võimekus paraneb kõige paremini selliste treeningute puhul, milles kasutatakse suuri lihasgruppe. Selliste treeningute alla kuuluvad näiteks jooksmine, jalgrattasõit, käimine, aerutamine, ujumine, uisutamine ja murdmaasuusatamine. Oma võimekuse paranemise jälgimiseks mõõtke OwnIndexi väärtust mitu korda esimese kahe nädala jooksul, et saada baasväärtus. Seejärel korrake testi umbes kord kuus.

Selleks, et tagada testi tulemuste usaldusväärsus, tuleb lähtuda järgmistest põhinõuetest:

- Testi võib läbi viia ükskõik kus – kodus, kontoris, spordiklubis – eeldusel, et testimise keskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi teiega rääkimas.
- Viige test läbi alati samas keskkonnas ja samal kellaajal.
- Hoiduge 2–3 tundi enne testi rohkest söömisest või suitsetamisest.
- Hoiduge raskest füüsilisest pingutusest, alkoholist ja farmakoloogilistest stimulantidest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- Te peate olema lõdvestunud ja rahulik. Heitke pikali ja lõdvestuge 1–3 minuti jooksul enne testi alustamist.

## ENNE TESTI

Enne testi alustamist minge menüüsse **Settings > Physical settings** ja veenduge, et teie füüsilised andmed, sealhulgas treenituse tase, on täpsed.

Pange Ignite tihedalt ümber kää ja jälgige, et see asetseks randmeluust üleval pool. Ignite'i tagaküljel asuv südame löögisageduse andur peab olema nahaga pidevas kontaktis, kuid rihm ei tohi olla nii ümber, et see takistaks vereringet.

## TESTI LÄBIVIIMINE

Testi tegemiseks vajutage nuppu BACK ja libistage sõrmega alt üles, kuni leiate menüü **Fitness Test**. Esmalt puudutage valikut **Fitness Test** ja seejärel **Relax and start the test**.



- Kui südame löögisagedus on leitud, kuvatakse ekraanil teie südame löögisageduse hetkeväärtus **Lie down & relax**. Lõdvestuge ning vältige kehaliigutusi ja teiste inimestega suhtlemist.
- Teil on võimalik test iga hetk katkestada vajutades nuppu BACK. Sellisel juhul ilmub ekraanile tekst **Test canceled**.

Kui südame löögisageduse tuvastamine ebaõnnestub, ilmub ekraanile teade **Test failed**. Sellisel juhul peaksite kontrollima, kas kella tagaküljel asuv südame löögisageduse andur on nahaga pidevas kontaktis Üksikasjalikud juhised Ignite'i kandmise kohta treeningu ajal leiate lõigust [Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine](#).

## TESTI TULEMUSED

Kui test lõppeb, annab Ignite sellest värinaga märku. Ekraanil kuvatakse testi tulemuse kirjeldus ja teie hinnanguline  $VO_{2max}$ .

Ekraanil kuvatakse tekst **Update to  $VO_{2max}$  to physical settings?**

- Valige  väärtuse salvestamiseks menüüsse **Physical settings**.
- Valige  ainult siis, kui teate oma viimati mõõdetud  $VO_{2max}$ -i väärtust ja see erineb tulemusest enam kui ühe kehalise võimekuse klassi võrra.

Teie viimase testi tulemus salvestatakse menüüsse **Tests > Fitness test > Latest result**. Menüüs kuvatakse ainult teie viimase testi tulemus.

Testi tulemuste visuaalseks tõlgendamiseks minge Flow veebikeskkonda ja valige menüüst Diary test, mille andmeid soovite vaadata.



Kui teie telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonib Ignite 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

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

## Naised

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

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

## $VO_{2MAX}$

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

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

## TRAINING LOAD PRO™

Funktsioon Training Load Pro™ annab ülevaate sellest, millist pingutust treening teie kehalt nõuab ja aitab mõista, kuidas see mõjutab teie sooritust. Training Load Pro arvutab teie kardiovaskulaarse süsteemi jaoks välja treeningkoormuse taseme ehk **kardiokoormuse**, võttes arvesse ka seda, kui suurt pingutust te ise tajute (**tajutav**

**koormus**). Kui te teate, millise pinge all iga organsüsteem on, saate oma treeninguid optimeerida, tegeledes õigel ajal õige organsüsteemiga.

## Kardiokoormus

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

## Tajutav koormus

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



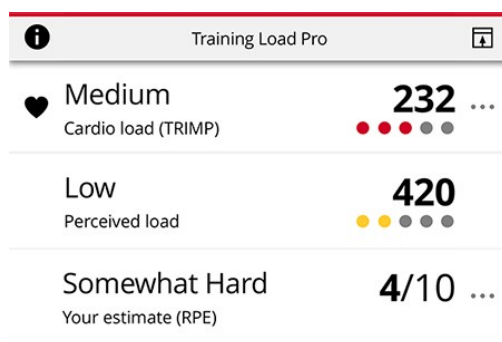
**Tajutava koormuse** väärtuse saamiseks hinnake oma treeningut Flow mobiilirakenduses. Teil on võimalik anda oma hinnang skaalal 1–10, kus 1 tähistab „väga, väga kergest treeningut“ ja 10 „maksimaalset pingutust“.

## ÜKSIKUTE TREENINGUTE TREENINGKOORMUS

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

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

KUVA VAIHDETTAVA



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

●●●●● Väga suur

● ● ● ● ● ● Suur

● ● ● ● ● ● Keskmine

● ● ● ● ● ● Väike

● ● ● ● ● ● Väga väike

## PINGUTUS JA TALUVUS

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

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

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

## KARDIOKOORMUSE OLEK

Kardiokoormuse olek (cardio load status) võrdleb **pingutuse näitajat taluvuse näitajaga** ja selgitab välja, kas treenite liiga vähe, liiga palju või parasjagu. Kardiokoormuse olek hindab, millist mõju avaldavad treeningud teie kehale ja kuidas see omakorda mõjutab teie edusamme. Teadmine, kuidas varasemad treeningud mõjutavad teie tänast sooritusvõimet, aitab teil treeningmahtu kontrolli all hoida ja optimeerida erineva intensiivsusega treeningute ajastamist. Nähes, kuidas teie kardiokoormuse olek pärast treeningut muutub, mõistate, kui suurt koormust treening teie kehale avaldas.

## PIKAAJALINE ANALÜÜS FLOW VEEBIKESKONNAS

Flow veebikeskkonnas saate jälgida, kuidas teie kardiokoormus aja jooksul kujuneb ja kuidas see on viimase nädala või viimaste kuude jooksul varieerunud.

Kardiokoormuse oleku ja kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Flow veebikeskkonnas navigeerige asukohta **Progress > Cardio Load report**.



## Kardiokoormuse olek

- Overreaching (tavalisest oluliselt suurem koormus)
- Productive (aeglaselt suurenev koormus)
- Maintaining (tavalisest pisut väiksem koormus)
- Detraining (tavalisest oluliselt väiksem koormus)

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

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

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

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

## POLARI JOOKSUPROGRAMM

Polari jooksuprogramm on teie füüsilise võimekuse tasemel põhinev programm, mille eesmärk on tagada, et treeniksite õigesti ja väldiksite ületreenimist. Tegemist on intelligentse programmiga, mis kohandub vastavalt teie edusammudele ning annab teada, millal peaksite endale veidi puhkust andma ja millal tempot juurde lisama. Iga programm on kohandatud vastavalt eelseisvale spordiüritusele, võttes arvesse teie isiklikke omadusi, treeningute tausta ja ettevalmistusajaga. Programm on tasuta kättesaadav Polar Flow veebikeskkonnas aadressil [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Programm on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks. Iga programm koosneb kolmest faasist: baastreeningud (base building), koormuse tõstmise (build-up) ja koormuse alandamine (tapering). Need faasid



aitavad teil oma sooritusvõimet järk-järgult parandada ja võistluspäevaks valmistuda. Jooksutreeningud jagunevad viite erinevasse liiki: kerge sõrk, keskmaajooks, pikamaajooks, tempojooks ja intervalljooks. Parimate tulemuste tagamiseks koosnevad kõik treeningud omakorda soojendus-, treening- ja lõdvestusfaasist. Oma arengu toetamiseks on teil võimalik valida lihasjäõudu, üldfüüsisist ja liikuvust arendavate harjutuste vahel. Iga treeningnädal koosneb kahest kuni viiest jooksutreeningust. Jooksutreeningute kogukestus nädalas varieerub ühest kuni seitsme tunnini sõltuvalt teie füüsilise võimekuse tasemest. Programmi minimaalne kestus on 9 nädalat ja maksimaalne kestus 20 kuud.

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

Videote vaatamiseks klõpsake allolevatel linkidel:

[Get Started](#)

[How to use](#)

## POLARI JOOKSUPROGRAMMI LOOMINE

1. Logige sisse Flow veebikeskkonda aadressil [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Valige ülevalt menüüribalt **Programs**.
3. Valige üritus, pange sellele nimi ning seadke ürituse toimumise kuupäev ja aeg, millal soovite programmi alustada.
4. Vastake teie füüsilise aktiivsuse taset puudutavatele küsimustele.\*
5. Valige, kas soovite lisada programmi toetavaid harjutusi.
6. Vastake füüsiliseks aktiivsuseks valmisoleku küsimustikule.
7. Vaadake programm üle ja kohandage vajadusel selle sätteid.
8. Kui olete valmis, valige **Start program**.

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


## EESMÄRGIGA JOOKSUTREENINGU ALUSTAMINE

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

Käesolevale päevale planeeritud treeningu alustamiseks:

1. Siseneva treeningueelsesesse režiimi vajutades esmalt nuppu BACK ja puudutades seejärel valikut **Start training**.
2. Teilt küsitakse, kas soovite alustada käesolevale päevale planeeritud treeningut.



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

## EDUSAMMUDE JÄLGIMINE

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

## JOOKSUINDEKS

Jooksuindeks võimaldab lihtsal viisil jälgida muutusi jooksu efektiivsuses. Jooksuindeksi väärtus hindab teie maksimaalset hapnikutarbimist (VO<sub>2</sub>max) jooksmise ajal. Jooksuindeksi jälgimise tulemusena näete, kui efektiivne on teie jooksutreening ja kuidas teie tulemused aja jooksul paranevad. Tulemuste paranemine seisneb selles, et teatud tempos jooksmine nõuab vähem pingutust või et teie tempo on teatud tasemel pingutuse juures kiirem.

Et saada oma soorituse kohta kõige täpsemat tagasisidet, veenduge, et olete seadnud oma SLS<sub>max</sub>-i väärtuse.

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

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

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



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

Võrrelge oma tulemust allpool oleva tabeliga.

## LÜHIAJALINE ANALÜÜS

### Mehed

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

### Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51

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

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

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

## PIKAAJALINE ANALÜÜS

Üksikud jooksuindeksi väärtused moodustavad trendi, mis prognoosib teie edukust teatud distantside läbimisel. Jooksuindeksi aruande leiate Polar Flow veebikeskkonna menüüst **PROGRESS**. Aruandest näete, kuidas teie sooritus on pikema aja jooksul paranenud. Kui kasutate [Polari jooksuprogrammi](#) ja treenite konkreetseks jooksuürituseks, saate jälgida jooksuindeksi trendi ja oma edusamme eesmärgi täitmise suunas.

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

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

Jooksuindeks	Cooperi test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
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

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit gives you textual feedback on the effect of each training session helping you to better understand the effectiveness of your training. **You can see the feedback in Flow app and Flow web service.** To get the feedback, you need to have trained at least a total of 10 minutes in the [heart rate zones](#).

Training Benefit feedback is based on heart rate zones. It reads into how much time you spend and how many calories you burn in each zone.

The descriptions of different training benefit options are listed in the table below

Feedback	Benefit
Maximum training+	What a session! You improved your sprint speed and the nervous system of your muscles, which make you more efficient. This session also increased your resistance to fatigue.
Maximum training	What a session! You improved your sprint speed and the nervous system of your muscles, which make you more efficient.
Maximum & Tempo training	What a session! You improved your speed and efficiency. This session also significantly developed your aerobic fitness and your ability to sustain high intensity effort for longer.
Tempo & Maximum training	What a session! You significantly improved your aerobic fitness and your ability to sustain high intensity effort for longer. This session also developed your speed and efficiency.
Tempo training+	Great pace in a long session! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain high intensity effort for longer. This session also increased your resistance to fatigue.

Feedback	Benefit
Tempo training	Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain high intensity effort for longer.
Tempo & Steady state training	Good pace! You improved your ability to sustain high intensity effort for longer. This session also developed your aerobic fitness and the endurance of your muscles.
Steady state & Tempo training	Good pace! You improved your aerobic fitness and the endurance of your muscles. This session also developed your ability to sustain high intensity effort for longer.
Steady state training +	Excellent! This long session improved the endurance of your muscles and your aerobic fitness. It also increased your resistance to fatigue.
Steady state training	Excellent! You improved the endurance of your muscles and your aerobic fitness.
Steady state & Basic training, long	Excellent! This long session improved the endurance of your muscles and your aerobic fitness. It also developed your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise.
Steady state & Basic training	Excellent! You improved the endurance of your muscles and your aerobic fitness. This session also developed your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise.
Basic & Steady state training, long	Great! This long session improved your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise. It also developed the endurance of your muscles and your aerobic fitness.
Basic & Steady state training	Great! You improved your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise. This session also developed the endurance of your muscles and your aerobic fitness.
Basic training, long	Great! This long, low intensity session improved your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise.
Basic training	Well done! This low intensity session improved your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise.
Recovery training	Very nice session for your recovery. Light exercise like this allows your body to adapt to your training.

## SMART CALORIES

The most accurate calorie counter on the market calculates the number of calories burned based on your individual data:

- Body weight, height, age, gender
- Individual maximum heart rate ( $HR_{max}$ )
- The intensity of your training or activity
- Individual maximal oxygen uptake ( $VO2_{max}$ )

The calorie calculation is based on an intelligent combination of acceleration and heart rate data. The calorie calculation measures your training calories accurately.

You can see your cumulative energy expenditure (in kilocalories, kcal) during training sessions, and your total kilocalories of the session afterwards. You can also follow your total daily calories.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE PIDEV JÄLGMINE

Südame löögisageduse pideva jälgimise funktsioon mõõdab teie südame löögisagedust ööpäevaringselt. See võimaldab täpsemat päevase kalorikulu ja üldise aktiivsuse mõõtmist, sest nüüd on võimalik jälgida ka väga väikseid randmeliigutusi nõudvaid füüsilisi tegevusi, nagu näiteks jalgrattasõitu.

Südame löögisageduse pidev jälgimine aktiveerub iga paari minuti tagant või vastavalt teie randmeliigutustele.

Esimesel juhul toimub südame löögisageduse mõõtmine iga paari minuti tagant. Kui süda hakkab kiiremini lööma, mõõdab seade südame löögisagedust ja salvestab selle automaatselt. Südame löögisageduse pidev mõõtmine aktiveerub ka vastavalt teie randmeliigutustele, näiteks siis, kui kõnnite vähemalt ühe minuti jooksul piisavalt kiires tempos.

Südame löögisageduse pidev jälgimine peatub automaatselt, kui teie aktiivsus langeb piisavalt madalale. Kui te pole teatud aja jooksul liikunud, hakkab seade automaatselt südame löögisagedust mõõtma, et tuvastada päeva kõige väiksem südamelöökide sagedus.

### Südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni kasutamine

Südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni on võimalik lülitada sisse, välja või öörežiimile valides **Settings > General settings > Continuous HR tracking**.



Polar Ignite'is on funktsioon vaikimisi **sisse** lülitatud. Öörežiimi kasutamine pikendab aku tööiga.

Südame löögisageduse kuvale navigeerimiseks libistage kellaaaja vaates sõrmega parmeale või vasakule. Üksikasjaliku vaate avamiseks puudutage ekraani.



Teil on võimalik näha oma päeva suurimat ja väikseimat südame löögisagedust ning ka seda, milline oli väikseim südame löögisagedus eelmisel ööl.

Polar Flow veebikeskkonnas ja mobiilirakenduses kuvatakse vastavad andmed üksikasjalikumalt ja pikema perioodi jooksul.

Lisateavet südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#).

## ÖÖPÄEVARINGNE AKTIIVSUSE JÄLGIMINE

Polar Ignite jälgib teie aktiivsust integreeritud 3D kiirendusmõõduri abil, mis registreerib teie randmeliigutusi. See analüüsib teie liigutuste sagedust, intensiivsust ja korrapärasust ning võtab arvesse ka teie füüsilisi andmeid, võimaldades teil näha, kui aktiivne te väljaspool treeninguid olete. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks tuleks kella kanda mittedomineerival käel.

### AKTIIVSUSEESMÄRK

Individuaalse aktiivsuseesmärgi saate, kui olete seadistanud oma kella. Aktiivsuseesmärk põhineb teie isiklikel andmetel ja aktiivsustaseme sätetel, mille leiate oma kella menüüst (**Settings > Physical settings > Activity level**), Polar Flow rakendusest või [Polar Flow veebikeskkonnast](#).

Kui soovite eesmärki muuta, avage Flow rakendus, klõpsake oma nimel/profiilipildil ja libistage sõrmega allapoole, kuni leiate valiku **Activity goal**. Või minge aadressile [flow.polar.com](http://flow.polar.com) ja logige Polari veebikeskkonda sisse. Seejärel klõpsake oma nimel > **Settings > Activity goal**. Valige kolmest aktiivsustasemest üks, mis kirjeldab kõige täpsemini teie tüüpilist päeva ja aktiivsust. Allpool on ära näidatud, kui aktiivne peate olema, et valitud tasemel oma igapäevast aktiivsuseesmärki saavutada.

Aktiivsuse eesmärgi saavutamiseks vajalik aeg sõltub valitud tasemest ja tegevuste intensiivsusest. Intensiivsemate tegevuste või veidi tempokama päevase liikumise abil saavutate oma eesmärgid kiiremini. Aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik intensiivsus sõltub ka vanusest ja soost. Mida noorem te olete, seda intensiivsemad teie tegevused peavad olema.

### AKTIIVSUSANDMED

Aktiivsuse kuvale navigeerimiseks libistage kellaaja vaates sõrmega paremale või vasakule.



Ekraanil kuvatav aktiivsusriba ja protsentarv näitavad, kui lähedal te oma igapäevase aktiivsuseesmärgi saavutamisele olete. Kui olete aktiivne, värvub riba helesiniseks.

Lisaks kuvatakse ekraanil järgmised andmed:



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

### Passiivsushoiatus

On üldteada, et füüsiline aktiivsus on tervise säilitamisel üks olulisemaid tegureid. Lisaks füüsilisele aktiivsusele on oluline vältida pikaajalist istumist. Pikaajaline istumine on tervisele kahjulik isegi nendel päevadel, kus te teete trenni ja

olete piisavalt aktiivsed. Ignite tunneb ära, kui olete päeva jooksul liiga kaua passiivne olnud, ning julgustab teid liikuma, et vältida pikaajalise istumise kahjulikke mõjusid.

Kui olete 55 minutit olnud liikumatult, ilmub ekraanile passiivsushoiatus: Kell väriseb ja ekraanile ilmub tekst **It's time to move** (on aeg liikuda). Tõuske püsti ja leidke võimalus, kuidas olla aktiivne. Tehke lühike jalutuskäik, venitage või leidke endale mõni muu madala intensiivsusega tegevus. Hoiatus kaob ekraanilt, kui hakkate liikuma või vajutate nuppu BACK. Kui olete jätkuvalt passiivne järgneva viie minuti jooksul, saate passiivsustempli, mida näete pärast sünkroonimist Flow rakenduses ja veebikeskkonnas. Flow rakenduses ja veebikeskkonnas on näha, mitu passiivsustemplit olete saanud. Niimoodi saate vaadata tagasi oma tegevustele ja teha muudatusi aktiivsema elu suunas.

## AKTIIVSUSE ANDMED FLOW RAKENDUSES JA VEEBIKESKKONNAS

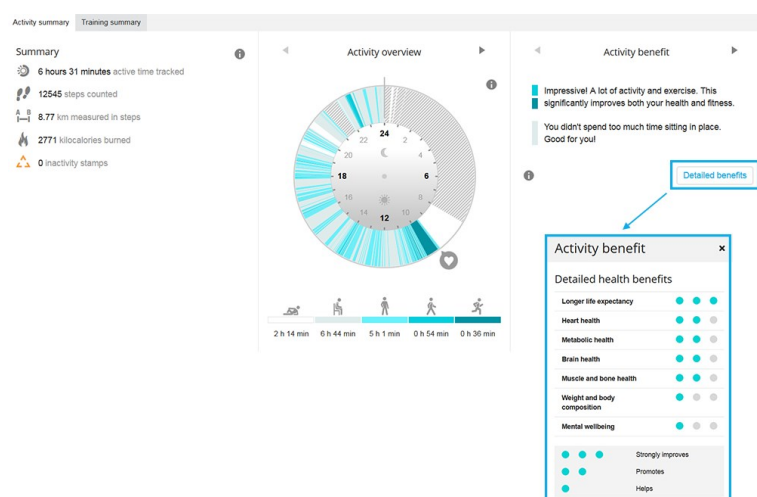
Flow rakenduse abil saate igal ajal jälgida ja analüüsida oma aktiivsuse andmeid ning kanda need juhtmevabalt oma kellast Flow veebikeskkonda. Flow veebikeskkonnas saate oma aktiivsusest kõige üksikasjalikuma ülevaate. Aktiivsuse aruannete abil (menüüs **PROGRESS**) saate jälgida oma edusamme pikema perioodi jooksul. Teil on võimalik näha päeva-, nädala- ja kuuaruandeid.

Lisateavet ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise funktsiooni kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#).

## ACTIVITY BENEFIT

Activity benefit gives you feedback on the health benefits that being active has given you, and also on what kind of unwanted effects sitting for too long has caused to your health. The feedback is based on international guidelines and research on the health effects of physical activity and sitting behavior. The core idea is: the more active you are, the more benefits you get!

Both the Flow app and Flow web service show the activity benefit of your daily activity. You can view the activity benefit on daily, weekly and monthly basis. In the Flow web service, you can also view the detailed information on health benefits.



For more information, see [24/7 Activity Tracking](#).

## SPORDIPROFIILID

Spordiprofiilid on kellas olevad spordialad, mille hulgast saate valida endale meelepärase. Vaikimisi on kasutusel neli spordiprofiili, kuid Polar Flow rakenduses või veebikeskkonnas saate lisada uusi spordiprofiile, sünkroonida need kellaga ning sel moel luua omale lemmikspordialade nimekiri.



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

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

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

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



Polar Ignite toetab [Polar Clubi](#) treeningurakendust, mis tähendab, et saate seda kasutada ka spordiklubi rühmatreeningutes. Valige treeningu jaoks mõni siseala spordiprofiil ja veenduge, et funktsioon „Heart rate visible to other devices“ (südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele) oleks [spordiprofiilide sätetes](#) sisse lülitatud.

## HEART RATE ZONES

The range between 50% and 100% of your maximum heart rate is divided into five heart rate zones. By keeping your heart rate within a certain heart rate zone you can easily control the intensity level of your workout. Each heart rate zone carries its own main benefits, and understanding these benefits will help you achieve the effect you want from your workout.

Learn more about the Heart Rate Zones: [What are Heart Rate Zones?](#)

## KIIRUSE TSOONID

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

### KIIRUSE TSOONIDE SÄTTED

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

#### Default (vaikimisi)

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

#### Free (vaba)

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

### KIIRUSE TSOONIDEL PÕHINEVAD TREENINGUEESMÄRGID

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

## TREENINGU AJAL

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

## PÄRAST TREENINGUT

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

## RANDMEPÕHINE KIIRUSE JA DISTANTSI MÕÖTMINE

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

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

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

## UJUMISANDMED

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



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

## BASSEINIUJUMINE

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

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

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

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

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

**SWOLF** (sõnadest „swimming“ ja „golf“) on ujumise efektiivsuse näitaja. SWOLFi arvutamiseks liidetakse kokku aeg ja käetõmmete arv, mis kulub ühe basseinipikkuse läbimiseks. Näiteks, kui läbite ühe basseinipikkuse 30 sekundi ja 10

käetõmbega, saate SWOLFi skooriks 40. Mida madalam on SWOLFi skoor teatud distantsi ja ujumisstiili korral, seda efektiivsem on teie sooritus.

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

## BASSEINIPIKKUSE MÄÄRAMINE

On oluline, et valiksite õige basseinipikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja käetõmmete arvu mõõtmist ning teie SWOLFi skoori. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid teil on võimalik pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saate valida, on 20 meetrit/jardi.

Valitud basseinipikkus kuvatakse treeningueelses režiimis. Basseinipikkuse muutmiseks puudutage kiirmenüü ikooni



Nii pääsete ligi **basseinipikkuse** (pool length) sättele ja saate määrata õige väärtuse.

## AVAVEEUJUMINE

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



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

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

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

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

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÖTMINE VEES

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


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



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

## UJUMISTREENINGU ALUSTAMINE

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

2. Kui kasutate ujumise või basseiniujumise profiili, veenduge, et olete valinud õige basseinipikkuse (näidatud ekraanil). Basseinipikkuse muutmiseks puudutage kiirmenüü ikooni . Seejärel puudutage valikut **Pool length** ja määrake õige pikkus.
3. Treeningu alustamiseks puudutage käsklust START.

## UJUMISTREENINGU AJAL

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

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

## PÄRAST UJUMISTREENINGUT

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



Treeningu kuupäev ja algusaeg

Treeningu kestus

Ujumisdistsants



Keskmine südame löögisagedus

Maksimaalne südame löögisagedus

Kardiokoormus



Südame löögisageduse tsoonid



Kalorid

Rasvapõletuse % kaloritest



Keskmine tempo

Maksimaalne tempo



Tõmbesagedus (käetõmmete arv minutis)

- Keskmine tõmbesagedus
- Maksimaalne tõmbesagedus

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

## PHONE NOTIFICATIONS

The phone notifications feature allows you to get alerts about incoming calls, messages and notifications from apps onto your watch. You'll get the same notifications on your watch that you get on your phone screen. Phone notifications are available for iOS and Android phones.

To use phone notifications, you need to have the Flow app running on your phone, and it also needs to be paired with your watch. For instructions, see [Pairing a mobile device with your watch](#).

### SET PHONE NOTIFICATIONS ON

On your watch go to **Settings > General settings > Phone notifications** to set them on. Set phone notifications **Off** or **On, when not training**. Note that you will not receive any notifications during training sessions.

You can also set the phone notifications on in the Flow app device settings. After setting the notifications on sync your watch with the Flow app.



Please note that when phone notifications are set on, the battery of your watch and phone will run out faster because Bluetooth is continuously on.

### DO NOT DISTURB

If you want to disable notifications and call alerts for a certain period of time, set do not disturb on. When it is on, you will not receive any notifications or call alerts during the time period you have set.

On your watch go to **Settings > General settings > Do not disturb**. Choose **Off**, **On** or **On (22.00 - 7.00)**, and the period when do not disturb is on. Choose when it **Starts at** and **Ends at**.

## VIEW NOTIFICATIONS

Whenever you receive a notification your watch will vibrate and a red dot will appear at the bottom of the display. View the notification by swiping up from the bottom of the display or by turning your wrist to look at the watch immediately after the watch vibrates.

When receiving a call your watch will vibrate and show the caller. You can also answer or decline the call with your watch.



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

## VAHETATAVAD KELLARIHMAD

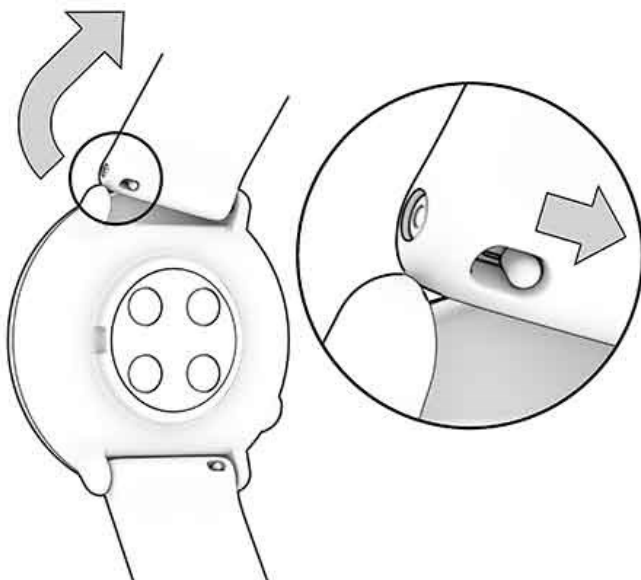
Tänu vahetatavatele kellarihmadele saate sobitada oma kella mistahes olukorra ja stiiliga. Nii saate seda igal ajal kanda ning ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise, südame löögisageduse pideva mõõtmise ja une jälgimise funktsioone kõige paremini ära kasutada.

Leidke enda jaoks meelepärane kellarihm Polari valikust või kasutage ükskõik millist 20 mm laiuste vedrutihvtidega kellarihma.

## KELLARIHMA VAHETAMINE

Kellarihma vahetamine toimub kiirelt ja lihtsalt.

1. Rihma eemaldamiseks lükake kiirvabastusnuppu sissepoole ja tõmmake rihtm kella küljest lahti.
2. Rihma kinnitamiseks sisestage tihvt (kiirvabastusnupu vastaspool) kella tihvtiavasse.
3. Lükake kiirvabastusnuppu sissepoole ja asetage tihvti teine ots kella tihvtiavaga kohakuti.
4. Vabastage nupp, et rihtm lukustuks oma kohale.



# ÜHILDUVAD ANDURID

Selleks, et oma treeningutest meeldivam elamus ja parem arusaam saada, kasutage ühilduvaid Bluetooth®-i tehnoloogial põhinevaid andureid.

## Vaadake kõiki ühilduvaid Polari andureid ja lisaseadmeid

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

## **POLAR H10 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR**

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

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

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

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


## **ANDURITE SIDUMINE KELLAGA**

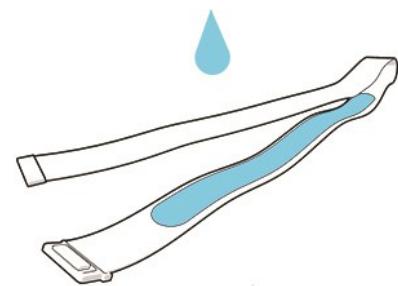
### **SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI SIDUMINE KELLAGA**




Kui kannate südame löögisageduse andurit, mis on seotud teie kellaga, ei mõõda kell südame löögisagedust randmelt.

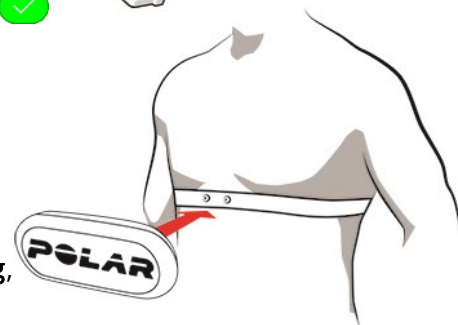
Südame löögisageduse anduri ja kella sidumiseks on kaks võimalust:

1. Pange peale niisutatud südame löögisageduse andur.
2. Navigeerige asukohta **Settings > General settings > Pair and sync** ja puudutage valikut **Pair sensor or other device**.
3. Viige kell vastu südame löögisageduse andurit ja oodake, kuni see on leitud.
4. Kui südame löögisageduse andur on leitud, ilmub ekraanile seadme ID, näiteks **Polar H10 xxxxxxxx**. Sidumise alustamiseks puudutage ikooni .
5. Kui olete lõpetanud, kuvatakse ekraanil tekst **Pairing done**.



VÕI

1. Pange peale niisutatud südame löögisageduse andur.
2. Vajutage nuppu BACK, et siseneda peamenüüsse ja valige **Start training**, et siseneda treeningueelsesse režiimi.
3. Viige kell vastu südame löögisageduse andurit ja oodake, kuni see on leitud.
4. Teilt küsitakse, kas soovite kella anduriga siduda. Nõustuge sidumistaotlusega puudutades ikooni .
5. Kui olete lõpetanud, kuvatakse ekraanil tekst **Pairing done**.





# POLAR FLOW

## POLAR FLOW APP

In the Polar Flow mobile app, you can see an instant visual interpretation of your training and activity data. You can also plan your training in the app.

### TRAINING DATA

With the Polar Flow app, you can easily access the information of your past and planned training sessions and create new training targets. You can choose to create a quick target or a phased target.

Get a quick overview of your training, and analyze every detail of your performance right away. See weekly summaries of your training in the training diary. You can also share the highlights of your training with your friends with the [Image sharing](#) function.

### ACTIVITY DATA

See details of your 24/7 activity. Find out how much you're missing from your daily activity goal and how to reach it. See steps, covered distance based on steps and burned calories.

### SLEEP DATA

Follow your sleeping patterns to see if they're affected by any changes in your daily life and find the right balance between rest, daily activity and training. With the Polar Flow app, you can view the timing, amount, and quality of your sleep.

You can set your preferred sleep time to define how long you aim to sleep every night. You can also rate your sleep. You'll receive feedback on how you slept based on your sleep data, your preferred sleep time and your sleep rating.

### SPORT PROFILES

You can add, edit, remove and reorganize sport profiles easily in the Flow app. You can have up to 20 sport profiles active in Flow app and in your watch.

For more information, see [Sport profiles in Polar Flow](#).

### IMAGE SHARING

With Flow app's image sharing function you can share images with your training data on them to most common social media channels, like Facebook and Instagram. You can either share an existing photo or take a new one and customize it with your training data. If you had GPS recording on during your training session, you can also share a snapshot of your training route.

To see a video, click on the following link:

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

### START USING THE FLOW APP

You can [set up your watch](#) using a mobile device and the Flow app.

To start using the Flow app, download it from the App Store or Google Play onto your mobile device. For support and more information about using the Polar Flow app, go to [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Before taking a new mobile device (smartphone, tablet) into use, it has to be paired with your watch. See [Pairing](#) for more details.

Your watch syncs your training data to the Flow app automatically after your session. If your phone has an internet connection, your activity and training data are also synced automatically to the Flow web service. Using the Flow app is the easiest way to sync your training data from your watch with the web service. For information on syncing, see [Syncing](#).

For more information and instructions on Flow app features, visit [Polar Flow app product support page](#).

## POLAR FLOW WEB SERVICE

In the Polar Flow web service, you can plan and analyze your training in detail and learn more about your performance. Set up and customize your watch to perfectly fit your training needs by adding sport profiles and editing their settings. You can also share the highlights of your training with your friends in the Flow community, sign up for your club's classes and get a personalized training program for a running event.

The Polar Flow web service also shows your daily activity goal completion percentage and the details of your activity, and helps you understand how your daily habits and choices affect your well-being.

You can [set up your watch](#) with your computer at [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). There you are guided to download and install the FlowSync software for syncing data between your watch and the web service, and to create a user account for the web service. If you did the setup using a mobile device and the Flow app, you can log into the Flow web service with the credentials you created in the setup.

### DIARY

In **Diary** you can see your daily activity, sleep, planned training sessions (training targets), as well as review past training results.

### REPORTS

In **Reports** you can follow your development.

Training reports are a handy way to follow your progress in training over longer periods. In week, month and year reports you can choose the sport for the report. In custom period, you can choose both the period and the sport. Choose the time period and sport for report from the drop-down lists, and press the wheel icon to choose what data you want to view in the report graph.

With the help of the activity reports, you can follow the long-term trend of your daily activity. You can choose to view either daily, weekly or monthly reports. In the activity report you can also see your best days regarding daily activity, steps, calories and sleep from your chosen time period.

### PROGRAMS

The Polar Running Program is tailored for your goal, based on Polar heart rate zones, taking your personal attributes and training background into account. The program is intelligent, it adapts along the way based on your development. The Polar Running Programs are available for 5k, 10k, half marathon and marathon events, and consist of two to five running exercises per week depending on the program. It's super simple!

For support and more information about using the Flow web service, go to, [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## SPORDIPROFIILID FLOW RAKENDUSES JA VEEBIKESKKONNAS

Kellas on vaikimisi kasutusel 14 spordiprofiili. Polar Flow rakenduses või veebikeskkonnas on võimalik lisada uusi spordiprofiile ja redigeerida nende sätteid. Korraga saab kellas olla maksimaalselt 20 spordiprofiili. Kui Polar Flow rakenduses ja veebikeskkonnas on rohkem kui 20 spordiprofiili, kantakse esimesed 20 sünkroonimise ajal kella üle.

Teil on võimalik spordiprofiilide järjekorda muuta lohistades neid teise kohta. Valige välja spordiala, mida soovite nihutada ning lohistage see soovitud kohta nimekirjas.

Videote vaatamiseks klõpsake allolevatel linkidel:

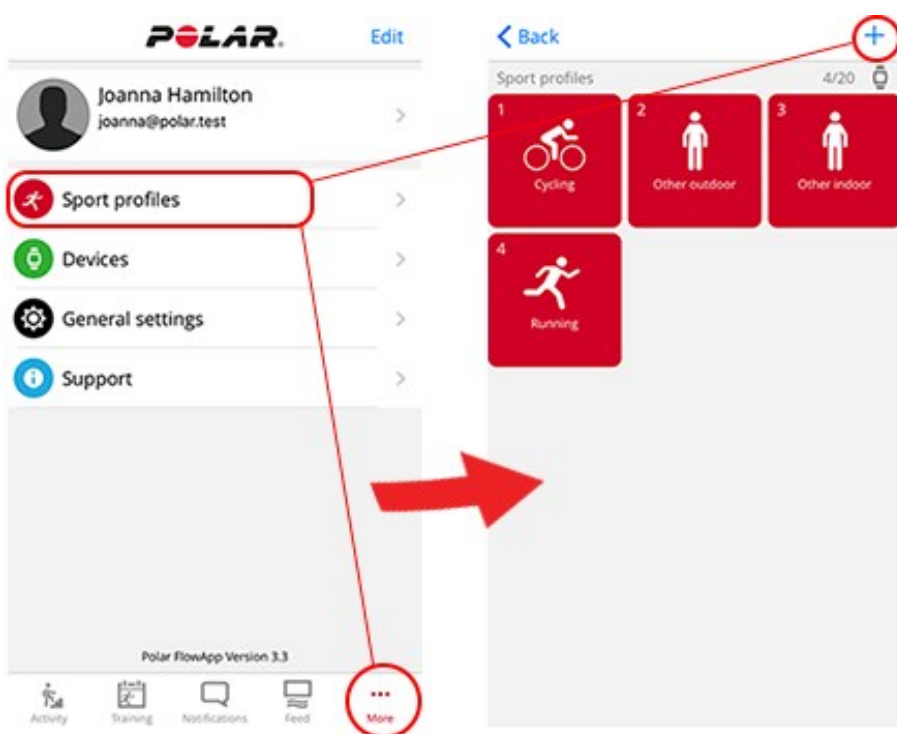
[Polar Flow app | Sport profile editing](#)

[Polar Flow web service | Sport Profiles](#)

## SPORDIPROFIILI LISAMINE

Polar Flow mobiilirakenduses:

1. Minge menüüsse **Sport profiles**.
2. Puudutage ekraani paremas ülanurgas olevat plussmärki.
3. Valige nimekirjast spordiala. Androidi seadme puhul puudutage valikut Done. Spordiala lisatakse teie spordiprofiilide nimekirja.



Polar Flow veebikeskkonnas:

1. Klõpsake paremas ülanurgas oleval nimel/profiilipildil.
2. Valige **Sport Profiles**.
3. Klõpsake valikul **Add sport profile** ja valige nimekirjast spordiala.
4. Spordiala lisatakse teie spordialade nimekirja.

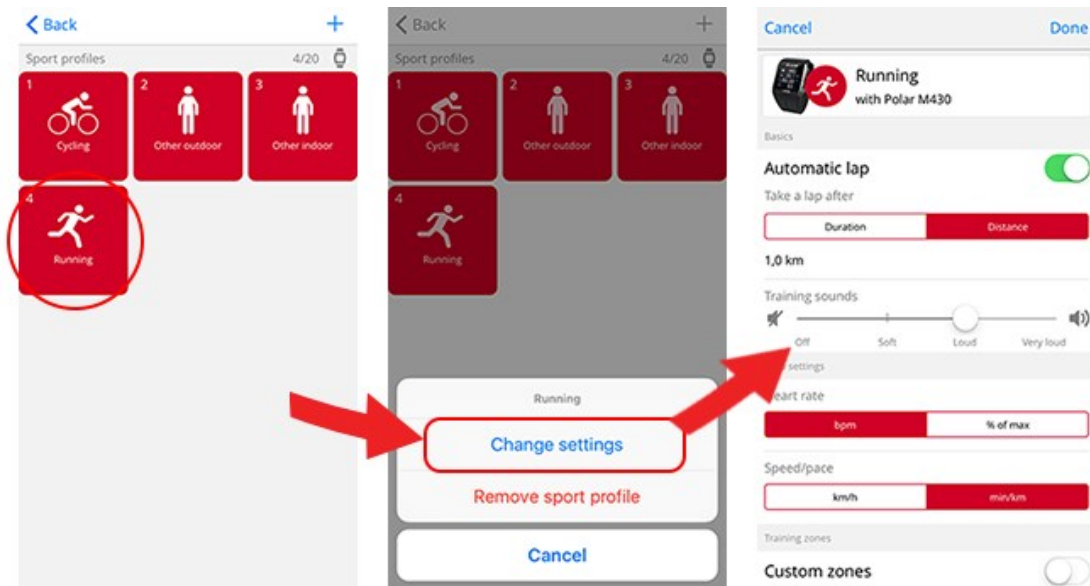


Te ei saa uusi spordialasid ise luua. Spordialade nimekirja kontrollib Polar, kuna igal spordialal on kindlad vaikesätted ja -väärtused, mis mõjutavad näiteks kalorikulu arvestamist ning treeningukoormuse ja taastumise funktsioone.

## SPORDIPROFIILIDE REDIGEERIMINE

Polar Flow mobiilrakenduses:

1. Minge menüüsse **Sport profiles**.
2. Valige spordiala ja puudutage valikut **Change settings**.
3. Kui olete lõpetanud, puudutage valikut Done. Ärge unustage sätteid kellaga sünkroonida.



Polar Flow veebikeskkonnas:

1. Klõpsake paremas ülanurgas oleva nimel/profiilipildil.
2. Valige **Sport Profiles**.
3. Klõpsake käsklust **Edit** spordiala all, mida soovite redigeerida.

Iga spordiprofiili puhul on teil võimalik redigeerida järgmisi andmeid:

### Basics (põhisätted)

- Automatic lap (ringi andmete automaatne salvestamine) (Lülitage välja või valige kestusel või distantsil põhinev)

### Heart Rate (südame löögisagedus)

- Heart rate view (südame löögisageduse vaade) (Löögid minutis või % maksimaalsest südame löögisagedusest)
- Heart rate visible to other devices (südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele) (See tähendab, et teised Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavad seadmed, näiteks jõusaalivarustus, saavad teie südame löögisagedust tuvastada. Teie kell toetab Polar Clubi treeningurakendust, mis tähendab, et saate oma südame löögisageduse edastada Polar Clubi süsteemi.)
- Heart rate zone settings (südame löögisageduse tsoonide sätted) (Südame löögisageduse tsoonide abil saate hõlpsasti valida ja jälgida treeningute intensiivsust. Kui valite „Default“, ei saa te südame löögisageduse tsoonide piire muuta. Kui valite „Free“, on kõiki piire võimalik muuta. Vaikimisi määratud südame löögisageduse tsoonide piirväärtused põhinevad teie maksimaalsel südame löögisagedusel.)

### Speed/Pace settings (kiiruse/tempo sätted)

- Speed/Pace view (kiiruse/tempo vaade) (Valige kiiruse jaoks km/h / mph või tempo jaoks min/km / min/mi)
- Speed/pace zone settings (kiiruse/tempo tsoonide sätted) (Kiiruse/tempo tsoonide abil saate hõlpsasti valida ja jälgida oma kiirust või tempot. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt

kõrge füüsilise võimekusega isikule. Kui valite „Default“, ei saa te piire muuta. Kui valite „Free“, on kõiki piire võimalik muuta.)

### Training views (treeningvaated)

Valige, millist teavet soovite treeningu ajal ekraanil näha. Iga spordiprofiili jaoks on võimalik määrata kaheksa erinevat treeningvaadet. Igal treeningvaatel saab olla maksimaalselt neli erinevat andmevälja.

Klõpsake pliiatsiikoonil, et olemasolevat vaadet muuta või klõpsake valikul **Add new view** (lisa uus vaade).

### Gestures and feedback (viiped ja tagasiside)

- Vibration feedback (värintagasiside) (Te saate värinalarmi sisse või välja lülitada.)

### GPS and altitude (GPS ja kõrgus)

- Automatic pause (treeningu automaatne peatamine): **Treeningu automaatse peatamise** funktsiooni kasutamiseks peate GPS-i jaoks seadma **suure mõõtmistäpsuse** (high accuracy) või kasutama Polari jooksuandurit. Treening peatub automaatselt, kui lõpetate liikumise ning jätkub, kui alustate liikumist.
- Choose the GPS recording rate (valige GPS-i salvestussagedus) (saate lülitada välja või valida **High accuracy**, mis tähendab, et GPS on sisse lülitatud)

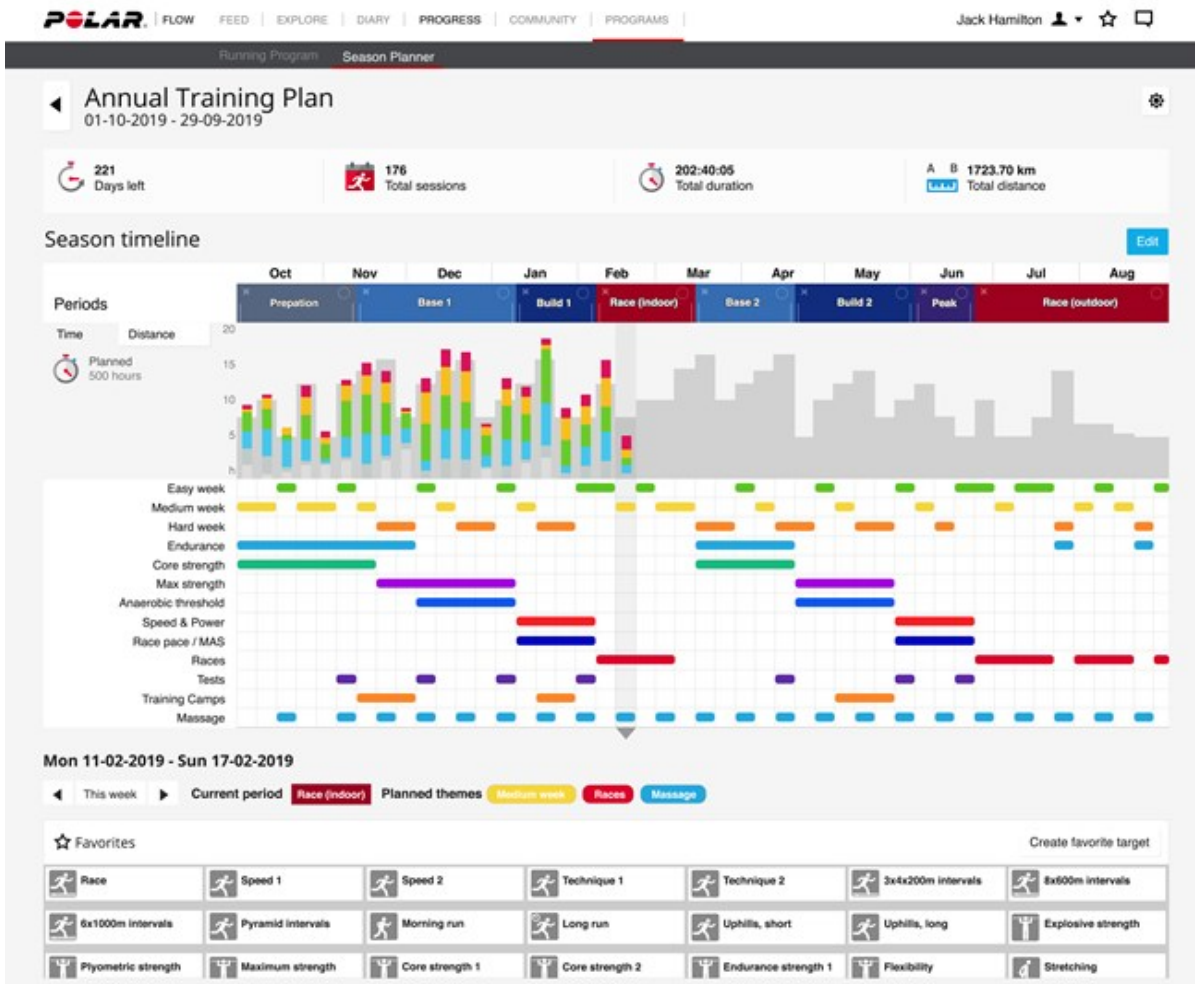
Kui olete spordiprofiilide sätete redigeerimise lõpetanud, klõpsake nuppu **Save**. Ärge unustage sätteid kellaga sünkroonida.

## PLANNING YOUR TRAINING

You can plan your training and create personal training targets for yourself in the Polar Flow web service or in the Polar Flow app.

### CREATE A TRAINING PLAN WITH THE SEASON PLANNER

The [Season Planner](#) in the Flow web service is a great tool for creating a tailored annual training plan. No matter what your training goal is, Polar Flow helps you create a comprehensive plan to reach it. You can find the Season Planner tool from the **Programs** tab in the Polar Flow web service.



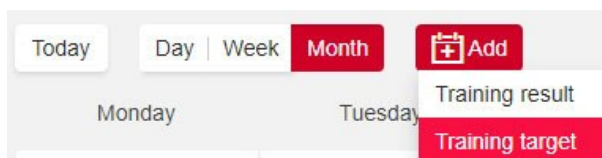
[Polar Flow for Coach](#) is a free remote coaching platform that allows your coach plan every detail of your training from full season plans to individual workouts.

## CREATE A TRAINING TARGET IN THE POLAR FLOW WEB SERVICE

Note that the training targets need to be synced to your watch with FlowSync or via Flow app before you can use them. Your watch will guide you towards completing your target during training.

To create a training target in the Polar Flow web service:

1. Go to **Diary**, and click **Add > Training target**.



2. In the **Add training target**, choose **Sport**, enter **Target name** (maximum 45 digits), **Date** and **Start time** and any **Notes** (optional) you want to add.

Then choose the type of your training target from the following:

### Duration target

1. Choose **Duration**.

2. Enter the duration.
3. Click **Add to favorites** ☆ to add the target to your list of favorites, if you want.
4. Click **Add to Diary** to add the target to your **Diary**.

## Distance target

1. Choose **Distance**.
2. Enter the distance.
3. Click **Add to favorites** ☆ to add the target to your list of favorites, if you want.
4. Click **Add to Diary** to add the target to your **Diary**.

## Calories target

1. Choose **Calorie**.
2. Enter the amount of calories.
3. Click **Add to favorites** ☆ to add the target to your list of favorites, if you want.
4. Click **Add to Diary** to add the target to your **Diary**.

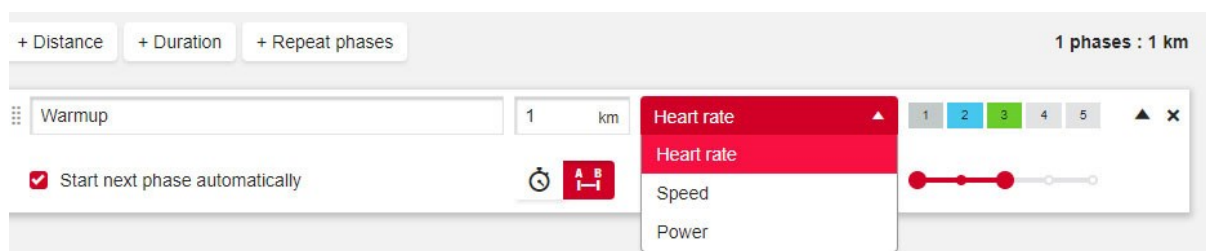
## Race Pace target

1. Choose **Race Pace**.
2. Fill in two of the following values: **Duration**, **Distance** or **Race Pace**. You get the third one automatically.
3. Click **Add to favorites** ☆ to add the target to your list of favorites, if you want.
4. Click **Add to Diary** to add the target to your **Diary**.

Please note that Race Pace can only be synced with Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V and Vantage V2 (not with A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

## Phased target

1. Choose **Phased**.
2. Add phases to your target. Click **Duration** to add a phase based on duration or click **Distance** to add a phase based on distance. Choose **Name** and **Duration/Distance** for each phase.
3. Tick the box **Start next phase automatically** for automatic change of phases. If left unchecked, you will have to change phases manually.
4. Choose the intensity of the phase based on **heart rate**, **speed** or **power**.






Power-based phased training targets are currently supported only by Vantage V2.

- If you wish to repeat a phase, choose **+ Repeat phases** and drag phases you want to repeat to the Repeat section.



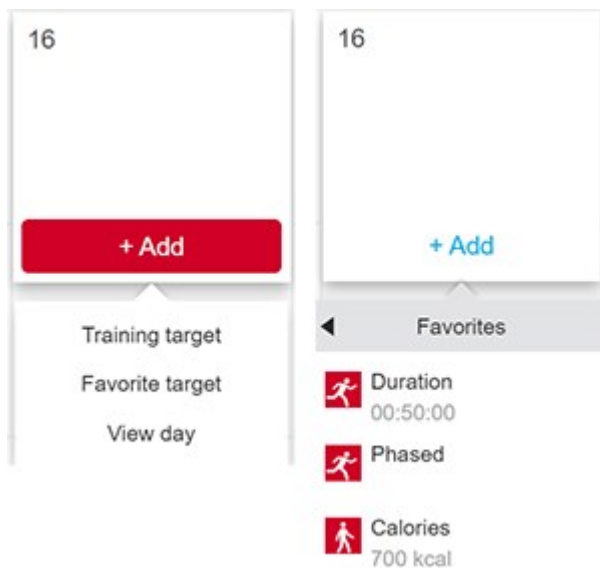
- Click Add to favorites  to add the target to your list of favorites.
- Click **Add to Diary** to add the target to your **Diary**.

### CREATE A TARGET BASED ON A FAVORITE TRAINING TARGET

If you have created a target and added it to your favorites, you can use it as a template for similar targets. This makes training target creation easier. You don't need to create, for example, a complicated phased training target every time from the scratch.

To use an existing Favorite as a template for a training target, follow these steps:


- Hover your mouse over a date on the **Diary**.
- Click **+Add > Favorite target** and then choose a target from the **Favorites** list.



- The Favorite is added to your diary as a scheduled target for the day. The default scheduled time for the training target is at 18.00/6pm.
- Click the target in your Diary and modify it to your liking. Editing the target in this view won't change the original Favorite target.
- Click Save to update the changes.





You can edit your favorite training targets and create new ones also via Favorites page. Click  in top menu to access the Favorites page.


## SYNC THE TARGETS TO YOUR WATCH

Remember to sync the training targets to your watch from the Flow web service via FlowSync or Flow App. If you don't sync them, they are only visible in your Flow web service Diary or Favorites list.


For information on starting a training target session, see [Start a training session](#).

## CREATE A TRAINING TARGET IN THE POLAR FLOW APP

To create a training target in the Polar Flow app:

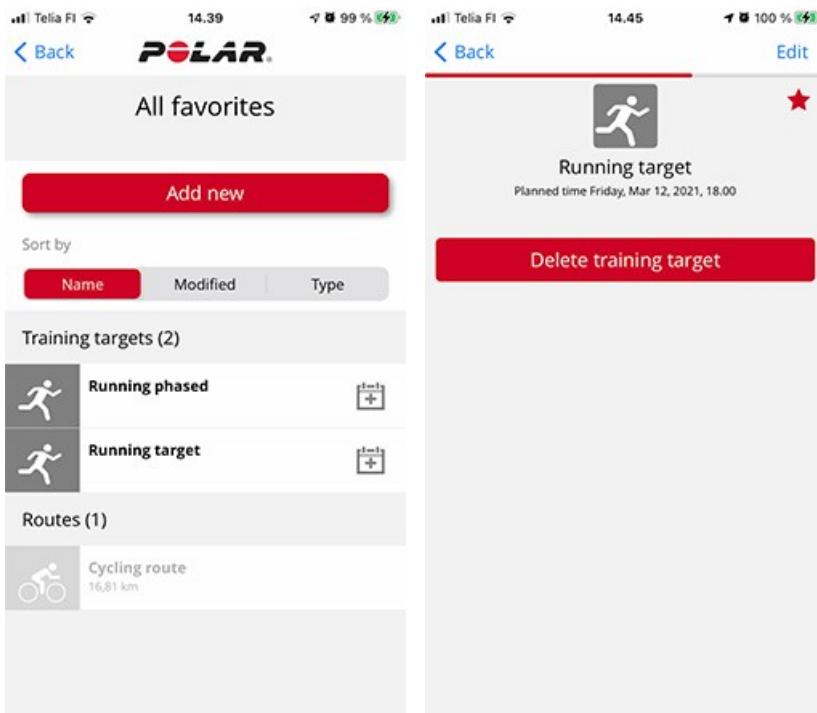
1. Go to **Training**, and click  on top of the page.
2. Then choose the type of your training target from the following:

### Favorite target

1. Choose **Favorite target**.
2. Choose one the existing favorite training targets or **Add new** favorite target.
3. Tap on  next to the existing target to add it to your Diary.
4. The training target you chose is added to your training calendar for today. Open the training target from the diary to edit the time for the training target.
5. If you choose Add new you can create a new favorite **Quick target**, **Phased target**, **Strava Live Segment** or **Komoot route**.

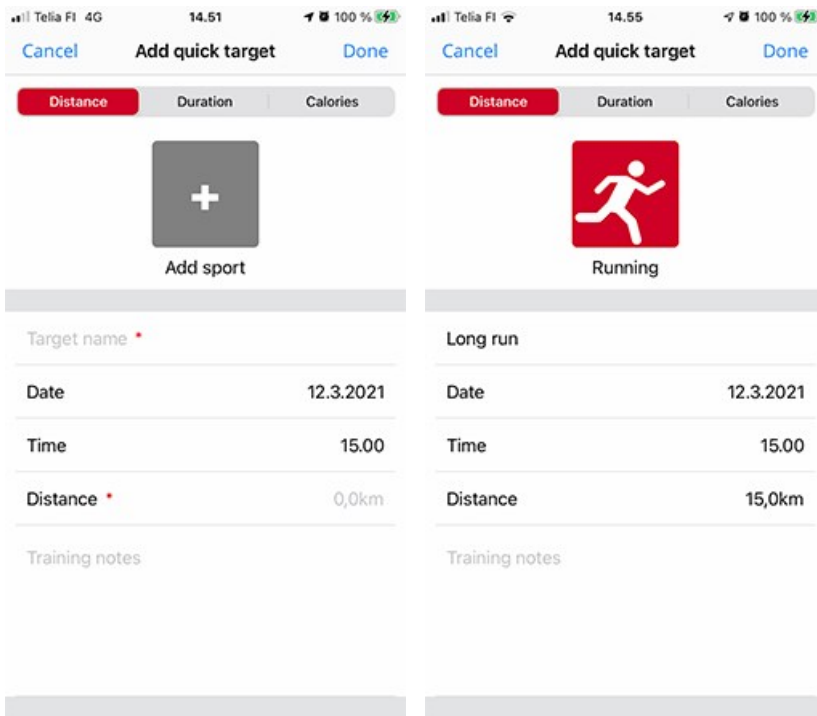


Komoot route is available only in Grit X and Vantage V2. Strava Live Segment is available in Grit X, M460, V650, V800, Vantage V and Vantage V2.




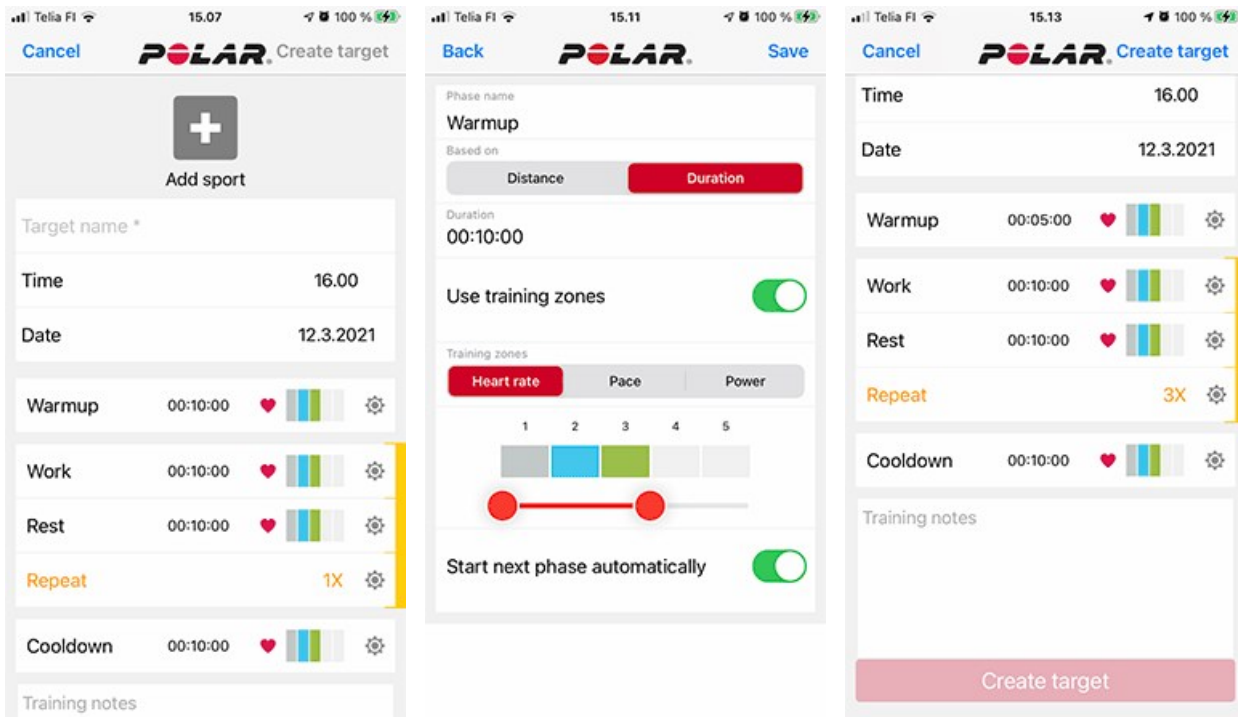
### Quick target

1. Choose **Quick target**.
2. Choose if the quick target is based on distance, duration or calories.
3. Add sport.
4. Give a name to the target.
5. Set the target distance, duration or amount of calories.
6. Tap **Done** to add the target to your Training diary



## Phased target

1. Choose **Phased target**.
2. Add sport.
3. Give a name to the target.
4. Set the Time and Date for the target.
5. Tap the  icon next to phase to edit phase settings.
6. Tap **Create target** to add the target to your Training diary.




Sync your watch with Flow app to move the training targets to your watch.

## FAVORITES


In **Favorites**, you can store and manage your favorite training targets in the Flow web service and the Flow mobile app. You can use your favorites as scheduled targets on your watch. For more information, see [Plan your training in the Flow web service](#).

You can see the maximum number of your watch. The number of favorites in the Flow web service is not limited. If you have over 20 favorites in the Flow web service, the first 20 in the list are transferred to your watch when syncing. You can change the order of your favorites by dragging and dropping them. Choose the favorite you want to move and drag it into the place you want to put it in the list.


### ADD A TRAINING TARGET TO FAVORITES:

1. [Create a training target](#).
2. Click the favorites icon  on the lower right corner of the page.
3. The target is added to your favorites.

or


1. Open an existing target you've created from your **Diary**.
2. Click the favorites icon  on the lower right corner of the page.
3. The target is added to your favorites.

### EDIT A FAVORITE

1. Click the favorites icon  on the upper right corner next to your name. All your favorite training targets are shown.
2. Click the favorite you want to edit, then click **Edit**.

3. You can change the sport, the target name, and you can add notes. You can alter the training details of the target under **Quick** or **Phased**. (For more information, see the chapter on [planning your training](#).) After you've done all the needed changes, click **Update changes**.

## REMOVE A FAVORITE

1. Click the favorites icon  on the upper right corner next to your name. All your favorite training targets are shown.
2. Click the delete icon in upper right corner of the training target to remove it from the favorites list.

## SÜNKROONIMINE

Teil on võimalik kanda andmed juhtmevabalt kellast Polar Flow rakendusse, kasutades Bluetooth-ühendust. Teine võimalus on sünkroonida kell Polar Flow veebikeskkonnaga, kasutades USB-liidest ja FlowSynci tarkvara. Selleks et sünkroonida andmeid kella ja Flow rakenduse vahel, peate omama Polari kontot. Kui soovite sünkroonida andmed otse veebikeskkonda, vajate lisaks Polari kontole FlowSynci tarkvara. Kui olete kella seadistamise lõpule viinud, on Polari konto juba loodud. Kui seadistasite kella arvutiga, on teil FlowSynci tarkvara juba arvutis olemas.

Ärge unustage oma andmeid kella, veebikeskkonna ja mobiilirakenduse vahel sünkroonida ning neid aeg-ajalt värskendada, kus iganes te ka ei viibiks.

## FLOW MOBIILIRAKENDUSEGA SÜNKROONIMINE

Enne sünkroonimist veenduge, et:

- Teil on olemas Polari konto ja Flow rakendus.
- Teie mobiilseadmes on Bluetooth sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- Olete sidunud kella oma mobiilseadmega. Lisateavet leiate lõigust [Sidumine](#).

Andmete sünkroonimiseks:

1. Logige sisse Flow rakendusse ja vajutage pikalt nuppu BACK.
2. Ekraanile ilmub esmalt tekst **Connecting to phone** ja seejärel **Connecting to Polar Flow app**.
3. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile tekst **Syncing completed**.



Kui teie telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse kell pärast treeningu lõpetamist automaatselt Flow rakendusega. Kui kell sünkroonitakse Flow rakendusega, sünkroonitakse ka teie treeningute ja aktiivsuse andmed Interneti-ühenduse kaudu automaatselt Flow veebikeskkonnaga.

Lisateavet Polar Flow rakenduse kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## FLOW VEEBIKESKKONNAGA SÜNKROONIMINE FLOWSYNCI KAUDU

Andmete sünkroonimiseks Flow veebikeskkonnaga läheb teil vaja FlowSynci tarkvara. Minge aadressile [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ning laadige alla ja installige see oma arvutisse.

1. Ühendage kell arvutiga. Veenduge, et FlowSynci tarkvara on käivitatud.
2. FlowSynci aken avaneb teie arvuti ekraanil ja algab sünkroonimine.
3. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile „Completed“.

Iga kord kui ühendate kella oma arvutiga, edastab Polar FlowSynci tarkvara teie andmed Polar Flow veebikeskkonda ja sünkroonib kõik sätted, mida olete muutnud. Kui sünkroonimine ei alga automaatselt, käivitage FlowSync töölaual olevast ikoonist (Windows) või rakenduste kaustast (Mac OS X). Iga kord kui on saadaval püsivaravärskendus, annab FlowSync sellest teada ja palub selle installida.



Muutes seadistusi Flow veebikeskkonnas samal ajal kui kell on arvutiga ühendatud, vajutage FlowSynci sünkroonimisnuppu, et kanda sätted kella üle.

Lisateavet Flow veebikeskkonna kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Lisateavet FlowSynci tarkvara kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# OLULINE TEAVE

## AKU

Toote tööea lõppedes julgustab Polar teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed eraldi konteineritesse. Ärge visake seda toodet olmejäätmete hulka.

## AKU LAADIMINE



Enne laadimist veenduge, et kella laadimiskontaktide ega kaabli pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühkige seadet õrnalt. Ärge laadige kella, kui see on märg.

Teie kellal on sisemine taaslaetav aku. Laaditavatel akudel on piiratud arv laadimistsükleid. Enne kui aku maht märkimisväärselt väheneb, saate seda laadida üle 500 korra. Laadimistsüklite arv sõltub ka kasutus- ja töötingimustest.



Ärge laadige akut, kui temperatuur on alla 0 °C/ +32 °F või üle +40 °C/ +104 °F või kui USB-pesa on märg.

Aku laadimiseks ühendage komplektis sisalduv USB-kaabel arvuti USB-liidesesse. Akut on võimalik laadida ka seinakontakti kaudu. Kui soovite akut laadida seinakontakti kaudu, kasutage USB-toiteadapterit (ei sisaldu komplektis).

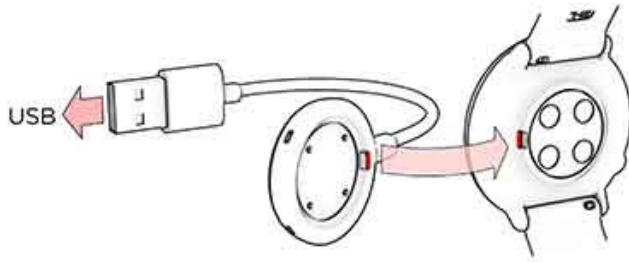
You can charge the battery via a wall outlet. When charging via a wall outlet, use a USB power adapter (not included in the product set). If you use a USB power adapter, make sure that the adapter is marked with "output 5Vdc" and that it provides a minimum of 500mA. Only use an adequately safety approved USB power adapter (marked with "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" or "CE").



Do not charge Polar products with a 9 volt charger. Using a 9 volt charger can damage your Polar product.

Arvutiga laadimiseks ühendage kell lihtsalt oma arvutiga. Samal ajal saate selle FlowSynci abil sünkroonida.

1. Kella laadimiseks ühendage see võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades kaasasolevat kaablit. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale, kuid jälgige, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) täpselt kohakuti.



2. Ekraanile ilmub tekst **Charging**.
3. Kui akuikoon on täitunud, on kell täielikult laetud.



Ärge jätke akut pikaks ajaks täiesti tühjaks ning ärge hoidke seda kogu aeg täielikult laetuna, kuna see võib aku tööiga mõjutada.

## AKU OLEK JA TEAVITUSED

### AKU OLEKUSÜMBOL

Aku olekusümbol ilmub ekraanile, kui keerate kella vaatamiseks rannet, vajutate kellaaja vaates nuppu BACK või naasete menüüst kellaaja vaatesse. [Kiirsätete menüüst](#) leiate ka aku olekuikooni, mis näitab aku laetuse taset protsentides.

### AKU TEAVITUSED

- Kui aku hakkab tühjaks saama, ilmub ekraanile tekst **Battery low. Charge**. Soovitav on kell laadima panna.
- Tekst **Charge before training** ilmub ekraanile, kui aku on treeningu andmete salvestamiseks liiga tühi.

Tühjeneva aku teavitused treeningu ajal:

- Tekst **Battery low** ilmub ekraanile, kui aku hakkab tühjaks saama. Teavitust korratakse, kui aku on südame löögisageduse mõõtmiseks ja GPS-i andmete salvestamiseks liiga tühi. Südame löögisageduse mõõtmise funktsioon ja GPS lülituvad välja.
- Kui aku tase langeb kriitiliselt madalale, ilmub ekraanile tekst **Recording ended**. Treening lõpetatakse ja andmed salvestatakse.

Kui ekraan on tühi, on aku tühjaks saanud ja kell on sisenenud unerežiimi. Pange kell laadima. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmutamiseks kuluda veidi aega.

Aku tööaeg sõltub paljudest asjaoludest, nagu näiteks ümbritseva keskkonna temperatuurist, kasutusel olevatest funktsioonidest ja anduritest ning aku kulumisest. Sage sünkroonimine Flow rakendusega vähendab aku tööiga. Aku tööaega 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 Ignite'i hoida puhtana ja käsitseda ettevaatlikult. Alltoodud juhised aitavad teil täita garantiikohustusi, hoida seadet parimas seisukorras ning vältida probleeme laadimise ja sünkroonimisega.

### KELLA PUHASTAMINE

Pärast iga treeningut peske kella õrna seebilahusega jooksva vee all. Kuivatamiseks kasutage pehmet rätikut.

**Hoidke kella ja kaabli laadimiskontakte puhtana, et tagada tõrgeteta laadimine ja sünkroonimine.**

Enne laadimist veenduge, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Pühkige mustus või niiskus õrnalt ära. **Ärge laadige kella, kui see on märg või higine.**

Hoidke kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustuse ja soolase vee (nt higi või merevee) tekitatud kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputage kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võite seda jooksva vee all loputada ilma elektroonilisi osi kahjustamata.

## **OPTILISE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI HOOLDAMINE**

Hoolitsege selle eest, et optilise anduri pinnale ei tekiks kriimustusi. Kriimustused ja mustus võivad randmepõhist südame löögisageduse mõõtmist mõjutada.

## **HOIDMINE**

Hoidke seadet jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kile- või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke seadet pikaajalise otsese päikesevalguse eest. Näiteks, ärge jätke seda autosse ega jalgrattakinnitusele. Seadet on soovitatav hoida osaliselt või täielikult laetuna. Kui seadet ei kasutata, hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui teil on plaanis seade pikemaks ajaks seisma jätta, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida. See pikendab aku tööiga.

**Ärge jätke seadet külma (alla -10 °C/14 °F) ega kuuma (üle 50 °C/120 °F) kätte ning kaitske seda otsese päikesevalguse eest.**

## **HOOLDUSTÖÖD**

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul on soovitatav lasta hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute läbiviidud hooldustööde tõttu. Täiendavat teavet leiate peatükist „Polari piiratud rahvusvaheline garantii“.

Kontaktandmed ja kõikide Polari teeninduskeskuste aadressid leiate aadressilt [support.polar.com](https://support.polar.com) ja riigispetsiifilistelt veebilehtedelt.

## **ETTEVAATUSABINÕUD**

Polari tooted (treeninguseadmed, aktiivsusmonitorid ja lisavarustus) näitavad ära füsioloogilise pingutuse ja taastumise taseme treeningu ajal ja pärast treeningut. Polari treeninguseadmed ja aktiivsusmonitorid mõõdavad südame löögisagedust ja/või jälgivad teie aktiivsust. Integreeritud GPS-iga Polari treeninguseadmed näitavad kiirust, distantsti ja asukohta. Ühilduvate lisaseadmete täieliku nimekirja leiate aadressilt [www.polar.com/en/products/accessories](https://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.

## **INTERFERENCE DURING TRAINING**

### **Electromagnetic Interference and Training Equipment**

Disturbance may occur near electrical devices. Also WLAN base stations may cause interference when training with the training device. To avoid erratic reading or misbehavior, move away from possible sources of disturbance.

Training equipment with electronic or electrical components such as LED displays, motors and electrical brakes may cause interfering stray signals. To solve these problems, try the following:



1. Remove the heart rate sensor strap from your chest and use the training equipment as you would normally.
2. Move the training device around until you find an area in which it displays no stray reading or does not flash the heart symbol. Interference is often worst directly in front of the display panel of the equipment, while the left or right side of the display is relatively free of disturbance.
3. Put the heart rate sensor strap back on your chest and keep the training device in this interference-free area as much as possible.

If the training device still does not work with the training equipment, it may be electrically too noisy for wireless heart rate measurement.

## HEALTH AND TRAINING

Training may include some risk. Before beginning a regular training program, it is recommended that you answer the following questions concerning your health status. If you answer yes to any of these questions, we recommend that you consult a doctor before starting any training program.

- Have you been physically inactive for the past 5 years?
- Do you have high blood pressure or high blood cholesterol?
- Are you taking any blood pressure or heart medication?
- Do you have a history of breathing problems?
- Do you have symptoms of any disease?
- Are you recovering from a serious illness or medical treatment?
- Do you use a pacemaker or other implanted electronic device?
- Do you smoke?
- Are you pregnant?

Note that in addition to training intensity, medications for heart conditions, blood pressure, psychological conditions, asthma, breathing, etc., as well as some energy drinks, alcohol, and nicotine may also affect heart rate.

It is important to be sensitive to your body's responses during training. **If you feel unexpected pain or excessive fatigue when training, it is recommended that you stop the training or continue at a lighter intensity.**

**Note!** If you are using a pacemaker or other implanted electronic device, you can use Polar products. In theory interference to pacemaker caused by Polar products should not be possible. In practice no reports exist to suggest anyone ever having experienced interference. We cannot however issue an official guarantee on our products' suitability with all pacemakers or other implanted devices due to the variety of devices available. If you have any doubts, or if you experience any unusual sensations while using Polar products, please consult your physician or contact the implanted electronic device manufacturer to determine safety in your case.

If you are allergic to any substance that comes into contact with your skin or if you suspect an allergic reaction due to using the product, check the listed materials in [Technical Specifications](#). If you experience any skin reaction, stop using the product and consult your physician. Also inform Polar Customer Care about your skin reaction. To avoid any skin reaction to the heart rate sensor, wear it over a shirt, but moisten the shirt well under the electrodes to ensure flawless operation.



The combined impact of moisture and intense abrasion may cause color to come off the heart rate sensor's or wristband's surface, possibly staining light-colored clothes. It may also cause a darker color to come off clothing, possibly staining lighter-colored training devices. To keep a light-colored training device glowing for years to come, please make sure the clothing you wear while training does not bleed color. If you use perfume, lotion, suntan/sunscreen or insect repellent on your skin, you must ensure that it does not come into contact with the training device or the heart rate sensor. If you train in cold conditions (-20

°C to -10 °C / -4 °F to 14 °F) we recommend that you wear the training device under the sleeve of your jacket, directly on your skin.



## WARNING - KEEP BATTERIES OUT OF REACH OF CHILDREN

Polar heart rate sensors (for example H10 and H9) contain a button cell battery. If the button cell battery is swallowed, it can cause severe internal burns in as little as 2 hours and can lead to death. **Keep new and used batteries away from children.** If the battery compartment does not close securely, stop using the product and keep it away from children. **If you think batteries might have been swallowed or placed inside any part of the body, seek immediate medical attention.**

Your safety is important to us. The shape of the Polar stride sensor Bluetooth® Smart is designed to minimize the possibility of getting caught in something. In any case, be careful when running with the stride sensor in brushwood, for example.

## TEHNILISED ANDMED

### POLAR IGNITE

Aku tüüp:	165 mAh laetav liitiumpolümeeraku
Tööaeg:	<b>Pideval kasutamisel:</b>  Kuni 17 tundi treenimist koos GPS-i ja optilise südame löögisageduse anduriga  5 päeva aktiivsuse jälgimist koos pideva südame löögisageduse mõõtmisega
Töötemperatuur:	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Kella materjalid:	VALGE ja KOLLANE mudel: ABS+GF, KLAAS, PMMA, ROOSTEVABA TERAS, SILIKOON  MUST mudel: ABS+GF, KLAAS, PMMA, ROOSTEVABA TERAS, TPU
Kaabli materjalid:	VALGEVASK, PA66+PA6, PC, TPE, SÜSINIKTERAS, NAILON
Veekindlus:	30 m  (ISO 22810, sobib ujumiseks)
Mälumaht:	Kuni 90 tundi treenimist koos GPS-i ja südame löögisageduse anduriga, sõltuvalt keele sätetest

Kuva eraldusvõime	240 x 204
Maksimaalne võimsus	2,3 mW
Sagedus	2,402–2,480 GHz

Kasutab Bluetooth®-i raadiosidetehnoloogiat.

Polar Precision Prime'i optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis tagab nahakontakti kaudu mõõtmise abil täpsed mõõtmistulemused.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

To use FlowSync software you need a computer with Microsoft Windows or Mac operating system with an internet connection and a free USB port.

Check the latest compatibility information from [support.polar.com](https://support.polar.com).

## POLAR FLOW MOBILE APPLICATION COMPATIBILITY

Check the latest compatibility information from [support.polar.com](https://support.polar.com).

## POLARI TOODETE VEKINDLUS

Enamikku Polari tooteid võib ujumise ajal kanda. Tegemist pole siiski sukeldumisvahenditega. Kui mõõdate südame löögisagedust vees kasutades GymLinki tehnoloogiat ja südame löögisageduse andurit, võib esineda häireid järgmistel põhjustel:

- Merevesi ja kõrge kloorisisaldusega basseinivesi on väga hea juhtivusega. Südame löögisageduse anduri elektrodid võivad sattuda lühisesse, mille tagajärjel ei ole see enam võimeline EKG signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tegemisel ujumise ajal võib muutuda anduri asukoht kehal ning see ei ole enam võimeline EKG signaale leidma.
- EKG signaali tugevus on indiviiditi erinev ja see võib varieeruda sõltuvalt kudede koostisest. Probleeme esineb sagedamini, kui südame löögisageduse mõõtmine toimub vees.

Kellatööstuses tähistatakse veekindlust üldiselt meetrites, mis viitab staatilisele veerõhule konkreetsel sügavusel. Polar kasutab oma toodete puhul sama süsteemi. Polari toodete veekindlust testitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile **ISO 22810** või **IEC60529**. Polar kontrollib eelnevalt kõikide veekindluse tähisega seadmete vastupidavust veerõhule.

Polari tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiata Polari toote tagaküljelt. Võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et need määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Veealuse tegevuse puhul on liikumisest tingitud dünaamiline rõhk suurem kui staatiline rõhk. See tähendab, et kui liigutate toodet vee all, avaldub sellele suurem rõhk kui olukorras, kus toode oleks paigal.

Märgistus toote tagaküljel	Veepritsmed, higi, vihmapiisad jne	Vannis või duši all käimine ja ujumine	Snorgeldamine (õhuvarudeta)	Sukeldumine (õhuvarudega)	Veekindluse iseloomustus
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Mitte pesta survepesuriga.

					Kaitse veepritsmete, vihmapiiskade jne vastu. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 meters Sobib ujumiseks	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Sobib sagedaseks vees kasutamiseks, kuid mitte sukeldumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.

## REGULATIIVNE TEAVE



This product is compliant with Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU and 2015/863/EU. The relevant Declaration of Conformity and other regulatory information for each product are available at [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



This crossed out wheeled bin marking shows that Polar products are electronic devices and are in the scope of Directive 2012/19/EU of the European Parliament and of the Council on waste electrical and electronic equipment (WEEE) and batteries and accumulators used in products are in the scope of Directive 2006/66/EC of the European Parliament and of the Council of 6 September 2006 on batteries and accumulators and waste batteries and accumulators. These products and batteries/accumulators inside Polar products should thus be disposed of separately in EU countries. Polar encourages you to minimize possible effects of waste on the environment and human health also outside the European Union by following local waste disposal regulations and, where possible, utilize separate collection of electronic devices for products, and battery and accumulator collection for batteries and accumulators.

Polar Ignite'i spetsiifilise regulatiivse teabe nägemiseks valige **Settings > General settings > About your watch**.

## LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE

- Polar Electro Oy issues a limited international guarantee for Polar products. For products which have been sold in the USA or Canada, guarantee is issued by Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. guarantees the original consumer/purchaser of the Polar product that the product will be free from defects in material or workmanship for two (2) years from the date of purchase, with

the exception of wristbands made of silicone or plastic, which are subject to a guarantee period of one (1) year from the date of purchase.

- The guarantee does not cover normal wear and tear of the battery, or other normal wear and tear, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked, broken or scratched cases/displays, textile armband or textile or leather wristband, elastic strap (e.g. heart rate sensor chest strap) and Polar apparel.
- The guarantee does also not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product.
- Guarantee does not cover products which have been purchased second hand.
- During the guarantee period, the product will be either repaired or replaced at any authorized Polar Central Service regardless of the country of purchase.
- Guarantee issued by Polar Electro Oy/Inc. does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/purchase contract.
- You should keep the receipt as a proof of purchase!
- Guarantee with respect to any product will be limited to countries where the product has been initially marketed by Polar Electro Oy/Inc.

Manufactured by Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2015 certified company.

© 2021 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy. Windows is a registered trademark of Microsoft Corporation and Mac OS is a registered trademark of Apple Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Polar Electro Oy is under license.

## VASTUTAMATUSESÄTE

- 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, järeltulijad või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

1.0 ET 05/2019