

POLAR®

POLAR UNITE



NAVODILA ZA UPORABO

VSEBINA

Vsebina	2
Navodila za uporabo Polar Unite	6
Uvod	6
Izkoristite vse funkcije naprave Polar Unite	7
Spletna storitev Polar Flow	7
Za začetek	8
Nastavljanje ure	8
Možnost A: Nastavitev z mobilnim telefonom in aplikacijo Polar Flow	10
Možnost B: Nastavitev prek računalnika	10
Možnost C: Nastavitev prek ure	10
Kako zapnete zapestni pasček na uri Polar Unite	11
Funkcije gumbov in zaslon na dotik	12
Barvni zaslon na dotik	12
Poglej obvestila	12
Gib za vklop osvetlitve zaslona	12
Prikazi ure	13
Spreminjanje sloga in barve ozadja ure	16
Vklop osvetlitve zaslona	17
Gib za vklop osvetlitve zaslona	17
Funkcija »Ne moti«	17
Osvetlitev zaslona je med treningom vedno vklopljena	17
Meni	18
Hitre nastavitve	20
Seznanjanje mobilnika z uro	20
Pred združevanjem mobilnika:	21
Da bi združili mobilnik:	21
Brisanje seznanjene naprave	21
Posodobitev vdelane programske opreme	21
Z mobilnim telefonom ali tabličnim računalnikom	22
Prek računalnika	22
Nastavitve	23
General settings (Splošne nastavitve)	23
Pair and sync (Združi in sinhroniziraj)	23
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	23
Letalski način	23
Funkcija Ne moti	23
Obvestila na mobilniku	23
Enote	23
Jezik	24
Alarm o neaktivnosti	24
O vaši uri	24
Physical settings (Fizične nastavitve)	24
Weight (Teža)	24
Height (Višina)	25
Date of birth (Datum rojstva)	25
Sex (Spol)	25
Training background (Športno ozadje)	25
Activity goal (Cilj aktivnosti)	25
Preferred sleep time (Želeni čas spanja)	25
Maksimalni srčni utrip	26
Resting heart rate (Srčni utrip v mirovanju)	26
VO2max (maksimalna poraba kisika)	27

Watch settings (Nastavitve ure)	27
Alarm (Budilka):	27
Prikaz ure	27
Time (Ura)	27
Datum	28
Prvi dan v tednu	28
Prikazne ikone	28
Ponovni zagon in ponastavitev	28
Vnovični zagon ure	28
Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve	29
Tovarniška ponastavitev s FlowSync	29
Tovarniška ponastavitev z uro	29
Trening	30
Merjenje srčnega utripa na zapestju	30
Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju ali sledenjem spanja	30
Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju ali sledite spanju/izvajanju funkcije Nightly Recharge	31
Začetek vadbe	31
Prični načrtovano vadbo	32
Hitri meni	32
Med vadbo	33
Brskajte po pogledih vadbe	33
Nastavitve časovnikov	34
Intervalna ura	35
Odštevalnik	35
Trening s ciljem	36
Zamenjaj fazo med vadbo v fazah	36
Obvestila	36
Začasna prekinitvev/ustavitev vadbe	36
Povzetek vadbe	37
Po vadbi	37
Podatki vadbe v aplikaciji Polar Flow	38
Podatki vadbe v spletni storitvi Polar Flow	38
Lastnosti	39
Povezan GPS	39
Vklon GPS-sistema prek mobilnega telefona	39
Smart Coaching	40
Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™	40
Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow	43
Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow	44
Za vadbo	44
Za spanec	44
Za uravnavanje energije	44
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™	45
Dnevni vodnik za trening FitSpark™	50
Med vadbo	52
Vodene dihalne vaje Serene™	54
Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju	56
Pred testom	56
Izvedba testa	56
Rezultati testa	57
Razredi telesne pripravljenosti	57
Moški	57
Ženske	57
VO2max (maksimalna poraba kisika)	58
Program teka Polar	58
Ustvari tekaški program Polar	59
Zaženite tekaški cilj	59

Spremljajte svoj napredek	59
Kardio obremenitev	59
Koristi vadbe	60
Smart Calories (Pametne kalorije)	61
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	61
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa na vaši uri	61
Sledenje aktivnosti 24/7	63
Cilj dejavnosti	63
Podatki o aktivnosti v vaši uri	63
Alarm o neaktivnosti	64
Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow	64
Prednosti vadbe	64
Športni profili	65
Območja srčnega utripa	65
Območja hitrosti	66
Območja hitrosti	66
Cilj vadbe z območji hitrosti	66
Med treningom	66
Po treningu	66
Merjenje hitrosti in razdalje na zapeljivosti	66
Obvestila na mobilniku	67
Vklop obvestil na mobilniku	67
Funkcija Ne moti	67
Poglej obvestila	67
Viri energije	67
Povzetek o virih energije	68
Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow	68
Način sensorja srčnega utripa	68
Da vklopite način sensorja srčnega utripa:	68
Za ustavitev deljenja podatka o srčnem utripu:	69
Zamenljivi zapestni pasčki	69
Menjava zapestnega pasčka	69
Združljivi senzorji	70
Senzor optičnega merjenja srčnega utripa Polar OH1	70
Senzor srčnega utripa Polar H10	70
Senzor srčnega utripa Polar H9	71
Seznanjanje senzorjev z uro	71
Seznanite senzor srčnega utripa z uro	71
Polar Flow	72
Aplikacija Polar Flow	72
Podatki treninga	72
Podatki o aktivnosti	72
Podatki o spancu	72
Športni profili	72
Deljenje slik	72
Začnite uporabljati aplikacijo Flow	72
Spletna storitev Polar Flow	73
Dnevnik	73
Poročila	73
Programi	73
Športni profili v aplikaciji Polar Flow	73
Dodaj športni profil	74
Uredi športni profil	74
Načrtovanje treninga	76
Ustvarite načrt vadbe s funkcijo načrtovanja sezone	76
Ustvarite vadbeni cilj v aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow	77
Izbira cilja na podlagi priljubljenega cilja treninga	79

Cilje sinhronizirajte s svojo uro.	79
Ustvarjanje cilja vadbe v aplikaciji Polar Flow	80
Favorites (Priljubljene)	82
Dodajanje cilja treninga med priljubljene elemente:	82
Urejanje priljubljenega dokumenta	82
Odstranjevanje priljubljenega elementa	82
Sinhroniziranje	82
Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow	82
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	83
Pomembne informacije	84
Baterija	84
Življenjska doba baterije in čas delovanja	84
Polnjenje baterije	84
Stanje baterije in sporočila	85
Simbol za stanje baterije	85
Opozorila baterije	85
Nega ure	86
Vzdržujte čistočo ure	86
Negujte optični senzor srčnega utripa	86
Shranjevanje	86
Servis	87
Previdnostni ukrepi	87
Motnje med vadbo	87
Zdravje in trening	87
Opozorilo – Baterije shranjujte izven dosega otrok	88
Varna uporaba izdelkov Polar	88
Tehnične specifikacije	89
Polar Unite	89
Programska oprema Polar FlowSync	90
Zdržljivost mobilne aplikacije Polar Flow	90
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	90
Ureditvene informacije	91
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	91
Omejitev odgovornosti	92

NAVODILA ZA UPORABO POLAR UNITE

Navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri prvih korakih z vašo novo uro. Obiščite support.polar.com/en/unite, da bi si ogledali video učni program ter pogosta vprašanja.

UVOD

Čestitke ob nakupu vaše nove ure Polar Unite!

S fitnes uro Polar Unite lahko poskrbite za popolno ravnotežje treninga, regeneracije in vsakodnevnih aktivnosti. S svojimi inteligentnimi funkcijami vas Polar Unite motivira, da ohranite doslednost pri svojem treningu ter omogoči, da skrb za telesno pripravljenost in zdravje postane sestavni del vašega vsakdana. Ura prinaša napredno merjenje srčnega utripa na zapestju. Funkcija za slednje spanja [Sleep Plus Stages™](#) spremlja vaše faze spanja (REM, plitek in globok spanec) ter vam daje povratne informacije o vašem spancu in rezultatih spanca. Funkcija [Nightly Recharge™](#) vsako noč meri vašo regeneracijo, vodnik za trening [FitSpark™](#) pa vam zagotavlja prilagojeno vodenje po vadbi na osnovi vaše pripravljenosti. Ura Polar Unite vam pomaga tudi pri sproščanju in zmanjševanju stresa z vodenimi dihalnimi vajami [Serene™](#). Svojo uro Polar Unite lahko povežete s [telefonom in si tako omogočite uporabo GPS-sistema](#). Polar Unite lahko prilagajate svojemu okusu in slogu z različnimi zapestnimi paščki ter barvnimi ozadji ure. Svojo uro Unite lahko uporabite tudi med vadbo [Polar Club](#) in srčni utrip oddajate v sistemu Polar Club.

Funkcija **Sleep Plus Stages** prikazuje **količino** spanca in njegovo **kakovost** ter beleži, koliko časa ste bili v posamezni fazi spanca. Funkcija zbira podatke o času spanja in sestavnih delih kakovostnega spanca ter jih združuje v preglednem in hitrem prikazu vrednosti, ki se imenuje **sleep score (rezultat spanca)**. Ta vam pove, kako dobro ste spali glede na kazalnike dobrega spanca, ki temeljijo na aktualni znanosti spanja. Primerjava sestavnih delov rezultata spanca in vaših običajnih ravni, vam razkrije, kateri vidiki vaše vsakodnevne rutine vplivajo na vaš spanec in bi jih bilo treba prilagoditi.

Funkcija **Nightly Recharge™** skrbi za merjenje regeneracije čez noč. Rezultat vam pove, v kolikšni meri se je vaše telo regeneriralo po napornem dnevu. **Status Nightly Recharge** vključuje dve vrsti podatkov: prvi povedo, kako ste spali (**sleep charge (status spanca)**), drugi razkrivajo, v kolikšni meri se je vaš avtonomni živčni sistem (AŽS) umiril z prvih urah spanja (**ANS charge (status AŽS)**). Obe komponenti temeljita na primerjavi s preteklo nočjo z običajnimi ravni v preteklih 28 dneh. Vaša ura čez noč samodejno meri status spanca in status AŽS. Na osnovi meritev, ki so bile opravljene na vas, vam bo aplikacija Polar Flow vsak dan ponudila prilagojene nasvete za vadbo, spanje in uravnavanje energije v dneh, ki so za vas še posebej naporni.

Vodič za trening FitSpark™ prinaša **predhodno pripravljene dnevne vadbe, ki se na zahtevo** prikažejo na vaši uri. Vadbe so prilagojene vaši telesni pripravljenosti, preteklim treningom, stopnji regeneracije in pripravljenosti, ki jih izkazuje status Nightly Recharge za preteklo noč. Funkcija FitSpark vam vsak dan predlaga od 2 do 4 različne vadbe: eno, ki vam najbolj ustreza, in od 1 do 3 dodatne možnosti. Dnevno prejmete največ štiri predloge, kar skupaj pomeni 19 različnih vadb. Predlogi vključujejo vadbe iz kategorij, kot so **kardio vadba, vadba za moč in podporni trening**.

Dihalna vaja Serene™ je orodje za obvladovanje stresa, ki vam pomaga, da sprostite telo in umirite misli. Vaja vas spodbuja k počasnemu dihanju s trebušno prepono, ki dokazano koristi zdravju. Med dihalno vajo ura zagotavlja biološke povratne informacije o usklajenosti med vašim dihanjem in intervalom med dvema utripoma srca. Hkrati ura meri čas, ko ste v območjih umirjenosti. To pomeni čas, ko je počasno dihanje poskrbelo, da sta se vaše srce in ritem dihanja blagodejno uskladili.

Z [zamenljivimi zapestnimi paščki](#) lahko prilagodite slog ure in poskrbite, da se poda vsaki priložnosti in slogu.



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

IZKORISTITE VSE FUNKCIJE NAPRAVE POLAR UNITE

Uro lahko začnete uporabljati takoj, ko jo vzamete iz škatle. Za popolno uporabniško izkušnjo Polar pa vam svetujemo, da uro povežete z našo brezplačno aplikacijo in spletno storitvijo Polar Flow.

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

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

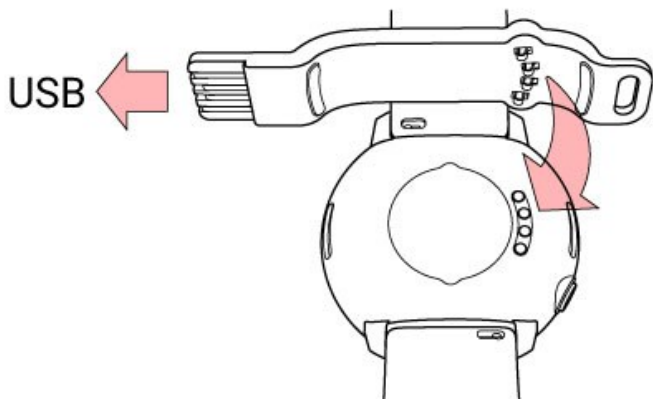
Sinhronizirajte svoje podatke treninga s [spletno storitvijo Polar Flow](#) s pomočjo programske opreme FlowSync na svojem računalniku ali prek aplikacije Flow. Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete trening in sledite svojim dosežkom, hkrati pa prinaša tudi vodenje in natančno analizo rezultatov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

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

ZA ZAČETEK

NASTAVLJANJE URE

Uro aktivirate in napolnite tako, da jo s priloženim polnilnim priključkom USB priključite na USB-vhod ali USB-polnilnik. Nožice polnilnega priključka USB poravnajte z nožicami na uri in priključek potisnite na njegovo mesto. Pazite, da polnilni priključek USB pravilno obrnete. To pomeni, da morajo biti kontakti na polnilnem priključku ure Polar Unite obrnjeni proti kontaktom na USB-vhodu vašega računalnika ali USB-polnilnika. Upoštevajte, da bo morda trajalo nekaj časa, preden se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja. Priporočamo, da pred prvo uporabo ure napolnite baterijo. Za podrobne informacije o polnjenju baterije si oglejte poglavje [Baterija](#).



Polnilni priključek USB najprej priključite na uro **in nato** na vir napajanja. Polnilni priključek USB ne sme biti priključen na vir napajanja, **ne da bi bil priključen** na uro.



Da bi nastavili uro, izberite jezik in zeleni način nastavitve. Ura vam omogoča tri možnosti nastavitve: Do najbolj priročne možnosti listajte tako, da podrsate po zaslonu gor ali dol. Dotaknite se zaslona, da potrdite svojo izbiro.

- A. **Na mobilnem telefonu:** Nastavitev prek mobilnega telefona je priročna, če nimate dostopa do računalnika s vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša. Ta metoda zahteva internetno povezavo.
- B. **Na računalniku:** Nastavitev prek ožičenega računalnika je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje ure, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.



Priporočeni sta možnost A in B. Fizične lastnosti, ki jih potrebujete za natančne podatke o vadbi, lahko vnesete naenkrat. Izberete lahko jezik in pridobite najnovejšo vdelano programsko opremo za vašo uro.

C. **Na uri:** Če nimate na voljo združljive mobilne naprave in dostopa do računalnika z internetno povezavo, lahko začnete prek ure. **Če izvajate nastavitve prek ure, upoštevajte, da ta še ni povezana s spletno storitvijo Polar Flow. Pozneje morate izvesti nastavev prek možnosti A ali B, da si zagotovite posodobitve vdelane programske opreme (firmware) ure Polar Unite.** V aplikaciji Flow si lahko ogledate tudi podrobno analizo svoje vadbe, aktivnosti in podatkov o spanju.



Polar Unite nima vgrajenega GPS-sistema, vendar pa lahko trase, hitrost in razdaljo svojih treningov na prostem beležite s pomočjo GPS-sistema v telefonu. Če želite uporabiti [povezan GPS-sistem](#), morate opraviti nastavev na svojem telefonu (A).

MOŽNOST A: NASTAVITEV Z MOBILNIM TELEFONOM IN APLIKACIJO POLAR FLOW



Upoštevajte, da morate združevanje opraviti prek aplikacije Flow in **ne prek nastavitve za Bluetooth na vašem mobilnem telefonu.**

1. Med nastavitvijo uro približajte mobilnemu telefonu.
2. Prepričajte se, da ima vaš mobilni telefon vzpostavljeno internetno povezavo in da je vklopljena funkcija Bluetooth.
3. Prenesite si aplikacijo Polar Flow iz trgovine App Store ali Google Play na vaš mobilni telefon.
4. V telefonu odprite aplikacijo Flow.
5. Aplikacija Flow prepozna vašo uro v bližini in vas pozove, da začnete s seznanitvijo. Dotaknite se gumba **Start (Začni)** v aplikaciji Flow.
6. Ko se na mobilniku pojavi sporočilo za potrditev **zahteve za povezovanje prek tehnologije Bluetooth** preverite, ali je koda na vašem mobilniku enaka kodi na vaši uri.
7. Sprejmite zahtevo za povezovanje Bluetooth na mobilnem telefonu.
8. Potrdite PIN kodo na uri, tako da se dotaknete zaslona.
9. Ko je seznanitev zaključena, se prikaže **Pairing done (Seznanitev je zaključena)**.
10. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavev v aplikaciji.

Ko zaključite z nastavitvami, tapnite **Save and sync (Shrani in sinhroniziraj)** in vaše nastavitve se sinhronizirajo z uro.



Če se od vas zahteva, da posodobite vdelano programsko opremo, priključite uro v vir napajanja, da boste zagotovili brezhibno izvedbo posodobitve, nato pa sprejmite posodobitev.

MOŽNOST B: NASTAVITEV PREK RAČUNALNIKA

1. Pojdite na flow.polar.com/start ter si v računalnik prenesite in nato namestite programsko opremo Polar FlowSync za prenos podatkov.
2. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Priključite uro v svoj računalnik s priloženim polnilnim priključkom USB. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavev v spletni storitvi Polar Flow.

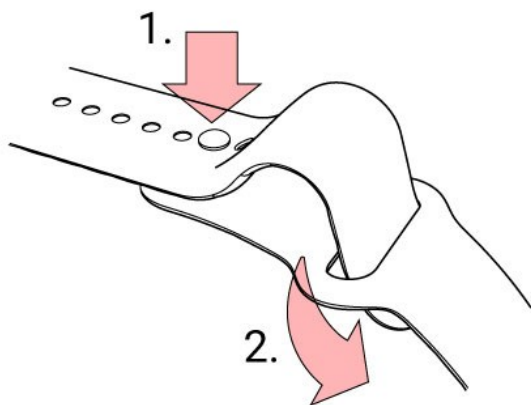
MOŽNOST C: NASTAVITE PREK URE

Prilagodite vrednosti tako, da podrsate po zaslonu in se dotaknete, da potrdite izbiro. Če se želite kadar koli vrniti in spremeniti katero od nastavitvev, pritisčajte BACK (NAZAJ), dokler se ne prikaže nastavev, ki jo želite spremeniti.



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

KAKO ZAPNETE ZAPESTNI PAŠČEK NA URI POLAR UNITE



1. Zatič potisnite v luknjo.
2. Odvečni kos paščka potisnite na spodnjo stran.






Za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju med vadbo ali med sledenjem spanju, morate uro pravilno nositi.



Oglejte si podrobna navodila za polnjenje zapestnice s pomočjo zamenljivega zapestnega paščka.

FUNKCIJE GUMBOV IN ZASLON NA DOTIK

Vaša ura ima en gumb (BACK (NAZAJ)) z različnimi funkcijami glede na okoliščine uporabe. V spodnji preglednici si oglejte funkcije gumba v različnih načinih.

Časovni pogled	Meni	Način pred vadbo	Med treningom
			
Odprite meni	Vrnite se na prejšnjo raven	Vrnitev v časovni pogled	Z enkratnim pritiskom začasno prekinite vadbo
Pritisni in drži za začetek združevanja in sinhronizacije	Ne spreminjaj nastavitvev	Posveti zaslon	Za nadaljevanje se dotaknite zaslona.
Osvetlite zaslon	Prekliči izbire		Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite med premorom.
Če želite ponovno zagnati uro, pritisnite in držite 10 sekund	Posveti zaslon		Posveti zaslon

BARVNI ZASLON NA DOTIK

Barvni zaslon na dotik omogoča preprosto preklapljanje med prikazi ure, listanje in prehajanje med meniji ter izbiranje funkcij z dotikom prikazovalnika.

- Dotaknite se zaslona, da potrdite izbire in izberete elemente.
- Za premikanje po meniju podrsajte navzgor ali navzdol.
- Med vadbo podrsajte levo ali desno, da si ogledate različne poglede vadbe.
- V časovnem pogledu spremenite prikaz ure tako, da podrsate levo ali desno.
- V časovnem pogledu podrsajte navzdol za dostop do hitrih nastavitvev menija (zaklepanje prikazovalnika, funkcija ne moti, način letenja).
- Za ogled obvestil v časovnem pogledu podrsajte navzgor.
- Za podrobnejše informacije se dotaknite zaslona.

Da bo zaslon lahko nemoteno deloval, z njega odstranite umazanijo in ga obrišite z vlažno krpo. Zaslon na dotik se ne bo pravilno odzival, če ga boste uporabljali z rokavicami.



Uporabnik lahko prilagaja svetlost zaslona.

POGLEJ OBVESTILA

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

GIB ZA VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

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

PRIKAZI URE

Prikazi ure Polar Unite vam povedo mnogo več kot zgolj to, koliko je ura. Prikaz ure vsebuje najbolj aktualne in pomembne informacije, vključno s stanjem aktivnosti, srčnim utripom, zadnjimi treningi, stanjem Nightly Recharge, predlogi za vadbo na zahtevo FitSpark in tedenskim povzetkom vadbe. Po prikazih ure lahko listate tako, da podrsate levo ali desno, za bolj podroben pogled pa tapnete prikaz ure.

Polar Unite podpira do osem različnih ozadij ure. Odprite **Menu (Meni) > Watch views (Ozadje ure)** in izberite, katera ozadja ure bodo prikazana na zaslonu v prikazu časa.



Izbirate lahko med analognim in digitalnim prikazom, ki ga določite v [Watch settings \(Nastavitve ure\)](#).



Prikazov ure in njihove vsebine ne morete urejati, lahko pa spremenite [barvo prikaza](#).

Time (Ura)



Osnovni prikaz z uro in datumom.

Activity (Aktivnost)



Palični prikaz okoli prikaza ure in odstotek pod navedbo časa kažeta vaš napredek k dnevnu cilju aktivnosti.

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



- Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.
- Aktivni čas vam pokaže skupni čas gibanja telesa, ki je dobro za vaše telo in zdravje.
- Kalorije, porabljene z vadbo, aktivnost in BMR (osnovno hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za vzdrževanje življenja).

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

Heart rate (Srčni utrip)



Če uporabljate funkcijo **Continuous heart rate (Neprekinjeno merjenje srčnega utripa)**, vam ura neprekinjeno meri srčni utrip in ga prikazuje v prikazu srčnega utripa.

Funkcija Neprekinjenega merjenja srčnega utripa vam omogoča, da spremljate najvišje in najnižje dnevne vrednosti svojega srčnega utripa in preverite, koliko je znašal vaš najnižji srčni utrip prejšnjo noč. Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa na uri lahko vklopite, izklopite ali preklopite na način merjenja samo ponoči v možnosti **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > Continuous HR tracking (Neprekinjeno merjenje srčnega utripa)**.

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

Če ne uporabljate funkcije **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**, lahko vseeno hitro preverite svoj trenutni srčni utrip, ne da bi začeli z vadbo. Zapnite zapestni pašček, izberite ustrezen prikaz ure in se dotaknite zaslona, da se izpiše vaš trenutni srčni utrip. Na prikaz ure, ki vključuje podatek o srčnem utripu, se vrnete s pritiskom na gumb BACK (NAZAJ).

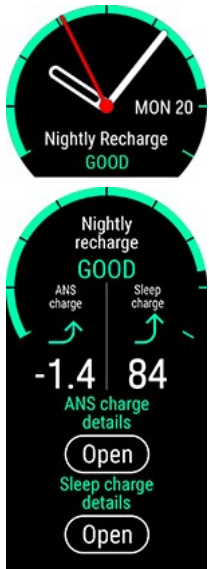
Zadnji treningi



Oglejte si čas od zadnje vadbe in zadnji vadbeni šport.

Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate povzetke vaših vadb zadnjih 14 dni. Izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, tako da podrsate navzgor/navzdol, nato pa se dotaknite zaslona, da odprete povzetek. Za več informacij glejte poglavje [Povzetek treninga](#).

Prikaz ure Nightly Recharge



Ko se zbudite, si lahko ogledate **status Nightly Recharge**. Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Funkcija Nightly Recharge združuje samodejno izmerjene podatke o tem, kako se je vaše avtonomno živčevje (AŽS) umirilo v prvih urah spanca (**status AŽS**) in kako dober je bil vaš spanec (**status spanca**). Za več informacij tapnite podrobnosti o statusu AŽS ali podrobnosti o statusu spanca.

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

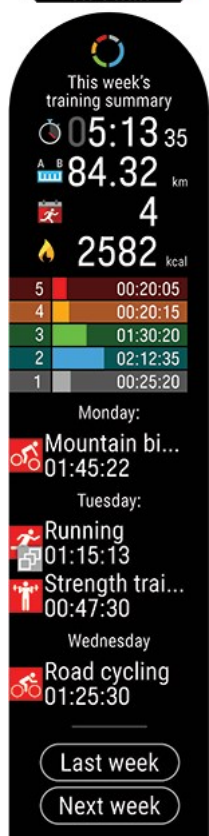
Prikaz ure FitSpark



Vaša ura predlaga najbolj primerne vadbene cilje za vas na podlagi zgodovine vadb, telesne pripravljenosti in trenutnega statusa regeneracije. Tapnite prikaz ure, da se prikažejo vsi predlagani vadbeni cilji. Za ogled podrobnih informacij o vadbenem cilju tapnite enega od predlaganih vadbenih ciljev.

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

Tedenski povzetek



Oglejte si povzetek svojih tedenskih treningov. Skupni čas trajanja treningov čez teden, ki se deli na različna območja treninga, je prikazan na zaslonu. Za podrobnejši prikaz tapnite zaslon. Ogljedali si boste lahko razdaljo, treninge, skupno porabo kalorij in čas, ko ste trenirali v posameznih območjih srčnega utripa. Poleg tega so na voljo tudi povzetek in podatki prejšnjega tedna ter načrtovane vadbe za prihodnji teden.

Podrsajte navzdol in tapnite zaslon, da prikažete več informacij o posamezni vadbi.



Ne pozabite, da ozadje ure in vsebine ne morete urejati.

Vaše ime



Prikazani so čas, datum in vaše ime.

SPREMINJANJE SLOGA IN BARVE OZADJA URE

Svojo uro Polar lahko prilagodite svojemu okusu, tako da med prednastavljenimi možnostmi izberete drug slog in barvo ozadja ure.

Da spremenite slog in barvo ozadja ure, odprite **Settings (Nastavitve) > Watch settings (Nastavitve ure) > Watch face (Prikaz ure) > Digital/Analog (Digitalno/analogno)**.

Izberite možnost **Digital (Digitalno)** ali **Analog (Analogno)**. Nato izberite slog.

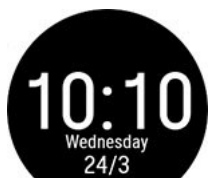
V razdelku **Digital (Digitalno)** boste našli možnosti **Symmetry (Simetrija)**, **Minutes in the middle (Minute na sredini)**, **Small seconds (Majhne sekunde)** in **Seconds in circle (Sekunde v krogu)**.

Simetrija

Minute na sredini

Majhne sekunde

Sekunde v krogu



V razdelku **Analog (Analogno)** boste našli možnosti **Classic (Klasično)**, **Art Deco**, **Lollipop (Lizika)** in **Pearl (Biser)**.

Klasično

Art deco

Lizika

Biser



Izberete lahko tudi barvno temo za ozadje svoje ure. Na voljo so rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra, vijolična, rožnata in marelična.

V razdelku **Digital (Digitalno)** za možnost **Symmetry (Simetrija)** ne morete izbirati barve.



Ozadij ure in njihove vsebine ni mogoče urejati, prilagajate lahko samo slog ali barvo ozadja ure.

VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

GIB ZA VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

Osvetlitev zaslona ni vklopljena ves čas, in sicer z namenom ohranjanja baterije vaše naprave. Osvetlitev zaslona se samodejno vklopi, ko zasukate zapestje, da bi pogledali na uro. Neprekinjene osvetlitve zaslona ni mogoče nastaviti, razen med izvajanjem treningov.

FUNKCIJA »NE MOTI«



Gib za vklop osvetlitve zaslona je **onemogočen**, ko je vklopljena funkcija »Ne moti«. S pritiskom na gumb lahko omogočite osvetlitev zaslona, ko je vklopljena funkcija »Ne moti«. Za več informacij glejte [Quick settings \(Hitre nastavitve\)](#).

OSVETLITEV ZASLONA JE MED TRENINGOM VEDNO VKLOPLJENA

Če želite omogočiti neprekinjeno osvetlitev zaslona med treningom: Od vrha zaslona povlecite navzdol, s čimer odprete meni [Quick settings \(Hitre nastavitve\)](#). Tapnite na ikono osvetlitev zaslona, da izberete možnost **Always on (Vedno vklopljeno)** ali **Automatic (Samodejno)**. Z izbrano funkcijo »Vedno vklopljeno« bo zaslon ure med izvajanjem treninga ves čas osvetljen. Nastavitev osvetlitve zaslona bo ponastavljena na privzeto nastavitev »Samodejno« potem, ko boste zaključili s treningom.



Upoštevajte, da možnost »Neprekinjena osvetlitev« v primerjavi s privzeto možnostjo prispeva k hitrejšemu praznjenju baterije.

MENI

Vstopite v meni s pritiskom gumba BACK (NAZAJ) in brskajte po meniju tako, da podrsate navzgor ali navzdol. Potrdite izbire tako, da se dotaknete zaslona, in se vrnite z gumbom BACK (NAZAJ).

Začetek vadbe



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

Za podrobna navodila glejte [Start a training session \(Začetek vadbe\)](#).

Nastavitve



V uri lahko urejate naslednje nastavitve:

- **Fizične nastavitve**
- **Splošne nastavitve**
- **Nastavitve ure**

Za več informacij glejte [Settings \(Nastavitve\)](#).





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

Časovniki




V **Timers (Časovnikih)** boste našli štoparico in odštevalnik.

Štoparica

Za zagon štoparice najprej tapnite možnost **Stopwatch (Štoparica)** in nato . Za dodajanje kroga pritisnite ikono kroga . Za prekinitev štoparice pritisnite BACK (NAZAJ).





Odštevalnik

Odštevalnik lahko nastavite, da odštevava čas od vnaprej izbranega časa. Tapnite **Set Timer (Nastavitve časovnika)**, nastavite čas odštevanja in tapnite  za potrditev. Ko to zaključite, tapnite **Start (Začni)** za začetek delovanja odštevalnika.

Odštevalnik časa je dodan osnovnemu prikazu ure.



Ob zaključku odštevanja vas ura opomni z vibriranjem. Tapnite  za ponovni zagon časovnika ali tapnite  za preklic in za vrnitev na prikaz časa.



Med vadbo lahko uporabljate intervalno uro in odštevalnik časa. Prikaz časovnika dodajte prikazu vpogleda v vadbo v nastavitvah športnega profila v Flow in sinhronizirajte nastavitve s svojo uro. Za več informacij o uporabi časovnika med vadbo glejte [During training \(Med vadbo\)](#).

Vodene dihalne vaje Serene



Najprej tapnite možnost **Serene** in nato **Start exercise (Začni vaje)**, da začnete izvajati dihalne vaje.

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

Test telesne pripravljenosti



Za izvajanje testa telesne pripravljenosti najprej tapnite **Fitness Test (Test telesne pripravljenosti)**, nato pa **Relax and start the test (Sprostite se in zaženite testiranje)**.

Za več informacij glejte [Fitness Test with wrist-based heart rate \(Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju\)](#).

Watch views (Prikazi ozadij ure)



Izberite ozadja ure, ki jih želite imeti na zaslону v prikazu ure. Na voljo so:

- Samo prikaz časa
- Dnevna aktivnost
- Neprekinjeno merjenje srčnega utripa
- Nightly Recharge
- Vodič za trening FitSpark
- Zadnje vadbe
- Tedenski povzetek
- Vaše ime


Izbrati morate vsaj en prikaz.

HITRE NASTAVITVE

Hitri nastavitveni meni



Z vrha zaslona potegnite navzdol, da odprete meni **Quick settings (Hitre nastavitve)**. Za brskanje podrsajte levo ali desno in tapnite, da izberete funkcijo.

Tapnite , da prilagodite funkcije, ki jih želite prikazati v meniju s hitrimi nastavitvami. Na voljo so možnosti **Screen lock (Zaklepanje zaslona)**, **Alarm (Budilka)**, **Countdown timer (Odštevalnik)**, **Do not disturb (Ne moti)** in **Flight mode (Letalski način)**.

- **Budilka:** Dotaknite se ikone za budilko, da bi nastavili budilko.
- **Zaklepanje zaslona:** Tapnite ikono zaklepanje zaslona, da vklopite zaklepanje zaslona. Za 2 sekundi pritisnite gumb BACK (NAZAJ), da odklenite zaslon.
- **Odštevalnik:** podrsajte navzgor ali navzdol, da nastavite odštevanje časa, nato pritisnite zeleno kljukico, da potrdite in zaženete odštevalnik.
- **Funkcija Ne moti:** Tapnite ikono za funkcijo Ne moti, da jo vklopite, in jo še enkrat tapnite, da jo izklopite. Ko je vklopljena funkcija Ne moti, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.
- **Letalski način** Tapnite ikono za letalski način, da ga vklopite, in jo še enkrat tapnite, da ga izklopite. Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija ure. Uro lahko še vedno uporabljate, vendar podatkov ne morete sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow ali je uporabljati z drugimi brezžičnimi pripomočki.

Ikona za stanje baterije nakazuje preostali naboj baterije.

Med vadbo

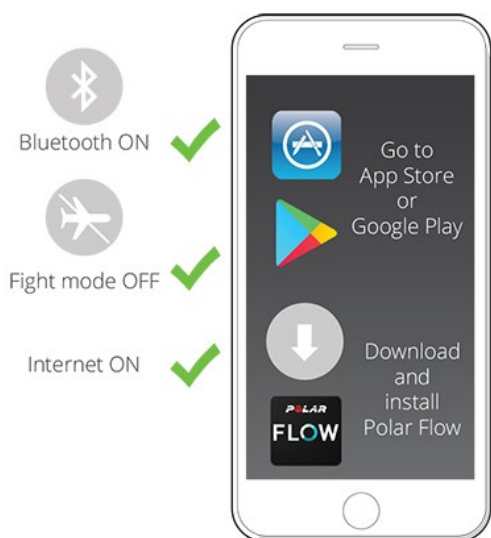


- **Osvetlitev zaslona :** Tapnite ikono Osvetlitev zaslona in izberite možnost **Always on (Trajno vklopi)** ali **Automatic (Samodejno)**. Če je izbrana možnost »Trajno vklopi«, bo zaslon ure osvetljen ves čas posamezne vadbe. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na možnost »Samodejno«. Upoštevajte, da možnost »Trajno vklopi« v primerjavi s privzeto možnostjo prispeva k hitrejšemu praznjenju baterije.
- **Zaklepanje zaslona:** Tapnite ikono zaklepanje zaslona, da vklopite zaklepanje zaslona. Za 2 sekundi pritisnite gumb BACK (NAZAJ), da odklenite zaslon.

SEZNAVJANJE MOBILNIKA Z URO

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

Pred združevanjem mobilnika:



- Prenesite aplikacijo Flow iz trgovine App Store ali Google Play.
- Prepričajte se, da ima vaš telefon vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen.
- **Uporabniki operacijskega sistema Android:** poskrbite, da bo v nastavitvah aplikacije v telefonu omogočena lokacija za aplikacijo Polar Flow.

Da bi združili mobilnik:

1. Na svojem mobilniku odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj račun Polar, ki ste ga ustvarili ob nastavitvi ure.



Uporabniki operacijskega sistema Android: Če uporabljate več naprav Polar, združljivih z aplikacijo Flow, preverite, ali ste uro Polar Unite v aplikaciji Flow določili za aktivno napravo. Na ta način aplikaciji Flow sporočite, da se mora povezati z vašo uro. V aplikaciji Flow odprite možnost **Devices (Naprave)** in izberite Polar Unite.

2. Ko je ura v časovnem načinu, pritisnite in zadržite gumb BACK (NAZAJ) **ALI** izberite možnost **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > Pair and sync (Seznani in sinhroniziraj) > Pair and sync phone (Seznani in sinhroniziraj telefon)** ter se dotaknete zaslona.
3. Na uri se prikaže sporočilo **Open Flow app and bring your watch close to phone (Odpri aplikacijo Flow in uro primaknite k telefonu)**.
4. Ko se na mobilniku pojavi sporočilo za potrditev **Bluetooth Pairing Request (zahteve za povezovanje prek tehnologije Bluetooth)** preverite, ali je koda na vašem mobilniku enaka kodi na vaši uri.
5. Sprejmite zahtevo za povezovanje Bluetooth na telefonu.
6. Potrdite PIN kodo na uri.
7. Ko je seznanitev zaključena, se prikaže **Pairing done (Seznanitev je zaključena)**.

BRISANJE SEZNANJENE NAPRAVE

Za izbris seznanitve z mobilnikom:

1. Pojdite v **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > Pair and sync (Seznani in sinhroniziraj) > Paired devices (Seznanjene naprave)** in se dotaknete zaslona.
2. Izberite napravo, ki jo želite odstraniti, tako da tapnete njeno ime na zaslonu.
3. Prikaže se **Remove pairing? (Odstrani seznanitev?)**. Potrdite tako, da se dotaknete zaslona.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Pairing removed (Seznanitev odstranjena)**.

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Vedno, ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, posodobite svojo uro, da si zagotovite kar najboljšo učinkovitost. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vaše ure.



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

Z MOBILNIM TELEFONOM ALI TABLIČNIM RAČUNALNIKOM

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



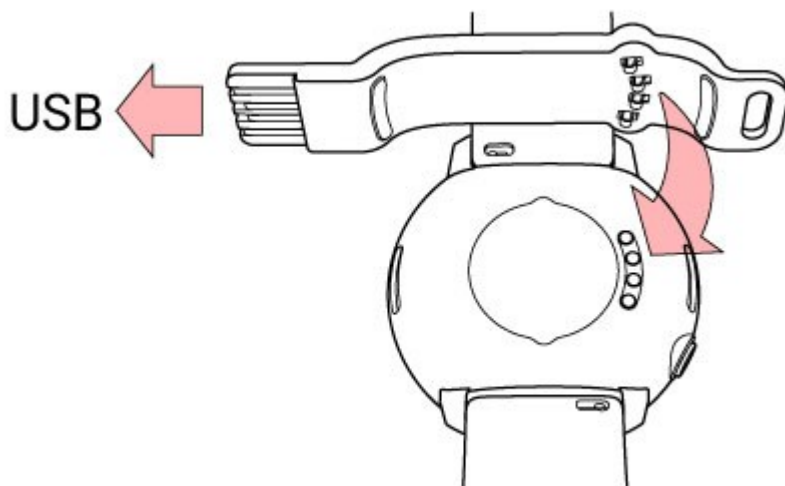
Brezžično posodabljanje vdelane programske opreme lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

PREK RAČUNALNIKA

Vsakič, ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme (firmware), vas bo FlowSync o tem obvestil, ko boste uro povezali s svojim računalnikom. Posodobitve za vdelano programsko opremo (firmware) se prenesejo prek FlowSync.

Za posodobitev vdelane programske opreme (firmware):

1. priključite uro v svoj računalnik s priloženim polnilnim priključkom USB. Nožice polnilnega priključka USB poravnajte z nožicami na uri in priključek potisnite na njegovo mesto. Poskrbite, da bo polnilni priključek USB pravilno priključen, kar pomeni, da **morajo biti štiri nožice na polnilnem priključku ure Polar Unite obrnjeni proti USB-vhodu na vašem računalniku ali USB-polnilniku.**



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

NASTAVITVE

GENERAL SETTINGS (SPLOŠNE NASTAVITVE)

Če si želite ogledati in urediti splošne nastavitve, pritisnite gumb v pogledu Čas, povlecite navzdol v meniju in tapnite **Settings** (Nastavitve) in zatem **General Settings** (Splošne nastavitve).

V **General settings (Splošne nastavitve)** boste našli:

- **Združi in sinhroniziraj**
- **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**
- **Letalski način**
- **Funkcija Ne moti**
- **Obvestila na mobilniku**
- **Enote**
- **Jezik**
- **Alarm o neaktivnosti**
- **O vaši uri**

PAIR AND SYNC (ZDRUŽI IN SINHRONIZIRAJ)

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

NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa vklopite **On (Vklop)**, izklopite **Off (Izklop)** ali **Night-time only (Samo ponoči)**. Za več informacij glejte [Continuous heart rate \(Neprekinjeno merjenje srčnega utripa\)](#).

LETALSKI NAČIN

Izberite možnost **On (Vklop)** ali **Off (Izklop)**.

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

FUNKCIJA NE MOTI

Funkcijo »Ne moti« vklopite **On (Vklop)**, izklopite **Off (Izklop)** ali vklopite s časovno omejitvijo **On (-) (Vklop (-))**. Nastavite obdobje, v katerem je funkcija »ne moti« vključena. Izberite, kdaj **se vklopi** in kdaj **izklopi**. Ko je vklopljena, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.

OBVESTILA NA MOBILNIKU

Ko ne trenirate, obvestila na mobilniku nastavite na **Off (izključite)** ali **On (vključite)**. Med vadbo ne boste prejeli obvestil.

ENOTE

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

JEZIK

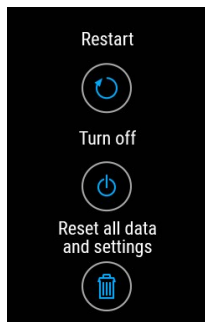
Izberete lahko jezik, ki ga želite uporabljati z uro. Vaša ura podpira naslednje jezike: **Bahasa Indonesia** (Indonezijski jezik), **Čeština** (češčina), **Dansk** (danščina), **Deutsch** (nemščina), **English** (angleščina), **Español** (španščina), **Français** (francoščina), **Italiano** (italijanščina), **Nederlands** (nizozemščina), **Norsk** (norveščina), **Polski** (poljščina), **Português** (portugalščina), **Русский** (ruščina), **Suomi** (finščina), **Svenska** (švedščina), **简体中文** (japonsščina), **日本語** (kitajščina) in **Türkçe** (turščina).

ALARM O NEAKTIVNOSTI

Alarm o neaktivnosti vklopite **Vklop** ali izklopite **Izklop**.

O VAŠI URI

Preverite ID ure, različico vdelane programske opreme (firmware), model strojne opreme in regulatorne oznake, ki so specifične za uro Polar Unite. Znova zaženite uro, jo izklopite ali ponastavite vse podatke in nastavitve v njej.



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

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

Ponastavitev vseh podatkov in nastavitvev: Ponastavite uro nazaj v tovarniške nastavitve. S tem boste v uri izbrisali vse podatke in nastavitve.

PHYSICAL SETTINGS (FIZIČNE NASTAVITVE)

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

V razdelku **Physical settings (Fizične nastavitve)** so naslednji parametri:

- **Weight (Teža)**
- **Height (Višina)**
- **Date of birth (Datum rojstva)**
- **Sex (Spol)**
- **Training background (Športno ozadje)**
- **Activity goal (Cilj aktivnosti)**
- **Preferred sleep time (Želeni čas spanja)**
- **Maximum heart rate (Maksimalni srčni utrip)**
- **Resting heart rate (Srčni utrip v mirovanju)**
- **VO₂max (maksimalna poraba kisika)**

WEIGHT (TEŽA)

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

HEIGHT (VIŠINA)

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

DATE OF BIRTH (DATUM ROJSTVA)

Nastavite svoj rojstni dan. Vrstni red datuma je odvisen od izbranega formata ure in datuma (24 ur: dan – mesec – leto/12 ur: mesec – dan – leto).

SEX (SPOL)

Izberite **Male (Moški)** ali **Female (Ženski) spol**.

TRAINING BACKGROUND (ŠPORTNO OZADJE)

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

- **Occasional (0-1h/week) (Občasno, 0–1 uro na teden):** Ne ukvarjate se z redno in načrtovano rekreativno športno dejavnostjo ali intenzivno fizično aktivnostjo, to pomeni, da le občasno hodite iz užitka in telovadite do te mere, da se zadihate in preznajete.
- **Regular (1-3h/week) (Redno, 1–3 ure na teden):** Redno se rekreativno ukvarjate s športom, npr. tečete 5–10 km (ali 3–6 milj) na teden ali se vsaj 1–3 ure na teden ukvarjate s primerljivo fizično aktivnostjo oziroma vaše delo zahteva nekoliko telesne aktivnosti.
- **Frequent (3-5h/week) (Pogosto, 3–5 ur na teden):** Vsaj trikrat na teden se ukvarjate z zahtevno fizično vadbo, npr. tečete 20–50 km (12–31 milj) na teden ali se 3–5 ur na teden ukvarjate s primerljivo fizično aktivnostjo.
- **Heavy (5-8h/week) (Zelo pogosto, 5–8 ur na teden):** Vsaj 5-krat na teden se ukvarjate z zahtevno fizično vadbo in se občasno udeležite masovnih športnih prireditev.
- **Semi-pro (8-12h/week) (Polprofesionalno, 8–12 ur na teden):** Skoraj vsak dan se ukvarjate z zahtevno fizično vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.
- **Pro (>12h/week) (Profesionalno, >12 ur na teden):** Ukvarjate se z vzdržljivostnim športom. Ukvarjate se z zahtevno fizično vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.

ACTIVITY GOAL (CILJ AKTIVNOSTI)

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

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

Level 1 (Raven 1)

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

Level 2 (Raven 2)

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

Level 3 (Raven 3)

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

PREFERRED SLEEP TIME (ŽELENI ČAS SPANJA)

Nastavite svoj **želeni čas spanja**, da določite, kako dolgo želite spati vsako noč. Privzeta nastavitev za čas spanja je enaka povprečni priporočeni količini spanja za vašo starostno skupino (osem ur za odrasle med 18 in 64 let). Če menite, da je osem ur spanja preveč ali premalo za vas, vam priporočamo, da svoj želeni čas spanja nastavite tako, da bo

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

MAKSIMALNI SRČNI UTRIP

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

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

RESTING HEART RATE (SRČNI UTRIP V MIROVANJU)

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

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

Da bi izmerili svoj srčni utrip v mirovanju:

1. Nadenite si svojo uro. Ulezite se na hrbet in se sprostite.
2. Po približno 1 minuti na svoji uri vklopite način vadbe. Izberite katerikoli športni profil, na primer Other indoor (drugi notranji športi).
3. Mirno ležite in umirjeno dihajte 3–5 minut. Med meritvijo ne glejte podatkov o vadbi.
4. Zaustavite vadbo na napravi Polar. Uro sinhronizirajte z aplikacijo Polar Flow ali spletno storitvijo ter v povzetku treninga preverite vrednost najnižjega srčnega utripa (HR min – min. srčni utrip). To je vaš srčni utrip v mirovanju. V fizičnih nastavitvah aplikacije Polar Flow posodobite podatek o svojem srčnem utripu v mirovanju.

VO₂MAX (MAKSIMALNA PORABA KISIKA)

Nastavite svojo vrednost VO₂max.

Vrednost VO₂max (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna zmogljivost) je maksimalna stopnja po kateri lahko telo porablja kisik med maksimalno vadbo. Ta vrednost je neposredno povezana z maksimalno zmogljivostjo, s katero srce mišice oskrbuje s kisikom. Vrednost VO₂max se izmeri ali oceni s testi telesne pripravljenosti (npr. maksimalni testi vadbe in submaksimalni testi vadbe). Svojo vrednost VO₂max lahko ocenite s pomočjo testa telesne pripravljenosti [Polar Fitness Test](#) s funkcijo merjenja srčnega utripa na zapestju in jo nato zapišete v svoje fizične nastavitve.

WATCH SETTINGS (NASTAVITVE URE)

Za pogled in urejanje nastavitev svoje ure odprite **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve)**.

V razdelku **Watch settings (Nastavitve ure)** boste našli naslednje možnosti:

- **Alarm (Budilka):**
- **Watch face (Prikaz ure)**
- **Time (Ura)**
- **Date (Datum)**
- **First day of week (Prvi dan v tednu)**

ALARM (BUDILKA):

Nastavitev ponavljanja budilke: **Off**, **Once, Monday to Friday** or **Every day (Izklopljeno, enkrat, od ponedeljka do petka ali vsak dan)**. Če izberete **Once, Monday to Friday (Enkrat, Od ponedeljka do petka)** ali **Every day (Vsak dan)**, nastavite tudi uro za budilko. Do nastavitve za budilko pridete tako, da odprete meni [Quick Settings \(Hitre nastavitve\)](#).



Ko je budilka vklopljena, se v časovnem pogledu izriše ikona ure.

PRIKAZ URE

Izberite prikaz ure:

- **Analog (Analogno)**
- **Digital (Digitalno)**

Če želite zamenjati barvo prikaza ure, pritisnite **Watch face color theme (Barva prikaza ure)**.



Ne pozabite, da ne morete urejati prikazov ure in vsebine, razen tega da prilagajate barvo prikaza.

TIME (URA)

Nastavite format ure: **24 h** ali **12 h**. Nato nastavite čas v dnevno.



Med sinhronizacijo z aplikacijo Flow ali spletno storitvijo, se ura samodejno posodobi.

DATUM

Nastavite datum. Nastavite tudi **Format datuma**, izberete lahko **mm/dd/llll**, **dd/mm/llll**, **llll/mm/dd**, **dd-mm-llll**, **llll-mm-dd**, **dd. mm. llll** ali **llll.mm.dd**.



Med sinhronizacijo z aplikacijo Flow ali spletno storitvijo, se datum samodejno posodobi.

PRVI DAN V TEDNU

Izberite začetni dan za vsak teden. Izberite **Monday, Saturday (Ponedeljek, sobota)** ali **Sunday (Nedelja)**.



Med sinhronizacijo z aplikacijo Flow ali spletno storitvijo, se začetni dan tedna samodejno posodobi.

PRIKAZNE IKONE



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



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



Nastavljena je budilka z vibriranjem. Da bi nastavili budilko, odprite **Settings (Nastavitve) > Watch settings (Nastavitve ure) > Alarm (Budilka)**.



Povezava s povezanim telefonom je prekinjena, obvestila pa so vklopljena. Preverite, ali je vaš telefon znotraj dosega omrežja Bluetooth vaše ure in ali je Bluetooth v vašem telefonu omogočen.




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

PONOVNI ZAGON IN PONAŠTAVITEV

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

VNOVIČNI ZAGON URE

Pritisnite gumb, da odprete glavni meni, podrsajte navzdol do možnosti **Settings (Nastavitve)**, nato se pomaknite do možnosti **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > About your watch (O vaši uri)** > in podrsajte do konca navzdol do možnosti **Restart (Vnovični zagon)**. Najprej tapnite **Restart (Vnovični zagon)** in nato , da potrdite, da želite znova zagnati.

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

PONASTAVITEV URE NA TOVARNIŠKE NASTAVITVE


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

Tovarniška ponastavitev s FlowSync

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

Nato znova nastavite uro prek mobilnega telefona ali računalnika. Za nastavitev morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

Tovarniška ponastavitev z uro

1. Pritisnite gumb, da odprete glavni meni, in podrsajte navzdol do možnosti **Settings (Nastavitve)**.
2. Izberite **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > About your watch (O vaši uri)**.
3. Podrsajte do konca navzdol do možnosti **Reset all data and settings (Ponastavitev vseh podatkov in nastavitvev)**.
4. Najprej tapnite **Reset all data and settings (Ponastavitev vseh podatkov in nastavitvev)**.
5. Nato tapnite , da potrdite, da želite izvesti tovarniško ponastavitev.

Zdaj boste morali znova nastaviti uro z mobilnim telefonom ali računalnikom. Pri nastavitvi morate uporabiti isti Polarjev račun, kot ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

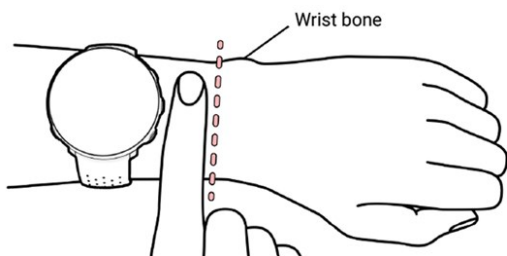
Ura vam srčni utrip na zapestju meri s pomočjo kombinirane senzorske tehnologije **Polar Precision Prime™**. Ta inovacija na področju merjenja srčnega utripa združuje optično merjenje in merjenje, ki poteka v stiku s kožo, ter tako preprečuje motnje signala srčnega utripa. Tako lahko natančno spremlja vaš srčni utrip tudi v najzahtevnejših pogojih med težkimi treningi.

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

NOŠENJE URE MED MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU ALI SLEDENJEM SPANJA

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

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



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

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

Če si želite natančnih meritev med treningi športov, kjer je senzor težje ohraniti na mestu ali kjer se mišice in tetive v njegovi bližini premikajo, priporočamo, da senzor srčnega utripa Polar uporabite s pasom za okrog prsi. Vaša ura je kompatibilna s senzorji srčnega utripa Bluetooth®, kot sta Polar H10 in Polar H9. Senzorja srčnega utripa Polar H10 in H9 sta bolj odzivna na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato sta zelo primerna tudi za intervalne treninge, ki vključujejo hitre pospeške.



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

NOŠENJE URE, KO NE MERITE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU ALI SLEDITE SPANJU/IZVAJANJU FUNKCIJE NIGHTLY RECHARGE

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



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

ZAČETEK VADBE

1. [Uro si namestite na zapestje](#) in pričvrstite zapestnico.
2. Za vstop v način pred vadbo pritisnete gumb BACK (NAZAJ), da vstopite v glavni meni in izberete **Start training (Začni vadbo)**.



Iz načina pred vadbo lahko do hitrega menija dostopate tako, da tapnete ikono



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

Izberete lahko npr. najljubši vadbeni cilj in vpogledom v vadbo dodate časovnike. Za več informacij glejte [Quick menu \(Hitri meni\)](#).

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

3. Poiščite svoj najljubši šport.
4. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS (če je to primerno za izbrani šport). S tem poskrbite, da bodo vaši podatki treninga točni.
5. Za zaznavanje signala satelitov GPS:
 - S svojim telefonom in uro pojdite na prosto, a stran od visokih stavb in dreves.
 - Odprite aplikacijo Flow, telefon naj bo poleg ure.
 - Uro držite pri miru in se je med iskanjem signala GPS ne dotikajte.



Polar Unite nima vgrajenega GPS-sistema, vendar pa lahko trase, hitrost, tempo in razdaljo svojih treningov na prostem beležite s pomočjo GPS-sistema v telefonu. Glejte poglavje [Povezan GPS](#) za vklop GPS-sistema prek mobilnega telefona.



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



Krog okrog ikone za povezan GPS bo postal zelen, ko bo GPS nared. Ura vas na to opozori z vibriranjem.



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



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

6. Ko so najdeni vsi potrebni signali, se dotaknite zaslona, da pričnete z beleženjem vadbe.

Za več informacij o načinih uporabe vaše ure med vadbo glejte [During Training \(Med vadbo\)](#).


PRIČNI NAČRTOVANO VADBO

V aplikaciji Polar Flow in spletni storitvi Polar Flow lahko načrtujete svojo vadbo in [ustvarite podrobne vadbene cilje](#) ter jih sinhronizirate z uro.

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

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



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


Ura vas bo med vadbo vodila k doseganju cilja. Za več informacij glejte [During Training \(Med vadbo\)](#).



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

HITRI MENI

Do hitrega menija pridete tako, da takrat, ko je vadba začasno prekinjena, ali ko je naprava v načinu pred vadbo,

pritisnete ikono za hitri meni .



Prikaz možnosti v hitrem meniju je odvisen od izbrane vrste športa in od tega, ali uporabljate funkcijo GPS.



Training suggestions (Predlogi za vadbo):

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



Favorites (Priljubljeno):

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

Za več informacij glejte [Favorites \(Priljubljeno\)](#).



Intervalna ura:

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

Za dodajanje intervalne ure v vpogled v vadbo za določeno vadbo izberite **Timer for this session (Časovnik za to vadbo) > On (Vključeno)**. Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite nov časovnik, tako da se vrnete v hitri meni in izberete **Interval timer (Intervalna ura) > Set timers (Nastavi časovnike)**:

1. Izberite **Time-based (Na podlagi časa)** ali **Distance-based (Na podlagi razdalje)**: **Time-based (Na podlagi časa)**: Določite minute in sekunde za časovnik in tapnite . **Distance-based (Na podlagi razdalje)**: Nastavite razdaljo za časovnik in tapnite . Prikaže se **Set another timer? (Nastavim še en časovnik?)**. Za nastavitve dodatnega časovnika tapnite .
2. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik začne delovati, ko začnete z vadbo.

Za več informacij glejte [During Training \(Med vadbo\)](#).



Odštevalnik:

Za dodajanje odštevalnika v vpogled v trening za določeno vadbo izberite **Timer for this session (Časovnik za to vadbo) > On (Vključeno)**. Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite nov časovnik, tako da se vrnete v hitri meni in izberete **Countdown timer (Odštevalnik) > Set timer (Nastavi časovnik)**. Tapnite Nastavitve časovnika, nastavite čas odštevanja in tapnite za potrditev. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik začne delovati, ko začnete z vadbo.

Za več informacij glejte [During Training \(Med vadbo\)](#).

Ko izberete vadbeni cilj za vašo vadbo, se funkciji **Favorites (Priljubljeno)** in **Training suggestions (Predlogi za vadbo)** v hitrem meniju prečrtata, ker za vadbo lahko izberete samo en cilj. Za spremembo cilja izberite prečrtano možnost in ura vas bo vprašala, ali želite spremeniti cilj. Nov cilj potrdite tak, da tapnete .

MED VADBO

BRSKAJTE PO POGLEDIH VADBE

Med vadbo lahko po pogledih vadbe brskate tako, da na zaslonu podrsate levo ali desno. Upoštevajte, da so razpoložljivi pogledi vadbe in prikazani podatki pri pogledih vadbe odvisni od izbranega športa in vašega urejanja določenega športnega profila.

V aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow lahko v uro dodajate športne profile in določite nastavitve za vsak športni profil. Za vsak šport lahko oblikujete prilagojene poglede vadbe in izberete, katere podatke želite videti med vadbo. Za več informacij glejte [Športni profili v storitvi Flow](#).

Pogledi vadbe lahko vsebujejo na primer naslednje informacije:



Srčni utrip in uvrstitev v območje srčnega utripa ZonePointer

Distance (Razdalja)

Duration (Trajanje)

Tempo/hitrost



Srčni utrip in uvrstitev v območje srčnega utripa ZonePointer

Duration (Trajanje)

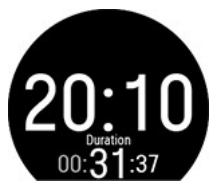
Calories (Kalorije)



Maksimalni srčni utrip

Graf srčnega utripa in trenutni srčni utrip

Povprečni srčni utrip



Čas dneva

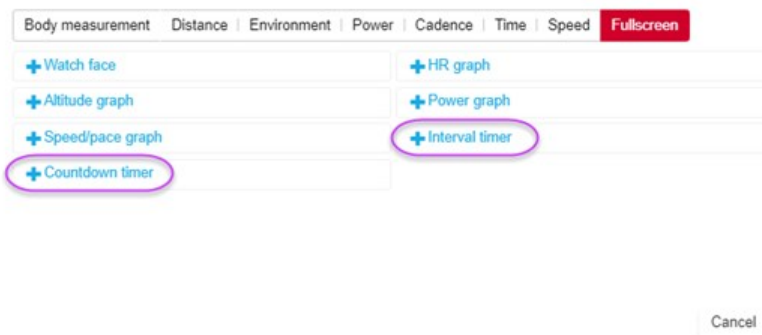
Trajanje



Osvetlitev zaslona je med vadbo vedno vklopljena: Podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni **Quick settings (Hitre nastavitve)**. Tapnite ikono Osvetlitev zaslona in izberite možnost **Always on (Trajno vklopi)** ali **Automatic (Samodejno)**. Če je izbrana možnost »Trajno vklopi«, bo zaslon ure osvetljen ves čas posamezne vadbe. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na možnost »Samodejno«. Upoštevajte, da možnost »Trajno vklopi« v primerjavi s privzeto možnostjo prispeva k hitrejšemu praznjenju baterije.

NASTAVITVE ČASOVNIKOV

Da bi lahko uporabljali časovnike med vadbo, morate dodati časovnike v vpogled v vadbo. To lahko storite tako, da vklopite pogled s časovnikom za vašo trenutno vadbo prek [hitrega menija](#) ali dodate časovnike vpogledom v vadbo na športnem profilu s pomočjo nastavitve športnega profila spletne storitve Flow in jih sinhronizirate s svojo uro.



Za več informacij glejte [Sport Profiles in Flow \(Športni profili v storitvi Flow\)](#).

Intervalna ura



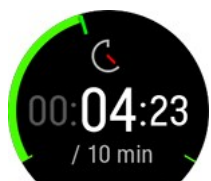
Če vklopite pogled s časovnikom za vašo vadbo prek [hitrega menija](#), se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu s spodnjimi navodili.

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

1. Pobrskajte do prikaza **Interval timer (Intervalna ura)** ter se dotaknite zaslona in ga za 3 sekunde zadržite. Tapnite možnost **Start (Začni)**, da uporabite prejšnje nastavitve časovnika ali ustvarite novi časovnik v **Set interval timer (Nastavitve intervalne ure)**.
2. Izberite **Time-based (Na podlagi časa)** ali **Distance-based (Na podlagi razdalje)**: **Na podlagi časa**: Določite minute in sekunde za časovnik in tapnite . **Na podlagi razdalje**: Nastavite razdaljo za časovnik in tapnite .
3. Prikaže se **Set another timer? (Nastavim še en časovnik?)**. Za nastavitve dodatnega časovnika tapnite .
4. Ko to zaključite, tapnite **Start (Začni)** za začetek delovanja intervalnega časovnika. Ob zaključku vsakega intervala vas ura opomni z vibriranjem.

Za zaustavitev časovnika se dotaknite zaslona in ga za 3 sekunde zadržite, nato pa tapnite **Stop timer (Zaustavitev časovnika)**.

Odštevalnik



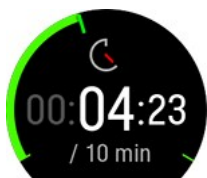
Če vklopite pogled s časovnikom za vašo vadbo prek [hitrega menija](#), se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu s spodnjimi navodili.

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

1. Pobrskajte do prikaza **Countdown timer (Odštevalnik)** ter se dotaknite zaslona in ga za 3 sekunde zadržite.
2. Tapnite **Start (Začni)**, če želite uporabiti predhodno nastavljeni odštevalnik, ali za nastavitev novega časa za odštevanje izberite **Set countdown timer (Nastavi odštevalnik)**. Ko to zaključite, tapnite **Start (Začni)** za začetek delovanja odštevalnika.
3. Ob zaključku odštevanja vas ura opomni z vibriranjem. Če želite ponovno zagnati odštevalnik, se zaslona dotaknite in držite za 3 sekunde, nato pa pritisnite **Start (Začni)**.

TRENING S CILJEM

Če ste v aplikaciji ali spletni storitvi Flow ustvarili **hitri cilj vadbe** na osnovi trajanja, razdalje ali porabljenih kalorij in ga sinhronizirali v uro, boste kot privzeti prvi pogled vadbe videli naslednji cilj vadbe:



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

ALI

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

Če ste v aplikaciji ali spletni storitvi Flow ustvarili **cilj vadbe v fazah** in ga sinhronizirali v uro, boste kot privzeti prvi pogled vadbe videli naslednji cilj vadbe:



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



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



Glejte [Načrtovanje vadbe](#) za navodila o ustvarjanju vadbenih ciljev.

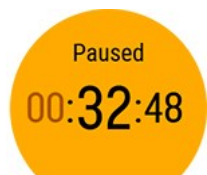
Zamenjaj fazo med vadbo v fazah

Ko z eno fazo zaključite, se samodejno začne naslednja faza. Ura vam spremembo faze sporoči z vibriranjem.

Obvestila

Če med vadbo prekoračite predvidena območja srčnega utripa ali hitrost/tempo, vas ura na to opozori z vibracijo.

ZAČASNA PREKINITEV/USTAVITEV VADBE



Za prekinitev vadbe pritisnite gumb BACK (NAZAJ).

Za nadaljevanje vadbe tapnite ikono športa. Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite gumb BACK (NAZAJ). Na uri bo prikazan povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo.



Če z vadbo prenehate takoj, ko pritisnete gumb za prekinitev, čas, ki bo potekel po pritisku na gumb za prekinitev, ne bo vštet v skupni čas treninga.



POVZETEK VADBE

PO VADBI

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

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



Čas in datum začetka

Trajanje vadbe

Razdalja, premagana med vadbo



Srčni utrip

Povprečen in najvišji srčni utrip med vadbo

Kardio obremenitev med vadbo



Območja srčnega utripa

Čas treninga v različnih območjih srčnega utripa



Calories (Kalorije)

Porabljene kalorije med vadbo

Pokurjene maščobe v % porabljenih kalorij Kalorije iz maščobe med vadbo. Poraba je izražena v odstotku od skupne porabe kalorij med vadbo.



Tempo/hitrost

Povprečni in najvišji tempo/hitrost vadbe



Speed zones (Območja hitrosti)

Trening v različnih območjih hitrosti

Za poznejši ogled vaših povzetrov na uri:



V časovnem pogledu podrsajte levo ali desno, da krmarite do prikaza ure **Latest training sessions (Zadnje vadbe)**, nato pa se dotaknite zaslona.

Ogledate si lahko povzetrove vaših vadb zadnjih 14 dni. Izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, tako da podrsate navzgor ali navzdol, nato pa se dotaknite zaslona, da odprete povzetrov. Vaša ura ima lahko največ 20 povzetrov vadb.

PODATKI VADBE V APLIKACIJI POLAR FLOW

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

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

PODATKI VADBE V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

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

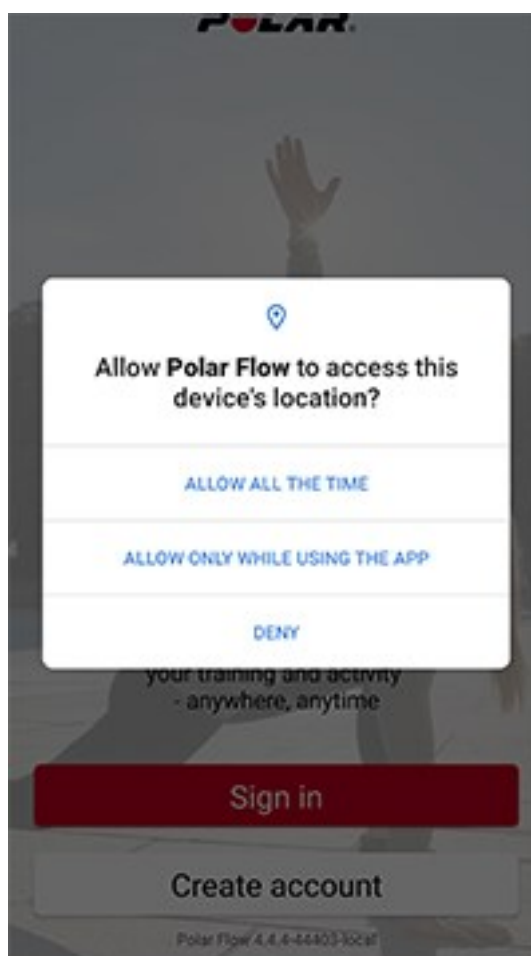
Za več informacij glejte [Spletna storitev Polar Flow](#).

LASTNOSTI

POVEZAN GPS

S Polar Unite in GPS-sistemom na svojem telefonu lahko beležite pot, hitrost, tempo in razdaljo svojih treningov na prostem. V ta namen morate na svoj mobilni telefon prenesti aplikacijo Polar Flow in jo seznaniti s svojo uro ter aplikaciji Flow dovoliti uporabo lokacije telefona. To morate narediti samo prvič. Pri kasnejših treningih vam ni več treba dati soglasja. Vse, kar morate storiti, je, da imate pri sebi svoj telefon.

Ko prvič odprete aplikacijo Polar Flow, ji boste morali dati dovoljenje za uporabo lokacije svojega telefona. Izberite možnost **Always Allow (Vedno dovoli)** na telefonu z operacijskim sistemom iOS ali **Allow all the time (Dovoli ves čas)** na telefonu z operacijskim sistemom Android.



Če želite pozneje prilagoditi dovoljenja za lokacijo, lahko do njih pridete na naslednji način:

iOS: Settings (Nastavitve) > Privacy (Zasebnost) > Location services (Storitve lokacije) > Polar Flow.

Android: Odprite možnost Settings (Nastavitve) in poiščite dovoljenja aplikacije. Aplikaciji Polar Flow dodelite dovoljenje za lokacijo. Pri nekaterih telefonih z operacijskim sistemom Android to naredite tako, da izberete možnost Settings (Nastavitve) > Apps & notifications (Aplikacije in obvestila) > Permissions (Dovoljenja).

VKLOP GPS-SISTEMA PREK MOBILNEGA TELEFONA

1. S svojim telefonom in uro pojdite na prosto.
2. Odprite aplikacijo Flow, telefon naj bo poleg ure.

3. Pritisnite gumb BACK (NAZAJ), da odprete glavni meni, dotaknite se možnosti **Start training (Začetek vadbe)** in izberite šport na prostem.
4. Krog okrog ikone za povezan GPS bo postal zelen, ko bo GPS nared. Poleg tega vas bo o tem obvestila tudi ura, ki bo rahlo zavibrirala.
5. Dotaknite se zaslona, da začnete z beleženjem treninga.



Med vadbo morate imeti mobilno napravo pri sebi.



Upoštevajte, da je natančnost zabeleženih lokacij odvisna od natančnosti GPS-sistema na vašem mobilnem telefonu. Ta se lahko spreminja glede na vrsto mobilne naprave, ki jo uporabljate.

SMART COACHING

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

Ura vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Meritev regeneracije Nightly Recharge™](#)
- [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#)
- [Dnevni vodnik za vadbo FitSpark™](#)
- [Vodene dihalne vaje Serene™](#)
- [Test telesne pripravljenosti](#)
- [Program teka](#)
- [Kardio obremenitev](#)
- [Koristi vadbe](#)
- [Pametne kalorije](#)
- [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#)
- [Beleženje aktivnosti 24/7](#)
- [Koristi vadbe](#)

MERJENJE REGENERACIJE Z NIGHTLY RECHARGE™

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


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

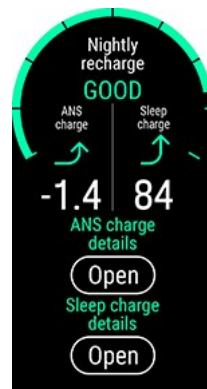
Kako začnem uporabljati funkcijo Nightly Recharge?



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

Status Nightly Recharge na vaši uri

Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na prikazu ure Nightly Recharge prikaže napis **Already awake? (Ste že budni?)**. Za potrditev tapnite  in ura v hipu prikaže povzetek vašega statusa Nightly Recharge. Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Pri izračunu vašega statusa Nightly Recharge bodo upoštevani rezultati za **status AŽS** in **status spanca**. Za status Nightly Recharge se uporablja naslednja lestvica: zelo slabo – slabo – ogroženo – v redu – dobro – zelo dobro. V časovnem pogledu potegnite levo ali desno, da bi se pomikali po prikazu ure Nightly Recharge.



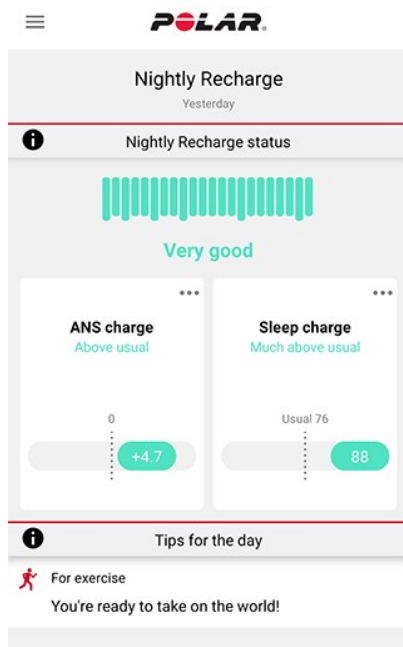
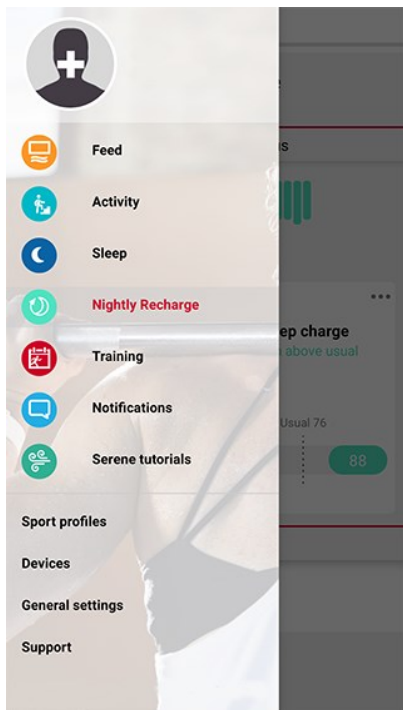
Pritisnite prikaz ure Nightly Recharge za ogled podrobnejših informacij o **statusu AŽS** in svojem **statusu spanca**.



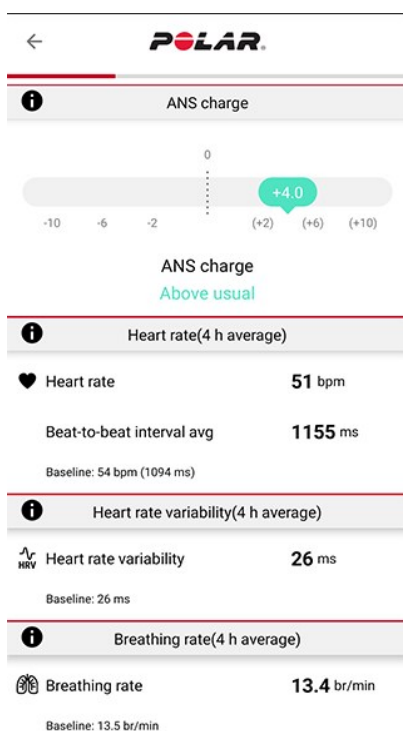
1. **Graf statusa Nightly Recharge**
2. Lestvica **statusa Nightly Recharge**: zelo slabo – slabo – ogroženo – v redu – dobro – zelo dobro.
3. **Graf statusa AŽS**
4. **Status AŽS** Lestvica od -10 do +10. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič.
5. Lestvica **statusa regeneracije AŽS**: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
6. **Srčni utrip (udarci na minuto) (povprečje 4 ur)**
7. **Interval med utripoma (ms) (povprečje 4 ur)**
8. **Variabilnost srčnega utripa (ms) (povprečje 4 ur)**
9. **Hitrost dihanja (vd./min) (povprečje 4 ur)**
10. **Graf rezultata spanca**
11. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo predstavlja povzetek vašega časa spanja in kakovosti spanja.
12. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravnjo. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej pod običajno vrednostjo.
13. **Podatki o spancu.** Za več informacij glejte "Podatki o spancu na vaši uri" on page 46.

Funkcija Nightly Recharge v aplikaciji Flow

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



Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow



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

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

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

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

Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow

Za informacije o statusu spanca v aplikaciji Polar Flow glejte "Podatki o spancu v aplikaciji in spletni storitvi Flow" on page 48.

Personalizirani nasveti v aplikaciji Flow

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

Za vadbo

Vsak dan boste prejeli nasvet za vadbo. Namigne vam, ali naj bo vaša vadba zmerna ali maksimalna. Nasveti temeljijo na:

- Statusu Nightly Recharge
- Graf statusa AŽS
- Statusu spanca
- Status kardio obremenitve

Za podrobnejše predloge za vadbo glejte [FitSpark™ daily training guide \(Dnevni vodnik za vadbo FitSpark™\)](#)!

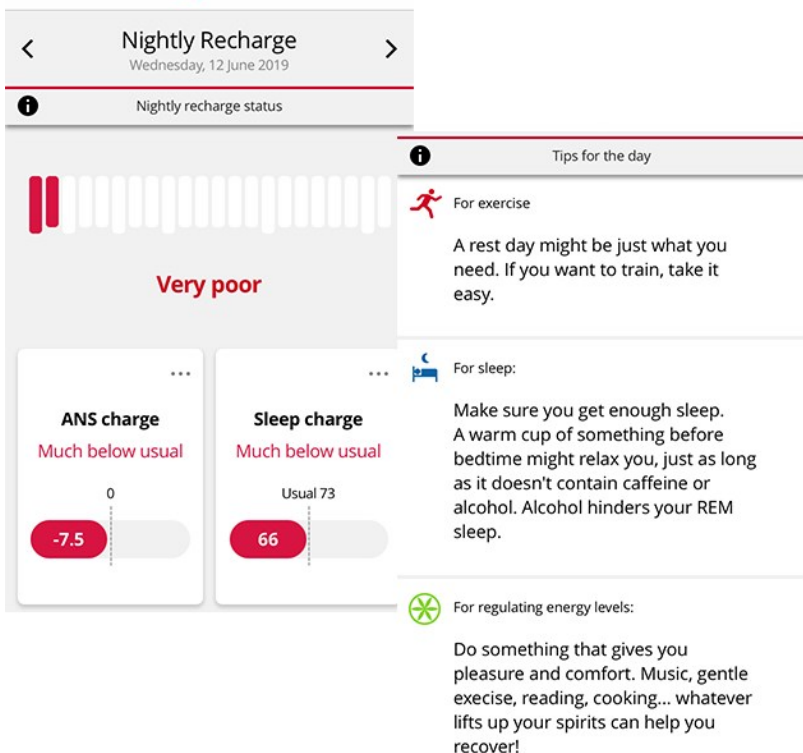
Za spanec

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

- vaš spalni ritem v daljšem časovnem obdobju
- Status kardio obremenitve
- vadbo iz preteklega dne

Za uravnavanje energije

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



Za več informacij o funkciji Nightly Recharge si oglejte ta [poglobljeni priročnik](#).

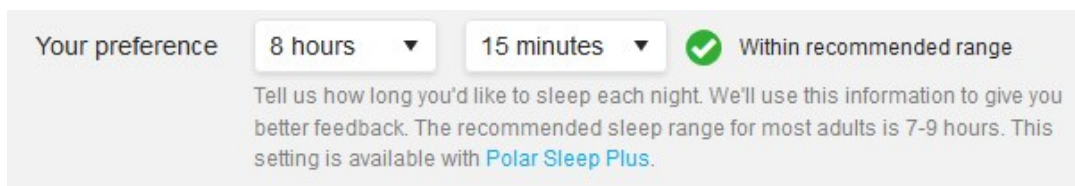
SLEDENJE SPANJA SLEEP PLUS STAGES™

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

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

Kako začnem uporabljati sledenje spanja Polar Sleep Plus Stages™?

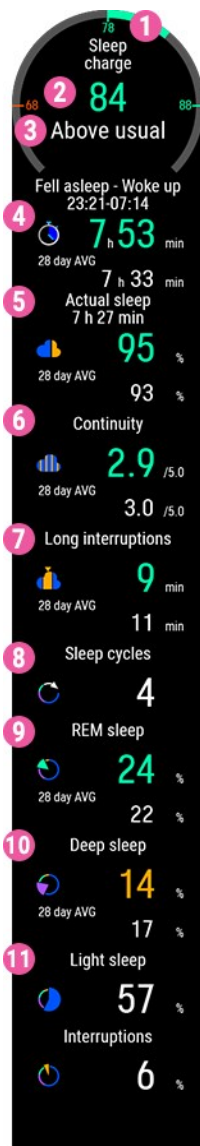
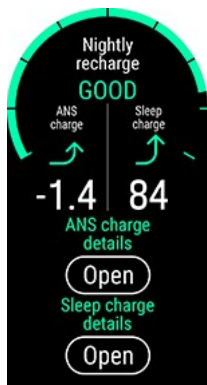
1. Najprej morate v aplikaciji Polar Flow ali na uri **nastaviti vaš želeni čas spanja**. V aplikaciji Polar Flow tapnite svoj profil in izberite **Your preferred sleep time (Vaš želeni čas spanja)**. Izberite vaš želeni čas in tapnite **Done (Končaj)**. Ali pa se vpišite v račun Flow ali na spletnem mestu flow.polar.com ustvarite novega in izberite **Settings (Nastavitve) > Physical settings (Fizične nastavitve) > Your preferred sleep time (Vaš želeni čas spanja)**. Izberite vaš želeni čas in tapnite **Save (Shrani)**. Na svoji uri nastavite vaš želeni čas spanja v **Settings (Nastavitve) > Physical settings (Fizične nastavitve) > Your preferred sleep time (Vaš želeni čas spanja)**.




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

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

Podatki o spancu na vaši uri



Ko se zbudite, si lahko podatke o spanju ogledate na prikazu ure [Nightly Recharge](#). Najprej tapnite zaslon, da odprete podrobnosti o statusu Nightly Recharge, nato pa tapnite **Open (Odpri)** v razdelku **Sleep charge details (Podrobnosti o statusu spanca)**.

Sledenje spanja lahko ustavite tudi ročno. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na prikazu ure za spanje prikaže napis **Already awake? (Ste že budni?)**. Tapnite besedilo **Already awake? (Ste že budni?)**, da uri sporočite, da ste že budni, in prejeli boste poziv za zaustavitev sledenja spanja. Za potrditev tapnite  in ura v hipu prikaže povzetek vašega spanca.

Podrobnosti spanja vključujejo naslednje informacije:

- Graf za status rezultata spanca**
- Sleep score (1–100) (Rezultat spanca ((1–100)))** Rezultat, ki z eno vrednostjo predstavlja povzetek vašega časa spanja in kakovosti spanja.
- Sleep charge (Status spanca)** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravtnjo. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej pod običajno vrednostjo.
- Možnost **Sleep time (Čas spanja)** meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
- Možnost **Actual sleep (%) (Dejansko spanje (%))** meri dejanski čas spanca od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Natančneje, meri čas spanca brez prekinitve. V dejansko dolžino spanca je vključen samo čas, ko dejansko spate.
- Continuity (1-5) (Neprekinjenost (1–5))**: Kontinuiteta spanja je ocena neprekinjenosti vašega časa spanja. Neprekinjenost spanca se ocenjuje na lestvici od ena do pet: s pogostimi prekinitvami – z redkimi prekinitvami – dokaj neprekinjeno – neprekinjeno – zelo neprekinjeno.
- Long interruptions (min) (Dolge prekinitve (min))** označujejo čas budnosti med prekinitvami, ki so daljše od ene minute. Običajni nočni spanec vključuje številne kratkotrajna in dolgotrajna obdobja dejanske budnosti. Ali se boste teh prekinitve spominjali, pa je odvisno od njihovega trajanja. Krajših prekinitve se običajno ne spominjamo. Daljših, npr. ko vstanete, da spijete malce vode, pa se lahko spominjate. Prekinitve so na vaši časovnici spanja obarvane rumeno.
- Sleep cycles (Spalni cikli)**: Oseba z normalnim ritmom spanja ponoči običajno prehaja skozi 4–5 spalnih ciklov. To ustreza približno 8 uram spanca.
- REM sleep % (% REM-spanca)**: Kratica REM v angleščini pomeni hitre očesne gibe. V fazi REM-spanca so vaše mišice sproščene, vaši možgani pa aktivni. Enako kot globok spanec regenerira vaše telo, REM-spanec obnavlja vaš um ter spodbuja spomin in učenje.
- Deep sleep % (% globokega spanca)**: Globok spanec je faza

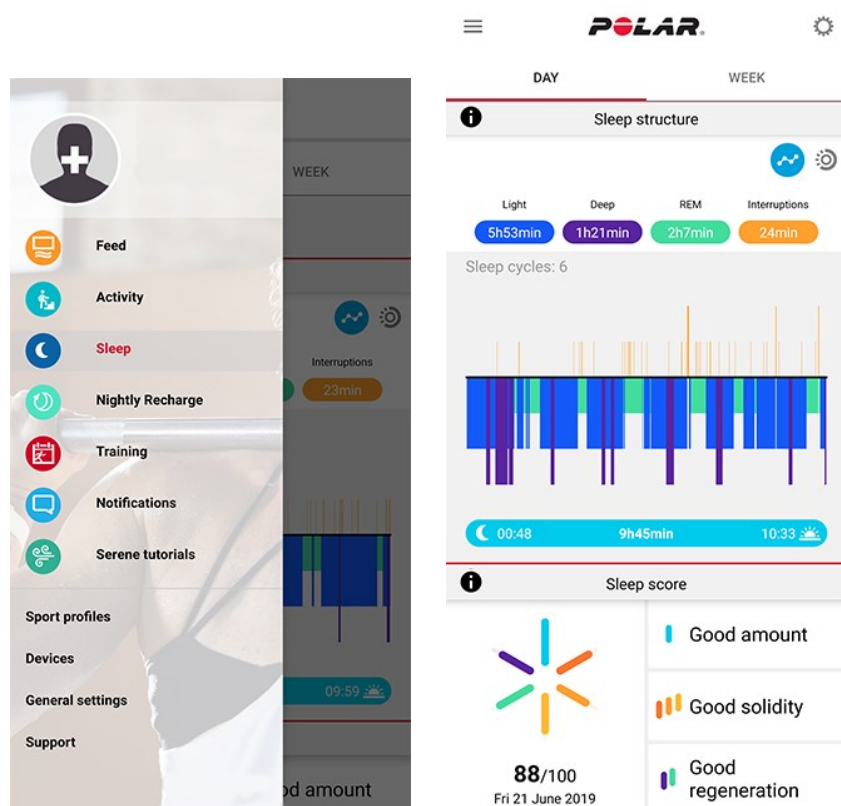
spanca, iz katere se najtežje zbudite, saj se vaše telo manj odziva na dražljaje iz okolice. Večina globokega spanca se odvija v prvi polovici noči. Ta faza spanca regenerira vaše telo, služi kot podpora za vaš imunski sistem. Vpliva tudi na določene vidike spomina in učenja. Faza globokega spanca se imenuje tudi spanje počasnih valov.

11. **Light sleep % (% lahkega spanca):** Lahek spanec predstavlja fazo prehoda med budnostjo in globljimi fazami spanca. Iz lahkega spanca se lahko hitro zbudite, saj ostane odzivnost na okoljske dražljaje dokaj visoka. Lahek spanec prav tako spodbuja duševno in telesno regeneracijo, čeprav sta s tega vidika najpomembnejši fazi spanca REM-faza in globok spanec.

Podatki o spancu v aplikaciji in spletni storitvi Flow

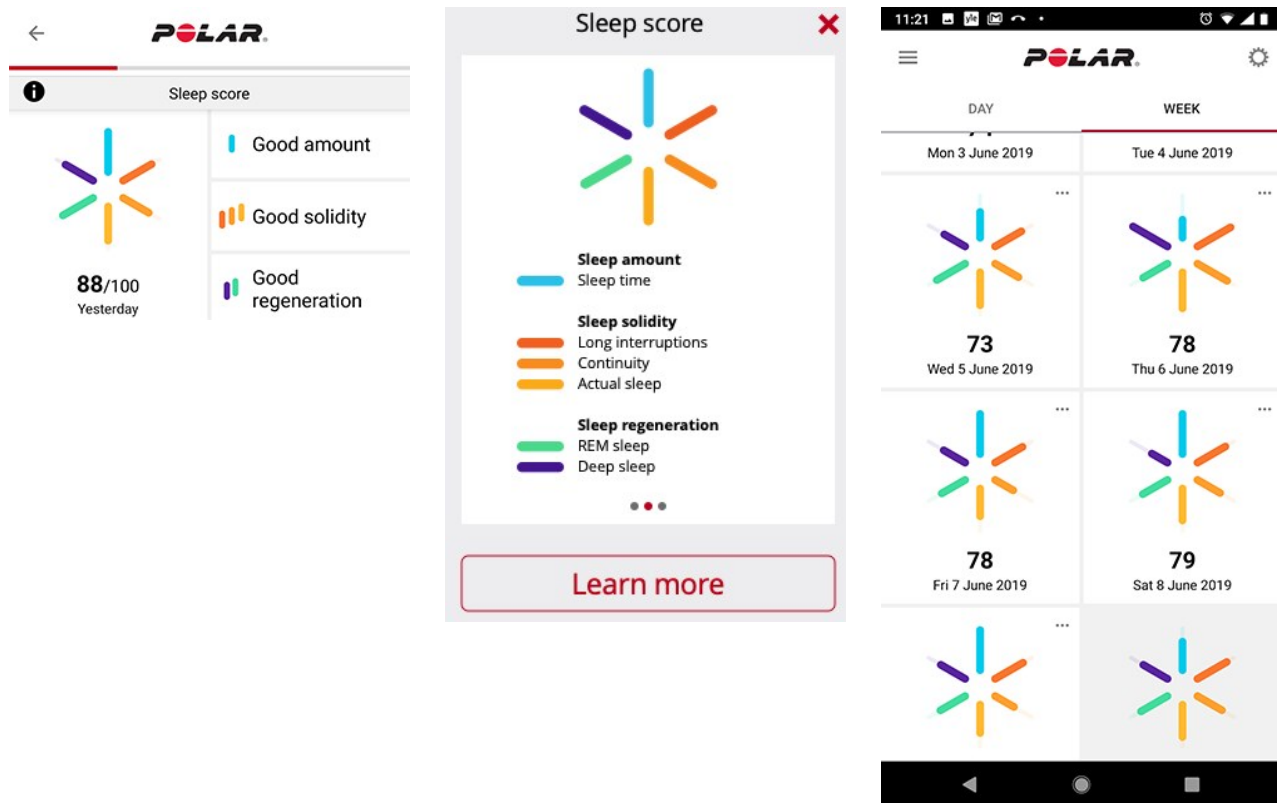
Vaš spanec je vedno povsem individualen – zato nima smisla, da statistiko vašega spanca primerjate s statistiko drugih, temveč dolgoročno spremljajte svoje vzorce spanja in pridobite popoln vpogled v svoj spanec. Ko se zbudite, svojo uro sinhronizirajte z aplikacijo Flow in si v aplikaciji Polar Flow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

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

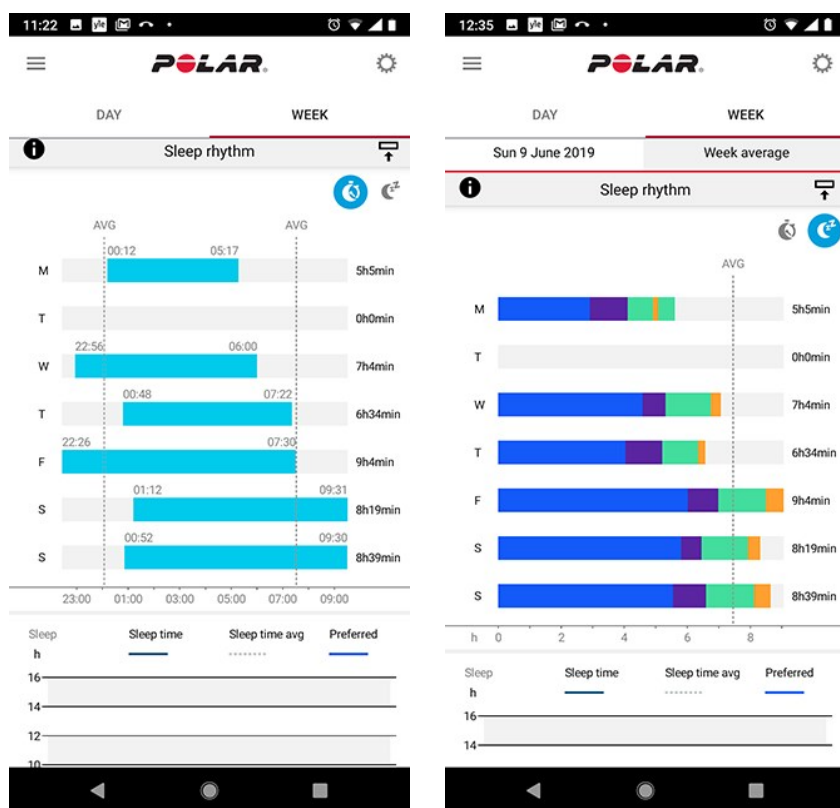


Šest komponent rezultata spanca je združenih v tri kategorije: količina (čas spanca), trdnost (daljše prekinitve, neprekinjenost in dejansko spanje) in regeneracija (REM-spanec in globok spanec). Vsak stolpec na grafu predstavlja

rezultat za posamezno kategorijo. Rezultat spanca predstavlja povprečno vrednost zgornjih kategorij. Če izberete tedenski pogled, si lahko ogledate, kako se vaš rezultat spanca in kakovost spanca (kategoriji trdnosti spanca in regeneracije) spreminjata skozi teden.



Razdelek Sleep rhythm (Ritem spanja) zagotavlja tedenski pregled časa spanja in faz spanca.



Za ogled dolgoročnih podatkov o spanju v spletni storitvi Flow pojdite v **Progress (Napredek)** in izberite zavihek **Sleep report (Podatki o spancu)**.

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



Za več informacij o funkciji Polar Sleep Plus Stages si oglejte ta [poglobljeni priročnik](#).

DNEVNI VODNIK ZA TRENING FITSPARK™

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

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

Kako se določi stopnja telesne pripravljenosti?

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

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

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



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

Katere vrste vaj so vključene v kategorije vadb?

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

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

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

FitSpark na vaši uri

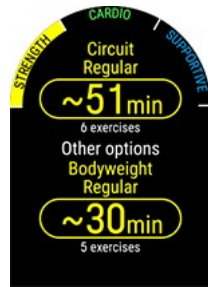
V časovnem pogledu krmarite na prikaz ure **FitSpark**, tako da podrsate levo ali desno.

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



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

Če si želite ogledati najbolj primerno vadbo za vas na podlagi vaše zgodovine vadb in telesne pripravljenosti, tapnite pogled ure FitSpark. Tapnite predlagano vadbo, da si ogledate razčlenitev vadbe ali tapnite možnost **More (Več)**, da si ogledate še druge izbirne predloge vadb. Podrsajte navzgor, da si ogledate vključene vaje (vadbo moči in podporne vaje) in tapnite posamezno vajo, da si ogledate podrobna navodila za izvajanje vaje. Tapnite **Start**, da izberete vadbeni cilj. Za začetek vadbenega cilja tapnite športni profil.



Med vadbo

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

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



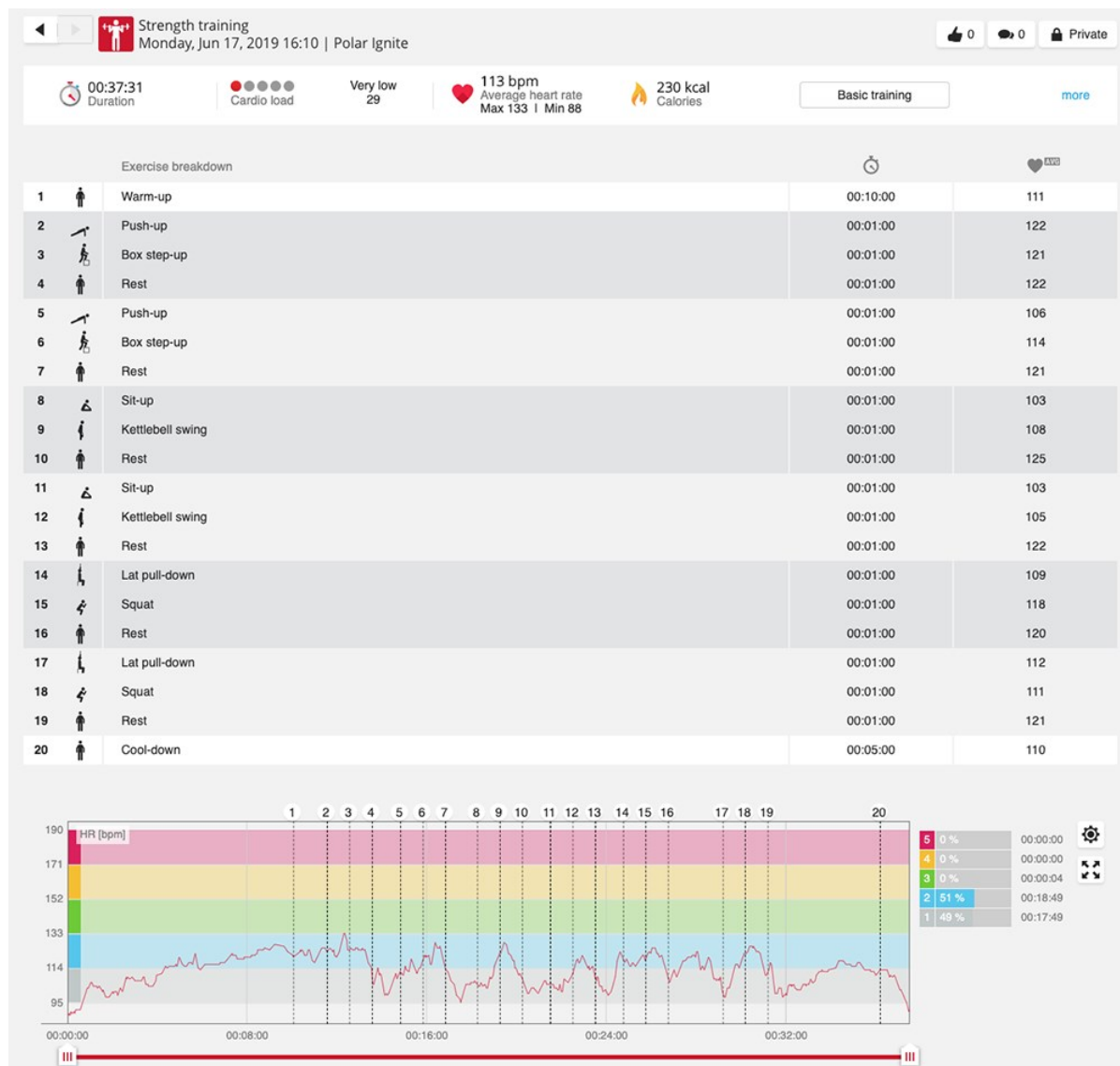
Osvetlitev zaslona je med treningom vedno vklopljena: Podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni **Quick settings (Hitre nastavitve)**. Tapnite ikono Osvetlitev zaslona in izberite možnost **Always on (Trajno vklopi)** ali **Automatic (Samodejno)**. Če je izbrana možnost »Trajno vklopi«, bo zaslon ure osvetljen ves čas posamezne vadbe. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na možnost »Samodejno«. Upoštevajte, da možnost »Trajno vklopi« v primerjavi s privzeto možnostjo prispeva k hitrejšemu praznjenju baterije.



Rezultati vadbe na vaši uri in v aplikaciji Polar Flow

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

srčnega utripa.



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

VODENE DIHALNE VAJE SERENE™

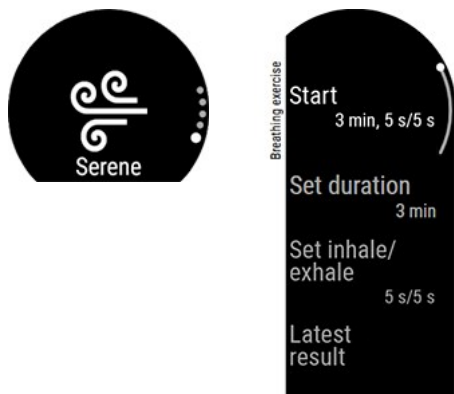
Serene™ je vodena dihalna vaja, ki vam pomaga, da sprostite telo in um ter obvladate stres. Serene vas vodi skozi vaje dihanja v počasnem in enakomernem ritmu, ki znaša **šest vdihov na minuto**, kar je optimalna hitrost dihanja za **blaženje stresa**. Če dihate počasi, se vaš srčni utrip sinhronizira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

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

Dihalna vaja Serene na vaši uri

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

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



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

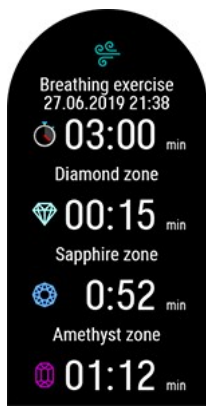
1. Uro namestite tako, da se vam udobno prilega tik za kostjo zapestja.
2. Usedite se ali se uležite, tako da vam bo udobno.
3. Pritisnite gumb BACK (NAZAJ), da odprete glavni meni, in podrsajte gor, da poiščete dihalno vajo **Serene**.
4. Najprej tapnite možnost **Serene** in nato **Start exercise (Začni vajo)**, da začnete izvajati dihalno vajo. Vaja se začne po 15-sekundni pripravi.
5. Sledite navodilom za dihanje na zaslonu ali s pomočjo vibracij.
6. Vajo lahko kadar koli končate tako, da pritisnete gumb BACK (NAZAJ).
7. Vodilni element animacije **spreminja barvo** glede na območje umirjenosti, v katerem se trenutno nahajate.
8. Po koncu vaje se bodo vaši rezultati izpisali na uri kot čas, ki ste ga preživeli v različnih območjih umirjenosti.



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

Rezultat dihalne vaje

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



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

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Polarjev test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno telesno pripravljenost (srca in ožilja) v mirovanju. Rezultati, indeks Polar OwnIndex, je primerljiv z maksimalnim sprejemom kisika (VO_{2max}), ki se uporablja za oceno aerobne telesne pripravljenosti. Na indeks OwnIndex vpliva celotna zgodovina športnega ozadja, srčnega utripa in variabilnosti srčnega utripa v mirovanju ter starost, telesna višina in telesna teža. Polarjev test telesne pripravljenosti je namenjen uporabi s strani zdravih odraslih oseb.

Aerobna telesna pripravljenost pomeni, kako dobro vaš kardiovaskularni sistem prenaša kisik v vaše telo. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobra aerobna telesna pripravljenost ima mnogo koristi za zdravje. Na primer prispeva k zmanjševanju tveganja za visok krvni tlak ter tveganja za razvoj kardiovaskularnih bolezni in možganske kapi. Če želite izboljšati svojo aerobno telesno pripravljenost, je za opazne spremembe indeksa OwnIndex povprečno potrebnih šest tednov redne vadbe. Posamezniki s slabšo telesno pripravljenostjo bodo spremembe opazili še hitreje. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, počasneje boste opazili izboljšanje indeksa OwnIndex.

Aerobno telesno pripravljenost izboljšujete z vadbo, ki uporablja skupine velikih mišic. Takšne aktivnosti so tek, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh. Za spremljanje napredka najprej v prvih dveh tednih večkrat izmerite indeks OwnIndex, da pridobite izhodiščno vrednost, nato pa test ponovite približno enkrat na mesec.

Za zagotavljanje zanesljivosti rezultatov testiranja upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

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

Pred testom

Preden začnete s testom, preverite, ali so vaše fizične nastavitve, vključno z ozadjem vadbe, pravilne. V ta namen odprite možnost **Settings > Physical settings (Nastavitve > Fizične nastavitve)**.

Uro si udobno namestite na vrh zapestja, tik za kost na zapestju. Čeprav mora biti senzor srčnega utripa na hrbtni strani ure v stiku s kožo, zapestni trak ne sme biti nameščen pretesno, da ne ovira pretoka krvi.

Izvedba testa

Za test telesne pripravljenosti pritisnite gumb BACK (NAZAJ) in podrsajte po zaslonu navzgor do možnosti **Fitness Test (Test telesne pripravljenosti)**. Najprej tapnite možnost **Fitness Test (Test telesne pripravljenosti)**, nato pa **Relax and start the test (Sprostite se in začnite testiranje)**.

- Ko najde srčni utrip, se na prikazovalniku prikaže vaš trenutni srčni utrip in sporočilo **Lie down & relax (Ulezi se in se sprosti)**. Bodite sproščeni ter omejite telesne gibe in komunikacijo z drugimi osebami.



- Test lahko kadar koli prekinete s pritiskom gumba BACK (NAZAJ). Prikaže se sporočilo **Test canceled (Test je preklican)**.

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

Rezultati testa

Po koncu testa vaša ura na to opozori tako, da zavibrira ter prikaže opis rezultatov testa telesne pripravljenosti in ocenjeno vrednost VO_{2max} .

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

- Pritisnite , da shranite vrednost v **Physical settings (Fizične nastavitve)**.
- Tapnite  za preklic samo, če ste si zapomnili svojo nedavno izmerjeno vrednost VO_{2max} in če se ta od dobljenega rezultata razlikuje za več kot en razred telesne pripravljenosti.

Zadnji rezultat vašega testa je prikazan v **Tests (Testi) > Fitness test (Test telesne pripravljenosti) > Latest result (Zadnji rezultati)**. Prikazan je samo rezultat zadnjega opravljenega testa.

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



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

Razredi telesne pripravljenosti

Moški

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

Ženske

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
20–24	<27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	<26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49

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

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

VO_{2max} (maksimalna poraba kisika)

Obstaja jasna povezava med maksimalno porabo kisika (VO_{2max}) telesa in kardiorespiratorno pripravljenostjo, saj je oskrba tkiv s kisikom odvisna od pljučne in srčne funkcije. Vrednost VO_{2max} (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna zmogljivost) je maksimalna stopnja, po kateri lahko telo porablja kisik med maksimalno vadbo. Ta vrednost je neposredno povezana z maksimalno zmogljivostjo, s katero srce mišice oskrbuje s kisikom. VO_{2max} lahko izmerimo ali ocenimo s testi telesne pripravljenosti (npr. maksimalni test vadbe, submaksimalni test vadbe, Polar Fitness Test). VO_{2max} je dober pokazatelj kardiorespiratorne pripravljenosti in kazalnik športne zmogljivosti pri zmogljivostnih preizkušnjah, kot so tek na dolge proge, kolesarjenje, tek na smučeh in plavanje.

Vrednost VO_{2max} se izrazi bodisi v milimetrih na minuto ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) ali pa se lahko ta vrednost deli s telesno težo v kilogramih ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

PROGRAM TEKA POLAR

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

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

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

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

[Za začetek](#)

[Uporaba](#)

Ustvari tekaški program Polar

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

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


Zaženite tekaški cilj

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

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

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



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

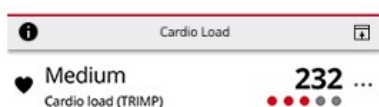
Spremljajte svoj napredek

Rezultate vadbe v svoji napravi sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow prek FlowSync ali aplikacije Flow. V zavihku **Programs (Programi)** sledite svojemu napredku. Tu lahko vidite svoj trenutni program in napredek.

KARDIO OBREMENITEV

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

Kardio obremenitev posamezne vadbe je prikazana v povzetku vadbe, in sicer na vaši uri, v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow. Višja kot je kardio obremenitev, bolj naporna je bila vadba za vaše telo. Poleg tega si lahko ogledate vizualni prikaz s točkovno premico ter besedilni opis tega, kako naporna je bila kardio obremenitev med vadbo, v primerjavi s povprečno kardio obremenitvijo med vadbo v zadnjih 90 dneh.



Točkovna premica ter besedilni opis se prilagajata glede na vaš napredek: pametneje kot trenirate, večje obremenitve lahko prenašate. Sčasoma, ko se vaša fizična pripravljenost in toleranca na trening povečujeta, se lahko ocena kardio obremenitve, ki je bila nekaj mesecev nazaj ocenjena s 3 točkami (srednja), oceni z 2 točkama (nizka). Prilagodljiva lestvica kaže na to, da lahko enaka vrsta vadbe različno vpliva na vaše telo, odvisno od vaše trenutne kondicije.



KORISTI VADBE

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

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

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

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

Povratno sporočilo	Koristi
obremenitvi +	pripravljenost. Povečala je tudi vašo odpornost na utrujenost.
Vadba pri zmerni obremenitvi	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Dolgotrajna vadba pri zmerni obremenitvi in osnovna vadba	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Razvila je tudi vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Vadba pri zmerni obremenitvi in osnovna vadba	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost. Ta vadba je tudi razvila vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Dolgotrajna vadba pri zmerni obremenitvi in osnovna vadba	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Razvila je tudi vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Osnovna vadba in vadba pri zmerni obremenitvi	Odlično! Izboljšali ste svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Ta vadba je tudi razvila vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Dolgotrajna osnovna vadba	Odlično! Ta dolga vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobo.
Osnovna vadba	Odlično! Ta vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Vadba okrevanja	Zelo dobra vadba za okrevanje. Nizko intenzivne vaje, kot je ta, omogočajo vašemu telesu, da se prilagodi na vašo vadbo.

SMART CALORIES (PAMETNE KALORIJE)

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

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

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

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

NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa ves čas meri vaš srčni utrip. Omogoča natančnejše merjenje dnevne porabe kalorij in aktivnosti, saj sledi tudi tistim fizičnim dejavnostim, ki vključujejo manj obsežno gibanje zapestja, kot je na primer kolesarjenje.

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa na vaši uri

Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa na uri lahko vklopite, izklopite ali preklopite na način merjenja, ki poteka samo ponoči, tako da odprete **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > Continuous HR tracking (Neprekinjeno merjenje srčnega utripa)**.



Na uri Polar Unite je funkcija vklopljena **privzeto**. Z uporabo načina merjenja, ki poteka samo ponoči, boste podaljšali življenjsko dobo baterije.

V časovnem pogledu krmarite na prikaz ure srčni utrip, da podrsate levo ali desno. Za podrobnejši prikaz se dotaknite zaslona.



Ko je funkcija vklopljena, ura zagotavlja neprekinjeno merjenje srčnega utripa, ki ga prikazuje na prikazu za merjenje srčnega utripa. V razdelku s podrobnostmi lahko preverite vaše najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa dneva ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči.

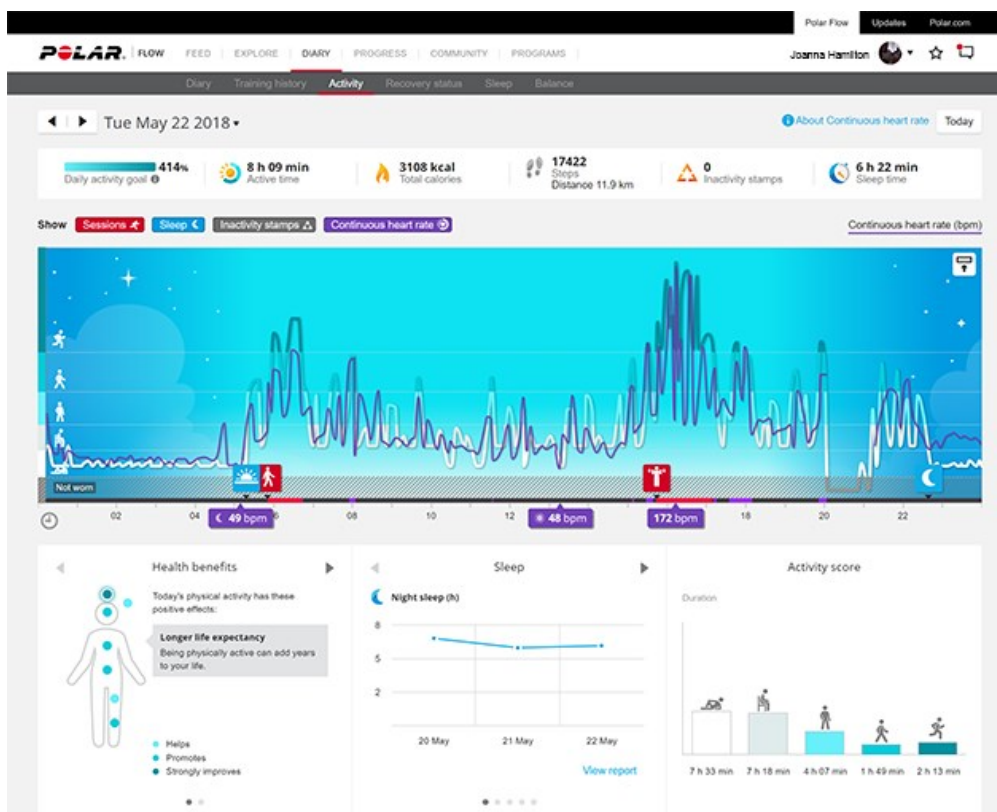
Ura spremlja vaš srčni utrip v 5-minutnih intervalih in beleži podatke za poznejšo analizo v aplikaciji Flow ali spletni storitvi. Če ura zazna povišan srčni utrip, začne srčni utrip meriti neprekinjeno. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se lahko zažene tudi ob premiku zapestja, npr. ko imate med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

Včasih se zgodi, da čez dan na svoji uri vidite višji ali nižji srčni utrip, kot je tisti, ki je v povzetku neprekinjenega merjenja srčnega utripa prikazan kot najvišja ali najnižja meritev dneva. To se lahko zgodi, če meritev, ki ste jo videli, pade izven intervala spremljanja.



Če je vklopljena funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa in je senzor na zadnji strani v stiku z vašo kožo, LED-lučke na zadnji strani vaše ure neprekinjeno gorijo. Navodila, kako nositi uro, da bodo meritve srčnega utripa na zapestju kar se da natančne, najdete v poglavju z naslovom [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).

Podatke neprekinjenega merjenja srčnega utripa lahko podrobneje in na daljša obdobja spremljate prek spleta ali v mobilni aplikaciji Polar Flow. Za več informacij o funkciji neprekinjenega merjenja srčnega utripa si oglejte ta [poglobljeni priročnik](#).



SLEDENJE AKTIVNOSTI 24/7

Polar Unite spremlja vašo aktivnost z notranjim 3D-merilnikom pospeška, ki beleži gibe vaših zapestij. Analizira frekvenco, intenzivnost in rednost gibov ter vaše fizične informacije in vam na podlagi tega pokaže vašo dejansko vsakodnevno aktivnost poleg treninga. Za največjo natančnost sledenja dejavnosti nosite uro na nedominantni roki.

Cilj dejavnosti

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

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

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

Podatki o aktivnosti v vaši uri

V časovnem pogledu krmarite na prikaz ure Aktivnost, da podrsate levo ali desno.



Krog okoli prikaza in odstotek pod navedbo časa kažete vaš napredek k dnevnemu cilju aktivnosti. Ko ste aktivni, se krog napolni s svetlo modro barvo.

Poleg tega si lahko ogledate naslednje podrobnosti skupne dnevne aktivnosti:

- Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.
- Aktivni čas vam pokaže skupni čas gibanja telesa, ki je dobro za vaše telo in zdravje.
- Kalorije, porabljene z vadbo, aktivnost in BMR (osnovno hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za vzdrževanje življenja).

Alarm o neaktivnosti

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

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

Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow

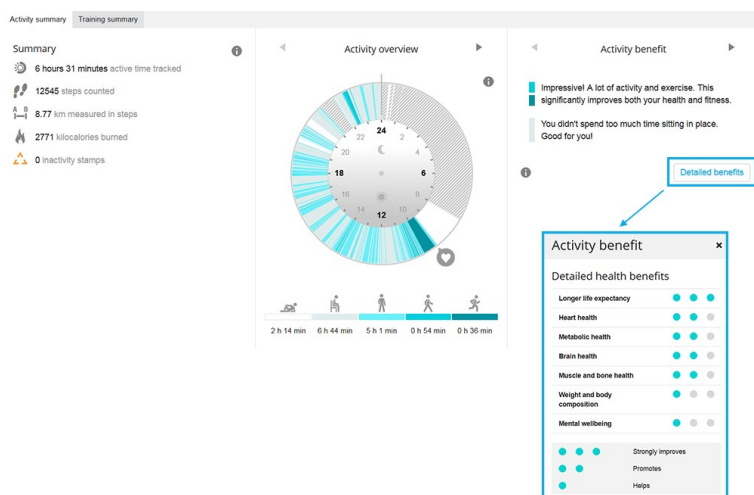
Z aplikacijo Flow lahko spremljate in analizirate svoje podatke o aktivnosti na poti ter jih iz ure brezžično sinhronizirate v spletno storitev Flow. Spletna storitev Flow vam ponuja najpodrobnejši vpogled v podatke o vaši dejavnosti. S pomočjo poročil o dejavnosti (v zavihku **REPORTS** (POROČILA) lahko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

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

PREDNOSTI VADBE

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

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



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

ŠPORTNI PROFILI

Športni profili so možnosti za izbiro športa, ki so na voljo v vaši uri. V uri smo ustvarili 12 privzetih športnih profilov, vendar lahko v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow vnašate dodatne športne profile in jih sinhronizirate z uro. Na ta način lahko ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov.

Za vsak športni profil lahko določite tudi več specifičnih nastavitev. Ustvarite lahko prilagojene **vpoglede v trening** za posamezne športe, s katerimi se ukvarjate, in izberete podatke, za katere želite, da se prikazujejo med treningom: to lahko pomeni, da se prikazuje samo vaš srčni utrip ali samo hitrost in razdalja – odvisno od tega, kaj vam ustreza in najbolje odgovarja vašim potrebam in željam v zvezi s treningom.

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

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

S pomočjo športnih profilov lahko spremljate svoje delo in napredek pri različnih športih. V [spletni storitvi Flow](#) si oglejte zgodovino treninga in spremljajte svoj napredek.



Uro Polar Unite lahko uporabite skupaj z aplikacijo [Polar Club](#) med skupinsko vadbo v fitness centru. Za vadbo izberite enega od profilov za notranje športe in preverite, ali je v [nastavitvah športnega profila](#) vklopljena funkcija Heart rate visible to other device (Srčni utrip je viden drugim napravam).



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

OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

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

[Kaj so območja srčnega utripa?](#)

OBMOČJA HITROSTI

S pomočjo območij hitrosti/tempa lahko na enostaven način spremljate hitrost in tempo med vadbo in ju prilagodite, da bi s tem dosegli želeni učinek treninga. Z območji lahko uravnavate učinkovitost treninga in poskrbite za različne stopnje intenzivnosti, kar zagotavlja optimalne rezultate treninga.

OBMOČJA HITROSTI

Nastavitve območja hitrosti lahko prilagodite v spletni storitvi Flow. Na voljo je pet različnih območij in omejitev območij, ki jih lahko ročno nastavite oziroma uporabite privzete nastavitve. Območja se razlikujejo po športih, zato lahko izberete tisto, ki najbolj ustreza vaši športni dejavnosti. Območja so na voljo za športe s tekom (vključno z ekipnimi športi, ki vključujejo tek), kolesarjenje in tudi veslanje in vožnjo s kanujem.

Default (Privzeto)

Če izberete možnost **Default (Privzeto)**, ne morete spreminjati omejitev. Privzeta območja vključujejo na primer območja hitrosti/tempa za osebe, ki so relativno dobro telesno pripravljene.

Free (Prosto)

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

CILJ VADBE Z OBMOČJI HITROSTI

Cilje treninga lahko ustvarite na podlagi območij hitrosti/tempa. Potem ko boste cilje sinhronizirali s funkcijo FlowSync, vam bo vaša naprava za trening poslala smernice za vadbo.

MED TRENINGOM

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

PO TRENINGU

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

MERJENJE HITROSTI IN RAZDALJE NA ZAPESTJU

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

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

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

OBVESTILA NA MOBILNIKU

Funkcija obvestil na mobilniku vam omogoča, da prejimate obvestila o vhodnih klicih, sporočilih in obvestilih aplikacij na svojo uro. Tako boste na uri prejeli enaka obvestila kot na zaslonu telefona. Obvestila na mobilnem telefonu so na voljo za telefone z operacijskim sistemom iOS in Android.

Če želite uporabiti obvestila na mobilnem telefonu, morate na telefon namestiti aplikacijo Flow in ga seznaniti z uro. Za navodila glejte poglavje z naslovom [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#)

Vklop obvestil na mobilniku

Za vklop obvestil na mobilniku na uri izberite možnost **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > Phone notifications (Obvestila na mobilniku)**. Med treningom obvestila na mobilniku nastavite na **Off (izključeno)** ali **On (vključeno)**. Med treningom ne boste prejeli obvestil.

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



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

Funkcija Ne moti

Če želite za nekaj časa izklopiti obvestila in opozorila o klicih, izberite možnost Do not disturb (Ne moti). Ko je funkcija vključena, v nastavljenem obdobju ne boste prejeli obvestil ali klicev.

Za vklop obvestil na mobilniku na uri pojdite na **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > Do not disturb (funkcija Ne moti)**. Izberite **Off (Izklop)**, **On (Vklop)** ali **On (22.00 - 7.00) (Vklop (22.00–7.00))** in obdobje, v katerem želite, da je funkcija »Ne moti« vključena. Izberite, kdaj se funkcija **vklopi** in kdaj **izklopi**.

POGLEJ OBVESTILA

Kadar koli prejmete obvestilo, bo vaša ura vibrirala, na spodnjem delu zaslona pa se bo prikazala rdeča pika. Oglejte si obvestilo, tako da podrsate s spodnje strani zaslona ali obrnete zapestje in pogledate na uro takoj, ko zavibrira.

Kadar koli prejmete klic, bo vaša ura vibrirala in prikazala ime klicatelja. Na uri lahko tudi sprejmete ali zavrnete klic.



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

VIRI ENERGIJE

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

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

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

POVZETEK O VIRIH ENERGIJE

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



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



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

PODROBNA ANALIZA V MOBILNI APLIKACIJI FLOW



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

Več informacij o [virih energije](#)

NAČIN SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro Polar Ignite 2 spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu posredujete drugim napravam Bluetooth, kot so aplikacije za trening, vadbena oprema ali kolesarski računalnik. Da bi Polar Ignite 2 lahko uporabili v načinu senzorja srčnega utripa, morate uro najprej seznaniti z zunanjo napravo, ki bo sprejela podatke. Za podrobna navodila o seznanjanju glejte priročnik za uporabo sprejemne naprave.

Da vklopite način senzorja srčnega utripa:

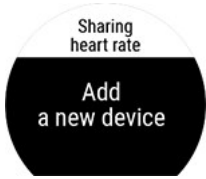
1. Za dostop do načina pred vadbo pritisnite gumb, da odprete glavni meni, nato izberite **Start training (Začni trening)**.
2. Za izbiro športnega profila podrsajte levo ali desno.



V načinu pred vadbo odprite hitri meni, tako da tapnete ikono za hitri meni .



Izberite **Share HR with other devices (Deli srčni utrip z drugimi napravami)**.




Izberite **Add a new device (Dodaj novo napravo)**.

3. V zunanji napravi aktivirajte način seznanjanja.
4. V zunanji napravi izberite Ignite 2.
5. Sprejmite seznanjanje ure Ignite 2 z zunanjo napravo.
6. V tem trenutku lahko podatek o svojem srčnem utripu vidite tako na uri Polar Ignite 2 kot na zunanji napravi. Ko ste pripravljeni, v zunanji napravi enostavno začnite vadbo. Če želite z uro beležiti svojo vadbo, se vrnite v način pred vadbo in začnite beleženje vadbe, tako da tapnete zaslon.

Za ustavitev deljenja podatka o srčnem utripu:



Izberite **Stop sharing (Ustavi deljenje)**. Deljenje podatka o srčnem utripu se ustavi tudi, ko zapustite način pred vadbo oz. ko ustavite beleženje vadbe.

Če svojo uro Polar seznanite z napačno zunanjo napravo, se na zaslonu dotaknite **With iPhone (Z iPhonom)**, zatem izberite  zaustavitev deljenje z iPhonom in potem znova izberite **Add a new device (Dodaj novo napravo)**.



ZAMENLJIVI ZAPESTNI PAŠČKI

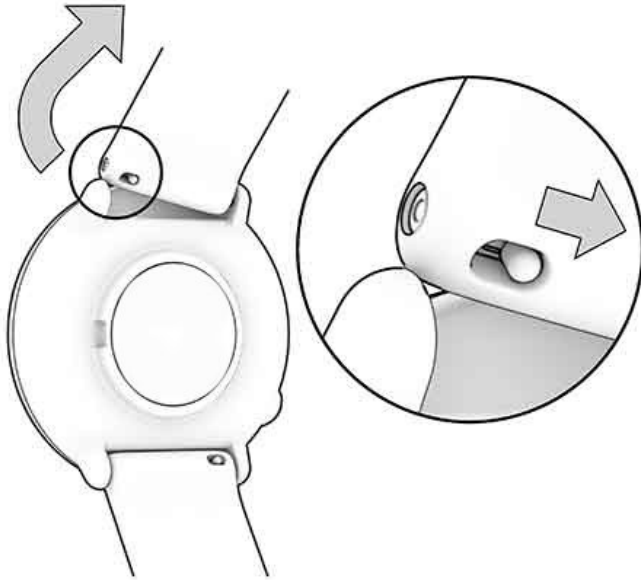
Z zamenljivimi zapestnimi paščki lahko uro prilagodite vsaki priložnosti in slogu, zato jo lahko nosite vseskozi in tako izkoristite funkcije nenehnega sledenja aktivnosti 24/7, neprekinjenega merjenja srčnega utripa in spremljanja spanca.

Ura Polar Unite je kompatibilna z vsemi 20-milimetrskimi zapestnimi paščki. Izberete lahko svoj najljubši zapestni pašček Polar ali katerikoli drug pašček, ki se prilega 20-milimetrskim režam. Pred nakupom novega paščka preverite, ali je dovolj širok.

MENJAVA ZAPESTNEGA PAŠČKA

Zapestni pašček ure lahko zamenjate hitro in preprosto.

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



ZDRUŽLJIVI SENZORJI

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

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

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

SENZOR OPTIČNEGA MERJENJA SRČNEGA UTRIPA POLAR OH1

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

Uporablja se lahko tudi z aplikacijo Polar Club, Polar GoFit in Polar Team.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

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

Čeprav je Polar Precision Prime najnatančnejša tehnologija za optično merjenje srčnega utripa, ki deluje skoraj povsod, velja, da pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno gibanje, najnatančnejše merjenje srčnega utripa zagotavlja senzor srčnega utripa Polar H10. Senzor srčnega utripa

Polar H10 je bolj odziven na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealen tudi za intervalne vadbe, ki vključujejo hitre pospeške.

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

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

SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H9

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


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

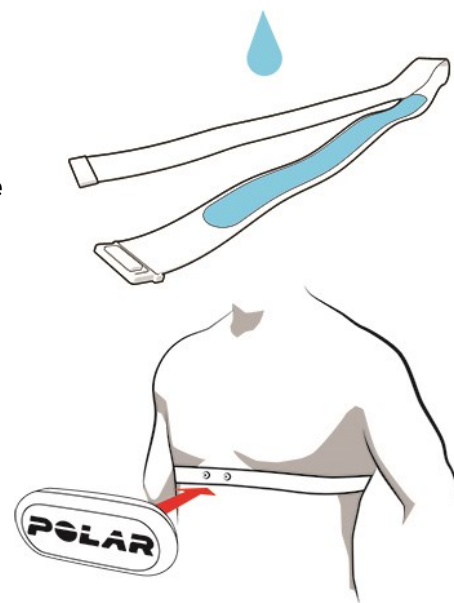
SEZNANJANJE SENZORJEV Z URO

Seznanite senzor srčnega utripa z uro



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

1. Navlažite območje elektrod na traku.
2. Pritrdite priključek na trak.
3. Trak si namestite okoli prsnega koša in ga prilagodite tako, da se vam bo tesno in udobno prilegal.
4. V uri izberite možnost **Settings (Nastavitve) > General Settings (Splošne nastavitve) > Pair and sync (Seznani in sinhroniziraj)** in pritisnite **Pair sensor or other device (Seznani senzor ali drugo napravo)**.
5. Z uro se dotaknite senzorja srčnega utripa in počakajte, da ga prepozna.
6. Ko je senzor srčnega utripa prepoznan, se prikaže ID naprave, na primer **Polar H10 xxxxxxxx** Pritisnite , da začnete s seznanitvijo.
7. Na koncu se prikaže sporočilo **Pairing done (Seznanitev je zaključena)**.



APLIKACIJA POLAR FLOW

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

PODATKI TRENINGA

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

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

PODATKI O AKTIVNOSTI

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

PODATKI O SPANCU

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

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

ŠPORTNI PROFILI

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

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

DELJENJE SLIK

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

Kliknite na spodnjo povezavo, da bi si ogledali video:

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

ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

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

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

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

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

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

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

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

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

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

DNEVNIK

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

POROČILA

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

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

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

PROGRAMI

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

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

ŠPORTNI PROFILI V APLIKACIJI POLAR FLOW

V uri je privzeto nastavljenih 12 športnih profilov. V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow lahko dodajate nove športne profile na svoj seznam športov ter urejate njihove nastavitve. Vaša ura ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v spletni storitvi Polar Flow več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 profilov med sinhronizacijo prenese na vašo uro.

Vrstni red športnih profilov lahko spreminjate tako, da jih potegnete in spustite. Izberite šport, ki ga želite premakniti in ga potegnite tja, kjer ga želite odložiti.

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

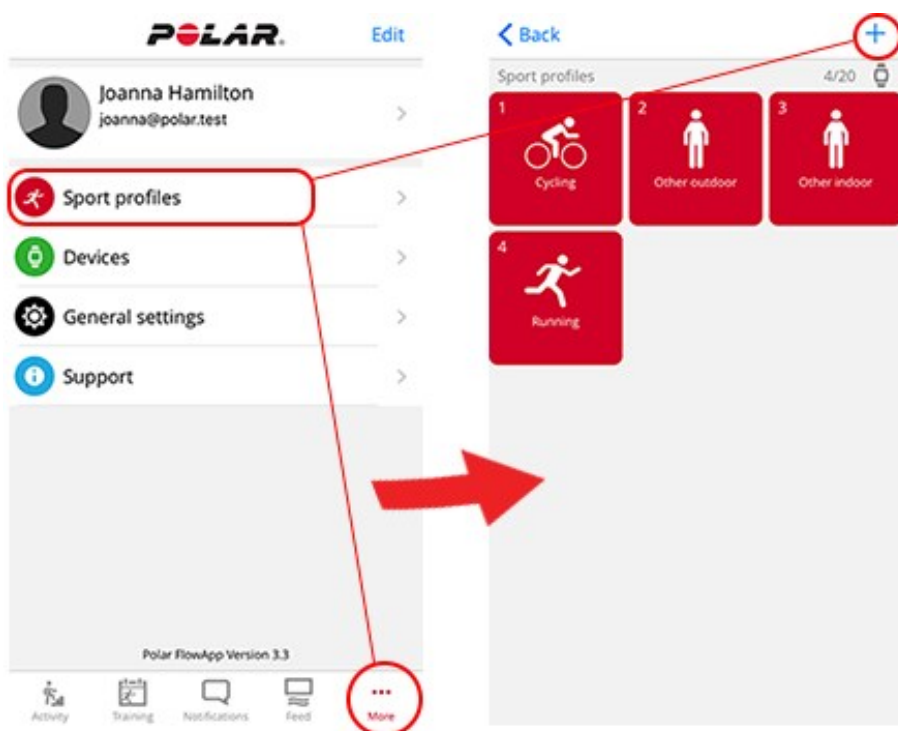
[Aplikacija Polar Flow | Urejanje športnih profilov](#)

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

DODAJ ŠPORTNI PROFIL

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. Pojdite na možnost **Športni profili**.
2. Pritisnite na simbol plus v zgornjem desnem kotu.
3. Izberite šport s seznama. Pritisnite Done (Končano) v aplikaciji Android. Šport je dodan na vaš seznam športnih profilov.



V spletni storitvi Polar Flow:

1. Kliknite na svoje ime/prikazno fotografijo v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite na **Add sport profile (Dodaj športni profili)** in izberite šport s seznama.
4. Šport je dodan v vaš seznam športov.

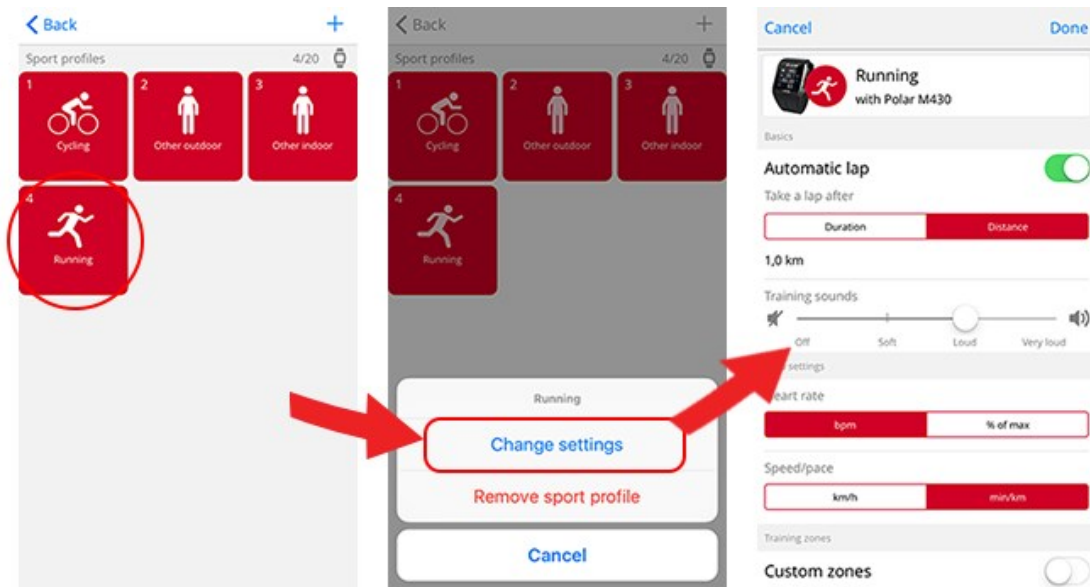


Novih športov ne morete ustvarjati sami. Seznam športov nadzoruje družba Polar, saj ima vsak šport določene privzete nastavitve in vrednosti, ki npr. vplivajo na funkcije izračun kalorij, obremenitev med vadbo in regeneracija.

UREDİ ŠPORTNI PROFIL

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. Pojdite na možnost **Športni profili**.
2. Izberite šport in pritisnite na **Change settings (Spremeni nastavitve)**.
3. Ko boste pripravljeni, pritisnite na Done (Končano). Ne pozabite nastavitev sinhronizirati s svojo uro.



V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite na svoje ime/prikazno fotografijo v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite na **Edit (Uredi)** v športu, ki ga želite urediti.

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje podatke:

Basics (Osnovno)

- Samodejni zapis vmesnega časa (nastavite lahko vrednost na podlagi trajanja ali razdalje, ali možnost izklopite. Opomba: možnost ni na voljo za uro Polar Unite).

Heart Rate (Srčni utrip)

- Prikaz srčnega utripa (udarci na minuto ali % maksimalnega utripa)
- Srčni utrip je viden drugim napravam. To pomeni, da lahko kompatibilne naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitnes, zaznajo vaš srčni utrip. Svojo uro lahko uporabljate tudi med skupinsko vadbo Polar Club in svoj srčni utrip predvajate v sistemu Polar Club.
- Nastavitve območij srčnega utripa (Z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe. Če izberete možnost Default (Privzeto), ne morete spreminjati omejitev srčnega utripa. Če izberete možnost Free (Prosto), lahko spreminjate omejitve. Privzeta območja srčnega utripa se izračunajo na podlagi maksimalnega srčnega utripa).

Speed/Pace settings (Nastavitve hitrosti/tempa)

- V prikazu Speed/Pace (Hitrost/Tempo) izberite za hitrost km/h ali mph ter za tempo min/km ali min/mi.
- Nastavitve območij hitrosti/tempa (z območji hitrosti/tempa lahko preprosto izberete in spremljate hitrost ali tempo, odvisno od izbire. Privzeta območja vključujejo na primer območja hitrosti/tempa za osebe, ki so relativno dobro telesno pripravljene. Če izberete možnost Default (Privzeto), ne morete spreminjati omejitev. Če izberete možnost Free (Prosto), lahko spreminjate omejitve.

Training views (Vpogledi v trening)

Izberite, katere podatke želite videti v vpogledu v trening med vadbo. Za vsak športni profil lahko skupno dodate osem različnih vpogledov treninga. Vsak vpogled v trening lahko vsebuje največ štiri različna podatkovna polja.

Kliknite na ikono pisala v obstoječem pogledu in uredite polje ali pa kliknite na **Add new view (Dodaj nov pogled)**.

Gestures and feedback (Gibi in povratne informacije)

- Povratne informacije z vibriranjem (vibriranje lahko vklopite ali izklopite)

GPS and Altitude (GPS in nadmorska višina)

- Izberite frekvenco snemanja GPS (lahko jo izklopite ali **nastavite na visoko frekvenco**, kar pomeni, da je snemanje GPS vklopljeno).

Ko končate z nastavitvami športnih profilov, kliknite na **Save (Shrani)**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati s svojo uro.



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

NAČRTOVANJE TRENINGA

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

USTVARITE NAČRT VADBE S FUNKCIJO NAČRTOVANJA SEZONE

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

Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

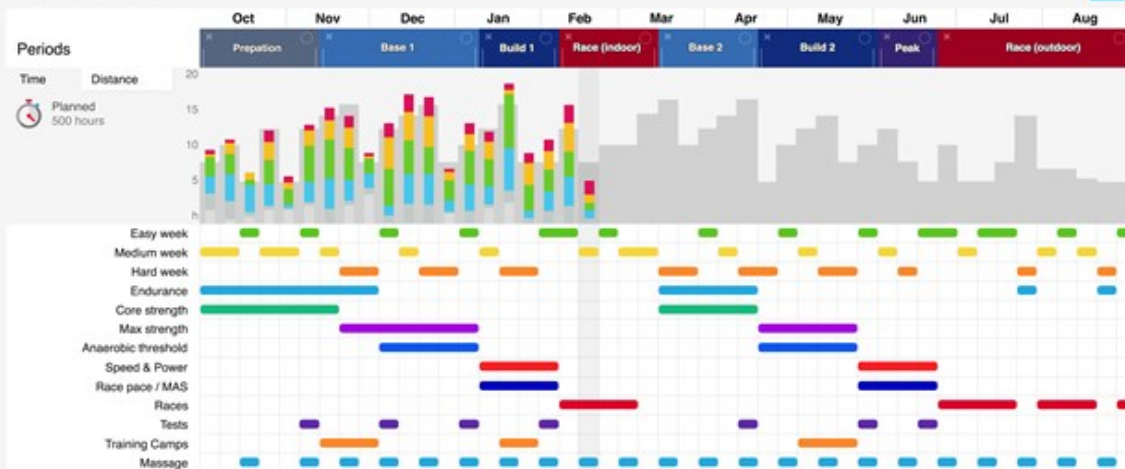
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

← This week → Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

☆ Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m 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



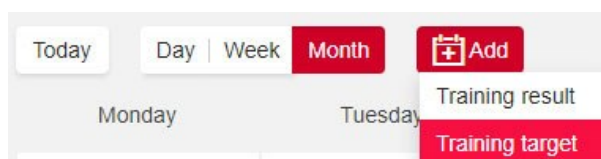
[Polar Flow for Coach](#) je brezplačna platforma za oddaljeno vadbo, ki vašemu trenerju omogoča načrtovanje vsake podrobnosti vaše vadbe, in sicer od načrtov za celotno sezono, do individualnih vadb.

USTVARITE VADBENI CILJ V APLIKACIJI IN SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

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

Za ustvarjanje vadbenega cilja v spletni storitvi Polar Flow:

1. Pojdite na **Diary (Dnevnik)** in kliknite **Add (Dodaj) > Training target (Vadbeni cilj)**.



2. V razdelku **Add training target (Dodaj vadbeni cilj)** izberite **Sport (Šport)**, vnesite **Target name (Ime cilja)** (največ 45 znakov), **Date (Datum)** in **Start time (Čas začetka)** ter **Notes (Opombe)** (neobvezno), ki jih želite dodati.

Nato izberite vrsto vadbenega cilja spodaj:

Trajanje za cilj

1. Izberite **Duration (Trajanje)**.
2. Vnesite trajanje.
3. Kliknite **Add to favorites (Dodaj med priljubljene)** ☆, če želite cilj dodati na seznam priljubljenih.
4. Kliknite na **Add to Diary** (Dodaj v dnevnik), da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

Razdalja za cilj

1. Izberite **Distance (Razdalja)**.
2. Vnesite razdaljo.
3. Kliknite **Add to favorites (Dodaj med priljubljene)** ☆, če želite cilj dodati na seznam priljubljenih.
4. Kliknite na **Add to Diary** (Dodaj v dnevnik), da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

Kalorije za cilj

1. Izberite **Calorie (Kalorije)**.
2. Vnesite število kalorij.
3. Kliknite **Add to favorites (Dodaj med priljubljene)** ☆, če želite cilj dodati na seznam priljubljenih.
4. Kliknite na **Add to Diary** (Dodaj v dnevnik), da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

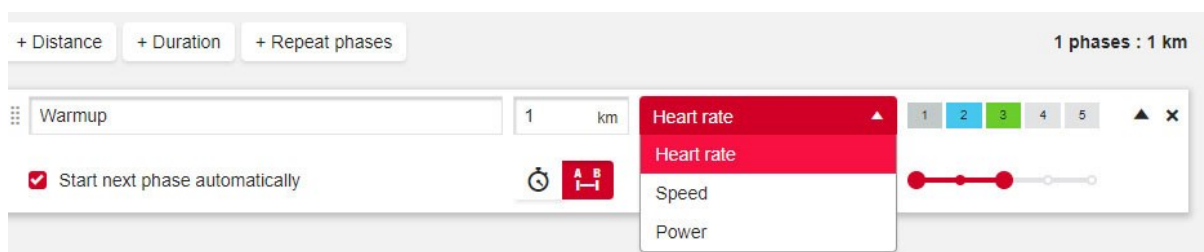
Želena hitrost za cilj

1. Izberite **Race Pace (Želena hitrost)**.
2. Izpolnite dve izmed naslednjih vrednosti: **Duration (Trajanje)**, **Distance (Razdalja)** ali **Race Pace (Želena hitrost)**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
3. Kliknite **Add to favorites (Dodaj med priljubljene)** ☆, če želite cilj dodati na seznam priljubljenih.
4. Kliknite na **Add to Diary** (Dodaj v dnevnik), da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

Upoštevajte, da je želena hitrost mogoče sinhronizirati samo z urami Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V in Vantage V2 (ne pa tudi z urami A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

Cilj v fazah

1. Izberite **Phased (V fazah)**.
2. Svojemu cilju dodajte faze. Kliknite na **Duration (Trajanje)**, da dodate fazo na podlagi trajanja, ali kliknite **Distance (Razdalja)**, da bi dodate fazo na podlagi razdalje. Izberite **Name (Ime)** in **Duration/Distance (Trajanje/razdalja)** za posamezno fazo.
3. Označite polje **Start next phase automatically (Samodejno začni naslednjo fazo)**, če želite, da se faze menjavajo samodejno. Če polja ne označite, boste faze morali menjavati sami.
4. Izberite **intenzivnost faze** glede na **srčni utrip**, **hitrost** ali **moč**.



Na moči osnovane fazne cilje treninga trenutno podpira le Vantage V2.

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



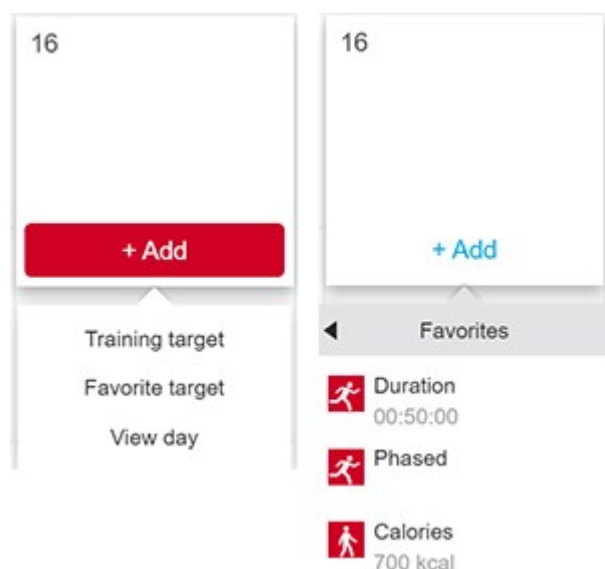
6. Kliknite Add to favorites (Dodaj med priljubljene) ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
7. Kliknite na **Add to Diary** (Dodaj v dnevnik), da bi svoj cilj dodali v **dnevnik**.

Izbira cilja na podlagi priljubljenega cilja treninga

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

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

1. Z miško se pomaknite čez datum za **Diary (Dnevnik)**.
2. Kliknite **+Add (Dodaj) > Favorite target (Priljubljeni cilj)** in nato s seznama **Favorites (Priljubljene)** izberite cilj.



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



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


CILJE SINHRONIZIRAJTE S SVOJO URO.

Ne pozabite sinhronizirati ciljev treninga s svojo uro s pomočjo spletne storitve Flow, funkcije FlowSync ali aplikacije Flow. Če jih ne sinhronizirate, bodo vidni samo v dnevniku spletne storitve Flow in na seznamu priljubljenih elementov.


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

USTVARJANJE CILJA VADBE V APLIKACIJI POLAR FLOW

Da ustvarite cilj vadbe v aplikaciji Polar Flow:

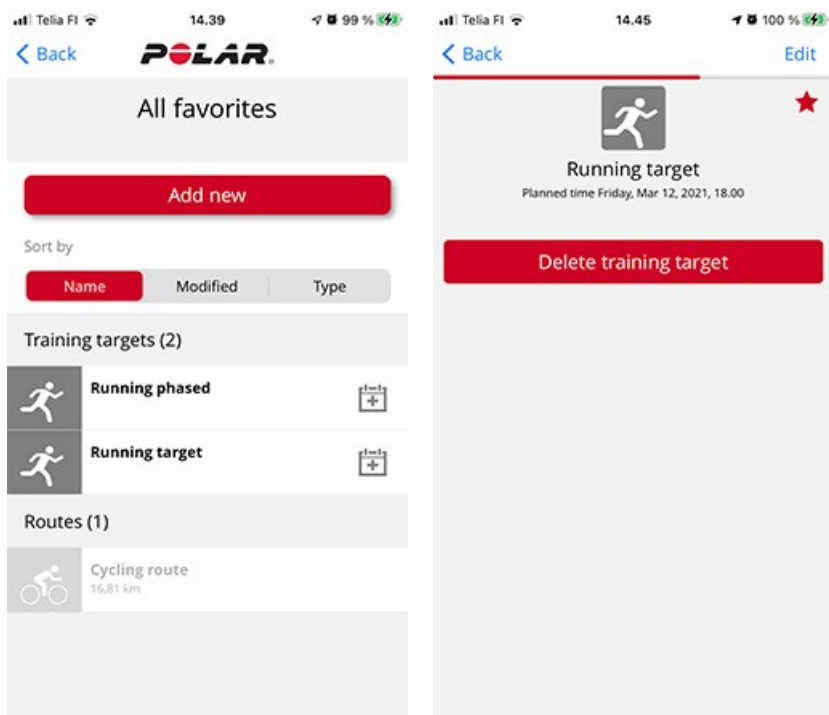
1. Pomaknite se do možnosti **Training (Vadba)** in kliknite  na vrhu strani.
2. Nato izberite vrsto cilja vadbe; na voljo so naslednje možnosti:

Priljubljeni cilj

1. Izberite **Favorite target (Priljubljeni cilj)**.
2. Izberite enega od obstoječih priljubljenih ciljev vadbe ali **dodajte nov** priljubljeni cilj.
3. Tapnite  ob obstoječem cilju, da ga dodate v svoj dnevnik.
4. Izbrani cilj vadbe je dodan v vaš koledar vadb za današnji dan. Odprite cilj vadbe v dnevniku, da spremenite čas za cilj vadbe.
5. Če izberete možnost Add new (Dodaj novo), lahko ustvarite nov priljubljeni **hitri cilj, cilj v fazah, segment Strava Live** ali **pot Komoot**.

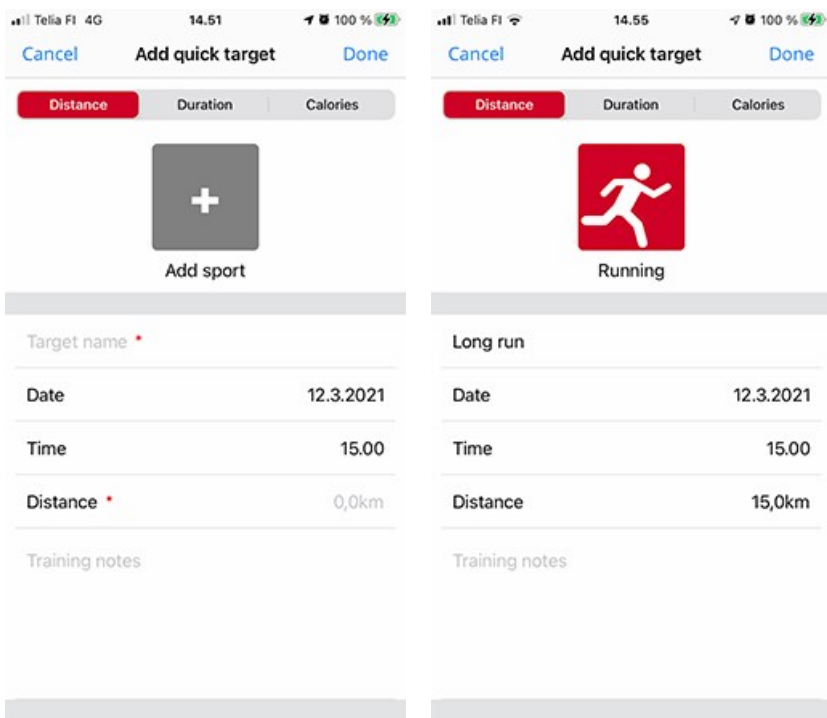


Pot Komoot je na voljo samo za Grit X in Vantage V2. Segment Strava Live je na voljo za Grit X, M460, V650, V800, Vantage V in Vantage V2.




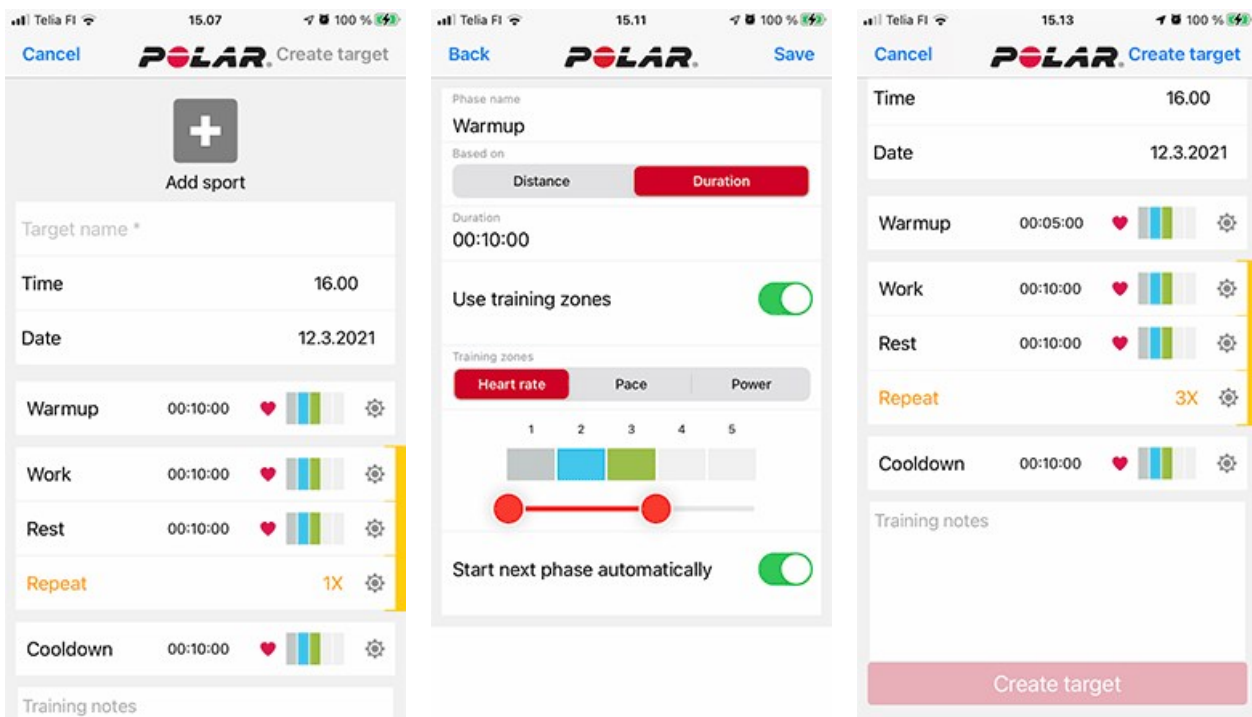
Hitri cilj

1. Izberite možnost **Quick target (Hitri cilj)**.
2. Izberite, ali hitri cilj temelji na razdalji, trajanju ali kalorijah.
3. Dodajte šport.
4. Poimenujte cilj.
5. Nastavite ciljno razdaljo, trajanje ali število kalorij.
6. Tapnite **Done (Končano)**, da dodate cilj v svoj dnevnik vadb.



Cilj v fazah

1. Izberite možnost **Phased target (Cilj v fazah)**.
2. Dodajte šport.
3. Poimenujte cilj.
4. Nastavite čas in datum za cilj.
5. Tapnite ikono  ob fazi, da uredite nastavitve faze.
6. Tapnite **Create target (Ustvari cilj)**, da dodate cilj v svoj dnevnik vadb.




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

FAVORITES (PRILJUBLJENE)


V razdelku **Favorites (Priljubljene)** lahko v spletni storitvi Flow in mobilni aplikaciji Flow shranjujete in upravljate svoje najljubše cilje treninga. Svoje priljubljene elemente lahko uporabljate kot načrtovane cilje na svoji uri. Za več informacij glejte poglavje [Načrt treningov v spletni storitvi Flow](#).

Ogledate si lahko največje možno število priljubljenih elementov svoje ure. V spletni storitvi Flow število priljubljenih elementov ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 priljubljenih elementov, se prvih 20 elementov med sinhronizacijo prenese na vašo uro. Vrstni red priljubljenih elementov lahko spreminjate tako, da jih potegnete in spustite. Izberite element, ki ga želite premakniti in ga potegnite tja, kjer ga želite odložiti.


DODAJANJE CILJA TRENINGA MED PRILJUBLJENE ELEMENTE:

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


ali

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

UREJANJE PRILJUBLJENEGA DOKUMENTA

1. Kliknite na ikono za priljubljene elemente  v zgornjem desnem kotu poleg svojega imena. Tu so prikazani vsi vaši najljubši cilji treninga.
2. Kliknite na priljubljeni element, ki ga želite urediti, in nato kliknite na **Edit (Uredi)**.
3. Spremenite lahko šport in ime cilja ter dodate opombe. Podatke o treningu, ki se navezujejo na cilj, lahko spremenite, tako da izberete možnost **Quick (Hitro)** ali **Phased (V fazah)**. (Za več informacij glejte poglavje o [načrtovanju treninga](#)). Ko ste nastavili vse želene spremembe, izberite možnost **Update changes (Posodobitev sprememb)**.

ODSTRANJEVANJE PRILJUBLJENEGA ELEMENTA

1. Kliknite na ikono za priljubljene elemente  v zgornjem desnem kotu poleg svojega imena. Tu so prikazani vsi vaši najljubši cilji treninga.
2. Da bi cilj izbrisali s seznama priljubljenih elementov, kliknite na ikono za izbris v zgornjem desnem kotu cilja treninga.

SINHRONIZIRANJE

Podatke s svoje ure lahko v aplikacijo Polar Flow prenesete brezžično prek povezave Bluetooth. Druga možnost je, da uro sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek USB-vhoda in programske opreme FlowSync. Če želite podatke z ure sinhronizirati z aplikacijo Flow, morate imeti račun Polar. Če želite podatke sinhronizirati neposredno s spletno storitvijo, morate poleg računa Polar imeti tudi programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili svojo uro, ste ustvarili račun Polar. Če ste uro nastavili s pomočjo računalnika, imate programsko opremo FlowSync na svojem računalniku.

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

SINHRONIZACIJA Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhronizacijo mora veljati naslednje:

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

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow ter pritisnite in držite gumb BACK (NAZAJ) na uri, dokler se na uri ne prikaže napis **Connecting to phone** (Povezovanje z napravo).
2. Na uri se prikaže napis **Connecting to Polar Flow app (Povezovanje z aplikacijo Polar Flow)**.
3. Ko je postopek končan, se na uri prikaže napis **Syncing completed** (Sinhroniziranje je zaključeno).



Vaša ura se z aplikacijo Flow samodejno sinhronizira po koncu vadbe, če je vaš telefon na doseg omrežja Bluetooth. Ko se ura sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnosti in vadbi.

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

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Obiščite povezavo flow.polar.com/start ter programsko opremo prenesite in namestite pred sinhronizacijo.

1. Uro priklopite na računalnik. Zaženite programsko opremo FlowSync.
2. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in sinhronizacija se začne.
3. Ko je postopek končan, se prikaže napis Syncing completed (Sinhroniziranje je zaključeno).

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



Če nastavitve v spletni storitvi Flow spremenite, medtem ko je vaša ura priklopljena na računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v programu FlowSync, da bi nove nastavitve prenesli v svojo uro.

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

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

POMEMBNE INFORMACIJE

BATERIJA

Ob koncu življenjske dobe izdelka Polar vas prosimo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi ter upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav. Izdelka ne odvrzite med mešane komunalne odpadke.

ŽIVLJENJSKA DOBA BATERIJE IN ČAS DELOVANJA

Polar Unite ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 500-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

Čas delovanja baterije je:

- do 50 ur v načinu za trening z optičnim merjenjem srčnega utripa in povezano funkcijo GPS ali
- do 4 dni v načinu ure z neprekinjenim merjenjem srčnega utripa.

Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate uro, uporabljene funkcije in senzorji ter starost baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi ob pogosti sinhronizaciji z aplikacijo Flow in uporabo obvestil na mobilniku. Čas delovanja je občutno krajši pri temperaturah pod lediščem. Če svojo uro nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.



Na uri Polar Unite je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa vklopljena **privzeto**. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa na uri ves čas vklopljena, se hitreje izprazni baterija. Z uporabo načina merjenja **samo ponoči** boste podaljšali življenjsko dobo baterije. Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa na uri lahko vklopite, izklopite ali preklopite v način, ko merjenje poteka samo ponoči, tako da odprete možnost **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > Continuous HR tracking (Neprekinjeno merjenje srčnega utripa)**.



Osvetlitev zaslona je med treningom vedno vklopljena: Če je izbrana možnost »Trajno vklopi«, bo zaslon ure osvetljen ves čas vadbe. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu vadbe spremeni nazaj na možnost »Samodejno«. Upoštevajte, da možnost »Trajno vklopi« prispeva k hitrejšemu praznjenju baterije.

POLNJENJE BATERIJE



Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in polnilnemu priključku USB ni vlage, prahu ali umazanije. Umazanijo in vlago previdno obrišite. Ure ne polnite, če je mokra.



Baterije ne smete polniti pri temperaturi, ki je nižja od 0 °C ali višja od 40 °C. Prav tako je ne smete polniti, če je USB-vhod moker.

Polnilni priključek USB najprej priključite na uro **in nato** na vir napajanja.

Polnilni priključek USB ne sme biti priključen na vir napajanja, **ne da bi bil priključen** na uro.

Uro s priloženim polnilnim priključkom USB prek USB-vhoda napolnite na svojem računalniku. Baterijo lahko napolnite tudi prek stenske vtičnice. Če se odločite za to možnost, morate uporabiti električni USB-adapter (ki ni priložen izdelku).

Baterijo lahko napolnite prek električne vtičnice. Pri polnjenju baterije prek električne vtičnice uporabite napajalni adapter USB (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate napajalni kabel USB, se prepričajte, da nosi oznako »output 5Vdc«

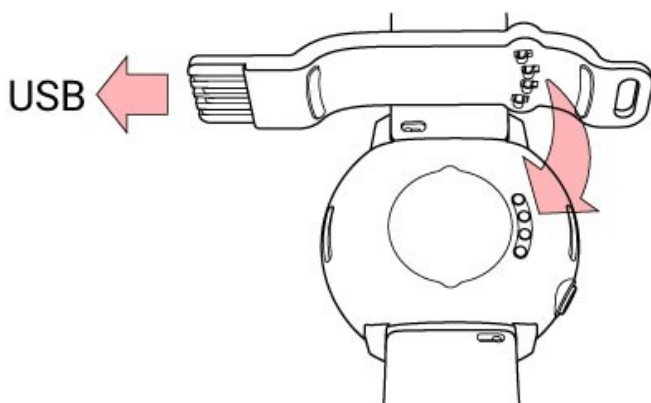
(izhod, 5 V DC) in da zagotavlja oskrbo s tokom vsaj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).



i Polarjevih izdelkov ne polnite z 9-voltnim polnilnikom. Z 9-voltnim polnilnikom lahko poškodujete Polarjeve izdelke.

Če želite uro napolniti z računalnikom, jo enostavno priključite nanj. Istočasno jo lahko še sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. Uro napolnite tako, da jo s priloženim polnilnim priključkom USB priključite na USB-vhod ali USB-polnilnik. Nožice polnilnega priključka USB poravnajte z nožicami na uri in priključek potisnite na njegovo mesto. Poskrbite, da bo polnilni priključek USB pravilno priključen, kar pomeni, da **morajo biti štiri nožice na polnilnem priključku ure Polar Unite obrnjene proti USB-vhodu na vašem računalniku ali USB-polnilniku.**



2. Na prikazovalniku se izpiše **Charging (Polnjenje)**.
3. Ko se ikona baterije zapolni, je ura v celoti napolnjena.

i Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa ali je hranite do konca napolnjene ves čas, ker lahko vpliva na življenjsko dobo baterije.

STANJE BATERIJE IN SPOROČILA

Simbol za stanje baterije

Simbol za stanje baterije se prikaže, ko zasukate zapestje, da bi pogledali na uro, ali ko se iz menija vrnete v časovni način. Ikona za stanje baterije je prisotna tudi v [meniju Quick settings \(Hitre nastavitve\)](#) in prikazuje odstotek preostale baterije.

Opozorila baterije

- Ko je napolnjenost baterije nizka, se v časovnem načinu prikaže sporočilo **Battery low (Baterija je skoraj prazna). Napolnite jo.** Priporočljivo je napolniti uro.
- Sporočilo **Charge before training (Napolni pred vadbo)** se prikaže, če je naboj prenizek za beleženje vadbe.

Opozorila nizkega stanja baterije med vadbo:

- Ko je napolnjenost baterije nizka, se prikaže sporočilo **Battery low (Baterija je skoraj prazna)**. Obvestilo se znova prikaže, če je naboj prenizek za merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov, meritev srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov pa se izklopi.
- Ko je napolnjenost baterije kritično nizka, se prikaže **Recording ended (Beleženje končano)**. Ura prekine beleženje treninga in shrani podatke treninga.

Če je zaslon prazen, to pomeni, da je baterija prazna in je ura v neaktivnem načinu. Napolnite svojo uro. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate uro, uporabljenih funkcij in senzorjev ter staranja baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi ob pogosti sinhronizaciji z aplikacijo Flow. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Če uro nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

NEGA URE

Tako kot vse elektronske naprave je treba napravo Polar Unite skrbno negovati in ohranjati čisto. Spodnja navodila vam bodo pomagala pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti, ohranjanju naprave v brezhibnem stanju in preprečevanju težav s sinhronizacijo ter polnjenjem.

VZDRŽUJTE ČISTOČO URE

Uro po vsaki vadbi umijte pod tekočo vodo z blago milnico. Do suhega jo obrišite z mehko krpo.

Kontakti za polnjenje ure in kontakti polnilnega priključka USB morajo biti čisti, da lahko polnjenje in sinhronizacija potekata nemoteno.

Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in polnilnemu priključku USB ni vlage, prahu ali umazanije. Umazanijo in vlago previdno obrišite. **Ure ne polnite, ko je mokra ali potna.**

Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo učinkovito zaščitite pred oksidacijo in drugo morebitno škodo, ki jo povzročata umazanija in slana voda (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi splaknete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko sperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente.

Negujte optični senzor srčnega utripa

Pazite, da na hrbtni strani optičnega senzorja ni nobene praske. Praske in umazanija zmanjšajo učinkovitost meritev srčnega utripa prek zapestja.

Na del roke, kjer nosite uro, ne nanašajte parfumov, losjonov, samoporjavitvenih krem, krem za sončenje ali repelentov za mrčes. Če pride ura s stik s temi ali drugimi kemikalijami, jo očistite z blago milnico in temeljito izperite pod tekočo vodo.

SHRANJEVANJE

Vadbeno napravo shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščeno na kolesu. Priporočljivo je hraniti vadbeno napravo deloma ali popolnoma napolnjeno. Baterija med shranjevanjem počasi izgublja svojo napolnjenost. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Naprave ne puščajte v izrednem hladu (pod -10 °C/14 °F) in vročini (nad 50 °C/120 °F) ali pod neposredno sončno svetlobo.

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro. Za več informacij glejte Polarjevo omejeno mednarodno garancijo.

Za informacije za stik in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite spletno stran support.polar.com in spletno stran za vašo državo.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Polarjevi izdelki (vadbene naprave, sledilniki aktivnosti in dodatki) so zasnovani tako, da nakazujejo raven psihološkega napora in regeneracije med vadbo in po njej. Polarjeve vadbene naprave in sledilniki aktivnosti merijo srčni utrip in/ali vašo aktivnost. Polarjeve vadbene naprave z vgrajenim GPS prikazujejo hitrost, razdaljo in lokacijo. Za popoln seznam združljivih dodatkov obiščite www.polar.com/en/products/accessories. Polarjeve vadbene naprave z barometričnim senzorjem tlaka merijo višino in druge spremenljivke. Ni namenjen nobeni drugi uporabi. Naprave za trening Polar niso namenjene izvajanju okoljskih meritev, za katere je potrebna profesionalna ali industrijska natančnost.

MOTNJE MED VADBO

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

V bližini električnih naprav se lahko pojavijo motnje. Med vadbo z vadbeno napravo lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili neenakomernim odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi deli, kot so zasloni LED, motorji in električne zavore, lahko povzročijo moteče razpršene signale. Da bi te težave odpravili, poskusite naslednje:

1. Odstranite trak senzorja srčnega utripa z vaših prsi in uporabite vadbeno opremo kot običajno.
2. Vadbena napravo premikajte po prostoru, dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje raztresenih odčitkov ali na katerem simbol za srce ne utripa več. Motnje so pogosto najhujše neposredno pred zaslonom opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona bolj ali manj brez motenj.
3. Trak senzorja srčnega utripa namestite nazaj na prsi in ohranite vadbena napravo čim bližje temu območju brez motenj.

Če vadbena naprava še vedno ne deluje z vadbena opremo, morda oprema ustvarja prekomeren električni hrup za brezžično merjenje srčnega utripa.

ZDRAVJE IN TRENING

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja o vašem zdravstvenem stanju. Če odgovorite pritrdilno na katero koli od teh vprašanj, vam priporočamo, da se pred začetkom vadbene programa posvetujete z zdravnikom.

- Ali v zadnjih petih letih niste bili telesno aktivni?
- Ali imate visok krvni tlak ali visok krvni holesterol?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravilo za srce?
- Ali ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Ali imate simptome katere koli bolezni?
- Ali okrevate po resni bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vsajeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Upoštevajte, da poleg intenzivnosti vadbe na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za bolezni srca, krvni tlak, duševno stanje, astma, dihanje itd. ter tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da opazite odzive svojega telesa med vadbo. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

Opomba! Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drugo vsajeno napravo, lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo dati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsajenimi napravami. Če ste v dvomih ali imate med uporabo Polarjevih izdelkov kakršen koli nenavaden občutek, vas prosimo, da se obrnete na svojega zdravnika ali proizvajalca vsajene elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

Če ste alergični na katero koli snov, ki prihaja v stik s kožo, ali če sumite na alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v [Tehničnih specifikacijah](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za pomoč strankam. Da bi preprečili kožne reakcije na senzor srčnega utripa, ga nosite nad majico, vendar dobro navlažite območje pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.



Kombinirani učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina senzorja srčnega utripa ali zapestnice obarva oblačila svetle barve. Prav tako lahko povzroči, da temnejša oblačila obarvajo svetle vadbene naprave. Če želite, da bo svetla vadbena naprava dolgo ohranila svoj videz, se prepričajte, da oblačila, ki jih nosite med vadbo, ne puščajo barve. Če na kožo nanašate parfum, losjon, samoporjavitveno kremo, kremo za sončenje ali repelent za mrčes, pazite, da te snovi ne pridejo v stik z napravo za trening ali senzorjem za srčni utrip. Če vadite v mrzlih pogojih (od -20 do -10 °C/ -4 do 14 °F) priporočamo, da nosite vadbena naprava pod rokavom jakne, neposredno na koži.

OPOZORILO – BATERIJE SHRANJUJTE IZVEN DOSEGA OTROK

Senzorji srčnega utripa Polar (na primer H10 in H9) vsebujejo gumbaste baterije. Če tako baterijo zaužijete, lahko že v 2 urah povzroči hude notranje opekline in tudi smrt. **Nove in rabljene baterije shranjujte izven dosega otrok.** Če prostora za baterijo ni mogoče varno zapreti, prenehajte z uporabo izdelka in ga shranite izven dosega otrok. **Če menite, da je prišlo do zaužitja baterije ali do vstavitve v katerikoli del telesa, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.**

Vaša varnost nam je zelo pomembna. Oblika Polarjevega senzorja korakov Bluetooth® Smart je zasnovana tako, da v čim bolj zmanjša možnost, da se senzorji ujamejo v druge predmete. Če nosite senzor korakov, bodite v vsakem primeru previdni pri teku med grmovjem.

VARNA UPORABA IZDELKOV POLAR

Posodobitve varstva podatkov se izvajajo še dve letu po napovedanem datumu ukinitve celovite podpore in posodobitev. Prosimo vas, da redno posodabljate svoje izdelke Polar. Posodobitve opravite vsakič, ko vas aplikacija Polar Flow ali programska oprema Polar FlowSync opozori, da je na voljo nova različica programske opreme.

Podatki o vadbi in drugi podatki, ki so shranjeni v vaši napravi Polar, vsebujejo občutljive informacije, kot so vaše ime, fizično in zdravstveno stanje ter lokacija. Na podlagi podatkov o lokaciji ste izsledljivi tudi, ko ne trenirate, poleg tega se lahko na podlagi teh podatkov določijo vaše običaje poti. Zato morate napravo, ko je ne uporabljate, skrbno shraniti.

Če na svoji zapestni napravi uporabljate obvestila mobilnega telefona, morate upoštevati, da se sporočila določenih aplikacij pojavijo na njenem zaslonu. Zadnja sporočila si lahko ogledate tudi v meniju naprave. Če želite zagotoviti zaupnost svojih zasebnih sporočil, vam priporočamo, da ne uporabljate funkcije obvestil mobilnega telefona.

Preden napravo predate v testno uporabo drugi osebi ali jo prodate, opravite ponastavitev na tovarniške nastavitve in napravo odstranite iz svojega računa Polar Flow. Tovarniško ponastavitev opravite s pomočjo programske opreme FlowSync na svojem računalniku. S tovarniško ponastavitvijo boste pobrisali pomnilnik naprave, zato naprave ne bo več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz računa Polar Flow, se prijavite v spletno storitev Polar Flow, izberite izdelke in kliknite gumb »Odstrani« poleg izdelka, ki ga želite odstraniti.

Isti podatki o treningu so shranjeni tudi na vaši mobilni napravi, na kateri je nameščena aplikacija Polar Flow. Dodatno zaščito si lahko zagotovite z različnimi možnostmi za napredno zaščito na svoji mobilni napravi, kot sta močna avtentikacije in kodiranje naprave. Za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo svoje mobilne naprave.

Priporočamo vam, da za svojo spletno storitev Polar Flow uporabite geslo, ki je dolgo najmanj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite izbrisati predpomnilnika v zgodovini iskanja, sicer lahko drugi dostopajo do vašega računa. Poskrbite tudi, da boste na brskalniku računalnika, ki ni vaš osebni računalnik, onemogočili shranjevanje gesla za spletno storitev Polar Flow.

Če naletite na težave, povezane z varnostjo, se obrnite na službo za delo s strankami Polar na naslovu security (a)polar.com.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

POLAR UNITE

Vrsta baterije:	Litij-polimerna polnilna baterija 174 mAh
Čas delovanja:	V stalni uporabi: Do 50 ur v načinu za trening z optičnim merjenjem srčnega utripa in povezano funkcijo GPS Do 4 dni v načinu ure z neprekinjenim spremljanjem srčnega utripa
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C / od 14 °F do 122 °F
Materiali ure:	Naprava: ABS+10GF, STEKLO, PMMA, NERJAVNO JEKLO Zapestni pašček: SILIKON, zaponka: PA+50GF
Material dodatnega zapestnega paščka:	Tkani zapestni paščki Zapestni pašček: nit iz recikliranega PET Elastični del: 50% poliester, 50% naravna guma Usnjeni zapestni paščki Zapestni pašček: usnje, podloga: alkantara Elastični del: 50-% poliester, 50-% naravna guma
Materiali polnilnega priključka USB:	ABS+PC, NERJAVNO JEKLO

	Z ZLATO PREVLEKO
Vodoodpornost:	30 m (ISO 22810, primerno za plavanje)
Zmogljivost pomnilnika:	Do 90 ur vadbe z GPS in srčnim utripom, odvisno od vaših nastavitvev jezika.
Zaslon	Barvni zaslon na dotik (IPS TFT) s senzorjem ambientalne svetlobe (ALS), ločljivost: 240 x 204
Maksimalna moč	5 mW
Frekvenca	2,402–2,480 GHz

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac s spletno povezavo in prostimi USB-vrati.

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večino Polarjevih izdelkov lahko uporabljate med plavanjem. Vendar to ne pomeni, da so primerni za potapljanje. Pri merjenju srčnega utripa v vodi z napravo Polar in senzorjem srčnega utripa, ki sta združljiva z GymLink, lahko pride do motenj zaradi naslednjih vzrokov:

- Bazenska voda, ki vsebuje veliko klor, in morska voda sta visoko prevodni. Na elektrodah senzorja srčnega utripa lahko zato pride do kratkega stika, kar senzorju srčnega utripa ne onemogoča zaznavanje EKG-signalov.
- Skok v vodo ali napanjanje mišic pri tekmovalnem plavanju lahko privede do premika senzorja srčnega utripa na mesto, kjer ni mogoče zaznati EKG-signalov.
- Jakost EKG-signala se razlikuje glede na sestavo tkiva pri posamezniku. Težave so pogostejše pri merjenju srčnega utripa v vodi.

V urarski industriji vodoodpornost običajno označujejo v metrih, ki označujejo statični vodni tlak na zadevni globini. Družba Polar uporablja enak sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** ali **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava, ki nosi oznako za vodoodpornost, je bila pred dostavo preizkušena glede odpornosti na vodni tlak.



Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polar jevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Pri kakršni koli podvodni dejavnosti je dinamični tlak, ki se ustvarja med premikanjem v vodi, večji od statičnega. To pomeni, da če izdelek premikate pod vodo, je izpostavljen večjemu tlaku kot v mirovanju.

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode,	Kopanje in	Prosto potapljanje z	Globinsko potapljanje	Lastnosti vodoodpornosti
---------------------------------	-------------------	------------	----------------------	-----------------------	--------------------------

	pot, dežne kapljice itd.	plavanje	dihalko (brez zračnih jeklenk)	(z jeklenkami)	
Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7)	V REDU	-	-	-	Ne umivajte z vodo pod pritiskom. Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. Referenčni standard: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodpornost Vodoodporno do 20/30/50 metrov Primerno za plavanje	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810.
Water resistant 100 m (Vodoodporen do 100 m)	V REDU	V REDU	V REDU	-	Za pogosto uporabo v vodi, vendar ne za globinsko potapljanje. Referenčni standard: ISO22810.

UREDITVENE INFORMACIJE

	<p>Ta izdelek je skladen z direktivama 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in druge regulativne informacije za posamezen izdelek so na voljo na www.polar.com/sl/informacije_o_predpisih.</p>
	<p>Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene v teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti v državah Evropske Unije odstranjeni ločeno. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.</p>

Za ogled regulatornih oznak, specifičnih za napravo Polar Unite, odprite možnost **Settings (Nastavitve) > General Settings (Splošne nastavitve) > About your watch (O vaši uri)**.

OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo.
- Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.

- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb/-e, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakupu.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.

Izdelal Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc. Bluetooth® besedni znak in logotipi so registrirane blagovne znamke, katerih lastnik je Bluetooth SIG, Inc., in vsakršna uporaba tovrstnih oznak s strani Polar Electro Oy je pod licenco.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Vsebina v tem priročniku je zgolj informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje jamstva v zvezi s tem priročnikom ali izdelki, ki so v njem opisani.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, ki so posledica uporabe materiala ali izdelkov, opisanih v tem dokumentu, ali tistih, ki so z njimi povezani.

2.0 EN 09/2021