

POLAR®

Polar Ignite 3



NAVODILA ZA UPORABO

Vsebina

Vsebina	2
Navodila za uporabo ure Polar Ignite 3	8
Uvod	8
Kar najbolje izkoristite svojo uro Polar Ignite 3	9
Aplikacija Polar Flow	9
Spletna storitev Polar Flow	9
Za začetek	10
Nastavljanje ure	10
Možnost A: nastavitev z mobilnim telefonom in aplikacijo Polar Flow	10
Možnost B: nastavitev z računalnikom	11
Možnost C: nastavitev z uro	11
Funkcije gumba in zaslon na dotik	11
Funkcije gumba	11
Barvni zaslon na dotik	11
Poteze	12
Vklop osvetlitve zaslona	12
Prikaz obvestil	12
Beleženje kroga med vadbo	12
Prikaz ure, vpogledi in meni	12
Prikaz ure	12
Vpogledi	13
Meni	13
Osvetlitev in nastavitve zaslona	16
Vklop osvetlitve zaslona	16
Svetlost osvetlitve zaslona	17
Vedno vklopljen zaslon	17
Seznanjanje telefona z uro	17
Preden seznanite s telefonom:	17
Seznanjanje s telefonom:	17
Brisanje seznanjene naprave	18
Posodobitev vdelane programske opreme	18
S telefonom ali tabličnim računalnikom	18
Z računalnikom	18
Nastavitve	20
Splošne nastavitve	20
Seznani in sinhroniziraj	20
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	20
Letalski način	20
Svetlost osvetlitve zaslona	20
Vedno vklopljen zaslon	20
Ne moti	21
Obvestila na mobilniku	21
Upravljanje glasbe	21
Enote	21
Jezik	21
Alarm neaktivnosti	21

Tresenje	21
Uro nosim na	21
Navigacijski sateliti	21
O vaši uri	21
Izberite vpoglede	22
Nastavitve prikaza ure	27
Postavitev	27
Kazalci in ozadje	28
Barvna tema	28
Pripomočki	28
Čas in datum	29
Čas	29
Datum	29
Oblika zapisa datuma	29
Prvi dan v tednu	29
Fizične nastavitve	29
Teža	30
Višina	30
Datum rojstva	30
Spol	30
Športno ozadje	30
Cilj aktivnosti	31
Želeni čas spanja	31
Maksimalni srčni utrip	31
Srčni utrip v mirovanju	31
VO2max	32
Hitre nastavitve	32
Prikazne ikone	33
Vnovični zagon in ponastavitev	33
Vnovični zagon ure	33
Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve	33
Tovarniška ponastavitev s FlowSync	34
Tovarniška ponastavitev z uro	34
Trening	35
Merjenje srčnega utripa na zapestju	35
Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju ali sledenjem spanja	35
Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju ali sledite spanju/izvajanju funkcije Nightly Recharge	36
Začnite z vadbo	36
Začetek načrtovane vadbe	37
Hitri meni	38
Med treningom	40
Brskajte po vpogledih v trening	40
Nastavitev časovnikov	41
Intervalna ura	41
Odštevalnik	42
Beleženje kroga	42
Ciljno usmerjen trening	42
Zamenjajte fazo med vadbo v fazah	43
Obvestila	43
Premor/ustavitev vadbe	43

Povzetek treninga	43
Po treningu	43
Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow	46
Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow	46
Lastnosti	47
Smart Coaching	47
Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™	48
Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow	50
Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow	51
Za vadbo	51
Za spanec	51
Za uravnavanje energije	51
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™	53
Vodnik Sleepwise™ za večjo pozornost podnevi	57
Temperatura kože ponoči	61
Dnevni vodnik za trening FitSpark™	63
Med treningom	64
Vodnik za počitek na podlagi vašega srčnega utripa	65
Trening s funkcijo Vodnik za počitek	66
Navodila na zaslonu	66
Vodene dihalne vaje Serene™	68
Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju	69
Pred testom	70
Opravljanje testa	70
Rezultati testa	70
Razredi ravni fizične pripravljenosti	70
Moški	70
Ženske	71
VO2max	71
Test hoje	72
Opravljanje testa	72
Rezultati testa	73
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	73
Test tekaške zmogljivosti	75
Opravljanje testa	75
Rezultati testa	76
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	77
Program teka Polar	78
Ustvari tekaški program Polar	79
Zaženite tekaški cilj	79
Spremljajte svoj napredek	79
Running Index	79
Kratkoročna analiza	80
Dolgoročna analiza	81
Training Load Pro™	82
Kardio obremenitev	82
Občutena obremenitev	82
Obremenitev treninga med posamezno vadbo	82
Zahtevnost in toleranca	83
Status kardio obremenitve	83

Status kardio obremenitve v uri	83
Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi	84
FuelWise™	86
Vadba s funkcijo Fuelwise	87
Opomnik za ogljikove hidrate	87
Ročni opomnik za ogljikove hidrate	88
Opomnik za hidracijo	88
Pametne kalorije	89
Koristi vadbe	89
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	90
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro	91
Sledenje aktivnosti 24/7	92
Cilj aktivnosti	92
Podatki o aktivnosti v vaši uri	92
Alarm o neaktivnosti	93
Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow	93
Activity Guide (Vodnik po dejavnosti)	94
Activity Benefit (Prednosti aktivnosti)	94
Navigacijski sateliti	94
Asistenca GPS	94
Datum poteka veljavnosti A-GPS	95
Nazaj na začetek	95
Želena hitrost	95
Športni profili	96
Območja srčnega utripa	97
Območja hitrosti	97
Nastavitve območij hitrosti	97
Cilj treninga z območji hitrosti	97
Med treningom	97
Po treningu	98
Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju	98
Metrike plavanja	98
Bazensko plavanje	98
Nastavitev dolžine bazena	99
Plavanje v odprtih vodah	99
Merjenje srčnega utripa v vodi	99
Začetek vadbe plavanja	99
Med plavanjem	100
Po plavanju	100
Vreme	101
Nastavitve za varčevanje z energijo	103
Viri energije	103
Povzetek o virih energije	104
Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow	104
Glasovno vodenje	104
Obvestila na mobilniku	105
Vklop obvestil na mobilniku	105
Ne moti	106
Prikaz obvestil	106
Upravljanje glasbe	107

Nastavitve upravljanja glasbe v aplikaciji Polar Flow	107
Način sensorja srčnega utripa	107
Da vklopite način sensorja srčnega utripa:	108
Da prekinete deljenje srčnega utripa:	108
Zamenljivi zapestni paščki	108
Menjava zapestnega paščka	108
Združljivi sensorji	109
Polar Verity Sense	109
Optični sensor srčnega utripa Polar OH1	109
Sensor srčnega utripa Polar H10	109
Sensor srčnega utripa Polar H9	110
Seznanjanje sensorjev z uro	110
Seznanite sensor srčnega utripa z uro	110
Polar H9, Polar H10	110
Polar OH1+, Polar Verity Sense	110
Brisanje seznanjene naprave	111
Polar Flow	112
Aplikacija Polar Flow	112
Podatki treninga	112
Podatki o aktivnosti	112
Podatki o spancu	112
Športni profili	112
Deljenje slik	112
Začnite uporabljati aplikacijo Flow	112
Spletna storitev Polar Flow	113
Dnevnik	113
Poročila	113
Programi	113
Športni profili v Polar Flow	114
Dodajanje športnega profila	114
Urejanje športnega profila	115
Načrtovanje treninga	115
Ustvarite načrt treninga z orodjem Načrtovanje sezone	116
Ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow	116
Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga	118
Cilje sinhronizirajte s svojo uro.	119
Ustvarite cilja treninga v aplikaciji Polar Flow	119
Priljubljene	122
Dodajanje cilja treninga med priljubljene elemente:	122
Urejanje priljubljenih	122
Odstranjevanje priljubljenih	122
Sinhroniziranje	122
Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow	122
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	123
Pomembne informacije	124
Baterija	124
Polnjenje baterije	124
Polnjenje med treningom	125
Čas delovanja baterije	125
Stanje baterije in sporočila	126

Ikona stanja baterije	126
Opozorila za baterijo	126
Nega ure	126
Vzdržujte čistočo ure	126
Negujte optični senzor srčnega utripa	127
Shranjevanje	127
Servis	127
Previdnostni ukrepi	127
Motnje med treningom	127
Zdravje in trening	128
Opozorilo – baterije hranite izven dosega otrok	128
Varna uporaba izdelkov Polar	129
Tehnične specifikacije	129
Polar Ignite 3	129
Programska oprema Polar FlowSync	131
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	131
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	131
Ureditvene informacije	132
Polarjeva omejena mednarodna garancija	133
Omejitev odgovornosti	134

Navodila za uporabo ure Polar Ignite 3

Navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri prvih korakih z vašo novo uro. Obiščite support.polar.com/en/ignite-3, da si ogledate video učne programe in pogosta vprašanja.

Uvod

Čestitke za nakup vaše nove ure Polar Ignite 3!

Polar Ignite 3 je moderno klasična fitnes ura za bolj energično življenje. Z njo na zapestju boste ves dan prejeli napotke, ki so prilagojeni vašemu telesu in življenjskemu slogu. Prebudite se v boljše dni s funkcijami za sledenje spanja in vpogledi v zbranost čez dan, da boste lahko izpopolnili svojo večerno rutino pred spanjem. Začnite se gibati s prilagojenimi predlogi za vadbo in sprotnim glasovnim vodenjem. Oglejte si pomembne metrike na čudovito svetlem in visokoločljivem zaslonu na dotik AMOLED s prilagodljivimi pripomočki.

Polar Ignite 3 nudi celovito analizo regeneracije vašega telesa čez noč in predvidi ravni energije ter pozornost za dan, ki je pred vami. Funkcija za sledenje spanja [Sleep Plus Stages™](#) spremlja vaše faze spanca (REM, lahek in globok spanec) ter vam daje povratne informacije o vašem spancu in rezultatih spanca. Funkcija [Nightly Recharge™](#) meri regeneracijo čez noč, ki pokaže, v kolikšni meri se je vaše telo regeneriralo po napornem dnevu. Z novo funkcijo [Sleepwise™](#) boste lažje razumeli, kako spanje pripomore k ravni pozornosti in pripravljenosti čez dan.

Zastavite si idealno količino vadbe in dosežite najboljše rezultate z orodjem [Training Load Pro](#). Vodič za trening [FitSpark™](#) poskrbi, da boste pripravljeni na osvajanje novih poti in smeri s pomočjo predpripravljenih vadb, ki ustrezajo vaši regeneraciji, pripravljenosti ter zgodovini treningov. Med vadbo si zagotovite zadostno raven energije s pametnim pomočnikom za polnjenje zalog [FuelWise™](#). FuelWise™ vas opomni, da se okrepite, in vam pomaga ohraniti primerno raven energije med dolgotrajnimi vadbami. Preverite, kako vaše telo med vadbo uporablja različne [vire energije](#). Spremljajte svoj tekaški napredek z naprednimi tekaškimi funkcijami, kot sta [Running Index](#) in [Program teka](#). Funkcija [Glasovno Vodenje](#) omogoča, da vam aplikacija Polar Flow med vadbo sproti predvaja glasovno navodila v slušalkah ali prek zvočnikov.

Oceni vašo raven fizične pripravljenosti in s Polarjevimi testi spremlja napredek v določenem časovnem obdobju. [Fitnes test](#) je hitra in priročna metoda, s katero preverite svojo raven fizične pripravljenosti, preden se lotite treningov. S [testom hoje](#) lahko spremljate, kako napreduje vaša aerobna kondicija. Test je preprost, varen in ga lahko zlahka ponavljate. S [testom tekaške zmogljivosti](#) preverite, na kakšni ravni je vaša tekaška zmogljivost in prilagodite območja srčnega utripa ter hitrosti, tako da boste svoje tekaške treninge čimbolj izkoristili. Test vam bo razkril tudi maksimalni srčni utrip.

Funkcija [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#) ves čas meri vaš srčni utrip. Skupaj s funkcijo [Sledenje aktivnosti 24/7](#) vam omogoča popoln pregled nad vašo dnevno aktivnostjo. Ura vam pomaga pri sproščanju in zmanjševanju stresa z [vodenimi dihalnimi vajami Serene™](#).

Ura Polar Ignite 3 meri vaš srčni utrip na zapestju s Polarjevo fuzijsko senzorsko tehnologijo Polar Precision Prime™ ter z vdelanim GPS-sistemom spremlja vašo hitrost, tempo, razdaljo in pot. Uporablja GPS-tehnologijo z dvojno frekvenco za natančno določanje položaja in manj motenj iz okolice.

Z [zamenljivimi zapestnimi paščki](#) lahko prilagodite slog ure in poskrbite, da se poda vsaki priložnosti in slogu. Polar Ignite 3 prinaša nepogrešljive funkcije pametne ure: [upravljanje glasbe](#), [vreme](#) in [obvestila na mobilniku](#). [V načinu senzorja srčnega utripa](#) lahko svojo uro zlahka spremenite v senzor srčnega utripa in podatke sproti posredujete drugim napravam Bluetooth, kot so aplikacije za vadbo, vadbena oprema ali kolesarski računalnik. Uro lahko uporabljate tudi med skupinsko vadbo za Polar Club in svoj srčni utrip prikazujete v [sistemu Polar Club](#).



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

Kar najbolje izkoristite svojo uro Polar Ignite 3

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

Aplikacija Polar Flow

[Aplikacijo Polar Flow](#) lahko kupite v trgovini App Store[®] ali Google Play[™]. Po vadbi sinhronizirajte svojo uro z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti. V aplikaciji Flow lahko preverite tudi svojo aktivnost za ves dan, kako se je vaše telo čez noč regeneriralo po treningu in obremenitvi ter kako dobro ste spali. Na osnovi samodejne meritve čez noč Nightly Recharge in drugih parametrov, ki smo jih izmerili pri vas, boste v aplikaciji Flow prejeli prilagojene nasvete za vadbo ter nasvete za spanje in uravnavanje energije v dneh, ki so za vas še posebej naporni.

Spletna storitev Polar Flow

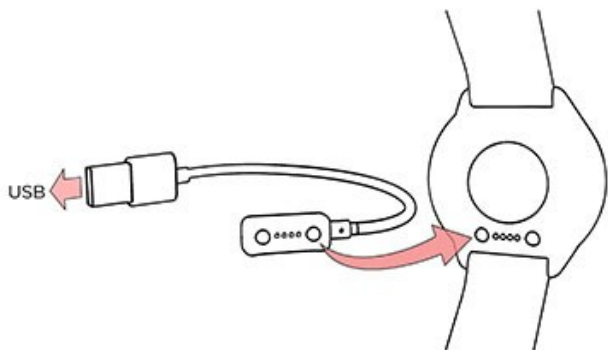
Sinhronizirajte svoje podatke treninga s [spletno storitvijo Polar Flow](#) s pomočjo programske opreme FlowSync na svojem računalniku ali prek aplikacije Flow. Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete trening in sledite svojim dosežkom, hkrati pa prinaša tudi vodenje in natančno analizo rezultatov treninga, aktivnosti ter spanca. S svojimi dosežki seznanite vse prijatelje, povežite se z drugimi, ki prav tako trenirajo, in poiščite motivacijo v skupnostih za trening na družbenih omrežjih.

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

Za začetek

Nastavljanje ure

Da aktivirate in napolnite uro, jo s priloženim kablom priključite v napajalna USB-vrata ali USB-polnilnik. Kabel se pritrdi z magnetom. Upoštevajte, da lahko traja nekaj časa, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja. Priporočamo, da pred prvo uporabo ure napolnite baterijo. Za podrobne informacije o polnjenju baterije glejte razdelek [Baterija](#).



Da nastavite uro, izberite jezik in želeni način nastavitve. Ura omogoča tri možnosti nastavitve: Podrsajte navzgor ali navzdol, da se pomaknete do možnosti, ki se vam zdi najbolj priročna. Dotaknite se zaslona, da potrdite svojo izbiro.

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

B. **Z računalnikom:** Nastavitev z računalnikom prek kabla je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje ure, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.



Priporočeni sta možnosti A in B. Fizične podatke, ki jih potrebujete za natančne podatke treninga, lahko vnesete skupaj. Izberete lahko jezik in prenesete najnovejšo vdelano programsko opremo za uro.

C. **V uri:** Če nimate na voljo združljive mobilne naprave in dostopa do računalnika z internetno povezavo, lahko nastavitev začnete v uri. **Če nastavitev izvedete z uro, upoštevajte, da ta še ni povezana s spletno storitvijo Polar Flow. Pomembno je, da pozneje izvedete nastavitev (možnost A ali B), da se vdelana programska oprema ure Ignite 3 posodobi.** V aplikaciji Flow si lahko ogledate tudi podrobno analizo treninga, aktivnosti in podatkov o spanju.

Možnost A: nastavitev z mobilnim telefonom in aplikacijo Polar Flow



Upoštevajte, da je treba seznanjanje opraviti z aplikacijo Flow in **NE v nastavitvah za Bluetooth v mobilnem telefonu.**

1. Med nastavitvijo uro približajte mobilnemu telefonu.
2. Poskrbite, da bo vaš mobilni telefon povezan z internetom in da bo vklopljen Bluetooth.
3. Prenesite aplikacijo Polar Flow iz trgovine App Store ali Google Play v svoj mobilni telefon.
4. V telefonu odprite aplikacijo Flow.
5. Aplikacija Flow prepozna uro v bližini in vas pozove, da začnete s seznanitvijo. V aplikaciji Flow pritisnite gumb **Začni**.
6. Ko se v telefonu pojavi sporočilo za potrditev **zahteve za povezovanje prek tehnologije Bluetooth** preverite, ali je koda v telefonu enaka kodi v uri.

7. V telefonu sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth.
8. Dotaknite se zaslona, da potrdite kodo PIN v uri.
9. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.
10. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v aplikaciji.

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



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

Možnost B: nastavitve z računalnikom

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

Možnost C: nastavitve z uro

Prilagodite vrednosti tako, da podrsate po zaslonu in se ga dotaknete, da potrdite izbiro. Če se želite vrniti in spremeniti katero od nastavitvev, pritisnite gumb, dokler se ne prikaže nastavitvev, ki jo želite spremeniti.



Če nastavitvev izvedete z uro, upoštevajte, da ta še ni povezana s storitvijo Polar Flow. Posodobitve vdelane programske opreme za uro so na voljo samo v storitvi Polar Flow. Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar, je pomembno, da nastavitvev v spletni storitvi Polar Flow ali prek aplikacije Polar Flow opravite pozneje, tako da sledite navodilom za možnost A ali B.

Funkcije gumba in zaslon na dotik

Funkcije gumba

Vaša ura ima en gumb z različnimi funkcijami glede na okoliščine uporabe. V spodnji preglednici so prikazane funkcije gumba v različnih načinih.

Prikaz časa	Meni	Način pred vadbo	Med treningom
Odprite meni	Vrnite se na prejšnjo raven	Nazaj na prikaz časa	Z enkratnim pritiskom začasno prekinete trening. Za nadaljevanje se dotaknite zaslona.
Pritisnite in zadržite gumb, da začnete seznanjanje in sinhronizacijo	Ne spreminjaj nastavitvev	Osvetlitev zaslona	Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite med premorom.
Osvetlitev zaslona	Priklic izbir		Osvetlitev zaslona
	Osvetlitev zaslona		

Barvni zaslon na dotik

Barvni zaslon na dotik omogoča preprosto preklapljanje med vpogledi, pomikanje in prehajanje med meniji ter izbiranje funkcij z dotikom zaslona.

- Dotaknite se zaslona, da potrdite izbire in izberete elemente.
- Za premikanje po meniju podrsajte navzgor ali navzdol.
- Podrsajte levo ali desno v prikazu časa, da odprete [vpoglede](#).
- Med treningom podrsajte levo ali desno, da si ogledate različne vpoglede v trening.
- V prikazu časa podrsajte navzdol, da odprete meni Hitre nastavitve (Zaklepanje zaslona, Ne moti, Letalski način).
- Če si želite ogledati obvestila, v prikazu časa podrsajte od spodaj navzgor.
- Za podrobnejše informacije se dotaknite zaslona.

Nemoteno delovanje zaslona zagotovite tako, da z njega odstranite umazanijo in ga obrišete z vlažno krpo. Zaslona na dotik ne bo deloval, če ga boste uporabljali z rokavicami.

Poteze

Vklop osvetlitve zaslona

Osvetlitev zaslona se vklopi samodejno, ko obrnete zapestje, da pogledate na uro.

Prikaz obvestil

Oglejte si obvestila, tako da podrsate s spodnje strani zaslona ali obrnete zapestje in pogledate na uro takoj, ko se zatrese. Rdeča pika na dnu zaslona pomeni, da imate nova obvestila. Za več informacij glejte razdelek [Obvestila na mobilniku](#).

Beleženje kroga med vadbo

S prsti odločno udarite zaslon, da med vadbo zabeležite krog.

Prikaz ure, vpogledi in meni

Prikaz ure

Prikaz ure za Polar Ignite 3 lahko prilagodite svojemu okusu, tako da med predhodno nastavljenimi možnostmi izberete drug slog in barvo prikaza ure. Izberete lahko tudi pripomočke, prikazane na prikazu ure. S pripomočki si lahko hitro ogledate informacije in hitro odprete funkcije, kot sta odštevalnik in dihalna vaja Serene. Za več informacij glejte razdelek [Nastavitve prikazov ure](#).



Vpogledi

Podrsajte levo ali desno v prikazu ure, da odprete vpogledne za Polar Ignite 3. V vpogledih so vam na dosegu prstov na voljo različni sprotni in relevantni podatki. Najsi iščete informacije o dnevni aktivnosti, vpogledne v svoj spanec, predloge za predhodno pripravljene vadbe s preprostimi navodili ali želite samo preveriti vremensko napoved, nekajkrat podrsajte in podatki so tu. Po vpogledih se lahko pomikate tako, da podrsate levo ali desno, za bolj podroben pogled pa se dotaknite zaslona. Izberete lahko vpogledne, za katere želite, da so prikazani. Za več informacij glejte razdelek [Izberite vpogledne](#).



Meni

Pritisnite gumb, da odprete meni, in se z drsenjem navzgor ali navzdol pomikajte po meniju. Pritisnite prikaz, da potrdite izbiro, in pritisnite gumb, da se vrnete.

Začni trening



Tukaj lahko začnete z vadbo. Dotaknite se zaslona, da vstopite v način pred vadbo in poiščete športni profil, ki ga želite uporabiti.

Za podrobna navodila glejte razdelek [Začnite z vadbo](#).

Vodena dihalna vaja Serene



Najprej pritisnite možnost **Serene** in nato **Začni**, da začnete izvajati dihalno vajo.

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



S pametnim pomočnikom za okrepčilo FuelWise™ si zagotovite zadostno energijo za celotno vadbo. FuelWise™ ima tri opomnike, ki vas opomnijo, ko se morate okrepčati, da ohranite primerno raven energije med daljšimi vadbami. Te funkcije so Pametni opomnik za ogljikove hidrate, Ročni opomnik za ogljikove hidrate in Opomnik za hidracijo.

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



V meniju **Časovniki** boste našli budilko, štoparico in odštevalnik.

Budilka

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



Ko je budilka vklopljena, se v časovnem prikazu prikaže ikona ure.


Štoparica

Dotaknite se zgornjega dela zaslona, da zaženete štoparico. Znova se dotaknite zaslona, da zabeležite krog. Pritisnite gumb, da začasno ustavite štoparico.





Odštevalnik

Odštevalnik lahko nastavite, da odštevava čas od vnaprej izbranega časa.

Nastavite odštevanje časa, nato pritisnite , da potrdite in aktivirate odštevalnik. Odštevalnik se prikaže na vrhu prikaza ure.



Ob koncu odštevanja vas ura opomni s tresenjem. Pritisnite , da znova zaženete časovnik, ali pritisnite , da prekličete in se vrnete na časovni prikaz.



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



Test hoje

S testom hoje lahko spremljate, kako napreduje vaša aerobna kondicija. Test je preprost, varen in ga lahko zlahka ponavljate.

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

Tekaški test

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

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

Fitness test

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

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

Nastavitve



V uri lahko urejate naslednje nastavitve:

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

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



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

Osvetlitev in nastavitve zaslona

Vklop osvetlitve zaslona

Zaradi varčevanja z baterijo osvetlitev zaslona ure ni vklopljena ves čas. Osvetlitev zaslona se vklopi samodejno, ko obrnete zapestje, da pogledate na uro.



Gib za vklop osvetlitve zaslona je **onemogočen**, ko je funkcija **Ne moti** vklopljena. Ko je vklopljena funkcija **Ne moti**, lahko pritisnete gumb in tako vklopite osvetlitev zaslona. Za več informacij glejte razdelek [Hitre nastavitve](#).

Svetlost osvetlitve zaslona

Svetlost osvetlitve zaslona lahko nastavite v meniju **Splošne nastavitve**, tako da izberete možnost **Visoko**, **Srednje** ali **Nizko**.

Osvetlitev zaslona je privzeto nastavljena na **Visoko**. Avtonomijo baterije lahko podaljšate, tako da zmanjšate jakost osvetlitve zaslona.



Zaslon ima senzor svetlobe v okolici, ki samodejno prilagodi svetlost tako, da ustreza jakosti svetlobe v vaši okolici.

Vedno vklopljen zaslon

Nastavite lahko, da zaslon zatemnjeno prikazuje čas oziroma se popolnoma izklopi, ko je neaktiven. V skladu s privzetimi nastavitvami se zaslon popolnoma izklopi. Za spremembo nastavitve odprite **Splošne Nastavitve > Vedno vklopljen zaslon** in izberite **Prikaži čas**.



Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno (**Prikaži čas**) v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.



Vedno vklopljen zaslon je **onemogočen**, ko je vklopljena funkcija **Ne moti**.

Da omogočite vedno vklopljeno osvetlitev med treningom: podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni **Hitre nastavitve**. Pritisnite ikono za osvetlitev zaslona in izberite možnost **Vedno vklopljeno** ali **Samodejno**. Ko je izbrana možnost za vedno vklopljeno, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na Samodejno.

Seznanjanje telefona z uro

Preden uro seznanite s telefonom, jo morate nastaviti v spletni storitvi Polar Flow ali z mobilno aplikacijo Polar Flow, kot je opisano v razdelku **Nastavitev ure**. Če ste uro nastavili s telefonom, je ura že seznanjena. Če ste nastavev izvedli z računalnikom in želite uro uporabljati z aplikacijo Polar Flow, uro in telefon seznanite na naslednji način:

Preden seznanite s telefonom:

- prenesite aplikacijo Flow iz trgovine App Store ali Google Play;
- prepričajte se, da je v telefonu vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen.
- **Uporabniki sistema Android:** prepričajte se, da je v nastavitvah aplikacije v telefonu omogočena lokacija za aplikacijo Polar Flow.

Seznanjanje s telefonom:

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



Uporabniki sistema Android: če uporabljate več naprav Polar, združljivih z aplikacijo Flow, preverite, ali ste napravo Polar Ignite 3 v aplikaciji Flow določili za aktivno napravo. Tako aplikaciji Polar Flow sporočite, da se mora povezati z vašo uro. V aplikaciji Flow se pomaknite do možnosti **Naprave** in izberite Polar Ignite 3.

2. Ko je ura v časovnem načinu, pritisnite in zadržite gumb **ALI** izberite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznani in sinhroniziraj telefon** ter se dotaknite zaslona.
3. V uri se prikaže sporočilo **Odprite aplikacijo Flow in uro približajte telefonu**.
4. Ko se v telefonu pojavi sporočilo za potrditev **zahteve za povezovanje prek tehnologije Bluetooth** preverite, ali je koda v telefonu enaka kodi v uri.
5. V telefonu sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth.
6. Potrdite kodo PIN v uri.
7. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.

Brisanje seznanjene naprave

Da izbrišete seznanitev s telefonom:

1. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznanjene naprave** in se dotaknite zaslona.
2. Izberite napravo, ki jo želite odstraniti, tako da pritisnete njeno ime na zaslonu.
3. Prikaže se sporočilo **Želite odstraniti seznanitev?** Potrdite, tako da se dotaknete zaslona.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Seznanitev odstranjena**.

Posodobitev vdelane programske opreme

Ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, posodobite uro, da bo delovala karseda učinkovito. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje ure.



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

S telefonom ali tabličnim računalnikom

Vdelano programsko opremo lahko posodobite s telefonom, če za sinhronizacijo podatkov treninga in podatkov o aktivnosti uporabljate mobilno aplikacijo Polar Flow. Aplikacija vas obvesti, če je na voljo posodobitev in vas nato vodi skozi postopek posodobitve. Pred začetkom posodobitve je uro priporočeno priključiti v vir napajanja, s čimer zagotovite brezhiben postopek posodobitve.



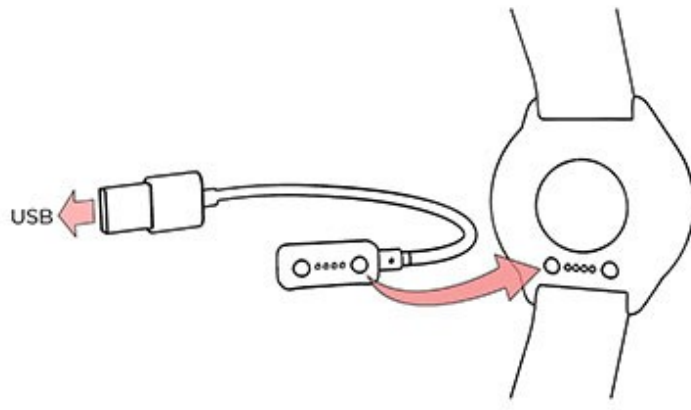
Brezžično posodabljanje vdelane programske opreme lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

Z računalnikom

Ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas bo o tem obvestila programska FlowSync, ko boste uro povezali z računalnikom. Posodobitve za vdelano programsko prenese programska oprema FlowSync.

Da posodobite vdelano programsko opremo:

1. S priloženim kablom priključite uro v računalnik. Poskrbite, da se bo kabel zaskočil na svoje mesto. Rob kabla poravnajte z režo na uri (označeno rdeče).



2. FlowSync začne sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji boste pozvani, da posodobite vdelano programsko opremo.
4. Izberite možnost **Da**. Nova vdelana programska oprema se namesti (to lahko traja do 10 minut) in ura se znova zažene. Preden uro odklopite iz računalnika, počakajte, da se posodobitev vdelane programske opreme zaključi.

Nastavitve

Splošne nastavitve

Če želite prikazati in urediti splošne nastavitve, pritisnite gumb v vpogledu časa, povlecite navzdol v meniju in pritisnite **Nastavitve**, nato pa **Splošne nastavitve**.

V meniju **Splošne nastavitve** boste našli:

- Seznani in sinhroniziraj
- Neprekinjeno merjenje srčnega utripa
- Letalski način
- Svetlost osvetlitve zaslona
- Vedno vklopljen zaslon
- Ne moti
- Obvestila na mobilniku
- Upravljanje glasbe
- Enote
- Jezik
- Alarm neaktivnosti
- Tresenje
- Uro nosim na
- GPS-sateliti
- O vaši uri

Seznani in sinhroniziraj

- **Seznani in sinhroniziraj telefon/Seznani senzor ali drugo napravo:** Seznanite senzorje ali telefone s svojo uro. Sinhronizirajte podatke z aplikacijo Flow.
- **Seznanjene naprave:** Oglejte si vse naprave, s katerimi ste seznanili svojo uro. Te lahko vključujejo senzorje srčnega utripa in telefone.

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa

Za funkcijo Neprekinjeno merjenje srčnega utripa so na voljo možnosti **Vkl.**, **Izkl.** in **Samo ponoči**. Za več informacij glejte razdelek [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#).

Letalski način

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

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

Svetlost osvetlitve zaslona

Nastavite lahko svetlost osvetlitve zaslona, tako da izberete možnost **Visoko**, **Srednje** ali **Nizko**. Osvetlitev zaslona je privzeto nastavljena na **Visoko**.

Vedno vklopljen zaslon

Izberite možnost **Prikaži čas**, da zaslon zatemnjeno prikazuje čas, ko je neaktiven. Izberite možnost **Izklopljeno**, če želite, da se zaslon popolnoma izklopi.

Zaslon se privzeto popolnoma izklopi. Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno (**Prikaži čas**) v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.

Ne moti

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

Obvestila na mobilniku

Nastavite Obvestila na mobilnem telefonu **Izklopljeno**, **Vklopljeno, ko ne treniram**, **Vklopljeno, ko treniram** ali **Vedno vklopljeno**. Obvestila so na voljo, kot ne trenirate ali med treningom.

Upravljanje glasbe

Vklopite upravljanje glasbe za zaslon za trening in/ali prikaz ure.

Izberite, ali želite glasbo upravljati na **prikazu treninga**, **prikazu ure** ali oboje. Upravljanje glasbe je privzeto vklopljeno, če ga ne želite uporabljati, ga lahko izklopite, tako da prekličete izbiro obeh možnosti. Ko končate, pritisnite **Shrani**.

Enote

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

Jezik

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

Alarm neaktivnosti

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

Tresenje

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

Uro nosim na

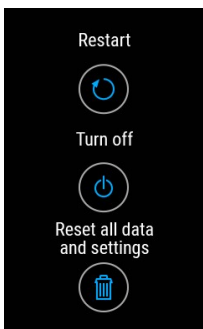
Izberite možnost **Levi roki** ali **Desni roki**.

Navigacijski sateliti

Izberite možnost **Večja natančnost** (GPS z dvojno frekvenco) ali **Varčevanje z energijo** (GPS z enojno frekvenco). Za več informacij glejte razdelek [GPS-sateliti](#).

O vaši uri

Preverite lahko ID ure, vdelano programsko opremo, model strojne opreme, datum poteka veljavnosti A-GPS in zakonsko določene oznake, ki veljajo za uro Polar Ignite 3. Znova zaženite uro, jo izklopite ali ponastavite vse podatke in nastavitve v njej.



Znova zaženi: če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob vnovičnem zagonu iz ure ne bodo izbrisane nastavitve ali vaši osebni podatki. Uro lahko znova zaženete tudi tako, da pritisnete in za 10 sekund zadržite gumb.

Izklopi: Izklopite uro. Pritisnite in zadržite gumb, da jo znova vklopite.

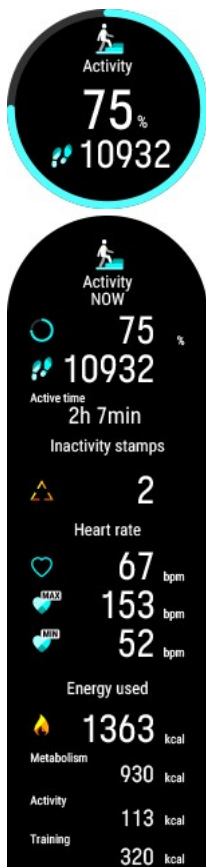
Ponastavi vse podatke in nastavitve: Ponastavite uro nazaj na tovarniške nastavitve. S tem boste v uri izbrisali vse podatke in nastavitve.

Izberite vpoglede

Vpogledi ure Polar Ignite 3 nudijo različne relevantne podatke, ki se prikazujejo sproti. Ti podatki vključujejo status aktivnosti, tedenski povzetek treninga, status Nightly Recharge, status kardio obremenitve, vodnik za vadbo FitSpark in vreme. Podrsajte levo ali desno v prikazu ure, da odprete vpoglede. Po vpogledih se lahko pomikate tako, da podrsate levo ali desno, za bolj podroben pogled pa se dotaknite zaslona.

Odprite **Nastavitve > Izberite vpoglede** in določite vpoglede, ki jih želite prikazati.

Dnevna aktivnost



Oglejte si napredek svojega cilja dnevne aktivnosti in korake, ki ste jih prehodili do zdaj.

Napredek cilja dnevne aktivnosti se prikazuje kot odstotek in krog, ki se zapolnjuje glede na vašo aktivnost. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo ter pretvarjajo v ocenjeno število korakov.

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

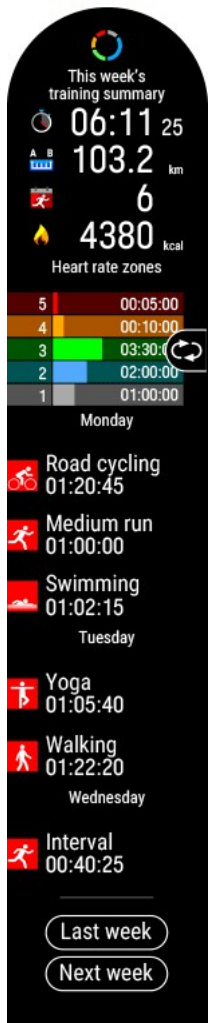
- Čas aktivnosti vam pokaže skupni čas telesnega gibanja, ki je koristno za vaše telo in zdravje.
- Ko uporabljate funkcijo [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#), lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči. Funkcijo Neprekinjeno merjenje srčnega utripa lahko v uri vklopite, izklopite ali preklopite v način merjenja Samo ponoči. To storite v meniju **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**.
- Kalorije, porabljene med treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja).

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

Tedenski povzetek



Oglejte si povzetek svojih tedenskih treningov. Skupni čas trajanja treningov čez teden, ki se deli na različna območja treninga, je prikazan na zaslonu. Za podrobnejši prikaz se dotaknite zaslona. Ogledali si boste lahko razdaljo, treninge, skupno porabo kalorij in čas, ko ste trenirali v posameznih območjih srčnega utripa. Če želite prikazati več informacij o posamezni vadbi, poiščite želeno vadbo in se dotaknite zaslona, da odprete povzetek.

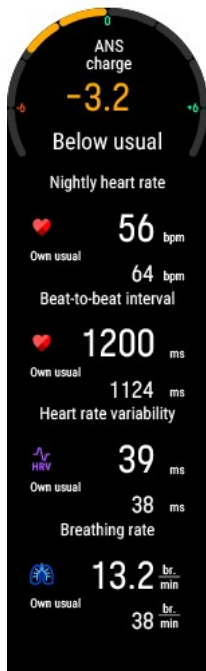


Ogledate si lahko tudi povzetek in podrobnosti prejšnjega tedna ter vadbe, načrtovane za prihodnji teden.

Nightly Recharge



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



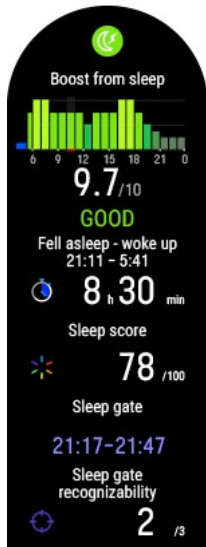
Za več informacij glejte razdelek [Merjenje regeneracije s funkcijo Nightly Recharge™](#) ali [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#).

Energija po spanju



Graf za **energijo po spanju** kaže, v kolikšni meri naj bi spanec v zadnjih dneh okrepil vašo energijo za trenutni dan. Svetlejši je odtenek in višji je stolpec, višja je raven energije. **Ocena energije** je povzetek vaše dnevne napovedi, prikazana s številko, da bo primerjava posameznih dni lažja. Za prikaz podrobnosti se dotaknite zaslona.

Za več informacij glejte [vodnik Sleepwise™ za pozornost čez dan](#).



Temperatura kože ponoči



Ko ura zazna, da ste se prebudili, primerja temperaturo kože, izmerjeno med spanjem, z vašim 28-dnevnim povprečjem in prikaže odstopanje od tega povprečja. Podroben prikaz vključuje graf z meritvami temperature kože za preteklih 7 noči.

Za več informacij glejte razdelek [Temperatura kože ponoči](#).

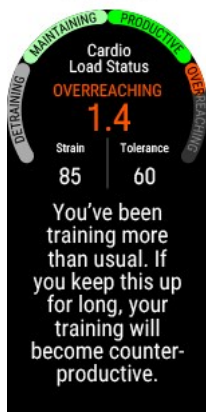


Status kardio obremenitve



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

Poleg tega si lahko ogledate številске vrednosti za status kardio obremenitve, zahtevnost in toleranco. Če odprete podrobnosti, pa si lahko ogledate še besedilni opis statusa kardio obremenitve.



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

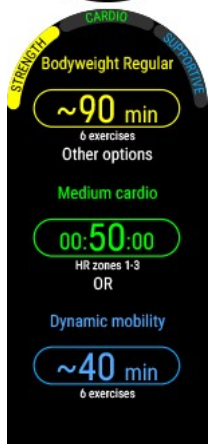
Za več informacij glejte razdelek [Training Load Pro](#).

Vodnik za vadbo FitSpark



Ura predlaga najbolj primerne cilje treninga za vas na podlagi zgodovine treningov, ravni fizične pripravljenosti in trenutnega stanja regeneracije. Dotaknite se zaslona, da prikazete vse predlagane cilje treninga. Za ogled podrobnih informacij o cilju treninga pritisnite enega od predlaganih ciljev treninga.

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

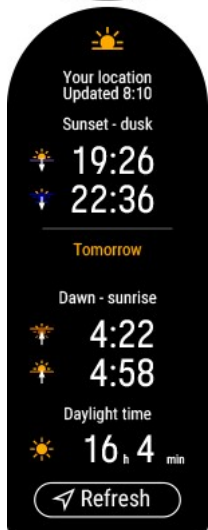


Sončni vzhod in zahod



Preverite, kdaj vzide in zaide sonce ter kako dolg je dan na vaši trenutni lokaciji. Za prikaz podrobnosti se dotaknite zaslona.

- Sončni zahod – mrak
- Sončni vzhod – zora
- Dolžina dneva



Podatki za sončni vzhod in sončni zahod se samodejno posodablajo iz aplikacije Polar Flow, če je vaša ura seznanjena z njo. Posodobite jih lahko tudi sami prek GNSS, tako da izberete možnost Posodobi.

Podatke o sončnem vzhodu in zahodu si lahko ogledate le v vpogledu s sončnim vzhodom in sončnim zahodom.

Vreme



Preverite aktualno vremensko napoved po urah neposredno na svojem zapestju. Dotaknite se zaslona za ogled podrobnejših vremenskih podatkov, vključno z npr. hitrostjo in smerjo vetra, vlažnostjo ter možnostjo padavin, prav tako pa tudi 3-urno vremensko napoved za naslednji dan in 6-urno napoved za dan zatem.

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




Upravljanje glasbe



Glasbo in vsebine, ki se predvajajo v telefonu, lahko upravljate z uro na vpogledu za upravljanje glasbe.

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

Nastavitve prikaza ure

Izberite slog prikaza ure in informacije, ki se prikažejo na prikazu ure. Podrsajte navzgor ali navzdol, da prikažete možnosti, in pritisnite , da potrdite svojo izbiro. Če se želite kadarkoli vrniti in spremeniti svojo izbiro, pritisnite gumb, da se vrnete

na prejšnjo raven.

Postavitev

Izberite postavitev prikaza ure; na voljo so naslednje predhodno nastavljene možnosti:

- Analogni prikaz ure s štirimi pripomočki
- Digitalni prikaz ure s tremi pripomočki
- Digitalni prikaz ure s štirimi pripomočki
- Digitalni prikaz ure z dvema pripomočkoma



Kazalci in ozadje


Izberite slog kazalcev in/ali ozadja. Izbirate lahko npr. med naslednjimi slogi:



Barvna tema

Izberite barvno temo za prikaz ure. Barve, med katerimi lahko izbirate, so rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra, vijolična, rožnata in siva.

Pripomočki

Pritisnite ikono s simbolom plus, da prikazu ure dodate pripomoček. Pomaknite se po seznamu razpoložljivih pripomočkov in pritisnite tistega, ki ga želite uporabljati. Ko boste zadovoljni z videzom, podrsajte navzgor in nato pritisnite , da potrdite videz.





Pripomoček **Stanje baterije** prikazuje stanje napolnjenosti baterije.



Pripomoček **Kalorije** prikazuje, koliko kalorij ste porabili med treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja). Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete vpogled [Dnevna aktivnost](#).



Ko pritisnete pripomoček **Odštevalnik**, lahko hitro odprete nastavev odštevalnika. Nastavite odštevanje časa, nato pritisnite zeleno kljukico, da potrdite in aktivirate odštevalnik. Ob koncu odštevanja vas ura opomni s tresenjem. Pritisnite , da znova zaženete časovnik, ali pritisnite , da

prekličete in se vrnete na prikaz časa.



Pripomoček **Srčni utrip** prikazuje vaš trenutni srčni utrip na prikazu ure, ko uporabljate funkcijo Nprekinjeno merjenje srčnega utripa. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete vpogled [Dnevna aktivnost](#). V vpogledu Dnevna aktivnost lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči.



Pripomoček **Vreme** prikazuje trenutno temperaturo. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete [vpogled Vreme](#).



Ko pritisnete pripomoček **Dihalna vaja**, lahko v uri hitro odprete [vodeno dihalno vajo Serene™](#).



Pripomoček **Koraki** prikazuje korake, ki ste jih prehodili do zdaj. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo ter pretvarjajo v ocenjeno število korakov. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete vpogled [Dnevna aktivnost](#).



Pripomoček **Aktivnost** prikazuje vaš napredek pri doseganju cilja dnevne aktivnosti kot odstotek. Vaš cilj dnevne aktivnosti je prikazan tudi kot krog, ki se zapolnjuje, ko ste aktivni. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete vpogled [Dnevna aktivnost](#).

Druge možnosti pripomočka, med katerimi lahko izbirate, so **Analogne sekunde**, **Digitalne sekunde**, **Datum** in **Logotip Polar**:



Čas in datum

Čas

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



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

Datum

Nastavite datum.

Oblika zapisa datuma

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



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

Prvi dan v tednu

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



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

Fizične nastavitve

Če želite prikazati in urediti fizične nastavitve, pritisnite gumb v časovnem prikazu, povlecite navzdol v meniju in pritisnite **Nastavitve**, nato pa **Fizične nastavitve**.

Fizične nastavitve morajo biti natančno določene, še posebej to velja za težo, višino, datum rojstva in spol, saj vplivajo na natančnost merjenja vrednosti, kot so omejitve območij srčnega utripa in poraba kalorij.

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

- **Teža**
- **Višina**
- **Datum rojstva**
- **Spol**
- **Športno ozadje**
- **Cilj aktivnosti**
- **Želeni čas spanja**
- **Maksimalni srčni utrip**
- **Srčni utrip v mirovanju**
- **VO_{2max}**

Teža

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

Višina

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

Datum rojstva

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

Spol

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

Športno ozadje

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

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

Cilj aktivnosti

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

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

Raven 1

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

Raven 2

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

Raven 3

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

Želeni čas spanja

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

Maksimalni srčni utrip

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

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

Srčni utrip v mirovanju

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

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

Da izmerite svoj srčni utrip v mirovanju:

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

VO₂max

Nastavite svoj VO₂max.

VO₂max (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO₂max lahko izmerite ali ocenite s fitness-testi (npr. maksimalni test vadbe in submaksimalni test vadbe). Uporabite lahko tudi svojo vrednost **Running Index** temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom., ki je ocena vaše VO₂max (maksimalna poraba kisika). S **Polarjevim fitness-testom** in srčnim utripom na zapestju lahko ocenite VO₂max ter vrednost posodobite v fizičnih nastavitvah.

Hitre nastavitve

Meni s hitrimi nastavitvami



V časovnem prikazu podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikazete meni **Hitre nastavitve**. Za brskanje podrsajte levo ali desno in pritisnite, da izberete funkcijo.

Pritisnite **+**, da izberete funkcije, ki jih želite imeti v meniju s hitrimi nastavitvami. Na voljo so možnosti **Zaklepanje zaslona**, **Budilka**, **Odštevalnik**, **Ne moti**, **Letalski način** in **Svetilka**.

- **Zaklepanje zaslona**: pritisnite ikono za zaklepanje zaslona, da aktivirate zaklepanje zaslona. Za 2 sekundi pritisnite gumb, da odklenete zaslon.
- **Budilka**: nastavite ponavljanje budilke: **Izkl.**, **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**. Če izberete **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**, nastavite tudi čas za budilko.
- **Odštevalnik**: podrsajte navzgor ali navzdol, da nastavite odštevanje časa, nato pritisnite zeleno kljukico, da potrdite in aktivirate odštevalnik.
- **Ne moti**: pritisnite ikono za funkcijo Ne moti, da jo vklopite, in jo še enkrat pritisnite, da jo izklopite. Ko je vklopljena funkcija Ne moti, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.
- **Letalski način**: pritisnite ikono za letalski način, da ga vklopite, in jo še enkrat pritisnite, da ga izklopite. Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija ure. Uro lahko še vedno uporabljate, vendar podatkov ne morete sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow ali je uporabljati z drugimi brezžičnimi pripomočki.
- **Svetilka**: Pritisnite ikono svetilke, da aktivirate način svetilke. Zaslon se bo osvetlil do največje osvetlitve. Pritisnite gumb, da izklopite svetilko.

Ikona za stanje baterije prikazuje preostalo napolnjenost baterije.



- **Osvetlitev zaslona:** pritisnite ikono za osvetlitev zaslona in izberite možnost **Vedno vklopljeno** ali **Samodejno**. Ko je izbrana možnost za vedno vklopljeno, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na Samodejno. Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.
- **Zaklepanje zaslona:** pritisnite ikono za zaklepanje zaslona, da aktivirate zaklepanje zaslona. Za 2 sekundi pritisnite gumb, da odklenete zaslon.

Prikazne ikone



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



Funkcija [Ne moti](#) je vklopljena. Ko je vklopljena funkcija Ne moti, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.



Nastavljena je budilka s tresenjem. Da nastavite budilko, odprite **Časovniki > Budilka**.



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




[Zaklepanje zaslona](#) je vklopljeno. Za 2 sekundi pritisnite gumb, da odklenete zaslon.

Vnovični zagon in ponastavitev

če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob vnovičnem zagonu iz ure ne bodo izbrisane nastavitve ali vaši osebni podatki.

Vnovični zagon ure

Pritisnite gumb, da odprete glavni meni, podrsajte navzdol do možnosti **Nastavitve**, nato se pomaknite do možnosti **Nastavitve > Splošne nastavitve > O vaši uri >** in podrsajte do konca navzdol do možnosti **Znova zaženi**. Najprej pritisnite možnost **Znova zaženi** in nato , da potrdite, da želite znova zagnati.

Uro lahko znova zaženete tudi tako, da pritisnete in za 10 sekund zadržite gumb.

Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve


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

Tovarniška ponastavitev s FlowSync

1. Obiščite flow.polar.com/start ter v računalnik prenesite in nato namestite programsko opremo Polar FlowSync za prenos podatkov.
2. Uro priključite v USB-vhod računalnika.
3. Odprite nastavitve v FlowSync.
4. Pritisnite gumb **Factory Reset (Tovarniška ponastavitev)**.
5. Če za sinhronizacijo uporabite aplikacijo Polar Flow, v telefonu preverite seznam seznanjenih naprav Bluetooth in z njega odstranite uro.

Nato znova [nastavite uro](#) z mobilnim telefonom ali računalnikom. Za nastavitev morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

Tovarniška ponastavitev z uro

1. Pritisnite gumb, da odprete glavni meni, in podrsajte navzdol do možnosti **Nastavitve**.
2. Izberite **Nastavitve > Splošne nastavitve > O vaši uri**.
3. Podrsajte do konca navzdol do možnosti **Ponastavi vse podatke in nastavitve**.
4. Najprej pritisnite možnost **Ponastavi vse podatke in nastavitve**.
5. Nato pritisnite , da potrdite, da želite izvesti tovarniško ponastavitev.

Nato znova [nastavite uro](#) z mobilnim telefonom ali računalnikom. Za nastavitev morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

Trening

Merjenje srčnega utripa na zapestju

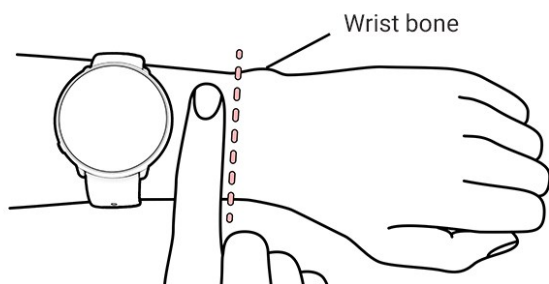
Ura meri vaš srčni utrip z zapestja z novo fuzijsko tehnologijo **Polar Precision Prime sensor™**. Ta inovacija srčnega utripa združuje optično merjenje srčnega utripa z merjenjem stika s kožo in izključuje morebitne motnje v signalu srčnega utripa. Natančno spremlja vaš srčni utrip tudi v najzahtevnejših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

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

Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju ali sledenjem spanja

Za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju med vadbo, ko uporabljate funkciji [Continuous heart rate \(Neprekinjeno merjenje srčnega utripa\)](#) in [Nightly Recharge](#) ali med sledenjem spanju s funkcijo [Sleep Plus Stages](#), morate uro pravilno nositi:

- Uro nosite na zgornjem delu zapestja, vsaj za en prst stran od zapestne kosti (glejte spodnjo sliko).
- Zapestni pašček trdno namestite na zapestje. Senzor na hrbtni strani mora biti stalno v stiku z vašo kožo. Ura se na roki ne sme premikati. Če želite preveriti, ali je pašček preohlapen, ga z obeh strani roke potisnite rahlo navzgor in preverite, ali senzor ostane v stiku s kožo. Ko pašček potisnete navzgor, bi morali videti LED-svetlobo s sensorja.
- Da bi bile meritve kar se da natančne, vam priporočamo, da si uro nadenete nekaj minut preden začnete z merjenjem srčnega utripa. Če se vaša koža in roke hitro shladijo, je dobro, da pred merjenjem kožo ogrejete. Pred začetkom vadbe poženite kri po žilah!



Med vadbo morate Polarjevo napravo potisniti še bolj stran od zapestne kosti navzgor in zapestnico pritrčiti tesneje, da čim bolj zmanjšate premike naprave. Preden začnete z vadbo, naj se koža nekaj minut privaja na Polarjevo napravo. Po vadbi nekoliko zrahljajte zapestnico.

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

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



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

Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju ali sledite spanju/izvajanju funkcije Nightly Recharge

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




Vsake toliko časa pa pustite, da vaše zapestje zadihaja, še posebej, če imate občutljivo kožo. Snemite uro in jo napolnite. Tako se bosta vaša koža in ura spočili ter se pripravili na naslednji trening.

Začnite z vadbo

1. [Uro si namestite na zapestje](#) in zategnite zapestni pašček.
2. Za dostop do načina pred vadbo pritisnite gumb, da odprete glavni meni, nato izberite **Začni trening**.



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

Izberete lahko npr. priljubljeni cilj treninga in vpogledom v trening dodate časovnike. Za več informacij glejte razdelek [Hitri meni](#).

Ko zaključite izbiro, se ura vrne v način pred vadbo.

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



Če ste uro seznanili s senzorjem Bluetooth, bo ura prav tako samodejno začela iskati signal senzorja.



~ 38 h Predvideni čas treninga ob trenutnih nastavitvah. Z [nastavitvami varčevanja z energijo](#) lahko podaljšate predvideni čas treninga.

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

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

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

Krog okrog ikone GPS bo postal zelen, ko je GPS nared. Ura vas na to opozori s tresenjem.

Vaš seznanjeni mobilnik je povezan in [obvestila na mobilniku](#), [upravljanje glasbe](#) ali [glasovno vodenje](#) je vklopljeno.

5. Ko so najdeni vsi potrebni signali, se dotaknite zaslona, da pričnete z beleženjem treninga.

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

Začetek načrtovane vadbe

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

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Vstopite v način pred vadbo, tako da najprej pritisnete gumb, nato pa pritisnete **Začni trening**.
2. Prejeli boste sporočilo, da začnete cilj treninga, načrtovan za ta dan.



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

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



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

Hitri meni

Do hitrega menija pridete tako, da med premorom vadbe ali ko je naprava v načinu pred vadbo, pritisnete ikono za hitri meni



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



Nastavitve varčevanja z energijo:

Nastavitve za varčevanje z energijo omogočajo, da podaljšate čas treninga, tako da spremenite **frekvenco beleženja signala GPS** in nastavite **merjenje srčnega utripa na roki**. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je avtonomija baterija nizka.

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



Delite srčni utrip z drugimi napravami

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu sproti delite z drugimi napravami Bluetooth, kot so aplikacije za trening, vadbena oprema ali kolesarski računalnik. Za več informacij glejte razdelek [Način senzorja srčnega utripa](#).



Predlogi za trening:

Predlogi za trening vam prikazujejo dnevne predloge za trening s [FitSpark](#).



Dolžina bazena:

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



Do nastavitve dolžine bazena lahko dostopate samo v načinu pred vadbo, in sicer iz hitrega menija.



Priljubljene:

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

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



Želena hitrost:

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

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

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



Intervalna ura:

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

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

1. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje**: **Na podlagi časa**: Določite minute in sekunde za časovnik ter pritisnite . **Na podlagi razdalje**: Nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite .
. Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?** Pritisnite , da nastavite drug časovnik.
2. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik se aktivira, ko začnete z vadbo.

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



Odštevalnik:

Da dodate odštevalnik v vpogled v trening za določeno vadbo, izberite možnost **Časovnik za to vadbo > Vkl.** Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite novega, tako da se vrnete v hitri meni in izberete **Odštevalnik > Nastavi časovnik**. Nastavite odštevanje časa, nato pritisnite zeleno kljukico, da potrdite. Časovnik se aktivira, ko začnete z vadbo.

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



Nazaj na začetek:

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

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



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

Ko izberete cilj treninga za vadbo, sta funkciji **Priljubljene** in **Predlogi za trening** v hitrem meniju prečrtani. Ker za vadbo lahko izberete samo en cilj. Za spremembo cilja izberite prečrtano možnost in ura vas bo vprašala, ali želite spremeniti cilj. Pritisnite , da potrdite novi cilj.

Med treningom

Brskajte po vpogledih v trening

Med treningom lahko po vpogledih v treninge brskate tako, da na zaslonu podrsate levo ali desno. Upoštevajte, da so razpoložljivi vpogledi v trening in prikazani podatki pri vpogledih v trening odvisni od izbranega športa in nastavitve posameznega športnega profila.

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

Vpogledi v trening lahko vsebujejo na primer naslednje informacije:



Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer

Razdalja

Trajanje

Tempo/hitrost



Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer

Trajanje

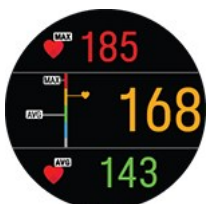
Kalorije



Spust

Trenutna nadmorska višina

Vzpon



Maksimalni srčni utrip

Graf srčnega utripa in trenutni srčni utrip

Povprečni srčni utrip



Čas dneva

Trajanje



Upravljanje glasbe

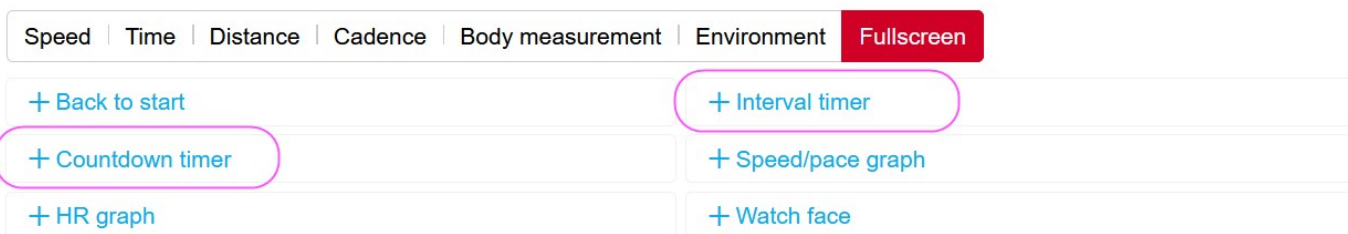
Za več informacij glejte razdelek [Upravljanje glasbe](#).



Vedno vklopljena osvetlitev zaslona med treningom: podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni **Hitre nastavitve**. Pritisnite ikono za osvetlitev zaslona in izberite možnost **Vedno vklopljeno** ali **Samodejno**. Ko je izbrana možnost za vedno vklopljeno, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na Samodejno. Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.

Nastavitev časovnikov

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






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

Intervalna ura



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

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

1. Pobrskajte do možnosti **Intervalna ura** ter se dotaknite zaslona in ga za 3 sekunde zadržite. Pritisnite **Začni**, da uporabite prejšnje nastavitve časovnika, ali ustvarite nov časovnik v **Nastavi intervalno uro**.
2. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje**: **Na podlagi časa**: Določite minute in sekunde za časovnik ter pritisnite . **Na podlagi razdalje**: Nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite .
3. Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?** Pritisnite , da nastavite drug časovnik.
4. Ko končate, pritisnite **Začni**, da začnete uporabljati intervalno uro. Ob zaključku vsakega intervala vas ura opomni s tresenjem.

Za zaustavitev časovnika se dotaknite zaslona in ga za 3 sekunde zadržite, nato pa pritisnite **Ustavi časovnik**.

Odštevalnik



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

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

1. Pomaknite se do možnosti **Odštevalnik** in se dotaknite zaslona ter ga za 3 sekunde zadržite.
2. Pritisnite **Začni**, če želite uporabiti predhodno nastavljeni odštevalnik, ali zberite možnost **Nastavi odštevalnik**, da nastavite nov čas odštevanja. Ko končate, pritisnite **Začni**, da začnete uporabljati odštevalnik.
3. Ko se odštevanje konča, vas ura opomni s tresenjem. Če želite odštevalnik znova zagnati, se dotaknite zaslona in ga za 3 sekunde zadržite, nato pa pritisnite **Začni**.

Beleženje kroga

Kroge je mogoče zabeležiti ročno in samodejno. S prsti odločno udarite zaslon, da sami zabeležite krog. Samodejne kroge je mogoče beležiti glede na razdaljo, trajanje ali lokacijo. Te funkcije lahko vklopite v nastavitvah športnega profila v aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi. Za več informacij glejte razdelek [Beleženje kroga med treningom](#).

Ciljno usmerjen trening

Če ste v aplikaciji Polar Flow ustvarili **cilj treninga** na podlagi trajanja, razdalje ali porabljenih kalorij in ga sinhronizirali z uro, boste kot privzeti prvi vpogled v trening videli naslednji cilj treninga:



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

ALI

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

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



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



Funkcija [Glasovno vodenje](#) vam pomaga, da se osredotočite na cilj treninga, tako da vam med fazami treninga predvaja glasovne napotke neposredno v vaših slušalkah.



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

Zamenjajte fazo med vadbo v fazah

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

Če ste izbrali možnost **Samodejna sprememba faze**, se bo po končani fazi faza samodejno spremenila. Ura vas o spremembi faze obvesti s tresenjem.



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

Obvestila

Če med treningom prekoračite predvidena območja srčnega utripa ali hitrost/tempo, vas ura na to opozori s tresenjem.

Premor/ustavitev vadbe



Pritisnite gumb, da začasno prekinete vadbo.

Za nadaljevanje treninga se dotaknite zaslóna. Pritisnite in zadržite gumb, da prekinete vadbo.



Če z vadbo prenehate takoj, ko pritisnete gumb za premor, čas, ki bo potekel po pritisku na gumb za premor, ne bo prištet skupnemu času treninga.

Pritisnite in zadržite gumb, da prekinete vadbo

Pritisnite in zadržite gumb, da prekinete vadbo. V uri se povzetek vadbe prikaže takoj, ko prenehate z vadbo.

Povzetek treninga

Po treningu

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

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



Čas in datum začetka

Trajanje vadbe

Razdalja, premagana med vadbo



Srčni utrip

To je vaš povprečni in maksimalni srčni utrip med vadbo.

Kardio obremenitev med vadbo



Območja srčnega utripa

Čas treninga v različnih območjih srčnega utripa



Porabljena energija

Porabljena energija med vadbo

Ogljikovi hidrati

Beljakovine

Maščobe

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



Tempo/hitrost

Povprečni in maksimalni tempo/hitrost vadbe

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



Območja hitrosti

Porabljen čas treninga v različnih območjih hitrosti



Kadenca

Vaša povprečna in največja kadenca vadbe



Kadenco teka prek gibov zapestja meri vgrajeni merilnik pospeška.



Nadmorska višina

Največja nadmorska višina med vadbo

Vzpon v metrih/čevljih med vadbo

Spust v metrih/čevljih med vadbo



Število krogov

Najboljši čas kroga

Povprečni čas kroga

Pritisnite ikono in nato podrsajte levo ali desno, da prikazete naslednje podrobnosti:

- Trajanje posameznega kroga (najboljši čas kroga je označen rumeno)
- Dolžina posameznega kroga
- Povprečni in maksimalni srčni utrip vsakega kroga v barvi območja srčnega utripa
- Povprečna hitrost/tempo posameznega kroga



Če si želite povzetke treningov ogledati pozneje v uri:



Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda **Tedenski povzetek**, nato pa se dotaknite zaslona. Izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, tako da podrsate navzgor ali navzdol, nato pa se dotaknite zaslona, da odprete povzetek. Vaša ura ima lahko največ 20 povzetkov vadb.

Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow

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

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

Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow

Analizirate lahko vsako podrobnost treninga in spoznate več o svoji zmogljivosti. Spremljajte svoj napredek in najboljše vadbe delite z drugimi.

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

Lastnosti

Smart Coaching

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

Ura vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™](#)
- [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#)
- [Vodnik Sleepwise™ za večjo pozornost podnevi](#)
- [Temperatura kože ponoči](#)
- [Dnevni vodnik za vadbo FitSpark™](#)
- [Vodnik za počitek na podlagi vašega srčnega utripa](#)
- [Vodena dihalna vaja Serene™](#)
- [Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#)
- [Test hoje](#)
- [Test tekaške zmogljivosti](#)
- [Program teka](#)
- [Running Index](#)
- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Pametni števec kalorij](#)
- [Viri energije](#)
- [Koristi treninga](#)
- [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#)
- [Sledenje aktivnosti 24/7](#)
- [Vodnik aktivnosti](#)
- [Prednosti aktivnosti](#)

Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™

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

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

Kako začnem uporabljati funkcijo Nightly Recharge?



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


Status Nightly Recharge v uri

Ko ura zazna, da ste se zbudili, na vpogledu Nightly Recharge prikaže vaš **status Nightly Recharge**. Podrsajte levo ali desno na prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Nightly Recharge.

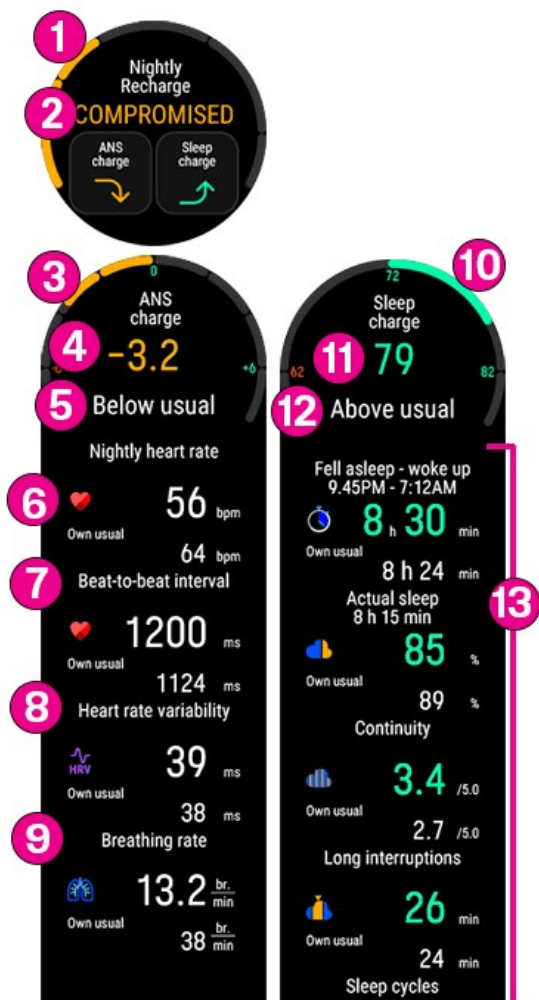


Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Pri izračunu vašega statusa Nightly Recharge bodo upoštevani rezultati za **status AŽS** in **status spanca**. Za status Nightly Recharge se uporablja naslednja lestvica: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.



Sledenje spanja lahko ustavite tudi sami, če ura še nima povzetka vašega spanca. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na vpogledu Nightly Recharge prikaže napis **Ste že budni?** Pritisnite , da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega statusa za Nightly Recharge.

Pritisnite **Status AŽS** ali **Status spanca**, da prikazete podrobnosti.

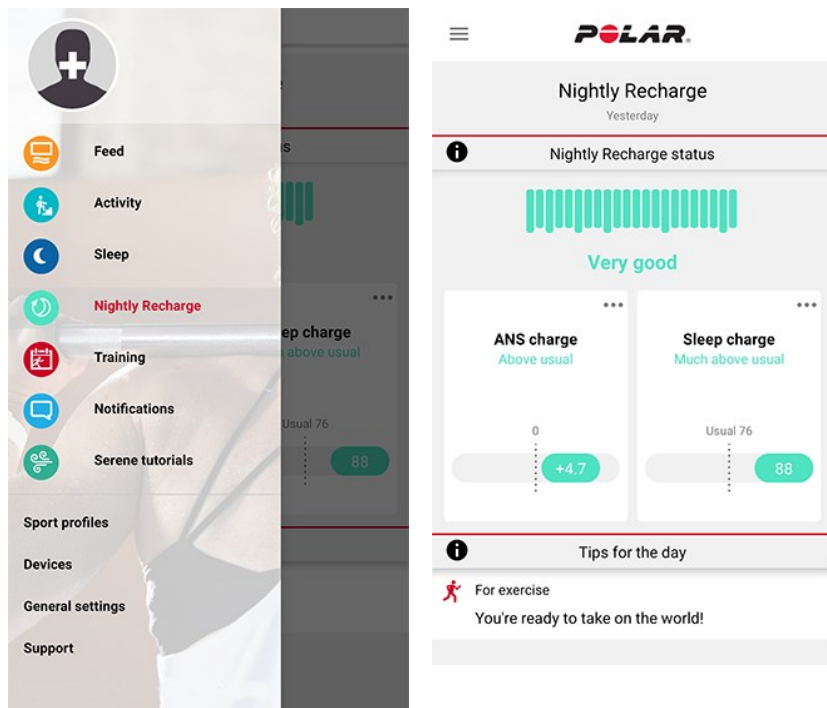


1. Graf statusa Nightly Recharge
2. Lestvica statusa Nightly Recharge: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.
3. Graf statusa AŽS
4. Status AŽS Lestvica od -10 do +10. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič.
5. Lestvica statusa AŽS: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
6. Srčni utrip, bpm (povprečje 4 ur)
7. Interval med utripoma, ms (povprečje 4 ur)
8. Variabilnost srčnega utripa, ms (povprečje 4 ur)
9. Hitrost dihanja, vd./min (povprečje 4 ur)
10. Graf rezultata spanca
11. Rezultat spanca (1–100) Rezultat, ki z eno vrednostjo predstavlja povzetek vašega časa spanja in kakovosti spanja.
12. Status spanca = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravno. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
13. Podatki o spancu. Za več informacij glejte razdelek "Podatki o spanju v uri" on page 53.

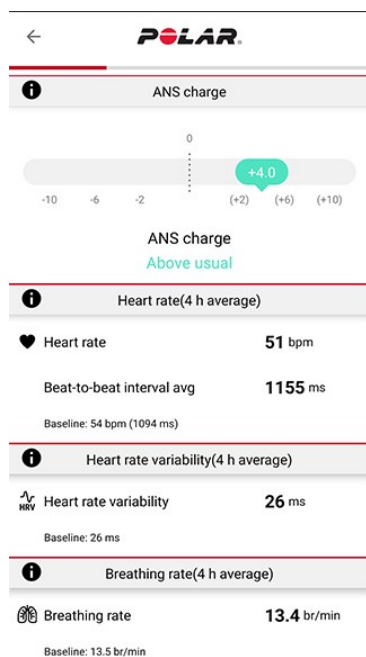
Funkcija Nightly Recharge v aplikaciji Flow

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

statusa spanja pritisnite polje **status AŽS** ali **status spanca**.



Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow



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

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

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

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

Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow

Za informacije o statusu spanca v aplikaciji Polar Flow glejte razdelek "Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow" on page 54.

Prilagojeni nasveti v aplikaciji Flow

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

Za vadbo

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

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

Za spanec

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

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

Za uravnavanje energije

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

Nightly Recharge
Wednesday, 12 June 2019

Nightly recharge status

Very poor

ANS charge
Much below usual
0
-7.5

Sleep charge
Much below usual
Usual 73
66

Tips for the day

For exercise
A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

For sleep:
Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

For regulating energy levels:
Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

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

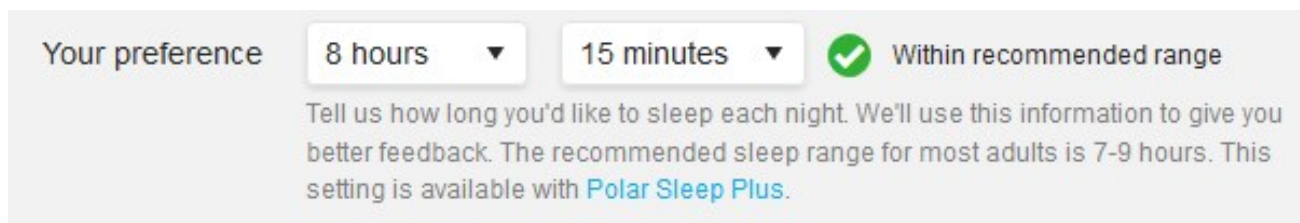
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™

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

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

Kako začeti uporabljati sledenje spanja Polar Sleep Plus Stages™?

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



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

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

Podatki o spanju v uri



Ko se zbudite, si lahko podatke o spanju ogledate na vpogledu [Nightly Recharge](#). Podrsajte levo ali desno na prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Nightly Recharge. Pritisnite **Statusu spanca**, da prikažete podrobnosti. Podrobnosti statusa spanca vsebujejo naslednje informacije:

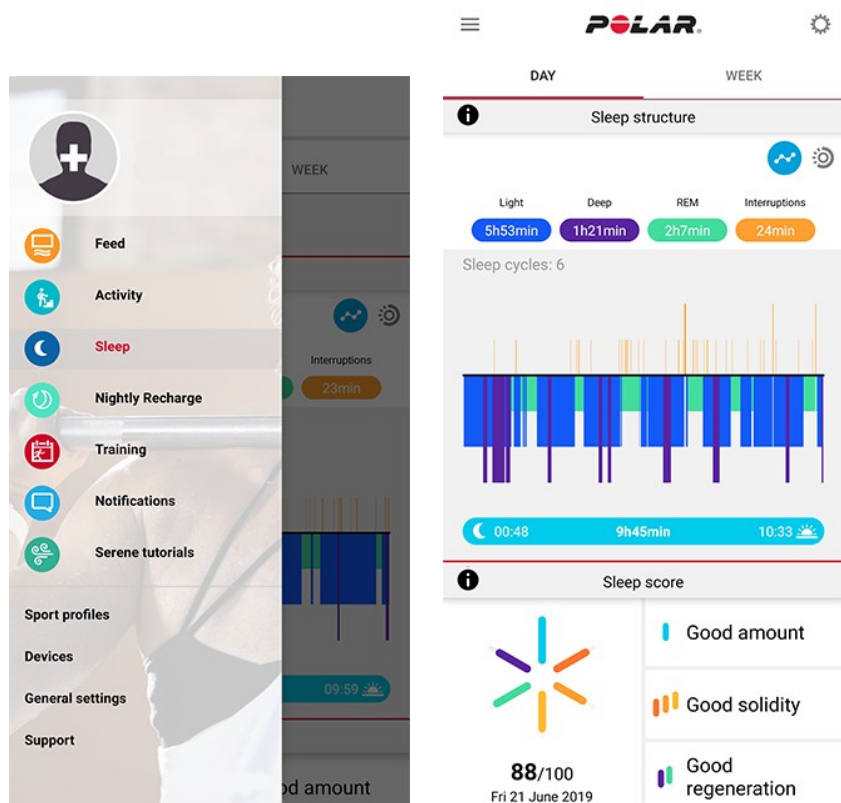
1. **Graf za status rezultata spanca**
2. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo povzame vaš čas spanja in kakovost spanja.
3. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravno. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
4. **Čas spanja** meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
5. **Dejansko spanje (%)** meri dejanski čas spanca od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Natančneje, meri čas spanja brez prekinitev. V dejansko dolžino spanca je vključen samo čas, ko dejansko spite.
6. **Kontinuiteta spanja (1–5)**: kontinuiteta spanja je ocena neprekinjenosti vašega časa spanja. Kontinuiteta spanja se ocenjuje na lestvici od ena do pet: s pogostimi prekinitvami – z redkimi prekinitvami – dokaj neprekinjeno – neprekinjeno – zelo neprekinjeno.
7. **Daljšje prekinitve (min)** označujejo čas budnosti med prekinitvami, ki so daljše od ene minute. Običajni nočni spanec vključuje številne krajše in daljše prekinitve, ko ste dejansko budni. Ali se boste teh prekinitve spominjali, je odvisno od njihovega trajanja. Krajših prekinitve se običajno ne spominjamo. Daljših, npr. ko vstanete, da spijete požirek vode, pa se lahko spominjate. Prekinitve so na vaši časovnici spanja obarvane rumeno.
8. **Spalni cikli**: oseba z normalnim ritmom spanja ponoči običajno gre skozi 4–5 spalnih ciklov. To ustreza približno 8 uram spanja.
9. **% REM-spanca**: REM je angleška kratica in pomeni hitre očesne gibe. V fazi REM-spanca so vaše mišice sproščene, vaši možgani pa aktivni. Enako kot globok spanec regenerira vaše telo, REM-spanec obnavlja vaš um ter spodbuja spomin in učenje.
10. **% globokega spanca**: globok spanec je faza spanja, iz katere se najtežje zbudite, saj se vaše telo manj odziva na dražljaje iz okolice. Večina globokega spanca se odvija v prvi polovici noči. Ta faza spanca regenerira vaše telo in služi kot podpora za vaš imunski sistem. Vpliva tudi na določene vidike spomina in učenja. Faza globokega spanca se imenuje tudi spanje počasnih valov.
11. **% lahkega spanca**: lahek spanec predstavlja fazo prehoda med budnostjo in globljimi fazami spanja. Iz lahkega spanca se lahko hitro zbudite, saj je odzivnost na okoljske dražljaje dokaj visoka. Lahek spanec prav tako spodbuja duševno in telesno regeneracijo, čeprav sta s tega vidika najpomembnejši fazi spanca REM in globok spanec.

Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow

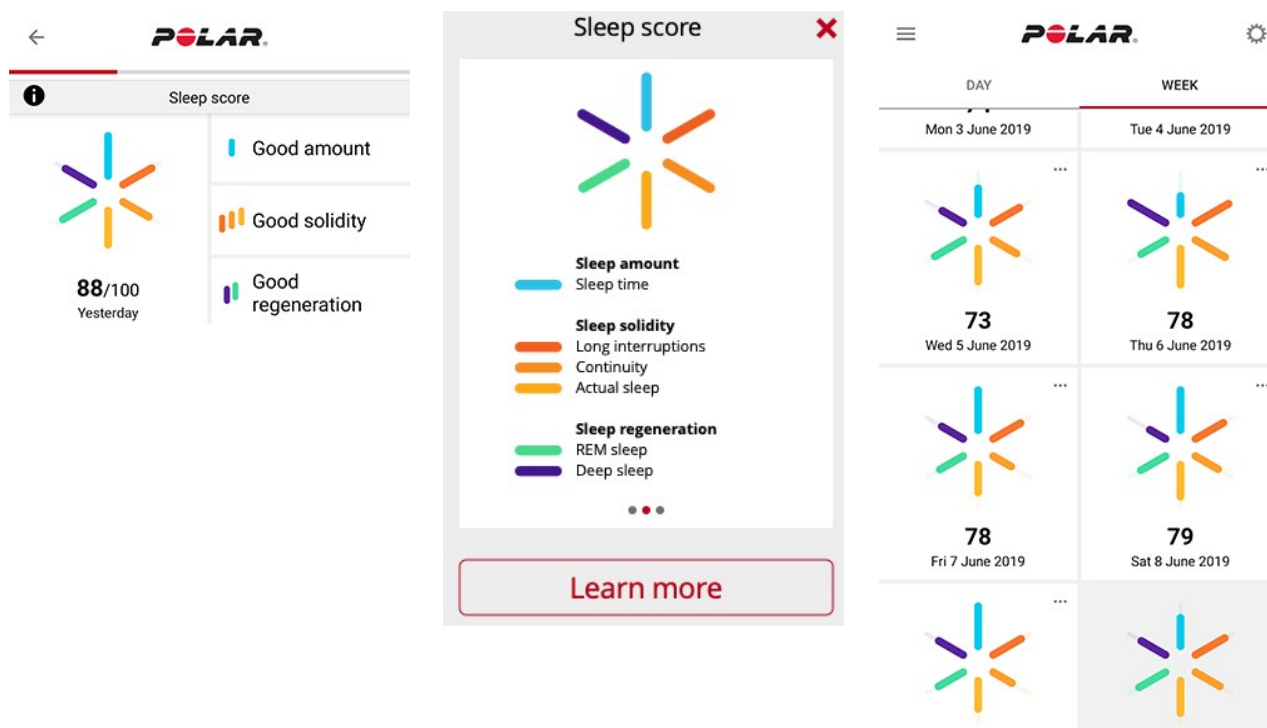
Vaš spanec je povsem individualen – zato nima smisla, da statistiko svojega spanca primerjate s statistiko drugih, temveč dolgoročno spremljajte svoje vzorce spanja in pridobite popoln vpogled v svoj spanec. Ko se zbudite, svojo uro sinhronizirajte z aplikacijo Flow in si v aplikaciji Polar Flow oglejte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

V meniju aplikacije Flow izberite **Spanec** in si oglejte svoje podatke o spancu. V pogledu Struktura spanca si lahko ogledate, kako je vaš spanec prehajal skozi različne faze (lahek spanec, globok spanec in REM-spanec) in morebitne prekinitve spanca. Običajni spalni cikli prehajajo od lahkega do globokega spanca in nato v REM-spanec. Običajen nočni

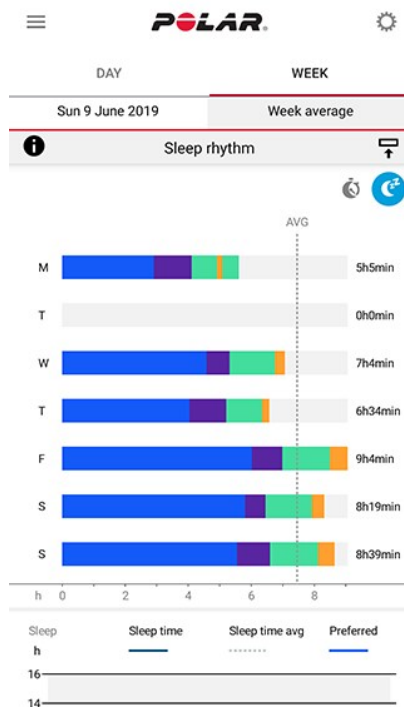
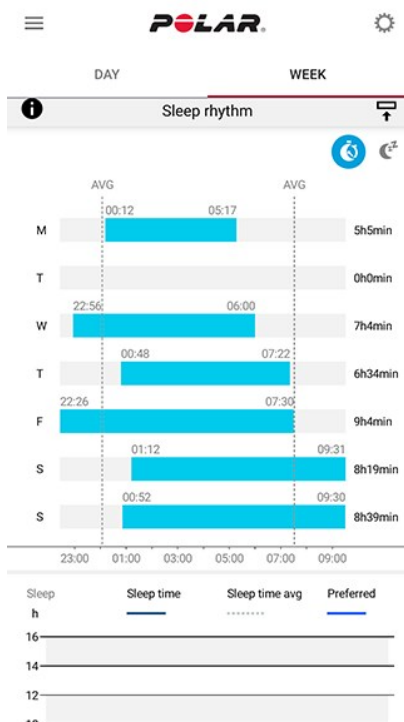
spanec vključuje 4 do 5 spalnih ciklov. To ustreza približno 8 uram spanja. Običajen nočni spanec vključuje številne krajše in daljše prekinitve spanja. Daljše prekinitve so na grafu za strukturo spanca prikazane z oranžnimi visokimi stolpci.



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



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



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

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



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

Vodnik Sleepwise™ za večjo pozornost podnevi

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

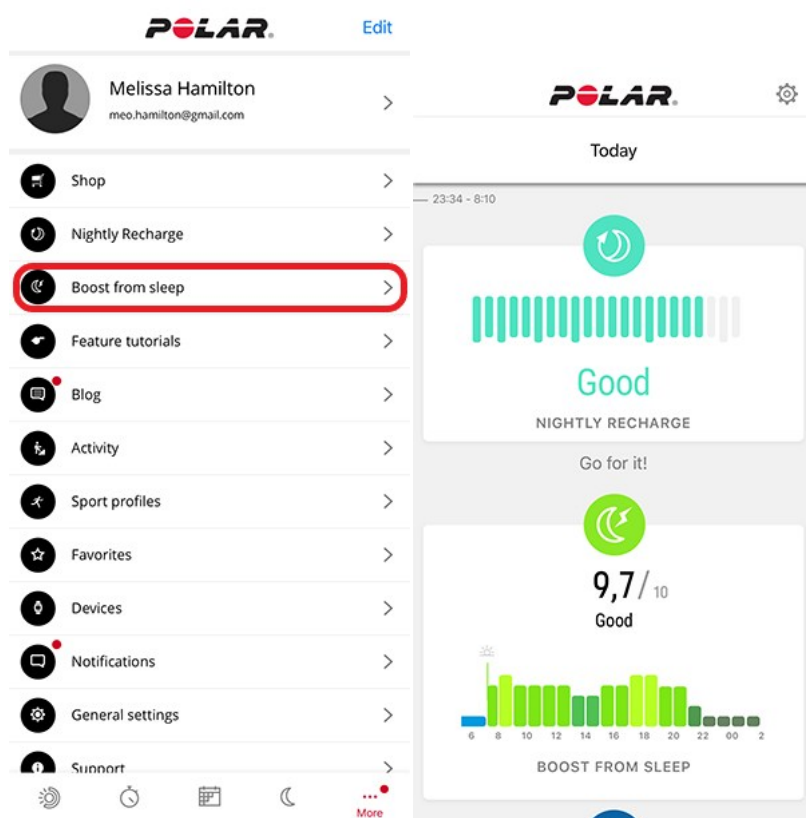
Poskrbite, da se bo vaša nastavitve za **želeni čas spanja** ujemala z dejansko potrebo po spanju, da boste prejeli sebi prilagojene povratne informacije.

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

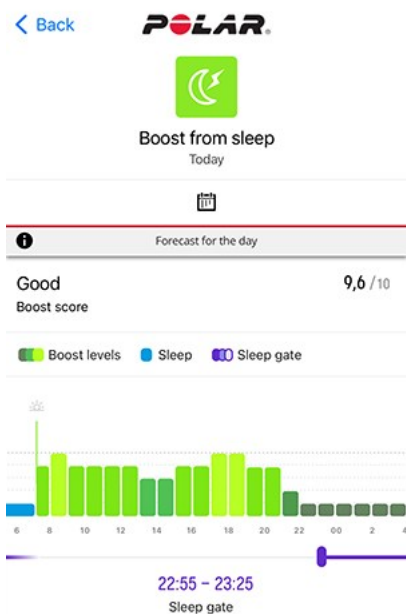
Dnevna energija po spanju v aplikaciji Polar Flow

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

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



Odpre se vpogled **Energija po spanju**:



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

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

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

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

Ravni energije


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

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

Dnevna energija po spanju v uri Polar Ignite 3

Ko ura zazna, da ste se zbudili, na vpogledu **Energija po spanju** prikaže vaše napovedi za energijo po spanju. Podrsajte levo ali desno na prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Energija po spanju.



Sledenje spanja lahko ustavite tudi sami, če ura še nima povzetka vašega spanca. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na vpogledu Energija po spanju izpiše napis **Zzz**. Če se dotaknete zaslona, se izpiše napis **Ste že budni?** Pritisnite , da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega spanca.

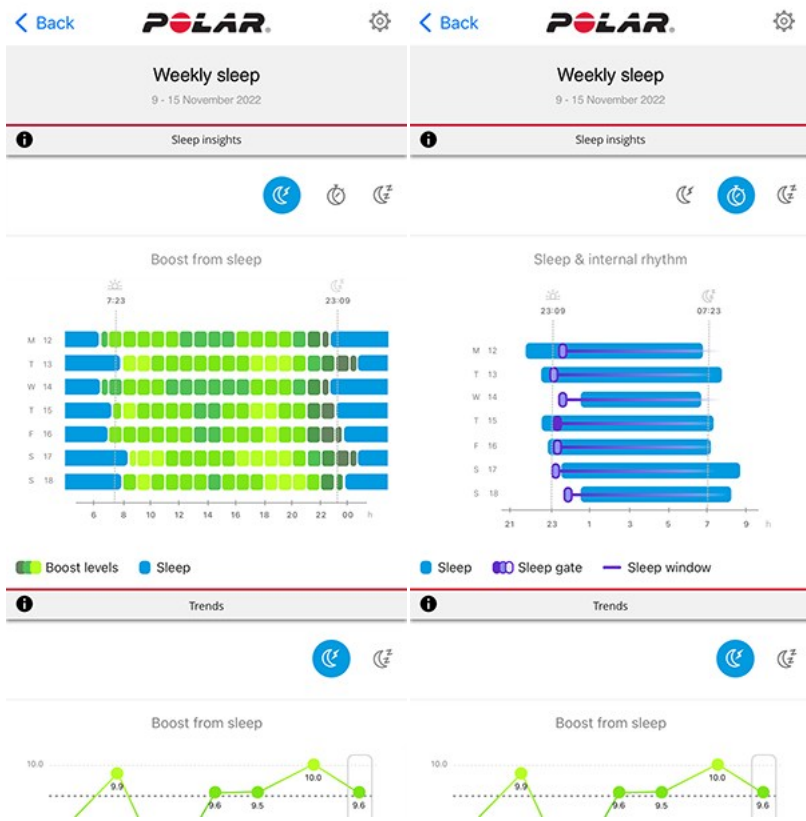


Na vpogledu **Energija po spanju** se prikažejo ti podatki:

1. Graf za **energijo po spanju** kaže, v kolikšni meri naj bi vaš spanec v zadnjih dneh okreпил vašo energijo za trenutni dan. Svetlejši je odtenek in višji je stolpec, višja je raven energije. Za prikaz podrobnosti se dotaknite zaslona.
2. **Ocena energije** je povzetek vaše dnevne napovedi, prikazana s številko, da bo primerjava posameznih dni lažja. Vaša ocena energije je lahko **odlično**, **dobro**, **zadovoljivo** ali **nezadostno**. Odlična ocena energije pomeni, da boste čez dan deležni vseh koristi dobrega spanca. Vaša ocena energije utegne biti nezadostna, če vam npr. primanjkuje veliko spanca. V oceni energije boste morda opazili ponavljajoče se vzorce, npr. zaradi koncev tedna.
3. **Čas spanja** meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
4. **Rezultat spanca (1–100)**: Rezultat, ki z eno vrednostjo povzame vašo kakovost in čas spanja.
5. **Prag spanja** določa, kdaj je vaše telo pripravljeno na spanje. To je lahko jasno razvidno iz vaših podatkov ali pa tudi ne. Nereden ritem spanja ali neobičajne ure spanja lahko zmedejo vaš notranji ritem, zaradi česar prag spanja ne bo tako izrazit.
6. **Prepoznavnost praga spanja (1/3, 2/3 ali 3/3)**: Pričakujete lahko, da bo mogoče vaš prag spanja jasno prepoznati (3/3), če je vaš ritem spanja dosleden. Če se vaš ritem spanja drastično spremeni, bo prag spanja težko prepoznati.

Spanec čez teden

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

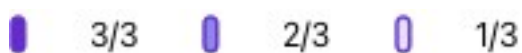


Graf **energije po spanju** kaže, kako je vaš spanec v zadnjem času vplival na vaše dneve. Na podlagi tega lahko morda spremenite svoj urnik spanja.

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

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

Prepoznavnost praga spanja



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

Notranji ritem



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

Številni ljudje, ki delajo po uradnih urah, so običajno dolgo pokonci, med konci tedna pa spijo dlje. Tako se njihov prag spanja sčasoma premakne in zavleče pozno v večer tudi ob nedeljah. To je zelo tipičen primer »družbenega jet laga«, ko lahko ljudje, ki v nedeljo zvečer težko zaspijo, nov delovni teden začnejo nenaspani. Nedeljski nespečnosti in nenaspanim ponedeljkom se lahko izognemo tako, da vsak dan odhajamo v posteljo in vstajamo ob enaki uri. Če se vam kljub temu zgodi, da ste bili dolgo pokonci, ta primanjkljaj raje nadomestite s popoldanskim dremežem, kakor da zjutraj spite dlje.

Znanstvena podlaga

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

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

Temperatura kože ponoči

Merjenje **temperature kože ponoči** samodejno spremlja vašo temperaturo kože, ko spite. Rezultat nato primerja z vašim 28-dnevnim povprečjem in prikaže odstopanje od tega povprečja. Beleženje odstopanj pri temperaturi kože vam lahko pomaga zaznati spremembe v stanju vašega telesa.

V nasprotju s telesno temperaturo, ki je običajno okoli 37 stopinj Celzija, lahko temperatura vaše kože veliko bolj niha. To je zato, ker telo temperaturo uravnava s spreminjanjem prekrvavitve kože. Na temperaturo kože vplivajo tudi okoljski dejavniki. Pri temperaturi kože je odstopanje v višini +/-1 stopinje Celzija običajno. Nižje temperature so lahko kar pogoste; vzrok so okoljski dejavniki, kot je nižja temperatura prostora ali spanje z odkrito roko. Višje temperature lahko nakazujejo bližajočo se bolezen. Višje temperature se lahko pojavijo v drugi fazi menstruacijskega ciklusa (ovulacija in lutealna faza).

Funkcije za merjenje temperature kože ni mogoče uporabljati namesto termometra, saj ne prikazuje absolutnih vrednosti temperature, ampak samo odstopanje od vaše povprečne temperature kože. Če se ne počutite dobro, svojo telesno temperaturo preverite še s termometrom.



Funkcija za merjenje temperature in podatki o izmerjeni temperaturi niso namenjeni za uporabo v medicinske namene, diagnosticiranje ali zdravljenje.

Kako začeti uporabljati funkcijo Temperatura kože ponoči




1. Za merjenje temperature kože ponoči morate vklopiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Neprekinjeno merjenje srčnega utripa vklopite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**, kjer izberete **Vkl.** ali **Samo ponoči**.
2. Zapestni pašček si dobro zapnite okrog zapestja in nosite uro med spanjem. Za podrobna navodila glede nošenja ure glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).
3. Uro morate nositi **tri noči**, preden se bodo začeli prikazovati rezultati za temperaturo kože ponoči. Po treh nočeh bo znan podatek o vaši povprečni temperaturi kože, njena vrednost pa bo prikazana kot **izhodišče** (nič). Pri izračunu izhodišča se upošteva preteklih 28 noči.

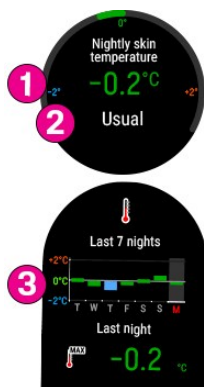
Temperatura kože ponoči v uri

Ko ura zazna, da ste se prebudili, primerja temperaturo kože, izmerjeno med spanjem, z vašo povprečno temperaturo kože in prikaže odstopanje od tega povprečja. Podrsajte levo ali desno na prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda

Temperatura kože ponoči.



Sledenje spanja lahko ustavite tudi sami, če ura še nima povzetka vašega spanca. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na vpogledu Temperatura kože ponoči izpiše napis **Zzz ...** Ko se dotaknete zaslona, se izpiše napis **Ste že budni?** Pritisnite , da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega spanca. Če spanec ni bil prepoznan, temperatura kože ne bo na voljo.



Na vpogledu Temperatura kože ponoči se prikažejo ti podatki:

1. Odstopanje od vaše povprečne temperature kože.
2. Vaša temperatura kože v primerjavi z običajno ravtnjo. Lestvica: **Pod vašo običajno vrednostjo – Običajno za vas – Nad vašo običajno vrednostjo – Precej nad vašo običajno vrednostjo.**

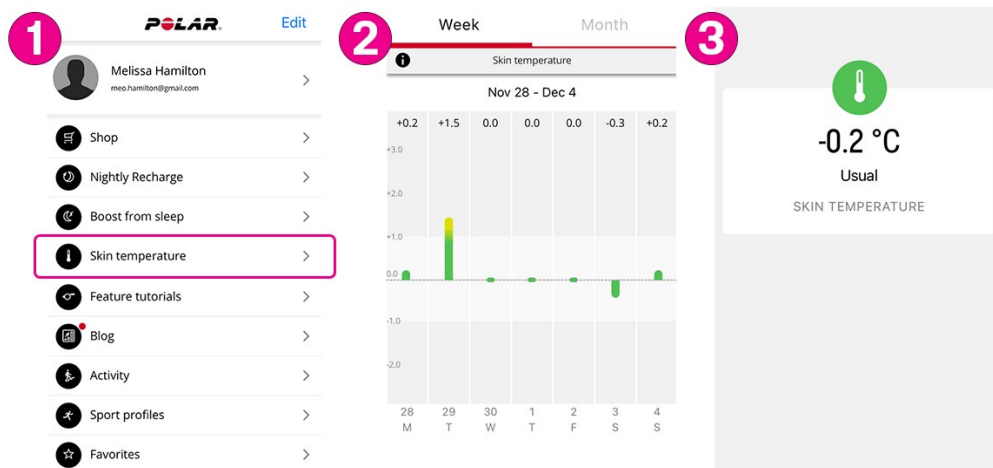
Pri temperaturi kože je odstopanje v višini +/-1 stopinje Celzija **običajno za vas**. Če odstopanje od vaše povprečne temperature kože znaša več kot +2 stopinji Celzija, je to **precej nad vašo običajno vrednostjo**.

3. Graf, ki prikazuje meritve temperature kože za preteklih 7 noči.

Temperatura kože ponoči v aplikaciji Polar Flow

Sinhronizirajte uro z aplikacijo Polar Flow, da v slednji prikažete podatke o svoji temperaturi kože. Upoštevajte, da je uro treba sinhronizirati z aplikacijo Flow. Podatkov o temperaturi kože ni mogoče sinhronizirati s programsko opremo Polar FlowSync, ki jo uporabljate v računalniku.

V aplikaciji Polar Flow v meniju (1) izberite možnost **Temperatura kože**. Na vpogledu **Temperatura kože** (2) lahko preverite rezultat meritve za preteklo noč in odstopanje vaše temperature kože za pretekli **teden** ali **meseč**. Rezultat meritve za preteklo noč lahko preverite tudi na kartici **Dnevnik** (3). Ko pritisnete kartico, se odpre vpogled **Temperatura kože**.



Dnevni vodnik za trening FitSpark™

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

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

Kako se določi stopnja telesne pripravljenosti?

Stopnja telesne pripravljenosti se določi za vsako predlagano vadbo, in sicer na podlagi:

- Zgodovine vadbe (tedensko povprečno doseganje območij srčnega utripa za preteklih 28 dni)
- VO2max (na podlagi [Fitness test \(Test telesne pripravljenosti\)](#) na vaši uri)
- [Training background \(Ozadje vadbe\)](#)

Funkcijo lahko začnete uporabljati brez kakršne koli zgodovine treninga. Toda FitSpark začne optimalno delovati po 7 dneh uporabe.



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

Katere vrste vaj so vključene v kategorije vadb?

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

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

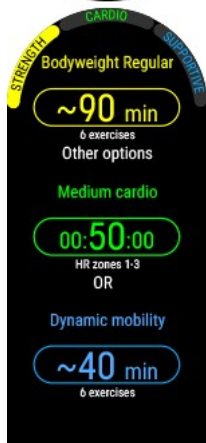
Podporne vaje so krožni tip vadbe, ki jih sestavljajo vaje za vadbo moči in gibljivosti z vodenjem na osnovi časa.

FitSpark v uri

Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda **Vodnik za vadbo FitSpark**.



Dotaknite se zaslona, da prikažete vse predlagane vadbe. Najprej se prikaže najbolj primerna vadba za vas na podlagi vaše zgodovine treningov in ravni fizične pripravljenosti. Podrsajte navzgor, da si ogledate preostale predloge vadbe.



Dotaknite se predlagane vadbe, da si ogledate podrobno razčlenitev vadbe. Podrsajte navzgor, da si ogledate vaje, ki jih zajema vadba (vadba za moč in podporne vaje) in pritisnite posamezno vajo, da si ogledate podrobna navodila za njeno izvajanje.

Pritisnite **Začni**, da izberete predlagano vadbo, nato pa pritisnite športni profil, s katerim želite začeti vadbo.



Če imate v aplikaciji Polar Flow aktiviran program teka, bodo predlogi FitSpark temeljili na ciljih programa teka.

Med treningom

Vaša ura vas med treningom vodi in daje podatke o treningu, kot so časovno omejene faze z območji srčnega utripa za cilje kardio vadbe ter časovno omejene faze z vajami za vadbo moči in cilje za podporne vaje.

Trening za moč in podporne vaje temeljijo na že pripravljenih načrtih vadbe z animacijami vaj in postopnimi ter sprotnimi navodili. Vse vadbe imajo časovnike in jih spremlja tresenje, ki vas opozori, ko morate začeti z naslednjo fazo. Vsako vajo izvajajte 40 sekund, nato počivajte do skupno ene minute in zatem začnite z naslednjo vajo. Ko zaključite vse vaje v prvi seriji, sami začnite novo serijo. Vadbo lahko končate, ko želite. Faz treninga ne morete preskočiti ali jih prerazporediti.



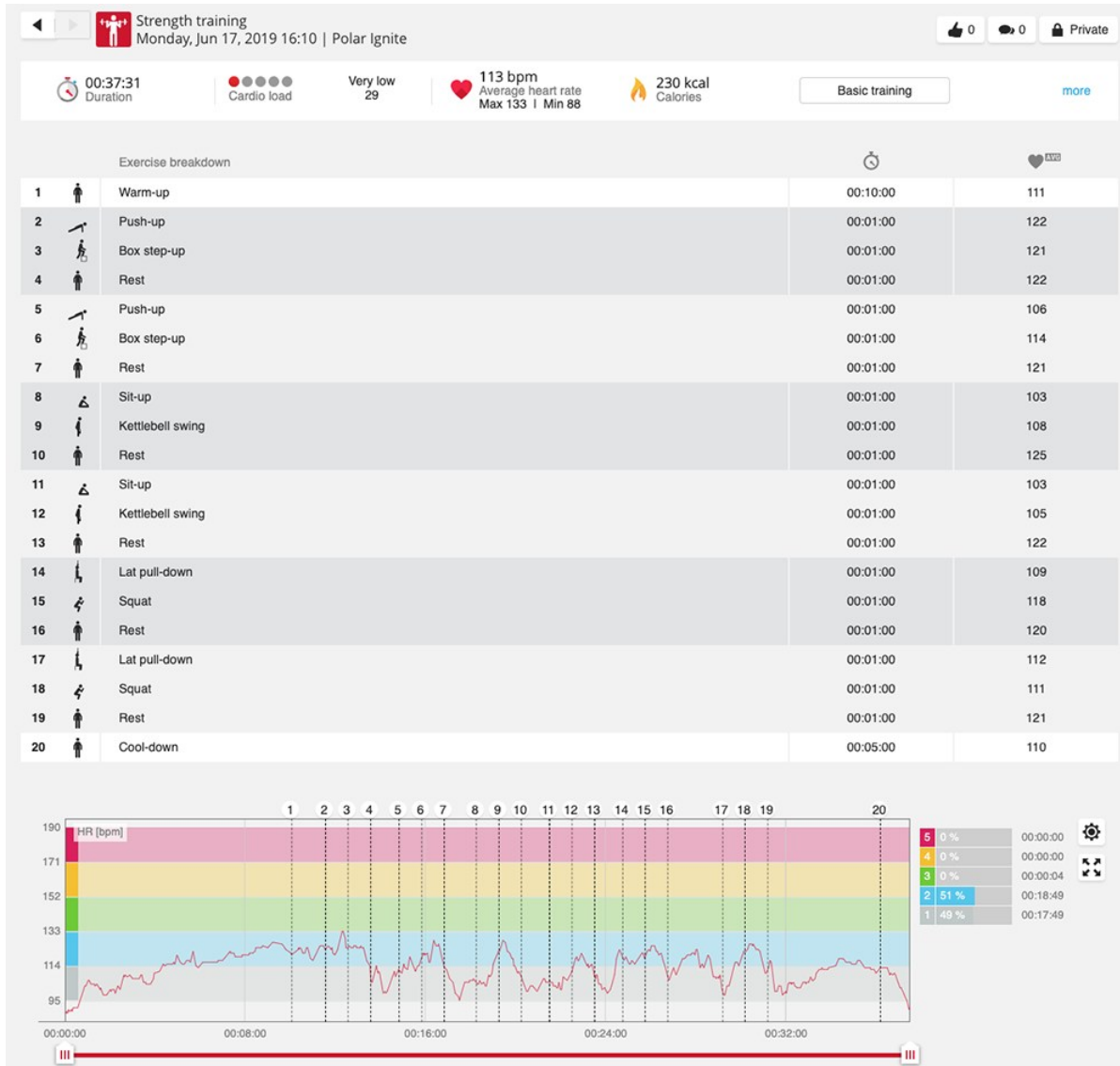
Funkcija [Glasovno vodenje](#) vam pomaga, da se osredotočite na cilj treninga, tako da vam med fazami treninga predvaja glasovne napotke neposredno v vaših slušalkah.



Vedno vklopljena osvetlitev zaslona med treningom: Podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni **Hitre nastavitve**. Pritisnite ikono za osvetlitev zaslona in izberite možnost **Vedno vklopljeno** ali **Samodejno**. Če je izbrana možnost Vedno vklopljeno, bo zaslon ure osvetljen ves čas med posamezno vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na Samodejno. Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo prispeva k hitrejšemu praznjenju baterije.

Rezultati vadbe na vaši uri in v aplikaciji Polar Flow

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



Vadba lahko vključuje določena tveganja. Pred začetkom rednega programa vadb preberite smernice **Zmanjševanje nevarnosti med vadbo**.

Vodnik za počitek na podlagi vašega srčnega utripa

Optimizirajte ritem in učinkovitost svojih treningov, da bo vpliv vadb kar najboljši. Vodnik za počitek analizira vaš srčni utrip med fazami vadbe in počitka ter vam tako ponudi prilagojene nasvete o tem, kdaj je najbolje znova začeti s fazo aktivnosti.

Med serijo samodejno zazna vaš najvišji srčni utrip, srčni utrip pa spremlja tudi med počitkom in vam pove, kdaj ste si dovolj opomogli, da nadaljujete z naslednjo serijo.

Če želite funkcijo Vodnik za počitek uporabljati med vadbami, morate športnemu profilu, v katerem ga želite uporabljati, dodati vpogled v trening Vodnik za počitek. Vpogled v trening Vodnik za počitek je kot privzeta funkcija na voljo v teh športnih profilih: Trening za moč, Krožna vadba, HIIT, Funkcionalni trening, Bootcamp in uteži Kettlebell. Vpogled v trening lahko izbranemu športnemu profilu dodate v nastavitvah športnega profila v aplikaciji Polar Flow ali v spletni storitvi.

Trening s funkcijo Vodnik za počitek

Vadbo začnite s primernim ogrevanjem, da bodo koristi vadbe kar najbolj prišle do izraza. Ogrevanje poveča učinkovitost vadbe in zmanjša nevarnost poškodb. **Vklopite Vodnik za počitek, ko ste pripravljeni, da začnete s fazo aktivnosti vadbe.** Podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda v trening Vodnik za počitek, in pritisnite **Začni**, da vklopite funkcijo.

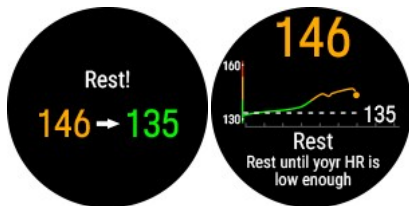


Navodila na zaslonu

Vpogled v trening Vodnik za počitek prikazuje vaš trenutni srčni utrip in graf srčnega utripa, ki se posodablja sproti. Različne barve označujejo območje srčnega utripa, v katerem trenirate. Navodila v nadaljevanju vas bodo vodila po fazah aktivnosti in počitka med vadbo.



Sporočilo **Dvignite svoj srčni utrip** se izpiše, ko morate dvigniti svoj srčni utrip, da lahko začnete s fazo aktivnosti. Ko se vaš srčni utrip dvigne na zadostno raven za fazo aktivnosti, se besedilo na zaslonu spremeni v **Aktivnost**. Ko končate s serijo, ura samodejno zazna, da se je faza aktivnosti končala. Poleg tega zazna tudi vaš najvišji srčni utrip, ki ste ga dosegli med fazo aktivnosti. Fazo aktivnosti lahko končate tudi sami, tako da pritisnete **Končano**.




Na zaslonu se izpiše sporočilo **Počivajte, da dovolj znižate srčni utrip**, ura pa vas s tresenjem obvesti, ko določi vaš ciljni srčni utrip med regeneracijo. Med fazo počitka si na zaslonu lahko ogledate trenutni srčni utrip in ciljni srčni utrip med regeneracijo. Črtna črta na grafu s sprotnim prikazovanjem srčnega utripa predstavlja ciljni srčni utrip. Minimalni čas počitka je 20 sekund – če ciljni srčni utrip med regeneracijo dosežete prej, se izpiše sporočilo **Počivajte še nekaj sekund**.

Če faze počitka ni mogoče določiti na podlagi vašega srčnega utripa, se prikaže faza počitka glede na čas. Na zaslonu se izpiše sporočilo **Čas aktivnosti je končan. Čas je za počitek**, nato pa se prikaže 30-sekundni odštevalnik.



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Aktivnost!**, ura pa vas s tresenjem obvesti, da ste si dovolj opomogli in je čas za novo serijo.

Za izklop funkcije pritisnite gumb na vpogledu Vodnik za počitek. Izpiše se sporočilo **Želite ustaviti Vodnik za počitek?** Pritisnite , da potrdite. Vadba se ne prekine, ko zaustavite Vodnik za počitek.



Zlasti pri treningu moči, ko izvajate aktivnosti, ki zelo obremenijo vaši zapestji, kot je dvigovanje uteži ali zgibi, bo vaš srčni utrip na zapestju morda težje natančno zaznati. Zato priporočamo, da uporabljate senzor srčnega utripa Polar H10 ali senzor optičnega merjenja srčnega utripa Polar Verity Sense, s katerim bo merjenje srčnega utripa natančno, delovanje funkcije Vodnik za počitek pa optimalno.

Več informacij o [Vodniku za počitek](#).

Vodene dihalne vaje Serene™

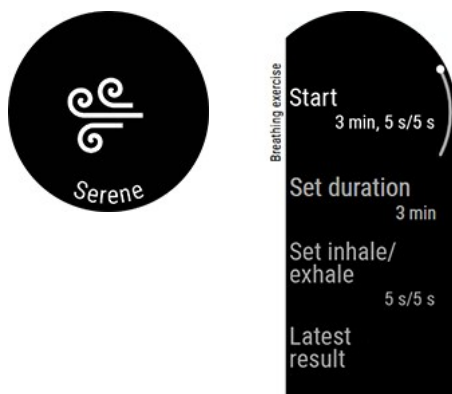
Serene™ je **vodena dihalna vaja**, ki vam pomaga, da sprostite telo in um ter obvladate stres. Serene vas vodi skozi vaje dihanja v počasnem in enakomernem ritmu, ki znaša **šest vdihov na minuto**, kar je optimalna hitrost dihanja za **blaženje stresa**. Če dihate počasi, se vaš srčni utrip sinhronizira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

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

Dihalna vaja Serene v uri

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

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



Poskrbite, da bo vaše telo v takem položaju, da bodo med dihalno vajo vaše roke vseskozi sproščene, dlani pa nepremične. Tako se boste lahko ustrezno sprostili in uri Polar omogočili, da natančno meri učinke vadbe.

1. Uro namestite tako, da se vam udobno prilega tik za kostjo zapestja.
2. Usedite se ali se uležite, tako da vam bo udobno.
3. V uri najprej pritisnite možnost **Serene** in nato izberite **Začni**, da začnete z dihalno vajo. Vaja se začne po 15-sekundni pripravi.
4. Sledite navodilom za dihanje na zaslonu ali s pomočjo tresenja.
5. Vajo lahko kadar koli končate tako, da pritisnete gumb.

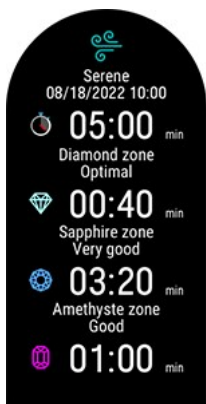
6. Vodilni element animacije **spreminja barvo** glede na območje umirjenosti, v katerem se trenutno nahajate.
7. Po koncu vaje se bodo vaši rezultati izpisali v uri kot čas, ki ste ga preživeli v različnih območjih umirjenosti.



Območja umirjenosti se imenujejo ametist, safir in diamant. Območja umirjenosti vam povedo, kako sta vaša srčni utrip in dihanje usklajena ter v kolikšni meri dosegate optimalno hitrost dihanja šest vdihov na minuto. Višje kot je območje, bolj ste usklajeni z optimalnim ritmom. Da bi dosegli območje najvišje umirjenosti (diamant), morate ohraniti ritem dihanja, ki ne presega šest vdihov na minuto. Več časa kot ga preživite v višjih območjih, več dolgoročnih koristi si lahko obetate.

Rezultat dihalne vaje

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



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

Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju

Polarjev fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno (kardiovaskularno) telesno pripravljenost v mirovanju. Gre za preprosto 5-minutno oceno telesne pripravljenosti, ki se opravi v mirovanju in vam pokaže oceno vašega maksimalnega sprejema kisika (VO₂max). Izračun fitnes-testa temelji na vašem srčnem utripu v mirovanju, spremenljivosti srčnega utripa in na vaših osebnih podatkih: spol, starost, višina, telesna teža in samoocena stopnje fizične aktivnosti, ki se imenuje podatki o treningu. Polarjev fitnes-test je namenjen zdravim odraslim osebam.

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

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

Za zagotavljanje zanesljivosti rezultatov testiranja upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

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

Pred testom

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

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

Opravljanje testa

Da začnete fitnes-test, pritisnite gumb in podrsajte po zaslonu navzdol do možnosti **Fitnes-test**. Najprej pritisnite možnost **Fitnes-test**, nato pa **Sprostite se in začnite test**.



- Ko ura zazna srčni utrip, se na zaslonu prikaže vaš trenutni srčni utrip in sporočilo **Ležite in se sprostite**. Bodite sproščeni ter omejite telesne gibe in komunikacijo z drugimi osebami.
- Test lahko kadarkoli prekinete, tako da pritisnete gumb. Prikaže se sporočilo **Test preklican**.

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

Rezultati testa

Ko se test konča, vas ura na to opozori tako, da se zatrese ter prikaže opis vaših rezultatov fitnes-testa in ocenjeno vrednost za VO_{2max} .

Nato se prikaže **Želite posodobiti VO_{2max} v fizičnih nastavitvah?**

- Pritisnite , da shranite vrednost v **fizične nastavitve**.
- Pritisnite , da prekličete, ampak samo, če ste si zapomnili svojo nedavno izmerjeno vrednost za VO_{2max} in če se ta od dobljenega rezultata razlikuje za več kot en razred ravni fizične pripravljenosti.

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

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



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

Razredi ravni fizične pripravljenosti

Moški

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62

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

Ženske

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

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

VO_{2max}

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

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

Test hoje

Test hoje je preprost, varen in ponovljiv test za merjenje vaše vrednosti VO_{2max} . S tem testom lahko spremljate, kako napreduje vaša aerobna kondicija. Razumevanje aerobne telesne pripravljenosti je ključno za učinkovito vadbo. Zato je test hoje dragoceno orodje tako za tiste, ki trenirajo zgolj občasno, kot tiste, ki trenirajo redno. Priporočamo vam, da test opravite, ko začnete s programom treninga in ga nato ponovite vsake tri mesece. Seveda pa ga lahko ponavljate tudi pogosteje, če želite.

Petnajst minut morate hoditi kar se da hitro in v stalnem tempu. To pomeni, da hodite hitreje, kot ste vajeni običajno. Skušajte dvigniti svoj srčni utrip nad 65 % maksimuma med ogrevanjem in ga skušajte vzdrževati med testom, tako da ohranjate hiter in živahen tempo. Vaša vrednost VO_{2max} je odvisna od prehojene razdalje, srčnega utripa med testom in osebnih lastnosti (starosti, spola, višine ter teže). Načeloma velja, da hitrejša kot je hoja in nižji kot je srčni utrip, boljša je vaša aerobna kondicija.

Opravljanje testa

Preden začnete s testom preberite razdelek [Zdravje in trening](#) v teh navodilih za uporabo ali pa list s pomembnimi informacijami, ki je priložen izdelku. Če ste bolni, poškodovani ali se slabo počutite, testa ne izvajajte. Poskrbite tudi, da bodo vaše fizične nastavitve – vključno z višino, težo, starostjo in podatkom, na kateri roki nosite uro – pravilni. Ti podatki se uporabljajo pri izračunu rezultata. GPS (GNSS) spremlja vašo hitrost, zato morate test opraviti na prostem.

Test opravite na ravnem terenu, na poti ali cesti, nekje, kjer vam nič ne zastira pogleda na nebo, saj bo tako GPS (GNSS) deloval najbolje. Izogibajte trasam s semaforji in drugimi ovirami, ki vas bi upočasnile. Prav tako lahko na natančnost GPS (GNSS) vplivajo visoke stavbe, tuneli, delno pokriti stadioni in drevesa.

Upoštevajte tudi, da morajo biti razmere pred testiranjem vsakič približno enake. Na rezultate vašega testa lahko na primer vpliva intenzivna vadba dan pred testom ali pa velik obrok tik pred testom. Med testom hodite kolikor hitro zmorete in z enakomernim tempom. Ne tecite. Skušajte doseči, da bo vaše srce bilo z hitrostjo nad 65 % vašega maks. srčnega utripa. Zgornje meje ni. Dlje kot hodite, boljši bo rezultat. Če je vaš srčni utrip prenizek, vas bo ura opozorila na to. To pomeni, da morate hoditi hitreje, da dvignete srčni utrip.

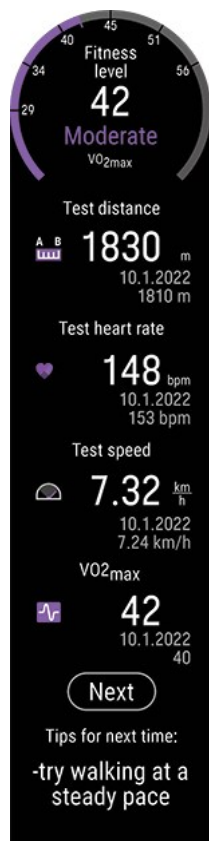
Test hoje, vključno z ogrevanjem in ohlajanjem, traja približno 25 minut. Vključuje ogrevanje (5 minut), test (15 minut) in ohlajanje (5 minut). Preden začnete, znova preberite navodila v uri, tako da odprete možnost **Test hoje > Navodila**, da prikazete natančno razdelitev testa in navodila za izvedbo.

1. Odprite meni **Testi > Test hoje > Začni** in podrsajte navzdol, da prikazete pregled testa. Ko ste pripravljeni, da začnete test, izberite možnost **Naprej**.
2. Oglejte si vprašanja glede svojega zdravstvenega stanja in sprejmite pogoje, da preklopite v način pred vadbo.
3. Za test se uporablja športni profil hoje. Ta je v prikazu testa prikazan v vijolični barvi. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskega signala GPS (ikona za GPS začne utripati zeleno).
4. Začnite s primernim ogrevanjem. Skušajte dvigniti svoj srčni utrip nad 65 % svojega maks. srčnega utripa, tako da ohranjate hiter in živahen tempo. Sledite navodilom na zaslonu, da opravite ogrevanje.
5. Ko dosežene najmanj 65 % svojega maks. srčnega utripa ali se ogrevate vsaj tri minute, lahko začnete s testom. Izberite možnost **Začni test**, da začnete.
6. Skušajte doseči, da bo vaše srce med testom bilo s hitrostjo najmanj 65 % vašega maks. srčnega utripa.
7. Testna faza se zaključi po 15 minutah. Dotaknite se zaslona, da potrdite, in nato začnite s fazo ohlajanja.
8. Ko končate, hodite počasi, da se ohladite in spodbudite regeneracijo.
9. Ko končate z ohlajanjem, se bo na zaslonu izpisala prehojena razdalja.
10. Enkrat pritisnite gumb, da začasno prekinete beleženje vadbe, nato pa isti gumb pritisnite in zadržite, da zaključite vadbo.

Med testom: Vaš trenutno srčni utrip in srčni utrip, nad katerim morate ostati, sta prikazana na vrhu zaslona. Na dnu zaslona je naveden pretečen čas.



Rezultati testa



- Povzetek testa prikazuje vašo vrednost VO₂max. Rezultat se uvrsti glede na spol in starost, in sicer na lestvici od »zelo nizko« do »elitno«.
- Testna razdalja (razdalja, ki ste jo prehodili med testom)
- Srčni utrip (povprečen srčni utrip zadnjih 5 minut testa)
- Hitrost/tempo med testom (vaša povprečna hitrost/tempo med testom)
- Napotki za naslednjič (s temi napotki, ki so prikazani samo na uti, izboljšate ponovljivost testa)

Rezultate svojega zadnjega testa si lahko ogledate v **Testi > Test hoje > Zadnji rezultati**.

Če želite posodobiti svojo vrednost VO₂max na podlagi rezultata testa, morate rezultate sinhronizirati v aplikaciji Flow. Ko boste po sinhronizaciji odprli aplikacijo Flow, se prikaže vprašanje, ali jo želite posodobiti.

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

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

Polar Flow | Polar Flow | Update | Polar app

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | **REPORTS** | COMMUNITY | PROGRAMS | Janet Handlon

Training | Activity | Sleep | **Tests** | Running Index | Cardio load

Test report

Walking test | 01/04/2021 | 30/09/2021 | Last 3 months | **Last 6 months** | Last 12 months

Walking Tests

05.11.2019 Latest result of the period	46 Very Good Vibmax	123 bpm Test heart rate	1.88 km Test distance	7.5 km/h Test speed
07.01.2019 First results of the period	44 Good Vibmax	131 bpm Test heart rate	1.67 km Test distance	6.7 km/h Test speed

Date	Fitness level	Test distance	Test speed	Test heart rate
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.08.2021	44 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm

Test analysis | Remove

Test tekaške zmogljivosti

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

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

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

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

Opravljanje testa

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

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

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

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

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

1. Najprej določite svojo začetno hitrost, tako da odprete možnost **Testi > Tekški test > Začetna hitrost**. Začetno hitrost lahko nastavite na 4–10 min/km. Če nastavite previsoko vrednost za začetno hitrost, se lahko zgodi, da boste morali test zaključiti prej.
2. Nato odprite meni **Testi > Running Tekški test > Začni** in podrsajte navzdol, da prikažete pregled testa. Ko ste pripravljeni, da začnete test, izberite možnost **Naprej**.
3. Oglejte si vprašanja glede svojega zdravstvenega stanja in sprejmite pogoje, da preklopite v način pred vadbo.
4. Športni profil je v prikazu testa prikazan v vijolični barvi. Izberite ustrezen športni profil glede na to, ali test izvajate na prostem ali v zaprtem prostoru. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskega signala GPS (ikona za GPS začne utripati zeleno).
5. Za začetek se dotaknite zaslona. Ura vas vodi skozi test.

6. Test se začne s fazo ogrevanja (~10 min). Sledite navodilom na zaslonu, da opravite ogrevanje.
7. Po ogrevanju izberite možnost **Začni test**. Nato morate doseči začetno hitrost, da dejansko začnete s testom.

Med testom: vrednost v modri barvi prikazuje enakomerno naraščajočo ciljno hitrost, ki ji morate kar se da slediti. Vrednost v beli barvi prikazuje vašo trenutno hitrost. Če ste prehitri ali prepočasni, vas ura opozori s tresenjem.



Modra krivulja s hitrostmi na obeh koncih ponazarja dovoljeni razpon.



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

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

Rezultati testa

Test tekaške zmogljivosti vam daje informacije o vaši maksimalni aerobni zmogljivosti (MAP), maksimalni aerobni hitrosti (MAS) in maksimalnem sprejemu kisika (VO_{2max}). To so vaši rezultati testa. Če ste opravili maksimalni test, boste dobili tudi vrednost za maksimalni srčni utrip (HR_{max}). Rezultate testa si lahko ogledate v **Testi > Kolesarski test > Zadnji rezultati**.



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

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

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

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

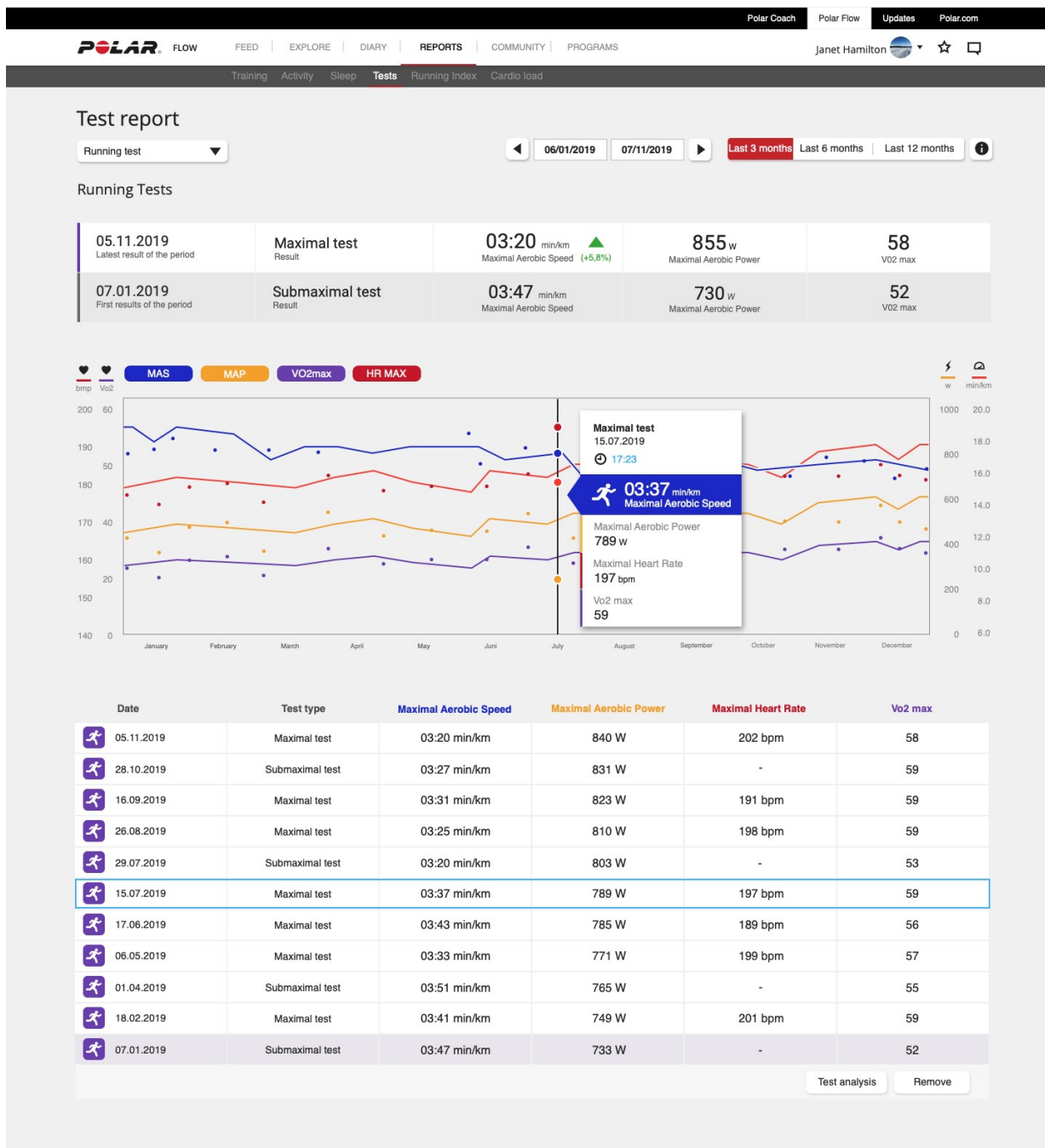
Če želite s testom tekaške zmogljivosti spremljati svoj napredek in izbrati ustrezno raven intenzivnosti treninga, vam priporočamo, da test ponovite vsake tri mesece in si tako priskrbite aktualne podatke o svojih območjih treninga. Če želite podrobneje spremljati svoj napredek, lahko submaksimalni test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

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

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

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

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



Program teka Polar

Personaliziran program teka Polar je prilagojen vaši telesni pripravljenosti. Program zagotavlja pravilen trening in prepreči prekomerno vadbo. Gre za inteligenten program, ki se prilagaja vašemu napredku in vam sporoči, kdaj bi bilo dobro, da zmanjšate oziroma povečate količino treninga. Vsak program je prilagojen posameznikovemu tekaškemu dogodku, upošteva njegove osebne značilnosti, preteklo vadbo in čas, ki ima na voljo za pripravo. Program je na voljo brezplačno in ga lahko prenesete prek spletne storitve Polar Flow na spletni strani flow.polar.com.

Na voljo so programi za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Vsak program obsega tri faze: Grajenje osnove, stopnjevanje in zmanjševanje. Te tri faze postopoma stopnjujejo vašo pripravljenost, da boste na dan tekme pripravljeni. Treningi teka se delijo na pet faz: lahek tek, srednji tek, dolg tek, tempo tek in intervalni tek. Vse vadbe vključujejo fazo ogrevanja, treninga in raztezanja, kar zagotavlja najboljše možne rezultate. Obenem so vam na voljo še vaje za moč, trup in gibčnost, ki tudi prispevajo k razvoju vaše pripravljenosti. Vsak teden prinaša od dva do pet treningov teka, ki količinsko obsegajo od eno do sedem ur teka, odvisno od vaše telesne pripravljenosti. Program traja najmanj 9 tednov in največ 20 mesecev.

Za več informacij o Programu teka Polar si oglejte ta [poglobljeni priročnik](#) ali pa preberite poglavje [kako začeti s programom teka Polar](#).

Kliknite na eno od spodnjih povezav, da bi si ogledali video:

[Za začetek](#)

[Uporaba](#)

Ustvari tekaški program Polar

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na spletni strani flow.polar.com.
2. V zavihku izberite možnost **Programs (Programi)**.
3. Izberite svoj dogodek, poimenujte ga, nastavite datum dogodka in določite, kdaj želite začeti s programom.
4. Odgovorite na vprašanja o ravni telesne aktivnosti.*
5. Izberite, ali želite v svoj program treninga vključiti tudi podporne vaje.
6. Preberite in izpolnite vprašalnik o telesni pripravljenosti.
7. Preglejte program in ga po potrebi prilagodite.
8. Ko končate, izberite možnost **Start programe (Začni program)**.

*Če je na voljo zgodovina treninga, ki obsega obdobje najmanj štirih tednov, se ta del izpolni sam.


Zaženite tekaški cilj

Preden začnete z vadbo, sinhronizirajte cilj vadbe s svojo napravo. Vadbe se bodo z vašo napravo sinhronizirale kot cilji treninga.

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Vstopite v način pred vadbo, tako da najprej pritisnete gumb, nato pa tapnete **Start training (Začni vadbo)**.
2. Pozvani boste k začetku vadbe, predvidene za ta dan.



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

Spremljajte svoj napredek

Rezultate vadbe sinhronizirajte z vaše naprave v spletno storitev Flow prek USB-kabla ali aplikacije Flow. V zavihku **Programs (Programi)** sledite svojemu napredku. Tu lahko vidite svoj trenutni program in napredek.

Running Index

Running Index je preprost način za spremljanje sprememb v tekaški zmogljivosti. Vrednost Running Index je približna ocena vaše maksimalne aerobne tekaške zmogljivosti (VO2max) Ko beležite Running Index glede na čas, lahko vidite, kako učinkovit je vaš tek in kako ste izboljšali svojo tekaško zmogljivost. Izboljšanje pomeni, da tek pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa da je vaš tempo hitrejši pri določeni stopnji napora.

Za kar se da točne podatke o svoji zmogljivosti poskrbite, da ste nastavili vrednost za svoj maks. srčni utrip.

Running Index se izračuna med vsako vadbo, ko sta vklopljena merjenje srčnega utripa in GPSso izpolnjene naslednje zahteve:

- Uporabljeni športni profil je tek (tek, cestni tek, trail tek idr.)
- Tempo mora biti 6 km/h ali več, trajanje pa vsaj 12 minut.

Izračun se prične, ko pričnete beležiti vadbo. Med vadbo se lahko dvakrat ustavite, na primer pri semaforju, ne da bi to vplivalo na izračun. Po vadbi ura prikaže vrednost za Running Index in shrani rezultat v povzetek treninga.



Svojo vrednost za Running Index si lahko ogledate v povzetku vadbe v uri. V [spletni storitvi Polar Flow](#) sledite svojemu napredku in si oglejte oceno predvidenega tekmovalnega časa.

Primerjajte svoj rezultat z rezultati v spodnji tabeli.

Kratkoročna analiza

Moški

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

Ženske

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

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

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

Dolgoročna analiza

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

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

Running Index	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00

Running Index	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
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 Load Pro™

Funkcija Training Load Pro™ meri, kako vadbe obremenijo vaše telo in vam pomaga razumeti, kako to vpliva na vašo zmogljivost. Funkcija Training Load Pro nudi informacije o ravneh obremenitve treninga, ki jo trening predstavlja za vaš kardiovaskularni sistem, tj. **kardio obremenitev**, z **občuteno obremenitvijo** pa lahko ocenite, kakšno obremenitev čutite.

Kardio obremenitev

Kardio obremenitev temelji na izračunu impulza vadbe (TRIMP), splošno priznani in znanstveno dokazani metodi za vrednotenje obremenitve treninga. Vrednost za kardio obremenitev vam pove, kolikšno obremenitev vadba predstavlja za vaš kardiovaskularni sistem. Višja kot je kardio obremenitev, bolj naporna je bila vadba za vaš kardiovaskularni sistem. Kardio obremenitev se izračuna po vsaki vadbi na podlagi podatkov o srčnem utripu in trajanju vadbe.

Občutena obremenitev

Subjektivni občutek je uporabna metoda za določanje obremenitve treninga pri vseh športih. **Občutena obremenitev** je vrednost, ki upošteva vaše subjektivno doživljanje zahtevnosti vadbe in trajanje vadbe. Merimo jo s **stopnjo občutenega napora (RPE)**, znanstveno sprejeto metodo za vrednotenje subjektivne obremenitve treninga. Uporaba lestvice RPE je še posebej uporabna pri športih, pri katerih obstajajo določene omejitve za merjenje obremenitve treninga na podlagi srčnega utripa, na primer pri treningu moči.

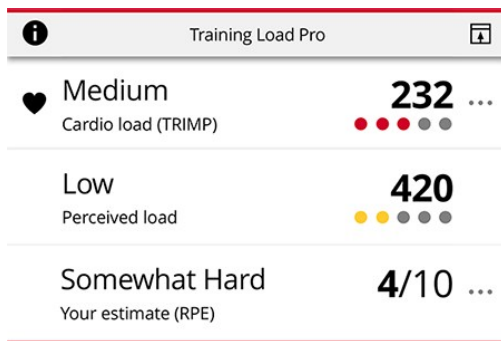


Ocenite svojo vadbo v mobilni aplikaciji Flow, da dobite vrednost **občutene obremenitve** za vadbo. Izbirate lahko na lestvici od 1 do 10, pri čemer 1 pomeni zelo lahko in 10 zelo naporno.

Obremenitev treninga med posamezno vadbo

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

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



Točkovna premica ter besedilni opis se prilagajata glede na vaš napredek: pametneje kot trenirate, večje obremenitve lahko prenašate. Ko se vaša telesna pripravljenost in toleranca za vadbo izboljšujeta, lahko obremenitev treninga, ki je bila pred nekaj meseci ocenjena s tremi točkami (srednja), v prihodnje šteje samo 2 točki (nizka). Prilagodljiva lestvica kaže na to, da lahko enaka vrsta vadbe različno vpliva na vaše telo, odvisno od vaše trenutne kondicije.



Zahtevnost in toleranca

Nova funkcija Training Load Pro poleg kardio obremenitve med posameznimi vadbami meri vaše kratkoročne (zahtevnost) in dolgoročne kardio obremenitve (toleranco).

Zahtevnost kaže, kako zahteven je bil vaš trening v zadnjem času. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih 7 dni.

Toleranca opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio trening. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih 28 dni. Da izboljšate svojo toleranco za kardio trening, počasi stopnjujte trening v daljšem časovnem obdobju.

Status kardio obremenitve

Status kardio obremenitve preveri razmerje med vašo **zahtevnostjo** in **toleranco** ter na osnovi tega pokaže, ali ste v stanju obremenitve z zmanjšano kardio vadbo, vzdrževanjem kardio vadbe, napredkom ali prekomerno kardio vadbo. Status kardio obremenitve vas vodi pri vrednotenju učinka, ki ga ima trening na vaše telo, in vam pove, kako le-ta vpliva na vaš napredek. Ko veste, kako pretekli treningi vplivajo na vašo zmogljivost danes, imate popoln nadzor nad obsegom treninga in optimizacijo časa treninga z različno intenzivnostjo. Ko spoznate, kako se vaše stanje treninga spremeni po vadbi, bolje razumete, kolikšno obremenitev je vadba povzročila.

Status kardio obremenitve v uri

Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, da prikažete vpogled **Statusu kardio obremenitve**.



1. Graf za status kardio obremenitve
2. **Statusu kardio obremenitve** in številski vrednosti statusa kardio obremenitve (= zahtevnost, deljena s toleranco).

Prekomerna vadba (obremenitev je veliko višja kot običajno):

Napredek (obremenitev se počasi zvišuje)

Vzdrževanje (obremenitev je nekoliko nižja kot običajno)

Zmanjšana vadba (obremenitev je veliko nižja kot običajno)

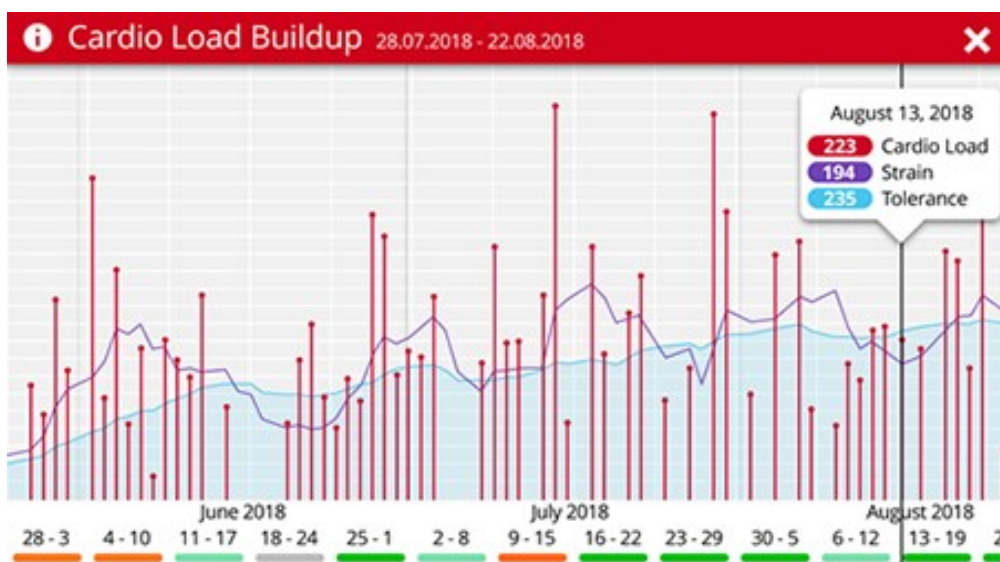
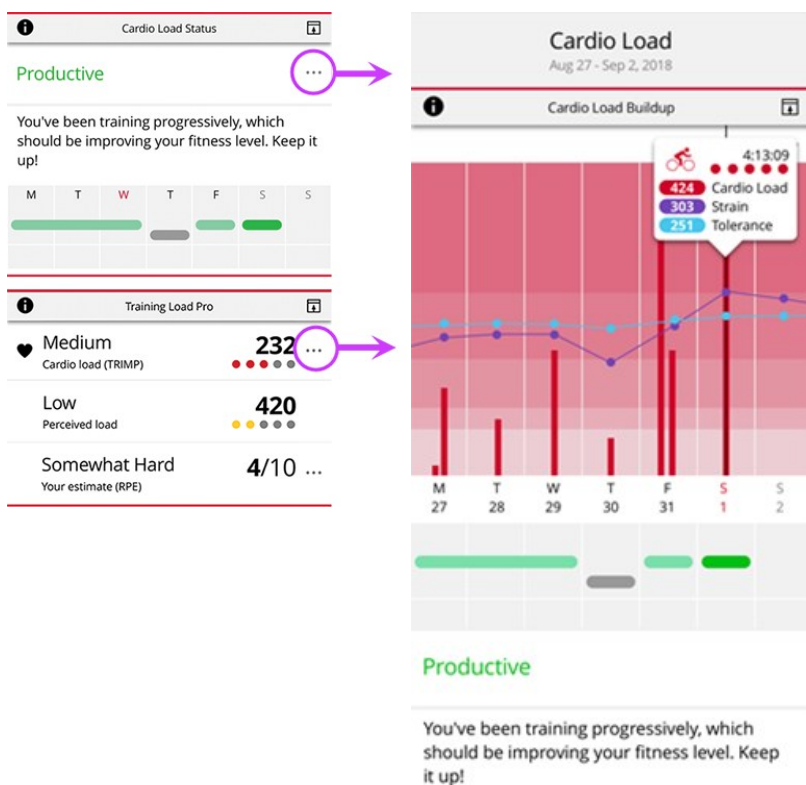
3. **Zahtevnost in toleranca**
4. Besedilni opis statusa kardio obremenitve



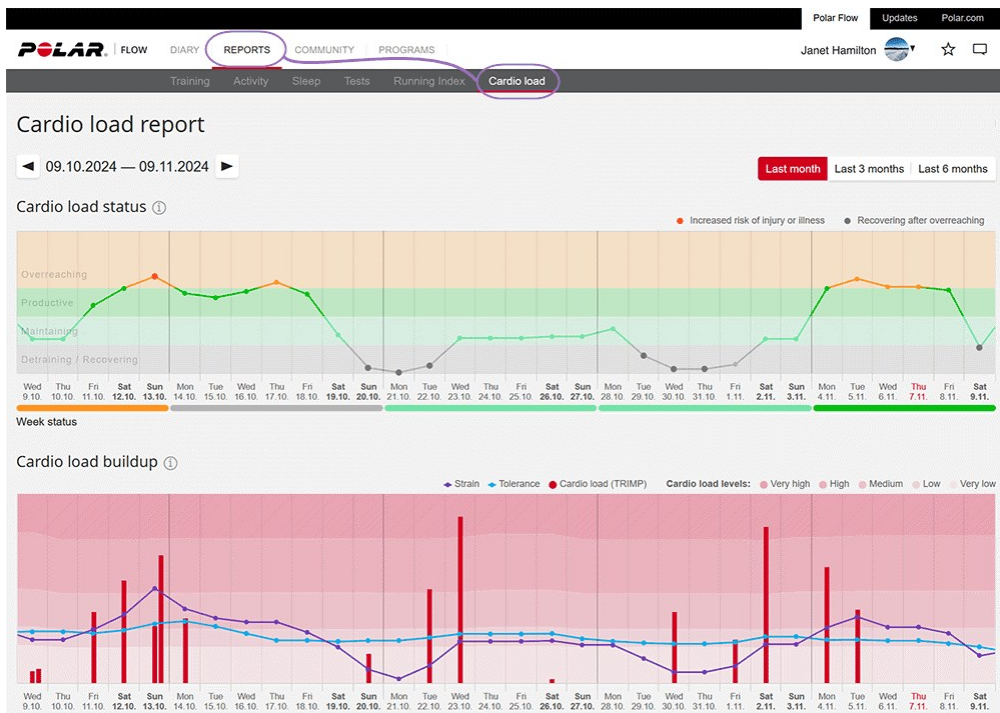
Izračun statusa kardio obremenitve v aplikaciji in spletni storitvi Flow je bil posodobljen, da bodo povratne informacije v situacijah, ko je bila obremenitev nizka, bolj praktične, na primer ko šele začnete trenirati ali se regenerirate po obdobju intenzivnega treninga. Dodali smo nov status "Okrevanje"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

Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi

V aplikaciji Flow in spletni storitvi lahko spremljate, kako se vaša kardio obremenitev sčasoma povečuje in kako so se vaše kardio obremenitve spreminjale v zadnjem tednu ali zadnjih nekaj mesecih. Za ogled napredka kardio obremenitve v aplikaciji Polar Flow pritisnite ikono s tremi pikami v povzetku treninga (modul Training Load Pro).



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



Status kardio obremenitve

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

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

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

Zahtevnost prikazuje, kako zahteven je bil trening v zadnjem času. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 7 dni.

Toleranca opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio trening. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 28 dni. Za izboljšanje svoje tolerance za kardio trening počasi stopnjajte trening skozi daljše časovno obdobje.

FuelWise™

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

Za vsakega resnega vzdržljivostnega športnika sta izredno pomembna vzdrževanje ustreznih ravni energije in hidracija med daljšo aktivnostjo. Če želite doseči najboljše rezultate, morate svoje telo redno oskrbovati z ogljikovimi hidrati in napitki, še

posebej med daljšimi tekmami ali vadbami. Z dvema uporabnima orodjema, opomnikom za ogljikove hidrate in opomnikom za hidracijo, vam FuelWise pomaga najti optimalen način za ohranjanje energije in hidracijo.

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

Vadba s funkcijo Fuelwise

Funkcijo FuelWise™ najdete v glavnemu meniju pod razdelkom **Fueling (Polnjenje energijskih zalog)**, obsega pa tri vrste opomnikov med izvajanjem vadb. Te funkcije so **Smart carbs reminder (Pametni opomnik za ogljikove hidrate)**, **Manual carbs reminder (Ročni opomnik za ogljikove hidrate)** in **Drink reminder (Opomnik za hidracijo)**. Pametni opomnik za ogljikove hidrate izračuna vašo potrebo po polnjenju energijskih zalog, in sicer na podlagi ocenjene intenzivnosti in trajanja vaše vadbe ter upošteva vašo zgodovino vadb in vaše telesne značilnosti. Ročni opomnik za ogljikove hidrate in opomnik za hidracijo sta časovno zasnovana, kar pomeni, da boste opomnik prejeli ob nastavljenih intervalih, npr. na vsakih 15 ali 30 minut.

Ko uporabljate katero koli izmed funkcij polnjenja energijskih zalog, se vadba prične v meniju **Fueling (Polnjenje energijskih zalog)**. Potem ko nastavite svoj opomnik in izberete **Next (Naslednji)**, boste nemudoma preusmerjeni v način predvadbe. Zatem izberite svoj športni profil in začnite z vadbo.

Opomnik za ogljikove hidrate

Ko uporabljate opomnik za ogljikove hidrate, nastavite predvideno trajanje in intenzivnost vadbe, na podlagi česar boste pridobili oceno količine ogljikovih hidratov, ki jih boste morali med svojo vadbo zaužiti za polnjenje energijskih zalog. Pri ocenjevanju vaše potrebe po ogljikovih hidratih pri polnjenju energijskih zalog upoštevamo vaše pretekle vadbe in telesne značilnosti, kot so starost, spol, višina, telesna teža, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, maksimalni sprejem kisika (VO₂max), aerobni prag in anaerobni prag.

Vaša sposobnost absorpcije ogljikovih hidratov je ocenjena na podlagi vaših preteklih vadb. Na podlagi tega se določi največja količina ogljikovih hidratov (gramov na uro), ki vam jo dodeli opomnik za ogljikove hidrate. Ti podatki so uporabljeni za predizračun povezave med vašim srčnim utripom in ravno porabo ogljikovih hidratov na podlagi vaših telesnih značilnosti. Priporočljiva raven zaužitja ogljikovih hidratov se potem prilagodi navzgor ali navzdol (v okviru najnižjih in najvišjih meja), in sicer na podlagi podatkov o srčnem utripu in predizračuna povezave med srčnim utripom ter ravno porabo ogljikovih hidratov.

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

Nastavitev opomnika za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Fueling > Smart carbs reminder (Polnjenje energijskih zalog > Opomnik za ogljikove hidrate)**.
2. Nastavite predvideno trajanje svoje vadbe. Najkrajša vadba naj traja 30 minut.
3. Nastavite predvideno intenzivnost svoje vadbe. Intenzivnost vadbe je opredeljena z območji srčnega utripa. Glejte [Heart rate zones \(Območja srčnega utripa\)](#), da bi izvedeli več o različnih intenzivnostih treninga.
4. Nastavite **Carbs per serving (Ogljikove hidrate na obrok)** (5–100 gramov), in sicer vašega izbranega vira energije pri športni vadbi.
5. Izberite **Next (Naslednji)**

Potem ko nastavite opomnik, boste dobili vpogled v svojo izbiro. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Use now (Uporabi zdaj)** in preidite v način pred vadbo.

Ko dodajate opomnik za hidracijo pametnega opomnika za ogljikove hidrate, boste dobili vpogled v oceno vaše potrebe po hidraciji na posamezni opomnik. Ta temelji na povprečni ravni potenja v zmernih pogojih



Na zaslonu se prikaže sporočilo **Zaužijte () g OHI**, ura pa vas s tresenjem dodatno obvesti, da je čas za ogljikove hidrate.

Ročni opomnik za ogljikove hidrate

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

Nastavite ročni opomnik za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Fueling (Polnjenje energijskih zalog) > Manual carbs reminder (Ročni opomnik za ogljikove hidrate)**.
2. Nastavite interval (5–60 minut) opomnika.

Potem ko nastavite opomnik, boste dobili vpogled v svojo izbiro. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Use now (Uporabi zdaj)** in preidite v način pred vadbo.



Na zaslonu se prikaže sporočilo **Zaužijte OHI**, ura pa vas s tresenjem dodatno obvesti, da je čas za ogljikove hidrate.

Opomnik za hidracijo

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

Nastavite opomnike za hidracijo

1. V glavnem meniju izberite **Fueling (Polnjenje energijskih zalog) > Drink reminder (Opomnik za hidracijo)**.
2. Nastavite interval (5–60 minut) opomnika.

Potem ko nastavite opomnik, boste dobili vpogled v svojo izbiro. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za ogljikove hidrate. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Use now (Uporabi zdaj)** in preidite v način pred vadbo.



Na zaslonu se prikaže sporočilo **Pijtel**, ura pa vas s tresenjem dodatno obvesti, da je čas za pijačo.

Več o [FuelWise™](#)

Pametne kalorije

Najnatančnejši števec kalorij na trgu spremlja število porabljenih kalorij na podlagi vaših osebnih podatkov:

- Telesna teža, višina, starost, spol
- Osebni maksimalni srčni utrip (Maks._{srčni} utrip)
- Intenzivnost vašega treninga ali aktivnosti
- Osebni maksimalni sprejem kisika (VO_{2max})

Izračun porabe kalorij temelji na inteligentni kombinaciji pospeška in podatkov srčnega utripa. Izračun kalorij zagotavlja natančno merjenje kalorij med treningom.

Spremljate lahko skupno porabo energije (v kilokalorijah, kcal) med treningom in skupne kilokalorije vadbe po njej. Spremljate lahko tudi svojo skupno dnevno porabo kalorij.

Koristi vadbe

Funkcija Koristi vadbe vam ponuja povratne informacije v obliki besedilnega sporočila za učinek vsake vadbe, kar vam omogoča, da bolje razumete učinkovitost vaše vadbe. **Povratne informacije si lahko ogledate v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.** Če želite prejeti povratne informacije, morate trenirati vsaj 10 minut v [območjih srčnega utripa](#).

Povratne informacije funkcije Koristi vadbe temeljijo na območjih srčnega utripa. Vključujejo merjenje časa, ki ste ga preživeli v posameznem območju, in število kalorij, ki ste jih porabili v posameznem območju.

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

Povratne informacije	Koristi
Vadba pri največji obremenitvi+	To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svojo hitrost pri sprintu in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste uspešnejši. S to vadbo ste postali manj občutljivi na utrujenost.
Vadba pri največji obremenitvi	To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svojo hitrost pri sprintu in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste uspešnejši.
Vadba pri največji obremenitvi in vadba tempa	To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svoj tempo in učinkovitost. S to vadbo ste pomembno razvili svojo aerobno telesno pripravljenost in izboljšali svojo odpornost na visokointenzivni napor.
Vadba tempa in vadba pri največji obremenitvi	To je bila odlična vadba! Pomembno ste izboljšali svojo aerobno telesno pripravljenost in svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste izboljšali tudi svoj tempo in učinkovitost.
Vadba tempa+	Odličen tempo za dolgo trajno vadbo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste postali manj občutljivi na utrujenost.

Povratne informacije	Koristi
Vadba tempa	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in svojo odpornost na visokointenzivni napor.
Vadba tempa in vadba z enakomernim tempom	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste izboljšali tudi svojo anaerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost mišic.
Vadba z enakomernim tempom in vadba tempa	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo anaerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost mišic. S to vadbo ste razvili svojo odpornost na visokointenzivni napor.
Vadba z enakomernim tempom+	Izjemno! S to dolgotrajno vadbo ste izboljšali vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. S to vadbo ste izboljšali svojo odpornost na utrujenost.
Vadba z enakomernim tempom	Izjemno! Izboljšali ste vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.
Vadba z enakomernim tempom in osnovna vadba, dolgotrajna	Izjemno! S to dolgotrajno vadbo ste izboljšali vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. Razvili ste tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Vadba z enakomernim tempom in osnovna vadba	Izjemno! Izboljšali ste vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. S to vadbo ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Osnovna vadba in vadba z enakomernim tempom, dolgotrajna	Odlično! S to dolgotrajno vadbo ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo. Razvili ste tudi vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.
Osnovna vadba in vadba z enakomernim tempom	Odlično! Razvili ste tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo. S to vadbo ste razvili tudi vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.
Osnovna vadba, dolgotrajna	Odlično! S to dolgotrajno vadbo pri nizki intenzivnosti ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Osnovna vadba	Dobro opravljeno! S to vadbo pri nizki intenzivnosti ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Vadba za regeneracijo	Odlična vadba za regeneracijo. Nizkointenzivna vadba, s katero se pripravite na vadbo.

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa

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

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



Funkcija je privzeto **vklopljena**. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Če želite varčevati z energijo in kljub temu uporabljati funkcijo Nightly Recharge, nastavite spremljanje srčnega utripa, ki bo vklopljeno samo ponoči.

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro



Pripomoček **Srčni utrip** prikazuje vaš trenutni srčni utrip na prikazu ure, ko uporabljate funkcijo Neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Na prikaz ure ga lahko dodate v [nastavitvah prikaza ure](#).



Pritisnite pripomoček, da odprete vpogled **Dnevna aktivnost**. V vpogledu Dnevna aktivnost lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči. Za več informacij glejte razdelek [Sledenje aktivnosti 24/7](#).

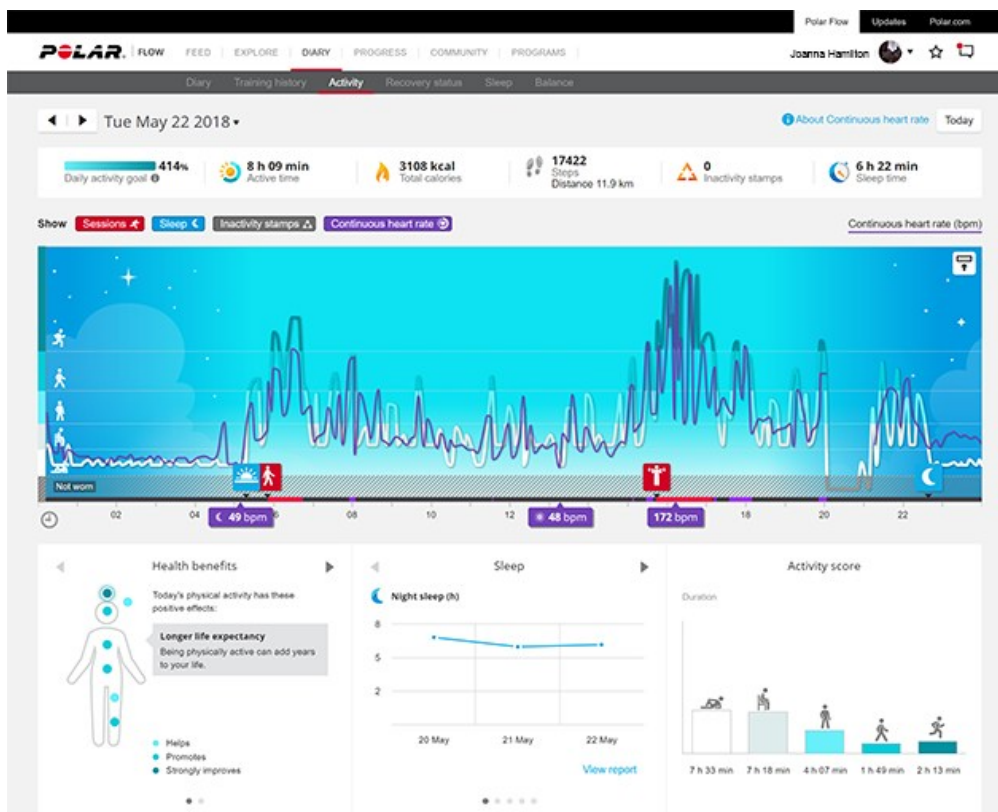
Ura spremlja vaš srčni utrip v 5-minutnih intervalih in beleži podatke za poznejšo analizo v aplikaciji Flow ali spletni storitvi. Če ura zazna povišan srčni utrip, začne srčni utrip meriti neprekinjeno. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se lahko začne tudi ob premiku zapestja, npr. ko med hojo vsaj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

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



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

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



Sledenje aktivnosti 24/7

Ura Polar sledi vaši aktivnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje vašega zapestja. Analizira frekvenco, intenzivnost in rednost gibov ter vaše fizične informacije in vam na podlagi tega pokaže vašo dejansko vsakodnevno aktivnost poleg treninga. Za največjo natančnost sledenja dejavnosti nosite uro na nedominantni roki.

Cilj aktivnosti

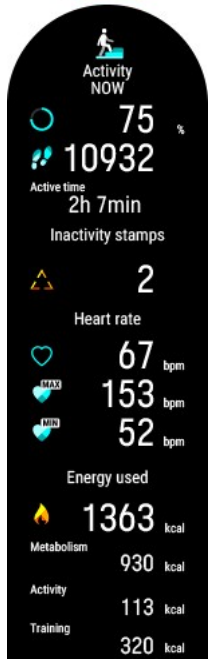
Ob nastavitvi ure boste prejeli vaš osebni cilj aktivnosti. Cilj aktivnosti temelji na vaših osebnih podatkih in nastavitvi stopnje aktivnosti, ki jih najdete v vaši uri (**Settings (Nastavitve) > Physical settings (Fizične nastavitve) > Activity level (Stopnja aktivnosti)**), v aplikaciji Polar Flow ali v [spletni storitvi Polar Flow](#).

Če želite spremeniti svoj cilj, odprite aplikacijo Flow, v pogledu menija tapnite svoje ime/sliko profila in podrsnite navzdol, da si ogledate možnost **Activity goal** (Cilj aktivnosti). Ali obiščite spletno mesto flow.polar.com in se vpišite v Polarjev račun. Nato kliknite svoje ime > **Settings** (Nastavitve) > **Activity goal** (Cilj dejavnosti). Izberite eno od treh stopenj dejavnosti, ki najbolje opiše vaš tipični dan in dejavnost. Pod izbirnim območjem si lahko ogledate, kakšna mora biti vaša aktivnost, da dosežete svoj dnevni cilj aktivnosti na izbrani stopnji.

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

Podatki o aktivnosti v vaši uri

Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda **Dnevna aktivnost**.



Oglejte si napredek svojega cilja dnevne aktivnosti in korake, ki ste jih prehodili do zdaj.

Napredek cilja dnevne aktivnosti se prikazuje kot odstotek in krog, ki se zapolnjuje glede na vašo aktivnost. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo ter pretvarjajo v ocenjeno število korakov.

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

- Čas aktivnosti vam pokaže skupni čas telesnega gibanja, ki je koristno za vaše telo in zdravje.
- Ko uporabljate funkcijo [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#), lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči. Funkcijo Neprekinjeno merjenje srčnega utripa lahko v uri vklopite, izklopite ali preklopite v način merjenja Samo ponoči. To storite v meniju **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**.
- Kalorije, porabljene med treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja).

Alarm o neaktivnosti

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

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

Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow

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

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

Activity Guide (Vodnik po dejavnosti)

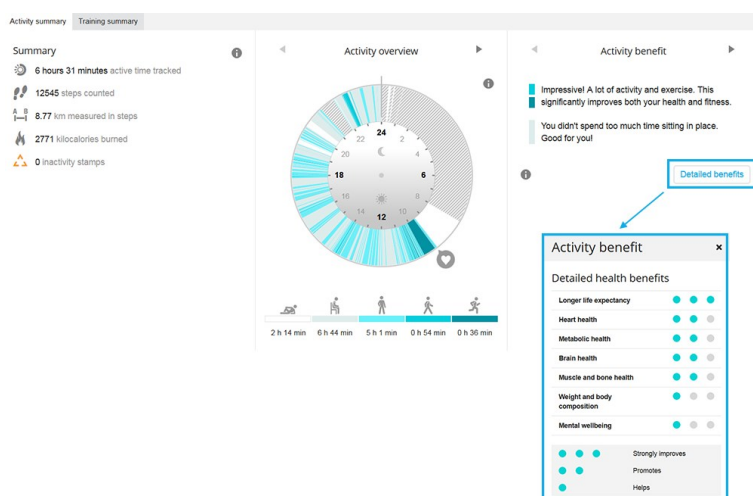
Funkcija Vodnik po dejavnosti pokaže, koliko ste že bili dejavni čez dan in koliko še morate dejavni, da dosežete priporočeno dnevno dejavnost. Svoj napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti lahko spremljate prek ure, aplikacije ali spletne storitve Polar Flow.

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

Activity Benefit (Prednosti aktivnosti)

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

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



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

Navigacijski sateliti

Ura ima vgrajen GPS ([GNSS](#)), ki omogoča meritve hitrosti, tempa, razdalje in nadmorske višine za različne športe na prostem in po vadbi prikazuje vašo pot na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow. Ura istočasno uporablja sisteme GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou in QZSS, da vam lahko zagotavlja maksimalno natančnost povsod po svetu. Obenem ura privzeto uporablja GPS z dvojno frekvenco, ki poveča natančnost določanja položaja, zlasti v težavnih pogojih uporabe. Lahko pa v uri uporabljate tudi GPS z enojno frekvenco, ki porabi manj energije. GPS z enojno frekvenco ne daje tako natančnih rezultatov v težavnih pogojih uporabe, bo pa zato avtonomija baterije med vadbo večja. Nastavitve najdete v meniju **Splošne nastavitve > GPS-sateliti**. Izberite možnost **Večja natančnost** (GPS z dvojno frekvenco) ali **Varčevanje z energijo** (GPS z eno frekvenco).

Asistenca GPS

Ura uporablja tehnologijo GPS asistenca (A-GPS), da hitro vzpostavi povezavo s satelitom. Podatki A-GPS vaši uri posredujejo predvidene položaje za satelite GPS, Glonass, Galileo, BeiDou in QZSS. Tako ura pridobi informacije o tem, kje mora iskati satelite, in hitreje določi vašo začetno lokacijo ter izboljša natančnost podatkov za določanje položaja.

Podatki A-GPS se posodobijo enkrat na dan. Najnovejša datoteka s podatki A-GPS se v uri samodejno posodobi vsakič, ko jo sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow.

Datum poteka veljavnosti A-GPS

Datoteka s podatki A-GPS velja največ 14 dni. Natančnost določanja položaja je v prvih treh dneh dokaj visoka in se v preostalih dneh postopoma zmanjšuje. Redne posodobitve pripomorejo k zagotavljanju visoke ravni natančnosti določanja položaja.

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

Če je veljavnost datoteke s podatki A-GPS potekla, bo pridobivanje trenutnega položaja morda trajalo dlje, natančnost podatkov za določanje položaja pa se lahko zmanjša.





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

Nazaj na začetek

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

Če želite uporabiti funkcijo Nazaj na začetek za eno vadbo:

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

Funkcijo Nazaj na začetek lahko nastavite tudi med vadbo. V ta namen vadbo začasno prekinite in odprite hitri meni, tako da pritisnete ikono za hitri meni , ter se pomaknete do možnosti **Nazaj na začetek** in izberite **Vklopljeno**.

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

Za vrnitev na začetno točko:



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

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

Želena hitrost

Funkcija Želena hitrost vam pomaga ohranjati enakomeren tempo, da boste lažje dosegli želeni čas za nastavljeno razdaljo. Določite lahko na primer želeni čas (denimo 45 minut) za 10-km tek in spremljate, za koliko boste izboljšali čas oziroma

koliko boste zaostali za njim glede na predhodno nastavljeni vrednost.




Želena hitrost lahko nastavite v uri ali v spletni storitvi Flow oziroma aplikaciji, ki jo nato sinhronizirate z uro.


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

Nastavite ciljno želeno hitrost v uri

Ciljno želeno hitrost lahko nastavite v hitrem meniju načina pred vadbo.

1. Za dostop do načina pred vadbo pritisnite gumb, da odprete glavni meni, nato izberite **Začni trening**.
2. V načinu pred vadbo pritisnite ikono za hitri meni , da odprete hitri meni.
3. Izberite možnost **Želena hitrost** s seznama ter nastavite razdaljo in trajanje. Ura prikaže tempo/hitrost, ki sta potrebna, če želite doseči želeni čas. Nato se ura povrne v način pred vadbo, tako da lahko začnete z vadbo.

V spletni storitvi Flow določite želeno hitrost.

1. V spletni storitvi Flow pojdite na **Dnevnik** in kliknite **Dodaj > Cilj treninga**.
2. V razdelku **Dodaj cilj treninga** izberite **Šport**, vnesite **Ime cilja** (največ 45 znakov), **Datum** in **Uro** ter **Opombe** (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Izberite možnost **Želena hitrost**.
4. Vnesite dve od naslednjih vrednosti: **trajanje**, **razdalja** ali **želena hitrost**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
5. Kliknite **Dodaj med priljubljene** , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
6. Kliknite **Shrani**, če želite cilj dodati v svoj **Dnevnik**.

Prek storitve FlowSync sinhronizirajte cilj v svoji uri in že lahko pričnete.

Športni profili

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

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

Vaša naprava ima lahko naenkrat največ 20 športnih profilov. V spletni storitvi Polar Flow in aplikaciji Polar Flow število športnih profilov ni omejeno.

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

S pomočjo športnih profilov lahko spremljate svoje delo in napredek pri različnih športih. Zgodovino treninga in svoj napredek lahko spremljate v [spletni storitvi Flow](#).



Uro Polar Ignite 3 lahko uporabljate skupaj z aplikacijo [Polar Club](#) med skupinsko vadbo v fitness centru. Za vadbo izberite enega od profilov za notranje športe in preverite, ali je v [nastavitvah športnega profila](#) vključena možnost Srčni utrip je viden drugim napravam.



Upoštevajte, da je pri številnih profilih za notranje, skupinske in ekipne športe **srčni utrip viden drugim napravam**, saj je taka privzeta nastavitvev. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitness, zaznajo vaš srčni utrip. Na [seznamu športnih profilov Polar](#) lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto vključen prenos prek omrežja Bluetooth. Prenos prek omrežja Bluetooth lahko vklopite ali izklopite v [nastavitvah športnega profila](#).

Območja srčnega utripa

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

Več informacij o območjih srčnega utripa najdete tu: [Kaj so območja srčnega utripa?](#)

Območja hitrosti

Z območji hitrosti/tempa lahko enostavno spremljate hitrost in tempo med vadbo in ju prilagodite, da dosežete želeni učinek treninga. Z območji lahko uravnavate učinkovitost treninga in poskrbite za različne stopnje intenzivnosti, kar zagotavlja optimalne rezultate treninga.

Nastavitve območij hitrosti

Nastavitve območja hitrosti lahko prilagodite v spletni storitvi Flow. Na voljo je pet različnih območij in omejitev območij, ki jih lahko ročno nastavite oziroma uporabite privzete nastavitve. Območja se razlikujejo po športih, zato lahko izberete tisto, ki najbolj ustreza vašemu športu. Območja so na voljo za tekaške športe (in ekipne športe, ki vključujejo tek), kolesarjenje in tudi veslanje ter vožnjo s kanujem.

Privzeto

Če izberete možnost **Privzeto**, ne morete spreminjati omejitev. Privzeta območja vključujejo na primer območja hitrosti/tempa za osebe z relativno dobro ravno fizične pripravljenosti.

Prosto

Če izberete možnost **Prosto**, lahko spreminjate omejitve. Če ste na primer opravili test za določitev svojega anaerobnega in aerobnega praga ali zgornjega in spodnjega laktatnega praga, lahko trenirate v območjih, ki so prilagojena vašemu pragu hitrosti in tempa. Priporočamo, da hitrost in tempo za svoj anaerobni prag določite pri minimalni vrednosti za 5. območje. Če uporabljate tudi podatke o aerobnem pragu, vrednost nastavite kot minimalno vrednost za 3. območje.

Cilj treninga z območji hitrosti

Cilje treninga lahko ustvarite na podlagi območij hitrosti/tempa. Potem ko cilje sinhronizirate s programsko opremo FlowSync, vam bo naprava za trening med treningom dajala navodila za vadbo.

Med treningom

Med treningom lahko spremljate, v katerem območju trenirate in koliko časa preživite v njem.

Po treningu

V povzetku treninga v uri si boste lahko ogledali čas, ki ste ga preživel v posameznem območju hitrosti. Po sinhronizaciji so podrobni vizualni podatki o območju hitrosti na voljo v spletni storitvi Flow.

Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju

S pomočjo merilnika pospeška vaša ura meri hitrost in razdaljo na podlagi gibanja vaših zapestij. Ta funkcija je posebej uporabna, če tečete v zaprtih prostorih ali na območjih z omejenim signalom GPS. Da bi bile meritve čimbolj natančne, morate pravilno določiti dominantno roko in nastaviti višino. Merjenje hitrosti in razdalje na podlagi gibanja zapestja je najboljše, če tečete v ritmu, ki je za vas naravnem in udoben.

Ura naj se prilega roki, da ne prihaja do tresenja. Dosledne meritve zagotovite tako, da uro vedno nosite na istem mestu na zapestju. Na isti roki ne smete nositi drugih naprav, kot so ure, sledilniki aktivnosti ali trakovi za okoli roke za pritrnitev telefona. Prav tako v isti roki ne smete držati predmetov, kot je na primer zemljevid ali telefon.

Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju je na voljo za naslednje športe: hoja, tek, cestni tek, trail tek, tek na tekalni stezi, tek na stadionu in ultra maraton. Če si želite hitrost in razdaljo ogledati med vadbo, morata biti možnosti hitrost in razdalja dodani v pogled vadbe za športni profil, ki ga uporabljate med tekom. To naredite tako, da odprete razdelek [Sport Profiles](#) ([Športni profili](#)) v aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow.

Metrike plavanja

Metrika plavanja vam pomaga analizirati vsako plavalno vadbo ter dolgoročno spremljati zmogljivosti in napredek.



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

Bazensko plavanje

Med uporabo profila Plavanje ali Bazensko plavanje ura beleži preplavano razdaljo, čas in tempo, frekvenco zamahov ter čase počitka in prepozna vaš plavalni slog. Z rezultatom za SWOLF lahko tudi spremljate svoj napredek.

Plavalni slogi: Ura prepozna vaš plavalni slog in izračuna metriko na podlagi sloga ter skupne vrednosti za celotno vadbo. Slogi, ki jih prepozna ura:

- Prosto
- Hrbtno
- Prsno
- Delfin

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


Zamahi: ura vam bo sporočila, koliko zamahov ste naredili na minuto ali dolžino bazena. S temi podatki bolje poznate svojo tehniko plavanja, tempo in časovno koordinacijo.

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

Rezultat SWOLF je zelo individualen, zato ga ne primerjajte z rezultati SWOLF drugih plavalcev. Je osebno orodje, ki vam pomaga izboljšati in uskladiti vašo tehniko ter poiskati optimalno učinkovitost pri različnih slogih.

Nastavitev dolžine bazena

Pomembno je, da izberete pravilno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, lahko pa dolžino tudi ročno prilagodite po meri. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 20 metrov/jardov.

Izbrana dolžina bazena je prikazana v načinu pred vadbo. Za spremembo dolžine bazena pritisnite ikono za hitri meni , da odprete nastavitve **Dolžina bazena**, in nastavite pravilno dolžino.

Plavanje v odprtih vodah

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



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

Tempo in razdalja: ura za izračun tempa in razdalje uporablja GPS.

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

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

Merjenje srčnega utripa v vodi


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

Da bodo podatki o srčnem utripu čim bolj točni, je pomembno, da je ura tesno nameščena na zapestju (še bolj tesno kot pri drugih športih). Za podrobna navodila o tem, kako morate nositi uro med treningom, glejte razdelek [Trening z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).



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

Začetek vadbe plavanja

1. Pritisnite gumb, da odprete glavni meni, izberite možnost **Začni trening** ter poiščite profil **Plavanje, Bazensko plavanje** ali **Plavanje v odprtih vodah**.
2. **Med uporabo profila Plavanje/Bazensko plavanje** preverite, ali je dolžina bazena pravilno nastavljena (prikazana na zaslonu). Za spremembo dolžine bazena pritisnite ikono za hitri meni , nato pa možnost **Dolžina bazena**, in nastavite ustrezno dolžino.



Vadbe ne začnite beležiti, dokler niste v bazenu, in če se le da, ne pritiskajte gumbov pod vodo.

3. Dotaknite se zaslona, da začnete z beleženjem treninga.

Med plavanjem

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

- Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer
- Razdalja
- Trajanje
- Čas počitka (plavanje in bazensko plavanje)
- Tempo (plavanje v odprtih vodah)
- Graf srčnega utripa
- Povprečni srčni utrip
- Maksimalni srčni utrip
- Čas dneva

Po plavanju

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



Datum in čas začetka vadbe

Trajanje vadbe

Preplavana razdalja



Povprečni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip

Kardio obremenitev



Območja srčnega utripa



Porabljena energija med vadbo

Ogljikovi hidrati

Beljakovine

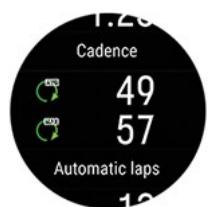
Maščobe

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



Povprečni tempo

Maksimalni tempo



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

- Povprečna frekvenca zamahov
- Maksimalna frekvenca zamahov

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

Vreme

Vpogled z vremenom na vašem zapestju kaže urno vremensko napoved za trenutni dan, 3-urno napoved za naslednji dan ter 6-urno napoved za dan zatem. Prikazani so tudi ostali vremenski podatki, kot so hitrost vetra, smer vetra, vlažnost in možnost padavin.

Podatke o vremenu prikazuje le vpogled z vremenom. Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezni prikaz.

Za prikaz funkcije Vreme morate imeti v svoji mobilni napravi nameščeno aplikacijo Polar Flow, ki mora biti seznanjena z vašo uro. Za priklic podatkov o vremenu morajo biti prav tako omogočene lokacijske storitve (iOS) ali nastavitve lokacije (Android).

Današnja vremenska napoved



Preverite aktualno dnevno vremensko napoved po urah. Dotaknite se zaslona, da prikažete podrobnejše podatke o vremenu in še:

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



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

Vremenska napoved za jutri



- 3-urna vremenska napoved z najnižjimi/najvišjimi temperaturami


Vremenska napoved za pojutrišnjem

Wednesday	
0:00 6:00	15° / 16°
6:00 12:00	16° / 19°
12:00 18:00	18° / 19°
18:00 24:00	16° / 18°

- 6-urna vremenska napoved z najnižjimi/najvišjimi temperaturami

Nastavitve za varčevanje z energijo

Nastavitve za varčevanje z energijo omogočajo, da podaljšate čas treninga, tako da spremenite frekvenco beleženja signala GPS ali izklopite merjenje srčnega utripa na roki. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je avtonomija baterija nizka.

Nastavitve za varčevanje z energijo najdete v [hitrem meniju](#). Do hitrega menija pridete tako, da med premorom vadbe ali ko je naprava v načinu pred vadbo, pritisnete ikono za hitri meni .



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



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

Frekvenca beleženja signala GPS

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



Upoštevajte, da ko hitrost beleženja signala GPS spremenite na manj pogost interval, se točnost drugih meritev, kot so hitrost/tempo in razdalja, lahko zmanjša, kar je odvisno od športnega profila in uporabljenih senzorjev.

Merjenje srčnega utripa na zapestju

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

Viri energije

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

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

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

Povzetek o virih energije

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

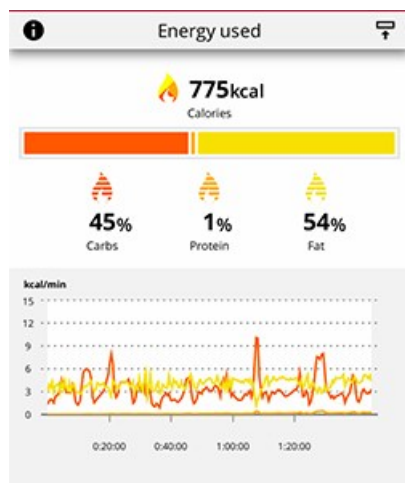


Ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe, ki ste jo porabili med svojo vadbo.



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

Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow



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

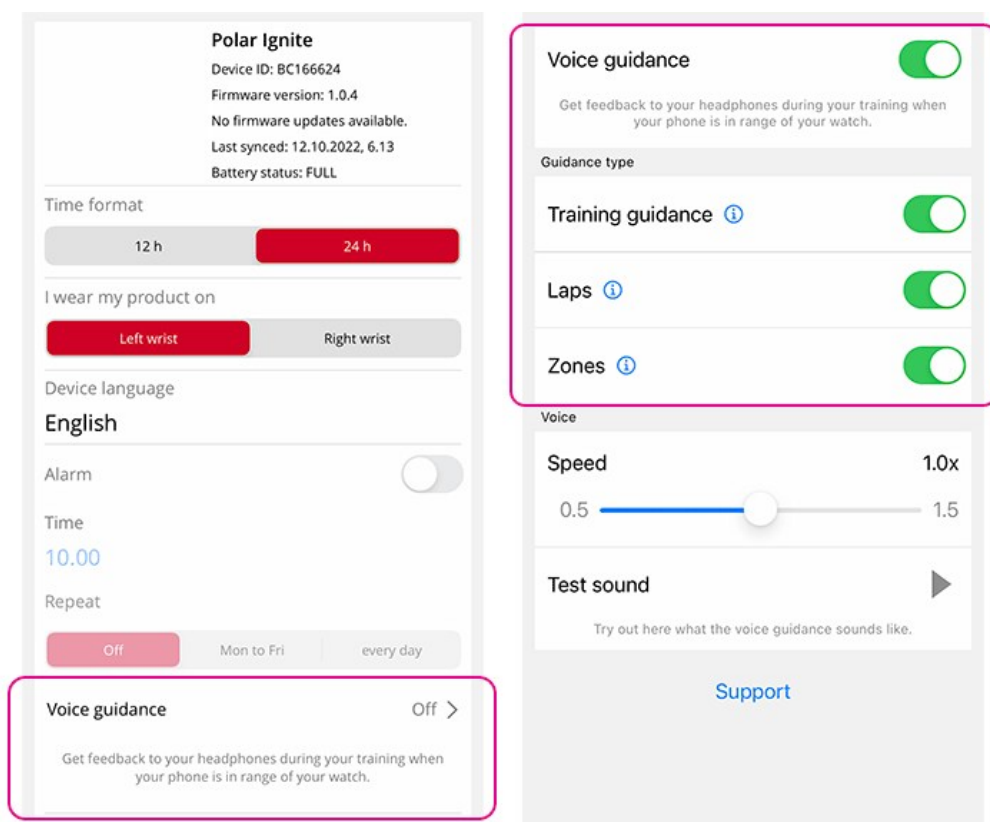
Več informacij o [virih energije](#)

Glasovno vodenje

Funkcija Glasovno vodenje vam pomaga, da se osredotočite na trening, tako da vam neposredno v slušalkah predvaja relevantne podatke treninga. Tako vam med vadbo ni treba gledati na uro. Informacije, ki jih prejmete v zvočni obliki, zajemajo podrobnosti o krogu, spremembe srčnega utripa in navodila med fazami treninga. Če želite uporabljati funkcijo Glasovno vodenje, mora biti v vašem telefonu nameščena aplikacija Flow, telefon in ura pa morata biti seznanjena. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#).

Glasovno vodenje lahko aktivirate v nastavitvah naprave, v kateri je nameščena aplikacija Flow. V aplikaciji Flow se pomaknite do možnosti **Naprave** in izberite Polar Ignite 3, če imate več kot eno napravo Polar. Pomaknite se navzdol do možnosti **Glasovno vodenje**, nato jo pritisnete, da se odpre in vklopi. Zatem izberite, katere vrste informacij naj zajema glasovno vodenje:

- Izberite **Navodila za trening**, če želite prejemati navodila med fazami svojih ciljev treninga in dnevne predloge za trening.
- Izberite **Krogi**, če želite poslušati podrobnosti o krogu, ko krog zabeležite sami oziroma ko se zabeleži samodejno glede na trajanje, razdaljo ali lokacijo.
- Izberite **Območja**, če vas zanimajo spremembe srčnega utripa.



Upoštevajte, da boste ob informacijah, ki jih izberete med zgornjimi možnostmi, prejeli še zvočne povratne informacije,

- ko začnete, začasno prekinete, nadaljujete ali ustavite vadbo in ko prejmete povzetek treninga.
- sprotna povezava med telefonom in uro je prekinjena/vzpostavljena
- baterija ure je skoraj prazna

Za več informacij glejte podporni dokument [Glasovno vodenje v aplikaciji Polar Flow](#).

Obvestila na mobilniku

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

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

Vklop obvestil na mobilniku

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

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



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

Ne moti

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

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

Prikaz obvestil

Ko ne trenirate, se bo vsakič, ko prejmete obvestilo, ura zatresla, v spodnjem delu zaslona pa se bo prikazala rdeča pika. Oglejte si obvestilo, tako da podrsate s spodnje strani zaslona navzgor ali obrnete zapestje in pogledate na uro, takoj ko se zatrese.

Ko prejmete obvestilo med vadbo, se bo ura zatresla in prikazala ime pošiljatelja. Če želite izbrisati obvestilo, se med prikazom dotaknite zaslona in izberite možnost **Izbriši**. Da odstranite obvestila v uri, se pomaknite navzdol po seznamu obvestil in izberite možnost **Izbriši vse**.

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



Obvestila na mobilnem telefonu lahko delujejo različno, odvisno od modela vašega telefona z operacijskim sistemom Android.

Upravljanje glasbe

Zdaj lahko glasbo in vsebine, ki se predvajajo v telefonu, upravljate z uro med treningom in tudi v vpogledu za upravljanje glasbe, ko ne trenirate. Upravljanje glasbe je na voljo za telefone z operacijskima sistemoma iOS in Android. Če želite uporabljati upravljanje glasbe, morate v telefon namestiti aplikacijo Flow in jo seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#). Če ste uro nastavili z aplikacijo Flow, je ura že seznanjena s telefonom.

Upravljanje glasbe nastavite tako, da odprete meni **Nastavitve > Splošne nastavitve > Upravljanje glasbe**.



Nastavitev upravljanja glasbe je vidna, ko uro seznanite s telefonom iz aplikacije Flow.

Izberite **Prikaz treninga**, da glasbo upravljate med vadbo, in **prikaz ure**, da glasbo upravljate, ko ne trenirate.



- **Med treningom** podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda v trening za upravljanje glasbe. Vpogled v trening z ukazi za upravljanje glasbe je omogočen, ko je vklopljen predvajalnik in ste začeli z vadbo.
- **Ko ne trenirate**, podrsajte levo ali desno v prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Upravljanje glasbe.
- Prilagajanje glasnosti s kontrolniki za glasnost
- Z ukazi lahko začasno prekinete predvajanje, predvajate skladbe ali preklapljate med njimi.

Nastavitve upravljanja glasbe v aplikaciji Polar Flow

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Nastavitve za upravljanje glasbe lahko prilagodite tudi v meniju **Naprave** v aplikaciji Polar Flow:

- Pritisnite gumb ob možnosti Upravljanje glasbe, da vklopite ali izklopite upravljanje glasbe.
- **Vedno vklopljeno**: Glasbo lahko upravljate na prikazu treninga in vpogledu za upravljanje glasbe.
- **Trening: Vkl.**: med treningom lahko glasbo upravljate na zaslonu za trening.
- **Trening: Izkl.**: Glasbo lahko upravljate na vpogledu za upravljanje glasbe.




Če spremenite nastavitve, ne pozabite sinhronizirati ure z aplikacijo Polar Flow.

Način senzorja srčnega utripa

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

Da vklopite način senzorja srčnega utripa:

1. Za dostop do načina pred vadbo pritisnite gumb, da odprete glavni meni, nato izberite **Začni trening**. Pomaknite se do zelenega športa.
2. Odprite hitri meni, tako da pritisnete ikono za hitri meni .



Izberite možnost **Deli srčni utrip z drugimi napravami**.



Izberite možnost **Dodaj novo napravo**.

3. V zunanji napravi aktivirajte način seznanjanja.
4. V zunanji napravi izberite Ignite 3.
5. Sprejmite seznanjanje ure Ignite 3 z zunanjo napravo.
6. Vaš srčni utrip bi se moral prikazovati v uri Ignite 3 in v zunanji napravi. Ko ste pripravljeni, v zunanji napravi preprosto začnite vadbo. Če želite z uro beležiti svojo vadbo, se vrnite v način pred vadbo in začnite beleženje treninga, tako da pritisnete zaslon.

Da prekinete deljenje srčnega utripa:

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

Zamenljivi zapestni paščki

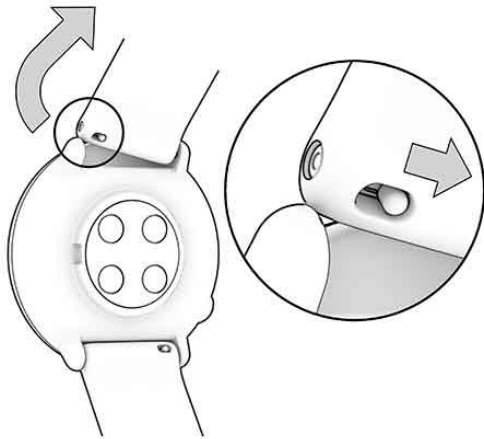
Z izmenljivimi zapestnimi paščki lahko uro prilagodite vsaki priložnosti in slogu, zato jo lahko nosite vseskozi in tako izkoristite funkcije nenehnega sledenja aktivnosti (24/7), neprekinjenega merjenja srčnega utripa in sledenja spanja.

Svoj najljubši zapestni pašček lahko izberete iz [Polarjeve palete](#) trakov ali uporabite kateri koli drug zapestni trak, ki ima 20-milimetrsko vzmetne zatiče.

Menjava zapestnega paščka

Zapestni pašček ure lahko zamenjate hitro in preprosto.

1. Pašček odstranite tako, da potegnete gumb za hitro odpenjanje in pašček odstranite z ure.
2. Če želite pašček pritrditi na uro, zatič (nasproti gumba za hitro odpenjanje) vstavite v luknjo na uri.
3. Gumb za hitro odpenjanje potegnite navznoter in drugi konec zatiča poravnajte z luknjo na uri.
4. Sprostite gumb, da se pašček zaskoči.



Združljivi senzorji

Z združljivimi senzorji Bluetooth® izboljšajte svojo vadbeno izkušnjo in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivosti.

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

Pred prvo uporabo senzorja ga je treba seznaniti z uro. Seznanjanje vzame samo par sekund. V tem času vaša ura prejme signale samo z vaših senzorjev in omogoča skupinski trening brez motenj. Preden se udeležite športnega dogodka ali tekme, seznanjanje izvedite doma, da bi preprečili motnje zaradi prenosa podatkov. Navodila najdete v poglavju

[Seznanjanje senzorjev z uro.](#)

Polar Verity Sense

Polar Verity Sense je vsestranski senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki meri srčni utrip na roki ali sencih. Polar Verity Sense je odlična alternativa pasovom za okrog prsi in zapestnim napravam za merjenje srčnega utripa. Uporabljate ga lahko skupaj s paščkom in sponko na traku plavalnih očal ali ga preprosto namestite kamor koli, kjer se udobno in dobro prilega koži. S Polar Verity Sense bo vaše gibanje zares neovirano, uporabljate pa ga lahko za številne različne športe. Izpostaviti velja najuporabnejše funkcije, ki jih omogoča Polar Verity Sense: med vašim plavanjem v bazenu beleži srčni utrip, razdaljo, tempo in obrate. Vadbe lahko shranite v notranji pomnilnik in podatke o vadbi nato prenesete v svoj telefon, lahko pa senzor povežete z združljivo napravo ter tako sproti spremljate svoj srčni utrip med vadbo.

Optični senzor srčnega utripa Polar OH1

Naprava Polar OH1 je kompaktni senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki meri srčni utrip na roki ali sencih. Je vsestranski in ponuja odlično možnost za pasove za okrog prsi za srčni utrip in srčni utrip na roki. Z napravo Polar OH1 lahko v realnem času posredujete srčni utrip športni uri, pametni uri ali aplikaciji Polar Beat oz. kateri koli drugi aplikaciji za fitnes prek povezave Bluetootha ter hkrati tudi na naprave ANT+. Polar OH1 ima vgrajen pomnilnik, tako da lahko vadbo pričnete samo z OH1 in kasneje prenesete podatke o vadbi v telefon. Na voljo je z udobnim pralnim trakom za okrog roke in sponko za traku plavalnih očal (pri Polar OH1 + embalaža izdelka).

Uporabljati jo je mogoče tudi z aplikacijami Polar Club, Polar GoFit in Polar Team.

Senzor srčnega utripa Polar H10

Zdaj lahko svoj srčni utrip spremljate izredno natančno s pomočjo senzorja za srčni utrip Polar H10 s pasom za okrog prsi.

Čeprav je Polar Precision Prime najnatančnejša tehnologija za optično merjenje srčnega utripa, ki deluje skoraj povsod, velja, da pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno

gibanje, najnatančnejše merjenje srčnega utripa zagotavlja senzor srčnega utripa Polar H10. Senzor srčnega utripa Polar H10 je bolj odziven na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealen tudi za intervalne vadbe, ki vključujejo hitre pospeške.

Senzor srčnega utripa Polar H10 ima notranji pomnilnik, ki vam omogoči, da eno vadbo beležite brez povezane naprave za trening ali brez mobilne aplikacije za trening v bližini. Vse, kar morate narediti, je, da senzor srčnega utripa H10 povežete z aplikacijo Polar Beat in vadbo začnete z aplikacijo. Tako lahko na primer svoj srčni utrip pri plavanju zabeležite s senzorjem srčnega utripa Polar H10. Za več informacij obiščite strani za podporo za [Polar Beat](#) in [senzor srčnega utripa Polar H10](#).

Ko senzor srčnega utripa Polar H10 uporabljate med kolesarjenjem, lahko uro namestite na krmilo kolesa in tako nenehno spremljate podatke treninga.

Senzor srčnega utripa Polar H9

Polar H9 je senzor utripa za vsakodnevno uporabo. Priložen mu je trak Polar Soft Strap in zagotavlja natančno merjenje srčnega utripa. Polar H9 je odličen v kombinaciji z aplikacijo Polar Beat ali aplikacijami drugih ponudnikov. Z njim lahko svoj telefon uporabljate na enak način kot pametno zapestnico. Prek tehnologij Bluetooth®, ANT+ in 5 kHz ga je mogoče povezati s številnimi športnimi in fitness napravami. Pas za okrog prsi, na katerega je pritrjen Polar H9, se v trenutku odzove na spremembe v vašem telesu ter omogoča natančno štetje porabe kalorij.

Zadnja različica navodil za uporabo in videi učnih programov so na voljo na support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

Seznanjanje senzorjev z uro

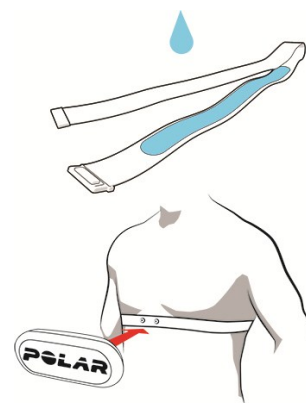
Seznanite senzor srčnega utripa z uro



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

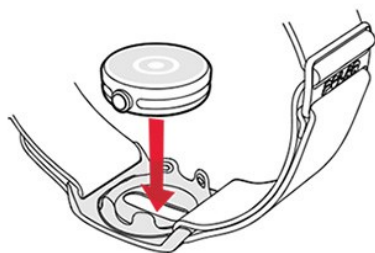
Polar H9, Polar H10

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



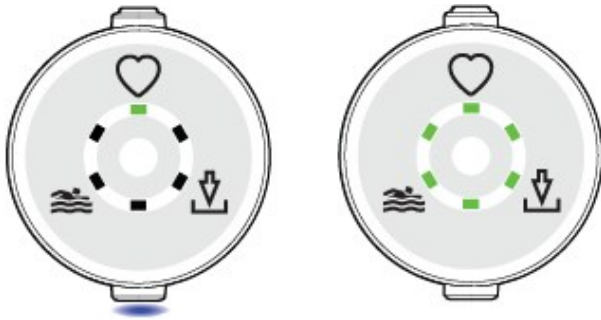
Polar OH1+, Polar Verity Sense

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



2. Vključite senzor, tako da pritisnete gumb, dokler se ne vklopi lučka.

3. **Verity Sense:** Senzor mora biti v načinu srčnega utripa, ki ga označuje ikona srca. Ko izberete način, počakajte, da prične svetiti vseh šest LED-lučk, nato pa lahko začnete seznanjati svojo uro Polar.



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

Brisanje seznanjene naprave

Da izbrišete seznanitev s senzorjem ali mobilno napravo:

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

Polar Flow

Aplikacija Polar Flow

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

Podatki treninga

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

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

Podatki o aktivnosti

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

Podatki o spancu

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

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

Športni profili

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

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

Deljenje slik

S funkcijo za deljenje slik, ki je del aplikacije Flow, lahko slike s podatki o treningu delite na vseh večjih družbenih omrežjih, kot sta Facebook in Instagram. Delite lahko obstoječo fotografijo ali posnamete novo in ji dodate svoje podatke o treningu. Če ste imeli med vadbo vklopljen GPS, lahko delite tudi posnetek zaslona, ki prikazuje traso vašega treninga.

Kliknite na spodnjo povezavo, da bi si ogledali video:

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

Začnite uporabljati aplikacijo Flow

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

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

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

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

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

Spletna storitev Polar Flow

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča podrobno načrtovanje in analizo treninga ter prinaša podatke o vaši zmogljivosti. Dodajte športni profil in uredite nastavitve ter tako prilagodite svojo uro, da bo povsem ustrezala vašim potrebam po treningu. Svoje vadbe lahko delite s prijatelji, se prijavite v skupinske vadbe in si zagotovite prilagojen program treninga za tekaški dogodek.

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

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

Dnevnik

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

Poročila

V razdelku **Poročila** lahko spremljate svoj napredek.

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

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

Programi

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

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

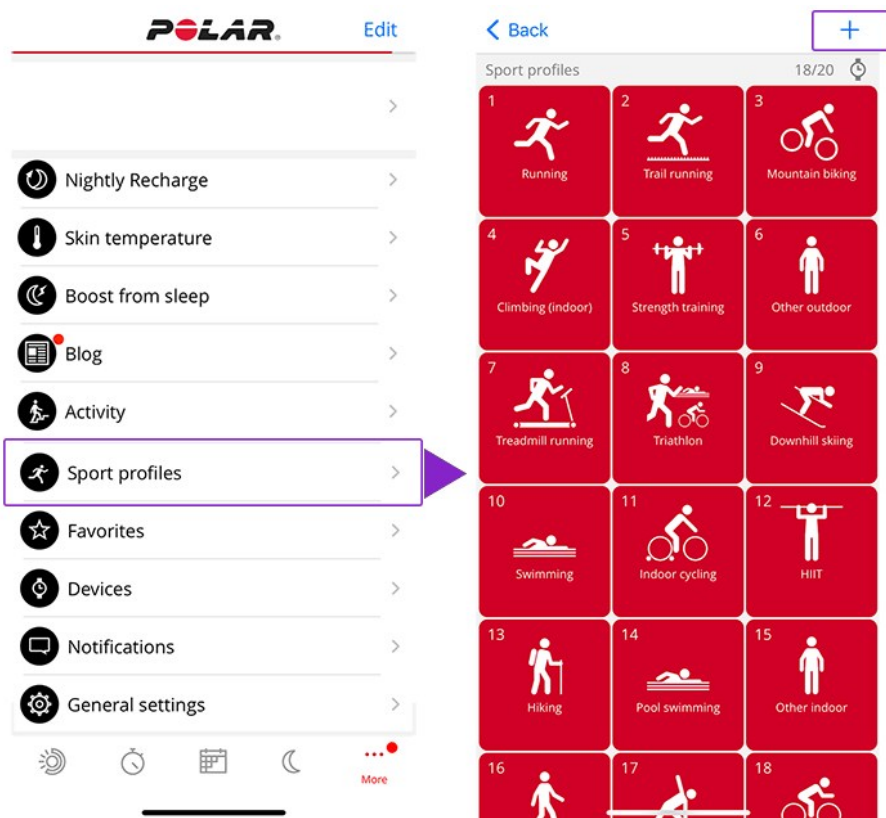
Športni profili v Polar Flow

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

Dodajanje športnega profila

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

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



V spletni storitvi Polar Flow:

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



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



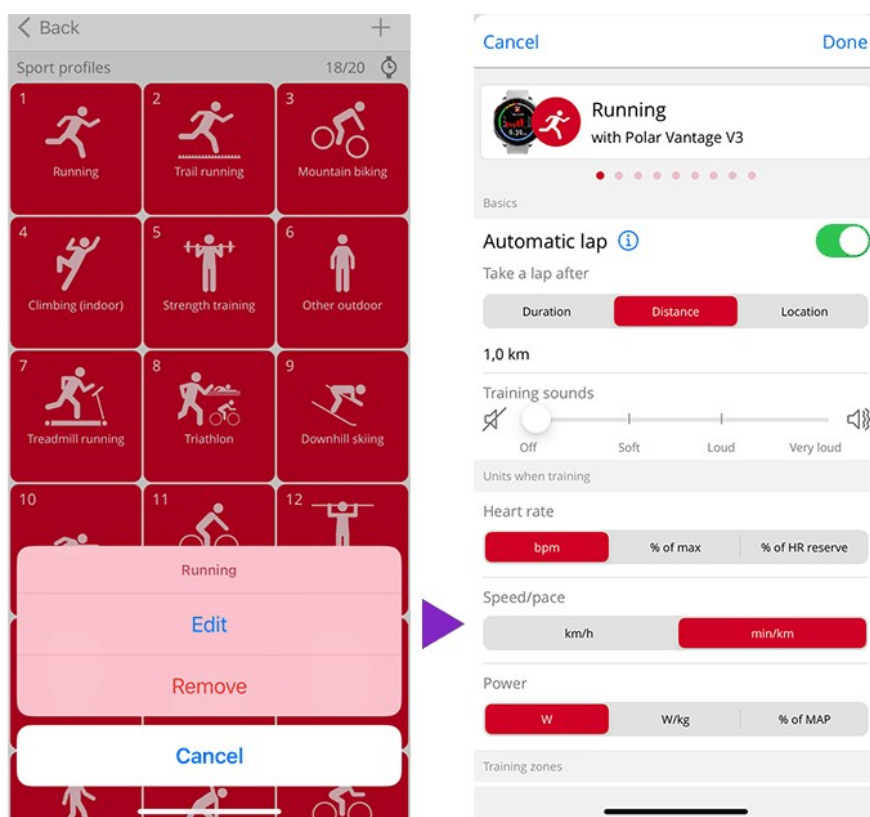
Novih športov ne morete ustvariti sami. Seznam športov nadzoruje Polar, saj ima vsak šport določene privzete nastavitve in vrednosti, ki npr. vplivajo na funkcije izračun kalorij, obremenitev treninga in regeneracijo.

Urejanje športnega profila

Za vsak športni profil lahko določite več specifičnih nastavitev. Za vsak šport lahko na primer ustvarite prilagojene **vpoglede v trening** in izberete podatke, ki se bodo prikazovali med treningom. Preberite dokument [Kako urejati športne profile in vpoglede v trening v storitvi Polar Flow? \(v angleščini\)](#), kjer so na voljo podrobne informacije o nastavitvah športnih profilov v uri.

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. pomaknite se do možnosti **Športni profili**.
2. Izberite šport in pritisnite **Uredi**.
3. Ko boste pripravljeni, pritisnite možnost **Končano**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.



V spletni storitvi Flow:

1. kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite **Uredi** za šport, ki ga želite urediti.



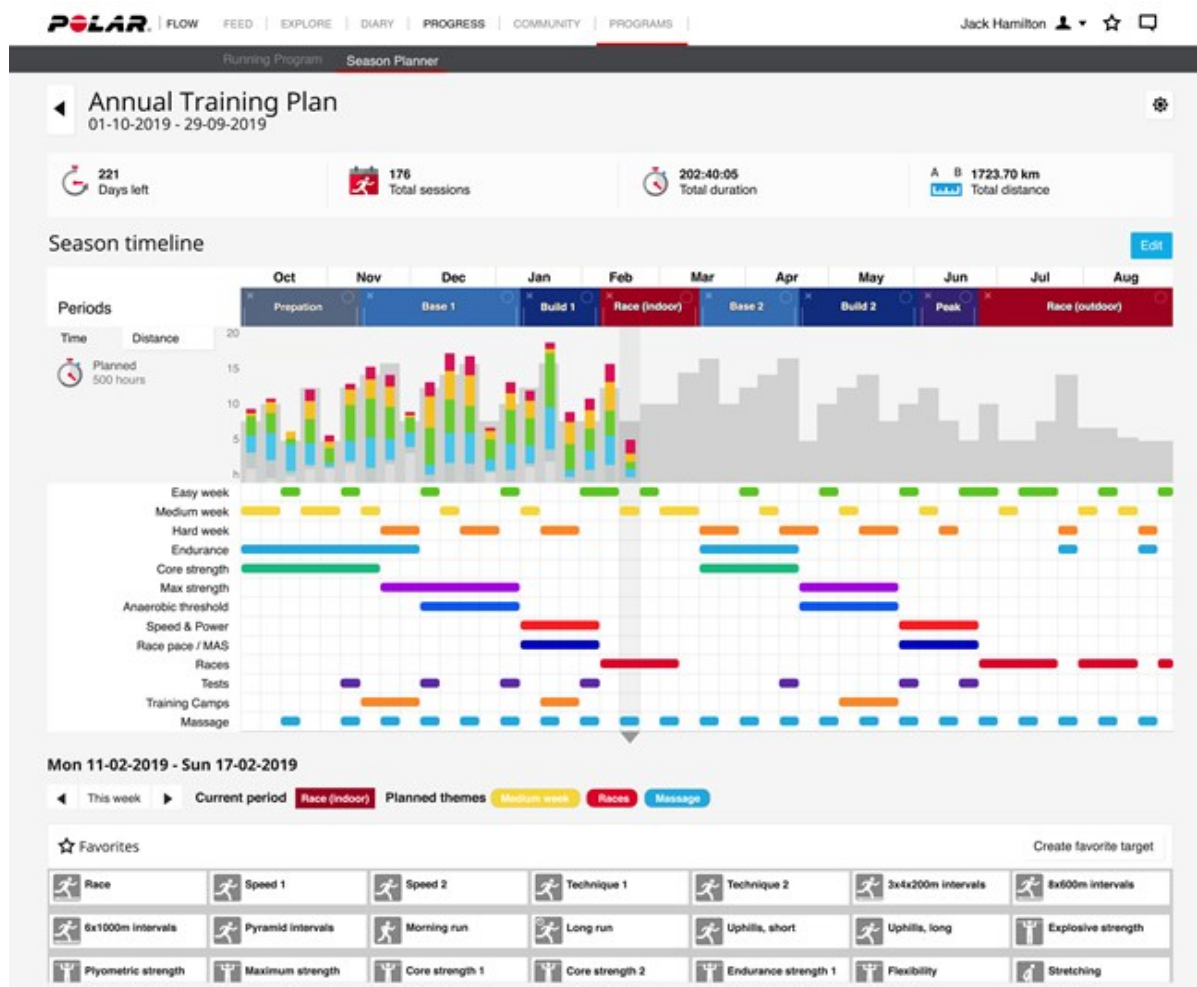
Upoštevajte, da je pri številnih profilih za notranje, skupinske in ekipne športe **srčni utrip viden drugim napravam**, saj je taka privzeta nastavitvev. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitness, zaznajo vaš srčni utrip. Na [seznamu športnih profilov Polar](#) lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto vključen prenos prek omrežja Bluetooth. Prenos prek omrežja Bluetooth lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah športnega profila.

Načrtovanje treninga

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

Ustvarite načrt treninga z orodjem Načrtovanje sezone

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



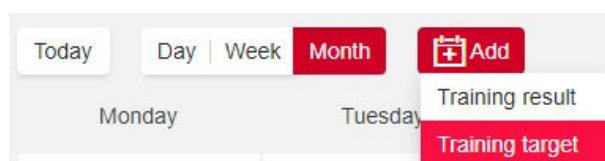
[Polar Flow for Coach](#) je brezplačna platforma za oddaljeno vadbo, ki vašemu trenerju omogoča načrtovanje vsake podrobnosti vašega treninga, od načrtov za celotno sezono do individualnih vadb.

Ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow

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

Da ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow:


1. Odprite **Dnevnik** in kliknite **Dodaj > Cilj treninga**.




2. V razdelku **Dodaj cilj treninga** izberite **šport**, vnesite **ime cilja** (največ 45 znakov), **datum** in **as začetka** ter **opombe** (neobvezno), ki jih želite dodati.

Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:


Ciljno trajanje

1. Izberite možnost **Trajanje**.
2. Vnesite trajanje.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.


Ciljna razdalja

1. Izberite možnost **Razdalja**.
2. Vnesite razdaljo.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ciljne kalorije

1. Izberite možnost **Kalorije**.
2. Vnesite število kalorij.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ciljna zelena hitrost

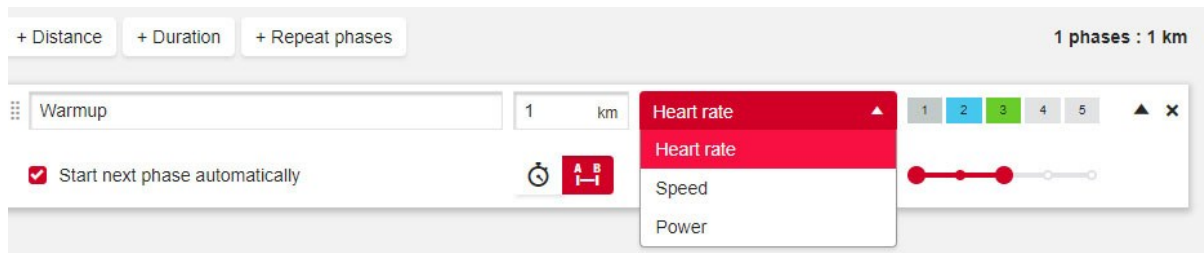
1. Izberite možnost **Želena hitrost**.
2. Vnesite dve od naslednjih vrednosti: **trajanje**, **razdalja** ali **želena hitrost**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Upoštevajte, da je zelena hitrost mogoče sinhronizirati samo z napravami Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 in Vantage V3.

Cilj v fazah

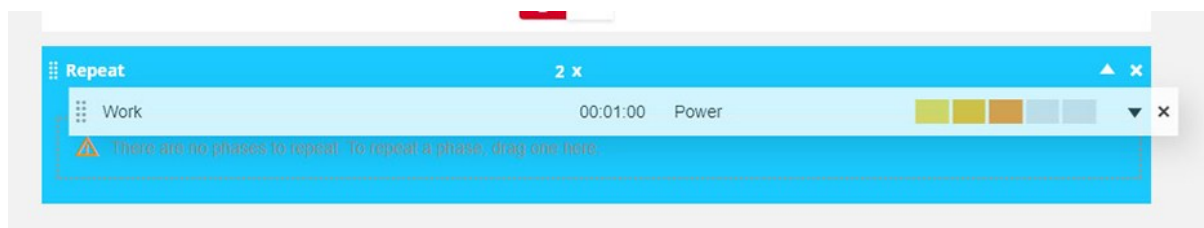
1. Izberite možnost **V fazah**.
2. Svojemu cilju dodajte faze. Kliknite **Trajanje**, da dodate fazo na podlagi trajanja, ali **Razdalja**, da dodate fazo na podlagi razdalje. Izberite **Ime** in **Trajanje/razdalja** za posamezno fazo.
3. Označite polje **Samodejno začni naslednjo fazo**, če želite, da se faze menjavajo samodejno. Če polja ne označite, boste faze morali menjavati sami.


4. Izberite **intenzivnost faze** glede na **srčni utrip**, **hitrost** ali **moč**.



Na moči osnovane cilje treninga v fazah trenutno podpira le Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Vantage M3 in Vantage V2.

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



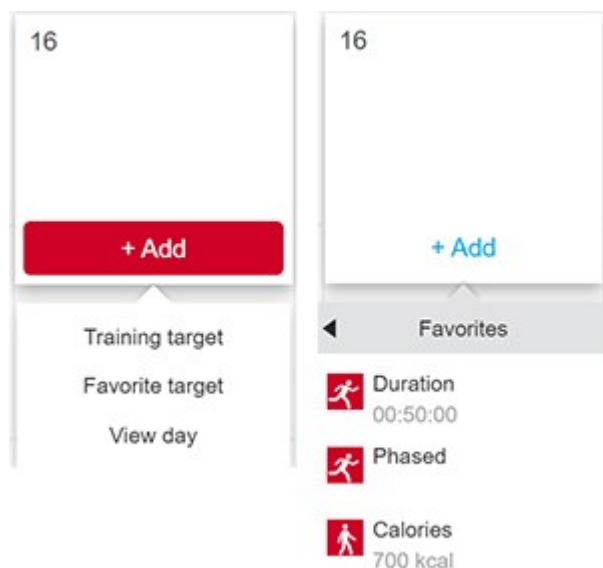
6. Kliknite Dodaj med priljubljene , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
7. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga

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


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

1. Z miško se pomaknite čez datum za **Dnevnik**.
2. Kliknite **+Dodaj > Priljubljeni cilj** in nato s seznama **Priljubljene** izberite cilj.



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



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


Cilje sinhronizirajte s svojo uro.

Ne pozabite sinhronizirati ciljev treninga s svojo uro v spletni storitvi Flow, programu FlowSync ali aplikaciji Flow. Če jih ne sinhronizirate, bodo vidni samo v dnevniku spletne storitve Flow in na seznamu priljubljenih.


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

Ustvarite cilja treninga v aplikaciji Polar Flow

Da ustvarite cilj treninga v aplikaciji Polar Flow:

1. odprite **Trening** in kliknite  na vrhu strani.
2. Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

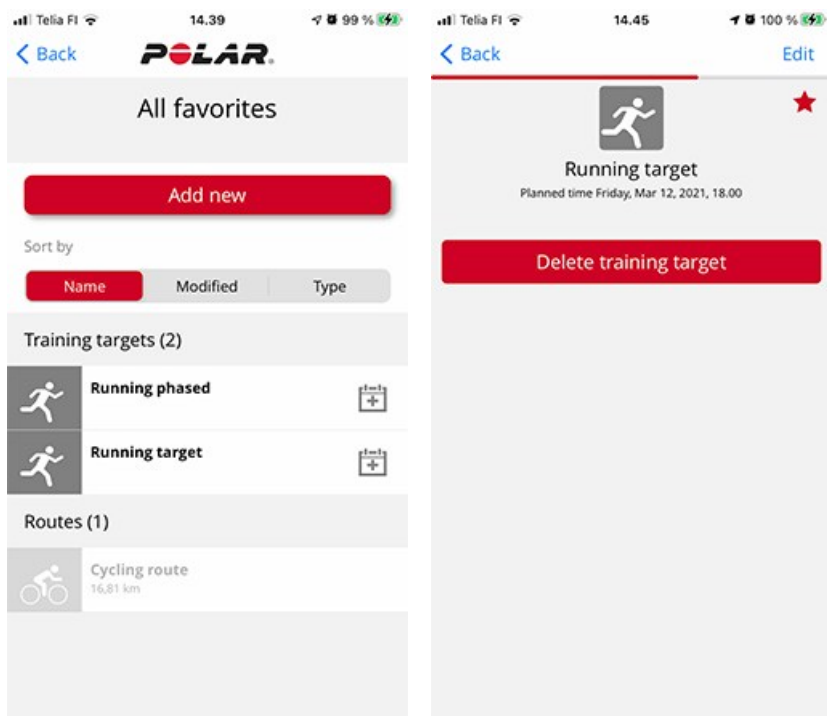
Priljubljeni cilj

1. Izberite možnost **Priljubljeni cilj**.
2. Izberite enega od obstoječih priljubljenih ciljev treninga ali **dodajte nov** priljubljeni cilj.
3. Pritisnite  ob obstoječem cilju, da ga dodate v dnevnik.

- Izbrani cilj treninga je dodan v vaš koledar treningov za današnji dan. Odprite cilj treninga v dnevniku, da spremenite čas za cilj treninga.
- Če izberete možnost Dodaj novo, lahko ustvarite nov priljubljeni **hitri cilj**, **cilj v fazah**, **segment Strava Live** ali **pot Komoot**.

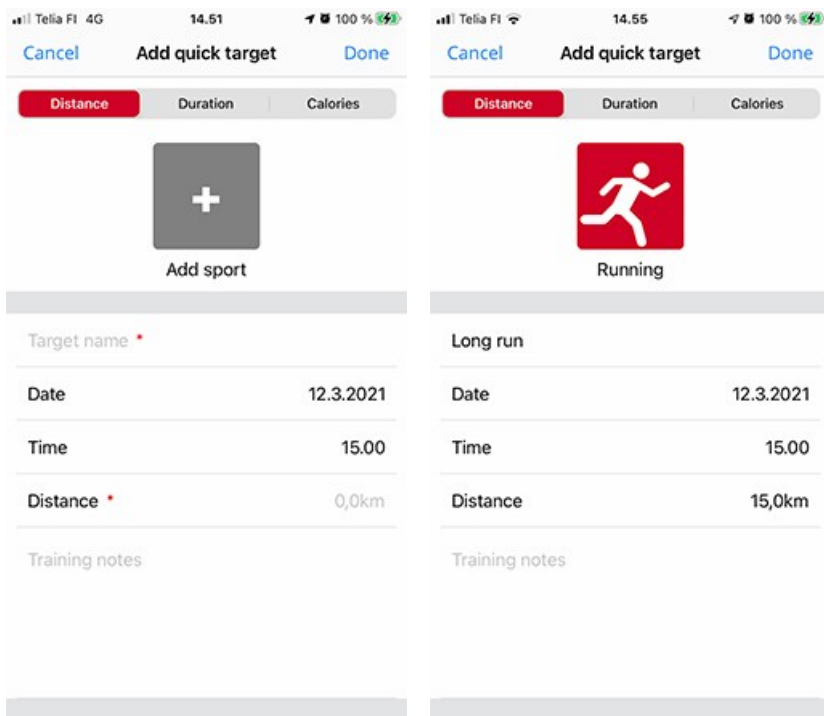


Pot Komoot je na voljo samo za Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage M3, Vantage V2 in Vantage V3. Segment Strava Live je na voljo za Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 in Vantage V3.




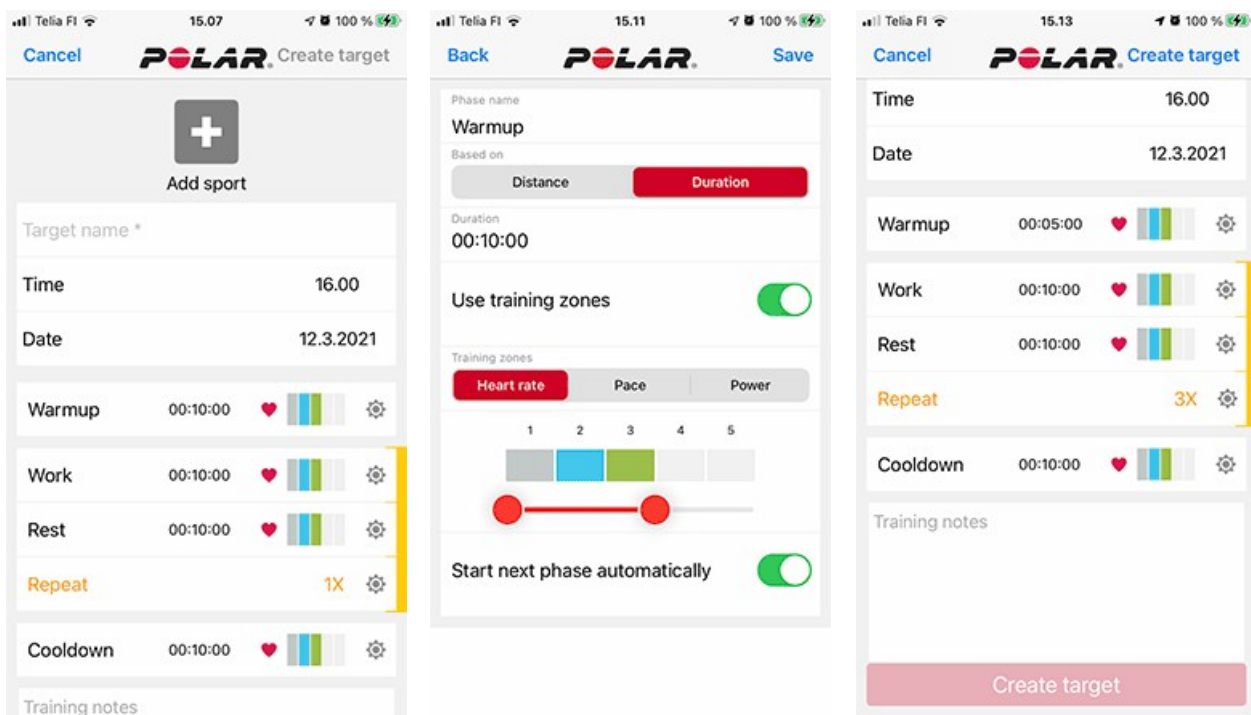
Hitri cilj

- Izberite možnost **Hitri cilj**.
- Izberite, ali hitri cilj temelji na razdalji, trajanju ali kalorijah.
- Dodajte šport.
- Poimenujte cilj.
- Nastavite ciljno razdaljo, trajanje ali število kalorij.
- Pritisnite **Končano**, da dodate cilj v dnevnik treningov.



Cilj v fazah

1. Izberite možnost **Cilj v fazah**.
2. Dodajte šport.
3. Poimenujte cilj.
4. Nastavite čas in datum za cilj.
5. Pritisnite ikono  ob fazi, da uredite nastavitve faze.
6. Pritisnite možnost **Ustvari cilj**, da dodate cilj v dnevnik treningov.




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

Priljubljene


V razdelku **Priljubljene** lahko v spletni storitvi Flow in mobilni aplikaciji Flow shranjujete in upravljate svoje priljubljene cilje treninga. Svoje priljubljene lahko v uri uporabljate kot načrtovane cilje. Za več informacij glejte razdelek [Načrtovanje treningov v spletni storitvi Flow](#).

Prikažete lahko največje možno število priljubljenih elementov v uri. V spletni storitvi Flow število priljubljenih elementov ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 100 priljubljenih elementov, se prvih 100 elementov med sinhronizacijo prenese v uro. Vrstni red priljubljenih elementov lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.


Dodajanje cilja treninga med priljubljene elemente:

1. [Ustvarite cilj treninga](#).
2. Kliknite na ikono za priljubljene  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan na vaš seznam priljubljenih.


ali

1. Odprite obstoječ cilj, ki ste ga ustvarili iz svojega **dnevnika**.
2. Kliknite na ikono za priljubljene  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan na vaš seznam priljubljenih.

Urejanje priljubljenih

1. Kliknite ikono za priljubljene  v zgornjem desnem kotu ob svojem imenu. Tu so prikazani vsi vaši priljubljeni cilji treninga.
2. Kliknite priljubljeno, ki jo želite urediti, nato kliknite **Uredi**.
3. Spremenite lahko šport, ime cilja, dodate opombe in spremenite podrobnosti treninga za cilj. Za več informacij glejte razdelek [Načrtovanje treninga](#). ste nastavite vse zelene spremembe, izberite možnost **Posodobi spremembe**.

Odstranjevanje priljubljenih

1. Kliknite ikono za priljubljene  v zgornjem desnem kotu ob svojem imenu. Tu so prikazani vsi vaši priljubljeni cilji treninga.
2. Da cilj izbrišete s seznama priljubljenih, kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu cilja treninga.

Sinhroniziranje

Podatke s svoje ure lahko v aplikaciji Polar Flow prenesete brezžično prek povezave Bluetooth. Lahko pa uro sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek vhoda USB in programske opreme FlowSync. Če želite podatke iz ure sinhronizirati z aplikacijo Flow, morate imeti računalnik Polar. Če želite podatke iz ure sinhronizirati neposredno s spletno storitvijo, morate poleg računalnika Polar imeti tudi programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili svojo uro, ste tudi ustvarili računalnik Polar. Če ste uro nastavili z računalnikom, imate programsko opremo FlowSync na svojem računalniku.

Sproti sinhronizirajte in posodablajte podatke med uro, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo.

Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow

Pred sinhronizacijo poskrbite, da:

- imate račun Polar in aplikacijo Flow;
- vaša mobilna naprava ima vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen,
- uro ste seznanili z mobilno napravo. Za več informacij glejte razdelek [Seznanjanje](#).

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow ter pritisnite in zadržite gumb na uri, dokler se v uri ne prikaže napis **Povezovanje s telefonom**.
2. V uri se prikaže sporočilo **Povezovanje z aplikacijo Polar Flow**.
3. Ko je postopek končan, se v uri prikaže sporočilo **Sinhroniziranje končano**.



Če je vaš telefon v doseg obsežja Bluetooth, se vaša ura samodejno sinhronizira z aplikacijo Polar Flow enkrat na uro. Ura se samodejno sinhronizira tudi, ko končate trening ali spremenite nastavitve na svoji uri. Ko se ura sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnostih in podatki treninga.

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

Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync

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

1. Uro priključite v računalnik. Zaženite programsko opremo FlowSync.
2. V računalniku se odpre okno FlowSync in sinhronizacija se začne.
3. Ko je postopek končan, se prikaže sporočilo Sinhroniziranje končano.

Vsakič ko uro priključite na računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow ter sinhronizira vse nastavitve, ki so se spremenile. Če se sinhronizacija ne zažene samodejno, zaženite programsko opremo FlowSync z ikono na namizju (Windows) ali v mapi z aplikacijami (Mac OS X). Ko bo na voljo posodobitev vdelane programske opreme, vas programska oprema FlowSync o tem obvesti in pozove k namestitvi.



Če spremenite nastavitve v spletni storitvi Flow, medtem ko je ura priključena v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese še v uro.

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

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

Pomembne informacije

Baterija

Vaša ura ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno življenjsko dobo, ki je odvisna od več dejavnikov, kot so baterijska tehnologija, delovna temperatura, navade polnjenja in način uporabe ter nege ure. Življenjsko dobo baterije lahko podaljšate, tako da uro ohranjate v dobrem stanju ter da jo polnite in hranite v skladu z navodili v nadaljevanju.

- Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo zaščitite pred oksidacijo in drugo škodo, ki je posledica umazanije in slane vode (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi izperete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko izperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente.
- Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitno umazanijo ali vlago previdno obrišite.
- Ure ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali nad +40 °C.
- Ure ne polnite v bližini vnetljivih materialov ali vnetljivih površin.
- Ure ne polnite, ko je mokra.
- Ure ne puščajte na izredno nizkih (pod -10 °C) ali visokih temperaturah (nad 50 °C) ali izpostavljene neposredni sončni svetlobi.
- Poskrbite, da se baterija ne bo povsem izpraznila, preden jo znova napolnite, in je ne napolnite do konca. Nivo napolnjenosti baterije naj bo med 10 in 90 %; tako je baterija manj obremenjena, njeno delovanje optimalno, njena življenjska doba pa se podaljša.
- Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa, prav tako naj ne bo napolnjena do konca.
- Ura hranite delno napolnjeno v hladnem in suhem prostoru. Če ure nekaj časa ne boste uporabljali, jo napolnite do 50 odstotkov, preden jo pospravite. Uro tudi izklopite; izberite **Nastavitve > Splošne nastavitve > O vaši uri**. Baterija se med shranjevanjem počasi prazni. Če ure ne boste uporabljali dlje časa, je priporočljivo, da jo napolnite vsakih nekaj mesecev.

Polnilne baterije se sčasoma obrabijo, njihova kapaciteta pa se zmanjša. Povprečna življenjska doba polnilnih litij-ionskih baterij v telefonih in športnih urah, tudi urah Polar, je 2 do 3 leta. Na tej stopnji bo kapaciteta baterije znašala približno 80 %, ta odstotek pa se bo sčasoma in z nadaljnjo uporabo še zmanjševal. Dejanska življenjska doba baterije je različna in je odvisna od uporabe ter pogojev delovanja.

Ob koncu življenjske dobe izdelka Polar vas prosimo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi ter upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav. Ne odstranjajte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

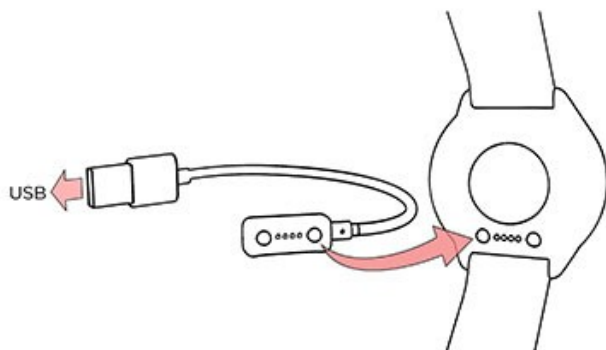
Polnjenje baterije

Uporabite priloženi kabel USB, da baterijo napolnite prek vhoda USB v računalniku.

Baterijo lahko napolnite tudi prek stenske vtičnice. Če se odločite za to možnost, morate uporabiti električni USB-adapter (ki ni priložen izdelku). Če uporabljate napajalni adapter USB, poskrbite, da je označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).



1. Da uro napolnite, jo s priloženim kablom priključite v aktivni vhod USB ali polnilnik USB. Kabel se pritrdi z magnetom.



2. Na zaslonu se izpiše **Polnjenje**.



Če je baterija povsem izpraznjena, bo morda trajalo več minut, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja.

3. Ko se ikona baterije zapolni, je ura v celoti napolnjena.

Polnjenje med treningom

Ure med vadbo ne polnite s prenosnim polnilnikom, kot je na primer napajalna enota. Če uro med vadbo priključite v vir napajanja, se baterija ne polni. Če je ura med treningom priključena na polnilni kabel, lahko znoj in vlaga povzročita korozijo ter poškodujeta polnilni kabel in uro. Polnjenje se prekine tudi, če pričnete z vadbo med polnjenjem ure.

Čas delovanja baterije

Čas delovanja baterije je:

- **V osnovnem načinu:** do 5 dni sledenja aktivnosti z neprekinjenim merjenjem srčnega utripa in vklopljenimi obvestili na mobilniku. Če je zaslon vedno vklopljen, je čas delovanja baterije do 2 dni.
- **V načinu treninga:** do 30 ur neprekinjenega treninga, ko uporabljate GPS z eno frekvenco (varčevanje z energijo) in optično merjenje srčnega utripa. Do 21 ur neprekinjenega treninga, ko uporabljate GPS z dvojno frekvenco (za večjo natančnost) in optično merjenje srčnega utripa.
- **V načinu varčevanja z energijo:** možnosti varčevanja z energijo vam lahko prihranijo tudi do 100 ur delovanja v načinu treninga.



Če je funkcija Vedno vklopljen zaslon v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni.

Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate uro, funkcije, ki jih uporabljate, osvetlitev zaslona in staranje baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi ob pogosti sinhronizaciji z

aplikacijo Flow. Čas delovanja se občutno zmanjša pri temperaturah pod lediščem. Če uro nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

Za več informacij glejte podporni dokument, ki nosi naslov [Čas delovanja ure Ignite 3](#).

Stanje baterije in sporočila

Ikona stanja baterije



Ikona stanja baterije se prikaže, ko zasukate zapestje, da bi pogledali na uro, ali ko se iz menija vrnete v prikaz časa. Ikona stanja baterije prikazuje stanje napolnjenosti baterije v odstotkih.

Opozorila za baterijo

- Ko je stanje baterije nizko, se v časovnem načinu prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna. V časovnem načinu je prikazano polnjenje**. Priporočamo, da napolnite uro.
- Sporočilo **Napolnite pred treningom** se prikaže, če je avtonomija baterije prenizka za beleženje vadbe.

Opozorila o nizki avtonomiji baterije med treningom:

- Ko je avtonomija baterije nizka, se prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna**. Obvestilo se znova prikaže, če je avtonomija prenizka za merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov, merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov pa se izklopi.
- Ko je avtonomija baterije zelo nizka, se prikaže **Beleženje končano**. Ura prekine beleženje treninga in shrani podatke treninga.

Če je zaslon prazen, to pomeni, da je baterija prazna in je ura v neaktivnem načinu. Napolnite uro. Če je baterija povsem izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja.

Nega ure

Tako kot vse elektronske naprave je treba uro Polar skrbno negovati in ohranjati čisto. Da bi izpolnili garancijske obveznosti, ohranili napravo v brezhibnem stanju in preprečili težave s sinhronizacijo ter polnjenjem, sledite navodilom v nadaljevanju.

Vzdržujte čistočo ure

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

Priključke za polnjenje ure in kabla ohranjajte čiste, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. **Ure ne polnite, ko je mokra ali potna.**

Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo učinkovito zaščitite pred oksidacijo in drugo morebitno škodo, ki jo povzročata umazanija in slana voda (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi splaknete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko sperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente.

Negujte optični senzor srčnega utripa

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

Na del roke, kjer nosite uro, ne nanašajte parfumov, losjonov, samoporjavitvenih krem, krem za sončenje ali repelentov za mrčes. Če pride ura v stik s temi ali drugimi kemikalijami, jo očistite z blago milnico in temeljito izperite pod tekočo vodo.

Shranjevanje

Svojo napravo za trening shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte naprave za trening neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali na kolesu. Če ure nekaj časa ne boste uporabljali, jo delno napolnite in pospravite. Baterija se med shranjevanjem počasi prazni. Če ure ne boste uporabljali dlje časa, je priporočljivo, da jo napolnite vsakih nekaj mesecev. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

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

Servis

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

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

Previdnostni ukrepi

Polarjevi izdelki (vadbene naprave, sledilniki aktivnosti in dodatki) so zasnovani tako, da nakazujejo raven psihološkega napora in regeneracije med vadbo in po njej. Polarjeve vadbene naprave in sledilniki aktivnosti merijo srčni utrip in/ali vašo aktivnost. Polarjeve vadbene naprave z vgrajenim GPS prikazujejo hitrost, razdaljo in lokacijo. Za celoten seznam združljivih dodatkov obiščite www.polar.com/en/products/accessories. Polarjeve vadbene naprave z barometričnim senzorjem tlaka merijo višino in druge spremenljivke. Ni namenjen nobeni drugi uporabi. Polarjeve vadbene naprave niso namenjene izvajanju okoljskih meritev, za katere je potrebna profesionalna ali industrijska natančnost.

Motnje med treningom

Elektromagnetne motnje in oprema za trening

V bližini električnih naprav lahko prihaja do motenj. Bazne postaje WLAN lahko povzročajo motnje med treningom s to vadbena napravo. Odmaknite se od virov motenj, da odčitki ne bodo napačni oziroma da naprava ne bo napačno delovala.

Oprema za trening z elektronskimi ali električnimi komponentami, kot so LED-zasloni, motorji ali električne zavore, lahko oddaja moteče signale. Te težave lahko odpravite na katerega od naslednjih načinov:

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

Če naprava za trening še vedno ne deluje z opremo za trening, morda prihaja do prevelikega električnega šuma, ki onemogoča brezžično merjenje srčnega utripa.

Zdravje in trening

Trening lahko vključuje določena tveganja. Preden začnete z rednim programom treninga, priporočamo, da odgovorite na naslednja vprašanja v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem. Če na katero od teh vprašanj odgovorite pritrdilno, priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom, preden začnete s programom treninga.

- Ste bili v zadnjih 5 letih telesno neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visoko raven holesterola v krvi?
- Jemljete zdravila za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravila za srce?
- Ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Imate simptome kakršne koli bolezni?
- Okrevate po hudi bolezni ali zdravljenju?
- Uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek?
- Kadite?
- Ste noseči?

Upoštevajte, da lahko poleg intenzivnosti treninga na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za srčne bolezni, krvni tlak, psihična stanja, astma, dihanje idr. ter energijske pijače, alkohol in nikotin.

Zato je pomembno, da pozorno spremljate odzive svojega telesa med treningom. **Če med treningom občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno izčrpanost, je priporočljivo trening prekiniti ali nadaljevati z manjšo intenzivnostjo.**

Upoštevajte! Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek, lahko uporabljate izdelke Polar. Izdelki Polar teoretično ne bi smeli motiti delovanja srčnih spodbujevalnikov. V praksi prav tako ne obstaja nobeno poročilo o tem, da bi kdo kadar koli izkusil motnje delovanja. Toda kljub temu ne moremo izdati uradnega jamstva, da so naši izdelki primerni za uporabo z vsemi srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki, saj so naprave preveč raznolike. Če ste v dvomih ali imate med uporabo izdelkov Polar neobičajen občutek, se posvetujte s svojim zdravnikom ali se obrnite na proizvajalca elektronskega vsadka, ki bo ugotovil, ali je uporaba v vašem primeru varna.

Če ste alergični na katero od snovi, ki prihajajo v stik z vašo kožo, ali sumite, da je alergijska reakcija posledica uporabe izdelka, preverite seznam materialov, ki so navedeni v razdelku [Tehnične specifikacije](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za delo s strankami Polar. Da preprečite kožno reakcijo s senzorjem srčnega utripa, ga nosite čez majico, majico pa na mestu, kjer so elektrode, dobro navlažite, da bo delovanje nemoteno.



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

Opozorilo – baterije hranite izven dosega otrok

Senzorji srčnega utripa Polar (na primer H10 in H9) vsebujejo gumbaste baterije. Če tako baterijo zaužijete, lahko že v 2 urah povzroči hude notranje opekline in tudi smrt. **Nove in rabljene baterije hranite izven dosega otrok.** Če prostora za

baterijo ni mogoče varno zapreti, prenehajte z uporabo izdelka in ga shranite izven dosega otrok. **Če menite, da je prišlo do zaužitja baterije ali do vstavitve v katerikoli del telesa, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.**

Vaša varnost nam je pomembna. Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart je oblikovan tako, da obstaja zelo majhna verjetnost, da bi se v karkoli zapletel. Kljub temu bodite previdni, ko senzor koraka uporabljate denimo med tekom v goščavi.

Varna uporaba izdelkov Polar

Polar svojim strankam od začetka prodaje izdelka nudi [najmanj pet let podpore za izdelek](#). Storitev podpore za izdelek zajema potrebne posodobitve vdelane programske opreme za naprave Polar in morebitne popravke za kritične ranljivosti. Polar nenehno spremlja objave novih znanih ranljivosti. Prosimo vas, da svoj izdelek Polar posodabljate redno in vsakič, ko vas aplikacija Polar Flow ali programska oprema Polar FlowSync obvesti o tem, da je na voljo nova različica vdelane programske opreme (firmware).

Podatki o vadbi in drugi podatki, shranjeni na vaši napravi Polar, vključujejo občutljive osebne podatke, kot so vaše ime, fizične lastnosti, splošno zdravstveno stanje in lokacija. Na podlagi podatkov o lokaciji vas je mogoče izslediti, ko ste zunaj na treningu, ali pa ugotoviti vašo običajno traso. Zato posebej previdno shranjujte napravo, ko je ne uporabljate.

Če uporabljate obvestila na mobilniku na svoji zapestni napravi, bodite previdni, saj se sporočila določenih aplikacij lahko prikazujejo na zaslonu zapestne neprave. Zadnja sporočila si lahko ogledate tudi v meniju naprave. Če želite ohraniti zaupnost svojih zasebnih sporočil, vam svetujemo, da ne uporabljate funkcije obvestila na mobilniku.

Preden napravo predate ali prodate drugi osebi, poskrbite za tovarniško ponastavitev in napravo odstranite z računa Polar Flow. Tovarniško ponastavitev lahko izvedete s programsko opremo FlowSync na svojem računalniku. Tovarniška ponastavitev bo izbrisala pomnilnik naprave, zato je ne bo več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz računa Polar Flow, se vpišite v spletno storitev Polar Flow, izberite izdelke in kliknite na gumb »Remove« (Odstrani) poleg izdelka, ki ga želite odstraniti.

Vse vadbe so shranjene tudi na vaši mobilni napravi v aplikaciji Polar Flow. Da bi zagotovili dodatno varnost, lahko na mobilni napravi vklopите različne napredne možnosti za varnost, kot sta na primer močna avtentikacija in šifriranje naprave. Za navodila za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo mobilne naprave.

Pri uporabi spletne storitve Polar Flow vam priporočamo uporabo gesla, ki vključuje vsaj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite pobrisati medpomnilnika in zgodovine iskanja, da drugi ne bi mogli dostopati do vašega računa. Če uporabljate računalnik, ki ni vaš, brskalniku ne dovolite shranjevanja ali pomnjenja vašega gesla za spletno storitev Polar Flow.

Obvestilo o kakršnih koli težavah z varnostjo pošljite na e-naslov security@polar.com ali službi za delo s strankami Polar.

Tehnične specifikacije

Polar Ignite 3

Model: 5J

Vrsta baterije:

Litij-polimerna polnilna baterija 215 mAh

Čas delovanja:

V osnovnem načinu: do 5 dni sledenja aktivnosti z neprekinjenim merjenjem srčnega utripa in vklopljenimi obvestili na mobilniku. Če je zaslon vedno vklopljen, je čas delovanja baterije do 2 dni.

V načinu treninga: do 30 ur neprekinjenega treninga, ko uporabljate GPS z eno frekvenco (varčevanje z energijo) in optično merjenje srčnega utripa. Do 21 ur neprekinjenega treninga, ko uporabljate GPS z dvojno frekvenco (za večjo natančnost) in optično merjenje srčnega utripa.

V načinu varčevanja z energijo: [možnosti varčevanja z energijo](#) vam lahko prihranijo tudi do 100 ur delovanja v načinu treninga.



Če je funkcija [Vedno vklopljen zaslon](#) v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni.

Za več informacij glejte podporni dokument, ki nosi naslov [Kakšen je čas delovanja baterije za Polar Ignite 3?](#)

Delovna temperatura:

od -10 do +50 °C

Materiali ure:

Ignite 3

Naprava: ABS+10GF, ASA+10GF, steklo Corning Gorilla Glass 3, nerjavno jeklo, PMMA

Zapestni pašček: Zaponka iz silikona in nerjavnega jekla, vzmetene paličice iz nerjavnega jekla

Ignite 3 Titanium

Naprava: ABS+10GF, steklo Corning Gorilla Glass 3, titan, nerjavno jeklo, PMMA

Zapestni pašček (črni silikon): Zaponka iz silikona in aluminija, vzmetene paličice iz nerjavnega jekla

Zapestni pašček (usnje v barvi Sun-Kissed Bronze): Rastlinsko strojeno usnje, zaponka iz nerjavnega jekla, vzmetene paličice iz nerjavnega jekla

Material dodatnega zapestnega paščka:

Glejte razdelek [Dodatki Polar](#).

Materiali kabla USB:

PA, N52 NdFeB (prevlečeno s cinkom), baker 6801 (prevlečeno z zlatom), TPE, velkro, PBT, baker

Natančnost ure:

Boljša od ±0,5 sekunde/dan pri temperaturi 25 °C/77 °F

Natančnost GPS:

Razdalja ±2 %

Povprečna natančnost trase: 5 m (GPS z dvojno frekvenco)

Te vrednosti veljajo za odprta območja, kjer na satelitske pogoje ne vplivajo stavbe ali drevesa. Iste vrednosti je mogoče doseči tudi v mestnem okolju ali gozdu, vendar se lahko občasno spreminjajo.

Frekvenca beleženja signala GPS

1 sekunda (v [nastavitvah varčevanja z energijo](#) je mogoče spremeniti na 1 ali 2 minuti)

Ločljivost nadmorske višine:

1 m

Ločljivost vzpona/spusta:

5 m

Maksimalna nadmorska višina:

9000 m oz. 29525 ft

Merilni obseg srčnega utripa:

15–240 utripov na minuto

Razpon prikaza trenutne hitrosti:

0–399 km/h oz. 247,9 mph

Vodoodpornost:

30 m (primerno za plavanje)

Zmogljivost pomnilnika:

Do 90 ur treninga z GPS in merjenjem srčnega utripa, odvisno od nastavitve jezika

Senzorji:

Precision Prime™, merilnik pospeška, senzor svetlobe v okolici, senzor temperature kože na zapestju

Zaslon

1,28-PALČNI ZASLON AMOLED, 416 x 416

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

Radijska oprema deluje na frekvenci ISM s pasovno širino med 2,402 in 2,480 GHz in z močjo največ 5 mW.

Fuzijska tehnologija senzorja optičnega merjenja srčnega utripa Polar Precision Prime uporablja zelo majhno in varno količino električnega toka na koži, da izmeri stik naprave z zapestjem in tako izboljša natančnost.

Programska oprema Polar FlowSync

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

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

Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow

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

Vodoodpornost Polarjevih izdelkov

Večino Polarjevih izdelkov lahko uporabljate med plavanjem. Vendar to ne pomeni, da so primerni za potapljanje. Gumbov naprave ne pritiskajte pod vodo, da ohranite vodoodpornost.

Polarjeve naprave, ki merijo srčni utrip na zapestju, so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši aktivnosti bodo zbirale glede na gibe zapestja tudi med plavanjem. S testi smo ugotovili, da merjenje srčnega utripa na zapestju v vodi ne deluje optimalno, zato ne moremo priporočiti merjenja srčnega utripa na zapestju med plavanjem.

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

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

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

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

Ureditvene informacije



Ta izdelek je skladen z direktivami 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in drugi zakonsko predpisani podatki za posamezen izdelek so na voljo na

www.polar.com/en/regulatory_information.



Ta simbol s prečrtanim smetnjakom pomeni, da so izdelki Polar elektronske naprave in skladni z Direktivo 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), baterije/akumulatorji, ki se uporabljajo v izdelkih, pa so skladni z Uredbo (EU) 2023/1542 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 12. julija 2023 o baterijah in odpadnih baterijah. Zato velja, da je te izdelke in baterije/akumulatorje v izdelkih Polar v državah EU treba zavreči ločeno. V družbi Polar vas pozivamo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi tudi zunaj Evropske unije, tako da upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav za izdelke ter ločeno zbiranje baterij in akumulatorjev v primeru baterij in akumulatorjev.

Za ogled zakonsko predpisanih označb, specifičnih za napravo Polar Ignite 3, odprite možnost **Settings (Nastavitve) > General Settings (Splošne nastavitve) > About your watch (O vaši uri)**.

Polarjeva omejena mednarodna garancija

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

Izdeluje Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finska www.polar.com.

Podjetje Polar Electro Oy je imetnik certifikata ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno na kakršen koli način ali v kakršni koli obliki uporabljati ali povzemati brez predhodnega pisnega dovoljenja družbe Polar Electro Oy.

Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnici tega izdelka so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnici tega izdelka, ki so označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka družbe Apple Inc. Besedna znamka in logotipi Bluetooth® so registrirane blagovne znamke v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc., zato je kakršna koli njihova uporaba s strani podjetja Polar Electro Oy urejena z licenco.

Omejitev odgovornosti

- Vsebina v tem priročniku je zgolj informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje jamstva v zvezi s tem priročnikom ali izdelki, ki so v njem opisani.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, ki so posledica uporabe materiala ali izdelkov, opisanih v tem dokumentu, ali tistih, ki so z njimi povezani.

2.1 SL 01/2025