

POLAR®

Polar Pacer Pro



KULLANIM KILAVUZU

İçindekiler

| | |
|---|-----------|
| İçindekiler | 2 |
| Polar Pacer Pro Kullanım Kılavuzu | 9 |
| GİRİŞ | 9 |
| Pacer Pro'unuzun tüm avantajlarından yararlanın | 10 |
| Polar Flow Uygulaması | 10 |
| Polar Flow web hizmeti | 11 |
| Başlarken | 12 |
| Saatinizin kurulumu | 12 |
| A Seçeneği: Mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma | 12 |
| B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma | 13 |
| C Seçeneği: Saatten kurulum yapma | 13 |
| Düğme işlevleri ve hareketler | 13 |
| Saat görünümü ve menü | 14 |
| Egzersiz öncesi modu | 14 |
| Egzersiz yaparken | 15 |
| Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi | 15 |
| Saat kadransları | 15 |
| Menü | 21 |
| Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi | 24 |
| Mobil cihazla eşleştirmeden önce: | 25 |
| Bir mobil cihazı eşleştirmek için: | 25 |
| Eşleştirmenin silinmesi | 25 |
| Cihaz yazılımının güncellenmesi | 26 |
| Akıllı telefon veya tablet ile | 26 |
| Bilgisayar ile | 26 |
| Ayarlar | 27 |
| Genel ayarlar | 27 |
| Eşleştirme ve eşitleme | 27 |
| Bisiklet ayarları | 27 |
| Kesintisiz kalp atış hızı takibi | 28 |
| Uçuş modu | 28 |
| Arka plan ışığı parlaklığı | 28 |
| Rahatsız etme | 28 |
| Telefon bildirimleri | 28 |
| Müzik kontrolleri | 28 |
| Birimler | 28 |
| Dil | 28 |
| Hareketsizlik uyarısı | 28 |
| Titreşim | 28 |
| Saatimi takıyorum | 29 |
| Yön uyduları | 29 |
| Saatiniz hakkında | 29 |
| Görünüm seçme | 29 |
| Saat kadransı ayarları | 30 |
| Saat ve Tarih | 32 |

| | |
|--|-----------|
| Saat | 32 |
| Tarih | 32 |
| Tarih biçimi | 32 |
| Haftanın ilk günü | 32 |
| Fiziksel ayarlar | 33 |
| Kilo | 33 |
| Boy | 33 |
| Doğum tarihi | 33 |
| Cinsiyet | 33 |
| Egzersiz geçmişi | 33 |
| Etkinlik hedefi | 34 |
| Tercih edilen uyku süresi | 34 |
| Maksimum kalp atış hızı | 34 |
| Dinlenirken kalp atış hızı | 34 |
| VO2max | 35 |
| Ekran simgeleri | 35 |
| Yeniden başlatma ve sıfırlama | 36 |
| Saati yeniden başlatmak için | 36 |
| Saati fabrika ayarlarına sıfırlamak için | 36 |
| FlowSync ile fabrika ayarlarına sıfırlama | 36 |
| Saatten fabrika ayarlarına sıfırlama | 36 |
| Egzersiz | 37 |
| Bilekten kalp atış hızı ölçümü | 37 |
| Bilekten kalp atış hızı ölçülürken veya uykunuz takip edilirken saatinizi takma | 37 |
| Bilekten kalp atış hızınız ölçülmez veya uyku takibi/Nightly Recharge kullanılmazken saatinizi takma | 38 |
| Egzersiz seansı başlatma | 38 |
| Planlanmış egzersiz seansı başlatma | 39 |
| Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansı | 40 |
| Hızlı menü | 40 |
| Egzersiz yaparken | 44 |
| Egzersiz görünümüne göz atma | 44 |
| Zamanlayıcı ayarlama | 45 |
| Aralık Zamanlayıcısı | 46 |
| Geri Sayım Zamanlayıcısı | 46 |
| Kalp Atış Hızı, Hız veya Güç bölgesi kilitleme | 47 |
| Kalp atış hızı bölgesini kilitleme | 47 |
| Hız/tempo bölgesini kilitleme | 47 |
| Güç bölgesini kilitleme | 47 |
| Tur işaretleme | 48 |
| Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansından Spor Değiştirme | 48 |
| Hedefli egzersiz yapma | 48 |
| Aşamalı egzersiz seansı sırasında aşamanın değiştirilmesi | 48 |
| Egzersiz hedefi bilgilerini görüntüleme | 49 |
| Bildirimler | 49 |
| Egzersiz seansının duraklatılması/durdurulması | 49 |
| Egzersiz özeti | 49 |
| Egzersiz sonrası | 49 |
| Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri | 52 |
| Polar Flow Web Hizmetindeki egzersiz verileri | 52 |

| | |
|---|-----------|
| Özellikler | 53 |
| Smart Coaching | 53 |
| Training Load Pro | 53 |
| Kardiyo Yüğü | 54 |
| Algılanan Ağırılık | 54 |
| KAS AĞIRLIĞI | 54 |
| Tek egzersiz seansının Egzersiz Yüğü | 54 |
| Zorlanma ve Tolerans | 55 |
| Kardiyo Yüğü Durumu | 55 |
| Saatinizde kardiyo yüğü durumu | 55 |
| Flow uygulaması ve web hizmetinin uzun dönem analizi | 56 |
| FuelWise™ | 58 |
| Fuelwise ile egzersiz | 59 |
| Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı | 59 |
| Manuel karbonhidrat hatırlatıcı | 60 |
| İçecek hatırlatıcı | 60 |
| Koşu Performansı Testi | 62 |
| Testin yapılması | 62 |
| Test sonuçları | 63 |
| Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz | 64 |
| Bisiklet Performansı Testi | 66 |
| Testin yapılması | 66 |
| Test sonuçları | 67 |
| Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz | 68 |
| Yürüyüş Testi | 69 |
| Testin yapılması | 69 |
| Test sonuçları | 70 |
| Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz | 70 |
| Bilekten koşu gücü | 71 |
| Koşu gücü ve kas ağırlığı | 71 |
| Koşu gücü saatinizde nasıl görüntülenir | 71 |
| Polar Koşu Programı | 73 |
| Polar Koşu Programının oluşturulması | 74 |
| Koşma hedefi başlatın | 74 |
| İlerleme durumunuzu takip edebilirsiniz | 74 |
| Running Index | 74 |
| Kısa dönem analizi | 75 |
| Uzun dönemli analizi | 76 |
| Training Benefit | 77 |
| Akıllı Kalori | 78 |
| Kesintisiz kalp atış hızı | 78 |
| Saatinizde kesintisiz kalp atış hızı | 78 |
| 7/24 Etkinlik ölçümü | 80 |
| Etkinlik Hedefi | 80 |
| Saatinizdeki etkinlik verileri | 80 |
| Hareketsizlik uyarısı | 81 |
| Polar Flow Uygulaması ve web hizmetindeki etkinlik verileri | 81 |
| Etkinlik Rehberi | 81 |
| Etkinlik Kazanımı | 82 |

| | |
|---|-----|
| Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü | 83 |
| Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu | 85 |
| Polar Flow'da uyku durumu | 85 |
| Egzersiz için | 86 |
| Uyku için | 86 |
| Enerji seviyelerini düzenlemek için | 86 |
| Sleep Plus Stages™ uyku takibi | 88 |
| SleepWise™ | 92 |
| Günlük Uykuya bağlı enerji | 92 |
| Haftalık uyku | 94 |
| Bilimsel geçmiş | 95 |
| Serene™ rehberli nefes egzersizi | 96 |
| Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi | 97 |
| Testten önce | 98 |
| Testin yapılması | 98 |
| Test sonuçları | 98 |
| Kondisyon seviye sınıfları | 99 |
| Erkekler | 99 |
| Kadınlar | 99 |
| VO2max | 99 |
| FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu | 100 |
| Egzersiz yaparken | 101 |
| Yön uyduları | 103 |
| Destekli GPS | 104 |
| A-GPS son geçerlilik tarihi | 104 |
| Rota Rehberi | 104 |
| Rota ve yükseklik profilleri | 104 |
| Planlı rotalar için toplam tırmanış ve iniş | 105 |
| Saatinize rota ekleme | 105 |
| Rota rehberi ile egzersiz seansı başlatma | 105 |
| Yakınlaştırma | 106 |
| Egzersiz sırasında rota değiştirme | 106 |
| Başlangıca geri dön | 106 |
| Yarış temposu | 107 |
| Strava Live Segmentleri | 107 |
| Strava ve Polar Flow hesaplarınızı bağlayın | 107 |
| Strava Segmentlerini Polar Flow hesabınıza aktarın | 108 |
| Strava Live Segmentleri ile seans başlatın | 108 |
| Hill Splitter™ | 109 |
| Hill Splitter görünümünü spor profilinize ekleme | 110 |
| Hill Splitter ile egzersiz | 110 |
| Hill Splitter özeti | 111 |
| Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz | 111 |
| Komoot | 113 |
| Komoot ve Polar Flow hesaplarınızı bağlama | 114 |
| Komoot rotalarını saatinizle eşitleme | 114 |
| Komoot rotasıyla egzersiz seansı başlatma | 116 |
| Kalp Atış Hızı Bölgeleri | 116 |
| Hız Bölgeleri | 116 |

| | |
|---|-----|
| Hız bölgeleri ayarları | 116 |
| Hız bölgesine göre egzersiz hedefi | 117 |
| Egzersiz yaparken | 117 |
| Egzersiz sonrası | 117 |
| Bilekten hız ve mesafe ölçümü | 117 |
| Bilekten kadans | 117 |
| Enerji kaynakları | 117 |
| Enerji kaynakları özeti | 118 |
| Polar Flow mobil uygulamasında ayrıntılı analiz | 118 |
| Yüzme Ölçümleri | 119 |
| Havuzda yüzme | 119 |
| Havuz Uzunluğu ayarı | 119 |
| Açık suda yüzme | 119 |
| Suyun içindeyken kalp atış hızının ölçülmesi | 120 |
| Yüzme egzersizi seansı başlatma | 120 |
| Yüzerken | 120 |
| Yüzdükten sonra | 121 |
| Barometre | 122 |
| Pusulula | 122 |
| Egzersiz seanslarında pusulayı kullanma | 122 |
| Hava Durumu | 123 |
| Spor Profilleri | 125 |
| Telefon bildirimleri | 125 |
| Telefon bildirimlerini açma | 125 |
| Rahatsız etme | 126 |
| Bildirimleri görüntüleme | 126 |
| Müzik kontrolleri | 126 |
| Saat kadrından | 127 |
| Egzersiz yaparken | 127 |
| Kalp atış hızı sensörü modu | 127 |
| Kalp atış hızı sensörü modunu açma | 127 |
| Kalp atış hızını paylaşmayı durdurma | 128 |
| Güç tasarrufu ayarları | 128 |
| Değiştirilebilir bileklikler | 130 |
| Bilekliği değiştirme | 130 |
| Bileklik adaptörü | 131 |
| Adaptörleri saate takma | 131 |
| Bilekliği değişim kitine takın | 131 |
| Uyumlu sensörler | 131 |
| Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü | 132 |
| Polar Verity Sense | 132 |
| Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart | 132 |
| Polar Hız Sensörü Bluetooth® Smart | 132 |
| Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart | 132 |
| Üçüncü taraf güç sensörleri | 133 |
| Sensörleri saatinizle eşleştirme | 133 |
| Kalp atış hızı sensörünün saatinizle eşleştirilmesi | 133 |
| Polar H9, Polar H10 | 133 |
| Polar OH1+, Polar Verity Sense | 133 |

| | |
|--|------------|
| Saatinizle adım sensörü eşleştirme | 134 |
| Adım sensörünü kalibre etme | 134 |
| Bisiklet sensörünün saatinizle eşleştirilmesi | 135 |
| Bisiklet ayarları | 135 |
| Tekerlek boyutu ölçümü | 135 |
| Bisiklet egzersizi güç sensörünün kalibre edilmesi | 136 |
| Eşleştirmenin silinmesi | 136 |
| Polar Flow | 137 |
| Polar Flow Uygulaması | 137 |
| Egzersiz verileri | 137 |
| Etkinlik verileri | 137 |
| Uyku verileri | 137 |
| Spor profilleri | 137 |
| Görsel paylaşma | 137 |
| Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama | 137 |
| Polar Flow Web Hizmeti | 138 |
| Günlük | 138 |
| Raporlar | 138 |
| Programlar | 138 |
| Polar Flow'daki spor profilleri | 139 |
| Spor profili ekleme | 139 |
| Spor profilinin düzenlenmesi | 140 |
| Egzersizinizin planlanması | 141 |
| Sezon Planlayıcısı ile egzersiz planı oluşturma | 141 |
| Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturma | 142 |
| Süre hedefi | 143 |
| Mesafe hedefi | 143 |
| Kalori hedefi | 143 |
| Yarış Temposu hedefi | 143 |
| Aşamalı hedef | 143 |
| Favori egzersiz hedeflerinize göre hedef oluşturun | 144 |
| Hedefleri saatinizle eşitleyin | 145 |
| Polar Flow uygulamasında egzersiz hedefi oluşturma | 145 |
| Favoriler | 147 |
| Favorilere egzersiz hedefi ekleme | 147 |
| Favori düzenleme | 148 |
| Favori kaldırma | 148 |
| Eşitleme | 148 |
| Flow mobil uygulaması ile eşitleme | 148 |
| FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme | 149 |
| Önemli bilgiler | 150 |
| Pil | 150 |
| Pili şarj etme | 150 |
| Egzersiz sırasında şarj etme | 151 |
| Pil durumu ve bildirimler | 151 |
| Pil durumu simgesi | 151 |
| Pil bildirimleri | 152 |
| Saatinizin bakımı | 152 |
| Saatinizi temiz tutun | 152 |

| | |
|--|-----|
| Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın | 152 |
| Saklama | 153 |
| Servis | 153 |
| Önlemler | 153 |
| Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması | 153 |
| Sağlık ve egzersiz | 154 |
| Uyarı - Pilleri çocuklardan uzak tutun | 154 |
| Polar ürününüzü güvenle kullanma | 155 |
| Teknik özellikler | 155 |
| Pacer Pro | 155 |
| Polar FlowSync Yazılımı | 157 |
| Polar Flow mobil uygulama uyumluluğu | 157 |
| Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi | 157 |
| Yasal bilgiler | 158 |
| Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi | 158 |
| Sorumluluk Reddi | 159 |

Polar Pacer Pro Kullanım Kılavuzu

Bu kullanım kılavuzu, yeni saatinizi kullanmaya başlamanıza yardımcı olur. Eğitim videoları ve SSS bölümü için support.polar.com/en/pacer-pro adresine gidin.

GİRİŞ

Yeni Polar Pacer Pro'nuzu güle güle kullanın!

Polar Pacer Pro, ciddi performansa yönelik yeni nesil bir koşu saatidir. Gelişmiş GPS takibi için yeni entegre anten tasarıma sahip bu saat, size güçlü egzersiz araçlarının yanı sıra daha iyi bir koşucu olmanıza yardımcı olacak kişiselleştirilmiş dinlenme ve uyku uygulamaları sunar. Çok hafif tasarımı, parlak ekranı ve barometresi sayesinde, her koşuda iyi performans göstermek için gücünüzü açığa çıkarabilirsiniz.

- Çok hafif tasarım: Maksimum konfor ve ideal performans için sade, ince, hafif muhafaza, alüminyum çerçeve ve çok iyi tutuşlu düğmeler.
- İyileştirilmiş İşlemci: Daha hızlı, sorunsuz, güçlü performans ve ekran geçişleri.
- MIP Renkli Ekran: Günün her saati iyileştirilmiş ekran kontrastı, netliği ve deneyimi için daha ince cam ve gelişmiş arka plan ışığı fonksiyonu.

[Koşu Performansı Testi](#) ile koşu performansınızın ne durumda olduğunu takip edebilir ve kalp atış hızınızı, koşu hızınızı ve güç bölgelerinizi kişiselleştirerek koşularınızdan her zaman en yüksek verimi alabilirsiniz. Bu testle maksimum kalp atış hızınızı da öğrenebilirsiniz. [Running Index](#) ve [Koşu Programları](#) gibi gelişmiş koşu özellikleriyle koşu egzersizlerinizdeki ilerleme düzeyinizi izleyin.

[Bilekten koşu gücü ölçümü](#) koşunuzun her segmenti için gereken eforu takip eder. Bu sebeple deparlar ve kısa mesafeler için çok kullanışlı bir araçtır. İster düz bir alanda koşuyor ister dik bir tepeyi tırmanıyor olun, gerçek zamanlı mekanik enerji çıkışınızı watt cinsinden görebilirsiniz. Aerobik kondisyonunuzun gelişimini takip etmek için de [Yürüyüş Testinden](#) yararlanabilirsiniz. Yürüyüş Testi kolay, güvenli ve tekrarlaması kolay bir testtir. [Bisiklet Performansı Testi](#), güç bölgelerinizi kişiselleştirmenizi sağlar ve size kişisel fonksiyonel eşik gücünüzü gösterir.

[Training Load Pro](#) ile en iyi performansınızı gösterebilmek için ideal miktarda egzersiz yapın. Yeni [FuelWise™](#) enerji depolama yardımcısı ile egzersiz seanslarınız boyunca enerjinizi koruyun. FuelWise™, uzun seanslarınız sırasında size yeterli enerji düzeyini korumanız ve enerji depolamanız için hatırlatma yapar. Vücudunuzun egzersiz seansı sırasında farklı [enerji kaynaklarını](#) nasıl kullandığını görün. Enerji kullanımınız karbonhidratlar, proteinler ve yağlar olarak ayrılır.

[Rota ve yükseklik profilleri](#), çıkacağınız maceraları daha iyi planlamanıza ve rotanızda ilerlemenizi takip etmenize yardımcı olur. Rota ve yükseklik profilleriyle mevcut konumunuzu, ne kadar yokuş inip çıktığınızı ve rotanızda ne kadar mesafeniz kaldığını öğrenebilirsiniz. [Hill Splitter™](#) özelliğiyle ise yokuş yukarı ve yokuş aşağı yollarda ne kadar iyi performans gösterdiğinizi görebilirsiniz. Hill Splitter; hız, mesafe ve rakım verilerinizi kullanarak tüm yokuş çıkışları ve yokuş inişleri otomatik olarak tespit eder. [Strava Live Segmentleri](#) ile koşularınıza ve sürüşlerinize heyecan katın. Yakındaki segmentler hakkında uyarılar alın, segment sırasında gerçek zamanlı performans verilerini görün ve egzersiz sonrasında hemen sonuçlarınızı alın. Üçüncü taraf [komoot](#) uygulamasıyla da tüm maceralarınız için rotalarınızı planlayıp kolayca saatinize aktarabilirsiniz. Üstelik adım adım rota rehberliği, doğru yolda ilerlemenizi sağlar.

[Kesintisiz kalp atış hızı](#) özelliği, kalp atış hızınızı gün boyu ölçer. Bu özellik [7/24 etkinlik ölçümü](#) ile birlikte günlük etkinliğinizin genel hatlarını eksiksiz biçimde size sunar. [Nightly Recharge™](#), gün boyu zorlanan vücudunuzun ne kadar dinlenebildiğini gösteren gecelik bir dinlenme ölçümüdür. [Sleep Plus Stages™](#) uyku takibi özelliği, uyku aşamalarınızı (REM uykusu, hafif uyku ve derin uyku) izler ve size hem uykunuz hakkında geri bildirim sağlar hem de sayısal bir uyku puanı verir. [FitSpark™](#) egzersiz

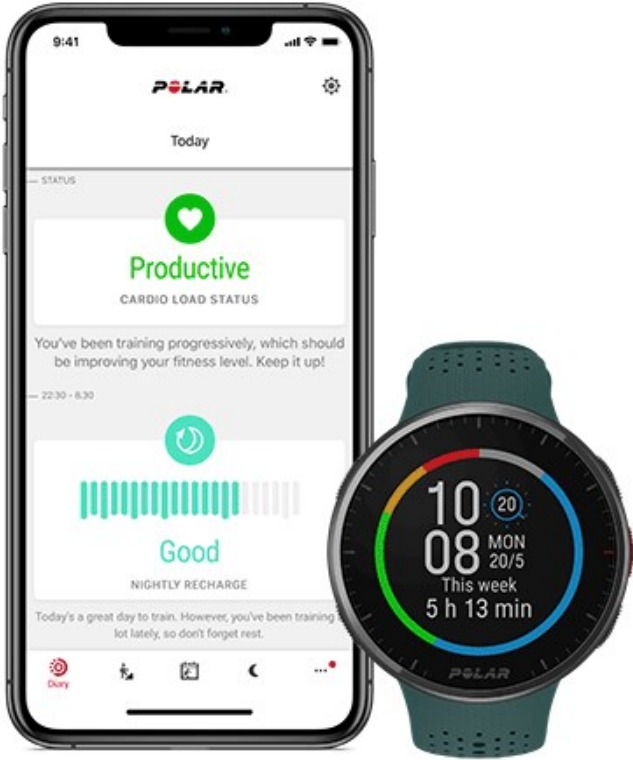
kılavuzu; dinlenme, hazırlık ve egzersiz geçmişinize uygun olarak hazırlanan günlük antrenmanlar ile patika hedeflerinize yönelik hazırlıkları yaptığınızdan emin olmanızı sağlar. Saat [Serene™ rehberli nefes egzersizi](#) ile rahatlamanıza ve stresten arınmanıza yardımcı olur.

[Kalp atış hızı sensörü modunda](#) Polar Pacer Pro'nuzu kolayca kalp atış hızı sensörüne dönüştürebilir ve kalp atış hızınızı egzersiz uygulamaları, spor salonu ekipmanları veya bisiklet bilgisayarları gibi diğer Bluetooth cihazlarıyla paylaşabilirsiniz. Polar Club derslerinde kalp atış hızınızı [Polar Club sisteminde](#) yayınlamak için de Pacer Pro'nuzu kullanabilirsiniz. Polar Pacer Pro'da temel akıllı saat özellikleri de bulunur: [müzik kontrolleri](#), [hava durumu](#) ve [telefon bildirimleri](#). Favori sporlarınızı [Polar Flow](#)'dan saatinize ekleyebilirsiniz. Polar Pacer Pro 130'dan fazla farklı sporu destekler. Ayrıca her bir spor profili için özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. [Değiştirilebilir bilekliklerle](#) saatinizi kişiselleştirerek her duruma ve tarza uygun hale getirebilirsiniz.



Daha iyi kullanıcı deneyimi sunmak için ürünlerimizi sürekli olarak geliştiriyoruz. Saatinizi güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda [cihaz yazılımını güncellediğinizden](#) emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, geliştirmeler sayesinde saatinizin işlevselliğini yükseltir.

Pacer Pro'unuzun tüm avantajlarından yararlanın



Polar ekosistemine bağlanarak saatinizden en iyi şekilde yararlanın.

Polar Flow Uygulaması

App Store® veya Google Play™'den [Polar Flow uygulamasını](#) indirin. Egzersiz sonrası saatinizi Polar Flow uygulamasıyla eşitleyerek egzersiz sonuçlarınızı ve performansınıza dair bilgileri içeren geri bildirim anında ulaşabilirsiniz. Polar Flow uygulamasında gün boyunca ne kadar hareketli olduğunuzu, vücudunuzun egzersiz ve stres sonrasında gece ne kadar dinlendiğini ve nasıl uyuduğunuzu da görebilirsiniz. Nightly Recharge otomatik gece ölçümleri ve diğer parametrelere göre Polar Flow uygulaması üzerinden egzersizinizi, uykunuz ve özellikle zorlu geçen günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için ipuçları ve püf noktalar alırsınız.

Polar Flow web hizmeti

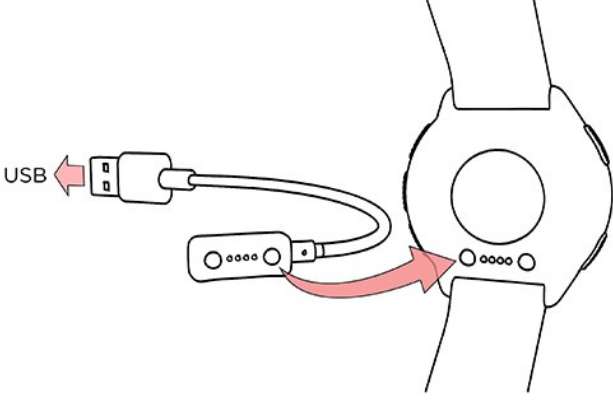
Bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımını veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi [Polar Flow web hizmetiyle](#) eşitleyin. Web hizmetini kullanarak egzersizinizi planlayabilir, başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir ve egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun ayrıntılı analizini görebilirsiniz. Başarılarınızı tüm arkadaşlarınızla paylaşın, başka sporcularla tanışın ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın.

Bunların tümünü flow.polar.com adresinde bulabilirsiniz

Başlarken

Saatinizin kurulumu

Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur. Ekranda şarj animasyonunun görünmesinin biraz zaman alabileceğini unutmayın. Saatini kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pilin şarj edilmesi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için [Pil](#) bölümüne bakın.



Saatinizin kurulumunu yapmak için dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saatini size kurulum için üç seçenek sunar: YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle size en uygun seçeneği bulun ve TAMAM düğmesine basarak seçiminizi onaylayın.

- A. **Akıllı telefonunuzdan:** USB bağlantı noktası olan bir bilgisayara erişiminiz yoksa mobil cihazla kurulum yöntemi daha kolaydır ancak daha fazla zaman alabilir. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.
- B. **Bilgisayarınızdan:** Bilgisayar üzerinden kablolu kurulum daha hızlıdır ve kurulum sırasında saatinizi şarj edebilirsiniz. Bu işlem için kullanabileceğiniz bir bilgisayarınız olmalıdır. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.



A ve B seçenekleri önerilir. Doğru egzersiz verileri için gerekli tüm fiziksel bilgileri tek seferde girebilirsiniz. Ayrıca istediğiniz bir dili seçebilir ve saatiniz için en son cihaz yazılımını edinebilirsiniz.

- C. **Saatinizden:** Uyumlu bir mobil cihazınız bulunmuyorsa ve internet bağlantısı bulunan bir bilgisayara o an erişemiyorsanız kurulumu saatinizden başlayabilirsiniz. **Saatten kurulum yapılırken saatinizin henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmadığını unutmayın. [Saatinizin cihaz yazılımı güncellemelerini](#) sadece Polar Flow üzerinden edinebilirsiniz.** Saatinizden ve Polar'ın benzersiz özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından ayarları yapmanız gerekir.

A Seçeneği: Mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma



Eşleştirmeyi mobil cihazınızın Bluetooth ayarlarından **DEĞİL, Flow Uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın.**

1. Mobil cihazınızın internete bağlı ve Bluetooth'un açık olduğundan emin olun.
2. Polar Flow uygulamasını App Store veya Google Play'den cihazınıza indirin.
3. Flow uygulamasını mobil cihazınızda açın.

4. Flow uygulaması, yakınında tuttuğunuzda saatinizi tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Başlat düğmesine dokununuz.
5. **Bluetooth Eşleştirme İsteğini** onaylama mesajı mobil cihazınızda görüntülendiğinde mobil cihazınızda görüntülenen kodun saatinizde görüntülenen kodla aynı olup olmadığını kontrol edin.
6. Mobil cihazınızda Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin.
7. TAMAM düğmesine basarak saatinizdeki pin kodunu onaylayın.
8. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** mesajı gösterilir.
9. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Ayarları seçip Kaydet ve eşitle seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinizle eşitlenir.



Cihaz yazılımınızı güncellemeniz istenirse güncellemenin sorunsuz biçimde gerçekleştirilmesi için lütfen saatinizi güç kaynağına taktıktan sonra güncellemeyi kabul edin.

B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma

1. Flow.polar.com/start adresine gidin ve Polar FlowSync veri aktarım yazılımını indirip bilgisayarınıza kurun.
2. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın. Polar Flow web hizmetinde oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

C Seçeneği: Saatten kurulum yapma

YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle değerleri ayarlayın ve seçimlerinizi TAMAM düğmesiyle onaylayın. Herhangi bir noktada geri dönmek ve bir ayarı değiştirmek isterseniz değiştirmek istediğiniz ayara gelene kadar GERİ düğmesine basın.



Saatten kurulum yapılırken saatiniz henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmış değildir. Saatinizin cihaz yazılımı güncellemelerini sadece Polar Flow üzerinden edinebilirsiniz. Saatinizden ve Polar'ın benzersiz Smart Coaching özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Flow mobil uygulamasından ayarları yapmanız gerekir.

Düğme işlevleri ve hareketler

Saatinizde kullanım durumuna bağlı olarak farklı işlevleri olan beş düğme bulunur. Farklı modlarda düğmelerin ne gibi işlevlere sahip olduğunu görmek için aşağıdaki tablolara bakın.



Saat görünümü ve menü

| IŞIK | GERİ | TAMAM | YUKARI/AŞAĞI |
|---|---|---|--|
| Ekranı aydınlatır | Menüye girer | Ekranında gösterilen seçimi onaylar | Saat görünümünde saat kadranını değiştirir |
| Saat görünümünde pil durumu simgesini görüntülemek için basın | Bir önceki seviyeye geri döner | Egzersiz öncesi moduna girmek için basılı tutun | Seçim listelerinde dolaşılmasını sağlar |
| Düğmeleri kilitlemek için basılı tutun | Ayarları değiştirmeden bırakır | Saat kadranında gösterilen bilgileri daha detaylı biçimde görüntülemek için basın | Seçilen bir değeri ayarlar |
| | Seçimleri iptal eder | | |
| | Menüden saat moduna geri dönmek için basılı tutun | | |
| | Saat görünümünde eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için basılı tutun | | |

Egzersiz öncesi modu

| IŞIK | GERİ | TAMAM | YUKARI/AŞAĞI |
|--|----------------------------|----------------------------|--|
| Ekranı aydınlatır | Saat görünümüne geri döner | Egzersiz seansını başlatır | Spor listelerinde dolaşılmasını sağlar |
| Düğmeleri kilitlemek için basılı tutun | | | |
| Hızlı Menü'ye girmek için basın | | | |

Egzersiz yaparken

| IŞIK | GERİ | TAMAM | YUKARI/AŞAĞI |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|
| Ekranı aydınlatır | Bir kez basılınca | Tur işaretler | Egzersiz görünümünü |
| Düğmeleri kilitlemek için | egzersizi duraklatır | Duraklatılmışsa egzersiz | değiştirir |
| basılı tutun | Seansı durdurmak için | kaydını devam ettirir | |
| | egzersiz seansı | | |
| | duraklatıldıktan sonra | | |
| | basılı tutun | | |

Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi

Arka plan ışığı, saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde otomatik olarak yanar.

Saat kadranları

Saat kadranları size saatten çok daha fazlasını gösterir. En doğru ve güncel bilgiler saat kadranınızda görüntülenir. Saat görünümünde ekranda görünecek saat kadranlarını seçin.

Ayarlar > Görünüm seç bölümüne gidin ve **Yalnızca saat**, **Günlük etkinlik**, **Kardiyo yükü durumu**, **Mevcut kalp atış hızı/Kesintisiz kalp atış hızı takibi**, **En son egzersiz seansları**, **Nightly Recharge/Dün geceki uyku**, **FitSpark egzersiz kılavuzu**, **Hava durumu**, **Haftalık özet**, **Adınız** ve **Müzik kontrolleri** arasından seçim yapın.

YUKARI ve AŞAĞI düğmeleriyle saat kadranlarınız arasında geçiş yapabilir ve TAMAM düğmesine basarak daha fazla ayrıntı görüntüleyebilirsiniz.



Saat ayarlarından analog veya dijital ekran arasında seçim yapabilir ve saat tarzı ile rengini özelleştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Saat kadranı ayarları](#) bölümüne göz atın.

Yalnızca saat



Tarihi ve saati gösteren temel saat kadranı.

Günlük etkinlik



Saat kadranının çevresindeki daire ile tarih ve saatin altındaki yüzde, günlük etkinlik hedefinize doğru ilerleme durumunuzu gösterir. Siz aktif oldukça daire açık mavi renkle dolar.

Ayrıca, ayrıntıları açarken günlük etkinlik birikiminiz ile ilgili şu detayları görebilirsiniz:

- Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.
- Etkin süre, sağlığınıza faydalı olan toplam vücut hareketlerinizin süresini size gösterir.
- Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile yaktığınız kalori miktarı.

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

Kardiyo yükü durumu



Kardiyo Yükü Durumu kısa dönem egzersiz yükü (**Zorlanma**) ve uzun dönem egzersiz yükü (**Tolerans**) değerleriniz arasındaki ilişkiye bakar. Buna bağlı olarak egzersiz yükü durumunuzun egzersiz yetersiz, koruma, verimli egzersiz ve aşırı egzersiz durumlarından hangisine uyduğunu gösterir.

Ayrıca, ayrıntıları açarken Kardiyo Yükü Durumunuz, Zorlanmanız ve Toleransınız için sayısal değerler elde edebilir ve Kardiyo yükü durumunuzun sözlü açıklamasını görebilirsiniz.

- Kardiyo yükü durumunuzu gösteren sayısal değer Zorlanmanın Toleransa bölümüne eşittir.
- **Zorlanma** son zamanlarda egzersizler esnasında ne kadar zorlandığınızı gösterir. Bu seçenekle son 7 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz.
- **Tolerans** kardiyo antrenmanına dayanıklılık açısından ne kadar hazır olduğunuzu gösterir. Bu seçenekle son 28 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz.
- Kardiyo yükü durumunuzun sözlü açıklaması.

Daha fazla bilgi için [Training Load Pro](#) bölümüne bakın.

Kalp atış hızı



Saatiniz, **Kesintisiz kalp atış hızı** özelliğini kullanırken kalp atış hızınızı sürekli ölçer ve Kalp atış hızı saat kadranında görüntüler.

Gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz. **Ayarlar > Genel ayarlar > Kesintisiz HR takibi** bölümüne giderek saatinizdeki Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini açabilir ve kapatabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği](#) bölümüne bakın.



Kesintisiz kalp atış hızı takibi özelliğini kullanmıyorsanız mevcut kalp atış hızınızı bir egzersiz seansı başlatmadan hızlı bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Bilekliğinizi sıkıca takın ve bu saat kadranını seçin. TAMAM düğmesine bastığınızda kalp atış hızınız saat kadranında hemen görüntülenecektir. GERİ düğmesine basarak Kalp atış hızı saat kadranına geri dönün.



En son egzersiz seansları



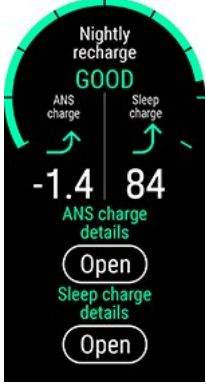
En son egzersiz seansınızda hangi sporu yaptığınızı ve seansınızın üzerinden ne kadar zaman geçtiğini görün.

Ayrıca, ayrıntıları açarken son 14 gündeki egzersiz seanslarınızın özetlerini görüntüleyebilirsiniz. YUKARI/AŞAĞI düğmesini kullanarak istediğiniz egzersiz seansına gidin ve TAMAM düğmesine basarak bu seansın özetini açın. Daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz özeti](#) bölümüne bakın.

Nightly Recharge / Dün geceki uyku



Uyandığınızda Nightly Recharge durumunuzu görebilirsiniz. Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge uykunuzun ilk saatlerinde otonom sinir sisteminizin (ANS) ne kadar rahatladığı (ANS durumu) ve ne kadar iyi uyuduğunuz (uyku durumu) hakkında bilgileri bir araya getirir.



Bu özellik varsayılan olarak kapalıdır. Saatinizde Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini açık tuttuğunuzda pil daha hızlı tükenir. Nightly Recharge'ın çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Hem pil kullanımını azaltmak hem de Nightly Recharge'ı kullanmak isterseniz sürekli kalp atış hızı izleme özelliğini sadece gece çalışacak şekilde saatinizin ayarlarından ayarlayın.

Daha fazla bilgi için [Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü](#) ya da [Sleep Plus Stages™ uyku takibi](#) bölümüne bakın.

FitSpark egzersiz kılavuzu



Saatiniz, egzersiz geçmişinizi, kondisyon seviyenizi ve mevcut dinlenme durumunuzu temel alarak sizin için en uygun egzersiz hedeflerini önerir. Önerilen tüm egzersiz hedeflerini görmek için TAMAM tuşuna basın. Önerilen egzersiz hedefi hakkında daha detaylı bilgi almak için bir hedef seçin.

Daha fazla bilgi için [FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu](#) bölümüne bakın.



Hava durumu



Geçerli günün saatlik hava durumu tahminlerini doğrudan bileğinizde görün. Rüzgar hızı, rüzgar yönü, nem, yağmur ihtimali, ertesi günün 3 saatlik hava durumu tahmini ve sonraki günün 6 saatlik hava durumu tahmini gibi daha detaylı hava durumu bilgilerini görüntülemek için **TAMAM** düğmesine basın.

Daha fazla bilgi için [Hava Durumu](#) bölümüne bakın.

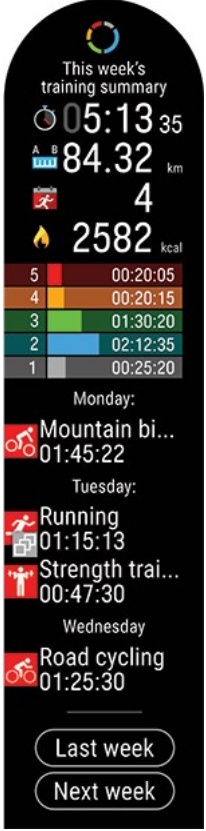


Haftalık özet



Egzersiz haftanızın genel bakışını görüntüleyin. Haftalık toplam egzersiz zamanınız farklı egzersiz alanlarına ayrılmış şekilde ekranda gösterilir. Diğer ayrıntıları açmak için TAMAM düğmesine basın. Her kalp atış hızı bölgesinde harcanan toplam kaloriyi ve zamanı, mesafeyi ve egzersiz seanslarını görüntüleyebilirsiniz. Bunlara ek olarak geçen haftanın özeti ve ayrıntılarıyla birlikte sonraki hafta için planlanan seansları da görüntüleyebilirsiniz.

Tek bir seans hakkında daha fazla bilgi görüntülemek için aşağı kaydırıp TAMAM düğmesine basın.



Adınız



Saat, tarih ve adınız gösterilir.

Müzik kontrolleri



Egzersiz yapmadığınız zamanlarda müzik kontrolleri saat kadrından akıllı telefonunuzda çalan müziği ve medyayı kontrol edebilirsiniz. Önceki/sonraki ve duraklat/oynat düğmelerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın. YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle önceki veya sonraki şarkıya gidin ve müziği duraklatmak için TAMAM düğmesini kullanın. Ses düzeyi kontrolüne erişmek için IŞIK düğmesine basın.



Egzersiz sırasında müziği egzersiz ekranından kontrol edebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Müzik kontrolleri](#) bölümüne göz atın.

Menü

GERİ düğmesine basarak menüye girin ve YUKARI ya da AŞAĞI düğmelerine basarak ilerleyin. TAMAM düğmesi ile seçimleri onaylayın ve GERİ düğmesi ile geri dönün.

Egzersizi başlatın



Egzersiz seanslarınızı buradan başlatabilirsiniz. TAMAM düğmesine basarak egzersiz öncesi moduna girin ve kullanmak istediğiniz spor profilini bulun.

Egzersiz öncesi moduna saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak da girebilirsiniz.

Bu konuda ayrıntılı talimatlar için [Egzersiz seansı başlatma](#) bölümüne bakın.

Bildirimler



Telefonunuzdan gelen aramalar ve mesajlarla ilgili bildirimleri görüntüleyin.

Ayrıntılı talimatlar için [Telefon bildirimleri](#) bölümünü inceleyin.



Yalnızca saatiniz telefonunuzdaki Polar Flow uygulamasıyla eşleştirildiğinde bildirimleri görebilirsiniz.

Serene rehberli nefes egzersizi



Nefes egzersizini başlatmak için önce **Serene**, ardından **Başlat** seçeneklerini belirleyin.

Daha fazla bilgi için [Serene™ rehberli nefes egzersizi](#) bölümüne bakın.

Strava Live Segmentleri



Saat ile eşitlenen Strava segmentleri hakkındaki bilgileri görüntüleyin. Flow hesabınızı bir Strava hesabına bağlamadıysanız veya saatinize herhangi bir segment eşitlemediyseniz, buradan yardım alabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [Strava Live Segmentleri](#) bölümünü inceleyin.

Enerji depolama



FuelWise™ enerji depolama yardımcısı ile egzersiz seanslarınız boyunca enerjinizi koruyun. FuelWise™, uzun seanslarınız sırasında size yeterli enerji düzeyini korumanız ve enerji depolamanız için üç farklı hatırlatma sunar. Bunlar **Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı**, **Manuel karbonhidrat hatırlatıcı** ve **İçecek hatırlatıcıdır**.

Daha fazla bilgi için [Enerji Depolama](#) bölümüne bakın.



Zamanlayıcılar bölümünde alarmı, kronometreyi ve geri sayım zamanlayıcısını bulabilirsiniz.

Alarm

Alarm tekrarını ayarlayın: **Kapalı, Bir kez, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün. Bir defa, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün** seçeneklerinden birini belirlerseniz alarm saatini de ayarlayın.



Alarm açık olarak ayarlandığında saat görünümünde bir saat simgesi gösterilir.

Kronometre

Kronometreyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın. Tur eklemek için TAMAM düğmesine basın. Kronometreyi duraklatmak için GERİ düğmesine basın.



Geri Sayım Zamanlayıcısı

Geri sayım zamanlayıcısını belirli bir süreden geri sayması için ayarlayabilirsiniz. **Zamanlayıcıyı Ayarla** seçeneğini belirleyin, geri sayım yapılacak süreyi ayarlayın ve onaylamak için TAMAM düğmesine basın. Tamamlandığında **Başlat** seçeneğini belirleyin ve geri sayım zamanlayıcısını başlatmak için TAMAM düğmesine basın.

Geri sayım zamanlayıcısı, saat ve tarihin olduğu ana saat ekranına eklenecektir.



Geri sayım tamamlandığında, saat titreyerek sizi bilgilendirir. Zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için TAMAM düğmesine, iptal etmek ve saat görünümüne geri dönmek için GERİ düğmesine basın.



Egzersiz sırasında aralık zamanlayıcısını ve geri sayım zamanlayıcısını kullanabilirsiniz. Zamanlayıcı görünümünü egzersiz görünümüne Flow'daki spor profili ayarlarından ekleyin ve ayarları saatinizle eşitleyin. Egzersiz sırasında zamanlayıcı kullanımı hakkında daha fazla bilgi için [Egzersiz yaparken](#) bölümüne bakın.



Yürüyüş testi

Aerobik kondisyonunuzun gelişimini takip etmek Yürüyüş Testinden yararlanabilirsiniz. Yürüyüş Testi kolay, güvenli ve tekrarlama kolay bir testtir.

Daha fazla bilgi için [Yürüyüş Testi](#) bölümünü inceleyin.

Bisiklet testi

Bisiklet Performansı Testi, güç bölgelerinizi kişiselleştirmenizi sağlar ve size kişisel fonksiyonel eşik gücünüzü gösterir. Bisiklet güç sensörü gereklidir.

Daha fazla bilgi için [Bisiklet Performansı Testi](#) bölümüne bakın.

Koşu testi

Koşu Performansı Testi, ilerlemenizin kaydını tutmanıza ve kalp atış hızı, hız ve güç bölgelerinizi kişiselleştirmenize yardım eder.

Daha fazla bilgi için [Koşu Performansı Testi](#) bölümüne bakın.

Kondisyon testi

Uzanırken ve dinlenirken bilekten kalp atış hızı ölçümüyle kondisyon seviyenizi kolayca ölçün.

Daha fazla bilgi için [Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle Kondisyon Testi](#) bölümünü inceleyin.



Saatinizde aşağıdaki ayarları düzenleyebilirsiniz:

- [Genel ayarlar](#)
- [Görünüm seçme](#)
- [Saat kadranı](#)
- [Saat ve Tarih](#)
- [Fiziksel ayarlar](#)

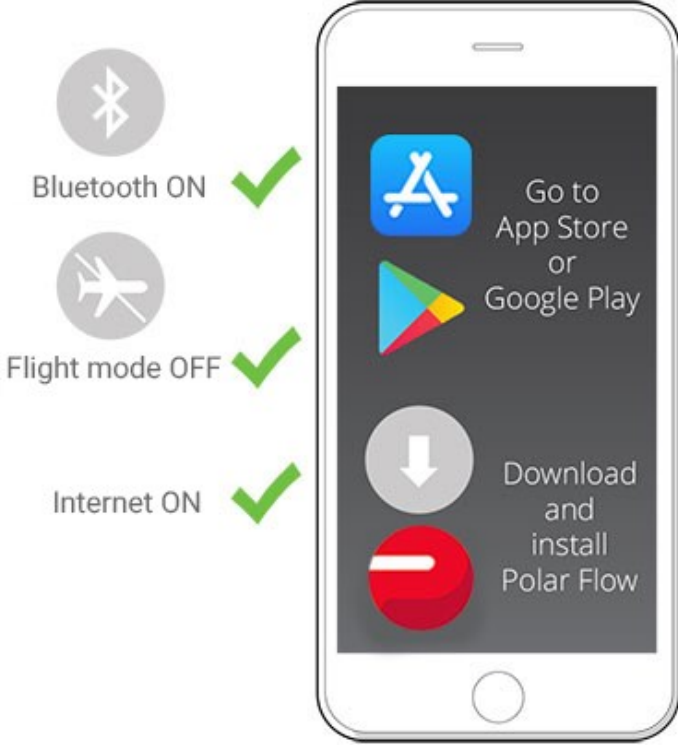


Saatinizde bulunan ayarların yanı sıra Polar Flow web hizmeti ve uygulamasındaki Spor Profillerini de düzenleyebilirsiniz. Favori sporlarınızı ve egzersiz seansı sırasında saatinizde görmek istediğiniz bilgileri yapılandırarak saatinizi özelleştirin. Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümünü inceleyin.

Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi

Mobil cihazları saatinizle eşleştirebilmek için saatinizi [Saatinizin kurulumu](#) bölümünde anlatıldığı şekilde Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından kurmanız gerekir. Saatinizin kurulumunu bir mobil cihaz ile yaptıysanız saatiniz zaten eşleştirilmiştir. Kurulumu bilgisayarla yaptıysanız ve saatinizi Polar Flow uygulamasıyla kullanmak istiyorsanız lütfen saatinizi mobil cihaz ile şu şekilde eşleştirin:

Mobil cihazla eşleştirmeden önce:



- App Store'dan veya Google Play'den Flow uygulamasını indirin
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliğinin açık, uçak/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.
- **Android kullanıcıları:** Akıllı telefonun uygulama ayarlarından Polar Flow uygulaması için konumun etkinleştirilmiş olduğundan emin olun.

Bir mobil cihazı eşleştirmek için:

1. Mobil cihazınızda Polar Flow uygulamasını açın ve saatinizin kurulumunda oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.



Android kullanıcıları: Flow uygulamasıyla uyumlu birden çok Polar cihazı kullanıyorsanız Polar Flow uygulamasında Pacer Pro'yu aktif cihaz olarak seçtiğinizden emin olun. Böylece Polar Flow uygulaması saatinize bağlanması gerektiğini anlar. Polar Flow uygulamasında **Cihazlar** bölümüne gidin ve Pacer Pro'yu seçin.

2. Saatinizde saat görünümünde GERİ düğmesini basılı tutun **VEYAAyarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Akıllı telefonu eşleştir ve eşitle** ögesine giderek TAMAM düğmesine basın.
3. Saatinizde **Flow uygulamasını açın ve saatinizi akıllı telefona yaklaştırın** görüntülenir.
4. **Bluetooth Eşleştirme İsteğini** onaylama mesajı mobil cihazınızda görüntülendiğinde mobil cihazınızda görüntülenen kodun saatinizde görüntülenen kodla aynı olup olmadığını kontrol edin.
5. Mobil cihazınızda Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin.
6. TAMAM düğmesine basarak saatinizdeki pin kodunu onaylayın.
7. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** mesajı gösterilir.

Eşleştirmenin silinmesi

Bir mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

1. **Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Eşleştirilmiş cihazlar** ögesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Listedenden kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve TAMAM'a basın.
3. **Eşleştirme kaldırılınsın mı?** sorusu gösterilir. TAMAM düğmesine basarak onaylayın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme kaldırıldı** mesajı gösterilir.

Cihaz yazılımının güncellenmesi

Saatinizi güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda cihaz yazılımını güncellediğinizden emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, saatinizin işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir.



Cihaz yazılımı güncellemesi nedeniyle herhangi bir veri kaybı yaşamazsınız. Güncelleme başlamadan önce, saatteki verileriniz Flow web hizmetiyle eşitlenir.

Akıllı telefon veya tablet ile

Egzersiz ve etkinlik verilerinizi eşitlemek için Polar Flow mobil uygulamasını kullanıyorsanız cihaz yazılımını akıllı telefonunuzla güncelleyebilirsiniz. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir. Güncelleme işlemi kesintiye uğramadan gerçekleştirmek için güncellemeye başlamadan önce saatinizi bir güç kaynağına takmanızı öneririz.



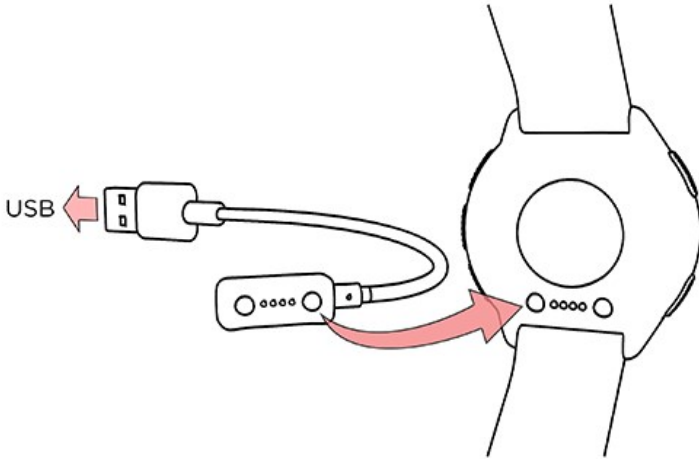
Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımı güncellemesi 20 dakika sürebilir.

Bilgisayar ile

Yeni bir cihaz yazılımı kullanılabilir olduğunda, saati bilgisayarınıza bağladığınızda FlowSync bir bildirim görüntüler. Cihaz yazılımı güncellemeleri FlowSync aracılığıyla indirilir.

Cihaz yazılımını güncellemek için:

1. Kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın. Kablonun yerine oturduğundan emin olun.



2. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
3. Eşitleme işleminden sonra cihaz yazılımını güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur.
4. **Evet**'i seçin. Yeni cihaz yazılımı yüklenir (bu işlemin tamamlanması 10 dakika sürebilir) ve saatiniz yeniden başlatılır. Saati bilgisayarınızdan çıkarmadan önce lütfen cihaz yazılımı güncellemesinin tamamlanmasını bekleyin.

Ayarlar

Genel ayarlar

Genel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Genel ayarlar**'a gidin.

Genel ayarlar'da aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Eşleştirme ve eşitleme**
- **Bisiklet ayarları** (Sadece bisiklet sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür)
- **Kesintisiz HR takibi**
- **Uçuş modu**
- **Arka plan ışığı parlaklığı**
- **Rahatsız etme**
- **Telefon bildirimleri**
- **Müzik kontrolleri** (Yalnızca saatinizi Flow uygulamasıyla eşleştirdiğinizde görünür.)
- **Birimler**
- **Dil**
- **Hareketsizlik uyarısı**
- **Titreşim**
- **Saatimi takıyorum**
- **Yön uyduları**
- **Saatiniz hakkında**

Eşleştirme ve eşitleme

- **Akıllı telefonla eşleştirme ve eşitleme/Sensörle veya başka bir cihazla eşleştirme:** Sensörleri ya da mobil cihazları saatinizle eşleştirin. Flow uygulaması ile verilerinizi eşitleyin.
- **Eşleştirilmiş cihazlar:** Buradan saatinizle eşleştirilmiş tüm cihazları görebilirsiniz. Bunlar arasında kalp atış hızı sensörleri, koşu sensörleri, bisiklet sensörleri ve mobil cihazlar bulunabilir.

Bisiklet ayarları



Bisiklet ayarları sadece bisiklet sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

Tekerlek boyutu: Tekerlek boyutunu milimetre cinsinden belirleyin. Boyutu 100 mm ila 3999 mm arasında ayarlayabilirsiniz. Tekerlek boyutunu ölçme talimatları için [Sensörleri saatinizle eşleştirme](#) başlığına bakın.

Aynakol uzunluğu: Aynakol uzunluğunu milimetre cinsinden belirleyin. Bu ayar sadece güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

Kullanımdaki sensörler: Bisiklete bağladığınız tüm sensörleri görüntüleyin.

Kesintisiz kalp atış hızı takibi

Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini **Açık**, **Kapalı** veya **Yalnızca gece vakti** olarak ayarlayın. **Sadece gece** modunu seçerseniz kalp atış hızı izlemeyi yatağa girebileceğiniz en erken zamanda başlayacak şekilde ayarlayın.

Daha fazla bilgi için [Kesintisiz Kalp Atış Hızı](#) bölümüne bakın.

Uçuş modu

Açık ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin.

Uçuş modu, saatinizin tüm kablosuz iletişimini kapatır. Saatinizi kullanmaya devam edebilirsiniz ancak verilerinizi Polar Flow mobil uygulamasıyla eşitleyemez ve kablosuz aksesuarlarla beraber kullanamazsınız.

Arka plan ışığı parlaklığı

Yüksek, **Orta**, **Düşük** veya **Yalnızca ışık düğmesiyle** seçeneğini belirleyin. Bu ayar, yalnızca arka plan ışığı etkinleştirme hareketinin parlaklığını ve bir tuşa basıldığında yanan otomatik arka plan ışığını etkiler. IŞIK düğmesinin arka plan ışığı parlaklığı etkilenmez ve değiştirilemez.

Rahatsız etme

Kapalı, **Açık** veya **Açık (-)** seçeneklerinden birini belirleyin. Rahatsız etme özelliğinin açık olacağı zaman aralığını ayarlayın. **Başlangıç zamanı** ve **Bitiş zamanı** değerlerini seçin. Bu özellik açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almayacaksınız. Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.

Telefon bildirimleri

Telefon bildirimlerini **Kapalı**, **Egzersiz yapmıyorken açık**, **Egzersiz sırasında açık** veya **Sürekli açık** olarak ayarlayın. Bildirimler, egzersiz yapmıyorken ve egzersiz seansları sırasında kullanılabilir.

Müzik kontrolleri

Egzersiz ekranı ve/veya **Saat kadranı** için müzik kontrollerini açın.

Birimler

Metrik (**kg**, **cm**) ya da İngiliz ölçü birimini (**lb**, **ft**) seçin. Kilo, boy, mesafe ve hız ölçümlerinde kullanılacak birimleri belirleyin.

Dil

Saatinizde kullanmak istediğiniz dili seçebilirsiniz. Saatiniz şu dilleri destekler: **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **Eesti**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Magyar**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Slovenščina**, **Suomi**, **Svenska** veya **Türkçe**.

Hareketsizlik uyarısı

Hareketsizlik uyarısını **Açık** veya **Kapalı** olarak ayarlayın.

Titreşim

Menü öğelerinde gezinirken titreşimi **Açık** veya **Kapalı** olarak ayarlayın.

Saatimi takıyorum

Sol el veya **Sağ el** seçeneğini belirleyin.

Yön uyduları

GPS'e ek olarak saatinizde kullanılan uydu navigasyon sistemini değiştirin. Bu ayar saatinizde **Genel ayarlar > Yön Uyduları**'nda yer alır. **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** veya **GPS + QZSS** seçeneğini belirleyebilirsiniz. **GPS + GLONASS** varsayılan ayardır. Bu seçenekler farklı uydu navigasyon sistemlerini test etme ve kapsadıkları alanlarda daha iyi performans verip vermediklerini görme olanağı sunar.

GPS + GLONASS

GLONASS Rus global uydu navigasyon sistemidir. Üç seçenek arasında global uydu görünürlüğü ve güvenilirliği açısından en iyi seçenek olduğu ve genel olarak tarafımızca önerildiği için varsayılan ayar olarak belirlenmiştir.

GPS + Galileo

Galileo, Avrupa Birliği tarafından oluşturulmuş bir global uydu sistemidir.

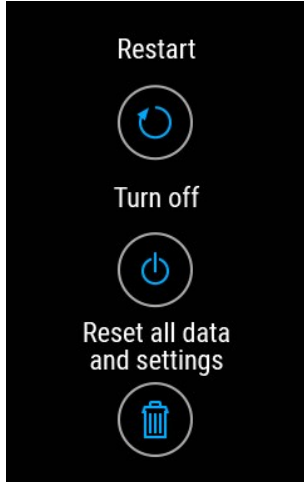
GPS + QZSS

QZSS, özellikle Japonya'ya odaklanan ve Asya ile Okyanusya bölgelerinde GPS performansını güçlendirmek üzere geliştirilen dört uyduluk bölgesel saat aktarım sistemi ve uydu tabanlı güçlendirme sistemidir.

Saatiniz hakkında

Saatinizin cihaz kimliğinin yanı sıra cihaz yazılımı sürümünü, HW modelini, A-GPS son geçerlilik tarihini ve saate özel yasal etiketleri inceleyin.

Saatinizi yeniden başlatın, kapatın veya saatinizdeki tüm verileri ve ayarları sıfırlayın.



Yeniden başlat: Saatinizde bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı yeniden başlatmayı deneyebilirsiniz. Saatini yeniden başlattığınızda, saatteki ayarlarınız veya kişisel verileriniz silinmez.

Kapat: Saatini kapatır. Tamam'a basılı tutup tekrar açabilirsiniz.

Tüm verileri ve ayarları sıfırla: Saati fabrika ayarlarına sıfırlar. Bu işlem saatinizdeki tüm verileri ve ayarları silecektir.

Görünüm seçme

Ayarlar > Görünüm seç yolunu izleyerek saat görünümünde ekranda görünecek saat kadranlarını seçin.

Saatiniz size saatten çok daha fazlasını gösteren on bir farklı saat kadranını destekleyebilir. Daha fazla bilgi için bkz. [Saat kadranları](#). En doğru ve güncel bilgiler saat kadranınızda görüntülenir.

Seçebileceğiniz görünümeler:

- **Yalnızca saat**
- **Günlük etkinlik**
- **Kardiyo yükü durumu**
- **Mevcut kalp atış hızı / Kesintisiz kalp atış hızı takibi**
- **En son egzersiz seansları**
- **Nightly Recharge / Dün geceki uyku**
- **FitSpark egzersiz kılavuzu**
- **Hava durumu**
- **Haftalık özet**
- **Adınız**
- **Müzik kontrolleri**

En az bir görünüm seçmelisiniz.

Saat kadranı ayarları

Ayarlar > Saat kadranı bölümünden analog veya dijital ekran arasında seçim yapabilir ve saat tarzı ile rengini özelleştirebilirsiniz.

İlk olarak **Dijital** veya **Analog** seçeneğini belirleyin. Ardından istediğiniz tarzı seçin.

Dijital bölümünde **Simetrik**, **Dakika ortada**, **Saniye küçük**, **Analog saniye** ve **Büyüteç** seçeneklerini göreceksiniz.

Simetrik



Dakika ortada



Saniye küçük



Analog saniye



Büyüteç



Analog bölümünde **Klasik**, **Art Deco**, **Lolipop**, **İnci** ve **Kılıç** seçeneklerini göreceksiniz.

Klasik



Art deco



Lolipop



İnci



Kılıç



Bunun yanı sıra saat kadrancınız için renk teması da seçebilirsiniz. Mevcut renkler kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor, pembe ve şeftali rengidir.

DijitalSimetrik seçeneği için rengi değiştiremeyeceğinizi unutmayın.

Saat ve Tarih

Saat ve tarih ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar** > **Saat ve Tarih** bölümüne gidin.

Saat

Saat biçimini ayarlayın: **24 saat** ya da **12 saat**. Daha sonra saati ayarlayın.



Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında saat bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.

Tarih

Tarihi ayarlayın.



Polar Flow uygulaması ve web hizmeti ile eşitleme sırasında tarih bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.

Tarih biçimi

Tarih biçimi seçiminizi yapın; **aa/gg/yyyy**, **gg/aa/yyyy**, **yyyy/aa/gg**, **gg-aa-yyyy**, **yyyy-aa-gg**, **gg.aa.yyyy** ya da **yyyy.aa.gg** seçeneklerinden birini tercih edebilirsiniz.

Haftanın ilk günü

Her haftanın ilk gününü seçin. **Pazartesi**, **Cumartesi** ya da **Pazar** gününü seçin.



Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında haftanın başlama günü bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.

Fiziksel ayarlar

Fiziksel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Fiziksel ayarlar** yolunu izleyin. Kalp atış hızı bölgesi sınırları ve kalori yakımı gibi ölçüm değerleri üzerinde etkileri olduğundan, özellikle kilo, boy, doğum tarihi ve cinsiyet gibi fiziksel bilgilerinizi doğru şekilde girmeniz önemlidir.

Fiziksel ayarlar bölümünde şunlar yer alır:

- **Kilo**
- **Boy**
- **Doğum tarihi**
- **Cinsiyet**
- **Egzersiz geçmişi**
- **Etkinlik hedefi**
- **Tercih edilen uyku süresi**
- **Maksimum kalp atış hızı**
- **Dinlenirken kalp atış hızı**
- **VO₂max**

Kilo

Kilonuzu kilogram (kg) veya libre (lbs) cinsinden girebilirsiniz.

Boy

Boyunuzu santimetre (metrik sistem) veya fit-inç (İngiliz ölçü sistemi) cinsinden girebilirsiniz.

Doğum tarihi

Doğum tarihinizi girin. Tarih ayarlarının sırası, seçtiğiniz tarih biçimine (24 saat: gün - ay - yıl/12 saat: ay - yıl - gün) bağlıdır.

Cinsiyet

Erkek veya **Kadın** seçeneğini belirleyin.

Egzersiz geçmişi

Egzersiz geçmişi, uzun dönem fiziksel etkinlik seviyenizi değerlendirir. Son üç aydaki fiziksel etkinliğinizin genel miktarını ve yoğunluğunu en iyi tanımlayan seçeneği belirleyin.

- **Arada sırada (haftada 0-1 saat):** Düzenli olarak programlı bir spor veya ağır fiziksel aktivite yapmıyorsunuz (örneğin, sadece keyif için yürüyüş yapıyorsunuz ya da hızlı nefes alıp vermek veya ter atmak için sadece arada bir egzersiz yapıyorsunuz).
- **Düzenli (haftada 1-3 saat):** Düzenli olarak programlı bir spor yapıyorsunuz (örneğin, haftada 5-10 km/3-6 mil koşuyorsunuz veya benzer bir fiziksel aktivite için haftada 1-3 saat harcıyorsunuz ya da işiniz orta düzeyde fiziksel aktivite gerektiriyor).

- **Sık (haftada 3-5 saat):** Haftada en az 3 kez ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz (örneğin, haftada 20-50 km/12-31 mil koşuyorsunuz veya benzer bir fiziksel aktivite için haftada 3-5 saat harcıyorsunuz).
- **Çok sık (haftada 5-8 saat):** Haftada en az 5 kez ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz ve bazen toplu spor etkinliklerine katılıyorsunuz.
- **Yarı profesyonel (haftada 8-12 saat):** Neredeyse her gün ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz ve egzersiz amacınız rekabet açısından performansınızı artırmaktır.
- **Profesyonel (haftada 12 saatten fazla):** Dayanıklı bir sporcusunuz. Rekabet amacıyla performansınızı artırmak için ağır fiziksel egzersizler yapıyorsunuz.

Etkinlik hedefi

Günlük etkinlik hedefi, günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmeniz için iyi bir yoldur. Buradaki üç seçenektan tipik etkinlik düzeyinize uygun olanı seçerek günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar aktif olmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Günlük etkinlik hedefinizi gerçekleştirmek için gereken zaman seçtiğiniz etkinlik seviyesine ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Yaş ve cinsiyet de etkinlik hedefinize ulaşmanız için gereken zorluk derecesini etkiler.

Seviye 1

Gün boyunca çok az spor yapıyor ve uzun süre oturuyorsanız arabayla veya toplu taşıma araçları ile yolculuk ediyorsanız bu etkinlik düzeyini seçmenizi öneririz.

Seviye 2

İşiniz ya da günlük etkinlikleriniz nedeniyle gün boyunca çok fazla ayakta duruyorsanız sizin için doğru olan etkinlik düzeyi budur.

Seviye 3

İşiniz fiziksel dayanıklılık gerektiriyorsa, sporcusanız ya da sürekli hareket ediyorsanız sizin için doğru olan etkinlik düzeyi budur.

Tercih edilen uyku süresi

Her gece ne kadar uyumayı planladığınızı belirlemek üzere **Tercih ettiğiniz uyku süresi**'ni ayarlayabilirsiniz. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saat uykunun sizin için çok fazla ya da çok az olduğunu düşünüyorsanız tercih ettiğiniz uyku süresini bireysel ihtiyaçlarınıza göre ayarlamayı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.

Maksimum kalp atış hızı

Mevcut maksimum kalp atış hızı değerini biliyorsanız maksimum kalp atış hızınızı girin. Bu değer ilk kez ayarlanırken yaşınıza göre tahmin edilen maksimum kalp atış hızınız (220 - yaşınız) varsayılan olarak görüntülenir.

Enerji tüketimini tahmin etmek için HR_{max} kullanılır. HR_{max} , maksimum fiziksel yorgunluk sırasında dakikadaki en yüksek kalp atışı sayısıdır. Bireysel HR_{max} değerini belirlemenin en doğru yöntemi, bir laboratuvarında maksimum egzersiz stres testi yaptırmaktır. Maksimum kalp atış hızı ayrıca egzersiz yoğunluğunuzu belirleme konusunda da çok önemlidir. Bu değer bireyseldir, yaşınıza ve genetik faktörlere bağlıdır.

Dinlenirken kalp atış hızı

Dinlenirken kalp atış hızınız, tam dinlenme sırasında ve dikkat dağınıcı unsurlar yokken bir dakikadaki en düşük kalp atışı sayısıdır (bpm cinsinden ölçülür). Yaşınız, kondisyon seviyeniz, genetik faktörler, sağlık durumunuz ve cinsiyetiniz dinlenirken kalp atış

hızınızı etkiler. Yetişkinler için tipik değer 55-75 bpm aralığındadır ancak kondisyonunuz çok iyiyse dinlenirken kalp atış hızınız bundan çok daha düşük olabilir.

Dinlenirken kalp atış hızınızı, iyi bir gece uykusunun ardından sabah uandıktan hemen sonra ölçmenizi tavsiye ederiz. Rahatlamanıza yardımcı oluyorsa önce tuvalete gidebilirsiniz. Ölçümden önce zorlayıcı egzersizler yapmayın ve herhangi bir aktiviteden sonra tamamen dinlenmiş olduğunuzdan emin olun. Ölçümü, mümkünse birbirini izleyen günlerin sabahında olacak şekilde birden çok kez yapmalı ve ortalama dinlenirken kalp atış hızınızı hesaplamalısınız.

Dinlenirken kalp atış hızınızı hesaplamak için:

1. Saatinizi takın. Sırtüstü uzanın ve rahatlayın.
2. Yaklaşık 1 dakika sonra, giyilebilir cihazınızda bir egzersiz seansı başlatın. Herhangi bir spor profili seçin (örneğin, Diğer iç mekan).
3. Kımıldamayın ve 3-5 dakika boyunca sakince nefes alın. Ölçüm esnasında egzersiz verilerinize bakmayın.
4. Polar cihazınızdaki egzersiz seansını durdurun. Giyilebilir cihazı Polar Flow uygulaması veya web hizmeti ile eşitleyin ve en düşük kalp atış hızı (minimum kalp atış hızı) değeriniz için egzersiz özetine göz atın. Bu, dinlenirken kalp atış hızınızdır. Dinlenirken kalp atış hızınızı Polar Flow'da fiziksel ayarlarınıza girin.

VO₂max

VO₂max değerinizi belirleyin.

VO₂max (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabilirdiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. VO₂max kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri). Tahmini VO₂max değeriniz olan [Running Index](#) puanınızı da kullanabilirsiniz.

Ekran simgeleri



Uçuş modu açık. Uçuş modu, saatinizin tüm kablosuz iletişimini kapatır. Saatinizi kullanmaya devam edebilirsiniz ancak verilerinizi Polar Flow mobil uygulamasıyla eşitleyemez veya saatinizi kablosuz aksesuarlarla beraber kullanamazsınız.



Rahatsız etme modu açık. Rahatsız etme özelliği açık olduğunda, bildirim veya arama aldığınızda saat titremez (kırmızı nokta ekranın sol alt kısmında görüntülenmeye devam eder). Ayrıca, arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.



Alarm kurulu. Alarmı **Zamanlayıcılar > Alarm** bölümünden ayarlayabilirsiniz.



Eşleştirilen akıllı telefonunuzun bağlantısı kesildi ve bildirimleriniz ve/veya müzik kontrolleri açık. Akıllı telefonunuzun, saatinizin Bluetooth menzilinde olduğundan ve telefonunuzdaki Bluetooth özelliğinin etkinleştirildiğinden emin olun.



Tuş kilidi açık. IŞIK düğmesini basılı tutarak düğmelerin kilidini açabilirsiniz.

Yeniden başlatma ve sıfırlama

Saatinizde bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı yeniden başlatmayı deneyebilirsiniz. Saatini yeniden başlattığınızda, saatteki ayarlarınız veya kişisel verileriniz silinmez.

Saati yeniden başlatmak için

Saatinizde, **Ayarlar > Genel ayarlar > Saatiniz hakkında** bölümüne gidin. **Yeniden başlat** seçeneğini bulmak için ekranı aşağı kaydırın. TAMAM düğmesine basın, ardından işlemini doğrulamak için TAMAM düğmesine bir kez daha basın.

Saatini ayrıca TAMAM tuşunu 10 saniye basılı tutarak da yeniden başlatabilirsiniz.

Saati fabrika ayarlarına sıfırlamak için

Yeniden başlatmak sorununuzu çözmediyse, saatini fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz. Saati fabrika ayarlarına sıfırladığınızda tüm kişisel veri ve ayarların silineceğini ve kişisel kullanım için daha sonra yeniden kurulum yapmanız gerekeceğini unutmayın. Bu işlem sonucunda saatinizden Flow hesabınıza eşitlediğiniz hiçbir veri silinmez. FlowSync üzerinden veya saatinizden cihazınızı fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz.

FlowSync ile fabrika ayarlarına sıfırlama

1. [Flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine gidin ve Polar FlowSync veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza indirip yükleyin.
2. Saatini bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
3. FlowSync ayarlarını açın.
4. **Fabrika ayarlarına sıfırla** düğmesine basın.
5. Eşitleme için Polar Flow Uygulamasını kullanıyorsanız akıllı telefonunuzdan eşitlenen Bluetooth cihazları listesini kontrol edip saatini bu listedeyse saatini listeden kaldırın.

Sonra telefon veya bilgisayar kullanarak saatini için yeniden [kurulum](#) yapmanız gerekir. Kurulum sırasında sıfırlamadan önce kullandığınız Polar hesabını kullanmayı unutmayın.

Saatten fabrika ayarlarına sıfırlama

Saatinizde, **Ayarlar > Genel ayarlar > Saatiniz hakkında** bölümüne gidin. **Tüm verileri ve ayarları sıfırla** seçeneğini bulana kadar ekranı aşağı kaydırın. TAMAM düğmesine basın, ardından fabrika ayarlarına sıfırlama işlemini doğrulamak için TAMAM düğmesine bir kez daha basın.

Sonra telefon veya bilgisayar kullanarak saatini için yeniden [kurulum](#) yapmanız gerekir. Kurulum sırasında sıfırlamadan önce kullandığınız Polar hesabını kullanmayı unutmayın.

Egzersiz

Bilekten kalp atış hızı ölçümü

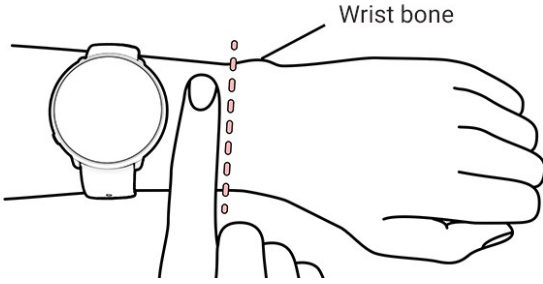
Polar Precision Prime™ sensörün füzyon teknolojisi sayesinde saatiniz bileğinizden kalp atış hızınızı ölçer. Bu yeni kalp atış teknolojisi optik kalp atış hızı ölçümü ile cilde temaslı ölçümü bir araya getirerek kalp atış hızı sinyalinin kesilmesi ihtimalini tamamen ortadan kaldırır. En zorlu koşullarda ve egzersiz seanslarında bile kalp atış hızınızı hassas biçimde izler.

Egzersiz sırasında vücudunuzun durumuyla ilgili birçok kişisel ipucu bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes sayısı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Hem iç hem de dış etkenlere bağlı ve nesnel bir değer olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bilgiler sağlar.

Bilekten kalp atış hızı ölçülürken veya uykunuz takip edilirken saatinizi takma

Egzersiz sırasında bilekten kalp atış hızını doğru bir şekilde ölçmek için [Kesintisiz kalp atış hızı takibi](#) ve [Nightly Recharge](#) özelliklerini kullanırken veya [Sleep Plus Stages](#) özelliği ile uykunuzu takip ederken saatinizi doğru taktığınızdan emin olun:

- Saatinizi bileğinizin üstüne bilek kemiğinizin en az bir parmak genişliğinde yukarısına gelecek şekilde takın (bkz. aşağıdaki resim).
- Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Arkadaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir. Bilekliğin çok gevşek olup olmadığını kontrol etmenin iyi bir yolu, kolunuzun her iki tarafından bilekliği hafifçe yukarı ittiğinizde sensörün cildinizden kalkmadığını doğrulamaktır. Bilekliği yukarı ittirirken sensördeki LED ışığın yandığını görmemeniz gerekir.
- En doğru kalp atış hızı ölçümü için saatinizi kalp atış hızı ölçümünden birkaç dakika önce takmanızı öneririz. Elleriniz ve cildiniz çabuk soğuyorsa cildinizi ısıtmak da iyi bir fikirdir. Egzersiz seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!



Egzersiz sırasında Polar cihazınızı bilek kemiğinizden yukarı kaydırıp bilekliği sıkarak cihazın yerinden hareket etmesini en aza indirin. Egzersiz seansına başlamadan önce cildinizin Polar cihazınıza alışması için birkaç dakika bekleyin. Egzersiz seansı bittikten sonra bilekliğinizi biraz gevşetin.

Bileğinizde dövme varsa okumaların doğruluğunu etkileyebileceğinden sensörün dövmenin üzerine gelmemesine özen gösterin.

Sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı sporlarda ya da sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda hareket ya da basınç oluşturan sporlarda egzersizinizin en üst seviye hassasiyete sahip olmasını istiyorsanız Polar kalp atış hızı sensörünü göğüs kayışı ile göğüs bölgenize takarak kullanmanızı öneririz. Saatiniz Polar H10 gibi Bluetooth® özellikli kalp atış hızı sensörleriyle de uyumludur. Polar H10 Kalp atış hızı sensörü hızlı artan veya azalan kalp atış hızlarını daha iyi algılar, bu yönüyle de hızlı ataklar içeren aralıklı egzersiz türleri için de ideal bir seçenektir.



Bilekten kalp atış hızı ölçümünde en iyi performansı elde etmek için saatinizi temiz tutun ve çizilmesini önleyin. Terlediğiniz her egzersiz seansının ardından saatinizi hafif sabun ve su çözeltisiyle akan suyun altında yıkamanızı öneririz. Ardından cihazınızı yumuşak bir havluyla silip kurulayın. Şarj etmeden önce cihazın tamamen kurumasını bekleyin.

Bilekten kalp atış hızınız ölçülmez veya uyku takibi/Nightly Recharge kullanılmazken saatinizi takma

Hem cildinizin hava alması hem de bilekliğin kolunuzda daha rahat durması için bilekliği biraz gevşetin. Saatinizi normal bir saat gibi takın.



Özellikle cildiniz hassassa belirli aralıklarla cildinizi havalandırmanız iyi bir fikirdir. Saatinizi çıkarıp tekrar şarj edin. Böylece hem bileğiniz hem de saatiniz biraz dinlenir ve bir sonraki egzersiz seansına hazır olur.

Egzersiz seansı başlatma

1. [Saatinizi takın](#) ve bilekliği sıkın.
2. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak veya GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersiz başlat** seçeneğini belirleyin.




Egzersiz öncesi modunda hızlı menüye IŞIK düğmesine basarak erişebilirsiniz. Hızlı menüde gösterilen seçenekler seçtiğiniz spora ve GPS kullanıp kullanmadığınıza göre değişir.


Örneğin, gerçekleştirmek istediğiniz bir egzersiz hedefini favorileriniz arasına ekleyebilir ve egzersiz görünümünüze zamanlayıcı ekleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Hızlı menü](#) bölümünü inceleyin.

Siz seçiminizi yaptıktan sonra saat egzersiz öncesi moduna dönecektir.

3. Tercih ettiğiniz spora gidin.
4. Egzersiz verilerinizin doğru olabilmesi için saatiniz kalp atış hızınızı ve GPS uydu sinyallerini (yaptığınız sporda kullanılıyorsa) bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın. GPS uydu sinyallerini yakalamak için açık havaya çıkın ve uzun binalarla ağaçlardan uzak durun. Saatinizi ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun ve GPS sinyali araması sürecinde saatinize dokunmayın.

5.  Saatinizi isteğe bağlı bir Bluetooth sensörüyle eşleştirdiyse saatiniz otomatik olarak sensör sinyalini de aramaya başlayacaktır.



~ 38 sa  Mevcut ayarlarınıza göre tahmini egzersiz süreniz. [Güç tasarrufu ayarlarını](#) kullanarak tahmini egzersiz süresini uzatabilirsiniz.



GPS için gereken minimum sayıda (4) uydu bulunduğunda GPS simgesinin etrafındaki daire turuncu renge döner. Bu noktada egzersiz seansınıza başlayabilirsiniz ama daha fazla hassasiyet için dairenin yeşile dönmesini bekleyin.



GPS simgesinin etrafındaki daire, GPS'in hazır olduğunda yeşile döner. Hazır olduğunda saatiniz titreyerek size haber verir.



Kalp atış hızınız görüntüleniyorsa saat kalp atış hızınızı bulmuş demektir.



Saatinizle eşleştirilmiş bir Polar kalp atış hızı sensörü takıyorsanız saatiniz egzersiz seansı sırasında kalp atış hızınızı ölçmek için otomatik olarak bu bağlı sensörü kullanır. Kalp atış hızı sembolünün çevresinde bir mavi daire olması, saatinizin kalp atış hızınızı ölçmek için bağlı sensörü kullandığını belirtir.

6. Tüm sinyaller bulunduğunda TAMAM düğmesine basarak egzersiz kaydını başlatın.

Egzersiz sırasında saatinizle yapabileceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.

Planlanmış egzersiz seansı başlatma

Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde egzersizlerinizi planlayıp [ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir](#) ve bu hedefleri saatinizle eşitleyebilirsiniz.

İlgili gün için planlanmış egzersiz seansını başlatmak için:

1. Saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak egzersiz öncesi moduna girin.
2. O gün için programladığınız egzersiz hedefini başlatmanız istenir.



3. Hedef bilgilerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın.
4. TAMAM düğmesine basarak egzersiz öncesi moduna dönün ve kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
5. Saatiniz tüm sinyalleri bulduğunda TAMAM düğmesine basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir. Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.



Planlanan egzersiz hedefleriniz [FitSpark](#) egzersiz önerilerine de dahil edilir.

Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansı

Birden fazla sporlu egzersiz tek bir egzersiz seansında birden fazla spor yapmanıza ve egzersiz kaydınızı kesintiye uğratmadan sporlar arasında sorunsuzca geçiş yapabilmenize olanak sağlar. Birden fazla sporlu egzersiz seansında sporlar arasındaki geçiş süreleriniz kaydedilir. Bu sayede bir spordan diğerine ne kadar zamanda geçtiğinizi görebilirsiniz.

İki farklı birden fazla sporlu egzersiz seansı türü vardır: sabit birden fazla sporlu egzersiz seansı ve serbest birden fazla sporlu egzersiz seansı. Triatlon gibi sabit birden fazla sporlu egzersizlerde (Polar spor listesindeki birden fazla sporlu egzersiz profilleri) sporların sırası sabittir ve sporlar bu sırada yapılmalıdır. Serbest birden fazla sporlu egzersizde ise istediğiniz sporları spor listesinden seçip istediğiniz sırayla yapabilirsiniz. Ayrıca bu egzersizde sporlar arasında geçiş yapabilirsiniz.

Birden fazla sporlu egzersiz seansı başlatmadan önce egzersiz seansında yapacağınız sporların her biri için spor profili belirlediğinizden emin olun. Daha fazla bilgi için [Flow'daki spor profilleri](#) bölümünü inceleyin.

1. GERİ düğmesine basarak ana menüye girin, **Egzersiz başlat** seçeneğini seçin ve ardından bir spor profiline gidin. Triatlonu, serbest birden fazla sporlu egzersizi veya diğer birden fazla sporlu egzersiz profillerinden birini seçin (Flow web hizmetinden profil ekleyebilirsiniz).
2. Saatiniz tüm sinyalleri bulduğunda TAMAM düğmesine basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.
3. Spor değiştirmek için GERİ'ye basarak geçiş moduna gidin.
4. Sıradaki sporunuzu seçin, TAMAM düğmesine basın (geçiş süreniz gösterilir) ve egzersizinize devam edin.

Hızlı menü

Hızlı menüye; egzersiz öncesi modunda IŞIK düğmesiyle, bir seans esnasında seansı duraklatarak ve birden fazla spor seansı aktifken geçiş modu esnasında erişebilirsiniz.



Hızlı menüde gösterilen seçenekler seçtiğiniz spora ve GPS kullanıp kullanmadığınıza göre değişir.



Güç tasarrufu ayarları:

Güç tasarrufu ayarları, **GPS kayıt sıklığını** değiştirerek, **Bilekten kalp atış hızı** ölçümünü kapatarak ve **Ekran koruyucu** kullanarak egzersiz sürenizi uzatabilme imkanı sunar. Bu ayarlar, pil kullanımını optimize etmenizi ve pil gücünüz düşükken çok uzun seanslar için daha fazla egzersiz süresi kazanmanızı sağlar.

Daha fazla bilgi için [Güç tasarrufu ayarları](#) bölümüne bakın.



Arka plan ışığı:

Arka plan ışığı sürekli açık özelliğini **Açık** veya **Kapalı** olarak ayarlayın. Sürekli açık seçiliyse saat ekranınız egzersiz seansı boyunca açık kalır. Egzersiz seansınızı tamamladığınızda arka plan ışığı ayarı varsayılan olarak yeniden **Kapalı** durumuna geçer. Lütfen sürekli açık ayarının pilinizi varsayılan ayarda olduğundan daha hızlı tüketeceğini unutmayın.



Diğer cihazlarla kalp atış hızı paylaşma:

Kalp atış hızı sensörü modunda, saatinizi kalp atış hızı sensörüne dönüştürebilir ve kalp atış hızınızı egzersiz uygulamaları, spor salonu ekipmanları veya bisiklet bilgisayarları gibi diğer Bluetooth cihazlarıyla paylaşabilirsiniz. Daha fazla bilgi için bkz. [Kalp atış hızı sensörü modu](#).



Egzersiz önerileri:

Egzersiz önerileri'nde günlük [FitSpark](#) egzersiz önerilerimizi bulabilirsiniz.



Havuz uzunluğu:

Yüzme/Havuzda yüzme profillerini kullanırken doğru havuz uzunluğunu seçmeniz oldukça önemlidir. Havuz uzunluğu ayarı tempo, mesafe ve kulaç hesaplamalarının yanı sıra SWOLF puanınızı da etkiler. Gerekliğinde **Havuz uzunluğu** ayarına erişip önceden belirlenmiş havuz uzunluğunu değiştirmek için TAMAM tuşuna basın. Havuz uzunluğu için varsayılan uzunluklar 25 metre, 50 metre ve 25 yardadır ancak bu değeri manuel olarak değiştirip istediğiniz değeri girebilirsiniz. Seçilebilecek minimum uzunluk 20 metre/yardadır.



Havuz uzunluğu ayarını sadece egzersiz öncesi modundaki hızlı menüden yapabilirsiniz.



Güç sensörünü kalibre etme:

Bisiklet egzersizi spor profillerinden birini seçin ve aynakolları döndürerek vericileri etkinleştirin. Ardından hızlı menüden **Güç sensörünü kalibre et** seçeneğini belirleyin ve ekrandaki talimatları izleyerek sensörünüzü kalibre edin. Güç sensörünüze özel kalibrasyon talimatlarını görmek için üretici talimatlarını inceleyin.



Bu seçenek yalnızca saatinizle bir güç sensörünü eşleştirmeniz durumunda görüntülenir.



Adım sensörünü kalibre etme:

Hızlı menü üzerinden adım sensörünüzü manuel olarak kalibre etmenin iki yolu vardır. Koşu spor profillerinden birini seçin, ardından hızlı menüden **Adım sensörünü kalibre et** > **Koşuya göre kalibre et** veya **Kalibrasyon faktörü** seçeneğini belirleyin.

- **Koşuya göre kalibre et:** Egzersiz seansını başlatın ve bildiğiniz bir mesafeyi koşun. Mesafe 400 metreden uzun olmalıdır. Mesafeyi koştuğunuzda tur atmak için TAMAM düğmesine basın. Koştuğunuz gerçek mesafeyi seçin ve TAMAM düğmesine basın. Kalibrasyon faktörü güncellenmiştir.



Lütfen aralık zamanlayıcısının kalibrasyon sırasında kullanılmayacağını unutmayın. Aralık zamanlayıcısını açık olarak ayarlarsanız saat manuel adım sensörü kalibrasyonunu etkinleştirmek için bu özelliği kapatmanızı isteyecektir. Kalibrasyon sonrasında zamanlayıcıyı duraklatma modu hızlı menüsünden açabilirsiniz.

- **Kalibrasyon faktörü:** Doğru mesafeyi veren faktörü biliyorsanız kalibrasyon faktörünü manuel olarak ayarlayın.

Adım sensörünün manuel veya otomatik kalibrasyonu ile ilgili ayrıntılı talimatlar için [Grit X/Pacer/Vantage ile Polar adım sensörü kalibrasyonu](#) bölümünü inceleyin.



Bu seçenek yalnızca saatinizle bir adım sensörünü eşleştirmeniz durumunda görüntülenir.



Favoriler:

Favoriler bölümünde Flow web hizmetinde favori olarak kaydettiğiniz egzersiz hedeflerini bulabilir ve bu egzersiz hedeflerini saatinize eşitleyebilirsiniz. Yapmak istediğiniz favori egzersiz hedefinizi seçin. Siz seçiminizi yaptıktan sonra saat egzersiz öncesi moduna döner ve bu modda egzersiz seansını başlatabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [Favoriler](#) bölümünü inceleyin.



Yarış temposu:

Yarış Temposu özelliği temponuzu sabit tutmanıza ve belirlenmiş bir mesafe için hedef sürenizi başarmanıza yardımcı olur. Örneğin, 10.000 metrelik bir mesafe için 45 dakika hedef süre belirleyin ve önceden belirlenmiş hedefinize karşılık ne kadar önde ya da geride olduğunuzu takip edin. Bununla birlikte hedefinizi başarmak için temponuzu/hızınızı hangi seviyede korumanız gerektiğini kontrol edebilirsiniz.

Yarış Temposu saatinizden ayarlanabilir. Mesafe ve hedef süreyi belirleyin; artık hazırsınız. Bununla birlikte Flow web hizmetinde ya da uygulamasında bir Yarış Temposu hedefi belirleyebilir ve saatinize eşitleyebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [Yarış Temposu](#)'na bakın.



Aralık zamanlayıcısı:

Aralıklı egzersiz seanslarınızda çalışma ve dinlenme aşamalarını tam olarak zamanlamak için süre ve/veya mesafe esaslı aralık zamanlayıcılar ayarlayabilirsiniz.

Egzersiz seansınızın egzersiz görünülerine aralık zamanlayıcı eklemek için **Bu seansın zamanlayıcısı > Açık** seçeneklerini belirleyin. Hızlı menüye dönüp **Aralık zamanlayıcısı > Aralık zamanlayıcı ayarla** seçeneklerini belirleyerek önceden ayarlanmış bir zamanlayıcı kullanabilir veya hızlı menüye dönerek yeni bir zamanlayıcı oluşturabilirsiniz:

1. **Süreyle dayalı** veya **Mesafeye dayalı** öğesini seçin: **Süreyle dayalı**: Zamanlayıcı için dakika ve saniye değerlerini girin ve TAMAM düğmesine basın. **Mesafeye dayalı**: Zamanlayıcı için mesafeyi ayarlayın ve TAMAM düğmesine basın. **Başka bir zamanlayıcı ayarlamak ister misiniz?** yazısı görüntülenir. Başka bir zamanlayıcı ayarlamak için TAMAM düğmesine basın.
2. Bu işlemler tamamlandığında saat egzersiz öncesi moduna döner ve bu modda egzersiz seansını başlatabilirsiniz. Egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da çalışmaya başlar.

Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.



Geri sayım zamanlayıcısı:

Egzersiz seansınızın egzersiz görünülerine geri sayım zamanlayıcısı eklemek için **Bu seansın zamanlayıcısı > Açık** seçeneklerini belirleyin. Hızlı menüye dönüp **Geri sayım zamanlayıcısı > Zamanlayıcıyı ayarla** seçeneklerini belirleyerek önceden ayarlanmış bir zamanlayıcı kullanabilir veya hızlı menüye dönerek yeni bir zamanlayıcı oluşturabilirsiniz. Geri sayım süresini ayarlayın ve onaylamak için TAMAM düğmesine basın. Bu işlemler tamamlandığında saat egzersiz öncesi moduna döner ve bu modda egzersiz seansını başlatabilirsiniz. Egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da çalışmaya başlar.

Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.



Rotalar:

Rotalar bölümünde, Flow web hizmetinin Keşfet görünümünde veya egzersiz seansınızın analiz görünümünde favori olarak kaydedip saatinize eşitlediğiniz rotaları bulabilirsiniz. Komoot rotalarına da buradan ulaşabilirsiniz.

Listeden bir rota seçin ve ardından rotayı nereden başlatmak istediğinizi seçin: **Başlangıç noktasından (orijinal yön)**, **Rotanın ortasından (orijinal yön)**, **Rotanın sonundan ters yöne** veya **Rotanın ortasından ters yöne**.

Daha fazla bilgi için [Rota Rehberi](#) bölümünü inceleyin.



Başlangıca geri dön:

Başlangıca geri dön özelliği, egzersiz seansınızın başlangıç noktasına geri dönmeniz için size yol gösterir. **Başlangıca geri dön** görünümünü mevcut egzersiz seansınızın egzersiz görünülerine eklemek için **Başlangıca geri dön** seçeneğini açık duruma getirin ve TAMAM'a basın.

Daha fazla bilgi için [Başlangıca geri dön](#) bölümünü inceleyin.



Başlangıca geri dön özelliği yalnızca spor profili için GPS açık olarak ayarlanmışsa kullanılabilir.

Egzersiz seansınız için bir egzersiz hedefi seçmek istediğinizde **Favoriler** ve **Rotalar** seçenekleri hızlı menüde üstü çizili olarak görüntülenir. Bunun sebebi egzersiz seansınız için sadece tek hedef seçebiliyor olmanızdır. Ayrıca oturumunuz için bir rota seçerseniz **Başlangıca geri dön** özelliği hızlı menüde üstü çizili olarak görüntülenecektir çünkü **Rotalar** ve **Başlangıca geri dön** özellikleri aynı anda seçilemez. Hedefinizi değiştirmek için üstü çizili seçeneği belirleyin. Hedefinizi veya rotanızı değiştirmek isteyip istemediğiniz sorulacaktır. Başka bir hedef seçmek için TAMAM tuşuna basarak onaylayın.

Egzersiz yaparken

Egzersiz görünümüne göz atma

Egzersiz sırasında YUKARI/AŞAĞI düğmesiyle egzersiz görünümüne göz atabilirsiniz. Mevcut egzersiz görünümünün ve bu görünümde gördüğünüz bilgilerin seçtiğiniz spora ve seçtiğiniz spor profilini nasıl düzenlemiş olduğunuza bağlı olduğunu unutmayın.

Saatiniz üzerinden spor profili ekleyebilir, Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde her spor profili için özel ayarlar belirleyebilirsiniz. Yaptığınız her spor için özel egzersiz görünümü oluşturabilir ve egzersiz seanslarınız sırasında hangi verileri izlemek istediğinizi seçebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Flow'daki spor profilleri](#) bölümünü inceleyin.

Örneğin, egzersiz görünümünüz şu bilgileri içerebilir:



Başlangıç tarihi ve saati

Egzersiz seansının süresi

Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Mesafe

Süre

Tempo/Hız



Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Süre

Kalori miktarı



Tırmanış

Bulduğunuz rakım

İniş



Hill splitter



Pusula



Maksimum kalp atış hızı

Kalp atış hızı grafiği ve mevcut kalp atış hızınız

Ortalama kalp atış hızı



Güç

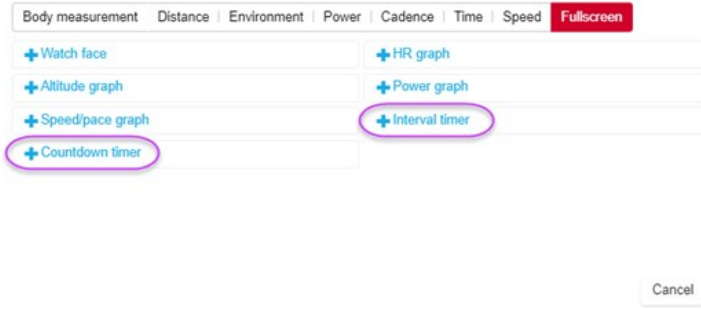


Günün saati

Süre

Zamanlayıcı ayarlama

Egzersiz sırasında zamanlayıcı kullanmak için egzersiz görünümünüze zamanlayıcı eklemeniz gerekir. Bunu da [Hızlı menü](#)'den mevcut egzersiz seansınız için zamanlayıcı görünümünü ayarlayarak veya Flow web hizmetindeki spor profili ayarlarından spor profilinizin egzersiz görünümüne zamanlayıcı ekleyip bu ayarları saatinizle eşitleyerek yapabilirsiniz.



Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümünü inceleyin.

Aralık Zamanlayıcısı



[Hızlı menü](#)'den egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü ayarlarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne eklediyseniz şu şekilde başlatabilirsiniz:

1. **Aralık zamanlayıcısı** görünümüne gidin ve TAMAM düğmesine basılı tutun. Daha önce ayarlanan bir zamanlayıcıyı kullanmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin veya **Aralık zamanlayıcısını ayarla** seçeneğiyle yeni bir zamanlayıcı oluşturun:
2. **Süreye dayalı** veya **Mesafeye dayalı** öğesini seçin: **Süreye dayalı**: Zamanlayıcı için dakika ve saniye değerlerini girin ve TAMAM düğmesine basın. **Mesafeye dayalı**: Zamanlayıcı için mesafeyi ayarlayın ve TAMAM düğmesine basın.
3. **Başka bir zamanlayıcı ayarlamak ister misiniz?** yazısı görüntülenir. Başka bir zamanlayıcı ayarlamak için TAMAM düğmesine basın.
4. Bittikten sonra aralık zamanlayıcısını başlatmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin. Her aralık tamamlandığında, saat titreyerek size haber verir.

Zamanlayıcıyı durdurmak için TAMAM düğmesine basılı tutun ve **Zamanlayıcıyı durdur** öğesini seçin.

Geri Sayım Zamanlayıcısı



[Hızlı menü](#)'den egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü ayarlarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne eklediyseniz şu şekilde başlatın:

1. **Geri sayım zamanlayıcısı** görünümüne gidin ve TAMAM düğmesine basılı tutun.
2. Daha önce ayarlanan bir zamanlayıcıyı kullanmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin veya **Geri sayım zamanlayıcısını ayarla** seçeneğiyle yeni bir geri sayım zamanlayıcısı oluşturun. Oluşturma işlemi tamamlandıktan sonra geri sayım zamanlayıcısını başlatmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin.
3. Geri sayım tamamlandığında, saat titreterek sizi bilgilendirir. Geri sayım zamanlayıcısını yeniden başlatmak istiyorsanız TAMAM düğmesine basılı tutun ve **Başlat** öğesini seçin.

Zamanlayıcıyı durdurmak için TAMAM düğmesine basılı tutun ve **Zamanlayıcıyı durdur** öğesini seçin.

Kalp Atış Hızı, Hız veya Güç bölgesi kilitleme

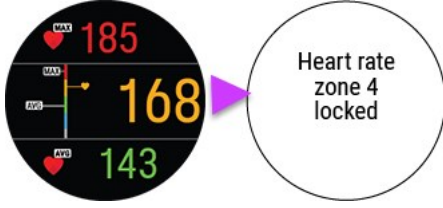
ZoneLock özelliği ile kalp atış hızına veya hız/tempoya dayalı olarak mevcut bölgenizi kilitleyebilirsiniz. Saatinizde ayrı bir [koşu veya bisiklet egzersizi güç sensörü](#) kullanıyorsanız güç bölgenizi kilitlemek için de bu özelliği kullanabilirsiniz. ZoneLock özelliği, egzersiz sırasında saatinizi kontrol etmenize gerek kalmadan seçtiğiniz bölgede kalmanıza yardımcı olur. Egzersiz sırasında kilitlenen bölgenin dışına çıkarsanız saatiniz size titreşimli bir bildirim gönderir.

Kalp atış hızı, hız/tempo ve güç bölgeleri için ZoneLock özelliği, her spor profiline göre ayrı olarak ayarlanmalıdır. Flow web hizmeti spor profili ayarlarındaki Kalp atış hızı, Hız/Tempo veya Güç ayarları altından bunu ayarlayabilirsiniz.

Hız/tempo veya güç bölgenizi kilitlemek üzere ZoneLock'ı kullanabilmek için spor profilinin egzersiz görünümüne tam ekran **Hız/tempo grafiği** veya **Güç grafiği** eklemeniz de gerekir.

Kalp atış hızı bölgesini kilitleme

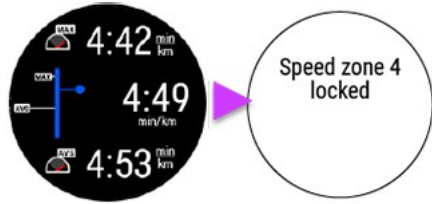
Mevcut kalp atış hızı bölgenizi kilitlemek için tam ekran **HR grafiği** görünümünde veya Flow'da düzenlenebilen görünümlerden herhangi birinde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

Hız/tempo bölgesini kilitleme

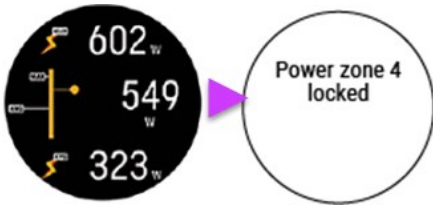
Mevcut hız/tempo bölgenizi kilitlemek için tam ekran **Hız/tempo grafiği** görünümünde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

Güç bölgesini kilitleme

Mevcut güç bölgenizi kilitlemek için tam ekran **Güç grafiği** görünümünde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

Tur işaretleme

Tur işaretlemek için TAMAM düğmesine basın. Turlar otomatik olarak da kaydedilebilir. Polar Flow uygulaması veya web hizmetindeki spor profili ayarlarında **Otomatik tur** değerini **Tur mesafesi**, **Tur süresi** ya da **Konum tabanlı** olarak ayarlayın. **Tur mesafesi**'ni seçerseniz bir tur için katedilmesi gereken mesafeyi girin. **Tur süresi**'ni seçerseniz, her turun süresini belirleyin. **Konum tabanlı**'yı seçerseniz egzersiz seansına başladığınız yere her dönüşünüz bir tur sayılır.

Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansından Spor Değişirme

GERİ düğmesine basın ve geçmek istediğiniz sporu seçin. TAMAM düğmesine basarak seçiminizi onaylayın.

Hedefli egzersiz yapma

Polar Flow uygulamasında süreye, mesafeye veya kalori miktarına dayalı bir **hızlı egzersiz hedefi** oluşturup saatinize eşitlediyse varsayılan ilk egzersiz görünümünüz şu egzersiz görünümü olur:



Süreye veya mesafeye bağlı bir hedef oluşturduysanız hedefinize ulaşmanıza ne kadar süre veya mesafe kaldığını görebilirsiniz.

VEYA

Kalori miktarına bağlı bir hedef oluşturduysanız hedefinize ulaşmak için kaç kalori daha yakmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde bir **aşamalı egzersiz hedefi** oluşturup bu hedefi saatinize eşitlediyse varsayılan ilk egzersiz görünümünüz şu egzersiz görünümü olur:



- Seçtiğiniz yoğunluğa bağlı olarak kalp atış hızınızı veya hız/tempo değerini ve bulunduğunuz aşamanın en düşük ve en yüksek kalp atış hızı veya hız/tempo limitini görebilirsiniz.
- Aşama adı ve aşama numarası/toplam aşama sayısı
- Şu ana kadar bitirdiğiniz süre/mesafe
- Geçerli aşamanın hedef süresi/mesafesi



Egzersiz hedefi oluşturmayla ilgili talimatlar için [Egzersizinizin planlanması](#) bölümüne bakın.

Aşamalı egzersiz seansı sırasında aşamanın değiştirilmesi

Aşamalı hedefi oluşturduğunuzda **manuel aşama değişikliğini** seçtiyseniz aşamayı tamamladıktan sonra bir sonraki aşamaya devam etmek için Tamam'a basın.

Otomatik aşama değişikliğini seçtiyseniz bir aşamayı bitirdiğinizde otomatik olarak bir sonraki aşamaya geçilir. Aşama değiştirilirken saat titreyerek size haber verir.



Çok kısa aşamalar ayarladığınızda (10 saniyeden kısa) aşamayı bitirdiğinizde titreşimli alarm almayacağınızı unutmayın.

Egzersiz hedefi bilgilerini görüntüleme

Egzersiz sırasında egzersiz hedefi bilgilerini görüntülemek için egzersiz hedefi görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutun.

Bildirimler

Planlanan kalp atış hızı veya hız/tempo bölgelerinin dışında egzersiz yapıyorsanız saatiniz size titreşimli bir bildirim gönderir.

Egzersiz seansının duraklatılması/durdurulması

1. Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine basın.
2. Egzersize devam etmek için TAMAM düğmesine basın. Egzersiz seansını durdurmak için GERİ tuşunu basılı tutun. Egzersizi durdurduktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın bir özetini görürsünüz.



Duraklattıktan sonra egzersiz seansınızı durdurursanız duraklatma sonrasında geçen süre toplam egzersiz süresine dahil edilmez.

Egzersiz özeti

Egzersiz sonrası

Egzersiz yapmayı bıraktıktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın özetini alırsınız. Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde daha ayrıntılı ve görsel bir analiz edebilirsiniz.

Özetinizde gösterilen bilgiler spor profiline ve toplanan verilere bağlıdır. Egzersiz özetiniz aşağıdakiler gibi bilgileri içerebilir:



Başlangıç tarihi ve saati

Egzersiz seansının süresi

Egzersiz seansı boyunca katedilen mesafe



Kalp atış hızı

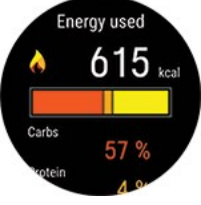
Egzersiz seansı boyunca ortalama ve maksimum kalp atış hızınız.

Egzersiz seansındaki Kardiyo Yükünüz



Kalp atış hızı bölgeleri

Farklı kalp atış hızı bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi



Yakılan enerji

Egzersiz seansında yakılan enerji miktarı

Karbonhidrat

Protein

Yağ

Daha fazla bilgi için [Enerji Kaynakları](#) bölümüne bakın.



Tempo/Hız

Egzersiz seansının ortalama ve maksimum temposu/hızı

Running Index: Koşu performansı bakımından sınıfınız ve performansınızın sayısal değeri. [Running Index](#) bölümüne bakarak daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



Hız bölgeleri

Farklı hız bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi



Kadans

Egzersiz seansındaki ortalama ve maksimum kadansınız



Yerleşik ivmeölçer, bilek hareketlerinize bakarak koşu kadansınızı ölçer. Pedal çevirme kadansı Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart kullanıyorsanız gösterilir.



Rakım

Egzersiz seansı esnasındaki maksimum rakım

Metre cinsinden egzersiz seansı sırasında tırmanılan yol

Metre cinsinden egzersiz seansı sırasında inilen yol



Güç

Ortalama güç

Maksimum güç

Kas ağırlığı



Güç alanları

Farklı güç alanlarında geçirilen egzersiz süresi



Koşu gücü, GPS açık durumda koşu türü spor profili kullanılırken bilekten ölçülür. Bisiklet egzersizi gücü, bisiklet egzersizi türü spor profili kullanırken ve harici bir bisiklet egzersizi güç sensörü kullanırken görüntülenir.



Hill splitter

Toplam yokuş çıkış ve yokuş iniş sayısı

Toplam yokuş çıkış ve yokuş iniş mesafesi

Geçtiğiniz tepelerin tırmanış/iniş bilgilerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın.

Daha fazla bilgi için [Hill Splitter](#) bölümüne bakın.



Turlar/Otomatik turlar

TAMAM düğmesine basarak aşağıdaki ayrıntılar arasında geçiş yapabilirsiniz:

1. Her turun süresi (en iyi tur sarı renkte vurgulanır)
2. Her turun mesafesi
3. Her turda kalp atış hızı bölgesi renginde ortalama ve maksimum kalp atış hızı
4. Her turun ortalama hızı/temposu



Birden Fazla Sporlu Egzersiz Özeti

Birden Fazla Sporlu Egzersiz Özetine egzersiz seansının genel özetinin yanı sıra seçilen spor esnasında harcanan süreyi ve kat edilen mesafeyi gösteren spora özel özetler de dahildir.

Egzersiz özetlerinizi daha sonra saatinizde görüntüleyebilmek için:



Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin **En son egzersiz seansları** saat kadranını bulun ve TAMAM düğmesine basın.

Son 14 gündeki egzersiz seanslarınızın özetlerini görüntüleyebilirsiniz. YUKARI/AŞAĞI düğmesini kullanarak istediğiniz egzersiz seansına gidin ve TAMAM düğmesine basarak bu seansın özetini açın. Saatinizde en fazla 20 egzersiz özeti bulunabilir.

Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri

Akıllı telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındaysa saatiniz, egzersiz seansınızı bitirdiğinizde Polar Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. Ayrıca, Flow uygulamasında oturum açtığınızda ve akıllı telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındayken, saatinizin GERİ düğmesini basılı tutarak egzersiz verilerinizi saatten Flow uygulamasına kendiniz eşitleyebilirsiniz. Uygulamada, her egzersiz seansının ardından verilerinizi bir bakışta analiz edebilirsiniz. Uygulama, egzersiz verilerinizin genel hatlarını hızlıca incelemenizi sağlar.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Uygulaması](#)'na bakın.

Polar Flow Web Hizmetindeki egzersiz verileri

Egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. İlerleme durumunuzu takip edin ve en iyi egzersiz seanslarınızı başkalarıyla paylaşın.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Web Hizmeti](#)'ne bakın.

Özellikler

Smart Coaching

Smart Coaching, günlük kondisyon düzeyi değerlendirmesi, kişisel egzersiz planları oluşturma, doğru zorluk derecesinde egzersiz veya anlık geri bildirim alma gibi eşsiz ve kullanımı kolay özellikler sunar. İhtiyaçlarınıza göre kişiselleştirilen bu özellikler, egzersiz yaparken en üst düzey fayda ve motivasyon sağlamak için tasarlanmıştır.

Saatinizde aşağıdaki Polar Smart Coaching özellikleri bulunur:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Koşu Performansı Testi](#)
- [Bisiklet Performansı Testi](#)
- [Yürüyüş Testi](#)
- [Bilekten koşu gücü](#)
- [Koşu Programı](#)
- [Running Index](#)
- [Training Benefit](#)
- [Akıllı kalori](#)
- [Kesintisiz kalp atış hızı](#)
- [Etkinlik Rehberi](#)
- [Etkinlik Kazanımı](#)
- [Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü](#)
- [Sleep Plus Stages™ uyku takibi](#)
- [Serene™ rehberli nefes egzersizi](#)
- [Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi](#)
- [FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu](#)

Training Load Pro

Training Load Pro™ özelliği, egzersiz seanslarının vücudunuza ne kadar yük bindirdiğini ölçer ve bunun performansınızı nasıl etkilediğini anlamana yardımcı olur. Training Load Pro, **Kardiyo Yükü** değeriyle size kardiyovasküler sisteminizin egzersiz yükü düzeyini gösterir. **Algılanan Ağırlık** özelliğiyle de ne kadar zorlandığınızı derecelendirebilirsiniz. Training Load Pro kas-iskelet sisteminize binen egzersiz yükü düzeyini (**Kas Ağırlığı**) de gösterir. Vücudunuzdaki her bir sistemin ne kadar zorlanmış olduğunu bilerseniz doğru zamanda doğru sistemi çalıştırarak egzersizlerinizden en iyi şekilde yararlanabilirsiniz.

Kardiyo Yüğü

Kardiyo Yüğü, egzersiz yükünü ölçmenin bilimsel olarak kanıtlanmış ve kabul gören yöntemlerinden biri olan egzersiz tepkisi hesaplamaları (TRIMP) temel alınarak yapılır. Kardiyo Yüğü değeriniz, egzersiz seansınızın kardiyovasküler sisteminizi ne kadar zorladığını gösterir. Kardiyo Yüğü değeriniz ne kadar büyük olursa egzersiz seansınız da kardiyovasküler sisteminiz için o kadar yorucu olur. Kardiyo Yüğü yaptığınız her egzersizden sonra alınan kalp atış hızı verilerinize ve egzersiz seansı süresine göre hesaplanır.

Algılanan Ağırılık

Nasıl hissettiğiniz bütün sporlarda egzersiz yükünü hesaplamanın faydalı yöntemlerinden biridir. **Algılanan Ağırılık**, egzersiz seansınızın süresi ve egzersizin ne kadar zor olduğuna dair kişisel hisleriniz göz önünde bulundurularak hesaplanan bir değerdir. Bu değer bilimsel olarak kabul edilmiş bir kişisel egzersiz yükü ölçme yöntemi olan **Algılanan Zorlanma Oranı (RPE)** ile hesaplanır. RPE ölçeği özellikle de güç egzersizleri gibi sadece kalp atış hızına bağlı egzersiz yükü ölçümlerinin kısıtlı kaldığı sporlarda faydalıdır.



Bir egzersiz seansının sonunda **Algılanan ağırılık** değerinizi almak için seansınızı Polar Flow mobil uygulamasında derecelendirin. 1-10 arası bir değer seçebilirsiniz. Bu ölçekte 1 çok kolay, 10 ise maksimum efor anlamına gelir.

KAS AĞIRLIĞI

Kas Ağırılığı egzersiz seansınız esnasında kaslarınızın ne kadar zorlandığını gösterir. Kas Ağırılığı, kısa aralıklı, atak ve yokuş yukarı egzersizler gibi kalp atış hızınızın yoğunluk değişimlerine tepki vermeye zaman bulamadığı yüksek yoğunluklu egzersiz seanslarında egzersiz yükünüzü ölçmenize yardımcı olur.

Kas ağırılığı bir koşu veya bisiklet egzersizi seansında ürettiğiniz mekanik enerji (kJ) miktarını gösterir. Bu değer, sarf ettiğiniz eforu üretmek için kullandığınız enerji girişini değil enerji çıkışınızı yansıtır. Genellikle ne kadar zindeyseniz enerji giriş çıkışınızın verimliliği de o kadar yüksek olur. Kas ağırılığı güce ve süreye bağlı olarak hesaplanır. Koşuda ise ağırılığınız da dikkate alınır.



Kas Ağırılığı güç verilerinizle ölçülür. Böylece koşu antrenmanlarınızdan bir Kas Ağırılığı değeri elde edersiniz. Bisiklet sürme seanslarınızdaysa bu değeri öğrenmek için ayrı bir [bisiklet güç sensörü](#) kullanmanız gerekir.

Tek egzersiz seansının Egzersiz Yüğü

Tek egzersiz seansının Egzersiz Yüğü saatinizde, Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde bulunan egzersiz seansı özetinizde gösterilir.

Ölçülen yüklerin her biri için mutlak bir egzersiz yükü değeri alacaksınız. Bu değer ne kadar büyükse egzersiz vücudunuzu o kadar zorlamış demektir. Ayrıca son egzersiz seansınızdaki egzersiz yükünün son 90 gündeki egzersiz yükü ortalamanıza kıyasla ne kadar zor olduğunu zorluk derecesi görseli ve sözlü açıklamalarla öğrenebilirsiniz.



| Training Load Pro | |
|--------------------------------------|----------|
| Medium Cardio load (TRIMP) | 232 ... |
| Low Perceived load | 420 |
| Somewhat Hard Your estimate (RPE) | 4/10 ... |

Zorluk derecesi ve sözlü açıklamalar ilerlemenize uyum sağlar: Egzersizlerinizi ne kadar akıllı yaparsanız kaldırabileceğiniz yük de o kadar artar. Kondisyonunuz ve egzersiz toleransınız arttıkça zorluk derecesi 3 (Orta) olan bir egzersiz yükünün birkaç ay sonraki zorluk derecesi 2 (düşük) olur. Bu uyarlanabilir ölçek, aynı tür egzersiz seanslarının farklı zamanlarda mevcut durumunuza bağlı olarak vücudunuzu farklı şekillerde etkileyebileceğini gösterir.

 **Çok yüksek**

 **Yüksek**

 **Orta**

 **Düşük**

 **Çok düşük**

Zorlanma ve Tolerans

Yeni Training Load Pro özelliği, bireysel egzersiz seanslarının Kardiyo yüküne ek olarak kısa dönem Kardiyo yükünüzü (Zorlanma) ve uzun dönem Kardiyo yükünüzü (Tolerans) de ölçer.

Zorlanma son zamanlarda egzersizler esnasında ne kadar zorlandığınızı gösterir. Bu seçenikle son 7 gün içindeki ortalama günlük yükünüzü görebilirsiniz.

Tolerans kardiyo antrenmanına dayanıklılık açısından ne kadar hazır olduğunuzu gösterir. Bu seçenikle son 28 gün içindeki ortalama günlük yükünüzü görebilirsiniz. Kardiyo antrenmanı toleransınızı yükseltmek için egzersiz miktarınızı uzun bir süreye yayarak, yavaşça artırmalısınız.

Kardiyo Yüğü Durumu

Kardiyo yüğü durumu **Zorlanma** ve **Tolerans** değerleriniz arasındaki ilişkiye bakar ve buna bağlı olarak Kardiyo yüğü durumunuzun egzersiz yetersiz, koruma, verimli egzersiz ve aşırı egzersiz durumlarından hangisi olduğunu gösterir. Bunun yanı sıra durumunuza göre kişiselleştirilmiş geri bildirim de alacaksınız.


Kardiyo yüğü durumu egzersizinizin vücudunuza etkisini ve gelişiminizi nasıl etkilediğini değerlendirmeniz konusunda sizi yönlendirecektir. Geçmişteki egzersizlerinizin bugünkü performansınızı nasıl etkilediğini bilerseniz toplam egzersiz hacminizi kontrol altında tutabilir ve farklı yoğunluklardaki egzersizlerin zamanlamasını en iyi şekilde ayarlayabilirsiniz. Bir egzersiz seansı sonrası egzersiz durumunuzun nasıl değiştiğini görerek egzersizin size ne kadar yük bindirdiğini anlayabilirsiniz.

Saatinizde kardiyo yüğü durumu


Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Kardiyo Yüğü Durumu kadranını bulabilirsiniz.




1. Kardiyo yükü durumu grafiği
2. Kardiyo yükü durumu

 Aşırı egzersiz (Yük normalden çok daha fazla):

 Verimli (Yük yavaşça artıyor)

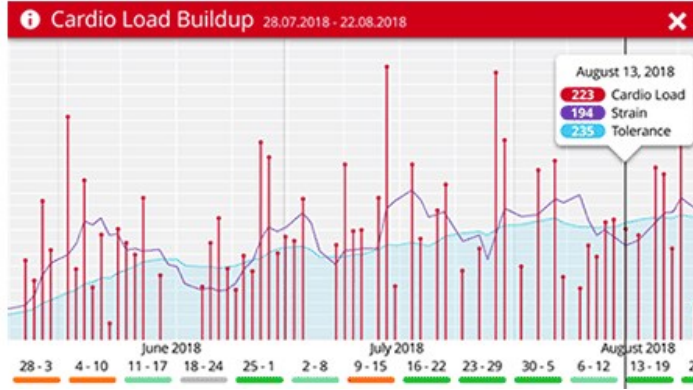
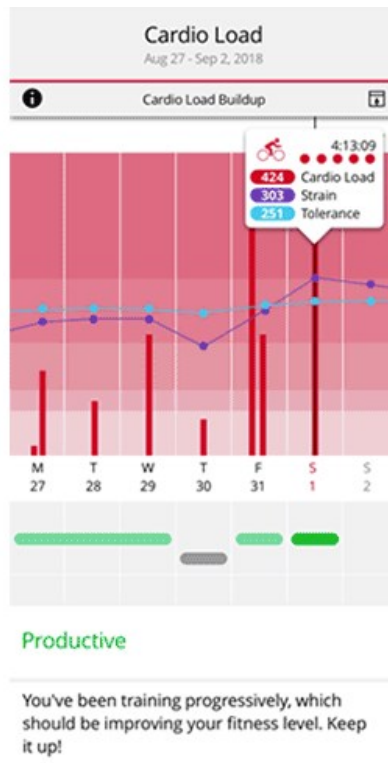
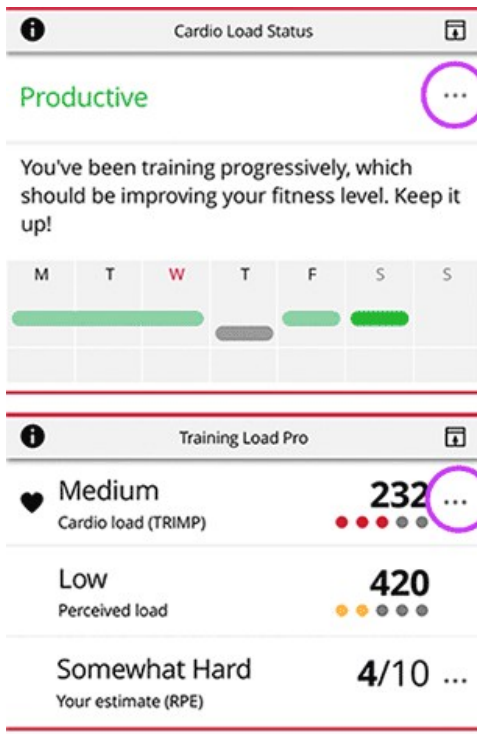
 Koruma (Yük normalden biraz daha az)

 Egzersiz yetersiz (Yük normalden çok daha az)

3. Kardiyo yükü durumunuzu gösteren sayısal değer (=Zorlanma bölü Tolerans.)
4. Zorlanma
5. Tolerans
6. Kardiyo yükü durumunuzun sözlü açıklaması

Flow uygulaması ve web hizmetinin uzun dönem analizi

Flow uygulaması ve web hizmetinden Kardiyo Yükünüzün zaman içinde nasıl geliştiğini takip edebilir ve Kardiyo yüklerinizin geçen hafta veya ay içinde nasıl değişim gösterdiğini görebilirsiniz. Polar Flow uygulamasında Kardiyo Yükü Gelişiminizi görüntülemek için haftalık özette (Kardiyo Yükü Durumu modülü) veya egzersiz özetinde (Training Load Pro modülü) bulunan üç nokta simgesine dokununuz.



Flow web hizmetinde Kardiyo yükü durumunuzu ve Kardiyo yükü gelişiminizi görmek için **Gelişim Düzeyi > Kardiyo Yükü raporu**'na gidin.



Kırmızı çubuklar egzersiz seanslarınızın kardiyo yükünü gösterir. Çubuk ne kadar uzunsa egzersiz seansı da kardiyo sisteminizi o kadar zorlamıştır.



Arka plandaki renkler tıpkı beş zorluk derecesi ve sözlü açıklamalar (Çok düşük, Düşük, Orta, Yüksek, Çok yüksek) gibi egzersiz seansınızın son 90 gündeki ortalamanıza kıyasla ne kadar zor olduğunu gösterir.



Zorlanma son zamanlarda egzersizler esnasında ne kadar zorlandığınızı gösterir. Bu seçenekle son 7 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz.



Tolerans kardiyo antrenmanına dayanıklılık açısından ne kadar hazır olduğunuzu gösterir. Bu seçenekle son 28 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz. Kardiyo antrenmanı toleransınızı yükseltmek için egzersiz miktarınızı uzun bir süreye yayarak yavaşça artırın.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Training Load Pro özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

FuelWise™

FuelWise™ enerji depolama yardımcısı ile egzersiz seanslarınız boyunca enerjinizi koruyun. FuelWise™, uzun seanslarınız sırasında yeterli enerji düzeyini korumanızı ve enerji depolamanızı hatırlatacak üç özellikle donatılmıştır. Bu özellikler **Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı, Manuel karbonhidrat hatırlatıcı ve İçecek hatırlatıcıdır.**

Yeterli enerji düzeyini korumak ve uzun süreli performanslarda yeterince sıvı tüketmek, tüm dayanıklı sporcular için hayati önem taşır. Uzun yarışlarda ve egzersiz seanslarında en iyi performansınızı sergilemek için sisteminizi karbonhidratlarla desteklemeli ve düzenli olarak sıvı almalısınız. FuelWise, kullanışlı karbonhidrat hatırlatıcı ve içecek hatırlatıcı araçları sayesinde enerji düzeyinizi korumanızı ve yeterince sıvı tüketmenizi kolaylaştırır.

Protein veya yağlardan farklı olarak karbonhidratlar, hızla emilip glikoza dönüştürülebilir. Bu nedenle enerji depolama için çok elverişlidirler. Glikoz, egzersiz esnasında kullanılan ana enerji kaynağıdır. Egzersiz yoğunluğunuz ne kadar fazlaysa yağa kıyasla o kadar çok glikoz yakarsınız. Egzersiz seansınız 90 dakikanın altındaysa genellikle karbonhidratlarla enerji depolamanıza gerek yoktur. Ancak ilave karbonhidrat alımı, daha kısa süren egzersiz seanslarında bile dikkatinizi daha iyi toparlamanızı ve odak noktanızı kaybetmemenizi sağlar.

Fuelwise ile egzersiz

FuelWise™, ana menüdeki **Enerji depolama** seçeneğinin altında bulunur ve egzersiz seanslarınıza yardımcı olan üç hatırlatıcı içerir. Bunlar **Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı**, **Manuel karbonhidrat hatırlatıcı** ve **İçecek hatırlatıcıdır**. Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı, egzersiz geçmişinizi ve fiziksel bilgilerinizi dikkate alarak tahmini egzersiz seansı yoğunluğunuza ve sürenize göre enerji depolama ihtiyacınızı hesaplar. Manuel karbonhidrat hatırlatıcı ve İçecek hatırlatıcı zaman bazlı özelliklerdir. Bu da her 15 veya 30 dakikada bir gibi önceden belirlenmiş aralıklarla hatırlatma alacağınız anlamına gelir.

Enerji depolama özelliklerini kullanırken egzersiz seansı, **Enerji depolama** menüsünden başlatılır. Hatırlatıcınızı ayarlayıp **İleri** seçeneğini belirlediğinizde doğruca egzersiz öncesi moduna geçersiniz. Sonrasında spor profilinizi seçebilir ve egzersiz seansınıza başlayabilirsiniz.

Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı

Akıllı karbonhidrat hatırlatıcıyı kullanırken tahmini egzersiz seansı süresini ve yoğunluğunu ayarlayın. Böylece egzersiz seansınız boyunca enerji toplamak için ihtiyacınız olan karbonhidrat miktarını tahmin edebiliriz. Enerji toplamak için ihtiyaç duyduğunuz karbonhidrat miktarını tahmin ederken egzersiz geçmişinizi ve yaşınız, cinsiyetiniz, boyunuz, kilonuz, maksimum kalp atış hızınız, dinlenirken kalp atış hızınız, maksimum oksijen alımınız (VO2max), aerobik kalp atış hızı eşiğiniz ve anaerobik kalp atış hızı eşiğiniz gibi fiziksel özelliklerinizi göz önünde bulundururuz.

Karbonhidrat emilimi kapasiteniz, egzersiz geçmişinize göre hesaplanır. Bu sayede akıllı karbonhidrat hatırlatıcının verebileceği maksimum karbonhidrat miktarı (saat/gram) sınırlanır. Bu veriler, kalp atış hızınız ve karbonhidrat tüketim oranınız arasındaki ilişkiyi fiziksel özelliklerinize bağlı olarak önceden hesaplamak için kullanılır. Daha sonra önerilen karbonhidrat alımı oranı, kalp atış hızı verilerinize ve karbonhidrat tüketim oranı ile önceden hesaplanmış kalp atış hızınızın arasındaki ilişkiye bağlı olarak yükseltilir ve düşürülür (minimum/maksimum limitler dahilinde).

Egzersiz sırasında saatiniz, harcadığınız gerçek enerji miktarını takip eder ve hatırlatıcıların sıklığını buna göre ayarlar. Ancak porsiyon boyutu (gram cinsinden karbonhidrat miktarı) egzersiz seansı boyunca daima aynı kalır.

Akıllı karbonhidrat hatırlatıcıyı ayarlama

1. Ana menüden **Enerji Depolama > Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı**'yi seçin.
2. Egzersiz seansınızın tahmini süresini ayarlayın. Minimum süre 30 dakikadır.
3. Egzersiz seansınızın tahmini yoğunluğunu ayarlayın. Yoğunluk kalp atış hızı bölgeleri ile ayarlanır. Farklı egzersiz yoğunlukları hakkında daha fazla bilgi edinmek için [kalp atış hızı bölgeleri](#) sayfamıza göz atın.
4. Tercih ettiğiniz sporcu besininin **porسیون başına karbonhidrat miktarını** (5-100 gram) ayarlayın.
5. **İleri**'yi seçin

Hatırlatıcıyı ayarladıktan sonra seçimlerinize ilişkin bir genel bakış görüntülenir. Bu aşamadayken ayarladığınız hatırlatıcıyı kaldırabilir veya içecek hatırlatıcı ekleyebilirsiniz. Egzersiz seansınıza başlamaya hazır olduğunuzda egzersiz öncesi moduna geçmek için **Şimdi kullan**'ı seçin.

Akıllı karbonhidrat hatırlatıcıya içecek hatırlatıcı eklerken hatırlatıcı başına ihtiyaç duyduğunuz sıvı miktarı tahmini de gösterilir. Bu tahmin, ılıman koşullardaki ortalama ter miktarını temel alır



Karbonhidrat alma vaktiniz geldiğinde titreşimle birlikte ekranda () **gram karbonhidrat alın!** uyarısı görüntülenir.

Manuel karbonhidrat hatırlatıcı

Manuel karbonhidrat hatırlatıcı, önceden belirlenmiş aralıklarla karbonhidrat almanızı ve enerji depolamanızı sağlayan zaman bazlı bir hatırlatıcıdır. Hatırlatıcı aralığını 5 ile 60 dakika arasında ayarlayabilirsiniz.

Manuel karbonhidrat hatırlatıcısını ayarlama

1. Ana menüden **Enerji Depolama > Manuel k.hidrat hatırlatıcı**'yi seçin.
2. Hatırlatıcı aralığını (5-60 dakika) ayarlayın.

Hatırlatıcısını ayarladıktan sonra seçimlerinize ilişkin bir genel bakış görüntülenir. Bu aşamadayken ayarladığınız hatırlatıcısını kaldırabilir veya içecek hatırlatıcı ekleyebilirsiniz. Egzersiz seansınıza başlamaya hazır olduğunuzda egzersiz öncesi moduna geçmek için **Şimdi kullan!** seçin.



Karbonhidrat alma vaktiniz geldiğinde titreşimle birlikte ekranda **karbonhidrat alın!** uyarısı görüntülenir.

İçecek hatırlatıcı

İçecek hatırlatıcı, sıvı tüketmeniz için sizi uyarıp yeterli sıvı miktarını almanızı sağlayan zaman bazlı bir hatırlatıcıdır. Hatırlatıcı aralığını 5 ile 60 dakika arasında ayarlayabilirsiniz.

İçecek hatırlatıcısını ayarlama

1. Ana menüden **Enerji Depolama > İçecek hatırlatıcı**'yi seçin.
2. Hatırlatıcı aralığını (5-60 dakika) ayarlayın.

Hatırlatıcısını ayarladıktan sonra seçimlerinize ilişkin bir genel bakış görüntülenir. Bu aşamadayken ayarladığınız hatırlatıcısını kaldırabilir veya karbonhidrat hatırlatıcı ekleyebilirsiniz. Egzersiz seansınıza başlamaya hazır olduğunuzda egzersiz öncesi moduna geçmek için **Şimdi kullan!** seçin.



Sıvı tüketme vaktiniz geldiğinde titreşimle birlikte ekranda **Sıvı tüketin!** uyarısı görüntülenir.

[FuelWise™](#) hakkında daha fazla bilgi edinin

Koşu Performansı Testi

Koşu Performansı Testi, özellikle koşucuların ilerlemelerini takip etmelerini ve koşu sporları için benzersiz egzersiz alanlarını (kalp atış hızı, hız ve güç bölgeleri) bulmaları için özel olarak tasarlanmış bir araçtır. Düzenli ve sık yapılan testler, egzersizinizi akıllıca planlamanıza ve koşu performansınızdaki değişiklikleri izlemenize yardımcı olur.

Maksimal veya submaksimal (maksimum kalp atış hızınızın en az %85'i) olmak üzere testler yapabilirsiniz. Maksimal test, en üst düzeyde performans gerektirir ancak daha doğru sonuçlar sağlar. Maksimal test, mevcut kişisel maksimum kalp atış hızınızı öğrenmek ve ayarlarınızı güncel tutmak için iyi bir yöntemdir. Maksimal koşu testinin yükü, submaksimal test ile kıyaslandığında büyük oranda daha ağırdır. Bu nedenle, maksimal testten sonraki 1-3 gün için planınızda yalnızca hafif egzersiz seanslarına yer verin.

Maksimum kalp atış hızının en az %85 kadar aşılmasını gerektiren submaksimal test, maksimal teste kıyasla yeniden yapılabilir, güvenli ve yorucu olmayan bir alternatiftir. Submaksimal testi dilediğiniz sıklıkta tekrarlayabilir, ayrıca bu testi egzersiz seansı öncesinde ısınma olarak da yapabilirsiniz. Submaksimal test sonuçları hesaplanırken maksimum kalp atış hızı değerinizi kullanılır. Bu yüzden testten doğru test sonuçları almanız için fiziksel ayarlarınızda maksimum kalp atış hızınızın doğru şekilde ayarlanmış olması çok önemlidir. Maksimum kalp atış hızı değerinizi bilmiyorsanız öncelikle maksimum kalp atış hızınızı bulmak için maksimal testi yapabilirsiniz.

Testte amaç, verilen hedef hıza mümkün olduğunca uyarak düzenli şekilde artan bir hızda koşmaktır. Testi başarıyla tamamlamak için en az altı dakika koşmanız veya maksimum kalp atış hızınızın %85'ine ulaşmanız gerekir. Bu değere ulaşmakta zorluk yaşıyorsanız maksimum kalp atış hızı değerinizi çok yüksek olabilir. Fiziksel ayarlar kısmında bu değeri manuel olarak değiştirebilirsiniz.

Testin yapılması

Testi yapmadan önce bu kullanım kılavuzunda veya ürün paketinde gönderilen Önemli Bilgiler sayfasındaki [Sağlık ve Egzersiz bölümünü](#) okuyun. Hastayken veya yaralıysanız ya da sağlığınıza ilgili şüpheleriniz varsa testi yapmayın. Testi yalnızca dinlenmiş hissediyorken yapın. Testten önceki gün, yorgunluğa neden olabilecek egzersiz hareketlerinden kaçının. Hareketlerinizi kısıtlamayan koşu ayakkabıları ve kıyafetleri giyin.

Testi düzlüklerde, yolda veya parkurda tamamlayıp benzer koşullarda düzenli olarak tekrar edin. Verilen hedef hıza mümkün olduğunca uyarak düzenli şekilde artan bir hızda koşun. Ayrıca, testi yapmadan önce içinde bulunduğunuz koşullar her seferinde oldukça benzer olmalıdır. Örneğin, testten önceki gün yoğun bir egzersiz seansı yapmanız veya testten hemen önce yediğiniz ağır bir yemek test sonucunuzu etkileyebilir. Testi tamamlamak için en az altı dakika koşmanız veya maksimum kalp atış hızınızın %85'ine ulaşmanız gerekir.

Varsayılan olarak test, hızınızı takip etmek için GPS kullanır ancak testi Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart veya STRYD koşu güç metresi kullanarak da gerçekleştirebilirsiniz. Bu durumda hızınız sensörle ölçülür.

Test sırasında kalp atış hızınız algılanamıyorsa **Kalp atış hızı sensörünü kontrol et** yazısı görünür.

Test sırasında uydu sinyalleri algılanamıyorsa **Hız algılanamıyor, GPS sinyali gitti** yazısı görünür.

Test gerçekleştirme talimatlarıyla birlikte testin ayrıntılı bir dökümünü görüntülemeyen önce bir kez daha **Testler > Koşu testi > Nasıl yapılır** kısmından saatinizdeki talimatları inceleyin.

1. Öncelikle **Testler > Koşu testi > İlk hız** bölümünde test için ilk hızınızı tanımlayın. İlk hız 4 ile 10 dk/km arasında ayarlanabilir. İlk hızı çok yüksek ayarlarsanız testi çok çabuk bırakmak zorunda kalabileceğinizi unutmayın.
2. Ardından **Testler > Koşu testi > Başlat** bölümüne gidin ve aşağı kaydırarak teste genel bakışı görüntüleyin. Testi başlatmaya hazır olduğunuzda **İleri** seçeneğini belirleyin.
3. Sağlığınıza ilgili soruları cevaplayın ve egzersiz öncesi moduna gitmek için kabul edin.

4. Spor profili, test görünümünde mor renkte görüntülenir. Uygun bir iç mekan veya açık hava koşu spor profili seçin. Saatiniz kalp atış hızınızı ve GPS uydu sinyallerini bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın (GPS simgesi yeşile döner).
5. Başlamak için TAMAM düğmesine basın. Test boyunca saatiniz sizi yönlendirir.
6. Test ısınma aşamasıyla (yaklaşık 10 dk) başlar. Isınmayı tamamlamak için ekrandaki yönlendirmeleri izleyin.
7. Doğru bir ısınmadan sonra **Testi başlat** seçeneğini belirleyin. Gerçek testin başlaması için belirtilen başlangıç hızına ulaşmanız gerekir.

Test sırasında: Mavi değer, mümkün olduğunca sıkı bir şekilde takip etmeniz gereken, sürekli artan hedef hızı gösterir.

Aşağıdaki beyaz değer mevcut hızınızı gösterir.



Her iki ucunda hız değerleri olan mavi eğri, izin verilen aralığı gösterir.



Alt kısımda mevcut kalp atış hızınızı, submaksimal test için gereken minimum kalp atış hızını ve mevcut maksimum kalp atış hızınızı görebilirsiniz.

Maksimum kalp atış hızı değerinizi aştıysanız veya bu değere ulaşamadıysanız saatiniz **Maksimum eforunuz bu muydu?** diye soracaktır. Eforunuz maksimuma çıkmadan maksimum kalp atış hızınızın en az %85'ine ulaşırsanız testiniz submaksimal olarak değerlendirilir. Mevcut maksimum kalp atış hızı değerimize ulaşırsanız veya bu değeri aşarsanız testiniz otomatik şekilde maksimal olarak değerlendirilir.

Test sonuçları

Koşu Performansı Testi, sonuç olarak maksimum aerobik güç (MAP), maksimum aerobik hız (MAS) ve maksimum oksijen alımı (VO2max) değerlerinizi verir. Bunlara ek olarak maksimal test yaptıysanız maksimum kalp atış hızı (HR_{max}) değerini alırsınız. En son test sonucunuzu **Testler > Koşu testi > En son sonuç** kısmında görüntüleyebilirsiniz.



- Maksimum aerobik gücünüz (MAP), vücudunuzun oksijen tüketme yetisinin maksimum seviyeye yükseldiği (VO₂max) en düşük egzersiz yoğunluğudur. Maksimum aerobik güç, genellikle yalnızca birkaç dakika sürdürülebilir.
- Maksimum aerobik hızınız (MAS), vücudunuzun oksijen tüketme yetisinin maksimum seviyeye yükseldiği (VO₂max) en düşük egzersiz yoğunluğudur. Maksimum aerobik hız, genellikle yalnızca birkaç dakika sürdürülebilir.
- Maksimum oksijen alımınız (VO₂max), maksimum efor harcadığınız sırada vücudunuzun tüketebildiği maksimum oksijen kapasitesidir.

Spor profili ayarlarınızı yeni MAP, MAS ve VO₂max sonuçlarınızla güncellemek isterseniz hız, tempo ve güç bölgelerinizin yanı sıra kalori hesaplamamız da mevcut kondisyonunuza uyacak şekilde güncellenir. Bunlara ek olarak maksimal test yaptıysanız yeni maksimum kalp atış hızı değerimize göre kalp atış hızı bölgelerinizi güncelleyebilirsiniz.

Egzersiz alanlarınızı ve maksimum kalp atış hızı değerinizi güncellemek için sonuçlarınızı Flow uygulamasıyla eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Flow uygulamasını açarken eşitlemeden sonra değerlerinizi güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur. Koşu türündeki tüm sporlar için spor profili ayarları yeni değerlerle güncellenecek.

Egzersizinizde güç, hız/tempo veya kalp atış hızı bölgelerini takip edip etmemeniz, hedeflerinize ve egzersiz rutinlerinize bağlıdır. Güç bölgeleri, ister düz ister yokuşlu olsun, tüm arazi türlerinde geçerlidir. Hız bölgeleri, yalnızca düz arazide koşarken güvenilirdir. Hız veya güç bölgeleri, aralıklı egzersiz için de iyi tercihlerdir.

İlerleme durumunuzu izlemenize ve doğru egzersiz yoğunluğunu belirlemenize yardımcı olması için Koşu Performansı Testini kullanmak isterseniz egzersiz alanlarınızın her zaman güncel olmasını sağlamak için her üç ayda bir maksimal testi tekrarlamanızı öneririz. İlerleme durumunuzu daha yakından takip etmek isterseniz maksimal testler arasında istediğiniz sıklıkta submaksimal testi tekrarlayabilirsiniz.

Koşu Performansı Testinizden Running Index sonucu almayacağınızı unutmayın.

Kilonuz Koşu Performansı Testindeki girdilerden biri olarak kullanılır. Kilo ayarlarınızı değiştirdiğinizde test sonuçlarınızı karşılaştırılabilirliğinin de bu değişiklikten etkileneceğini unutmayın.

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

Test sonucunuzu Polar Flow uygulamasına eşitlemeyi unutmayın. Uzun süreli takip için tüm test verilerini Polar Flow web hizmetinde tek bir yerde topladık. Testler sayfasında, gerçekleştirdiğiniz tüm testleri görebilir ve sonuçlarını karşılaştırabilirsiniz. Uzun vadede ilerlemenizi görüntüleyebilir ve performansınızdaki değişiklikleri kolayca izleyebilirsiniz.

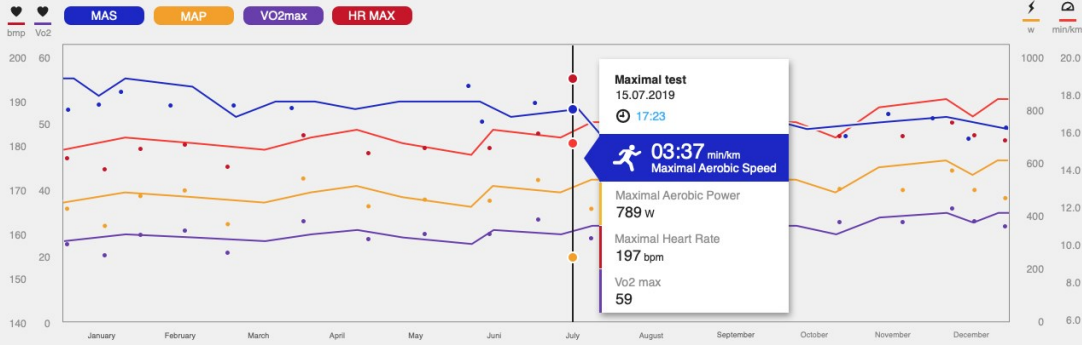
Test report

Running test

◀ 06/01/2019 07/11/2019 ▶ **Last 3 months** Last 6 months Last 12 months ⓘ

Running Tests

| | | | | |
|---|---------------------------|---|---|---------------|
| 05.11.2019 Latest result of the period | Maximal test Result | 03:20 min/km Maximal Aerobic Speed (+5.8%) | 855 _w Maximal Aerobic Power | 58 VO2 max |
| 07.01.2019 First results of the period | Submaximal test Result | 03:47 min/km Maximal Aerobic Speed | 730 _w Maximal Aerobic Power | 52 VO2 max |



| Date | Test type | Maximal Aerobic Speed | Maximal Aerobic Power | Maximal Heart Rate | Vo2 max |
|------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|---------|
| 05.11.2019 | Maximal test | 03:20 min/km | 840 W | 202 bpm | 58 |
| 28.10.2019 | Submaximal test | 03:27 min/km | 831 W | - | 59 |
| 16.09.2019 | Maximal test | 03:31 min/km | 823 W | 191 bpm | 59 |
| 26.08.2019 | Maximal test | 03:25 min/km | 810 W | 198 bpm | 59 |
| 29.07.2019 | Submaximal test | 03:20 min/km | 803 W | - | 53 |
| 15.07.2019 | Maximal test | 03:37 min/km | 789 W | 197 bpm | 59 |
| 17.06.2019 | Maximal test | 03:43 min/km | 785 W | 189 bpm | 56 |
| 06.05.2019 | Maximal test | 03:33 min/km | 771 W | 199 bpm | 57 |
| 01.04.2019 | Submaximal test | 03:51 min/km | 765 W | - | 55 |
| 18.02.2019 | Maximal test | 03:41 min/km | 749 W | 201 bpm | 59 |
| 07.01.2019 | Submaximal test | 03:47 min/km | 733 W | - | 52 |

Test analysis Remove

Bisiklet Performansı Testi

Bisiklet Performansı Testi, 60 dakika boyunca koruyabileceğiniz maksimum ortalama gücü ölçer. Ayrıca fonksiyonel eşik gücü (FTP) testi olarak da bilinir. Test, kişisel bisiklet gücü bölgelerinizi belirlemek için kullanılabilir. Kişisel güç bölgelerinizi belirlediğinizde egzersizini daha kolay optimize edebilirsiniz. Ayrıca bu test, zaman içindeki bisiklet performansı gelişiminizi izlemek için de faydalıdır.

60 dakikalık FTP testine ek olarak 20, 30 veya 40 dakika süren daha kısa testler de yapabilirsiniz. Bu durumda, 60 dakikalık sonucunuzu tahmin ederiz. Kısa testlerde sonucun 60 dakikalık testte olduğu kadar kesin olmayabileceğini unutmayın. Kısa testler deneyimsiz veya sakatlanma sonrası iyileşme sürecindeki bisikletçiler için daha iyi bir seçenektir. Zamanla aldığınız sonuçları karşılaştırabilmek için her zaman aynı testi yapın.

En güvenilir sonuçları elde etmek için güç sensörü olan bir iç mekan bisikleti kullanmanızı öneriyoruz ancak testi açık havada da yapabilirsiniz. Testi açık havada yaparsanız durmaları ve güç değişikliklerini minimum düzeye indirmek için kısa bir test seçmek daha mantıklıdır. Düz arazide bir rota seçin ve trafik ışıklarından ya da sizi durduracak diğer nedenlerden kaçın.

Bisiklet Performansı Testi yapmak için uyumlu bir bisiklet güç sensörüne ihtiyacınız vardır. Uyumlu bisiklet güç sensörlerinin tam listesi için [HANGİ ÜÇÜNCÜ TARAF GÜÇ SENSÖRLERİ Grit X/Pacer/Vantage İLE UYUMLU?](#) başlıklı bölümü inceleyin. Güç sensörü de saatinizle eşleştirilmiş olmalıdır. Ayrıntılı eşleştirme talimatları için [Sensörleri saatinizle eşleştirme](#) bölümüne bakın.

Testin yapılması

Testi yapmadan önce bu kullanım kılavuzunda veya ürün paketinde gönderilen Önemli Bilgiler sayfasındaki [Sağlık ve Egzersiz bölümünü](#) okuyun. Bu oldukça zorlayıcı bir testtir, egzersizinizin ardından dinlenmiş hissetmiyorsanız testi yapmayın. Hareketlerinizi kısıtlamayan bisiklet ayakkabıları ve kıyafetleri giyin.

Ayrıca, fiziksel ayarlarınızda kilonuzun doğru şekilde ayarlandığını kontrol edin. Zamana dayalı olarak sonuçlarınızı karşılaştırabilmek için bunu yapmanız önemlidir. İlk testinizde, kişisel bilgileriniz doğrultusunda sizi bir güç hedefiyle yönlendiririz. Bu hedef, test süresince gücünüzü sabit tutmanıza yardımcı olur. Testi tekrar yaptığınızda ise hedef, daha önceki sonuçlarınıza göre belirlenir.

Bisiklet testi ısınma, test ve soğuma aşamalarını içerir. Isınma aşaması güce, soğuma aşaması ise kalp atış hızına dayalıdır. Isınma ve soğuma aşamalarının isteğe bağlı olduğunu unutmayın. Dilerseniz bu aşamaları atlayabilirsiniz.

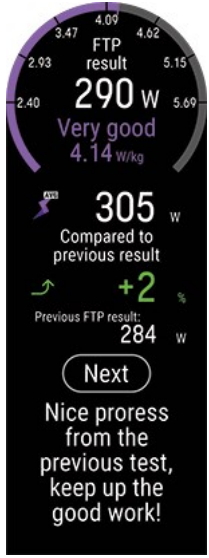
1. Saatinizde **Testler > Bisiklet testi > Süre** bölümüne gidin ve 20, 30, 40 veya 60 dakikayı seçin.
2. Ardından **Testler > Bisiklet testi > Başlat** bölümüne gidin ve aşağı kaydırarak teste genel bakışı görüntüleyin. Testi başlatmaya hazır olduğunuzda **İleri** seçeneğini belirleyin.
3. Sağlığınızla ilgili soruları cevaplayın ve egzersiz öncesi moduna gitmek için kabul edin.
4. Spor profili, test görünümünde mor renkte görüntülenir. Uygun bir iç mekan veya açık hava bisiklet spor profili seçin. Saatiniz bisiklet güç sensörünüzü bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın.
5. Başlamak için TAMAM düğmesine basın.
6. Test ısınma aşamasıyla başlar. Isınma, başlangıçta yaklaşık 20 dakikalık kolay bir sürüş olmalıdır. Isınmanın ortasına, dinlenme ile birlikte her biri yaklaşık 1 dakika olacak 2-3 tam atak ekleyin. Şimdi iyice ısınmış ve tam testi yapmaya hazır olmalısınız. Daha kısa bir ısınma yapmayı seçerseniz yine de hızlı atakları ve dinlenme anlarını dahil ettiğinizden emin olun. Ayrıca ısınma aşaması, her şeyin olması gerektiği şekilde olduğunu ve bisikletinizin sizin için en iyi şekilde ayarlandığını kontrol etmenizi sağlar.
7. Doğru bir ısınmadan sonra **Testi başlat** seçeneğini belirleyin.
8. Hızlanın ve tüm test boyunca koruyabileceğinizi düşündüğünüz maksimum gücü bulun. Test görünümü, watt cinsinden gücünüzü gösterir. Kırmızı değer geçerli gücünüzü, beyaz değer ise tahmin edilen hedef gücünüzü gösterir. Temponuzu hedefe yakın tutmaya çalışın ve test boyunca aynı güç seviyesinde kaldığınızdan emin olun. Yavaşlamak,

sonuçlarınızın güvenilirliğini azaltacaktır.

9. Test aşaması, önceden tamamlanan süre bittiğinde sona erer.

Testten sonra soğuma aşamasını yapmanızı öneriyoruz.

Test sonuçları



Test özeti, watt cinsinden gösterilen FTP değerinizi, maksimum kalp atış hızınızı ve VO2max olarak adlandırılan maksimum oksijen alımınızı gösterir. En son test sonucunuz **Testler > Bisiklet testi > En son sonuç** kısmında görüntülenir.

FTP'yi bisikletçinin ağırlığına bölmek, güç-ağırlık oranı olarak adlandırılan ve aynı cinsiyetten diğer bisikletçilerle karşılaştırılabilen bir değer üretir. Mevcut ağırlığınızda ne kadar çok güç üretirseniz güç-ağırlık oranınız o kadar iyi olur. Bu da aerobik kondisyonunuzu yansıtır. Güç/ağırlık oranınıza göre size geri bildirim verirken antrenmansızdan rakipsize kadar değişen, basitleştirilmiş, 8 katmanlı bir sonuç tablosu kullanıyoruz.

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

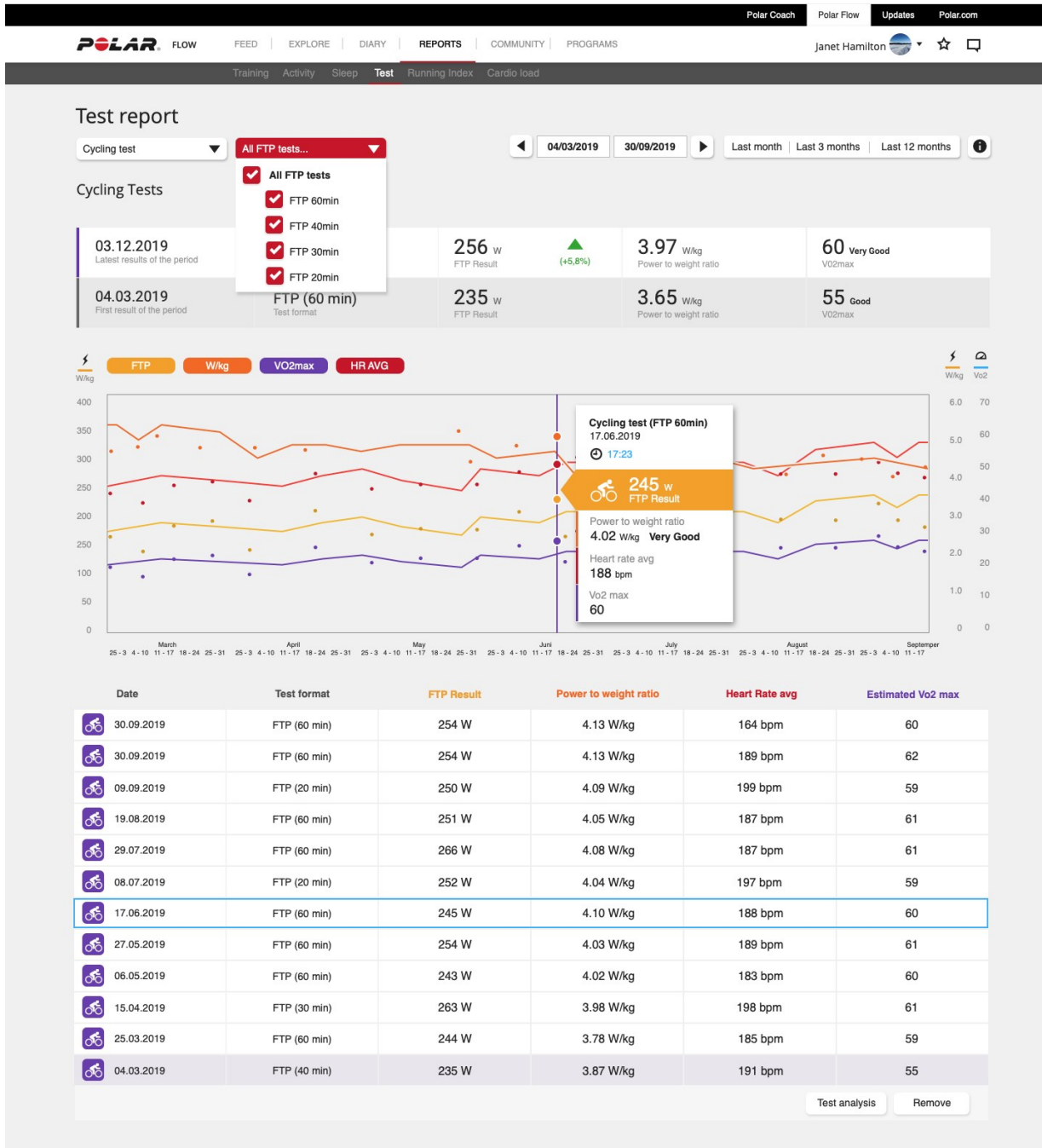
İlk testinizde, sonuç sizinle aynı cinsiyetten diğer bisikletçilerle kıyaslanır. Testi tekrarladığınızda sonuç, önceki test sonuçlarınızla karşılaştırılır ve bunlara göre test geri bildirim oluşturulur.

İlerleme durumunuzu izlemenize ve doğru egzersiz yoğunluğunu belirlemenize yardımcı olması için Bisiklet Performansı Testini kullanmak isterseniz egzersiz alanlarınızın her zaman güncel olmasını sağlamak için her üç ayda bir maksimal testi tekrarlamayı öneririz.

Egzersiz alanlarınızı ve maksimum kalp atış hızı değerini güncellemek için sonuçlarınızı Flow uygulamasıyla eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Flow uygulamasını açarken eşitlemeden sonra değerlerinizi güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur. Bisiklet türündeki tüm sporlar için spor profili ayarları yeni değerlerle güncellenecek.

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

Test sonucunuzu Polar Flow uygulamasına eşitlemeyi unutmayın. Uzun süreli takip için tüm test verilerini Polar Flow web hizmetinde tek bir yerde topladık. Testler sayfasında, gerçekleştirdiğiniz tüm testleri görebilir ve sonuçlarını karşılaştırabilirsiniz. Uzun vadede ilerlemenizi görüntüleyebilir ve performansınızdaki değişiklikleri kolayca izleyebilirsiniz.



Yürüyüş Testi

Yürüyüş testi, VO_{2max} değerini ölçmenin ve aerobik kondisyonunuzun gelişimini takip etmenin basit, güvenli ve tekrar edilebilir bir yoludur. Aerobik kondisyon seviyenizi öğrenmek, etkili egzersiz yapmanın temel taşıdır. Bu sebeple de yürüyüş testi, ara sıra egzersiz yapanlardan düzenli egzersiz yapan sporculara kadar herkes için önemli bir araçtır. Testi bir egzersiz programına başlarken yapmanızı ve her üç ayda bir tekrarlamanızı öneririz. Tabii isterseniz daha sık da tekrarlayabilirsiniz.

Testte amacınız, on beş dakika boyunca, sabit bir tempoda mümkün olduğunca fazla mesafe yürümektir. Yani normal, rahat yürüyüşünüzden daha hızlı yürümelisiniz. Isınma sırasında kalp atış hızınızı maksimum değerinizin %65'inin üzerine çıkarmaya ve test boyunca hızlı ve tempolu yürüyerek değeri bu seviyede tutmaya çaba gösterin. VO_{2max} sonucunuz, yürüdüğünüz mesafeye, test sırasındaki kalp atış hızınıza ve kişisel özelliklerinize (yaş, cinsiyet, boy ve kilo) göre belirlenir. Prensip, yürüyüş hızınız ne kadar yüksek, kalp atış hızınız ne kadar düşükse aerobik kondisyonunuz da o kadar iyi olacaktır.

Testin yapılması

Testi yapmadan önce bu kullanım kılavuzunda veya ürün paketinde gönderilen Önemli Bilgiler sayfasındaki [Sağlık ve Egzersiz bölümünü](#) okuyun. Hastayken veya yaralıysanız ya da sağlığınızla ilgili şüpheleriniz varsa testi yapmayın. Ayrıca boy, kilo, yaş ve saatinizi hangi kolunuza taktığınızı dahil olmak üzere fiziksel ayarlarınızın da güncel olduğundan emin olun. Sonucu hesaplamak için bu bilgilerden yararlanıyoruz. Hızınızı takip etmek için GPS (GNSS) kullanıldığından dolayı, testi açık havada yapmalısınız.

Optimum GPS (GNSS) performansı için testi, gökyüzünü engelsiz bir şekilde gördüğünüz bir konumda, düzlük bir alanda, rotada veya yolda gerçekleştirin. Trafik ışıklarının veya durmanıza ya da yavaşlamanıza sebep olabilecek diğer olası engellerin bulunduğu rotaları kullanmaktan kaçının. Yüksek binalar, tüneller, kısmen kapalı stadyumlar ve ağaçlar da GPS (GNSS) hassasiyetini etkileyebilir.

Testi yapmadan önce içinde bulunduğunuz koşullar her seferinde oldukça benzer olmalıdır. Örneğin, testten önceki gün yoğun bir egzersiz seansı yapmanız veya testten hemen önce yediğiniz ağır bir yemek, yanlış sonuçlar almanıza sebep olabilir. Test sırasında amacınız, sabit bir tempoda, elinizden geldiğince hızlı bir şekilde yürümektir. Ancak koşmamalısınız. Kalp atış hızınızı, maksimum kalp atış hızı değerinizin %65'inin üzerinde tutmaya çalışın. Herhangi bir üst limit yoktur. Yürüyüş mesafeniz ne kadar uzunsa sonucunuz da o kadar iyi olacaktır. Kalp atış hızınız çok düşerse saatiniz sizi uyaracaktır. Kalp atış hızınızı artırmak için daha hızlı yürümeniz gerekir.

Yürüyüş testi, ısınma ve soğuma aşamaları dahil yaklaşık 25 dakika sürer. Isınma (5 dakika), test (15 dakika) ve soğuma (5 dakika) aşamalarından oluşur. Uygulama talimatlarıyla birlikte testin ayrıntılı bir dökümünü görüntülemeye önce, **Testler > Yürüyüş testi > Nasıl yapılır?** kısmından saatinizdeki talimatları bir kez daha inceleyin.

VIDEOYA BURADAN ULAŞABİLİRSİNİZ

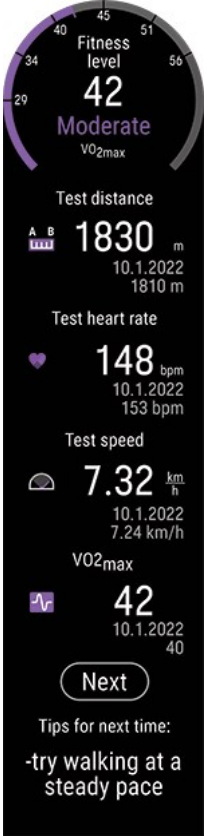
1. **Testler > Yürüyüş testi > Başlat** bölümüne gidip ekranı aşağı kaydırarak teste genel bakışı görüntüleyin. Testi başlatmaya hazır olduğunuzda **İleri** seçeneğini belirleyin.
2. Sağlığınızla ilgili soruları cevaplayın ve egzersiz öncesi moduna gitmek için kabul edin.
3. Test için yürüyüş spor profili kullanılır. Spor profili, test görünümünde mor renkte görüntülenir. Saatiniz kalp atış hızınızı ve GPS uydusu sinyallerini bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın (GPS simgesi yeşile döner).
4. Uygun bir ısınma egzersizi ile başlayın. Hızlı ve tempolu yürüyerek kalp atış hızınızı, maksimum kalp atış hızı değerinizin %65'inin üzerine çıkarmaya çaba gösterin. Isınmayı tamamlamak için ekrandaki yönlendirmeleri izleyin.
5. Maksimum kalp atış hızınızın en az %65'ine ulaştıysanız veya en az üç dakika ısınma egzersizi yaptıysanız teste başlayabilirsiniz. Gerçek testi başlatmak için **Testi başlat** seçeneğini belirleyin.
6. Test sırasında kalp atış hızınızı, maksimum kalp atış hızı değerinizin %65'inin üzerinde tutun.
7. Test aşaması, 15 dakika sonra sona erer. Testi onaylamak ve soğuma aşamasına geçmek için TAMAM düğmesine basın.
8. Dinlenmek için yavaş tempoda yürüyerek gevşeyin.
9. Soğuma aşamasını tamamladığınızda, yürüdüğünüz mesafeyi ekranda görürsünüz.

10. Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine bir kez basın; seans sonlandırmak içinse duraklattıktan sonra GERİ düğmesini basılı tutun.

Test sırasında: Mevcut kalp atış hızınız ve üzerine çıkmanız gereken kalp atış hızı değeri, ekranın en üstünde gösterilir. Geçen süreyi ise ekranın alt kısmında görebilirsiniz.



Test sonuçları



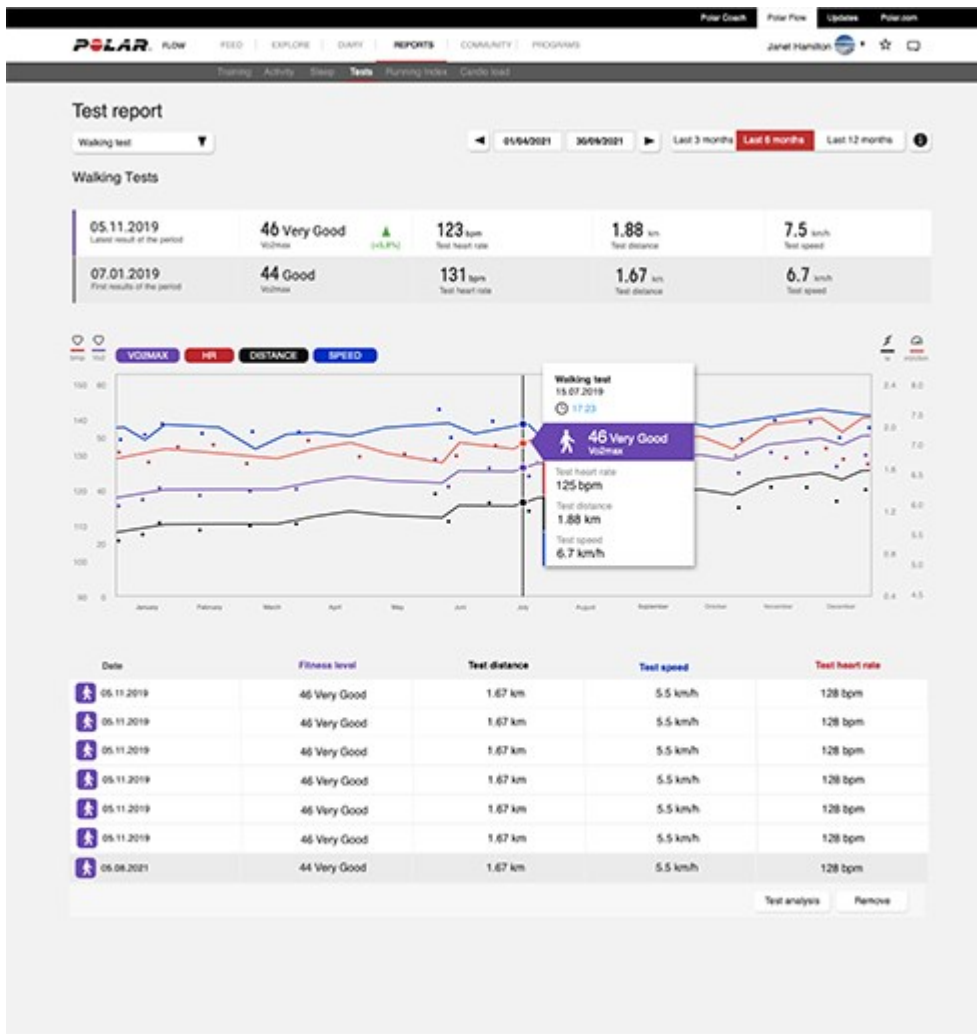
- Test özeti, VO₂max değerini gösterir. Sonucunuz, cinsiyet ve yaş grubuna göre, çok düşük ile üst seviye aralığında da sınıflanır.
- Test mesafesi (test sırasında yürüdüğünüz mesafe)
- Test kalp atış hızı (testin son 5 dakikasındaki ortalama kalp atış hızınız)
- Test hızı/temposu (test sırasındaki ortalama hızınız/temponuz)
- Bir sonraki testiniz için ipuçları (Bu ipuçları, testin tekrar edilebilirliğini iyileştirmeye yöneliktir ve yalnızca saatinizde gösterilir.)

En son test sonucunuzu **Testler > Yürüyüş testi > En son sonuç** kısmında görüntüleyebilirsiniz.

VO₂max değerini test sonucunuza göre güncellemek için sonuçlarınızı Flow uygulamasıyla eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Eşitleme sonrasında Flow uygulamasını açarken değeri güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur.

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

Test sonucunuzu Polar Flow uygulamasına eşitlemeyi unutmayın. Uzun süreli takip için tüm test verilerini Polar Flow web hizmetinde tek bir yerde topladık. Testler sayfasında, gerçekleştirdiğiniz tüm testleri görebilir ve sonuçlarını karşılaştırabilirsiniz. Uzun vadede ilerlemenizi görüntüleyebilir ve performansınızdaki değişiklikleri kolayca izleyebilirsiniz.



Bilekten koşu gücü

Koşu gücü, kalp atış hızı izleme özelliğini tamamlayan ve koşunuzun dış yükünü ölçen harika bir araçtır. Güç, zorluk seviyesindeki değişikliklere kalp atış hızınızdan daha hızlı yanıt verir, bu nedenle Koşu Gücü aralıklı ve yokuş yukarı egzersiz seanslarınız için harika bir yönlendirici ölçüttür. Bu aracı kullanarak koşularınızda (örneğin yarışlarda) efor seviyenizi sabit tutabilirsiniz.

Hesaplama Polar'ın özel algoritması ile yapılır ve GPS ile barometre verilerinizi temel alır. Kilonuz da hesaplamayı etkiler. Bu nedenle güncel değeri girdiğinizden olduğundan emin olun.

Koşu gücü ve kas ağırlığı

Polar, [Training Load Pro](#)'nun parametrelerinden biri olan Kas ağırlığını hesaplamak için koşu gücünü kullanır. Koşmak kas iskelet sisteminizde strese neden olur. Kas ağırlığı ise egzersiz seansınız esnasında kaslarınızın ve eklemlerinizin ne kadar zorlandığını gösterir. Bu özellik, koşu egzersiz seanslarınız sırasında ürettiğiniz mekanik gücü (kJ) gösterir (bisiklet gücü metre kullanıyorsanız bisiklet egzersizleriniz için de kullanılır). Kas ağırlığı, kısa aralıklı, atak ve yokuş yukarı egzersiz seansları gibi kalp atış hızınızın yoğunluk değişimlerine tepki vermeye zaman bulamadığı yüksek yoğunluklu koşu egzersizi seanslarında egzersiz yükünüzü ölçmenize yardımcı olur.

Koşu gücü saatinizde nasıl görüntülenir

Koşu gücü, GPS kullanımdayken koşu türü spor profilleriyle gerçekleştirilen koşu egzersiz seansları için otomatik olarak hesaplanır.

Flow web hizmetinin spor profili ayarları bölümündeki egzersiz görünümünü özelleştirerek egzersiz seanslarınız sırasında görmek istediğiniz güç verilerini seçebilirsiniz.

Koşu sırasında şu verileri görüntüleyebilirsiniz:



- Maksimum güç
- Ortalama güç
- Tur gücü
- Maksimum tur gücü
- Otomatik ortalama tur gücü
- Otomatik maksimum tur gücü

Gücün egzersiz seansları sırasında, Flow web hizmetinde ve uygulamada nasıl görüntüleneceğini seçin:

- Watt W
- Kilogram başına watt W/kg
- MAP yüzdesi (MAP %'si)

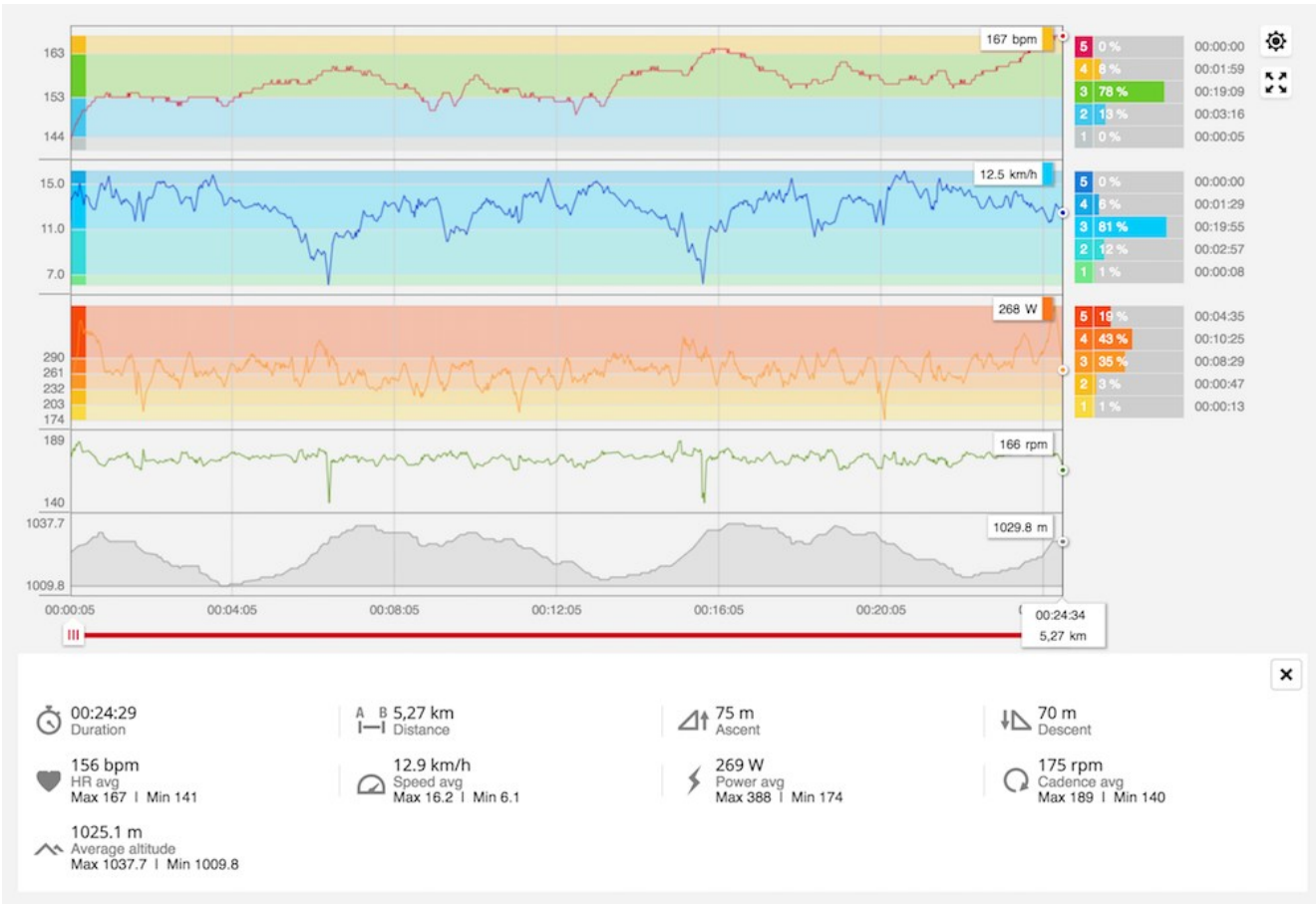
Egzersiz seansı sonrası saatinizdeki egzersiz özetinizde şunları göreceksiniz:



- Watt cinsinden ortalama gücünüz
- Watt cinsinden maksimum gücünüz
- KAS AĞIRLIĞI
- Güç alanında geçirilen süre

Koşu gücü Polar web hizmetinde ve uygulamanızda nasıl görüntülenir

Analiz için ayrıntılı grafikler Flow web hizmetinde ve uygulamada yer almaktadır. Egzersiz seansınızın güç değerlerini, bunların kalp atış hızına göre nasıl dağılım gösterdiğini ve yokuş, iniş ve farklı hızların bunları nasıl etkilediğini görün.



Polar Koşu Programı

Polar Koşu Programı, aşırıya kaçmadan doğru şekilde egzersiz yapmanızı sağlamak üzere tasarlanmış ve kondisyon seviyenizi temel alan kişiselleştirilmiş bir programdır. Bu akıllı program gelişiminize adapte olur. Böylece biraz ara vermeniz ya da egzersizlerinizi artırmanız gerektiğinde bunu bilir. Her program, kişisel özellikleriniz, egzersiz geçmişiniz ve hazırlık süreniz hesaba katılarak etkinliğinize uygun şekilde ayarlanır. Program ücretsizdir. www.polar.com/flow adresine giderek Polar Flow web hizmetinden programı edinebilirsiniz.

5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için programlar mevcuttur. Her programın üç aşaması vardır: Temel inşası, Güçlendirme ve Azaltma (Tapering). Bu aşamalar, koşu gününde hazır olmanızı sağlamak amacıyla performansınızı kademeli olarak geliştirmek için tasarlanmıştır. Koşu egzersizi seansları beş türe ayrılır: kolay tempolu yavaş koşu, orta mesafe koşu, uzun mesafe koşu, tempolu koşu ve aralıklı koşu. Tüm seanslarda optimum sonuçlar için ısınma, çalışma ve soğuma aşamaları bulunur. Ayrıca gelişiminizi desteklemek için güç, karın ve mobilite egzersizleri yapmayı da seçebilirsiniz. Her koşu haftası iki ile beş koşu seansından oluşur. Haftalık toplam koşu egzersizi seansı süresi, kondisyon durumunuza göre bir ile yedi saat arasında değişir. Bir program için minimum süre 9 hafta, maksimum süre 20 haftadır.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Koşu Programı hakkında daha fazla bilgi edinin. Dilerseniz [Koşu Programına başlarken](#) belgesini de inceleyebilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantılardan birini ziyaret edin:

[Başlarken](#)

[Kullanma](#)

Polar Koşu Programının oluşturulması

1. www.polar.com/flow adresine giderek Flow web hizmetinde oturum açın.
2. Sekmeden **Programlar**'ı seçin.
3. Etkinliğinizi seçin, adlandırın, etkinlik tarihini ve programı başlatmak istediğiniz tarihi ayarlayın.
4. Fiziksel aktiviteyle ilgili soruları yanıtlayın.*
5. Etkinlikte destekleyici egzersizler olmasını isteyip istemediğinizi seçin.
6. Fiziksel aktiviteye hazırlık anketini okuyup doldurun.
7. Programınızı inceleyin ve gerekirse ayarları değiştirin.
8. Bitirdiğinizde **Programı başlat** seçeneğini belirleyin.

*Dört haftalık egzersiz geçmişisi mevcutsa bunlar otomatik olarak doldurulur.

Koşma hedefi başlatın

Bir seansa başlamadan önce egzersiz seansı hedefinizi cihazınızla eşitlediğinizden emin olun. Seanslar cihazınıza egzersiz hedefleri olarak eşitlenir.

İlgili gün için programlanmış egzersiz hedefini başlatmak için:

1. Saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak egzersiz öncesi moduna girin.
2. O gün için programladığınız egzersiz hedefini başlatmanız istenir.



3. Hedef bilgilerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın.
4. TAMAM düğmesine basarak egzersiz öncesi moduna dönün ve kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
5. Saatiniz tüm sinyalleri bulduğunda TAMAM düğmesine basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

İlerleme durumunuzu takip edebilirsiniz

Cihazınızdaki egzersiz sonuçlarınızı, USB kablosu veya Flow uygulaması aracılığıyla Flow web hizmetiyle eşitleyin. İlerlemenizi **Programlar** sekmesinden izleyin. Mevcut programınıza genel bakışı ve ilerleme durumunuzu görürsünüz.

Running Index

Running Index, koşu performansı değişimlerini izlemenin kolay bir yoludur. Koşu endeksi değeri, maksimum aerobik koşu performansınızı (VO2max) yaklaşık olarak verir. Running Index'inizi uzun süreli kaydederek ne kadar verimli koştuğunuzu ve koşu performansınızı nasıl geliştirebileceğinizi görebilirsiniz. İlerleme, belirli bir tempoda daha az yorulmuş veya belirli bir fiziksel güç harcamasında daha hızlı bir tempoya ulaşmış olmanız anlamına gelir.

Performansınızla ilgili en doğru verileri almak için maksimum kalp atış hızı değerinizi ayarladığınızdan emin olun.

Running Index; tüm egzersiz seansları sırasında kalp atış hızı ölçüldüğünde, GPS işlevi açık olduğunda/Adım Sensörü kullanıldığında ve şu gereksinimler yerine getirildiğinde hesaplanır:

- Kullanılan spor profili bir koşu türü spor olduğunda (Koşu, Yolda Koşu, Arazide koşu vb.)
- Tempo 6 km/sa / 3,7 mil/sa ya da daha yüksek ve süre en az 12 dakika olmalıdır.

Seansı kaydetmeye başladığınızda hesaplama da başlar. Egzersiz seansı sırasında, hesaplamayı duraklatmadan (örneğin, trafik ışıklarında) iki kez durabilirsiniz. Egzersiz seansınızın ardından saatinizde Running Index değeri gösterilir ve sonuç egzersiz özetine kaydedilir.

Koşu egzersizi seansında Polar Stride Sensor Bluetooth Smart kullanılıyorsa ve GPS kapalı olarak ayarlandıysa Running Index sonucunu almak için sensörün kalibre edilmesi gerekir.



Running Index değerini saatinizdeki egzersiz seansı özetinizden görüntüleyebilirsiniz. [Polar Flow web hizmetinde](#) ilerleme durumunuzu takip edin ve yarış süresi hesaplamaları görün.

Sonucunuzu aşağıdaki tablo ile karşılaştırın.

Kısa dönem analizi

Erkekler

| Yaş Aralığı | Çok düşük | Düşük | İdare eder | Orta | İyi | Çok iyi | Üst seviye |
|-------------|-----------|-------|------------|-------|-------|---------|------------|
| 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 |

Kadınlar

| Yaş Aralığı | Çok düşük | Düşük | İdare eder | Orta | İyi | Çok iyi | Üst seviye |
|-------------|-----------|-------|------------|-------|-------|---------|------------|
| 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 |

Bu sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerin VO_{2max} değerlerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışma için yapılan literatür taramasını temel almaktadır. Kaynak: Shvartz E, Reibold RC. 6-75 yaş aralığındaki erkeklerde ve kadınlarda aerobik kondisyonu normları incelemesi. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Running Index'lerde bazı günlük farklılıklar olabilir. Running Index'i etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Belirli bir günde elde ettiğiniz değer, yüzey, rüzgar, sıcaklık gibi koşuyla ilgili etkenlerden ve diğer koşullardan etkilenmektedir.

Uzun dönemli analizi

Running Index değerleri, belirli mesafeleri koşmada başarınızı tahmin eden bir eğilim oluşturur. Running Index raporunuzu, Polar Flow web hizmetinde **İLERLEME DURUMU** sekmesi altında bulabilirsiniz. Rapor size koşu performansınızın daha uzun bir zaman zarfında nasıl geliştiğini gösterir. [Polar Koşu programını](#) bir koşu etkinliğine hazırlanmak için kullanıyorsanız Running Index ilerleme durumunuzu takip ederek koşunuzun hedefinize doğru nasıl ilerlediğini görebilirsiniz.

Aşağıdaki tablo bir koşucunun maksimum performansla belirli mesafeleri koşabileceği yaklaşık süreyi göstermektedir. Tabloyu yorumlarken uzun dönem Running Index ortalamanızı kullanın. Hedef performansla benzeyen hız ve koşu şartlarında alınan Running Index değerleri için en iyi tahmin elde edilir.

| Running Index | Cooper testi (m) | 5 km (sa:dk:sn) | 10 km (sa:dk:sn) | 21,098 km (sa:dk:sn) | 42,195 km (sa:dk:sn) |
|---------------|------------------|-----------------|------------------|----------------------|----------------------|
| 36 | 1800 | 00:36:20 | 1:15:10 | 2:48:00 | 5:43:00 |
| 38 | 1900 | 0:34:20 | 1:10:50 | 2:38:00 | 5:24:00 |
| 40 | 2000 | 0:32:20 | 1:07:00 | 2:29:30 | 5:06:00 |
| 42 | 2100 | 0:30:40 | 1:03:30 | 2:21:30 | 4:51:00 |
| 44 | 2200 | 0:29:10 | 1:00:20 | 2:14:30 | 4:37:00 |
| 46 | 2300 | 0:27:50 | 0:57:30 | 2:08:00 | 4:24:00 |
| 48 | 2400 | 0:26:30 | 0:55:00 | 2:02:00 | 4:12:00 |
| 50 | 2500 | 0:25:20 | 0:52:40 | 1:57:00 | 4:02:00 |
| 52 | 2600 | 0:24:20 | 0:50:30 | 1:52:00 | 3:52:00 |
| 54 | 2700 | 0:23:20 | 0:48:30 | 1:47:30 | 3:43:00 |
| 56 | 2800 | 0:22:30 | 0:46:40 | 1:43:30 | 3:35:00 |
| 58 | 2900 | 0:21:40 | 0:45:00 | 1:39:30 | 3:27:00 |
| 60 | 3000 | 0:20:50 | 0:43:20 | 1:36:00 | 3:20:00 |
| 62 | 3100 | 0:20:10 | 0:41:50 | 1:32:30 | 3:13:00 |
| 64 | 3200 | 0:19:30 | 0:40:30 | 1:29:30 | 3:07:00 |
| 66 | 3300 | 0:18:50 | 0:39:10 | 1:26:30 | 3:01:00 |
| 68 | 3350 | 0:18:20 | 0:38:00 | 1:24:00 | 2:55:00 |
| 70 | 3450 | 0:17:50 | 0:36:50 | 1:21:30 | 2:50:00 |

| Running Index | Cooper testi (m) | 5 km (sa:dk:sn) | 10 km (sa:dk:sn) | 21,098 km (sa:dk:sn) | 42,195 km (sa:dk:sn) |
|---------------|------------------|-----------------|------------------|----------------------|----------------------|
| 72 | 3550 | 0:17:10 | 0:35:50 | 1:19:00 | 2:45:00 |
| 74 | 3650 | 0:16:40 | 0:34:50 | 1:17:00 | 2:40:00 |
| 76 | 3750 | 0:16:20 | 0:33:50 | 1:14:30 | 2:36:00 |
| 78 | 3850 | 0:15:50 | 0:33:00 | 1:12:30 | 2:32:00 |

Training Benefit

Training Benefit, her egzersiz seansının etkisi hakkında yazılı geri bildirim vererek egzersizin ne kadar etkili olduğunu daha iyi anlamana yardımcı olur. **Geri bildiriminizi Polar Flow Uygulaması ve Flow web hizmetinde görebilirsiniz.** Geri bildirim alabilmek için [kalp atış hızı bölgelerinde](#) toplamda en az 10 dakika egzersiz yapmış olmanız gerekir.

Training Benefit geri bildirim kalp atış hızı bölgelerine dayalıdır. Her bölgede harcadığınız zaman ve yaktığınız kalori miktarını inceler.

Farklı egzersiz kazanımı seçeneklerinin tanımları aşağıda listelenmiştir

| Geri bildirim | Kazanım |
|----------------------------------|---|
| Maksimum egzersiz+ | Harika bir egzersiz seansı! Bu egzersizde sprint hızınızı artırıp kas sinir sisteminizi geliştirerek veriminizi artırdınız. Bu egzersiz seansı ayrıca yorulma direncinizi geliştirdi. |
| Maksimum egzersiz | Harika bir egzersiz seansı! Bu egzersizde sprint hızınızı artırıp kas sinir sisteminizi geliştirerek veriminizi artırdınız. |
| Maksimum ve Tempo egzersizi | Harika bir egzersiz seansı! Hız ve veriminizi artırdınız. Bu egzersiz seansı ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi önemli ölçüde geliştirdi. |
| Tempo ve Maksimum egzersiz | Harika bir egzersiz seansı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi önemli ölçüde geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca hız ve veriminizi geliştirdi. |
| Tempo egzersizi+ | Uzun bir seans boyunca harika bir tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca yorulma direncinizi geliştirdi. |
| Tempo egzersizi | Harika tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdiniz. |
| Tempo ve Kararlı durum egzersizi | İyi tempo! Yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını geliştirdi. |
| Kararlı durum ve Tempo egzersizi | İyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdi. |
| Kararlı durum egzersizi + | Mükemmel! Bu uzun egzersiz seansı kaslarınızın dayanıklılığını ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdi. Ayrıca yorulma direnciniz de gelişti. |

| Geri bildirim | Kazanım |
|---|---|
| Kararlı durum egzersizi | Mükemmel! Kaslarınızın direncini ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. |
| Kararlı durum egzersizi ve Temel egzersiz, uzun | Mükemmel! Bu uzun egzersiz seansı kaslarınızın dayanıklılığını ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdi. Ayrıca temel direnciniz ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesi de gelişti. |
| Kararlı durum egzersizi ve Temel egzersiz | Mükemmel! Kaslarınızın direncini ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca temel direncinizi ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesini de geliştirdi. |
| Temel egzersiz ve Kararlı durum egzersizi, uzun | Harika! Bu uzun egzersiz seansı temel direncinizi ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesini geliştirdi. Ayrıca kaslarınızın direnci ve aerobik kondisyonunuz da gelişti. |
| Temel egzersiz ve Kararlı durum egzersizi | Harika! Temel direncinizi ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesini geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca kaslarınızın direncini ve aerobik kondisyonunuzu da geliştirdi. |
| Temel egzersiz, uzun | Harika! Bu uzun, düşük zorluğa sahip egzersiz seansı temel direncinizi ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma kapasitesini geliştirdi. |
| Temel egzersiz | Bravo! Bu düşük zorluğa sahip egzersiz seansı temel direncinizi ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma kapasitesini geliştirdi. |
| Dinlenme egzersizi | Dinlenmenize yardımcı olacak güzel bir egzersiz seansı. Bu gibi hafif egzersizler vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar. |

Akıllı Kalori

Piyasadaki en doğru kalori hesaplayıcı, şu bireysel verilerinizi temel alarak yaktığınız kalori miktarını hesaplar:

- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Bireysel maksimum kalp atış hızı (HR_{max})
- Egzersizinizin veya etkinliğinizin yoğunluğu
- Bireysel maksimum oksijen alımı ($VO2_{max}$)

Kalori hesaplaması, ivme ve kalp atış hızı verilerinin akıllı kombinasyonuna dayanır. Kalori hesaplaması, egzersizde yaktığınızın kalori miktarını doğru şekilde hesaplar.

Egzersiz seansları sırasındaki kümülatif enerji tüketiminizi (kilokalori/kcal cinsinden) ve egzersiz sonrasında seansta yaktığınız toplam kilokalori miktarını görebilirsiniz. Ayrıca günlük toplam kalori miktarınızı da takip edebilirsiniz.

Kesintisiz kalp atış hızı

Kesintisiz kalp atış hızı özelliği, kalp atış hızınızı gün boyu ölçer. Bisiklet gibi çok az bilek hareketi gerektiren fiziksel aktiviteler de artık takip edilebildiğinden, harcadığınız günlük kalori miktarı ve toplam etkinlik durumunuz daha doğru şekilde ölçülür.

Saatinizde kesintisiz kalp atış hızı

Ayarlar > Genel ayarlar > Kesintisiz HR takibi yolunu izleyerek saatinizdeki Kesintisiz kalp atış hızı özelliğini açabilir, kapatabilir veya yalnızca gece moduna alabilirsiniz. Sadece gece modunu seçerseniz kalp atış hızı izlemeyi yatağa girebileceğiniz en erken zamanda başlayacak şekilde ayarlayın.



Bu özellik varsayılan olarak kapalıdır. Saatinizde Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini açık tuttuğunuzda pil daha hızlı tükenir. Nightly Recharge'ın çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Hem pil kullanımını azaltmak hem de Nightly Recharge'ı kullanmak isterseniz sürekli kalp atış hızı izleme özelliğini sadece gece çalışacak şekilde ayarlayın.

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin kalp atış hızı kadranını bulabilirsiniz. Ayrıntılı görünümü açmak için TAMAM düğmesine basın.



Özellik açık olduğunda, saat kalp atış hızınızı sürekli ölçer ve Kalp atış hızı saat kadranında görüntüler. Ayrıntıları açarak gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz.

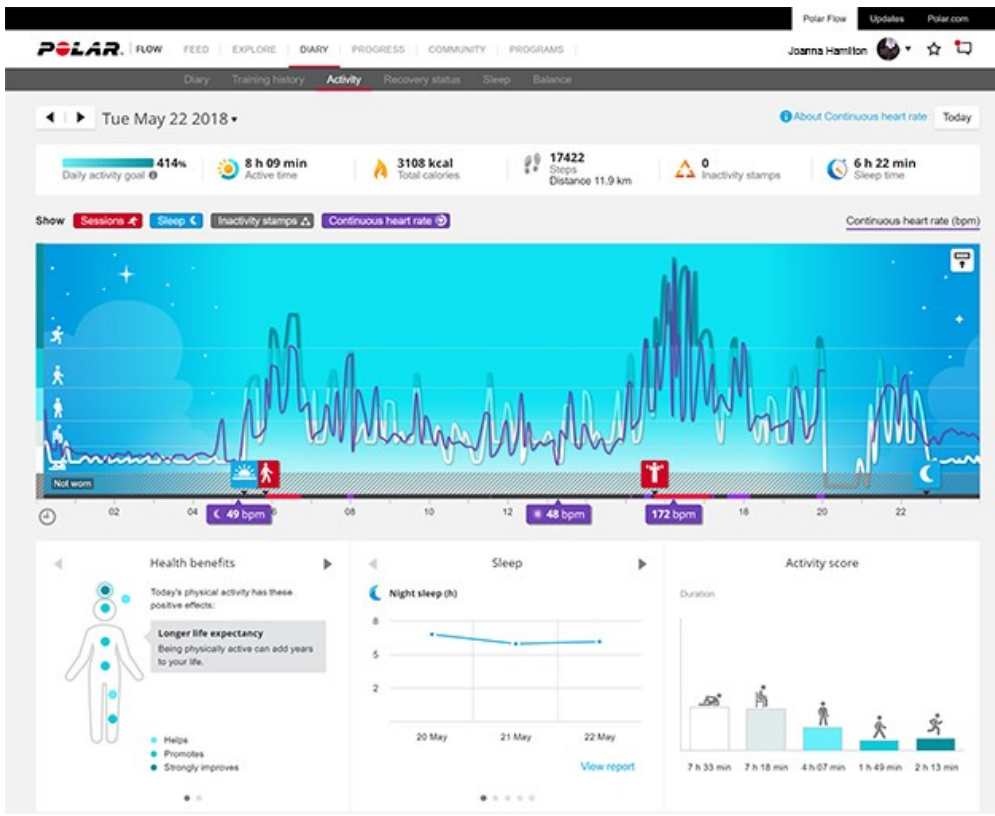
Saat, kalp atış hızınızı 5 dakikalık aralıklarla takip eder ve ileride analiz etmek amacıyla Polar Flow uygulamasına ya da web hizmetine kaydeder. Saat, kalp atış hızınızın arttığını algıladığında kalp atış hızınızı kesintisiz olarak kaydetmeye başlar. Kesintisiz kayıt, bilek hareketlerinize göre de başlatılabilir (ör. en az bir dakika boyunca yeterince hızlı bir tempoda yürüdüğünüzde). Etkinlik seviyeniz belirli bir düzeyin altına düştüğünde kalp atış hızınızın kesintisiz olarak kaydedilmesi otomatik olarak durur. Saat, kolunuzun hareket etmediğini algıladığında ya da kalp atış hızınız artmamışsa günün en düşük değerini bulmak için kalp atış hızınızı 5 dakikalık aralıklarla takip eder.

Bazı durumlarda, gün içinde saatinizde o günkü kesintisiz kalp atış hızı özetinde yer alan en yüksek veya en düşük değerden daha yüksek ya da daha düşük kalp atış hızı değerleri görebilirsiniz. Bu durum, gördüğünüz değer takip aralığının dışındaysa gerçekleşebilir.



Kesintisiz kalp atış hızı izleme özelliği açıkken ve saatinizin sırtındaki sensör cildinize temas ederken saatinizin arkasındaki LED'ler hep açık kalır. Bilekten hassas bir şekilde kalp atış hızı ölçümü için saatinizi nasıl takmanız gerektiğine dair talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümü](#) bölümüne bakın.

Polar Flow web hizmeti veya mobil uygulamasından Kesintisiz Kalp Atış Hızı Takibini daha uzun dönemli ve daha detaylı şekilde izleyebilirsiniz. Bu [detaylı kılavuzu](#) inceleyerek Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



7/24 Etkinlik ölçümü

Polar saat, bilek hareketlerinizi kaydeden dahili bir 3D ivmeölçerle etkinliğinizi takip eder. Fiziksel bilgilerinizle birlikte hareketlerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve düzenliliğini analiz ederek düzenli olarak yaptığınız egzersize ek olarak günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmenize olanak sağlar. En doğru etkinlik ölçümünü elde etmek için saatinizi kalem kullanmadığınız kolunuza takmanızı öneririz.

Etkinlik Hedefi

Saatinizin kurulumunu yaptığınızda kişisel etkinlik hedefinizi alırsınız. Etkinlik hedefi, saatinizde (**Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Etkinlik düzeyi**), Polar Flow uygulamasında veya [Polar Flow web hizmetinde](#) bulabileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarınıza göre belirlenir.

Hedefinizi değiştirmek isterseniz Polar Flow uygulamasını açın, menü görünümünde adınıza/profil fotoğrafınıza dokununuz ve **Etkinlik hedefi** öğesini görene kadar ekranı aşağı kaydırın. Alternatif olarak, [flow.polar.com](#) adresine gidip Polar hesabınızda oturum açın. Ardından adınız > **Ayarlar > Etkinlik hedefi** öğesine tıklayın. Üç etkinlik düzeyi arasından, tipik gününüzü ve etkinliğinizi en iyi tanımlayanı seçin. Seçim alanının altında, seçtiğiniz düzeyde günlük etkinliğe ulaşmak için ne kadar etkin olmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Etkinlik hedefinize erişmek için gün içinde etkin olmanız gereken süre, seçtiğiniz etkinlik seviyesine ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Daha zorlu etkinlikler seçerek hedefinize daha hızlı ulaşabilir veya gün boyunca ortalamanın biraz üstünde bir tempoyla aktif kalabilirsiniz. Yaş ve cinsiyet de etkinlik hedefinize ulaşmanız için gereken zorluk derecesini etkiler. Ne kadar gençseniz etkinliğinizin zorluk derecesinin o kadar yüksek olması gerekir.

Saatinizdeki etkinlik verileri

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Etkinlik kadranını bulabilirsiniz.



Saat kadranının çevresindeki daire ve tarih ile saatin altındaki yüzde, günlük etkinlik hedefinize doğru ilerleme durumunuzu gösterir. Siz aktif oldukça daire açık mavi renkle dolar.



Ayrıca günlük etkinlik birikiminiz ile ilgili şu detayları görebilirsiniz:

- Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.
- Etkin süre, sağlığınıza faydalı olan toplam vücut hareketlerinizin süresini size gösterir.
- Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile yaktığınız kalori miktarı.

Hareketsizlik uyarısı

Fiziksel etkinliğin sağlığı korumada büyük bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel olarak etkin olmaya ek olarak uzun süreli oturmaktan kaçınmak önemlidir. Egzersiz yaptığınız ve yeterli günlük etkinlikte bulunduğunuz günlerde bile uzun süre oturmak sağlığınıza için zararlıdır. Saatiniz gün boyunca uzun süre hareketsiz kalıp kalmadığınızı belirler ve bu sayede oturmanın sağlığınıza üzerindeki olumsuz etkilerinden kaçınmanız için harekete geçmenize yardımcı olur.

Yaklaşık 55 dakika hareketsiz kaldığınızda bir hareketsizlik uyarısı alırsınız: Hafif bir titreşimle birlikte **Hareket etme zamanı** bildiri görüntülenir. Harekete geçin ve aktif bir hayata adım atın. Kısa bir yürüyüş yapın, vücudunuzu esnetin veya başka bir hafif aktivite yapın. Hareket etmeye başladığınızda veya düğmeye bastığınızda mesaj kaybolur. Beş dakika içinde hareket etmezseniz eşitlemeden sonra Polar Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebileceğiniz bir hareketsizlik etiketi alırsınız. Flow uygulaması ve Flow web hizmeti, o ana kadar aldığınız hareketsizlik etiketlerinin tüm geçmişini gösterir. Böylece günlük rutininizi gözden geçirebilir ve daha etkin bir yaşam için değişiklikler yapabilirsiniz.

Polar Flow Uygulaması ve web hizmetindeki etkinlik verileri

Polar Flow uygulaması sayesinde etkinlik verilerinizi hareket halinde takip ve analiz edebilir, saatinizdeki verileri kablosuz olarak Flow web hizmeti ile eşitleyebilirsiniz. Flow web hizmeti etkinlik bilgilerinizi en ayrıntılı şekilde inceleyebilmenizi sağlar. Etkinlik raporlarının yardımıyla (**RAPORLAR** sekmesinin altında) günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) 7/24 Etkinlik ölçümü özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

Etkinlik Rehberi

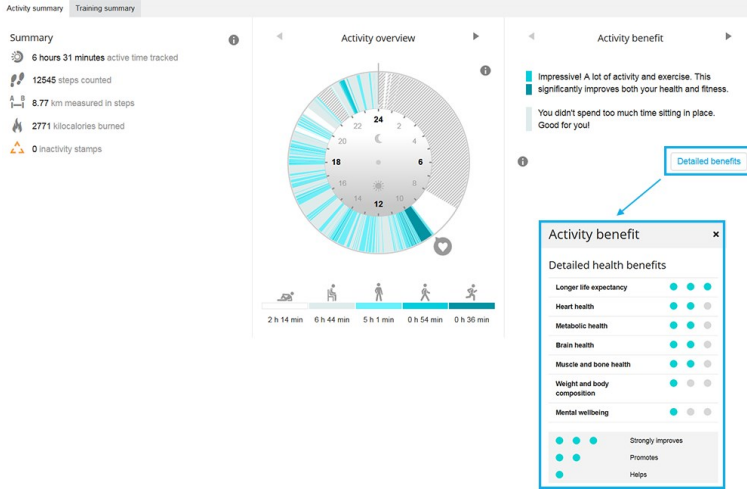
Etkinlik Rehberi özelliği gün boyunca ne kadar aktif olduğunuzu gösterir ve günlük fiziksel etkinlik önerilerinize ulaşmak için daha ne kadar egzersiz yapmanız gerektiğini söyler. Etkinlik hedefinize ulaşmak için o gün ne kadar yol katettiğinizi saatinizden, Polar Flow uygulamasından veya web hizmetinden öğrenebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

Etkinlik Kazanımı

Etkinlik kazanımı etkin olmanın sağlığınıza kattığı faydalar ve uzun süre boyunca oturmanın sağlığınıza üzerindeki beklenmedik etkileri hakkında size geri bildirim sağlar. Geri bildirimler fiziksel etkinlik ve oturma davranışının sağlığa etkileri konusundaki uluslararası kılavuz ve araştırmalara dayanmaktadır. Burada ana fikir şudur: Ne kadar aktif olursanız o kadar fayda sağlarsınız!

Polar Flow uygulaması ve Flow web hizmeti günlük etkinliklerinizin etkinlik kazanımını gösterir. Etkinlik kazanımını günlük, haftalık veya aylık bazda görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca Flow web hizmeti ile etkinliğinizin sağlığınıza olan faydalarını detaylı bir biçimde görüntüleyebilirsiniz.



Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü

Nightly Recharge™, gün boyu zorlanan vücudunuzun ne kadar dinlenebildiğini gösteren gecelik bir dinlenme ölçümüdür. **Nightly Recharge durumunuz** iki bileşene dayanır: Nasıl uyuduğunuz (**Uyku Durumu**) ve otonom sinir sisteminizin (ANS) uykunuzun erken saatlerinde ne kadar sakinleştiği (**ANS Durumu**). Her iki bileşen de en son uyku değerlerinizin önceki 28 günün normal seviyeleri ile karşılaştırılması ile oluşturulur. Saatiniz gece boyunca uyku ve ANS durumunuzu otomatik olarak ölçer.

Nightly Recharge durumunuzu saatinizde ve Polar Flow uygulamasında görebilirsiniz. Ölçümlerinize göre egzersizinizi, uykunuzu ve özellikle zorlu günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş günlük ipuçları ve püf noktalar alırsınız. Nightly Recharge genel sağlığınıza korumak ve egzersiz hedeflerinize ulaşmak için günlük yaşamınızda en uygun seçimleri yapmanıza yardımcı olur.

Nightly Recharge kullanmaya nasıl başlanır?

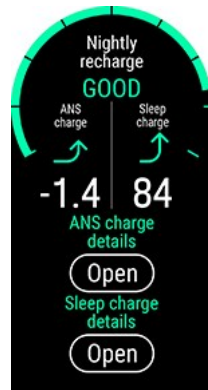


1. Nightly Recharge'ın çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Kesintisiz kalp atış hızı takibini etkinleştirmek için **Ayarlar > Genel Ayarlar > Kesintisiz HR takibi** bölümünden **Açık** veya **Sadece gece** seçeneklerinden birini belirleyin.
2. Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın, uyurken saatiniz de kolunuzda olsun. Saatin arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır. Saatinizin takılması hakkında daha ayrıntılı talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümü](#) bölümüne bakın.
3. Nightly Recharge durumunuzu saatinizde görebilmeniz için saatinizi **üç gece** boyunca takmış olmanız gerekir. Bu, normal seviyenizin belirlenmesi için gereken süredir. Nightly Recharge'ınızı almadan önce uykunuzu ve ANS ölçüm detaylarınızı (kalp atış hızı, kalp atış hızı değişkenliği ve nefes sayısı) görüntüleyebilirsiniz. Üç gecelik başarılı ölçümün ardından Nightly Recharge durumunuzu saatinizde görebilirsiniz.

Saatinizde Nightly Recharge

Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Nightly Recharge saat kadranında **Uyandı mı?** yazısı gösterilir. Uyandıığınızı saate belirtmek için TAMAM düğmesine basın. TAMAM düğmesine basarak onayladığınızda saatiniz Nightly Recharge durumunuzu anında özetler. Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge durumunuz hesaplanırken **ANS durumu** ve **uyku durumu** değerleri hesaba katılır. Nightly Recharge durumu şu ölçek yardımıyla değerlendirilir: çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi.

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Nightly Recharge saat kadranını bulabilirsiniz. Ayrıntılı Nightly Recharge görünümünü açmak için TAMAM düğmesine basın.



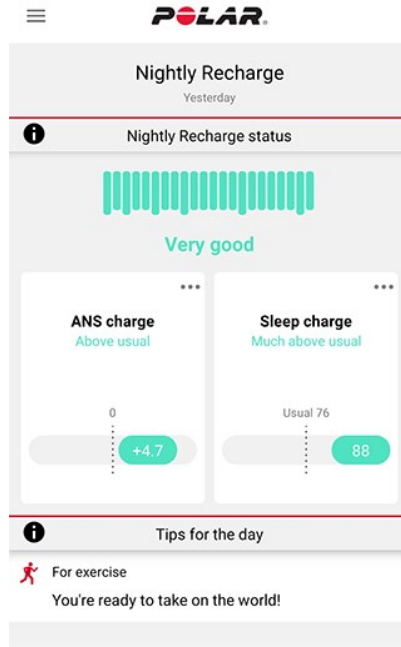
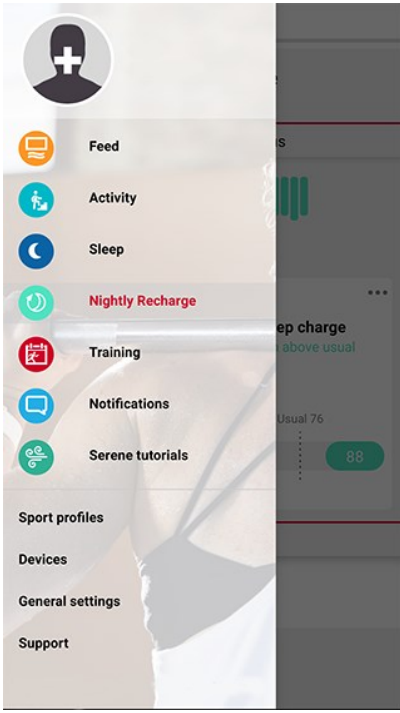
ANS durumunuz ve uyku durumunuz hakkında daha fazla bilgi edinmek için ANS durumu ayrıntıları/Uyku durumu ayrıntıları öğelerini seçip TAMAM düğmesine basın.



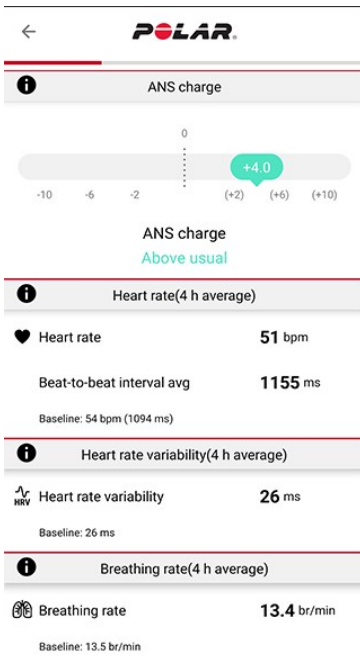
- 1. Nightly Recharge durumu grafiği**
- 2. Nightly Recharge durumu Ölçek:** çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi.
- 3. ANS durumu grafiği**
- 4. ANS durumu** -10'dan +10'a uzanan bir ölçeği vardır. Normal seviyeniz sıfır civarındadır.
- 5. ANS durumu Ölçek:** normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
- 6. Kalp atış hızı (bpm cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
- 7. İki atış arasındaki süre (ms cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
- 8. Kalp atış hızı değişkenliği (ms cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
- 9. Nefes sayısı (nefes/dakika cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
- 10. Uyku puanı grafiği**
- 11. Uyku puanı (1 - 100)** Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
- 12. Uyku durumu** = Uyku puanınızın normal seviyenizle kıyaslanması. Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
- 13. Ayrıntılı uyku verileri.** Ayrıntılı bilgi edinmek için "Saatinizdeki uyku verileri" on page 88 bölümüne bakın.

Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge

Farklı gecelerde ölçülen Nightly Recharge değerlerinizi Polar Flow uygulamasında karşılaştırabilir ve analiz edebilirsiniz. Önceki gecenin ayrıntılı Nightly Recharge durumunuzu görmek Polar Flow uygulama menüsünden **Nightly Recharge**'i seçin. Daha önceki günlerden ayrıntılı Nightly Recharge durumlarınızı görmek için ekranı sağa kaydırın. Ayrıntılı ANS veya uyku durumunuzu görmek için **ANS durumu** veya **uyku durumu** kutusuna dokununuz.



Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu



ANS durumu otonom sinir sisteminizin (ANS) gece boyunca ne kadar rahatladığı hakkında bilgi verir. -10'dan +10'a uzanan bir ölçeği vardır. Normal seviyeniz sıfır civarındadır. ANS durumu, uykunuzun yaklaşık ilk dört saati esnasında **kalp atış hızı**, **kalp atış hızı değişkenliği** ve **nefes sayınız** ölçülerek oluşturulur.

Yetişkinler için normal **kalp atış hızı** 40 ile 100 bpm arasındadır. Kalp atış hızı değerlerinizin gecedan geceye değişiklik göstermesi normaldir. Ruhsal veya fiziksel stres, geç saatlerde yapılan egzersizler, hastalık veya alkol, uykunuzun ilk saatlerinde kalp atış hızınızı yükseltebilir. En iyi sonuç için önceki gecenin ölçüm değerini normal seviyenizle kıyaslamamız gerekir.

Kalp atış hızı değişkenliği (HRV) birbirini takip eden kalp atışlarınız arasındaki değişkenliği gösterir. Yüksek kalp atış hızı değişkenliği genelde iyi sağlık, yüksek aerobik kondisyonu ve strese dayanıklılık ile ilişkilendirilir. Bu değer kişiden kişiye 20 ile 150 arasında değişir. En iyi sonuç için önceki gecenin ölçüm değerini normal seviyenizle kıyaslamamız gerekir.

Nefes sayısı uykunuzun yaklaşık ilk dört saatindeki ortalama nefes sayınızı gösterir. İki atış arasındaki süre verilerinizden hesaplanır. İki atış arasındaki süre nefes alırken kısalmır, nefes verirken ise uzar. Nefes sayısı uyku sırasında azalır ve uyku aşamalarına göre değişir. Sağlıklı bir yetişkinin dinlenme sırasındaki tipik nefes değeri dakikada 12 ile 20 nefes arasındadır. Normalden yüksek değerler, ateşe veya yaklaşmakta olan bir hastalığa işaret edebilir.

Polar Flow'da uyku durumu

Polar Flow uygulamasındaki uyku durumu hakkında bilgi edinmek için "Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri" on page 89 bölümüne bakın.

Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş ipuçları

Ölçümlerinize göre egzersizinizi, uykunuzu ve özellikle zorlu günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş günlük ipuçları ve püf noktalar alırsınız. Günün ipuçları Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge açılış görünümünde gösterilir.

Egzersiz için

Her gün bir egzersiz ipucu alırsınız. Bu ipucu size o gün kendinizi çok yormamanızı veya daha çok zorlamanızı söyler. İpuçları şunlara dayanır:

- Nightly Recharge durumunuz
- ANS durumunuz
- Uyku durumunuz
- Kardiyo yükü durumu

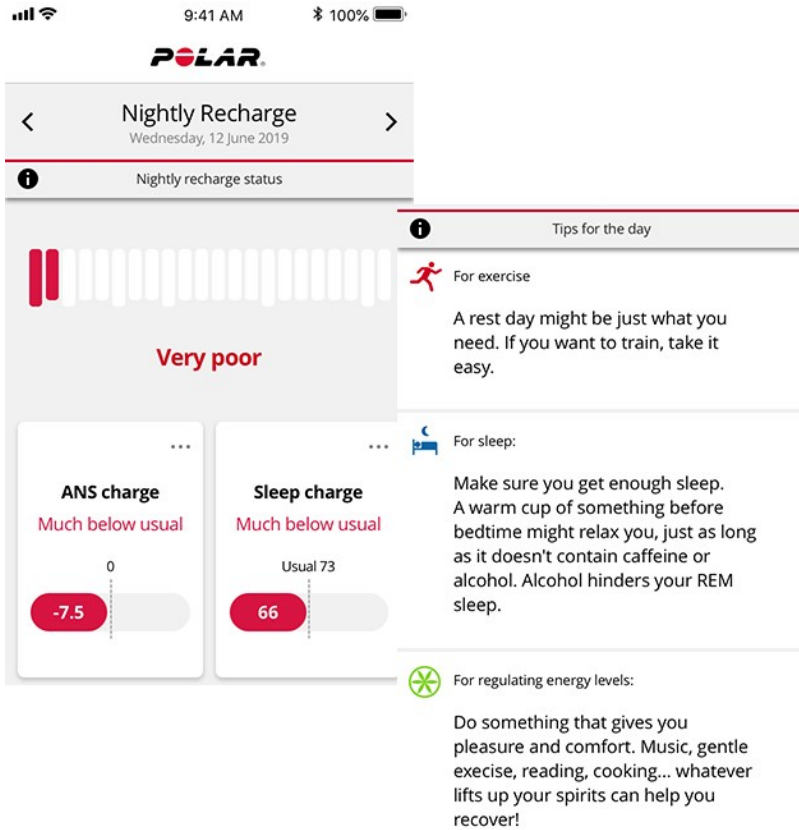
Uyku için

Normalde uyuduğunuz kadar iyi uyumadıysanız uykuyla ilgili bir ipucu alırsınız. Bu ipucu size uykunuzun normalden daha kötü olan değerlerini nasıl iyileştirebileceğinizi gösterir. Gece boyunca ölçtüğümüz parametrelerin yanı sıra şunları da hesaba katarız:

- uzun vadedeki uyku ritminiz
- Kardiyo yükü durumu
- önceki gün yaptığınız egzersiz hareketleri

Enerji seviyelerini düzenlemek için

ANS durumunuz veya uyku durumunuz normalden çok düşükse az dinlenmeyle günü kurtarmanıza yardımcı olacak bir ipucu alırsınız. Bu tür ipuçları kendinize çok yüklediğinizde rahatlamana sağlar ve harekete geçmeniz gerektiğinde enerjinizi nasıl artıracığınızı gösterir.



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Nightly Recharge hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Sleep Plus Stages™ uyku takibi

Sleep Plus Stages, uykunuzun **miktar** ve **kalitesini** otomatik olarak ölçer ve her **uyku aşamasında** ne kadar zaman geçirdiğinizi gösterir. Uyku süresini ve uyku kalitesini etkileyen bileşenleri, kolayca göz atabileceğiniz bir değer olan **uyku puanı** altında toplar. Uyku puanı mevcut uyku bilimine dayanan iyi bir gece uykusu göstergelerine karşılık nasıl uyuduğunuzu gösterir.

Uyku puanını oluşturan bileşenleri normal seviyenizle kıyaslayarak günlük rutininizin hangi açılardan uykunuzu etkilediğini ve rutininizi nasıl düzenlemeniz gerektiğini daha kolay tespit edebilirsiniz. Gecelik uyku analizlerinizi saatinizde ve Polar Flow uygulamasında bulabilirsiniz. Polar Flow web hizmetindeki uzun vadeli uyku verileri sayesinde uyku düzeninizi ayrıntılarıyla analiz edebilirsiniz.

Polar Sleep Plus Stages™ ile uyku takip etme

1. Yapmanız gereken ilk şey saatinizden veya Polar Flow'dan **tercih ettiğiniz uyku süresini ayarlamaktır**. Polar Flow uygulamasında, profilinize dokununuz ve **Tercih ettiğiniz uyku süresi**'ni seçin. Tercih ettiğiniz süreyi seçin ve **Tamam**'a dokununuz. Veya Flow hesabınıza giriş yaparak ya da flow.polar.com adresinden yeni bir hesap oluşturduktan sonra, **Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Tercih ettiğiniz uyku süresi** yolunu izleyin. Tercih ettiğiniz süreyi seçin ve **Kaydet**'e dokununuz. Tercih ettiğiniz uyku süresini saatinizden **Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Tercih ettiğiniz uyku süresi** yolunu izleyerek belirleyin.

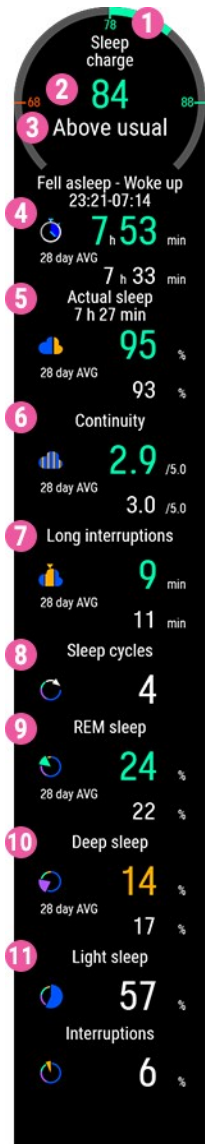
Your preference Within recommended range

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

Uyku süresi tercihi her gece uyumak istediğiniz uyku miktarıdır. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saat uykunun sizin için çok fazla ya da çok az olduğunu düşünüyorsanız tercih ettiğiniz uyku süresini bireysel ihtiyaçlarınıza göre ayarlamayı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.

2. Sleep Plus Stages'in çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Kesintisiz kalp atış hızı takibini etkinleştirmek için **Ayarlar > Genel Ayarlar > Kesintisiz kalp atış hızı takibi** yolunu izleyip **Açık** veya **Sadece gece** seçeneklerinden birini belirleyin. Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Saatin arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır. Saatinizin takılması hakkında daha ayrıntılı talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümü](#) bölümüne bakın.
3. Saatiniz ne zaman uykuya daldığınızı, ne zaman uyandığınızı ve ne kadar süre boyunca uyuduğunuzu tespit eder. Sleep Plus Stages ölçümü, dahili 3D hızlanma sensörü ile kullanmadığınız elinizin hareketlerinin kaydedilmesine ve iki kalp atışı arasındaki süre verilerinizin optik kalp atış hızı sensörü ile bileğinizden kaydedilmesine dayanır.
4. Sabahları saatinizden **uyku puanınızı** (1-100 arası) görebilirsiniz. Gece sonrasında uyku temaları hakkında (miktar, denge ve vücut yenilenmesi) geri bildirimlerin de dahil olduğu uyku aşamaları bilgileri (hafif uyku, derin uyku, REM uykusu) ve bir uyku puanı alırsınız. Üçüncü gecenin ardından değerlerinizin normal seviyenizle karşılaştırmasını görebilirsiniz.
5. Saatinizden veya Polar Flow uygulamasından uykunuzu puanlayarak uyku kalitenize dair kendi algınızı kaydedebilirsiniz. Kendi değerlendirmeniz uyku durumu hesaplamasına dahil edilmez, ancak kendi algınızı kaydedebilir ve size verilen uyku durumu değerlendirmesi ile karşılaştırabilirsiniz.

Saatinizdeki uyku verileri



Uyandığınızda [Nightly Recharge](#) saat kadranı üzerinden uyku detaylarınıza erişebilirsiniz. Nightly Recharge durumu ayrıntılarını açmak için TAMAM düğmesine basın ve ardından AŞAĞI düğmesi ile **Uyku durumu ayrıntıları** ögesine inin. Ayrıntıları açmak için TAMAM düğmesine basın.

Uyku takibini manuel olarak da durdurabilirsiniz. Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Nightly Recharge saat kadranında **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Uyandığınızı saate belirtmek için TAMAM düğmesine basın. TAMAM düğmesine basarak onayladığınızda saatiniz uykunuzu anında özetler.

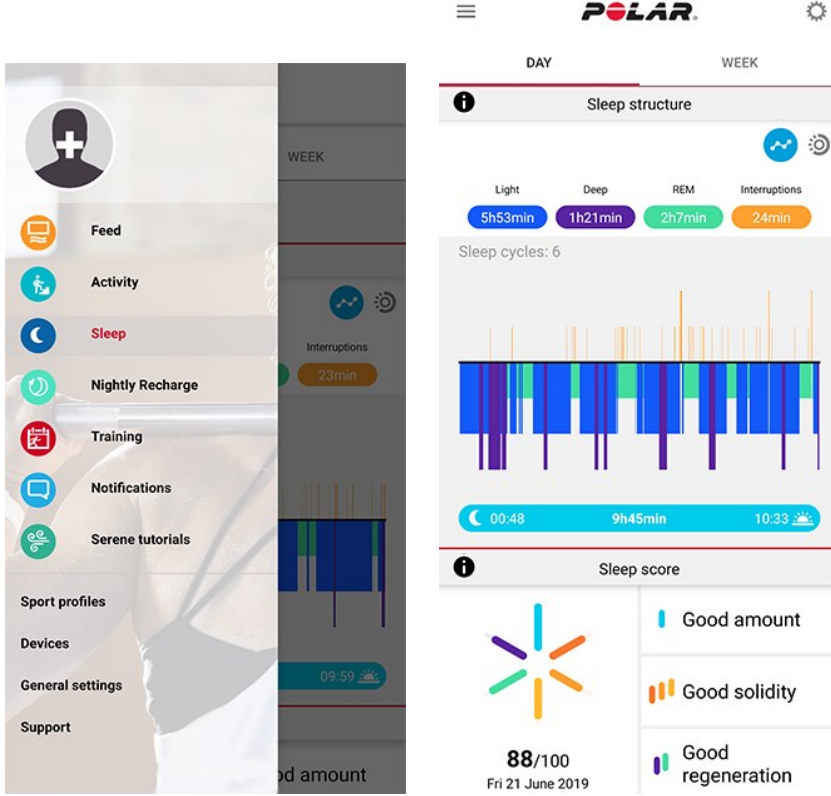
Uyku durumu ayrıntıları şu bilgileri gösterir:

1. **Uyku puanı durum grafiği**
2. **Uyku puanı (1-100)** Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
3. **Uyku durumu** = Uyku puanınızın normal seviyenizle kıyaslanması. Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
4. **Uyku süresi**, uyuduğunuz ve uyandığınız zaman arasında geçen toplam süreyi belirtir.
5. **Gerçek uyku (%)** uykuya daldığınız zaman ile uyandığınız zaman arasında uyuyarak geçirdiğiniz süreyi gösterir. Bu değer, uyku süresinden bölünme sürelerinin çıkarılmasıyla elde edilir. Yalnızca uykuda geçirdiğiniz zaman gerçek uyku sürenize eklenir.
6. **Süreklilik (1-5)**: Uyku sürekliliği uyku sürenizin ne kadar sürekli olduğunun derecelendirmesidir. Uyku sürekliliği birden beşe uzanan bir ölçekle değerlendirilir: kesintili – oldukça kesintili – oldukça kesintisiz – kesintisiz – son derece kesintisiz.
7. **Uzun bölünmeler (dk)** bir dakikadan daha uzun süren bölünmelerde ne kadar uyanık kaldığınızı gösterir. Gece boyunca uykunuzdan uyandığınız birçok kısa ve uzun bölünmeler yaşarsınız. Bu bölünmeleri hatırlayıp hatırlamamanız bölünmelerin uzunluklarıyla ilgilidir. Kısa olanlar genelde hatırlanmaz. Uzun olanları, örneğin uyanıp bir bardak su içmek için kalktığınız bölünmeleri hatırlayabilirsiniz. Bölünmeler uyku zaman çizelgenizde sarı sütunlar ile gösterilir.
8. **Uyku döngüleri**: Sıradan bir kimse bir gece boyunca 4-5 uyku döngüsü geçirir. Bu da yaklaşık 8 saatlik uyku süresi anlamına gelir.
9. **REM uykusu %**: REM hızlı göz hareketi anlamına gelir. Bu aşamada kaslarınızın rüya görürken hareket etmeyi engellemek için devre dışı, beyninizin ise etkin olmasından dolayı REM uykusuna paradoks uykusu da denir. Derin uykunun vücudunuzu yenilediği gibi, REM uykusu zihninizi yeniler, hafıza ve öğrenmeyi geliştirir.
10. **Derin uyku %**: Derin uyku, vücudunuzun çevresel uyarıcılara verdiği tepki azaldığı için uyanılması zor olan bir uyku aşamasıdır. Derin uykunun büyük bölümü gecenin ilk yarısında meydana gelir. Bu uyku aşaması vücudunuzu yeniler ve bağışıklık sisteminizi destekler. Ayrıca, hafıza ve öğrenmenin bazı yönleri üzerinde de etkisi vardır. Derin uyku aşamasına aynı zamanda yavaş dalga uykusu da denir.
11. **Hafif uyku %**: Hafif uyku, uyanık olma ve daha derin uyku aşamaları arasında bir geçiş aşamasıdır. Çevresel uyarıcılara duyarlılığınız hala yüksek olduğundan hafif uykudan kolayca uyanabilirsiniz. REM uykusu ve derin uyku bu alanda en büyük öneme sahip uyku aşamaları olsa da, hafif uyku da zihinsel ve fiziksel yenilenmeye destek olur.

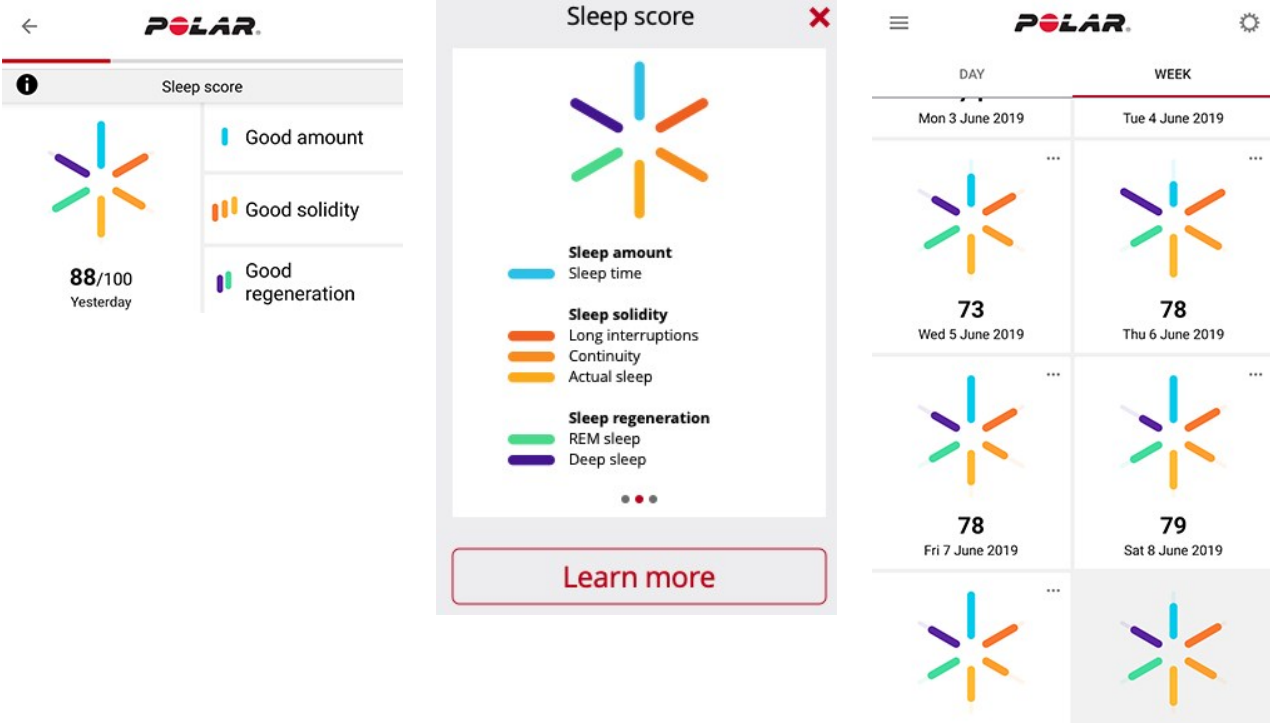
Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri

Herkesin uyuma şekli farklıdır. Uyku istatistiklerinizi başkalarıyla karşılaştırmak yerine kendi uzun süreli uyku düzeninizi takip ederek nasıl uyuduğunuzu iyice kavrayın. Uyandıktan sonra saatinizi Polar Flow uygulaması ile eşitleyerek önceki geceye ait uyku verilerinize Polar Flow'dan erişin. Polar Flow uygulaması üzerinden uykunuzu günlük ve haftalık bazda takip edin, uyku alışkanlıklarınız ve günlük etkinliklerinizin uykunuzu nasıl etkilediğini görün.

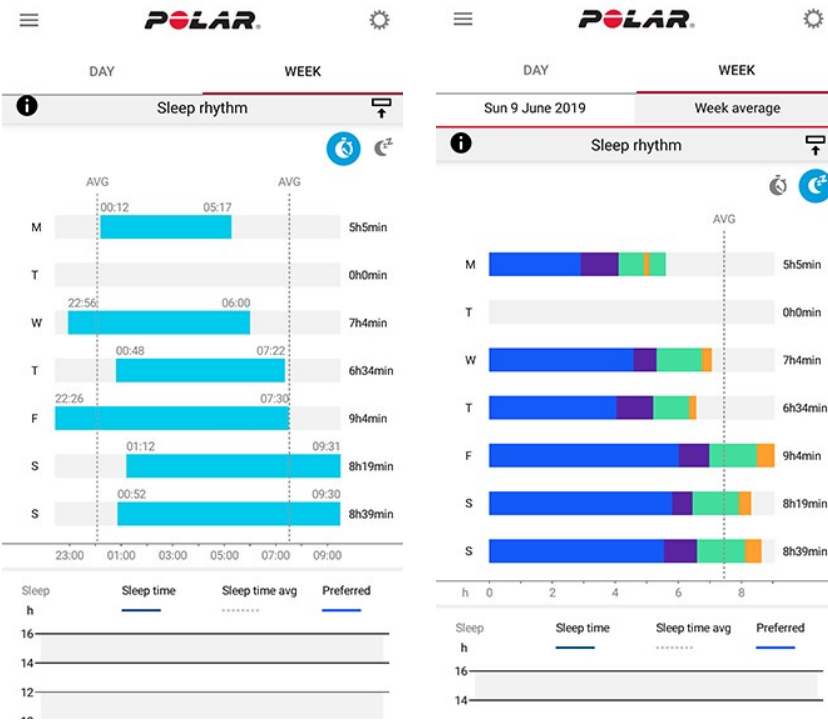
Uyku verilerinizi görmek için Polar Flow uygulama menüsünden **Uyku**'yu seçin. Uykunuzun farklı uyku aşamaları boyunca (hafif uyku, derin uyku ve REM uykusu) ilerlemesine ve uykunuzdaki bölünelere Uyku yapısı görünümünden ulaşabilirsiniz. Genellikle uyku döngüleri hafif uyku, derin uyku ve ardından REM uykusu şeklinde devam eder. Tipik bir gece uykusu 4 veya 5 uyku döngüsünden oluşur. Bu da yaklaşık 8 saatlik uyku anlamına gelir. Sıradan bir gece uykusunda birçok kısa ve uzun bölünmeler olur. Uzun bölünmeler uyku yapısı grafiğinde uzun turuncu sütunlar ile gösterilir.



Uyku puanının altı bileşeni üç tema altında gruplandırılır: miktar (uyku süresi), denge (uzun bölünmeler, süreklilik ve gerçek uyku) ve vücut yenilenmesi (REM uykusu ve derin uyku). Grafikteki her bir sütun, her bir bileşen için alınan puanı temsil eder. Uyku puanı, bu puanların ortalaması alınarak hesaplanır. Haftalık görünümü seçerek uyku puanı ve uyku kalitenizin (denge ve vücut yenilenmesi temaları) hafta boyunca nasıl değiştiğini görebilirsiniz.



Uyku ritmi bölümü, uyku süresi ve uyku aşamalarının haftalık bir görünümünü sunar.



Flow web hizmetinde uyku aşamalarını içeren uzun süreli uyku verilerinizi görüntülemek için **İlerleme durumu**'na gidin ve **Uyku raporu** sekmesini seçin.

Uyku raporu size uyku düzeninizin uzun süreli bir görünümünü sunar. Uyku ayrıntılarınızı 1, 3 veya 6 aylık bir süre zarfında görüntüleyebilirsiniz. Burada şu uyku verileri için ortalama değerleri görebilirsiniz: uykuya dalma, uyanma, uyku süresi, REM uykusu, derin uyku ve uykunuzda bölünmeler. İmleci uyku grafiğinin üstünde tutarak uyku verilerinizin gecelik analizini görebilirsiniz.



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Sleep Plus Stages hakkında daha fazla bilgi edinin.

SleepWise™

Polar Sleepwise™, uykunun günlük atık olma ve günlük performans seviyelerinize ne kadar katkı sağladığını gösterir. Son uykunuzun miktarına ve kalitesine ek olarak uyku ritminin etkisini de dikkate alıyoruz. SleepWise, son uykunuzun günlük atık olma ve günlük performans seviyelerinizi nasıl artırdığını gösterir. Buna **Uykuya bağlı enerji** diyoruz. Bu, sağlıklı bir uyku ritmine ulaşmanıza ve bu ritmi korumanıza yardımcı olur ve son uykunuzun günlük atık olma durumunuzu nasıl etkilediğini açıklar. Daha atık olma durumu, reaksiyon süresini, tutarlılığı, muhakeme yeteneğini ve karar vermeyi iyileştirerek günlük performans seviyesinin daha yüksek olması anlamına gelir.

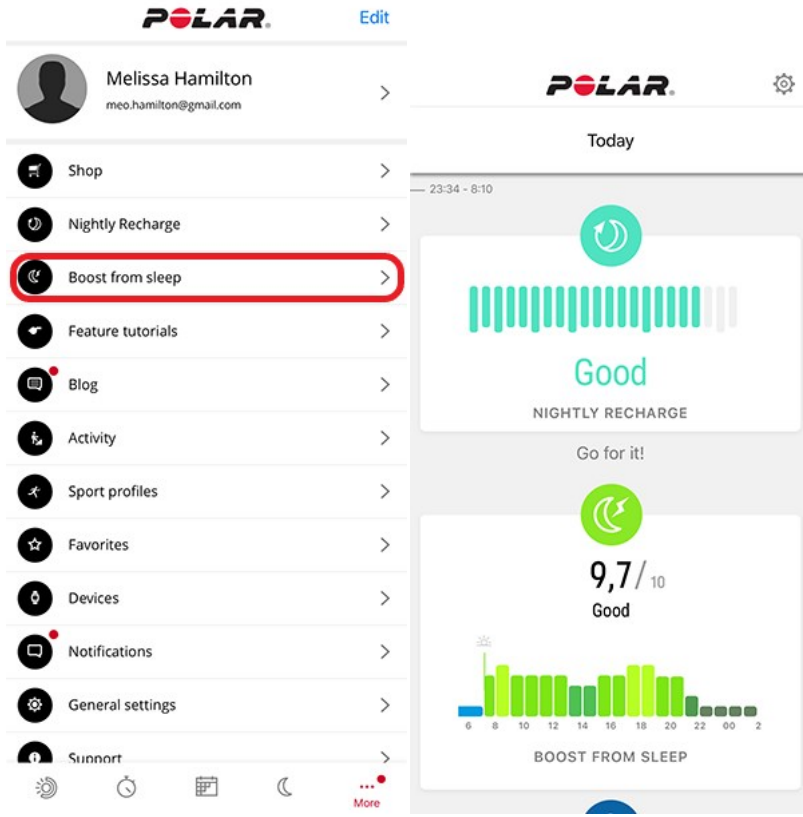
Kişisel geri bildirim alabilmek için **Tercih edilen uyku sürenizin** gerçek uyku ihtiyacınızla aynı olmasına dikkat edin.

SleepWise tamamen otomatiktir ve tek yapmanız gereken Polar saatinizle uyumlu olan Sleep Plus Stages ile uykunuzu takip etmektir. Polar Flow uygulamasında mevcuttur.

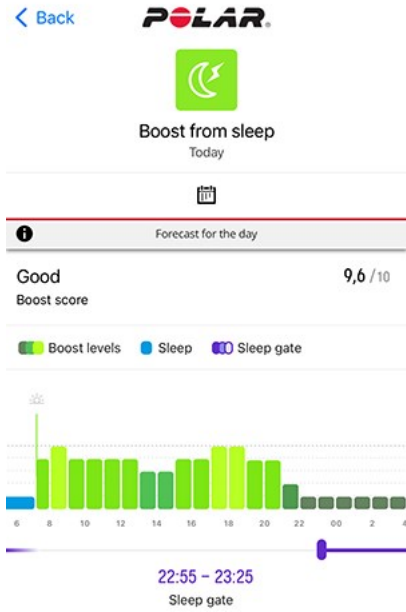
Günlük Uykuya bağlı enerji

Uykuya bağlı enerji tahminlerinizi görmek için son yedi gün içinde en az beş uyku sonucunuz olması gerektiğini unutmayın. Saatinizi takmadıysanız veya uyku takibi başarısız olduysa uyku sonucu sayınızı artırmak için uyku sürelerini manuel olarak uygulamaya girebilirsiniz.

Günlük Uykuya bağlı enerji tahminlerini Polar Flow uygulamasında görmek için **Uykuya bağlı enerji** seçeneğini seçin veya **Günlük** bölümü içindeki kart ile günlük Uykuya bağlı enerji tahminlerine göz atabilirsiniz. Karta tıklayarak günlük **Uykuya bağlı enerji** görünümüne ulaşabilirsiniz.



Uykuya bağı enerji görünümü şu şekilde açılır:



Sabahları, uykuya bağı enerjinizin gün boyunca nasıl değışeceğine dair bir tahmin görebilir ve buna göre atik olma durumunu artırıcı aktiviteler (şekerleme, kahve veya dışarıda yürüyüş yapmak gibi) planlayabilirsiniz. Bu, uyku ritminizdeki herhangi bir değışiklik hakkında basit görsel ve sayısal geri bildirim almanızı sağlar. Böylece yapılan değışikliklerin daha iyi veya daha kötü olup olmadığını kolayca anlayabilirsiniz. Bu da uykunun etkilerinin uzun vadede nasıl biriktiğini anlamanıza yardımcı olur. Biriken yetersiz uykuların ve düzensiz uyku ritminin etkisini görünür hale getirir.

Enerji puanı, günlük tahmini tek bir sayıya dönüştürür. Böylece günler arasında karşılaştırma yapmanız kolaylaşır. Enerji puanınız **çok iyi**, **iyi**, **orta** veya **az** olabilir. Çok iyi enerji puanı, günlük yaşam kalitenizi desteklemek için iyi bir uykunun tüm

kazanımlarından yararlandığınız anlamına gelir. İhtiyacınız olandan daha az süre uyursanız enerji puanınız az olabilir. Örneğin, hafta sonları sebebiyle grafiğinizde tekrar eden örüntüler görebilirsiniz.

Günlük **Tahmin grafiği** son uykunuzun gün içindeki uykuya bağlı enerji seviyenizi nasıl etkileyeceğine yönelik tahmini gösterir.

Daha açık renkler ve daha uzun sütunlar, yüksek **enerji seviyesini** gösterir. Bu da çevik hissetmenize ve performans seviyenizin yüksek olduğu anlamına gelir. Daha koyu renkler düşük enerjiyi işaret eder. Bu, kendinizi daha düşük seviyede atık, hatta uykulu hissedebileceğiniz anlamına gelir.

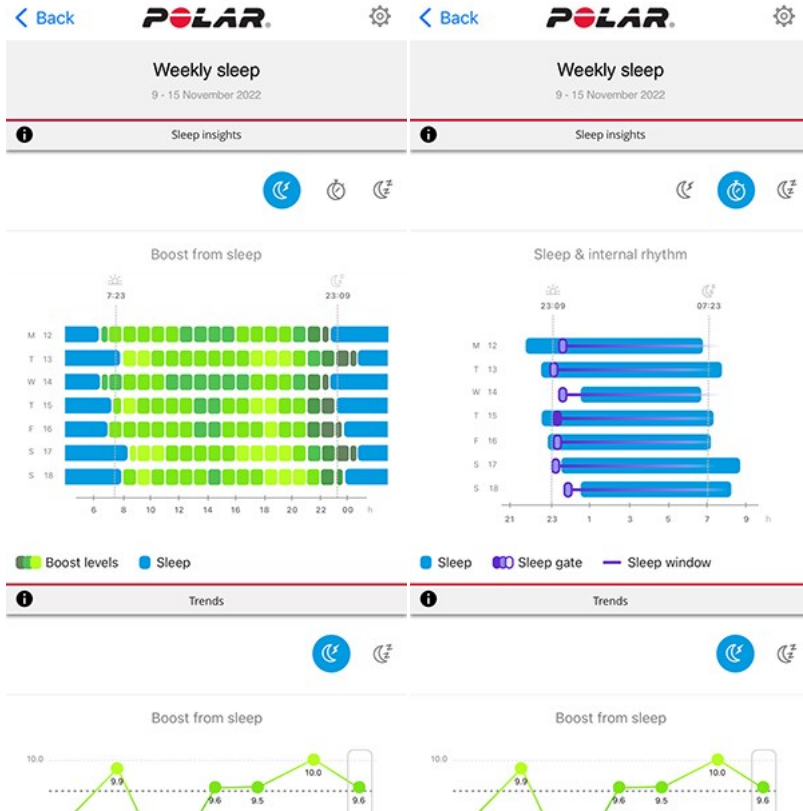
Enerji seviyeleri

Tahminimizin yalnızca uykuya dayalı olduğunu lütfen unutmayın. Gün içinde yaptığınız veya yapmadığınız diğer hiçbir şeye tepki vermez. Başka bir deyişle, grafik tükettiğiniz fincan kahvelere, yaptığınız soğuk duşlara veya tempolu yürüyüşlere tepki vermeyecektir. İç motivasyon da ne kadar çevik hissettiğinizde rol oynar. Uykuya dayalı enerji seviyeniz ne kadar yüksek olursa olsun, çok sıkıcı bir ders sırasında uykunuzun gelmesi olağandır. Öte yandan elinizde gerçekten ilgi çekici bir görev varsa kötü bir gece uykusundan sonra bile kendinizi çok çevik hissedebilirsiniz. Günlük tahmini takip ederek enerji seviyenizin öğleden sonra bir süre düşme eğiliminde olduğunu ve ardından tekrar yükseldiğini öğreneceksiniz. Öğleden sonra meydana gelen bu düşüş için endişelenmeye gerek yok. Bu durum iç ritminiz tarafından düzenlenir ve tüm insanlar için olağandır. Geçmişteki tahminlerinizi inceleyerek bugünün enerji seviyelerinin sadece dün geceki uykunuzdan değil, aynı zamanda son birkaç günlük uykuya geçmişinizden de etkilendiğini öğrenebilirsiniz. Örneğin, hafta sonları geç yatmak, sonraki birkaç günü de etkiler.

Uyku kapısı vücudunuzun uykuya dalmaya hazır olacağı zamanı tahmin eder. Ancak vücudunuzun iç ritmi günlük sorumluluklarınızla her zaman uyum göstermeyebilir. Bu nedenle uyku kapısı gerçek hayatta her zaman ideal uyku saatinizi göstermeyebilir. Örneğin, uzun bir tatil veya bir hafta sonu tatilinden sonra çalışmaya geri döndüğünüzde bu durum oluşabilir.

Haftalık uyku

Haftalık uyku görünümünde farklı gecelerde ölçülen Uyku değerlerinizi karşılaştırabilir ve analiz edebilirsiniz. Buraya erişmek için takvim simgesine tıklayın.



Uykuya bağlı enerji grafiği uykunun günlük hayatınıza son zamanlarda nasıl etki ettiğini gösterir. Buna bağlı olarak uyku düzeninizde değişiklikler yapmayı düşünebilirsiniz.

Uyku ve İç ritim grafiği gerçek uyku ritminizin vücudunuzun dahili sirkadiyen ritminden ne kadar saptığını gösterir. Gerçek hayattaki ritminiz ile vücudunuzdaki iç ritmin senkronize edilmesi sağlığınız için faydalıdır. Belirli saatlerde uyuyup uyanmak, bu iki ritmi senkronize etmenize yardımcı olur. Davranışlarınızın iç ritminizi nasıl etkilediğini görebilirsiniz. Örneğin, hafta sonları geç saatlere kadar uyanık kalmak veya zaman kuşakları arasında seyahat etmek ritimlerinizin senkronizasyonunu bozabilir.

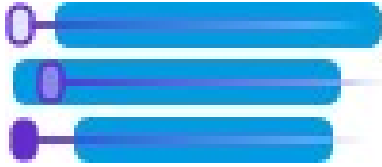
Uyku kapısı vücudunuzun uykuya dalmaya hazır olacağı zamanı tahmin eder. Bu, verilerinize bağlı olarak hesaplanabilir veya hesaplanamaz. Düzensiz uyku ritmine sahip olmak veya alışılmadık saatlerde uyumak iç ritminizi bozabilir ve uyku kapınızın fark edilmesini zorlaştırabilir.

Uyku kapısının fark edilebilirliği

3/3 2/3 1/3

Düzenli uyku ritmine sahipseniz uyku kapınız kolayca fark edilebilir (3/3). Uyku ritminizde ani değişiklikler yaşandığında uyku kapınızın fark edilmesi zorlaşır.

İç ritim



Vücudunuzun iç ritmi, bedeninizin doğal olarak uyumak veya uyanık kalmak istediği zamanlardan oluşur. Grafikteki mor çizgiler **uyku pencerenizi**, diğer bir deyişle vücudunuzun uyumak istediği zamanları temsil eder. Mavi çubuklar ise gerçek uyku zamanlarınızı gösterir. Gerçek hayattaki ritminiz ile vücudunuzdaki iç ritmin senkronize edilmesi sağlığınız için faydalıdır. Belirli saatlerde uyuyup uyanmak, bu iki ritmi senkronize etmenize yardımcı olur.

Ofis saatlerinde çalışan birçok insan hafta sonları geç saatlere kadar ayakta kalma ve uyuma eğilimindedir. Bu şekilde uyku kapılarını Pazar gecesi için de geç saate kadar uyanık kalacak şekilde kaydırıyorlar. Çok tipik olan bu sosyal jet lag durumunda, Pazar gecesi uykuya dalma sorunu yeni bir çalışma haftasına uyku yoksunluğu ile başlamakla sonuçlanabilir. Bu duruma göre Pazar uykusuzluğunu ve Pazartesi uyku yoksunluğunu önlemenin yolu her gün yatağa aynı saatte girip aynı saatte uyanmaktır. Ancak geç saate kadar ayakta kaldıysanız bu durumu geç uyanmak yerine tatlı bir öğleden sonra şekerlemesi ile telafi edin.

Bilimsel geçmiş

Polar SleepWise özelliği, kişinin son zamanlarda nasıl uyuduğuna bağlı olarak gündüz atık olma durumunu tahmin etmek için uyku takibi ve biyomatematik modellemeye yararlanır. Polar modeli, uykunun kişinin atık olma durumunu nasıl artırdığını tahmin etmek için uyku miktarını, kalitesini ve zamanlamasını kişisel uyku ihtiyacına ve kişinin vücudunun dahili sirkadiyen ritmine göre değerlendirir. Bu model, kişinin saatlik enerji seviyelerini, günlük enerji puanını, uyku kapısını ve uyku penceresini tahmin eder. Uyku kapısı, kişinin uyku penceresinin başlangıcını, yani vücudunun doğal olarak uyumak isteyeceği zamanı işaret eder. SleepWise tam olarak güvenli sonuçlara ulaşabilmek için yeterli veriyi 1 veya 2 hafta boyunca toplar.

Biyomatematik modelleme, farklı uyku programlarının uyanık olunan saatlerdeki atık olma durumunu nasıl etkilediğini tahmin etmek için genel olarak kullanılan bir araçtır. Bilimsel literatürde birçok biyomatematik modeli tanıtılmıştır. Bu modeller arasındaki detaylar ve terminoloji değişirken, genelde hepsi uyanık kalma süresi, uyuma uyanma geçmişi ve sirkadiyen ritmi göz önünde bulundurur. Bu modellerin çıktılarını genellikle az düzeyde veya şiddetli uyku kısıtlamalarından sonra bir psikomotor uyanıklık göreviyle doğrulanmıştır. Psikomotor uyanıklık görevi, ekranda ışık belirdiği anda bir düğmeye basılan basit bir görevdir. Böyle bir görevden elde edilen sonuçlar, dikkati sürdürme, problem çözme ve karar verme yeteneği ile ilişkilidir.

Serene™ rehberli nefes egzersizi

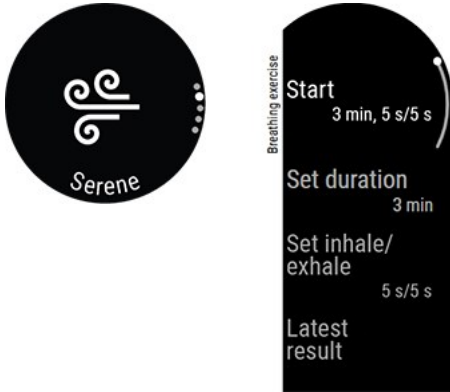
Serene™, bedeninizi ve zihninizi rahatlatıp stresi kontrol altında tutmanızı sağlayan **kılavuzlu bir derin nefes egzersizidir**. Serene sizi yavaş ve düzenli bir şekilde, **dakikada altı defa nefes alıp vermeye** yönlendirir. Bu, **stresin etkilerini hafifletmek** için gerekli optimum nefes sayısıdır. Yavaş nefes alıp verdiğinizde, kalp atışınız nefesin ritmiyle senkronize olmaya başlar ve iki atış arasındaki süre daha fazla değişmeye başlar.

Nefes egzersizi sırasında saatiniz ekrandaki animasyonla ve titreyerek düzenli bir yavaş nefes ritmi sürdürmenize yardımcı olur. Serene, bedeninizin egzersize gösterdiği tepkiyi ölçer ve durumunuza ilişkin gerçek zamanlı geri bildirim sağlar. Egzersizden sonra, üç **dinginlik bölgesinde** geçirdiğiniz süreyi özetleyen bir bildirim alırsınız. Bölge ne kadar yüksek olursa optimum ritimle senkronizasyon o kadar iyi olmuş demektir. Yüksek bölgelerde ne kadar fazla zaman harcarsanız uzun vadede o kadar fayda sağlarsınız. Düzenli olarak uyguladığınızda Serene nefes egzersizi **stresi yönetmenize, uyku kalitenizi artırmanıza ve genel olarak daha sağlıklı olmanıza** yardımcı olabilir.

Saatinizdeki Serene nefes egzersizi

Serene nefes egzersizi vücudunuzu ve zihninizi sakinleştirmek için sizi **derin ve yavaş** bir şekilde nefes alıp vermeye yönlendirir. Yavaş nefes alıp verdiğinizde, kalp atışınız nefesin ritmiyle senkronize olmaya başlar. Nefes alıp vermeniz daha derin ve yavaş olduğunda kalbinizin iki atışı arasındaki süre daha fazla değişir. Derin nefes alıp vermek, kalbin iki atışı arasındaki sürede ölçülebilir tepkiler yaratır. Nefes aldığınızda ardışık kalp atışları arasındaki süre kısalmış (kalp atış hızı hızlanır) ve nefesinizi verdiğinizde ardışık kalp atışları arasındaki süre uzamış (kalp atış hızı yavaşlar). Kalbinizin iki atışı arasındaki süredeki değişimler **dakikada 6 nefes döngüsü** ritmine (nefes alma + nefes verme = 10 saniye) yaklaştıkça artar. **Stresten arındırma etkileri** için optimal hız budur. Bu yüzden başarınız sadece senkronizasyon üzerinden değil, optimum nefes sayısına yakınlığınız da hesaba katılarak ölçülür.

Serene nefes egzersizi için varsayılan süre 3 dakikadır. Nefes egzersizinin süresini 2 ile 20 dakika arasında ayarlayabilirsiniz. Ayrıca gerekirse nefes alma ve nefes verme sürelerini de ayarlayabilirsiniz. En hızlı nefes sıklığı, nefes almak için 3 saniye ve nefes vermek için 3 saniye olacak şekilde, dakikada 10 nefes olabilir. En yavaş nefes sıklığı ise nefes almak için 5 saniye ve nefes vermek için 7 saniye olacak şekilde dakikada 5 nefes olabilir.



Nefes egzersizi boyunca kollarınızın rahat ve ellerinizin sabit kalabileceği bir pozisyonda olduğunuzdan emin olun. Bu, düzgün şekilde rahatlamanızı ve Polar saatinizin egzersiz seansınızın etkilerini doğru şekilde ölçebilmesini sağlar.

1. Saati sıkıca bilek kemiğinizin arkasına takın.
2. Oturun veya uzanın.
3. Nefes egzersizini başlatmak için saatinizde önce **Serene**, ardından **Başlat** öğelerini seçin. Egzersiz 15 saniyelik bir hazırlık aşamasıyla başlar.

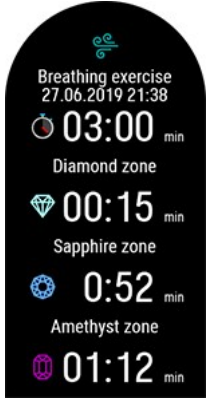
4. Ekrandan veya titreşim ile nefes alıp verme kılavuzunu takip edin.
5. GERİ düğmesine basarak egzersizi dilediğiniz zaman bitirebilirsiniz.
6. Animasyondaki ana kılavuz ögesi o an bulunduğunuz serenity bölgesine göre **renk değiştirir**.
7. Egzersiz sonrasında sonuçlarınız farklı dinginlik bölgelerinde geçirdiğiniz vakit olarak saatinizde gösterilir.



Dinginlik bölgeleri Ametist, Safir ve Elmaştır. Dinginlik bölgeleri size kalp atışınız ile nefes alıp verişinizin ne kadar senkronize olduğunu ve dakikada altı nefeslik ideal nefes sayısına ne kadar yaklaştığınızı gösterir. Bölge ne kadar yüksek olursa ideal ritimle senkronizasyon o kadar iyi demektir. En yüksek dinginlik bölgesi olan Elmas için dakikada yaklaşık altı nefeslik yavaş hedef ritmini ya da daha yavaş bir ritmi devam ettirebilmeniz gerekir. Yüksek bölgelerde ne kadar fazla zaman harcarsanız uzun vadede o kadar fayda sağlarsınız.

Nefes egzersizi sonucu

Egzersizden sonra, üç dinginlik bölgesinde geçirdiğiniz süreyi özetleyen bir bildirim alırsınız.



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Serene™ rehberli nefes egzersizi hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi

Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Polar Kondisyon Testi, dinlenme durumunda aerobik (kardiyovasküler) kondisyonunuzu tahmin etmek için kolay, güvenli ve hızlı bir yöntemdir. Bu test, 5 dakikalık bir kondisyon seviyesi değerlendirmesidir ve tahmini maksimum oksijen alım değerini (VO2max) gösterir. Kondisyon Testi sonucunuz, istirahat halindeyken kalp atış hızınıza, kalp atış hızı değişkenliğinize ve kişisel bilgilerinize bağlıdır. Kişisel bilgileriniz cinsiyet, yaş, boy, kilo ve egzersiz geçmişi adı verilen fiziksel aktivite öz değerlendirmenizden oluşmaktadır. Polar Kondisyon Testi sağlıklı yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.

Aerobik kondisyonu, kardiyovasküler sisteminizin vücudunuza ne kadar iyi oksijen taşıyabildiğiyle ilgilidir. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiye kalbiniz o kadar güçlü ve verimli olur. İyi aerobik kondisyonunun sağlığa birçok faydası vardır. Örneğin, yüksek kan basıncı, kardiyovasküler hastalık ve felç riskinizi azaltmaya yardımcı olur. Aerobik kondisyonunuzu geliştirmek istiyorsanız kondisyon testi sonucunuzda gözle görülebilir bir değişiklik yaratmak için ortalama altı hafta düzenli egzersiz yapmanız gerekir. Daha az formda olan kişiler, başta hızlı ilerleme kaydeder. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiye sonuçlarındaki gelişmeler o kadar küçük olur.

Aerobik kondisyonunuzu en çok büyük kas gruplarının çalıştığı egzersiz türleriyle geliştirebilirsiniz. Bu tür aktivitelere örnek olarak koşu, bisiklet, yürüyüş, kürek çekme, yüzme, paten ve kros kayağı verilebilir. İlerleme durumunuzu takip etmek için ilk iki

hafta boyunca birkaç defa test yaparak kendinize bir referans değeri belirleyin, daha sonraysa testi yaklaşık olarak ayda bir tekrar edin.

Test sonuçlarınızın güvenilir olduğundan emin olabilmek için şu gereksinimleri sağlayın:

- Testi evinizde, ofisinizde, bir sağlık kulübünde veya başka herhangi bir yerde yapabilirsiniz, ancak bulunduğunuz ortamın sakin olması gerek. Dikkatinizi dağıtacak herhangi bir ses (ör. televizyon, radyo veya akıllı telefon) olmamalı ve test boyunca kimse sizinle konuşmamalıdır.
- Testi her zaman aynı ortamda ve aynı saatte yapın.
- Testten 2-3 saat önce büyük bir öğün yemekten ve sigara içmekten kaçının.
- Testten bir önceki gün ve test günü ağır fiziksel aktivitelerde bulunmamaya, alkol ve uyarıcı ilaçlar kullanmamaya çalışın.
- Rahat ve sakin olun. Teste başlamadan önce 1-3 dakika kadar uzanıp rahatlayın.

Testten önce

Teste başlamadan önce **Ayarlar > Fiziksel ayarlar** bölümünde egzersiz geçmişini dahil olmak üzere fiziksel ayarlarınızın doğru olduğundan emin olun.

Saatinizi bileğinizin üstüne bilek kemiğinizin en az bir parmak genişliğinde yukarısına gelecek şekilde sıkıca takın. Saatinizin arkasındaki kalp atış hızı sensörü cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır.

Testin yapılması

Saatinizde, **Kondisyon testi > Rahatlayın ve testi başlatın** öğesini seçin. Saatiniz kalp atış hızınızı aramaya başlar.

Kalp atış hızı bulunduğunda ekranda **Uzanın ve rahatlayın** yazısı görüntülenir. Rahat olun, fazla hareket etmemeye ve başkalarıyla iletişim kurmamaya çalışın.

GERİ düğmesine basarak testi dilediğiniz aşamada durdurabilirsiniz. Ekranda **Test iptal edildi** yazısı gösterilir.

Saat kalp atış hızı sinyalinizi alamıyorsa **Test başarısız oldu** mesajı gösterilir. Bu durumda, saatin arkasındaki kalp atış hızı sensörünün cildinizle sürekli olarak temas edip etmediğinizi kontrol etmeniz gerekir. Bilekten kalp atış hızı ölçülürken saatinizi nasıl takacağınıza dair ayrıntılı talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

Test sonuçları

Test bittiğinde saatiniz titreşimle size bildirim gönderip kondisyon testi sonucunuzun açıklamasını ve tahmini VO_{2max} değerini gösterir.

Fiziksel ayarları VO_{2max} değerine göre güncellemek ister misiniz? mesajı gösterilir.

- Değerinizi **Fiziksel ayarlar** altında kaydetmek için TAMAM düğmesine basın.
- Yalnızca yakın zamanda ölçülmüş VO_{2max} değerini biliyorsanız ve değer ile elinizdeki sonuç arasında bir kondisyon seviye sınıfı kadar fark varsa iptal etmek için GERİ düğmesine basın.

En son test sonucunuz **Testler > Kondisyon Testi > Son sonuç** bölümünde gösterilir. Burada yalnızca en son yaptığınız testin sonuçları gösterilir.

Kondisyon testi sonuçlarınızın görsel analizi için Flow web hizmetine gidin ve Günlük kısmından testi seçerek ayrıntılarını görüntüleyin.



Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa saatiniz test sonrasında otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir.

Kondisyon seviye sınıfları

Erkekler

| Yaş / Yıl | Çok düşük | Düşük | İdare eder | Orta | İyi | Çok iyi | Üst seviye |
|-----------|-----------|-------|------------|-------|-------|---------|------------|
| 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 |

Kadınlar

| Yaş / Yıl | Çok düşük | Düşük | İdare eder | Orta | İyi | Çok iyi | Üst seviye |
|-----------|-----------|-------|------------|-------|-------|---------|------------|
| 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 |

Bu sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerin VO_{2max} değerlerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışma için yapılan literatür taramasını temel almaktadır. Kaynak: Shvartz E, Reibold RC. 6-75 yaş aralığındaki erkeklerde ve kadınlarda aerobik kondisyonu normları incelemesi. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

Dokulara teslim edilen oksijen akciğer ve kalp işlevine bağlı olduğundan vücudun maksimum oksijen tüketimi (VO_{2max}) ile kalp-solunum sistemi formu arasında bariz bir bağlantı vardır. VO_{2max} (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabilirdiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. VO_{2max} kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı

egzersiz testleri, Polar Kondisyon Testi). VO_{2max} kalp-solunum sisteminin formu için iyi bir endeks değeridir ve uzun mesafeli koşu, bisiklet, cross-country tarzı kayak ve yüzme gibi dayanıklılık etkinliklerde performans kapasitesinin iyi bir göstergesidir.

VO_{2max} dakikada mililitre (ml/dk = ml ■ dk-1) olarak ifade edilebilir ya da bu değer kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünebilir (ml/kg/dk = ml ■ kg-1 ■ dk-1).

FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu

FitSpark™ egzersiz kılavuzu saatinizden kolaylıkla erişebileceğiniz, **isteğiniz doğrultusunda hazırlanmış günlük antrenmanlar** sunar. Antrenmanlar, önceki gecenin [Nightly Recharge](#) durumuna bağlı olarak kondisyon seviyenize, egzersiz geçmişinize ve dinlenme/hazırlık durumunuza uyacak şekilde oluşturulur. FitSpark size her gün 2-4 farklı antrenman seçeneği sunar: Sizin için en uygun egzersiz ve aralarından seçim yapabileceğiniz 1-3 başka seçenek. Günde maksimum dört öneri alırsınız ve toplamda 19 farklı antrenman bulunur. Öneriler **kardiyo**, **güç** ve **destekleyici** egzersiz kategorilerinden antrenmanlar içerir.

FitSpark antrenmanları Polar tarafından belirlenmiş hazır [egzersiz hedefleridir](#). Egzersizinizi güvenli bir şekilde ve doğru tekniği kullanarak gerçekleştirebilmeniz için antrenmanların yanında egzersiz hareketleri için adım adım talimatlar ve gerçek zamanlı rehberlik de sunulur. Tüm antrenmanlar zaman tabanlıdır ve mevcut kondisyon seviyenize göre düzenlenir. Yani egzersiz seansları kondisyon seviyesinden bağımsız olarak herkes için uygundur. FitSpark antrenman önerileri her egzersiz seansından sonra (FitSpark kullanılmadan yapılan egzersiz seansları da dahil), gece yarısında ve uyandığınızda güncellenir. FitSpark, aralarından istediğinizi seçebileceğiniz farklı günlük antrenman türleri sunar. Böylece çok yönlü bir egzersiz programı yapabilirsiniz.

Kondisyon seviyeniz nasıl belirlenir?

Kondisyon seviyeniz her antrenman önerisi için şu değerlerinize göre belirlenir:

- Egzersiz geçmişi (önceki 28 güne ait haftalık ortalama gerçekleşen kalp atış hızı bölgesi)
- VO_{2max} (saatinizdeki [Kondisyon testinden](#) elde edilir)
- [Egzersiz geçmişi](#)

Egzersiz geçmişiniz olmadan da bu özelliği kullanmaya başlayabilirsiniz. Ancak FitSpark, 7 günlük kullanımdan sonra optimum şekilde çalışacaktır.



Kondisyon seviyeniz ne kadar yüksek olursa egzersiz hedeflerinin süreleri de o kadar uzun olur. En zorlayıcı güç hedefleri düşük kondisyon seviyelerinde kullanılamaz.

Egzersiz kategorilerinde ne tür egzersizler bulunur?

Kardiyo seanslarında farklı kalp atış hızı bölgelerinde farklı süreler boyunca egzersiz yapmak için yönlendirilirsiniz. Seanslarda zamana dayalı ısınma, çalışma ve soğuma aşamaları bulunur. Kardiyo seansları saatinizde herhangi bir spor profili olmadan tamamlanabilir.

Güç seansları, zamana dayalı rehberlik eşliğinde güç egzersizleri içeren dairesel egzersiz türü antrenmanlardan oluşur. Vücut ağırlığı antrenmanlarını kendi vücudunuzu direnç olarak kullanarak yapabilirsiniz, başka ağırlığa ihtiyaç yoktur. Dairesel egzersiz antrenmanlarında bir bumper plaka, kettlebell veya dambıl ekipmanına ihtiyacınız vardır.

Destekleyici seanslar, zamana dayalı rehberlik eşliğinde güç **ve** hareketlilik egzersizleri içeren dairesel egzersiz türü antrenmanlardan oluşur.

Saatinizdeki FitSpark

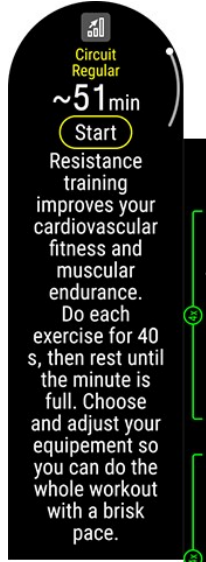
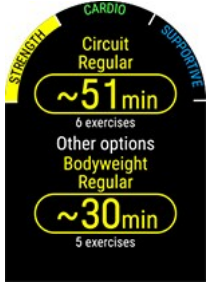
Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin **FitSpark** kadranını bulabilirsiniz.

Fitspark saat kadranı farklı egzersiz kategorileri için şu görünümleri içerir:



PROGRAM SAAT KADRANI: Polar Flow'da etkin bir Koşu Programınız varsa FitSpark öneriniz Koşu Programı egzersiz hedeflerinizi temel alır.

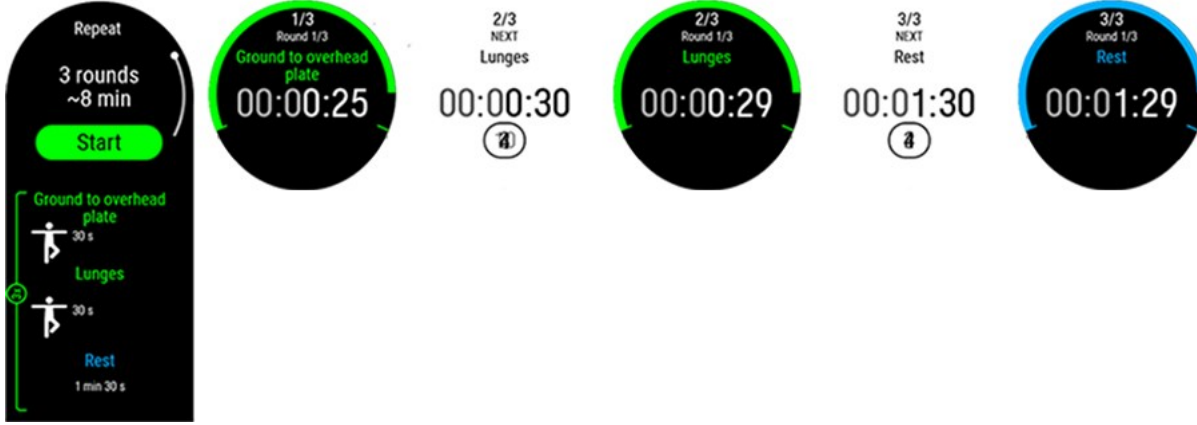
Antrenman önerilerini görüntülemek için **Fitspark** saat kadranında TAMAM'a basın. Egzersiz geçmişi ve kondisyon seviyenize bağlı olarak en uygun antrenman ilk olarak gösterilir. Diğer isteğe bağlı antrenman önerilerini görmek için aşağı kaydırın. Antrenman ayrıntılarını görmek için TAMAM'a basarak bir antrenman önerisi seçin. Antrenmanda bulunan egzersiz hareketlerini görmek için ekranı aşağı kaydırın (güç egzersizi ve destekleyici egzersiz antrenmanları) ve egzersiz hareketini nasıl yapacağınızı anlatan ayrıntılı talimatlar görmek için egzersiz seçin. Egzersiz hedefini seçmek için **Başlat'**a kaydırın ve TAMAM'a basın ve ardından egzersiz hedefini başlatmak için spor profilini seçin.



Egzersiz yaparken

Saatiniz egzersiz sırasında size rehberlik sağlar. Bu rehberlik kapsamında egzersiz bilgileri, kardiyo hedefleri için zamana dayalı aşamalar eşliğinde kalp atış hızı bölgeleri ve güç hedefleri ile destekleyici hedefler için zamana dayalı aşamalar eşliğinde egzersizler bulunur.

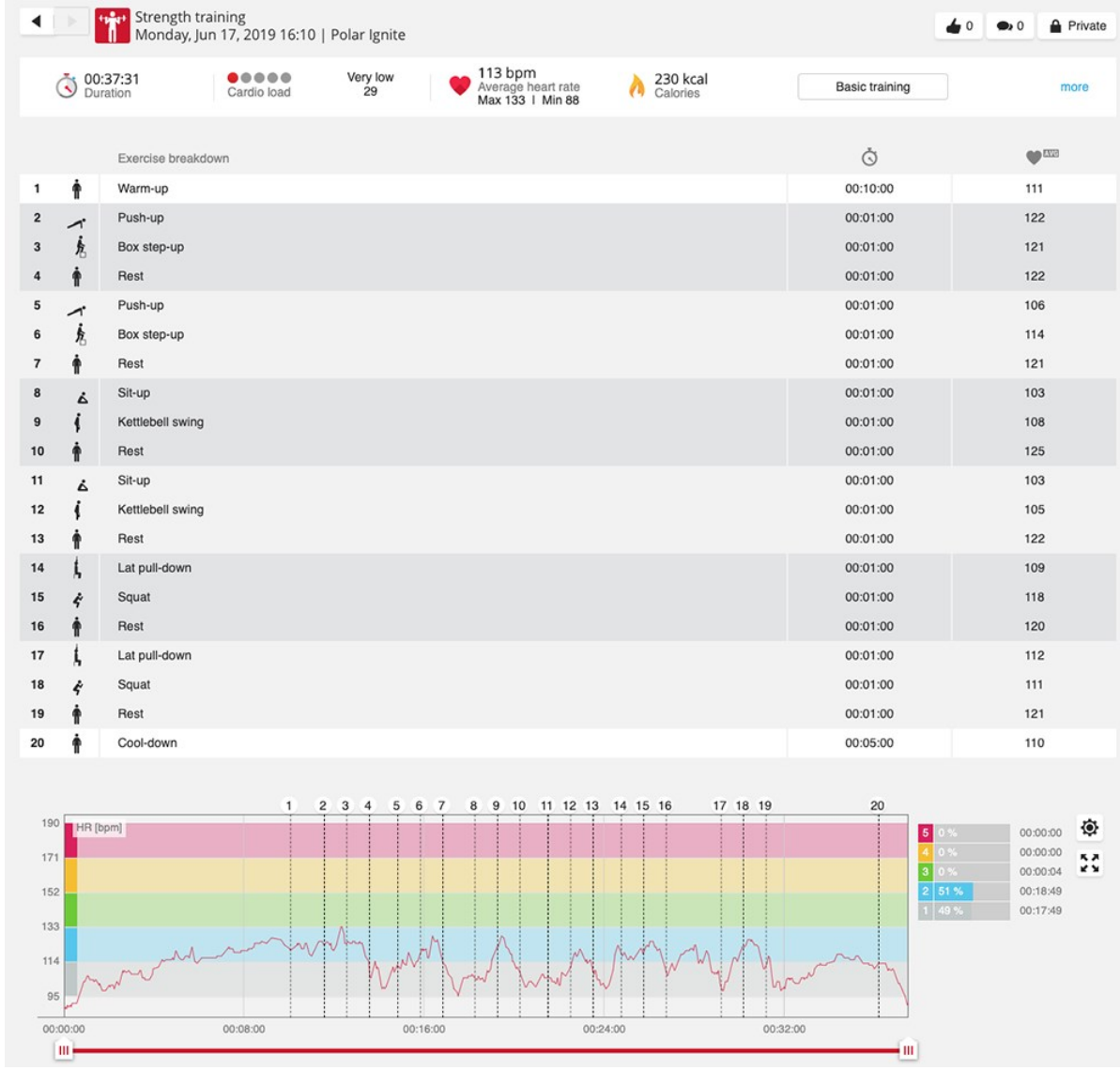
Güç egzersizi ve destekleyici egzersiz seansları, egzersiz animasyonları ve gerçek zamanlı adım adım rehberlik ile beraber hazır antrenman planlarını temel alır. Tüm seanslarda bir sonraki aşamaya geçme zamanı geldiğinde size haber verecek zamanlayıcı ve titreşimler bulunur. Her harekete 40 saniye boyunca devam edin, dakikanın geri kalanında dinlenin ve bir sonraki harekete başlayın. İlk setteki tüm turları tamamladığınızda manuel olarak bir sonraki sete başlayın. Egzersiz seansını istediğiniz zaman sonlandırabilirsiniz. Egzersiz aşamalarını atlayamaz ve aşamaların sırasını değiştiremezsiniz.



Saatinizde ve Polar Flow'da egzersiz sonuçları

Seansı tamamladıktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın [özetini](#) alırsınız. Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde daha ayrıntılı bir analiz edinebilirsiniz. Kardiyo egzersiz hedefleri için kalp atış hızı eşliğinde seans aşamalarını gösteren temel bir egzersiz sonucu alırsınız. Güç hedefleri ve destekleyici egzersiz hedefleri için ortalama kalp atış hızınızı ve her egzersiz hareketinde geçirdiğiniz vakti içeren ayrıntılı egzersiz sonuçları alırsınız. Bu sonuçlar bir liste

halinde gösterilir. Ayrıca her egzersiz kalp atış hızı eğrisinde de gösterilir.



Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Normal bir egzersiz programına başlamadan önce [Egzersiz yaparken riskleri en aza indirme](#) kılavuzunu okuyun.

Yön uyduları

Saatinizde çeşitli açık hava sporları için hız, mesafe ve yükseklik ölçümü sağlayan, egzersiz seansından sonra Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görmenize olanak tanıyan dahili GPS (GNSS) özelliği yer alır.

GPS'e ek olarak saatinizde kullanılan uydu navigasyon sistemini değiştirebilirsiniz. Bu ayar saatinizde **Genel ayarlar > Yön uyduları**'nda yer alır. **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** veya **GPS + QZSS** seçeneğini belirleyebilirsiniz. **GPS + GLONASS** varsayılan ayardır. Bu seçenekler farklı uydu navigasyon sistemlerini test etme ve kapsadıkları alanlarda daha iyi performans verip vermediklerini görme olanağı sunar.

GPS + GLONASS GLONASS Rus global uydu navigasyon sistemidir. Üç seçenek arasında global uydu görünürlüğü ve güvenilirliği açısından en iyi seçenek olduğu ve genel olarak tarafımızca önerildiği için varsayılan ayar olarak belirlenmiştir.

GPS + Galileo Galileo, Avrupa Birliği tarafından oluşturulmuş bir global uydu sistemidir.

GPS + QZSS

QZSS, özellikle Japonya'ya odaklanan ve Asya ile Okyanusya bölgelerinde GPS performansını güçlendirmek üzere geliştirilen dört uyduluk bölgesel saat aktarım sistemi ve uydu tabanlı güçlendirme sistemidir.

Destekli GPS

Saatiniz, hızlı bir uydu bağlantısı sağlamak için Destekli GPS (A-GPS) hizmetini kullanır. A-GPS verileri, GPS uydularının tahmini konumlarını saatinize bildirir. Böylece saatiniz uyduları nerede arayacağını bilir ve başlangıç konumunuzun hızlıca tanımlanmasını sağlar.

A-GPS verileri her gün güncellenir. FlowSync yazılımı veya Polar Flow uygulaması üzerinden saatinizi Flow web hizmetiyle eşitlediğinizde, saatiniz otomatik olarak en yeni A-GPS veri dosyasıyla güncellenir.

A-GPS son geçerlilik tarihi

A-GPS veri dosyası 14 güne kadar geçerlidir. Konumlandırma doğruluğu ilk üç günde göreceli olarak yüksektir ve kalan günlerde giderek azalır. Düzenli güncellemeler yüksek bir konumlandırma doğruluğu seviyesi sağlar.

Mevcut A-GPS veri dosyası için son kullanım tarihini saatinizden kontrol edebilirsiniz. **Ayarlar > Genel ayarlar > Saatiniz hakkında > Destekli GPS son kullanım tarihi** adımlarını izleyin. Veri dosyasının son kullanım tarihi geçmişse FlowSync yazılımı veya Polar Flow uygulaması aracılığı ile saatinizi Flow web hizmeti ile eşitleyerek A-GPS verilerini güncelleyin.

A-GPS veri dosyasının son kullanım tarihi geçtiğinde, mevcut konumunuzun belirlenmesi için daha fazla süre gerekebilir.



En iyi GPS performansı için saati, ekranı yukarı bakacak şekilde bileğinize takın. Saatteki GPS anteninin konumu nedeniyle ekran bileğinin altında olacak şekilde takmanız önerilmez. Bisikletin gidonuna takarak kullanacağınızda ekranın yukarı dönük olmasına dikkat edin.

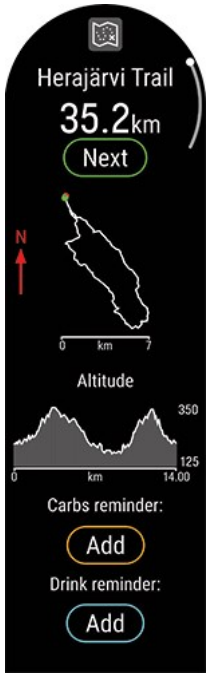
Rota Rehberi

Rota rehberi özelliği, size daha önceki egzersiz seanslarında kaydettiğiniz rotalarda veya [komoot](#) ya da [Strava](#) gibi üçüncü taraf hizmetlerinden Flow'a aktardığınız rotalarda kılavuzluk eder. Rota dosyalarını GPX veya TCX dosya biçiminde doğrudan Flow'a da aktarabilirsiniz.

Rotaya başlangıç noktasından, bitiş noktasından veya size en yakın noktadan (rota ortasından) başlayabilirsiniz. Saatiniz önce sizi rotadaki seçtiğiniz başlangıç noktasına götürür. Rotaya girdiğinizdeyse yolun tamamında kılavuzluğunuzu yapar ve yoldan sapmamanızı sağlar. Sadece ekrandaki yönlendirmeleri izleyin. Ekranın altında ne kadar yolunuzun kaldığını göreceksiniz.

Rota ve yükseklik profilleri

Bir rota seçtikten sonra rotanın genel görünümünü ve yükseklik profilini göreceksiniz. Bu, hangi rotanın hangisi olduğunu ve egzersiz seansınızdan ne beklemeniz gerektiğini belirlemenize yardımcı olur.



Planlı rotalar için toplam tırmanış ve iniş

Planlı bir rotaya başlarken rotanızdaki toplam tırmanış ve iniş değerlerini göreceksiniz. Rotada ilerlerken tırmanış/inış değerleri güncellenecek ve siz her zaman rotada kalan toplam tırmanış ve iniş değerini göreceksiniz. İsterseniz mevcut tırmanış/inış değerinizi de görebilirsiniz. Tam olarak nerede olduğunuzdan ve ne kadar yolunuz kaldığından her zaman emin olacaksınız.

Planlanmamış bir rotada ilerlerken önceki kilometreye yönelik tırmanış ve iniş değerlerinin yanı sıra mevcut tırmanış/inış değerinizi de görebileceksiniz.



Haritalarda ayrıntılı rotalar planlamak ve Flow ile rotaları saatinize aktarmak için [komoot](#)'u kullanabilirsiniz.

Saatinize rota ekleme

Saatinize rota eklemek için rotayı Flow web hizmeti veya uygulaması üzerinden favorilerinize ekleyin ve uygulamayı saatinizle eşitleyin. Daha fazla bilgi için [POLAR FLOW'DA FAVORİLERİ VE EGZERSİZ HEDEFLERİNİ YÖNETME](#) sayfamıza göz atın.

Rota rehberi ile egzersiz seansı başlatma

1. Kullanmak istediğiniz spor profilini seçip egzersiz öncesi modundayken hızlı menüye gitmek için IŞIK düğmesine basın.
2. Listedeki **Rotalar** seçeneğini belirleyin ve katetmek istediğiniz rotayı seçin.
3. İstiyorsanız **karbonhidrat hatırlatıcı** veya **içecek hatırlatıcı** ekleyin ve ardından **Başlat** seçeneğini belirleyin.
4. Rotaya nereden başlamak istediğinizi seçin: **Başlangıç noktasından**, **Rotanın ortasından**, **Rotanın sonundan ters yöne** veya **Rotanın ortasından ters yöne**.
5. Saatiniz kalp atış hızınızı ve GPS uydu sinyallerini bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın ve Tamam tuşuna basarak egzersiz seansınızı başlatın. Egzersiz seansınıza başlamadan önce pusulayı kalibre etmeniz istenebilir. İstenmesi durumunda, pusulayı kalibre etmek için ekrandaki talimatları izleyin.

6. Saatiniz, rota boyunca sizi yönlendirir. Rotaya ulaştığınızda **Rota başlangıç noktası bulundu** uyarısı görüntülenir ve egzersizinize başlayabilirsiniz.

Rotayı bitirdiğinizde **Rotanın sonuna geldiniz** uyarısı gösterilecektir.

Yakınlaştırma

Rotanızı yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz. **Tamam** tuşuna basın ve **Yakınlaştır/uzaklaştır** seçeneğini belirleyin. Ardından rota görünümünü ayarlamak için + ve - düğmelerini kullanın.



Egzersiz sırasında rota değiştirme

Egzersiz seansınız sırasında farklı bir rotaya geçebilirsiniz.

1. Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ tuşuna, ardından hızlı menüye girmek için IŞIK tuşuna basın.
2. **Rotalar** ögesini seçtiğinizde saat, **Rotanızı değiştirmek ister misiniz?** sorusunu sorar, **Evet** yanıtını belirleyip listeden bir rota seçin.
3. Hazır olduğunuzda **Başlat** seçeneğini belirleyin.

Başlangıca geri dön

Başlangıca geri dön özelliği, egzersiz seansınızın başlangıç noktasına geri dönmeniz için size yol gösterir.

Başlangıca geri dön özelliğini tek seans için kullanmak istiyorsanız:

1. Hızlı menüye girmek için egzersiz öncesi modunda IŞIK tuşuna basın.
2. Listedен **Başlangıca geri dön** ögesini seçip **açık** seçeneğini belirleyin.

Başlangıca geri dön özelliğini bir egzersiz seansı esnasında seansı durdurup, IŞIK düğmesiyle hızlı menüyü açtıktan sonra **Başlangıca geri dön** seçeneğini **Açık** olarak belirleyerek de açabilirsiniz.

Başlangıca geri dön egzersiz görünümünü Polar Flow'da bir spor profiline eklerseniz bu özellik eklendiği profil için her zaman açık olacaktır ve her egzersiz seansında yeniden açmanız gerekmeyecektir.

Başlangıç noktanıza geri dönmek için:



- Saatinizi önünüzde yatay bir pozisyonda tutun.
- Saatinizin hangi yöne gittiğini belirleyebilmesi için hareket etmeye devam edin. Ok işareti başlangıç noktanızın yönünü gösterecektir.
- Başlangıç noktasına geri dönmek için ok işaretinin gösterdiği yöne dönün.
- Saatiniz duruş noktanızı ve başlangıç noktasına doğrudan (kuş uçuşu) uzaklığınızı da gösterir.

Bilmediğiniz bir bölgedeyseniz saatinizin uydu sinyalinin kaybetme ve pilinin bitmesi ihtimallerine karşı her zaman yanınızda bir harita bulundurun.

Yarış temposu

Yarış temposu özelliği temponuzu sabit tutmanıza ve belirlenmiş bir mesafe için hedef sürenizi başarmanıza yardımcı olur. Örneğin, 10 kilometrelik bir mesafe için 45 dakika hedef süre belirleyin ve önceden belirlenmiş hedefinize karşılık ne kadar önde ya da geride olduğunuzu takip edin.

Yarış temposu saatinizden ayarlanabilir. Bununla birlikte Flow web hizmetinde ya da uygulamasında Yarış Temposu hedefi belirleyebilir ve hedefinizi saatinize eşitleyebilirsiniz.

Söz konusu gün için yarış temposu planladıysanız saatiniz, egzersiz öncesi moduna girerken yarış temponuzu başlatmanızı önerir.

Saatinizde yarış temposu hedefi oluşturma

Egzersiz öncesi modunda Hızlı menüden bir yarış temposu hedefi oluşturabilirsiniz.

1. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak veya GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersiz başlat** seçeneğini belirleyin.
2. Hızlı menüye girmek için egzersiz öncesi modunda IŞIK tuşuna basın.
3. Ardından listeden **Yarış Temposu** seçeneğini belirleyip mesafe ile süreyi ayarlayın. Onaylamak için TAMAM düğmesine basın. Saat, hedef sürenize ulaşmanızı sağlayacak tempo/hız değerini gösterir ve egzersiz öncesi moduna döner. Buradan egzersiz seansınıza başlayabilirsiniz.

Strava Live Segmentleri

Strava Segmentleri, bisiklet veya koşu egzersizlerinde zamana karşı yarışmak isteyen sporcular için önceden belirlenmiş yollardan ve pistlerden oluşur. Segmentler, [Strava.com](https://www.strava.com) adresinde tanımlanır ve herhangi bir Strava kullanıcısı tarafından oluşturulabilir. Segmentleri kullanarak bitirme sürelerinizi daha önceki sürelerinizle veya segmenti tamamlayan diğer Strava kullanıcılarının bitirme süreleriyle karşılaştırabilirsiniz. Her segmentin herkese açık bir lider tablosu bulunur. Söz konusu segmenti en kısa sürede tamamlayanlara King/Queen of the Mountain (KOM/QOM - Dağ Kralı/Kraliçesi) unvanı verilir.

Strava Live Segmentleri özelliğini Polar Pacer Pro saatinizde kullanabilmek için [Strava Summit Analiz paketinizin](#) olması gerektiğini unutmayın. Strava Live Segmentlerini etkinleştirdikten sonra segmentleri Flow hesabınıza aktarıp Pacer Pro'nuz ile eşitlediğinizde, favori Strava segmentlerinize yaklaştığınız anda saatinizden uyarı alırsınız.

Bir segmentteyken saatinizde kişisel rekorunuzun (PR) ilerisinde mi, yoksa gerisinde mi olduğunuzu gösteren gerçek zamanlı performans verileri görüntülenir. Segment tamamlandığında sonuçlar anında hesaplanıp saatinizde gösterilir, ancak nihai sonuçları Strava.com adresinden kontrol etmeniz gerekir.

Strava ve Polar Flow hesaplarınızı bağlayın

Strava ve Polar Flow hesaplarınızı Polar Flow web hizmetinden VEYA Polar Flow uygulamasından bağlayabilirsiniz.

Polar Flow web hizmetinde **Ayarlar > Partnerler > Strava > Bağlan** adımlarını izleyin.

ya da

Polar Flow uygulamasında **Genel Ayarlar > Bağlan > Strava** adımlarını izleyin (bağlanmak için düğmeyi kaydırın).

Strava Segmentlerini Polar Flow hesabınıza aktarın

1. Strava hesabınızda, Polar Flow Favorilerinize/Pacer Pro'ya aktarmak istediğiniz segmentleri seçin. Bu işlemi segment adının yanındaki yıldız simgesini seçerek gerçekleştirebilirsiniz.
2. Ardından yıldızlı Strava Live Segmentlerini Polar Flow hesabınıza aktarmak için Polar Flow web hizmetinin Favoriler sayfasındaki Strava Live Segmentlerini Güncelle seçeneğini belirleyin.
3. Pacer Pro'nuzda aynı anda en fazla 100 favori bulunabilir. Strava Live Segmentleri listesinin solundaki seçim kutularına tıklayarak Pacer Pro'nuzda aktarmak istediğiniz segmentleri seçin ve sağ tarafta bulunan Pacer Pro eşitleme listenize taşıyın. Sürükleyip bırakarak Pacer Pro'nuzdaki favorilerinizin sırasını değiştirebilirsiniz.
4. Değişiklikleri saatinize kaydetmek için Pacer Pro'nuzu eşitleyin.

Polar Flow web hizmetinde ve uygulamasında favorilerinizi nasıl yöneteceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için [Polar Flow'da favorileri ve egzersiz hedeflerini yönetme](#) sayfamıza göz atın.

[Strava Destek](#) bölümünden Strava segmentleri hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Strava Live Segmentleri ile seans başlatın

Strava Live Segmentlerinden yararlanabilmeniz için GPS'in açık olması gerekir. Kullanmak istediğiniz koşu ve bisiklet spor profillerinde GPS ayarının açık olduğundan emin olun.

Koşu veya bisiklet egzersizi seansına başladığınızda, saatinizle senkronize edilen yakındaki Strava segmentleri (bisiklette en fazla 50 kilometre ya da koşuda en fazla 10 kilometre uzağınızdaki), Strava segmentleri egzersiz görünümünde gösterilir. Egzersiz seansları sırasında YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak Strava segmentleri görünümüne gidin.



Bir segmente yaklaştığınızda (bisiklette en fazla 200 ya da koşuda en fazla 100 metre uzak olduğunuzda) saatinizden uyarı alırsınız ve segmente kalan mesafeye geri sayım yapılır. Saatinizde geri düğmesine basarak segmenti iptal edebilirsiniz.



Segmentin başlangıç noktasına vardığınızda başka bir uyarı alırsınız. Segment otomatik olarak kaydedilmeye başlar. Saatinizde hem segmentin adı hem de segmentteki kişisel rekor süreniz görüntülenir.



Ekranda kişisel rekorunuzun (veya segmenti ilk kez yapıyorsanız KOM/QOM'nin) gerisinde veya ilerisinde olup olmadığınızı ve hızınız/temponuz ile kalan mesafe gösterilir.



Segmenti tamamladıktan sonra saatinizde süreniz ve bu süre ile kişisel rekorunuz arasındaki fark gösterilir. Yeni bir kişisel rekor kırdıysanız PR sembolü görüntülenir.



Hill Splitter™

Hill Splitter™, egzersiz seansınızda yokuş çıkarken ve yokuş inerken nasıl performans gösterdiğinizi izlemenizi sağlar. Hill Splitter™, GPS bilgilerinize göre hız, mesafe ve barometrik rakım verilerini kullanarak tüm yokuş çıkışları ve yokuş inişleri otomatik olarak tespit eder. Rotanızda algılanan tüm yokuşlar için mesafe, hız, tırmanış ve iniş gibi değerlerle birlikte performansınıza yönelik ayrıntılı bilgiler gösterir. Egzersiz seansınızın yükseklik profili hakkında veriler elde edip farklı egzersiz seansları arasında yokuş istatistiklerini karşılaştırabilirsiniz. Tüm yokuşlara ilişkin ayrıntılı bilgiler otomatik olarak kaydedilir ve turları manuel olarak eklemenize gerek kalmaz.

Hill Splitter, tüm egzersiz seanslarında araziye uyum sağlar. Pratikte bu durum, nispeten düz bir arazide egzersiz seansı yaparken küçük yokuşların bile sayıldığı anlamına gelir. Dağlar gibi yüksekliğin çokça farklılık gösterdiği bölgelerde egzersiz yaparken ise en küçük yokuşlar sayılmaz. Bu adaptasyon daima egzersiz seansına özeldir.

Yokuş olarak sayılan minimum tırmanış veya inişler, spor profilinize bağlı olarak değişir. Yokuş aşağı sporlarda (snowboard, yokuş aşağı kayak, dağlık bölgede kayak ve telemark kayak) bu yükseklik 15 metreyken diğer tüm sporlarda 10 metredir.

Hill Splitter kullanımı için 1 saniyelik GPS kayıt sıklığı gereklidir. 1 veya 2 dakikalık kayıt sıklıkları ile birlikte kullanılamaz.

Hill Splitter görünümünü spor profiline ekleme

Hill Splitter egzersiz görünümü tüm koşu, bisiklet ve yokuş aşağı spor profili türleri için varsayılan olarak açıktır. Bununla beraber, GPS ve barometrik rakım ölçümlerini kullanan herhangi bir spor profiline de eklenebilir.

Polar Flow web hizmetinde:

1. **Spor Profilleri**'ne gidin ve Hill Splitter görünümünü eklemek istediğiniz spor profilinde **Düzenle**'yi seçin.
2. **Cihaza bağlı** seçeneğini belirleyin
3. **Pacer Pro > Egzersiz görünümleri > Yeni ekle > Tam ekran > Hill Splitter** adımlarını izleyin ve kaydedin.

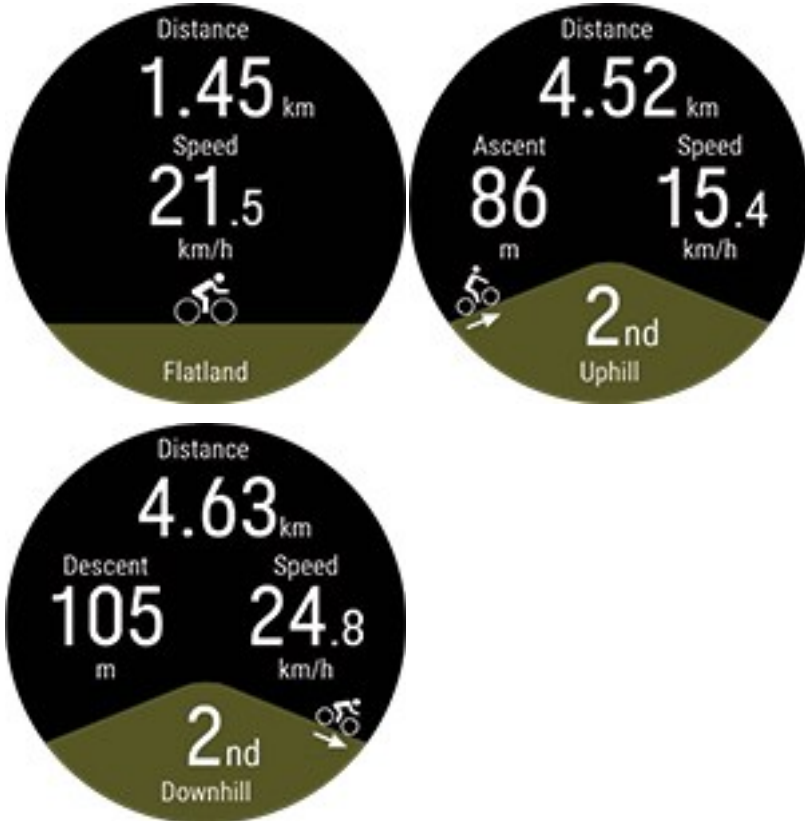
Polar Flow mobil uygulamasında:

1. Ana menüye gidin ve **Spor profilleri**'ni seçin.
2. Sporu seçin ve **Düzenle**'ye dokunun.
3. Hill Splitter egzersiz görünümünü ekleyin.
4. Hazır olduğunuzda Bitti seçeneğine dokunun.

Ayarları Polar cihazınızla eşitlemeyi unutmayın.

Hill Splitter ile egzersiz

Egzersiz seansınıza başladıktan sonra YUKARI/AŞAĞI düğmelerini kullanarak Hill Splitter görünümüne geçin. Egzersiz seansınız boyunca aşağıdaki ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz:



- Mesafe: Mevcut segmentin mesafesi (düz, yokuş yukarı veya yokuş aşağı)
- Mevcut segmentteki tırmanışlar/inişler
- Hız

Yokuş ile düzlük arası geçişlerde gecikme olabileceğini göz önünde bulundurun. Bu gecikme yokuşun bittiğinden emin olmamızı sağlar. Hill Splitter egzersiz görünümünde gösterilen bir yokuş ile düzlük arasındaki geçiş gecikse de yokuşun bittiği nokta verilerde doğru bir şekilde işaretlenir. Bu nedenle Polar Flow web hizmetinde veya uygulamasında egzersiz özetinizi görüntülerken doğru şekilde gösterilir.

Yokuş ayrıntıları açılır penceresi

Yokuş aşağı sporlarda (snowboard, yokuş aşağı kayak, dağlık bölgede kayak ve telemark kayak), son geçtiğiniz ve ardından 15 metre yukarı tırmandığınız yokuşa ilişkin ayrıntıların bulunduğu bir açılır pencere görüntülenir. Bu zamanlama sayesinde açılır pencere, siz teleskide yokuş çıkarken görüntülenir.



- Mesafe: Mevcut segmentin mesafesi (düz, yokuş yukarı veya yokuş aşağı)
- Mevcut segmentteki tırmanışlar/inişler
- Ortalama hız
- Yokuş sayısı

Hill Splitter özeti

Egzersiz seansınızdan sonra egzersiz özetinde aşağıdaki bilgileri bulabilirsiniz:



- Yokuş çıkış ve yokuş iniş sayısı
- Toplam yokuş çıkış ve yokuş iniş mesafesi

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

Egzersiz seansınızdan sonra verilerinizi eşitleyerek Polar Flow web hizmetinde tüm yokuş yukarı, yokuş aşağı ve düz segmentlere ilişkin ayrıntılı verileri görüntüleyin. Egzersiz seansınızın genel bakışına Polar Flow uygulamasından da erişebilirsiniz.

Her bir segmente ilişkin veriler spor profilinize ve kullandığınız sensörlere bağlı olsa da rakım, güç, kalp atış hızı, koşu kadansı ve hız gibi veriler, analizinize dahil olabilir.

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

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration | 25.53 km Distance | 162 bpm Average heart rate Max 191 | 1341 kcal Calories

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace Max 02:04

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill 1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

Very high Cardio load 191

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

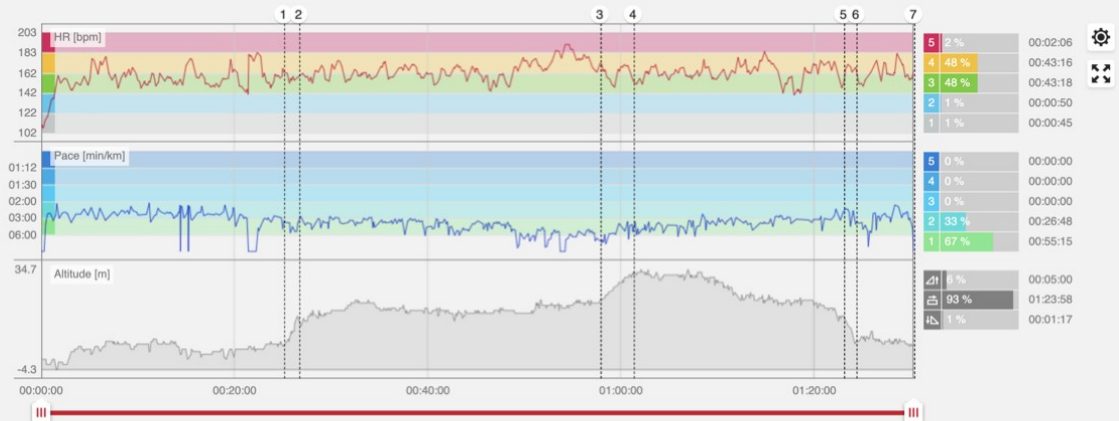
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

Medium Perceived load 641

5 Hard Your estimate (RPE) /10

60 m Descent



All hills Split into laps

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

Export session Remove training



Komoot

Komoot ile haritalarınızda ayrıntılı rotalar planlayın ve rotalarınızı saatinize aktararak egzersizinizi adım adım rota rehberiyle yapın! Yol bisikleti, doğa yürüyüşü, tur bisikletçiliği veya dağ bisikleti gibi tüm egzersizlerinizde, Komoot'un üstün planlama ve navigasyon teknolojilerinden faydalanarak açık havanın güzelliğini daha yakından keşfedebilirsiniz.

Komoot hesabınız yoksa hemen oluşturun. Komoot'a kaydolduğunuzda tüm temel özellikleri deneyebileceğiniz ücretsiz bir bölge kazanırsınız. Komoot, bulunduğunuz bölgeyi ücretsiz bölgeniz olarak seçmenizi önerir. Bölgenizi seçtikten sonra Komoot

uygulamasını Polar Flow'a bağlayabilir ve Komoot rotalarınıza saatinizden ulaşabilirsiniz. Saatinizi her eşitlediğinizde, Flow rotalarınız otomatik olarak komoot ile eşitlenir.

Komoot'u nasıl kullanacağınız hakkında yardım almak için support.komoot.com/hc/en-us adresinden destek sitesine göz atın.



Komoot rotaları için 1 saniyelik GPS kayıt sıklığı gereklidir. 1 veya 2 dakikalık kayıt sıklıkları ile birlikte kullanılamaz.

Komoot ve Polar Flow hesaplarınızı bağlama

İlk olarak Polar Flow hesabınızın ve Komoot hesabınızın bulunduğundan emin olun. Komoot ve Polar Flow hesaplarınızı Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow uygulamasından bağlayabilirsiniz.

Polar Flow web hizmetinde **Ayarlar > Partnerler > Komoot > Bağlan** adımlarını izleyin.

ya da


Polar Flow uygulamasında **Genel Ayarlar > Bağlan > Komoot** adımlarını izleyin (bağlanmak için düğmeyi kaydırın).




Komoot ve Polar Flow hesaplarınızı bağladıktan sonra, Komoot hesabınızda kilidini açtığınız tüm planlanmış Komoot turlarınız Polar Flow'daki favori rotalarınız ile eşitlenir.

Komoot rotalarını saatinizle eşitleme

Saatinize aktarmak istediğiniz rotaları Polar Flow web hizmetinden veya uygulamasından seçebilirsiniz. Saatinizde aynı anda en fazla 100 favori bulunabilir.

Flow web hizmetinde Favoriler sayfanıza gitmek için sayfanın üst kısmında yer alan menü çubuğunda Favoriler simgesine  tıklayın.

1. Rota listesinin solundaki seçim kutularına tıklayarak rotaları seçin ve sağ taraftaki saat eşitleme listesine taşıyın. Komoot ile yeni rotalar planladıysanız  düğmesine tıklayarak bunları rota listenizde güncelleyebilirsiniz.
2. Sürükleyip bırakarak saatinizdeki rotaların sırasını değiştirebilirsiniz. Farklı rotaları kaldırmak için X'e, tek seferde tüm rotaları kaldırmak için **TEMİZLE**'ye tıklayabilirsiniz. Saatinizden kaldırırsanız bile rotalarınızın favorilerinizde hala kullanılabilir olduğunu unutmayın.
3. Değişikliklerinizi kaydetmek için saatinizi eşitleyin.

Polar Flow Updates Polar.com

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS | Joanna Hamilton

Favorites

Komoot Strava

Training targets and routes

Add Import route

Training targets (3)

| | | |
|-------------------------------------|----------|----------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Duration | 00:50:00 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Phased | 00:40:00 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Calories | 700 kcal |

1 Routes (6)

| | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Helsinki Coast Run | 4.82 km |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Running Loop from Lake Merritt | 8.29 km |
| <input type="checkbox"/> | Road ride to Satama | 23.76 km |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Bike Tour to Rokua national park | 62.6 km |
| <input type="checkbox"/> | Run from Rathaus | 9.39 km |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Road ride to Beach | 51.82 km |

Order on device

Drag to change the order of your favorites on your device. Remember to sync when you're happy with your changes!

7 / 100

Polar Grit X

Training targets (3)

CLEAR



| | | | |
|-------------------------------------|----------|----------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Calories | 700 kcal | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Phased | 00:40:00 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Duration | 00:50:00 | <input checked="" type="checkbox"/> |

Routes (4)

CLEAR

| | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Helsinki Coast Run | 4.82 km | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Bike Tour to Rokua national park | 62.6 km | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Running Loop from Lake Merritt | 8.29 km | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Road ride to Beach | 51.82 km | <input checked="" type="checkbox"/> |

Polar Flow uygulamasında Cihazlar menüsüne ve cihaz sayfasına gidin. Saatinizdeki mevcut favorilerinizi görmek için sayfayı aşağı kaydırın ve **Ekle/çıkart** seçeneğine dokunun.

- Sağdaki  (iOS) /  (Android) seçeneğine dokunup basılı tutarak rotalarınızın sırasını değiştirebilir ve rotalarınızı istediğiniz yere sürükleyebilirsiniz.
- Rota eklemek veya çıkarmak için **Ekle/çıkart** seçeneğine tekrar dokunarak tüm favorilerinize erişebilirsiniz.
- Favorilerinizi şu ölçütlere göre sıralayabilirsiniz: **Ad**, **Değiştirilme Tarihi** ve **Tür**.
- Bir rotayı saatinizden kaldırmak için anahtarı sola çevirin. Rota eklemek için anahtarı sağa çevirin.
- Değişiklikleri kaydetmek için saatinizi uygulamayla eşitleyin.




Cancel POLAR Done

Favorites on Grit X





Last synced: 25.6.2020, 9:38

Add/remove

Training targets (3)

| | | | |
|-------------------------------------|----------|----------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Calories | 700 kcal |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Phased | |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Duration | 0:50:00 |  |

Routes (4)

| | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Helsinki Coast Run | 4.82 km |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Bike Tour to Rokua national park | 62.60 km |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Running Loop from Lake Merritt | 8.28 km |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Road ride to Beach | 51.82 km |  |

2

1

Cancel POLAR Done

All favorites

Favorites on Grit X (6/100)

Add new

Sort by

| | | |
|-------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Name | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Modified | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Type | <input type="checkbox"/> |

3

Training targets (3/3)

| | | | |
|-------------------------------------|----------|---------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Duration | 0:50:00 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Phased | | <input checked="" type="checkbox"/> |

Routes (3/6)

| | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Bike Tour to Rokua national park | 62.60 km | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Helsinki Coast Run | 4.82 km | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Road ride to Beach | 51.82 km | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Road ride to Satama | 23.76 km | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Run from Rathaus | 9.39 km | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Running Loop from Lake Merritt | 8.28 km | <input checked="" type="checkbox"/> |

4



Polar Flow web hizmetinde ve uygulamasında favorilerinizi nasıl yöneteceğinizi hakkında daha fazla bilgi edinmek için [Polar Flow'da favorileri ve egzersiz hedeflerini yönetme](#) sayfamıza göz atın.

Komoot rotasıyla egzersiz seansı başlatma

1. Hızlı menüye girmek için egzersiz öncesi modunda IŞIK tuşuna basın.
2. Listedeki **Rotalar** seçeneğini belirleyin ve katetmek istediğiniz Komoot rotasını seçin. Önce bulunduğunuz konuma en yakın rota gösterilecektir.
3. Rotaya nereden başlamak istediğinizi seçin: **Başlangıç noktası** veya **Rota ortası**.
4. Kullanmak istediğiniz spor profilini seçip egzersiz seansınızı başlatın.
5. Saatiniz, rota boyunca sizi yönlendirir. Rotaya ulaştığınızda **Rota başlangıç noktası bulundu** uyarısı görüntülenir ve egzersizinize başlayabilirsiniz.



Saatiniz, rota boyunca sizi adım adım talimatlarla yönlendirir.

Kalp Atış Hızı Bölgeleri

Maksimum kalp atış hızınızın %50'si ile %100'ü arasındaki aralık, beş kalp atış hızı bölgesine ayrılmıştır. Kalp atış hızınızı belirli bir kalp atış hızı bölgesinde tutarak kolayca antrenmanınızın yoğunluk seviyesini kontrol edebilirsiniz. Her kalp atış hızı bölgesinin kendine özgü temel kazanımları vardır ve bu kazanımları anlamak, antrenmanınızdan beklediğiniz etkiyi elde etmenize yardımcı olur.

Kalp Atış Hızı Bölgeleri hakkında daha fazla bilgi edinin: [Kalp Atış Hızı Bölgeleri Nedir?](#)

Hız Bölgeleri

Hız/tempo bölgeleri ile egzersiz seansınız sırasında hızınızı veya temponuzu kolayca izleyebilir, hedeflediğiniz egzersiz sonucunu elde etmek için hızınızı/tempo ayarlayabilirsiniz. Bu bölgeler egzersiz seanslarınız sırasında egzersizinizin verimliliğini sağlamak için kullanılabilir ve optimum sonuçlar için egzersizinizi farklı egzersiz yoğunluklarıyla birleştirmenize yardımcı olur.

Hız bölgeleri ayarları

Hız bölgesi ayarları, Polar Flow web hizmetinde yapılabilir. Beş farklı bölge vardır ve bölge sınırları manuel olarak ayarlanabilir. Dilerseniz varsayılan sınırları da kullanabilirsiniz. Bunlar spora özgüdür. Yani her spor için en uygun bölgeleri ayarlayabilirsiniz. Bölgeler koşu sporlarında (koşu içeren takım sporları dahil), bisiklet sporlarında, kürek ve kano yarışları gibi sporlarda kullanılabilir.

Varsayılan

Varsayılan seçeneğini belirlerseniz sınırları değiştiremezsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon seviyesine sahip kişiler için örnek hız/tempo bölgeleridir.

Serbest

Serbest seçeneğini belirlerseniz tüm sınırları değiştirebilirsiniz. Örneğin, anaerobik ve aerobik eşikler veya üst ve alt laktat eşikleri gibi gerçek eşiklerinizi test ettiyseniz bireysel eşiklerinize veya temponuza bağlı olarak ortaya çıkan bölgelere göre egzersiz yapabilirsiniz. Anaerobik eşik hızınızı ve temponuzu 5. bölgenin minimum değerine ayarlamanızı öneririz. Aerobik eşik de kullanıyorsanız 3. bölgenin minimum değerine ayarlayın.

Hız bölgesine göre egzersiz hedefi

Hız/tempo bölgelerine göre egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hedefleri FlowSync aracılığıyla eşitledikten sonra egzersiziniz boyunca egzersiz cihazınızdan yönlendirmeler alırsınız.

Egzersiz yaparken

Egzersiz sırasında hangi bölgede egzersiz yapmakta olduğunuzu ve her bölgede ne kadar zaman harcadığınızı görebilirsiniz.

Egzersiz sonrası

Saatinizdeki egzersiz özetinde, her hız bölgesinde ne kadar zaman harcadığınızı görürsünüz. Verilerinizi eşitledikten sonra Flow web hizmetinde hız bölgeleriyle ilgili ayrıntılı, görsel bilgilere ulaşabilirsiniz.

Bilekten hız ve mesafe ölçümü

Saatiniz, yerleşik ivmeölçer ile bilek hareketlerinizden hızınızı ve mesafenizi ölçer. Bu özellik, iç mekanda ya da GPS sinyalinin sınırlı olduğu yerlerde koşarken faydalıdır. Maksimum doğruluk için yazı yazarken kullandığınız elinizi ve boy bilgilerinizi doğru girdiğinizden emin olun. Bilekten hız ve mesafe ölçümü, doğal ve sizin için rahat bir tempoyla koştuğunuzda en iyi şekilde çalışır.

Titremeleri önlemek için saatinizi bileğinizi tamamen saracak şekilde takın. Kesintisiz okuma almak için saat her zaman bileğinizde aynı konuma takılmalıdır. Normal saatler, etkinlik takipçileri veya telefon kol bantları gibi diğer cihazları aynı kolunuza takmayın. Ayrıca o elinizle harita ya da telefon gibi bir şey taşımayın.

Bilekten hız ve mesafe ölçümü, şu tür sporlarda kullanılabilir: Yürüyüş, Koşu, Tempolu yavaş koşu, Yol koşusu, Patika koşusu, Koşu bandında koşu, Parkur ile saha koşusu ve Ultra maraton. Egzersiz seansı sırasında hızınızı ve katettiğiniz mesafeyi görmek için koşarken kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne hız ve mesafeyi eklediğinizden emin olun. Bu işlemi, Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde [Spor Profilleri](#) bölümünden yapabilirsiniz.

Bilekten kadans

Bilekten kadans sayesinde, ayrı bir adım sensörü olmadan koşu kadansınızı elde edebilirsiniz. Yerleşik ivmeölçer, bilek hareketlerinize bakarak kadansınızı ölçer. Adım sensörü kullanılırken daima kadans ölçümü yapılacağını lütfen unutmayın.

Aşağıdaki koşu türü sporlarda bilekten kadans ölçümü kullanılabilir: Koşu, Tempolu yavaş koşu, Yol koşusu, Patika koşusu, Koşu bandında koşu, parkur ile saha koşusu ve Ultra maraton.

Egzersiz seansı sırasında kadansınızı görmek için koşarken kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne kadansı ekleyin. Bu işlemi, Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde **Spor Profilleri** bölümünden yapabilirsiniz.

[Koşu kadansınızı izleme](#) ve [egzersiz yaparken koşu kadansından yararlanma](#) hakkında daha fazla bilgi edinin.

Enerji kaynakları

Enerji kaynakları analizi, egzersiz seanslarınızda kullandığınız farklı enerji kaynaklarının (yağlar, karbonhidratlar, proteinler) miktarını gösterir. Egzersiz seansınızı tamamladıktan hemen sonra, saatinizdeki egzersiz özeti kısmından bu bilgileri öğrenebilirsiniz. Verilerinizi eşitledikten sonra Polar Flow mobil uygulamasından daha ayrıntılı bilgilere ulaşabilirsiniz.

Fiziksel aktivite esnasında vücudunuz ana enerji kaynağı olarak karbonhidratları ve yağları kullanır. Egzersiz yoğunluğunuz ne kadar fazlaysa yağa kıyasla o kadar çok, ne kadar azsa o kadar az karbonhidrat yakarsınız. Proteinin oynadığı rol genellikle küçük olsa da egzersiz yoğunluğunun yüksek olduğu durumlarda ve uzun egzersiz seanslarında vücudunuz toplam enerjisinin %5 ila %10'luk kısmını proteinlerle karşılar.

Farklı enerji kaynaklarının kullanımını kalp atış hızına göre hesaplarız ancak fiziksel özelliklerinizi de dikkate alırız. Bu özellikler arasında yaşınız, cinsiyetiniz, boyunuz, kilonuz, maksimum kalp atış hızınız, dinlenirken kalp atış hızınız, maksimum oksijen alımınız (VO2max), aerobik eşiğiniz ve anaerobik eşiğiniz bulunur. En doğru enerji kaynağı tüketimi verilerini elde etmek için bu ayarları mümkün olduğunca kesin bilgilere göre yapmanız önemlidir.

Enerji kaynakları özeti

Egzersiz seansınızdan sonra egzersiz özetinde aşağıdaki bilgileri bulabilirsiniz:

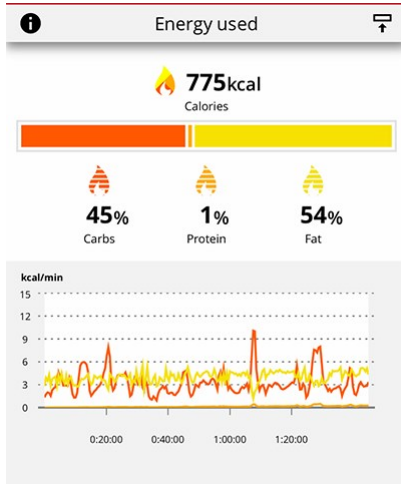


Egzersiz seansınızda kullandığınız karbonhidrat, protein ve yağ miktarı.



Kullanılmış enerji kaynaklarını ve bu kaynakların tüketim miktarını egzersiz sonrası beslenme kılavuzu olarak yorumlamamanız gerektiğini unutmayın.

Polar Flow mobil uygulamasında ayrıntılı analiz



Polar Flow uygulaması, bu kaynaklarını egzersizinizin hangi aşamasında ne kadar kullandığınızı öğrenmenizi ve egzersiz seansı boyunca bunların nasıl biriktiğini görmenizi sağlar. Bu grafik hem farklı yoğunluktaki egzersizlerde hem de egzersiz seansınızın farklı aşamalarında vücudunuzun farklı enerji kaynaklarından nasıl yararlandığını gösterir. Ayrıca, analizinizi farklı zamanlardaki diğer egzersiz seanslarıyla karşılaştırabilir ve yağları ana enerji kaynağı olarak kullanma becerinizin nasıl geliştiğini izleyebilirsiniz.

[Enerji kaynakları](#) hakkında daha fazla bilgi edinin

Yüzme Ölçümleri

Yüzme metrikleri; her bir yüzme seansını analiz etmenize, böylece uzun vadede performansınızı ve ilerleme durumunuzu takip etmenize yardımcı olur.



En doğru bilgileri elde edebilmek için saatinizin hangi bileğinizde olduğunu ayarladığınızdan emin olun. Saatinizin hangi bileğinizde olduğunu ayarlayıp ayarlamadığınızı Flow'daki ürün ayarlarından kontrol edebilirsiniz.

Havuzda yüzme

Yüzme veya Havuzda yüzme profilini kullandığınızda saatiniz yüzme stilinizi tanımlar ve yüzme mesafenizi, sürenizi, temponuzu, kulaç hızınızı ve dinlenme sürelerinizi kaydeder. Ayrıca SWOLF puanınızla gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Yüzme Stilleri: Saatiniz aşağıdaki yüzme stillerini tanır ve egzersiz seansınızın tamamı için toplam metriklerin yanı sıra stilinize özel metrikleri de hesaplar:

- Serbest
- Sırtüstü
- Kurbağalama
- Kelebek

Tempo ve Mesafe: Saatiniz yüzme stilinizi yukarıda belirtilen dört yüzme stilinden biri olarak algıladığında, dönüşlerinizi algılar ve doğru tempo ve mesafe bilgilerini sağlamak için bu bilgileri kullanır. Tempo ve mesafe ölçümleri, algılanan dönüşlere ve belirlenen havuz uzunluğuna dayanır. Her dönüşünüzde bir havuz uzunluğu yüzülen toplam mesafeye eklenir.

Kulaç: Saatiniz dakikada veya havuz uzunluğu başına kaç kulaç attığınızı gösterir. Bu verilerden yararlanarak yüzme tekniğiniz, ritminiz ve zamanlamanız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

SWOLF (yüzme ve golfün kısaltması) dolaylı bir verimlilik ölçüm yöntemidir. SWOLF, yüzme sürenizle havuz uzunluğunu tamamen katetmek için attığınız kulaç sayısı toplanarak hesaplanır. Örneğin, havuz uzunluğu boyunca 30 saniyede ve 10 kulaç atarak yüzdüğünüzde SWOLF puanınız 40 olur. Genellikle belirli bir mesafe ve stil için SWOLF puanınız ne kadar düşüğe o kadar verimli yüzüyorsunuz demektir.

SWOLF puanları kişiye özeldir ve diğer yüzücülerin SWOLF puanlarıyla karşılaştırılmamalıdır. SWOLF karşılaştırma yapacağınız bir puandan çok tekniğinizi hassas biçimde ayarlamana ve farklı stiller için en üst seviyede verimlilik elde etmenize yardımcı olabilecek kişisel bir araçtır.

Havuz Uzunluğu ayarı

Doğru havuz uzunluğunu seçmeniz oldukça önemlidir. Havuz uzunluğu ayarı tempo, mesafe ve kulaç hesaplamalarının yanı sıra SWOLF puanınızı da etkiler. Havuz uzunluğunu egzersiz öncesi modunda hızlı menüden seçebilirsiniz. Gerekliğinde önceden belirlenmiş havuz uzunluğunu değiştirmek için hızlı menüden **Havuz uzunluğu** ayarına erişip IŞIK tuşuna basın. Havuz uzunluğu için varsayılan uzunluklar 25 metre, 50 metre ve 25 yardadır ancak bu değeri manuel olarak değiştirip istediğiniz değeri girebilirsiniz. Seçilebilecek minimum uzunluk 20 metre/yardadır.

Açık suda yüzme

Açık suda yüzme profilini kullandığınızda saatiniz serbest yüzme için yüzme mesafenizi, sürenizi, temponuzu, kulaç hızınızı ve rotanızı kaydeder.



Açık suda yüzme profili sadece serbest yüzme stilini tanır.

Tempo ve Mesafe: Saatiniz mesafe ve temponuzu hesaplamak için GPS'i kullanır.

Serbest yüzme stili için kulaç hızı: Saatiniz egzersiz seansınız esnasındaki ortalama ve maksimum kulaç hızlarınızı (dakikadaki kulaç sayınız) kaydeder.

Rota: Rotanız GPS ile kaydedilir. Sudan çıktıktan sonra Flow uygulamasında ve web hizmetinde bir haritada rotanızı görebilirsiniz. GPS suyun altında çalışmaz ve bu yüzden rotanız eliniz suyun dışında veya suyun yüzeyine çok yakinken alınan GPS verilerinden filtrelendir. Su koşulları ve uydu konumları gibi dış faktörler GPS verilerinin doğruluğunu etkileyebilir ve sonuç olarak aynı rotadan her gün farklı sonuçlar elde edebilirsiniz.

Suyun içindeyken kalp atış hızının ölçülmesi

Yeni Polar Precision Prime sensörün füzyon teknolojisi sayesinde saatiniz bileğinizden kalp atış hızınızı ölçerek yüzerken kolay ve rahatça kalp atış hızınızı ölçebilmenize olanak sağlar. Su bilekten kalp atış hızı ölçümünün en iyi seviyede çalışmasını bazen önlese de Polar Precision Prime'in hassas ölçümü sayesinde yüzme seanslarınız esnasında ortalama kalp atış hızınızı ve kalp atış hızı bölgelerinizi takip edebilir ve yaktığınız kalori miktarına dair en doğru bilgileri, seansınız esnasındaki Egzersiz Yükünüzü ve kalp atış hızı bölgelerinize göre Training Benefit geri bildirimini alabilirsiniz.

En doğru kalp atış hızı verilerini elde etmek için saatinizi bileğinizi sımsıkı (diğer sporlarda olduğundan daha da sıkı) saracak şekilde takmanız son derece önemlidir. Egzersiz sırasında saatinizi nasıl takacağınıza dair ayrıntılı talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle egzersiz yapma](#) bölümünü inceleyin.



Bluetooth özelliği suda çalışmadığı için yüzerken göğüs kayışlı Polar kalp atış hızı sensörünüzü saatinizle birlikte kullanamayacağınızı unutmayın.

Yüzme egzersizi seansı başlatma

- GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersiz başlat** seçeneğini belirleyin. Ardından **Yüzme, Havuzda yüzme** veya **Açık suda yüzme** profiline gidin.
- Yüzme/Havuzda yüzme profillerini kullanırken** havuz uzunluğunun doğru olup olmadığını kontrol edin. Havuz uzunluğunu değiştirmek için IŞIK tuşuna basarak hızlı menüye erişin, **Havuz uzunluğu** ayarını açın ve doğru uzunluğu belirleyin.



Havuz girene kadar egzersiz seansını kaydetmeye başlamayın ancak düğmelere su altında basmaktan kaçının.

- Egzersiz kaydını başlatmak için BAŞLAT'a basın.

Yüzerken

Flow web hizmetinde spor profilleri bölümünde ekranda gösterilecekleri özelleştirebilirsiniz. Yüzme spor profillerindeki varsayılan egzersiz görünümünde şu bilgiler görünür:

- Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer
- Mesafe
- Süre
- Dinlenme süresi (Yüzme ve Havuzda yüzme)
- Tempo (Açık suda yüzme)
- Kalp atış hızı grafiği
- Ortalama kalp atış hızı
- Maksimum kalp atış hızı
- Günün saati

Yüzdükten sonra

Yüzme verilerinizin genel görünümünü, egzersiz seansınız bittikten hemen sonra saatinizdeki egzersiz özetinde görebilirsiniz.

Görebileceğiniz bilgiler şunlardır:



Egzersiz seansınızın başladığı tarih ve saat

Egzersiz seansınızın süresi

Yüzdüğünüz mesafe



Ortalama kalp atış hızı

Maksimum kalp atış hızı

Kardiyo Yüku



Kalp atış hızı bölgeleri



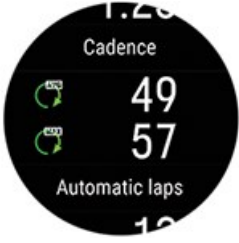
Kalori miktarı

Kalorilerin yüzde cinsinden yağ yakma oranı



Ortalama tempo

Maksimum tempo



Kulaç hızınız (dakikadaki kulaç sayınız)

- Ortalama kulaç hızı
- Maksimum kulaç hızı

Havuzda yüzme seanslarınızın ayrıntılı analizi ve kalp atış hızı, tempo ve kulaç hızı eğrilerinizi içeren yüzme seanslarınızın daha ayrıntılı görsel temsili için saatinizi Flow ile eşitleyin.

Barometre

Barometre özellikleri arasında rakım, tırmanma eğimi, iniş eğimi, tırmanış ve iniş yer alır. Rakım, ölçülen hava basıncını rakım değerine dönüştüren atmosferik bir hava basıncı sensörüyle hesaplanır. Tırmanış ve iniş metre/feet cinsinden görüntülenir.

Barometrik rakım her egzersiz seansının ilk dakikalarında GPS aracılığıyla otomatik olarak iki kez kalibre edilir. Kalibrasyondan önce egzersiz seansının başlangıcında karşılaştığınız rakım, yalnızca barometrik hava basıncını temel alır ve şartlara bağlı olarak zaman zaman yanlış olabilir. Rakım verileri kalibrasyondan sonra düzeltilir, böylece egzersiz seansının başlangıcındaki tüm yanlış değerler otomatik olarak düzeltilmiş olur. Düzeltilmiş verileri egzersiz seansının ardından verilerinizi eşitlediğinizde Flow web hizmetinde ve uygulamasında görebilirsiniz.

Rakım ölçümlerinin en doğru şekilde yapıldığından emin olmak için güvenilir bir referansınız olduğunda (ör. tepe noktası veya topografik harita) veya deniz seviyesindeyken rakımı daima manuel olarak kalibre etmenizi öneririz. Rakım, egzersiz görünümü tam ekrandayken manuel olarak kalibre edilebilir. Mevcut rakımı ayarlamak için TAMAM düğmesine basın.

Cihazın çamur veya kirlenmesi rakım değerinin yanlış ölçülmesine sebep olabilir. Barometrik rakım ölçümünün düzgün bir şekilde yapıldığından emin olmak için cihazınızı temiz tutun.

Pusulula

Pusulayı egzersiz seanslarında kullanmak için görüntülemek istediğiniz spor profillerine eklemeniz gerekir. Flow web hizmetinden **Spor Profilleri**'ne gidin ve pusulayı eklemek istediğiniz spor profilinde **Düzenle**'yi seçin. Ardından **Cihaza bağlı** kısmına giderek **Pacer Pro > Egzersiz görünümü > Yeni ekle > Tam ekran > Pusula** adımlarını izleyin ve **Kaydet** seçeneğini belirleyin. Değişiklikleri saatinizle eşitlemeyi unutmayın.

Egzersiz seanslarında pusulayı kullanma

Egzersiz seanslarında pusula görünümüne gitmek için YUKARI/AŞAĞI düğmelerini kullanarak ekranı kaydırabilirsiniz. Ekranda duruş noktanız ve ana yönler gösterilir.



Pusulayı kalibre etme

Egzersiz seansı sırasında pusulayı kalibre etmeniz istenebilir. İstenmesi durumunda, pusulayı kalibre etmek için ekrandaki talimatları izleyin.

Dilerseniz pusulayı hızlı menüden manuel olarak da kalibre edebilirsiniz. Egzersiz seansınızı duraklatın, hızlı menüye gitmek için IŞIK düğmesine basın ve Pusulayı kalibre et seçeneğini belirleyin. Ekrandaki talimatları izleyin.

Duruş noktasını sabitleme

Pusula egzersiz görünümünde, geçerli duruş noktanızı sabitlemek için TAMAM düğmesine basın. Bu işlemden sonra sabit duruş noktanızdan ne kadar saptığınız, ekranda kırmızı ile gösterilir.

Önce pusulayı kalibre etmeniz gerektiğini unutmayın.



Hava Durumu

Saat kadranındaki hava durumu, içinde bulunduğunuz günün saatlik hava tahminlerini, ertesi günün 3 saatlik hava durumu tahminlerini ve bir sonraki günün 6 saatlik hava durumu tahminlerini bileğinizden kontrol etmenizi sağlar. Sağlanan diğer hava durumu bilgileri arasında rüzgar hızı, rüzgar yönü, nem ve yağış ihtimali vardır.

Hava durumu bilgilerini yalnızca saatinizin hava durumu saat kadranından görüntüleyebilirsiniz. Saat görünümünde önerilere erişene kadar YUKARI/AŞAĞI düğmelerine basın.

Hava durumu özelliğini kullanmak için telefonunuzda Polar Flow uygulamasının yüklü olması ve saatinizle eşleştirilmesi gerekir. Ayrıca, hava durumu bilgilerini almak için Konum Hizmetlerini (iOS) veya Konum Ayarlarını (Android) açık olarak ayarlamanız gerekir.

Bugünün hava tahmini



- Hava tahmini konumu
- Son güncelleme tarihi
- Yenile (hava durumu bilgilerinin konum değişikliği veya son güncellenmenin üzerinden vakit geçmesi gibi nedenlerle güncellenmesi gerektiğinde gösterilir)
- Mevcut sıcaklık
- Hissedilen sıcaklık
- Yağış
- Rüzgar hızı
- Rüzgar yönü
- Nem
- Saatlik hava tahmini

Egzersiz seansı sırasındaki hava durumu gibi geçmiş hava durumu bilgilerine erişemeyeceğinizi lütfen göz önünde bulundurun.

Yarının hava tahmini



- Her 3 saatlik dönem için düşük/yüksek hava tahminleri

Bir sonraki günün hava tahmini

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

- Her 6 saatlik dönem için düşük/yüksek hava tahminleri

Spor Profilleri

Spor profilleri, saatinizde bulunan spor seçenekleridir. Saatinizde 14 adet varsayılan spor profili oluşturduk. Siz de Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde kullanacağınız yeni spor profilleri ekleyebilir ve bu profilleri saatinizle eşitleyebilirsiniz. Böylece tüm favori sporlarınızın bir listesini oluşturabilirsiniz.

Ayrıca her bir spor profili için özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yaptığınız her spor için özel **egzersiz görünümüleri** oluşturabilir ve egzersiz seanslarınız sırasında hangi verileri izlemek istediğinizi seçebilirsiniz: sadece kalp atış hızınızı veya sadece hızınızı ve mesafenizi. Egzersiz ihtiyaçlarınıza ve gereksinimlerinize en uygun olanları seçebilirsiniz.

Saatinizde aynı anda en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow mobil uygulamasındaki ve Polar Flow web hizmetindeki spor profillerinin sayısı için bir sınır yoktur.

Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümünü inceleyin.

Spor profillerini kullanmak, o ana kadar yaptıklarınız hakkında bilgi edinmenizi ve farklı sporlarda kaydettiğiniz ilerlemeleri görmeyi sağlar. [Flow web hizmetinde](#) egzersiz geçmişinizi görün ve ilerleme durumunuzu takip edin.



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı algılayabileceği anlamına gelir. Hangi sporların Bluetooth yayınının etkin olduğunu [Polar Spor profili listesinden kontrol edebilirsiniz](#). Bluetooth yayını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için [spor profili ayarlarını kullanabilirsiniz](#).

Telefon bildirimleri

Telefon bildirimleri özelliği; gelen aramalar, mesajlar ve uygulama bildirimleri gibi uyarıları saatinizde görmeyi olanak tanır. Telefon ekranınızda gördüğünüz bildirimlerin aynısını saatinizde de görürsünüz. Bildirimler, egzersiz yapmıyorken ve egzersiz seansları sırasında kullanılabilir. Ne zaman bildirim almak istediğinizi seçebilirsiniz. Telefon bildirimleri iOS ve Android telefonlarda kullanılabilir.

Telefon bildirimlerini kullanmak için telefonunuzda Polar Flow uygulaması yüklü olmalı ve telefonunuz ile saatiniz eşleşmiş olmalıdır. Talimatlar için [Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi](#) bölümüne bakın.

Telefon bildirimlerini açma

Telefon bildirimlerini açmak için saatinizde **Ayarlar > Genel ayarlar > Telefon bildirimleri** yolunu izleyin. Telefon bildirimlerini **Kapalı, Egzersiz yapmıyorken açık, Egzersiz sırasında açık** veya **Sürekli açık** olarak ayarlayın.

Telefon bildirimlerini Polar Flow uygulamasının cihaz ayarlarından da açabilirsiniz. Bildirimleri açtıktan sonra Polar Flow uygulamasıyla saatinizi eşitleyin.



Telefon bildirimleri açıkken Bluetooth bağlantısı sürekli olarak açık olacağından saatinizin ve akıllı telefonunuzun pilinin daha hızlı tükeneceğini lütfen unutmayın.

Rahatsız etme

Belirli bir süre için bildirimleri ve uyarıları devre dışı bırakmak için Rahatsız etme özelliğini açın. Rahatsız etme açıkken belirlediğiniz zaman aralığı boyunca bildirimler ve arama uyarıları almayacaksınız.

Saatinizden **Ayarlar > Genel ayarlar > Rahatsız etme** yolunu izleyin. **Kapalı, Açık** veya **Açık (22:00 -07:00)** seçeneklerinden birini belirleyerek rahatsız etmenin açık olacağı zaman aralığını seçin. **Başlangıç zamanı** ve **Bitiş zamanı** değerlerini seçin.

Bildirimleri görüntüleme

Egzersiz yapmadığınız zamanlarda, her bildirim aldığınızda saatiniz titrer ve ekranın sol alt kısmında kırmızı bir nokta görünür. GERİ tuşuna basıp **Bildirimler**'i seçerek veya bileğinizi çevirip saatinize bakarak bildirimleri görüntüleyebilirsiniz.

Bir egzersiz seansı sırasında bildirim aldığınızdaysa saatiniz titrer ve göndereni gösterir. Bildirimi kaldırmak için görüntülerken TAMAM düğmesine basın ve **Temizle** seçeneğini belirleyin. Saatinizdeki tüm bildirimleri kaldırmak için bildirim listesinde aşağıya inin ve **Tümünü temizle** seçeneğini belirleyin.

Bir arama aldığınızda saatiniz titrer ve arayan kişinin adını gösterir. Ayrıca saatinizi kullanarak aramaları kabul edebilir veya reddedebilirsiniz.



Telefon bildirimleri, Android telefonunuzun modeline göre farklı şekillerde çalışabilir.

Müzik kontrolleri

Saatinizle egzersiz seansları sırasında ve egzersiz yapmadığınız zamanlarda **Müzik kontrolleri** saat kadranından akıllı telefonunuzda çalan müziği ve medyayı kontrol edin. Müzik kontrollerini **Ayarlar > Genel ayarlar > Müzik kontrolleri** bölümünden ayarlayabilirsiniz. Müziği egzersiz ekranından, saat kadranından veya her ikisinden de kontrol edebilirsiniz. Egzersiz seansları sırasında müziği kontrol etmek için **egzersiz ekranını**, egzersiz yapmıyorken saat kadranından kontrollere erişmek için ise **Saat kadranı**'nı seçin.

Müzik kontrolleri iOS ve Android akıllı telefonlarda kullanılabilir. Müzik kontrollerini kullanmak için telefonunuzda Polar Flow uygulaması yüklü olmalı ve telefonunuz ile saatiniz eşleşmiş olmalıdır. Talimatlar için [Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi](#) bölümüne bakın. Müzik kontrolleri uyarı, Flow uygulaması aracılığıyla akıllı telefonunuzu saatinizle eşleştirdikten sonra görünür. Saatinizin kurulumunu Polar Flow uygulaması ile yaptıysanız saatiniz zaten akıllı telefonunuzla eşleştirilmiştir.

Saat kadranından



- Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Müzik kontrolleri saat kadranını bulabilirsiniz.
- Önceki/sonraki ve duraklat/oynat düğmelerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın. YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle önceki veya sonraki şarkıya gidin ve müziği duraklatmak için TAMAM düğmesini kullanın. Ses düzeyi kontrolüne erişmek için IŞIK düğmesine basın.

Egzersiz yaparken

Egzersiz ekranından müziği kontrol etmeyi seçerseniz oynatıcı açıkken ve egzersiz seansı başlatılmışken müzik kontrolleri egzersiz görünümü etkinleştirilir.



- Egzersiz seansı sırasında müzik kontrolleri egzersiz görünümüne gitmek için YUKARI düğmesine basın.
- Önceki/sonraki ve duraklat/oynat düğmelerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın. YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle önceki veya sonraki şarkıya gidin ve müziği duraklatmak için TAMAM düğmesini kullanın. Ses düzeyi kontrolüne erişmek için IŞIK düğmesine basın.

Kalp atış hızı sensörü modu

Kalp atış hızı sensörü modunda, saatinizi kalp atış hızı sensörüne dönüştürebilir ve kalp atış hızınızı egzersiz uygulamaları, spor salonu ekipmanları veya bisiklet bilgisayarları gibi diğer Bluetooth cihazlarıyla paylaşabilirsiniz. Saatinizi kalp atış hızı sensörü modunda kullanmak için öncelikle alıcı harici cihazla eşleştirmelisiniz. Ayrıntılı eşleştirme talimatları için alıcı cihazın kullanım kılavuzuna başvurun.

Kalp atış hızı sensörü modunu açma

1. Saat görünümünde Tamam düğmesini basılı tutarak veya GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersize başla** seçeneğini belirleyin. Tercih ettiğiniz spora gidin.
2. Egzersiz öncesi modunda IŞIK düğmesi ile hızlı menüyü açın.



Kalp atış hızınızı diğer cihazlarla paylaş seçeneğini belirleyin.



Yeni cihaz ekle seçeneğine dokunun

3. Harici cihazın eşleştirme modunu etkinleştirin.
4. Harici cihazdan Pacer Pro'yu seçin.
5. Pacer Pro'yu harici cihazla eşleştirmeyi kabul edin.
6. Artık kalp atış hızınızı hem saatinizde hem de harici cihazda görebilirsiniz. Hazır olduğunuzda egzersiz seansınızı harici cihazdan başlatın. Egzersiz seansınızı saatinizle kaydetmek için egzersiz öncesi moduna geri dönün ve Tamam düğmesine basarak egzersiz kaydını başlatın.

Kalp atış hızını paylaşmayı durdurma

Paylaşmayı durdur seçeneğini belirleyin. Kalp atış hızı paylaşımı, egzersiz öncesi modundan çıktığınızda veya egzersiz kaydını durdurduğunuzda da durur.

Güç tasarrufu ayarları

Güç tasarrufu ayarları, GPS kayıt sıklığını değiştirerek, bilekten kalp atış hızı ölçümünü kapatarak ve ekran koruyucu kullanarak egzersiz sürenizi uzatabilme imkanı sunar. Bu ayarlar, pil kullanımını optimize etmenizi ve pil gücünüz düşükken çok uzun seanslar için daha fazla egzersiz süresi kazanmanızı sağlar.

Güç tasarrufu ayarlarına [hızlı menüden](#) ulaşabilirsiniz. Hızlı menüye; egzersiz öncesi modunda IŞIK düğmesiyle, bir seans esnasında seansı duraklatarak ve birden fazla spor seansı aktifken geçiş modu esnasında erişebilirsiniz.

Güç tasarrufu ayarlarından herhangi birini ayarladığınızda, egzersiz öncesi modundaki tahmini egzersiz sürenizin değiştiğini göreceksiniz. Güç tasarrufu ayarlarının her bir seans için ayrı olarak ayarlandığını unutmayın. Ayarlar sonraki kullanımlar için kaydedilmez.



Sıcaklığın tahmini egzersiz süresini etkilediğini unutmayın. Soğuk hava koşullarında egzersiz yaparken gerçek egzersiz süresi, seansın başlangıcında gösterilen süreden daha kısa olabilir.

GPS kayıt sıklığı

GPS kayıt sıklığını daha aralıklı olacak şekilde ayarlayın (1 veya 2 dakika). Bu ayar, pil ömrünün uzun süre korunması gereken çok uzun egzersiz seansları için oldukça kullanışlıdır.



GPS kayıt sıklığını daha düşük sıklıktaki bir aralığa değiştirmenin hız/tempo ve mesafe gibi diğer ölçümlerin doğruluğunu kullanılan spor profili ve sensörlere bağlı olarak azaltabileceğini unutmayın.

Bilekten kalp atış hızı

Bilekten kalp atış hızı ölçümünü kapalı olarak ayarlayın. Kalp atış hızı verilerine ihtiyaç duymadığınız zamanlarda bu özelliği kaparak güç tasarrufu yapabilirsiniz. Göğüs kayışı ile kalp atış hızı izleme cihazı kullanıldığında, bilekten kalp atış hızı özelliği varsayılan olarak kapatılır.

Ekran koruyucu

Egzersiz verilerini sürekli görüntülemeniz gerekmeyen seanslarda ekran koruyucuyu açın.

Ekran koruyucu açıldığında ekranda yalnızca saat gösterilir. Ekran koruyucudan çıkmak ve egzersiz verilerinizi görüntülemek için herhangi bir düğmeye basın. Ekran koruyucu 8 saniye sonra tekrar açılır.

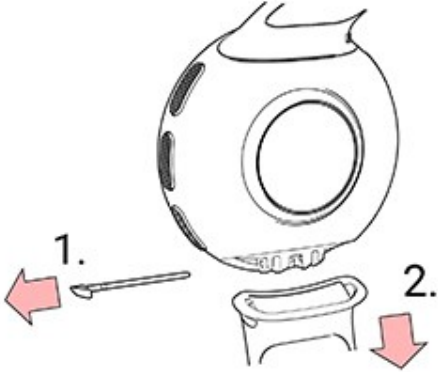
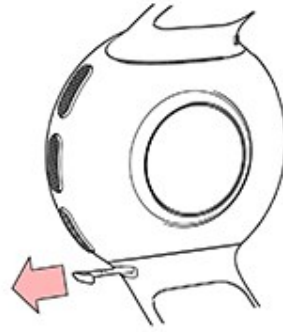
Değiştirilebilir bileklikler

Değiştirilebilir bileklikler ile saatinizi kişiselleştirip her duruma ve tarza uygun hale getirebilirsiniz. Bu sayede saatinizi s¼rekli takabilir ve 7/24 etkinlik ol¼ç¼m¼, kesintisiz kalp atış hızı ol¼ç¼m¼ ve uyku takibinden en iyi şekilde faydalanabilirsiniz.

Bilekliği değiştirme

Saatinizin bilekliğini hızla ve kolayca değiştirebilirsiniz. Bilekliği ¼ıkarmak i¼in bir t¼kenmez kalem kullanmanızı öneriyoruz.

1. Kayışı ¼ıkarmak i¼in pimi dikkatlice dışarı itin. Ucu geri ¼ekilmiř bir a¼ılır kapanır t¼kenmez kalem kullanın.
2. T¼kenmez kalemin ucunu pimin ¼zerine koyun ve pimi kayıştan dışarı itin.
3. Kayışı ¼ıkarın.
4. Yeni bilekliği takın ve pimi kayıştaki pim deliğine doğru i¼eri sokup iterek yerine yerleştirin. Pim ¼zerindeki d¼đmenin doğru tarafta olduğundan emin olun.
5. Pimin sonuna kadar itildiğinden eminseniz hazırsınız demektir.



Bileklik adaptörü

Bileklik değişim kiti kullanıldığında Polar Pacer Pro, yaylı pimi bulunan tüm standart 20 mm bilekliklerle uyumlu olur.

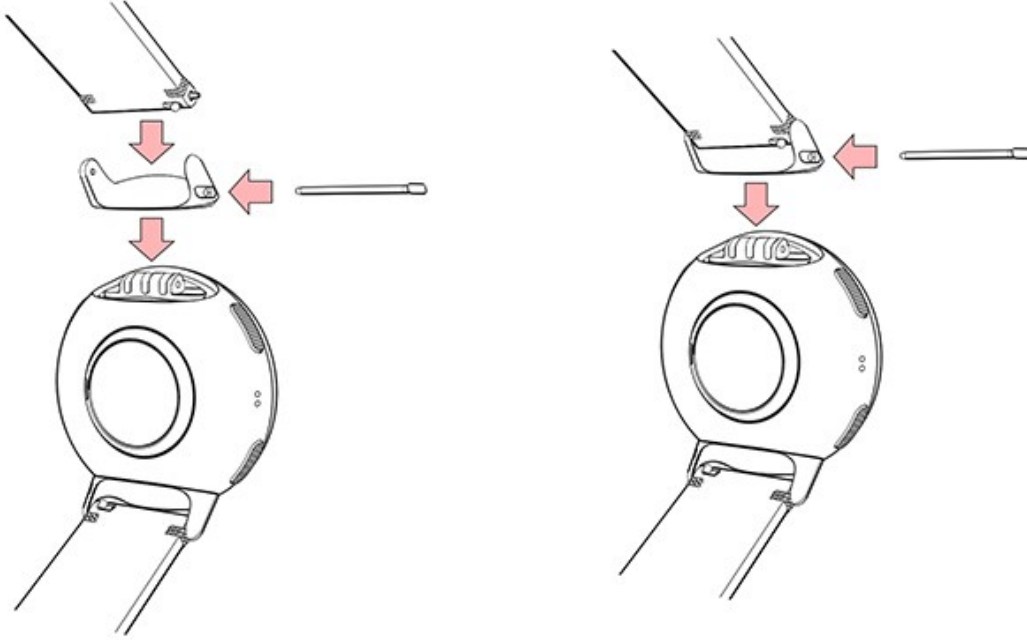
VIDEOYA BURADAN ULAŞABİLİRSİNİZ

Adaptörleri saate takma

1. Değişim kitini yerine takın ve pimi değişim kitindeki pim deliğine doğru sokup iterek yerine yerleştirin. Pim üzerindeki düğmenin doğru tarafta olduğundan emin olun.
2. Pimin sonuna kadar itildiğinden eminseniz hazırsınız demektir.

Bilekliği değişim kitine takın

1. Pimi adaptörün pim deliğinden (hızlı çıkarma kolunun karşı tarafında) içeri doğru sokun.
2. Hızlı çıkarma kolunu içeri doğru çekin ve adaptördeki delikle pimin diğer ucunu hizalayın.
3. Bilekliği yerine oturtmak için kolu serbest bırakın.



Uyumlu sensörler

Uyumlu Bluetooth® sensörlerini kullanarak egzersiz deneyiminizi geliştirin ve performansınız hakkında daha kapsamlı bilgiler edinin. Saatiniz, çeşitli Polar sensörlerinin yanı sıra birçok üçüncü taraf sensörüyle de uyumludur.

[Saatinizle uyumlu Polar sensör ve aksesuarların tam listesini görüntüleyin](#)

[Uyumlu üçüncü taraf bisiklet sensörlerini / koşu sensörünü görüntüleyin](#)

Yeni bir sensör kullanmak istediğinizde, kullanmaya başlamadan önce bu sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir. Eşleştirme işlemi sadece birkaç saniye sürer ve saatinizin sadece sizin sensörlerinizden sinyal almasını sağlayarak grup halinde sorunsuz şekilde egzersiz yapmanıza olanak tanır. Bir etkinliğe veya yarışa katılmadan önce, veri aktarımı nedeniyle sinyal karışması yaşamamak için eşleştirme işlemi evde tamamladığınızdan emin olun. Talimatlar için [Sensörleri saatinizle eşleştirme](#) başlığına bakın.

Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü

Göğüs kayışlı Polar H10 kalp atış hızı sensörü ile kalp atış hızınızı en üst seviyede hassasiyetle izleyin.

Polar Precision Prime en hassas optik kalp atış hızı ölçüm teknolojisidir ve neredeyse her yerde çalışır. Ancak sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı sporlarda ya da sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda hareket ya da basınç oluşturan sporlarda, Polar 10 kalp atış hızı sensörü en iyi kalp atış hızı hassasiyetini sağlar. Polar H10 kalp atış hızı sensörü hızlı artan veya azalan kalp atış hızlarını daha iyi algılar, bu yönüyle de hızlı ataklar içeren aralıklı egzersiz türleri için ideal bir seçenektir.

Polar H10 kalp atış hızı sensöründe, bağlı bir egzersiz cihazı veya yakında bir mobil egzersiz uygulaması olmadan egzersiz seansını kaydetmenize olanak sağlayan bir dahili bellek bulunur. Tek yapmanız gereken H10 kalp atış hızı sensörünü Polar Beat uygulamasıyla eşleştirerek uygulamada egzersiz seansını başlatmaktır. Bu şekilde, Polar H10 kalp atış hızı sensörü ile yüzme gibi egzersiz seanslarındaki kalp atış hızınızı kaydedebilirsiniz. Daha fazla bilgi almak istiyorsanız [Polar Beat](#) ve [Polar H10 kalp atış hızı sensörü](#) için destek sayfalarına bakın.

Bisiklet egzersiz seanslarınızda Polar H10 kalp atış hızı sensörünü kullanırken sürüş esnasında egzersiz verilerinizi kolayca görüntülemek için saatinizi bisikletinizin gidonuna monte edebilirsiniz.

Polar Verity Sense

Polar Verity Sense kolunuzdan veya şakağınızdan kalp atış hızınızı ölçen çok yönlü ve yüksek kaliteli bir optik kalp atış hızı sensörüdür. Polar Verity Sense, kalp atış hızı ölçen göğüs kayışları ve bilekten ölçüm yapan cihazlar için harika bir alternatiftir. Sensörü ürünün kol bandı veya yüzücü gözlüğü klipsi ile kullanabilirsiniz. Cildinize temas edecek şekilde herhangi bir yere sıkıca oturtmanız da yeterlidir. Polar Verity Sense maksimum hareket kabiliyeti sağlar ve çok çeşitli sporlarda kullanılabilir. Polar Verity Sense'in öne çıkan bir özelliği de havuzda yüzerken kalp atış hızını, mesafeyi, tempoyu ve dönüşleri kaydetmesidir. Antrenmanlarınızı sensörün dahili belleğine kaydedip daha sonra antrenman verilerinizi akıllı telefonunuza aktarabilir veya sensörü saatinize bağlayarak antrenman sırasında kalp atış hızınızı gerçek zamanlı olarak takip edebilirsiniz.

Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart

Adım Sensörü Bluetooth® Smart, teknik ve performansını artırmak isteyen koşucular içindir. İster koşu bandında ister en çamurlu patikalarda koşuyor olun hız ve mesafe bilgilerini görmeyi sağlar.

- Koşu hızını ve mesafeyi göstermek için attığınız her adımı ölçer
- Koşu kadansınızı ve adım uzunluğunuzu size göstererek koşu tekniğinizi geliştirmenize yardımcı olur
- Küçük sensör, ayakkabı bağcıklarınıza sıkı biçimde oturur
- Darbeye ve suya dayanıklıdır, en zorlu koşuların bile üstesinden gelir

Polar Hız Sensörü Bluetooth® Smart

Bisiklet egzersizi yaparken hızınızı etkileyebilecek birçok faktör bulunur. Tabii ki kondisyon bunlardan biridir ancak hava koşulları ve yolun türü de hızınızı büyük ölçüde etkiler. Bu faktörlerin hız performansınızı nasıl etkilediğini ölçmenin en gelişmiş yolu aerodinamik hız sensörünü kullanmaktır.

- Mevcut, ortalama ve maksimum hızınızı ölçer
- İlerleme katetmek ve performansınızı geliştirmek için ortalama hızınızı takip edebilirsiniz
- Hafif olmasına rağmen sağlam ve takması kolaydır

Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart

Bisiklet egzersizi seanslarınızı ölçmenin en pratik yolu gelişmiş kablosuz kadans sensörümüzü kullanmaktır. Bu sensör gerçek zamanlı, ortalama ve maksimum pedal çevirme kadansınızı dakika başına devir sayısı olarak ölçer. Böylece sürüş tekniğinizi

önceki sürüşlerinizin teknikleriyle karşılaştırabilirsiniz.

- Sürüş tekniğinizi geliştirir ve sizin için ideal kadansı tanımlar
- Sinyal karışması olmayan kadans verileri sayesinde bireysel performansınızı değerlendirebilirsiniz
- Aerodinamik ve hafif olarak tasarlanmıştır

Üçüncü taraf güç sensörleri

Bisiklet Egzersizi Gücü

Saatinizi ayrı bir [bisiklet egzersizi güç sensörüyle](#) eşleştirirseniz saatiniz bisiklet seanslarınız sırasında güç verilerinizi ölçer. Flow web hizmetinin [spor profili ayarları](#) bölümündeki egzersiz görünümünü özelleştirerek egzersiz seanslarınız sırasında görmek istediğiniz güç verilerini seçebilirsiniz. [Training Load Pro](#) özelliği, Kas Ağırlığı hesaplamak için güç verilerini kullanır. Böylece ayrı bir bisiklet güç sensörü kullanırken bisiklet seanslarınız için bir Kas Ağırlığı değeri de elde edersiniz.

Bisiklet egzersizi gücünüzü ölçerek bisiklet sürme performansınızı ve pedal çevirme tekniğinizi izleyip geliştirebilirsiniz. Kalp atış hızı ölçümünün aksine bu ölçümde güç çıkışı değeri mutlak ve bu değer harcadığınız eforu nesnel bir biçimde gösterir. Yani sizinle aynı cinsiyette veya yaklaşık aynı boyutta olan diğer bisikletçilerle güç değerlerinizi karşılaştırabilir veya en güvenilir sonuçları elde etmek için kilo başına watt değerlerinizi kıyaslayabilirsiniz. Kalp atış hızınızın güç bölgelerinizle ilişkisini görerek de daha fazla bilgi sahibi olabilirsiniz.

Sensörleri saatinizle eşleştirme

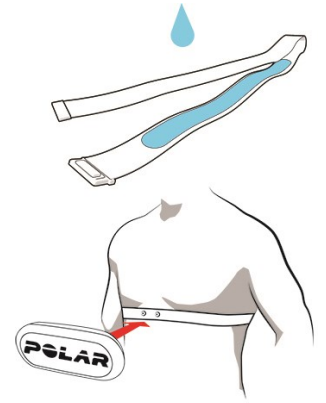
Kalp atış hızı sensörünün saatinizle eşleştirilmesi



Saatinizle eşleştirilmiş Polar kalp atış hızı sensörünü taktığınızda, saatiniz kalp atış hızınızı bileğinizden ölçmez.

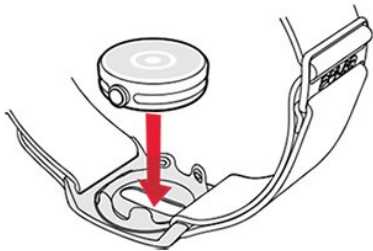
Polar H9, Polar H10

1. Nemlendirilmiş kalp atış hızı sensörünü takın.
2. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
3. Saatiniz sensörünüzü aramaya başlar.
4. Kalp atış hızı sensörü bulunduğunda, cihaz kimliği **Polar H10 xxxxxxxx** şeklinde gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
5. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.



Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Sensörü lens kısmı yukarıya bakacak şekilde kol bandındaki tutucuya yerleştirin.



2. Işık yanana kadar düğmeye basın ve sensörü açın.

3. **Verity Sense:** Sensörün kalp simgesiyle işaretlenmiş **kalp atış hızı modunda** olduğundan emin olun. Modu seçtikten sonra altı LED'in de yanmasını bekleyin, ardından Polar saatinizi eşleştirmeye başlayabilirsiniz.



4. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** ögesine gidin ve TAMAM'a basın.
5. Kalp atış hızı sensörü bulunduğunda cihaz kimliği örneğin **Polar Sense xxxxxxxx** şeklinde gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
6. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.



Saatinizle adım sensörü eşleştirme

1. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** ögesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Saatiniz sensörünüzü aramaya başlar.
3. Sensör bulunduğunda cihaz kimliği gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

Adım sensörünü kalibre etme

Hızlı menü üzerinden adım sensörünüzü manuel olarak kalibre etmenin iki yolu vardır. Koşu spor profillerinden birini seçin, ardından hızlı menüden **Adım sensörünü kalibre et > Koşuya göre kalibre et** veya **Kalibrasyon faktörü** seçeneğini belirleyin.

- **Koşuya göre kalibre et:** Egzersiz seansını başlatın ve bildiğiniz bir mesafeyi koşun. Mesafe 400 metreden uzun olmalıdır. Mesafeyi koştuğunuzda tur atmak için TAMAM düğmesine basın. Koştuğunuz gerçek mesafeyi seçin ve

TAMAM düğmesine basın. Kalibrasyon faktörü güncellenmiştir.



Lütfen aralık zamanlayıcısının kalibrasyon sırasında kullanılmayacağını unutmayın. Aralık zamanlayıcısını açık olarak ayarlarsanız saat manuel adım sensörü kalibrasyonunu etkinleştirmek için bu özelliği kapatmanızı isteyecektir. Kalibrasyon sonrasında zamanlayıcıyı duraklatma modu hızlı menüsünden açabilirsiniz.

- **Kalibrasyon faktörü:** Doğru mesafeyi veren faktörü biliyorsanız kalibrasyon faktörünü manuel olarak ayarlayın.

Adım sensörünün manuel veya otomatik kalibrasyonu ile ilgili ayrıntılı talimatlar için bkz. [Grit X/Pacer/Vantage ile Polar adım sensörü kalibrasyonu](#).

Bisiklet sensörünün saatinizle eşleştirilmesi

Kadans sensörü, hız sensörü veya üçüncü taraf bir güç sensörüyle eşleştirme yapmadan önce sensörlerin doğru takıldığından emin olun. Sensörleri nasıl takacağınıza dair daha fazla bilgi edinmek için sensörlerin kullanım kılavuzuna bakın.



Üçüncü taraf bir güç sensörü ile eşleştirme yapmak istiyorsanız lütfen hem saatinizde hem de üçüncü taraf güç sensöründe en son cihaz yazılımının yüklü olduğundan emin olun. İki tane güç vericiniz varsa vericileri tek tek ve sırayla eşleştirmeniz gerekir. İlk vericiyi eşleştirdikten hemen sonra ikinci vericiyi de eşleştirebilirsiniz. Vericilerin arka tarafındaki cihaz kimliğine bakarak listeden doğru vericileri seçtiğinizden emin olun.

1. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** ögesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Saatiniz sensörünüzü aramaya başlar. **Kadans sensörü:** Sensörü etkinleştirmek için aynakolu birkaç kez döndürün. Sensör etkinleştirildiğinde sensörde kırmızı bir ışık yanıp söner. **Hız sensörü:** Sensörü etkinleştirmek için tekeri birkaç kez döndürün. Sensör etkinleştirildiğinde sensörde kırmızı bir ışık yanıp söner. **Üçüncü taraf güç sensörü:** Vericileri etkinleştirmek için aynakolları döndürün.
3. Sensör bulunduğu cihaz kimliği gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

Bisiklet ayarları

1. **Sensörün bağlı olduğu bisiklet:** seçeneği gösterilir. **Bike 1, Bike 2** ve **Bike 3** seçeneklerinden birini seçin. TAMAM düğmesine basarak onaylayın.
2. Hız sensörü veya hızı da ölçen bir güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda **Tekerlek boyutunu belirle** seçeneği gösterilir. Boyutu seçin ve TAMAM düğmesine basın. Boyutu 100 mm ile 3999 mm arasında ayarlayabilirsiniz.
3. **Aynakol uzunluğu:** Aynakol uzunluğunu milimetre cinsinden belirleyin. Bu ayar sadece güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

Tekerlek boyutu ölçümü

Tekerlek boyutu ayarlarını yapmak, doğru bisiklet egzersizi bilgilerini elde etmek için gereklidir. Bisikletinizin tekerlek boyutunu belirlemenin iki yolu vardır:

1. Yöntem

- En doğru sonucu elde etmek için tekerleği elle ölçün.

- Tekerleğin yere değdiği noktayı işaretlemek için valfi kullanın. Bu noktayı işaretlemek için yere bir çizgi çekin. Bisikletinizi düz bir yüzeyde ilerleterek tam devir yapın. Lastik yere dik uzanmalıdır. Tam devri işaretlemek için valfi kullanarak yere bir çizgi daha çizin. İki çizgi arasındaki mesafeyi ölçün.
- Tekerleğinizin çevresini elde etmek için ağırlığınızı da hesaba katarak toplam değerden 4 mm çıkarın.

2. Yöntem

İnç cinsinden ölçerek veya tekerleğin iç kısmında yazılı olan ETRTO'ya bakarak tekerin çapını öğrenin. Tablonun sağ sütununa bakarak çapı tekerlek boyutuyla (milimetre cinsinden) eşleştirin.

| ETRTO | Tekerlek boyutu çapı (inç cinsinden) | Tekerlek boyutu ayarı (mm cinsinden) |
|--------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 25-559 | 26 x 1,0 | 1884 |
| 23-571 | 650 x 23C | 1909 |
| 35-559 | 26 x 1,50 | 1947 |
| 37-622 | 700 x 35C | 1958 |
| 52-559 | 26 x 1,95 | 2022 |
| 20-622 | 700 x 20C | 2051 |
| 52-559 | 26 x 2,0 | 2054 |
| 23-622 | 700 x 23C | 2070 |
| 25-622 | 700 x 25C | 2080 |
| 28-622 | 700 x 28 | 2101 |
| 32-622 | 700 x 32C | 2126 |
| 42-622 | 700 x 40C | 2189 |
| 47-622 | 700 x 47C | 2220 |



Tablodaki tekerlek boyutları tavsiye edilen boyutlardır, tekerlek boyutu tekerlek türüne ve hava basıncına göre değişir.

Bisiklet egzersizi güç sensörünün kalibre edilmesi

Sensörü hızlı menüden kalibre edebilirsiniz. Önce bisiklet egzersizi spor profillerinden birini seçin ve aynakolları döndürerek vericileri etkinleştirin. Ardından hızlı menüden **Güç sensörünü kalibre et** seçeneğini belirleyin ve ekrandaki talimatları izleyerek sensörünüzü kalibre edin. Güç sensörünüze özel kalibrasyon talimatlarını görmek için üretici talimatlarını inceleyin.

Eşleştirmenin silinmesi

Bir sensör ya da mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

1. **Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Eşleştirilmiş cihazlar** ögesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Listedenden kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve TAMAM'a basın.
3. **Eşleştirme kaldırılınsın mı?** sorusu gösterilir. TAMAM düğmesine basarak onaylayın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme kaldırıldı** mesajı gösterilir.

Polar Flow

Polar Flow Uygulaması

Polar Flow mobil uygulamasında egzersizinizin ve etkinlik verilerinizin anlık bir görsel ifadesini görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uygulamada egzersizinizi de planlayabilirsiniz.

Egzersiz verileri

Polar Flow uygulamasıyla geçmişteki ve planlanmış egzersiz seanslarınızla ilgili bilgilere ulaşabilir, yeni egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hızlı ya da aşamalı hedefler oluşturmayı seçebilirsiniz.

Egzersizinizle ilgili bir genel bakış elde edin, egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. Egzersiz günlüğünde egzersizinizin haftalık özetlerini görün. Ayrıca [Görsel paylaşma](#) özelliği ile egzersizinizin özetini arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

Etkinlik verileri

7/24 etkinliğinizin ayrıntılarını görün. Günlük etkinlik hedefinize ne kadar kaldığınızı ve bu hedefe nasıl erişeceğinizi öğrenin. Adımları, adımlarla katedilen mesafeyi ve yakılan kalori miktarını görün.

Uyku verileri

Uyku düzeninizi takip ederek uykunuzun günlük hayatınızdaki değişikliklerden etkilenip etkilenmediğini görün. Dinlenme, günlük etkinlik ve egzersiz arasında doğru dengeyi kurun. Polar Flow uygulamasıyla uykunuzun zamanını, miktarını ve kalitesini görüntüleyebilirsiniz.

Her gece ne kadar uyumayı planladığınızı belirlemek üzere tercih ettiğiniz uyku süresini ayarlayabilirsiniz. Ayrıca uykunuzu değerlendirebilirsiniz. Uyku verilerinize, tercih ettiğiniz uyku süresine ve uyku derecelendirmenize göre nasıl uyuduğunuza dair geri bildirim alırsınız.

Spor profilleri

Polar Flow uygulamasında kolayca spor profilleri ekleyebilir, düzenleyebilir, kaldırabilir ve yeniden düzenleyebilirsiniz. Polar Flow uygulamasında ve saatinizde en fazla 20 spor profili aktif olabilir.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow'daki spor profilleri](#) bölümüne bakın.

Görsel paylaşma

Polar Flow uygulamasının görsel paylaşma işleviyle egzersiz verilerinizin görsellerini Facebook ve Instagram gibi en yaygın sosyal medya kanallarında paylaşabilirsiniz. Mevcut bir fotoğrafı paylaşmayı seçebilir veya yeni bir fotoğraf çekerek egzersiz verilerinizle özelleştirebilirsiniz. Egzersiz seansınız sırasında GPS kaydı açıksa egzersiz rotanızın anlık görüntüsünü de paylaşabilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantıyı ziyaret edin:

[Polar Flow uygulaması | Fotoğrafla egzersiz sonuçlarınızı paylaşma](#)

Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama

Bir mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasını kullanarak [saatinizin kurulumunu yapabilirsiniz](#).

Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için uygulamayı App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için support.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin.

Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamadan önce saatinizle eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.

Saatiniz, egzersiz verilerinizi egzersiz seansınızın ardından otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitler. Akıllı telefonunuzun internet bağlantısı varsa etkinlik ve egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir. Polar Flow uygulaması, saatinizdeki egzersiz verilerini web hizmetine eşitlemenin en kolay yoludur. Eşitlemeyle ilgili daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın.

Flow uygulamasının özellikleriyle ilgili daha fazla bilgi almak ve talimatlara erişmek için [Polar Flow uygulaması ürün destek sayfasını](#) ziyaret edin.

Polar Flow Web Hizmeti

Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı bir şekilde planlayıp analiz edebilir, performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Spor profilleri ekleyip ayarlarını düzenleyerek saatinizi egzersiz ihtiyaçlarınıza tamamen uyacak şekilde ayarlayın ve özelleştirin. Ayrıca egzersiz seanslarınızı arkadaşlarınızla paylaşabilir, kulübünüzün derslerine kaydolabilir ve koşu etkinlikleri için kişiselleştirilmiş egzersiz programları alabilirsiniz.

Polar Flow web hizmeti, günlük etkinlik hedefinizin tamamlanma yüzdesini ve etkinliğinizin ayrıntılarını gösterir, günlük alışkanlıklarınızın ve seçimlerinizin sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

Bilgisayarınızla [saatinizi ayarlamak için flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresini ziyaret edin. Bu adreste, saatiniz ve web hizmeti arasında veri eşitlemek amacıyla FlowSync yazılımını indirip yüklemek ve web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturmak üzere yönlendirilirsiniz. Kurulum işlemini bir mobil cihazda Polar Flow uygulamasını kullanarak yaptıysanız kurulumda oluşturduğunuz kimlik bilgileri ile Flow web hizmetinde oturum açabilirsiniz.

Günlük

Günlük bölümünde günlük etkinliğinizi, uykunuzu, planlanmış egzersiz seanslarını (egzersiz hedefleri) görebilir, geçmiş egzersiz sonuçlarını inceleyebilirsiniz.

Raporlar

Raporlar alanında gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Egzersiz raporları, uzun döneme yayılan egzersizlerdeki ilerleme durumunuzu takip etmek için kullanışlı bir yoldur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda rapor için bir spor seçebilirsiniz. Özel dönem raporlarında ise hem dönemi hem de sporu seçebilirsiniz. Açılır listelerden raporun dönemini ve sporu seçin, ardından rapor grafiğinde hangi verilerin görünmesini istediğinizi seçmek için tekerlek simgesine basın.

Etkinlik raporlarının yardımıyla günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz. Etkinlik raporunda ayrıca seçilen dönem için günlük etkinlik, adım sayısı, kalori miktarı ve uyku değerlerinin en iyi olduğu günleri görebilirsiniz.

Programlar

Polar Koşu Programı; Polar kalp atış hızı bölgeleri, kişisel özellikleriniz ve egzersiz geçmişiniz hesaba katılarak hedefinize uygun şekilde ayarlanır. Bu akıllı program, gelişiminize bağlı olarak siz ilerledikçe size adapte olur. Polar Koşu Programları 5K, 10K, yarı

maraton ve maraton etkinlikleri olarak mevcuttur. Bunlar programa bağılı olarak haftada iki ile beş koşu egzersizinden oluşur. Çok basit!

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/flow adresine gidin.

Polar Flow'daki spor profilleri

Saatinizde varsayılan olarak 14 spor profili bulunur. Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde, spor listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve ayarlarını düzenleyebilirsiniz. Saatinizde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde 20'den fazla spor profili varsa eşitleme yaparken listedeki ilk 20 spor profili saatinize aktarılır.

Sürükleyip bırakarak spor profillerinizin sırasını değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz spor profilini seçin ve sürükleyip listede istediğiniz yere bırakın.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantılardan birini ziyaret edin:

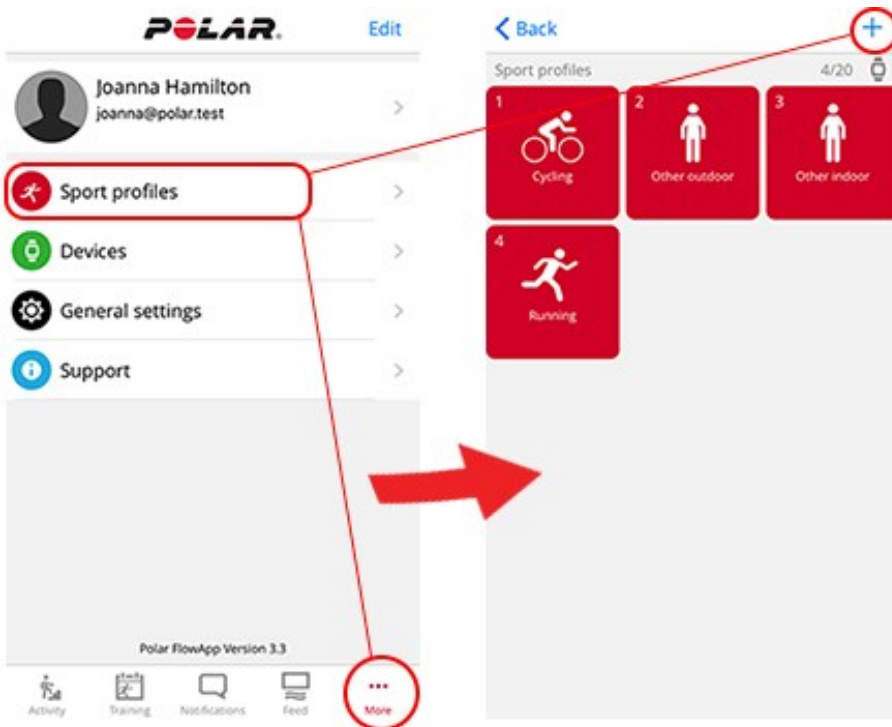
[Polar Flow uygulaması | Spor profili düzenleme](#)

[Polar Flow web hizmeti | Spor Profilleri](#)

Spor profili ekleme

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** kısmına gidin.
2. Sağ üst köşedeki artı simgesine dokununuz.
3. Listedeki bir spor profili seçin. Android uygulamasında Bitti seçeneğine dokununuz. Spor, spor profilleri listesine eklenir.



Polar Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşede bulunan isminize/fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor profilleri** seçeneğini belirleyin.
3. **Spor profili ekle** seçeneğine tıklayın ve listeden bir spor seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.

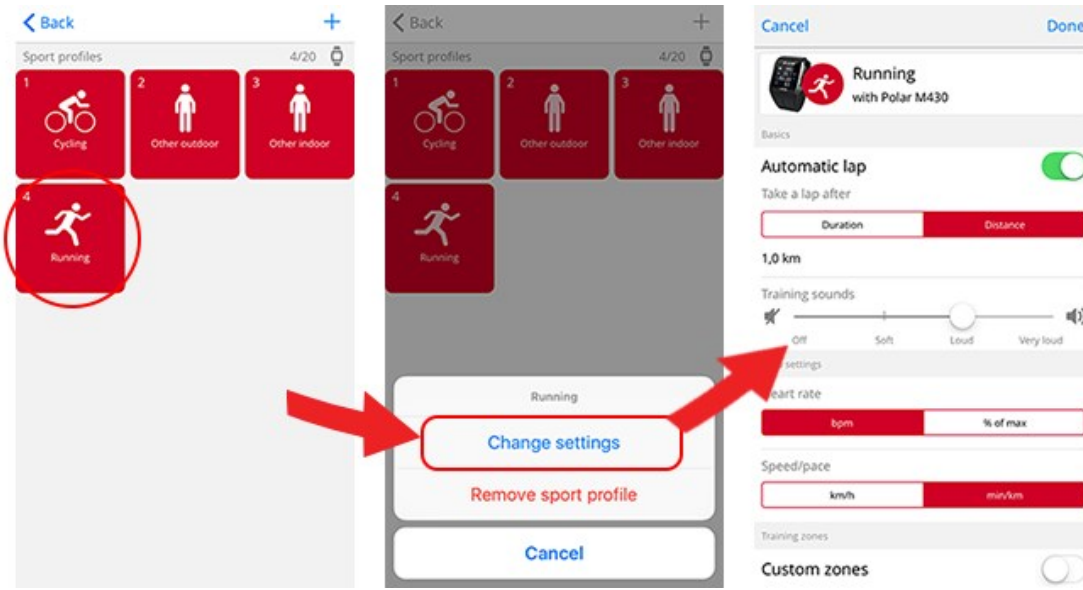


Kendiniz yeni sporlar oluşturamazsınız. Her sporun, kalori hesaplaması, egzersiz yükü ve dinlenme gibi özellikleri etkileyen belirli varsayılan ayarları ve değerleri bulunduğundan, spor listesi Polar tarafından kontrol edilir.

Spor profilinin düzenlenmesi

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** kısmına gidin.
2. Bir spor seçin ve **Ayarları değiştir** seçeneğine dokunun.
3. Hazır olduğunuzda Bitti seçeneğine dokunun. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.



Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşede bulunan isminize/fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor profilleri** seçeneğini belirleyin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altında **Düzenle** seçeneğine tıklayın.

Her spor profilinde şu bilgileri düzenleyebilirsiniz:

Temel bilgiler

- Otomatik tur (Süre veya mesafeye göre ayarlanabilir veya kapatılabilir)

Kalp Atış Hızı

- Kalp atış hızı görünümü (dakikadaki atış sayısı veya maksimumun yüzdesi)
- Kalp atış hızının diğer cihazlara görünürlüğü (Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı algılayabileceği anlamına gelir. Saatinizi ayrıca kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için Polar Club derslerinde de kullanabilirsiniz.)

- Kalp atış hızı bölgesi ayarları (Kalp atış hızı bölgeleri ile kolayca egzersiz zorluk seviyelerini seçebilir ve takip edebilirsiniz. Varsayılan seçeneğini belirlerseniz kalp atış hızı sınırlarını değiştiremezsiniz. Serbest seçeneğini belirlerseniz tüm sınırları değiştirebilirsiniz. Varsayılan kalp atış hızı bölgeleri, maksimum kalp atış hızınıza göre hesaplanır.)

Hız/Tempo ayarları

- Hız/Tempo görünümü (Hız için km/sa veya mil/sa, tempo için dk/km veya dk/mil arasından seçim yapın)
- Hız/tempo bölgesi ayarları (Hız/tempo bölgeleri ile seçiminize bağlı olarak hızınızı veya temponuzu seçip takip edebilirsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon seviyesine sahip kişiler için örnek hız/tempo bölgeleridir. Varsayılan seçeneğini belirlerseniz sınırları değiştiremezsiniz. Serbest seçeneğini belirlerseniz tüm sınırları değiştirebilirsiniz.)

Egzersiz görünümleri

Egzersiz seanslarınız sırasında egzersiz görünümünüzde hangi bilgilerin görüntülendiğini seçin. Her spor profili için toplam sekiz farklı egzersiz görünümüne sahip olabilirsiniz. Her egzersiz görünümünde maksimum dört farklı veri alanı olabilir.

Düzenlemek için mevcut bir görünümün yanındaki kalem simgesine tıklayın veya **Yeni görünüm ekle** seçeneğine tıklayın.

Hareketler ve geri bildirim

- Titreşimle geri bildirim (Titreşimin açık veya kapalı olmasını seçebilirsiniz)

GPS ve yükseklik

- Otomatik duraklatma: Egzersiz sırasında **Otomatik duraklatma** özelliğini kullanmak için GPS'i **Yüksek doğruluk** olarak ayarlamanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir. Durduğunuzda seansınız otomatik olarak duraklatılır ve başladığınızda otomatik olarak devam eder.
- GPS kayıt sıklığını seçin.

Spor profili ayarlarını bitirdiğinizde **Kaydet** seçeneğine tıklayın. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı algılayabileceği anlamına gelir. [Polar Spor profili listesinden](#) hangi sporların Bluetooth yayınının etkin olduğunu kontrol edebilirsiniz. Spor profili ayarlarından Bluetooth yayını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

Egzersizinizin planlanması

Polar Flow web hizmetinde veya Polar Flow uygulamasında egzersizinizi planlayabilir ve kendiniz için kişisel egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz.

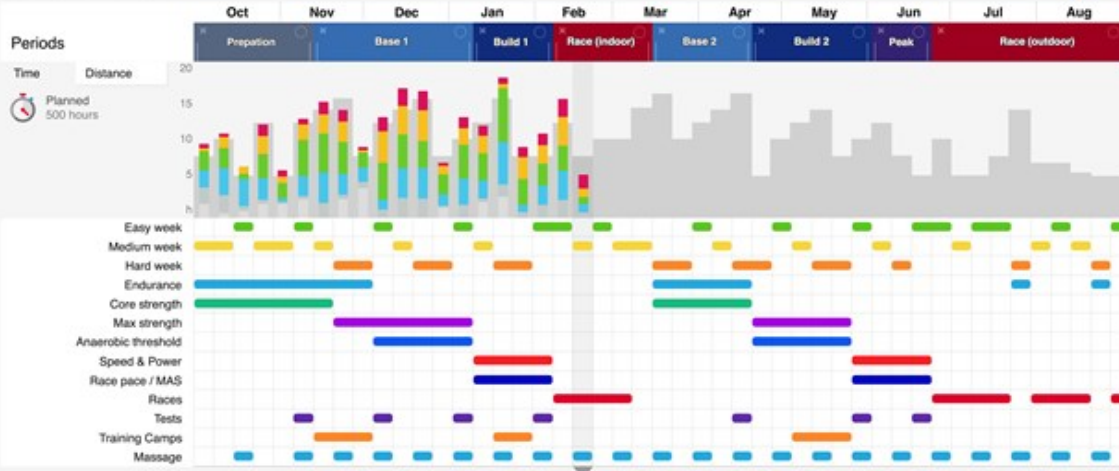
Sezon Planlayıcısı ile egzersiz planı oluşturma

Flow web hizmetindeki [Sezon Planlayıcısı](#) özelleştirilmiş bir yıllık egzersiz planı oluşturmak için ideal bir araçtır. Egzersiz hedefiniz ne olursa olsun, Polar Flow sayesinde bu hedefe ulaşmak için kapsamlı bir plan oluşturabilirsiniz. Sezon Planlayıcısı aracını Polar Flow web hizmetindeki **Programlar** sekmesinde bulabilirsiniz.

Annual Training Plan
01-10-2019 - 29-09-2019221
Days left176
Total sessions202:40:05
Total durationA B 1723.70 km
Total distance

Season timeline

Edit



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

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

Favorites

Create favorite target

| | | | | | | |
|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| Race | Speed 1 | Speed 2 | Technique 1 | Technique 2 | 3x4x200m intervals | 6x500m intervals |
| 6x1000m intervals | Pyramid intervals | Morning run | Long run | Uphills, short | Uphills, long | Explosive strength |
| Plyometric strength | Maximum strength | Core strength 1 | Core strength 2 | Endurance strength 1 | Flexibility | Stretching |



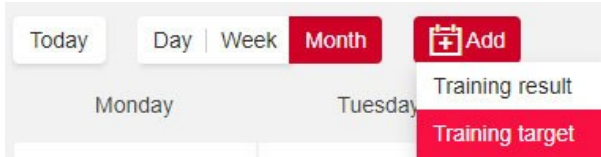
[Polar Flow for Coach](#) antrenörünüzün tam sezon planlarından bireysel antrenmanlara kadar egzersizlerinizle ilgili tüm detayları planlamanıza olanak sağlayan ücretsiz bir uzaktan yönlendirme platformudur.

Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturma

Kullanmaya başlamadan önce egzersiz hedeflerinizi FlowSync veya Flow uygulaması üzerinden saatinizle eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir.

Polar Flow web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturmak için:

1. **Günlük** bölümüne gidin ve **Ekle** > **Egzersiz hedefi** seçeneğine tıklayın.



2. **Egzersiz hedefi ekle** ekranında, **Spor**'u seçip **Hedef adı** (en fazla 45 harf), **Tarih** ve **Başlangıç saati** alanlarını doldurun. Varsa eklemek istediğiniz **Notları** da girebilirsiniz.

Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:

Süre hedefi

1. **Süre** seçeneğini belirleyin.
2. Süreyi girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

Mesafe hedefi

1. **Mesafe** seçeneğini belirleyin.
2. Mesafeyi girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

Kalori hedefi

1. **Kalori** seçeneğini belirleyin.
2. Kalori miktarını girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

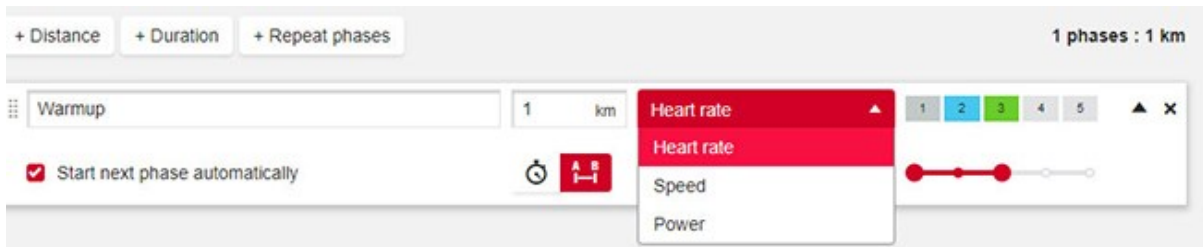
Yarış Temposu hedefi

1. **Yarış Temposu** seçeneğini belirleyin.
2. Şu değerlerden ikisini girin: **Süre**, **Mesafe** ya da **Yarış Temposu**. Üçüncü değer otomatik oluşturulacaktır.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

Lütfen Yarış Temposunun yalnızca Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V ve Vantage V2 ile eşitlenebileceğini unutmayın.

Aşamalı hedef

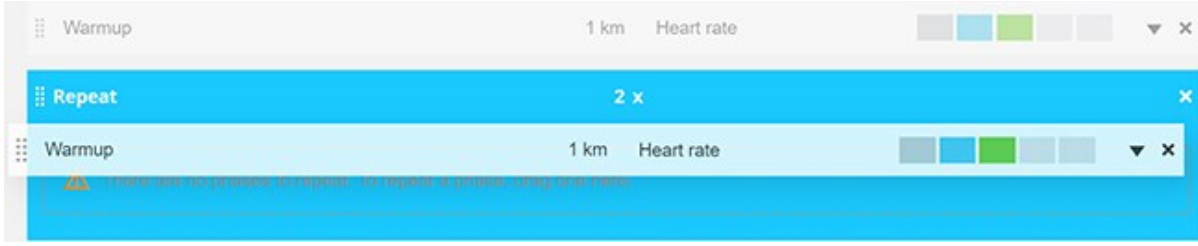
1. **Aşamalı** seçeneğini belirleyin.
2. Hedefinize aşamalar ekleyin. Süreye bağlı bir aşama eklemek için **Süre** seçeneğine, mesafeye bağlı bir aşama eklemek için **Mesafe** seçeneğine tıklayın. Her bir aşama için **Ad** ve **Süre/Mesafe** seçin.
3. Aşamaları otomatik olarak değiştirmek için **Sonraki aşamayı otomatik olarak başlat** kutucuğunu işaretleyin. Bu kutucuk işaretlenmediğinde aşamaları manuel olarak değiştirmeniz gerekir.
4. **Aşamanın yoğunluğunu kalp atış hızına, hıza veya güce** göre belirleyin.






Güce dayalı aşamalı egzersiz hedefleri şu anda yalnızca Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro ve Vantage V2'de desteklenmektedir.

5. Bir aşamayı tekrarlamak istiyorsanız **+ Aşamaları tekrarla** seçeneğini belirleyip tekrar etmek istediğiniz aşamaları Tekrar bölümüne sürükleyin.



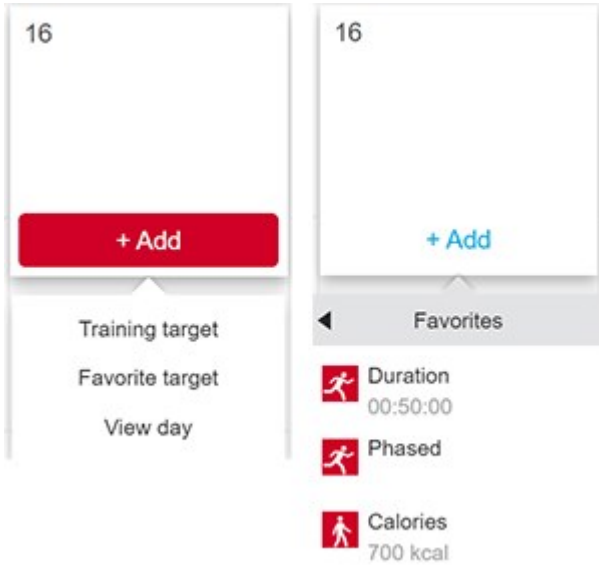
6. Hedefi favori listenize eklemek için Favorilere ekle  simgesine tıklayın.
7. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

Favori egzersiz hedeflerinize göre hedef oluşturun

Bir hedef oluşturup bu hedefi favorilerinize eklediyseniz hedefinizi benzer hedefler için şablon olarak kullanabilirsiniz. Böylece egzersiz hedeflerini daha kolay oluşturabilirsiniz. Örneğin, karmaşık aşamalardan oluşan bir egzersiz hedefini her seferinde sıfırdan oluşturmanıza gerek kalmaz.

Mevcut bir Favoriyi egzersiz hedefi şablonu olarak kullanmak için aşağıdaki adımları izleyin:


1. Farenizi **Günlük** bölümündeki tarihlerden birinin üzerine getirin.
2. **+Ekle > Favori hedef** seçeneklerini belirleyip **Favoriler** listesinden bir hedef seçin.



3. Favori, o gün için planlanmış hedef olarak günlüğüne eklenir. Egzersiz hedefi için planlanan varsayılan saat 18:00'dür.
4. Günlük alanında hedefe tıklayın ve istediğiniz gibi değiştirin. Hedefi bu şekilde düzenlemek, orijinal Favori hedefi değiştirmez.
5. Değişiklikleri güncellemek için Kaydet'e tıklayın.



Ayrıca, Favoriler sayfasından da favori egzersiz hedeflerinizi düzenleyebilir ve yeni hedefler oluşturabilirsiniz.

Favoriler sayfasına erişmek için üst menüde  simgesine tıklayın.


Hedefleri saatinizle eşitleyin

Egzersiz hedeflerinizi Flow web hizmetinden FlowSync veya Polar Flow uygulaması aracılığıyla saatinize eşitlemeyi unutmayın. Eşitlemezseniz bunlar yalnızca Flow web hizmetindeki Günlük bölümünde veya Favoriler listesinde görünür.


Egzersiz hedefli seans başlatmak hakkında daha fazla bilgi için [Egzersiz seansı başlatma](#) bölümüne bakın.

Polar Flow uygulamasında egzersiz hedefi oluşturma

Polar Flow uygulamasında bir egzersiz hedefi oluşturmak için:

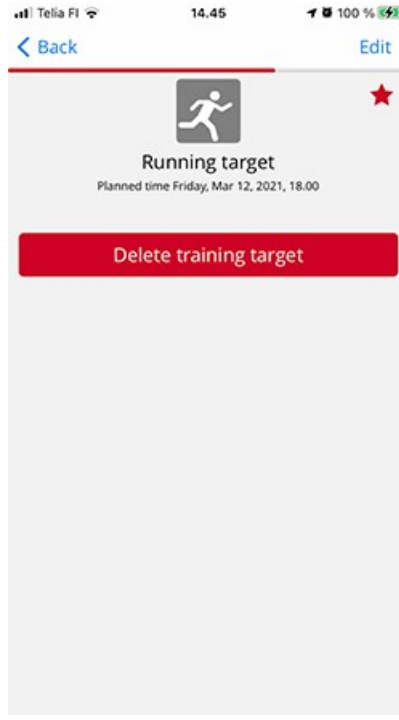
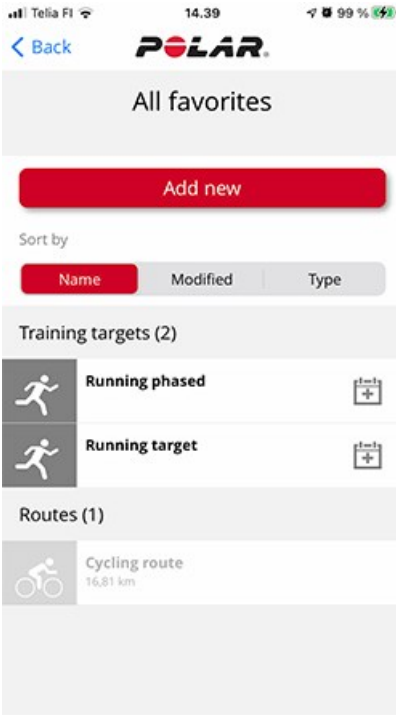
1. **Egzersiz** bölümüne gidin ve sayfanın üst kısmındaki  simgesine dokununuz.
2. Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:

Favori hedef

1. **Favori hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Mevcut favori egzersiz hedeflerinden birini seçin veya **Yeni ekle** işleviyle yeni bir favori hedef ekleyin.
3. Mevcut bir hedefi Günlüğünüze eklemek için hedefin yanındaki  simgesine dokununuz.
4. Seçtiğiniz egzersiz hedefi bugüne ait egzersiz takviminize eklenir. Egzersiz hedefinin saatini düzenlemek için günlükten egzersiz hedefini açın.
5. Yeni ekle seçeneğini belirlerseniz yeni bir favori **Hızlı hedef**, **Aşamalı hedef**, **Strava Live Segmenti** veya **Komoot rotası** oluşturabilirsiniz.

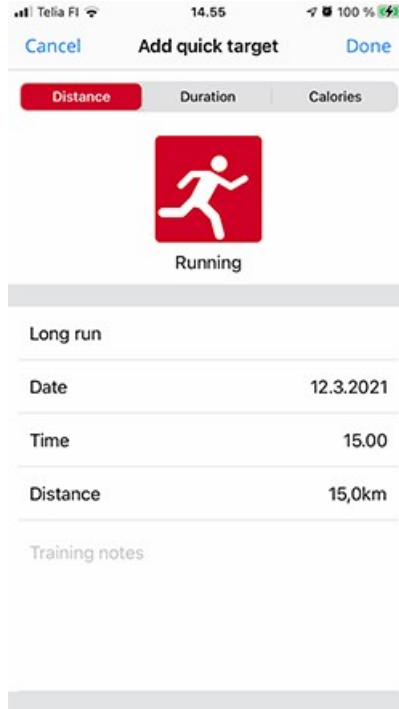
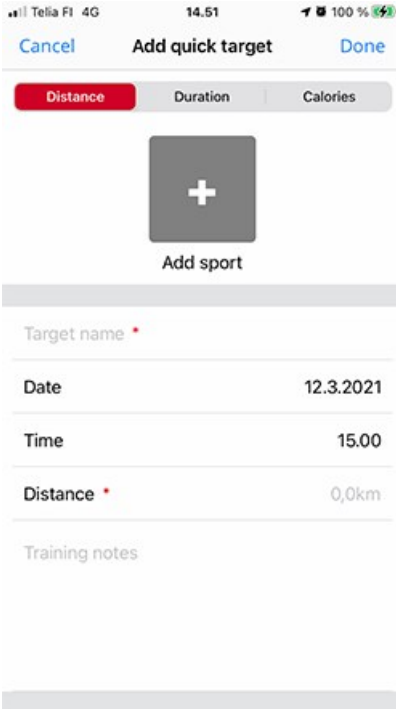


Komoot rotası sadece Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro ve Vantage V2'de mevcuttur. Strava Live Segmenti Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V ve Vantage V2'de mevcuttur.




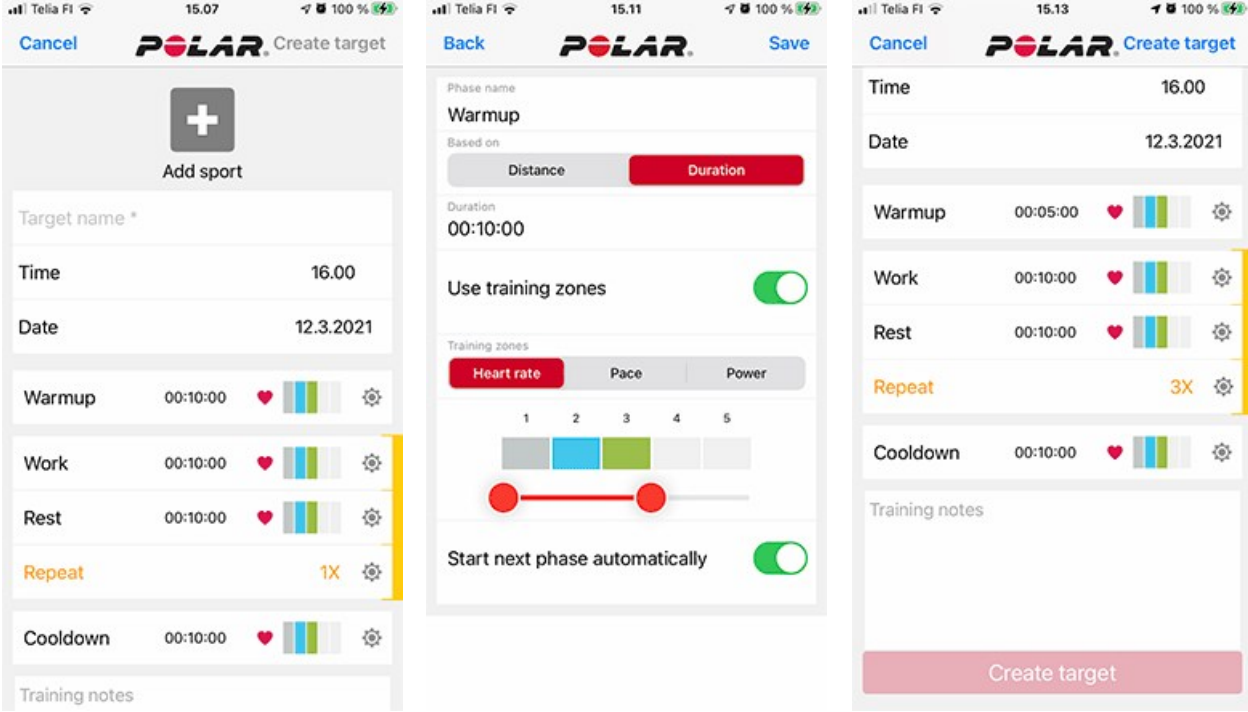
Hızlı hedef

1. **Hızlı hedef** seçeneğini belirle.
2. Hızlı hedefin mesafe, süre veya kalori seçeneklerinden hangisine bağlı olacağını seç.
3. Spor ekle.
4. Hedefi adlandır.
5. Hedef mesafeyi, süreyi veya kalori miktarını ayarla.
6. Hedefi Egzersiz günlüğüne eklemek için **Bitti** seçeneğine dokun.



Aşamalı hedef

1. **Aşamalı hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Spor ekleyin.
3. Hedefi adlandırın.
4. Hedef için Saati ve Tarihi ayarlayın.
5. Aşama ayarlarını düzenlemek için aşamanın yanındaki  simgesine dokununuz.
6. Hedefi Egzersiz günlüğüne eklemek için **Hedef oluştur**'a dokununuz.




Egzersiz hedeflerini saatinize taşımak için saatinizi Flow uygulamasıyla senkronize edin.

Favoriler

Favoriler alanında, favori egzersiz hedeflerinizi Flow web hizmetinde ve Flow mobil uygulamasında saklayıp yönetebilirsiniz. Favorilerinizi saatinizde zamanlanmış hedefler olarak kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Flow web hizmetinde egzersizinizi planlama](#) bölümüne bakın.

Saatinizde görüntülenebilen maksimum sayıda favoriyi görebilirsiniz. Flow web hizmetindeki favorilerin sayısı için bir sınır yoktur. Flow web hizmetinde 100'den fazla favoriniz varsa eşitleme yaparken listedeki ilk 100 favori saatinize aktarılır. Sürükleyip bırakarak favorilerinizin sırasını değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz favoriyi seçin ve sürükleyip listede istediğiniz yere bırakın.

Favorilere egzersiz hedefi ekleme

1. [Bir egzersiz hedefi oluşturun](#).
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

veya

1. **Günlük** alanından, oluşturduğunuz mevcut bir hedefi açın.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine ☆ tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

Favori düzenleme

1. Sayfanın sağ üst köşesinde, adınızın yanındaki favoriler simgesine ☆ tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz gösterilir.
2. Düzenlemek istediğiniz favoriye ve ardından **Düzenle** seçeneğine tıklayın.
3. Spor, hedef adı gibi özellikleri değiştirebilir, not ekleyebilirsiniz. Ayrıca hedefin egzersiz ayrıntılarını da değiştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [egzersizinizin planlanması](#) bölümüne bakın. Tüm gerekli değişiklikleri yaptıktan sonra **Değişiklikleri güncelle** seçeneğine tıklayın.

Favori kaldırma

1. Sayfanın sağ üst köşesinde, adınızın yanındaki favoriler simgesine ☆ tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz gösterilir.
2. Egzersiz hedefini favoriler listesinden kaldırmak için sağ üst köşesindeki sil simgesine tıklayın.

Eşitleme

Bluetooth bağlantısı ile saatinizden Polar Flow uygulamasına kablosuz olarak veri aktarabilirsiniz. Dilerseniz USB bağlantı noktası ve FlowSync yazılımını kullanarak saatinizi Polar Flow web hizmetiyle eşitleyebilirsiniz. Saatinizle Polar Flow uygulaması arasında veri eşitlemek için bir Polar hesabınız olması gerekir. Doğrudan saatinizden web hizmetine veri eşitlemek istiyorsanız Polar hesabının yanı sıra FlowSync yazılımına ihtiyacınız vardır. Saatinizi kurduysanız bir Polar hesabınız var demektir. Saatinizi bilgisayar kullanarak kurduysanız bilgisayarınızda FlowSync yazılımı var demektir.

Verilerinizi saatiniz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında mümkün olduğunca eşitlemeyi ve güncel tutmayı unutmayın.

Flow mobil uygulaması ile eşitleme

Eşitleme yapmadan önce şunlardan emin olun:

- Bir Polar hesabınız ve Polar Flow uygulamanız olmalıdır.
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliği açık, uçak/uçuş modu kapalı olmalıdır.
- Saatinizi mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.

Verilerinizi eşitlemek için:

1. Flow uygulamasında oturum açın ve saatinizdeki GERİ düğmesini basılı tutun.
2. Önce **Telefona bağlanılıyor**, ardından **Polar Flow uygulamasına bağlanılıyor** yazısı gösterilir.
3. İşiniz bittiğinde **Eşitleme tamamlandı** yazısı gösterilir.



Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa saatiniz, saat başı Polar Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. Bu otomatik eşitleme işlemi, bir egzersiz seansı tamamladığınızda veya saatinizin ayarlarını değiştirdiğinizde de gerçekleştirilir. Saatiniz Polar Flow uygulamasıyla eşitlendiğinde, etkinlik ve egzersiz verilerinizin de bir internet bağlantısı aracılığıyla otomatik olarak Flow web hizmetiyle eşitlenir.

Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için support.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin.

FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme

Flow web hizmeti ile veri eşitlemek için FlowSync yazılımı gerekir. Eşitleme yapmaya çalışmadan önce flow.polar.com/start adresine giderek yazılımı indirin ve yükleyin.

1. Saatinizi bilgisayarınıza takın. FlowSync yazılımının çalıştığından emin olun.
2. FlowSync penceresi bilgisayarınızda açılır ve eşitleme başlar.
3. Tamamlandığında Tamamlandı mesajı görüntülenir.

Saatinizi bilgisayarınıza her takışınızda, Polar FlowSync yazılımı verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değişmiş olabilecek tüm ayarlarınızı eşitler. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa masaüstü simgesini kullanarak (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) FlowSync yazılımını başlatın. Her cihaz yazılımı güncellemesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.



Saatiniz bilgisayarınıza takılıyken Flow web hizmetinde bazı ayarları değiştirirseniz ayarları saatinize aktarmak için FlowSync yazılımındaki eşitle düğmesine basın.

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/flow adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı hakkında daha fazla bilgi ve destek almak için support.polar.com/en/support/FlowSync adresine gidin.

Önemli bilgiler

Pil

Saatinizde dahili ve şarj edilebilir bir pil bulunur. Şarj edilebilir piller sınırlı kullanım ömrüne sahiptir. Kullanım ömrü; pil teknolojisi, çalışma sıcaklığı, şarj etme alışkanlıkları ve saatin kullanım ve bakım şekli gibi birçok faktöre bağlıdır. Saatinizi iyi durumda tutarak ve aşağıdaki talimatlara uygun bir şekilde şarj edip saklayarak pil ömrünü en üst seviyeye çıkarabilirsiniz.

- Saatinizi oksitlenmelere ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlara karşı etkili bir şekilde korumak için saatinizin şarj devrelerini temiz tutun. Şarj devrelerini temiz tutmanın en iyi yolu saatinizi her egzersiz seansından sonra ılık musluk suyuyla yıkamaktır. Saatiniz suya dayanıklıdır, elektronik bileşenlerine zarar vermeden akan suyun altında durulayabilirsiniz.
- Pili şarj etmeden önce saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Varsa kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin.
- Sıcaklık 0 °C/+32 °F değerlerinin altındayken veya +40 °C/+104 °F değerlerinin üstündeyken saati şarj etmeyin.
- Saati yanıcı malzemelerin yanında veya yanıcı yüzeylerin üzerinde şarj etmeyin.
- Saatinizi ıslakken şarj etmeyin.
- Saati aşırı soğukta (-10 °C/14 °F altında) ve sıcakta (50 °C/120 °F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.
- Pili her seferinde yeniden şarj etmeden ve tam olarak şarj etmeden önce pili tamamen boşaltmaktan kaçının. Pil şarjını %10 ile %90 arasında tutmak, pillerin daha az yıpranmasına, pilin optimum performansının korunmasına ve dolayısıyla da pil ömrünün uzamasına yardımcı olur.
- Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın.
- Saatinizi kısmen şarj olmuş şekilde serin ve kuru bir yerde saklayın. Saatinizi bir süre kullanmayacaksınız saklamadan önce yaklaşık %50'ye kadar şarj edin. Ayrıca **Ayarlar > Saatiniz hakkında** seçeneğinden saatinizi kapatın. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Saati çok uzun bir süre kullanmayacaksanız her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir.

Zaman içinde, şarj edilebilir piller yavaş yavaş yıpranır ve pillerin kapasitesi azalır. Polar saatleri dahil olmak üzere akıllı telefonlarda ve spor saatlerinde kullanılan şarj edilebilir lityum-iyon pillerin ortalama kullanım ömrü yaklaşık 2 ila 3 yıldır. Pil, bu aşamada orijinal kapasitesinin yaklaşık %80'ine sahip olacaktır. Bu oran zaman ve kullanıma bağlı olarak azalmaya devam eder. Pilin gerçek kullanım ömrü kullanım ve çalıştırma koşullarına bağlıdır.

Polar, ürünün kullanım ömrünün sonunda, atıkların çevre ve insan sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkilerini en aza indirmek amacıyla yerel atık bertarafı düzenlemelerine uymanızı ve mümkünse elektronik cihazları ayrı olarak bertaraf etmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

Pili şarj etme

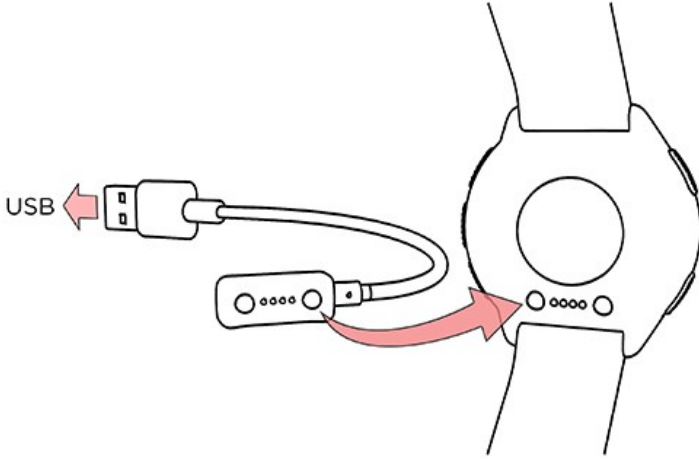
Pili bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanın.

Pili prize takarak şarj edebilirsiniz. Prize takarak şarj ederken bir USB güç adaptörü kullanın (Ürünle birlikte verilen adaptörü kullanmayın). Eğer bir USB güç adaptörü kullanıyorsanız adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış 5Vdc) yazdığından ve en az 500 mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).



Bilgisayarınızdan şarj etmek için saatinizi bilgisayarınıza bağlamanız yeterlidir. Böylece aynı zamanda cihazınızın FlowSync ile eşitlenmesini de sağlayabilirsiniz.

1. Saatinizi şarj etmek için kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur.



2. Ekranda **Şarj ediliyor** mesajı görünür.



Pil tamamen boşsa şarj olma animasyonunun ekranda görünmesinin birkaç dakika sürebileceğini lütfen unutmayın.

3. Pil simgesi dolduğunda saatiniz tamamen şarj olmuş demektir.

Egzersiz sırasında şarj etme

Egzersiz seansı sırasında saatinizi taşınabilir güç kaynağı gibi taşınabilir bir şarj cihazıyla şarj etmeyin. Egzersiz seansı sırasında saatinizi bir güç kaynağına bağlarsanız pil şarj olmaz. Egzersiz yaparken şarj kablosu takılı olursa ter ve nem hem şarj kablosunda hem saatte aşınma ve bozulmaya neden olabilir. Ayrıca, saati şarj ederken bir egzersiz seansı başlatırsanız şarj etme işlemi sonlanır.

Pil durumu ve bildirimler

Pil durumu simgesi

Saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde, saat görünümünde IŞIK düğmesine bastığınızda veya menüden saat görünümüne geri döndüğünüzde pil durumu simgesi görüntülenir.

Pil bildirimleri

- Pilin şarj seviyesi düşük olduğunda saat modunda **Pil Düşük. Şarj edin** uyarısı görünür. Bu durumda saati şarj etmeniz önerilir.
- Egzersiz seansının kaydedilebilmesi için yeterli şarj yoksa **Egzersizden önce şarj edin** uyarısı görüntülenir.

Egzersiz sırasında düşük pil seviyesi bildirimleri:

- Pilin şarj seviyesi azalmaya başladığında **Pil seviyesi düşük** uyarısı görünür. Şarj seviyesi kalp atış hızı ölçümü ve GPS verileri için fazla düşük hale geldiğinde uyarı tekrarlanır ve kalp atış hızı ölçümü ile GPS verileri kapatılır.
- Pil seviyesi çok düşükse **Kayıt sona erdi** uyarısı gösterilir. Saatiniz egzersiz kaydını durdurur ve egzersiz verilerini kaydeder.
- Ekranda hiçbir şey görünmüyorsa pil boştur ve saatiniz uyku moduna geçmiştir. Saatinizi şarj edin. Pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alabilir.

Ekranda hiçbir şey görünmüyorsa pil boştur ve saatiniz uyku moduna geçmiştir. Saatinizi şarj edin. Pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alabilir.

Çalışma süresi, saatinizi kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özellikler ile sensörler ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Polar Flow uygulaması ile sık sık eşitleme yapılması da pil ömrünü kısaltır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. Saati montunuzun altında kalacak şekilde takmak, cihazın daha sıcak kalmasına ve çalışma süresinin artmasına yardımcı olur.

Saatinizin bakımı

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar saat de temiz tutulmalı ve özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki talimatlar garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize ve cihazı en yüksek performansla kullanmanıza yardımcı olacak, şarj veya eşitlemeyle ilgili sorunların ortaya çıkmasını önleyecektir.

Saatinizi temiz tutun

Her egzersiz seansının ardından saatinizi hafif sabun ve su çözeltisiyle musluk suyu altında yıkayın. Cihazınızı yumuşak bir havluyla silip kurulayın.

Sorunsuz şarj ve eşitleme işlemleri için saatinizin şarj devrelerini ve kablосunu temiz tutun.

Pili şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. **Saatinizi ıslakken ve ter bulaşmışken şarj etmeyin.**

Saatinizi oksitlenmeden ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlardan etkili bir şekilde korumak için saatinizin şarj devrelerini temiz tutun. Şarj devrelerini temiz tutmanın en iyi yolu saatinizi her egzersiz seansından sonra ılık musluk suyuyla yıkamaktır. Saatiniz suya dayanıklıdır ve saatinizi elektronik bileşenlerine zarar vermeden akan suyun altında durulayabilirsiniz.

Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın

Arka kapaktaki optik sensör bölgesini çizilmelere karşı koruyun. Çizik ve kir, bilekten kalp atış hızı ölçümünün performansını düşürür.

Saatinizi taktığınız bölgede parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanmaktan kaçının. Saatiniz bunlarla veya başka bir kimyasalla temas ederse saatinizi hafif sabunlu su ile yıkayıp güzelce durulayın.

Saklama

Egzersiz cihazını serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çantası) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmuyun. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Saatinizi bir süre kullanmayacaksınız kısmen şarj olmuş şekilde saklayın. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Saati çok uzun bir süre kullanmayacaksanız her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

Cihazı aşırı soğukta (-10 °C/14 °F altında) ve sıcakta (50 °C/120 °F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.

Servis

İki yıllık garanti süresi boyunca, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi'ne bakın.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için support.polar.com adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan web sitelerini ziyaret edin.

Önlemler

Polar ürünleri (egzersiz cihazları, etkinlik takipçileri ve aksesuarlar) egzersiz seansı boyunca ve seans sonrasında vücudunuzdaki fizyolojik zorlanmayı göstermek için tasarlanmıştır. Polar egzersiz cihazları ve etkinlik takipçileri kalp atış hızınızı ölçer ve/veya etkinlikleriniz hakkında bilgi verir. Dahili GPS bulunduran Polar egzersiz cihazları hız, mesafe ve konumunuzu gösterir. Uyumlu bir Polar aksesuarı ile Polar egzersiz cihazları hız ve mesafe, kadans, konum ve güç verilerini gösterir. Uyumlu aksesuarların tam listesi için www.polar.com/en/products/accessories adresini ziyaret edin. Barometrik basınç sensörlü Polar egzersiz cihazları rakım ve diğer değişkenleri ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Polar egzersiz cihazları profesyonel veya endüstriyel hassasiyet gerektiren çevre ölçümleri yapmak için kullanılmamalıdır.

Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması

Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablolu yerel ağ) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli frenler gibi elektronik veya elektrikli parçaları olan egzersiz ekipmanları, sinyal karışmasına neden olabilir. Bu sorunları çözmek için aşağıdakileri deneyin:

1. Kalp atış hızı sensörü kayışını göğsünüzden çıkarın ve egzersiz ekipmanını normalde kullandığınız şekilde kullanın.
2. Egzersiz cihazını, düzensiz okuma görüntülediği bir yer bulana veya kalp simgesi yanıp sönmeyi durdurana kadar çevrenizde hareket ettirin. En fazla sinyal karışması çoğunlukla ekipman ekranının doğrudan önünde oluşur. Ekranın sol veya sağ yanında ise görece sinyal karışması görülmez.
3. Kalp atış hızı sensörü kayışını yeniden göğsünüze takın ve egzersiz cihazını mümkün olduğunca sinyal karışmasının olmadığı alanda tutun.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa kullandığınız egzersiz ekipmanı kablolu kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektrik sinyalinin karışmasına yol açıyor olabilir.

Sağlık ve egzersiz

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp rahatsızlığı, tansiyon, psikolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçların yanı sıra bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin de kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

Not! Kalp pili veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer cihazlara uygunluğu konusunda söz konusu cihazların çok fazla çeşitte olması nedeniyle resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissederseniz güvenliğiniz için lütfen doktorunuza danışın veya vücuda yerleştirilen ilgili elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurun.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik reaksiyondan şüpheleniyorsanız [Teknik Özellikler](#) bölümünde listelenen malzemeleri kontrol edin. Cildiniz herhangi bir reaksiyon verirse ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar Müşteri Hizmetleri'ne de bilgi verin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.



Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Benzer şekilde koyu renkli giysilerinizden çıkan renkler de daha açık renkli egzersiz aletlerinin lekelenmesine neden olabilir. Açık renkli egzersiz cihazlarınızın yıllarca ilk günkü gibi kalmalarını sağlamak için lütfen egzersiz sırasında giydiğiniz giysilerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmediğinizden emin olmalısınız. Soğuk hava koşullarında egzersiz yapıyorsanız (-20 °C ila -10 °C/-4 °F ila 14 °F) egzersiz cihazınızı ceketinizin kolunun altına, doğrudan cildinizin üzerine takmanızı öneririz.

Uyarı - Pilleri çocuklardan uzak tutun

Polar kalp atış hızı sensörleri (örneğin, H10 ve H9) düğme pil içerir. Düğme pil yutulacak olursa 2 saat kadar kısa bir süre içinde vücut içinde yanmaya neden olabilir ve ölüme yol açabilir. **Yeni veya kullanılmış pilleri çocuklardan uzak tutun.** Pil bölmesi güvenli şekilde kapanmıyorsa ürünü kullanmayı bırakın ve çocuklardan uzak tutun. **Pillerin yutulduğuna veya bir şekilde vücut içine girdiğine dair şüphelenirseniz derhal tıbbi yardım alın.**

Güvenliğinize önem veriyoruz. Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart, bir yere takılma olasılığını en aza indirecek şekilde tasarlanmıştır. Yine de çalılık alanlarda adım sensörüyle koşarken dikkatli olun.

Polar ürününüzü güvenle kullanma

Polar, ürünün satışından itibaren müşterilerine minimum [beş yıl boyunca ürün destek hizmeti sunar](#). Ürün destek hizmeti kapsamında Polar cihazlarının gerekli cihaz yazılımı güncellemeleri ve kritik zafiyetler için düzeltmeler yer alır. Polar, bilinen zafiyetlerin yayılımını sürekli olarak takip eder. Lütfen Polar ürününüzü hem düzenli olarak hem de Polar Flow mobil uygulamasında ya da Polar FlowSync bilgisayar yazılımında yeni bir cihaz yazılımı sürümünün kullanılabilir olduğu belirtildiğinde güncelleyin.

Egzersiz seansı verileri ve Polar cihazınıza kaydedilen diğer veriler adınız, fiziksel bilgileriniz, genel sağlığınız ve konumunuz gibi hassas bilgileri içerir. Konum verileri, egzersiz için dışarı çıktığınızda sizi takip etmek ve normal rotalarınızı bulmak için kullanılır. Bu nedenlerden dolayı, kullanmadığınızda cihazınızı saklarken ekstra dikkatli olun.

Bilek cihazınızda telefon bildirimlerini kullanıyorsanız belirli uygulamalardan gelen mesajların bilek cihazınızın ekranında görüneceğini unutmayın. Ayrıca son mesajlarınız cihaz menüsünden görüntülenebilir. Özel mesajlarınızın gizliliğini korumak adına telefon bildirimleri özelliğini kullanmaktan kaçınin.

Cihazı test için bir üçüncü tarafa teslim etmeden veya satmadan önce, cihazda fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi yapılması ve cihazın Polar Flow hesabınızdan silinmesi gerekmektedir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi, bilgisayarınızdaki FlowSync uygulamasından yapılabilir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi cihaz belleğini temizler ve cihaz artık verilerinizle ilişkilendirilemez. Cihazı Polar Flow hesabınızdan kaldırmak için Polar Flow web hizmetinde oturum açın, ürünleri seçin ve kaldırmak istediğiniz ürünün yanındaki "Kaldır" düğmesine tıklayın.

Aynı egzersiz seansları ayrıca Polar Flow uygulaması ile mobil cihazınızda da depolanır. Ekstra güvenlik için mobil cihazınızda güçlü kimlik doğrulama ve cihaz şifrelemesi gibi çeşitli güvenlik artırıcı seçenekler etkinleştirilebilir. Bu özellikleri etkinleştirme talimatları için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna başvurun.

Polar Flow web hizmetini kullanırken en az 12 karakter uzunluğunda bir parola kullanmanızı öneririz. Polar Flow web hizmetini herkesin kullanımına açık bir bilgisayarda kullanıyorsanız başkalarının hesabınıza erişmesini önlemek için lütfen önbelleği ve gezinme geçmişini temizlemeyi unutmayın. Ayrıca bilgisayar sizin kişisel bilgisayarınız değilse tarayıcının Polar Flow web hizmeti için parolanızı anımsamasına ya da depolamasına izin vermeyin.

Güvenlikle ilgili tüm sorunları [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) e-posta adresine veya Polar Müşteri Hizmetlerine bildirebilirsiniz.

Teknik özellikler

Pacer Pro

Pil tipi:

265 mAh Li-pol şarj edilebilir pil

Çalışma süresi:

Egzersiz modunda (GPS ve bilekten kalp atış hızı izleme açıkken) 35 saate, kesintisiz kalp atış hızı takibi özelliğiyle saat modunda ise 7 güne varan pil ömrü. Birden fazla [güç tasarrufu seçeneği](#) mevcuttur.

Birden fazla güç tasarrufu seçeneğini kullanarak pil süresini egzersiz modunda 100 saate kadar uzatabilirsiniz.

Çalışma sıcaklığı:

-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F sıcaklıklarda çalışır.

Cihaz malzemeleri:

Carbon Gray, Midnight Blue, Autumn Maroon ve Aurora Green:

Cihaz: ABS + GF, Alüminyum, Corning Gorilla Glass 3, Paslanmaz çelik, PMMA

Bileklik: Silikon, PA+GF, Alüminyum toka

Snow White

Cihaz: ASA + GF, Alüminyum, Corning Gorilla Glass 3, Paslanmaz çelik, PMMA

Bileklik: Silikon, PA+GF, Alüminyum toka

Bileklik değişim kiti malzemeleri:

Koyu gri, mavi: ABS + GF, Silikon, Paslanmaz çelik

Beyaz: ASA + GF, Silikon, Paslanmaz çelik

Tamamlayıcı bileklik malzemeleri:

[Polar Aksesuarları](#)'na göz atın.

USB kablo malzemeleri:

PA, N52 NdFeB (çinko kaplama), Pirinç 6801 (altın kaplama), TPE, Cırt Cırt, PBT, Pirinç

Saat hassasiyeti:

25 °C / 77 °F sıcaklıkta $\pm 0,5$ saniye/gün değerinden daha iyi

GNSS hassasiyeti:

Mesafe $\pm 2\%$

Ortalama rota hassasiyeti: 5 m

Bu değerler, uydu görüşünü engelleyen apartman binalarının veya ağaçların olmadığı açık alandaki uydu koşullarında elde edilir. Kentsel veya ormanlık alanlarda bu değerler elde edilebilse de zaman zaman değişkenlik gösterebilir.

GNSS kayıt sıklığı

1 saniye ([güç tasarrufu ayarlarında](#) 1 veya 2 dakika olarak değiştirilebilir)

Rakım duyarlılığı:

1 m

Tırmanış/İniş duyarlılığı:

5 m

Maksimum rakım:

9.000 m / 29.525 ft

Kalp atış hızı ölçüm aralığı:

15-240 bpm

Mevcut hız gösterim aralığı:

0-399 km/sa 247,9 mil/sa

(0-36 km/sa veya 0-22,5 mil/sa (hızı Polar adım sensörü ile ölçerken))

Su geçirmezlik:

WR50

Bellek kapasitesi:

Dil ayarlarınıza bağlı olarak GPS ve kalp atış hızı dahil 90 saate kadar egzersiz

Ekran

Sürekli çalışan renkli ekran. Parmak izi tutmaz kaplama özellikli Gorilla glass cam (1,1 mm kalınlığında). Boyut 1,2", çözünürlük 240 x 240.

Cihazda kablosuz Bluetooth® teknolojisi kullanılır.

Radyo ekipmanı 2,402 ila 2,480 GHz ISM frekans bantlarında ve 5 mW maksimum güçte çalışır.

Polar Precision Prime optik kalp atış hızı sensörü füzyon teknolojisi sayesinde ölçümün hassasiyetini artırmak üzere cihazın devreleriyle cildinizin temasını sağlamak için cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygular.

Polar FlowSync Yazılımı

FlowSync yazılımını kullanmak için Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com adresine göz atın](http://support.polar.com).

Polar Flow mobil uygulama uyumluluğu

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com adresine göz atın](http://support.polar.com).

Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi

Polar ürünlerinin çoğu yüzerken takılabilir. Ancak bu ürünler dalış aracı değildir. Su geçirmezlik özelliğini korumak için su altındayken cihaz düğmelerine basmayın.

Bilekten kalp atış hızı ölçümü özellikli Polar cihazları yüzerken ve banyoda kullanım için uygundur. Yüzdüğünüz sırada bilek hareketlerinizden etkinlik verilerinizi toplamaya devam ederler. Öte yandan testlerimiz sonucunda bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını tespit ettik. Bu nedenle yüzme egzersizi için bilekten kalp atış hızı ölçümünü önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncına işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** ya da **IEC60529 standartlarına göre test edilmiştir**. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

| Ürünün arkasındaki işaret | Su sıçramaları ter, yağmur damlaları vb. | Banyoda kullanım ve yüzme | Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan) | Aletli dalış (dalış tüpüyle) | Su geçirmezlik özellikleri |
|---|--|---------------------------|--|------------------------------|---|
| IPX7 su geçirmezliği | Tamam | - | - | - | Basınçlı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529. |
| IPX8 su geçirmezliği | Tamam | Tamam | - | - | Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529. |
| Su geçirmezlik 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygundur | Tamam | Tamam | - | - | Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810. |
| 100 metrede su geçirmez | Tamam | Tamam | Tamam | - | Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810. |

Yasal bilgiler



Bu ürün, 2014/53/AB, 2011/65/AB ve 2015/863/AB sayılı Direktiflere uygundur. Her ürüne ilişkin ilgili Uygunluk Bildirimi ve diğer düzenleyici bilgiler www.polar.com/en/regulatory_information_adresinde mevcuttur.



Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve atık elektrikli ve elektronik ekipmanlara (AEEE) ilişkin 2012/19/AB sayılı Avrupa Parlamentosu ve Konsey Direktifinin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pillerin/akümülatörlerin, piller ve atık pillere ilişkin 12 Temmuz 2023 tarihli ve 2023/1542 sayılı Avrupa Parlamentosu ve Konsey Direktifinin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak elden çıkarılmalıdır. Polar ayrıca Avrupa Birliği dışındaki ülkelerde atıkların çevre ve insan sağlığına etkilerini en aza indirmek için yerel atık imhası yönetmeliklerine uyulmasını ve mümkün olduğunda ürünler için elektronik cihazların ayrı toplanmasını ve piller ve akümülatörler için pillerin ve akümülatörlerin ayrı toplanmasını teşvik eder.

Saate özel yasal etiketleri görmek için **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Saatiniz hakkında** adımlarını izleyin.

Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı uluslararası garanti sağlar. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünler için garanti Polar Electro, Inc. tarafından sağlanır.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (ör. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti ayrıca ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zarar, kayıp, masraf veya harcamaları kapsamaz.
- Garanti ikinci el olarak satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından sağlanan garanti, müşterinin yürürlükteki ilgili ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki temel haklarını ve satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı olan haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından pazarlamaya sunulduğu ülkeler ile sınırlı tutulacaktır.

Polar Electro Oy tarafından üretilmiştir. Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandiya www.polar.com.

Polar Electro Oy, ISO 9001:2015 sertifikalı bir şirkettir.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Bu kılavuzun hiçbir kısmı öncesinde Polar Electro Oy'un yazılı izni olmadan herhangi bir biçim veya şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzunda veya ürünün ambalajında bulunan isim ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya ürünün ambalajında bulunan ® simgesi ile gösterilen isim ve logolar Polar Electro Oy'un kayıtlı ticari markalarıdır. Windows Microsoft Corporation şirketinin ve Mac OS Apple Inc. şirketinin kayıtlı ticari markasıdır. Bluetooth® kelime işareti ve logoları Bluetooth SIG, Inc. şirketine ait kayıtlı ticari markalardır. Bu işaretler Polar Electro Oy tarafından lisans altında kullanılır.

Sorumluluk Reddi

- Bu kılavuzdaki materyaller sadece bilgi amaçlıdır. Kılavuzda tanımlanan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy, bu kılavuzla ve burada belirtilen ürünlerle ilgili herhangi bir beyanda ya da garantide bulunmamaktadır.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzda açıklanan ürünlerin veya malzemelerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili olan hiçbir doğrudan, dolaylı, tesadüfi, arizi veya özel zarardan, kayıptan, masraftan veya harcamadan sorumlu olmayacaktır.

2.0 TR 08/2024