

POLAR®

POLAR M400



UPORABNIŠKI PRIROČNIK M400

VSEBINA

Vsebina	2
Uvod	6
M400	6
Senzor srčnega utripa H7	7
USB kabel	7
Aplikacija Polar Flow	7
Programska oprema Polar FlowSync	7
Spletna storitev Polar Flow	7
Za začetek	8
Nastavite napravo M400	8
Nastavitev v spletni storitvi Polar Flow	8
Nastavitev prek naprave	9
Polnjenje baterije	9
Čas delovanja baterije	10
Opozorila nizkega stanja baterije	11
Funkcije gumbov in zasnova menija	11
Funkcije gumbov	12
Časovni pogled in meni	12
Način pred vadbo	13
Med vadbo	13
Zasnova menija	13
Dnevna dejavnost	14
Dnevnik	14
Nastavitve	15
Časovniki	15
Test telesne pripravljenosti	15
Priljubljeno	15
Združljivi senzori	15
Polarjev senzor srčnega utripa H7 Bluetooth® Smart	16
Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart	16
Združevanje	16
Združi senzor srčnega utripa z M400	16
Združi senzor korakov z M400	17
Združi mobilno napravo z M400	17
Tehtnico Polar Balance združite z M400	18
Brisanje združevanja	19
Nastavitve	20
Nastavitve športnega profila	20
Nastavitve	21
Fizične nastavitve	22
Teža	22

Višina	22
Datum rojstva	22
Spol	23
Ozadje vadbe	23
Maksimalni srčni utrip	23
Splošne nastavitve	23
Združi in sinhroniziraj	24
Flight mode (Letalski način)	24
Zvok gumbov	24
Zaklep gumba	24
Alarm o neaktivnosti	25
Enote	25
Jezik	25
Barva pogleda za vadbo	25
O vašem izdelku	25
Nastavitve ure	25
Alarm	26
Čas	26
Datum	26
Dan začetka tedna	26
Prikaz ure	26
Hitri meni	27
Hitri meni v načinu pred vadbo	27
Hitri meni v načinu vadbe	27
Hitri meni v načinu premora	28
Posodobitev programa	29
Kako posodobiti program	29
Vadba	31
Nosite senzor srčnega utripa	31
Združi senzor srčnega utripa	31
Prični vadbo	32
Prični vadbo z vadbenim ciljem	33
Prični vadbo z intervalnim časovnikom	34
Prični vadbo s Končaj oceno časa	34
Funkcije med vadbo	35
Beleženje kroga	35
Zakleni območje srčnega utripa ali hitrosti	35
Zamenjaj fazo med vadbo v fazah	35
Spreminjanje nastavitvev v hitrem meniju	35
Začasno prekinite/ustavite vadbo	36
Po vadbi	37
Vadbeni povzetek na vašem M400	37
Aplikacija Polar Flow	39
Spletna storitev Polar Flow	39
Lastnosti	40

Podprti GPS (A-GPS)	40
Datum izteka veljavnosti A-GPS	41
Funkcije GPS	41
Nazaj na začetek	41
24/7 sledenje dejavnosti	42
Cilj dejavnosti	42
Podatki o aktivnosti	43
Smart Coaching	45
Koristi vadbe	45
Test telesne pripravljenosti	47
Pred testom	48
Opravljanje testa	48
Rezultati testa	48
Razredi stopenj telesne pripravljenosti	49
Moški	49
Ženske	49
Vo2max	50
Tekashi indeks	50
Kratkoročna analiza	51
Moški	51
Ženske	51
Dolgoročna analiza	52
Območja srčnega utripa	53
Pametne kalorije	57
Pametno obveščanje	57
Območja hitrosti	58
Nastavitve območij hitrosti	58
Cilj vadbe z območji hitrosti	58
Med vadbo	58
Po vadbi	59
Športni profili	59
Merjenje kadence na zapestju	59
Polarjev tekaški program	59
Ustvarite Polarjev tekaški program	60
Začni tekaški cilj	60
Spremljajte svoj napredek	61
Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart	62
Združi senzor korakov z M400	62
Umeri senzor korakov	62
Ročno umerjanje	63
Nastavi pravilno razdaljo kroga	63
Nastavi dejavnik	63
Samodejno umerjanje	63
Kadence teka in dolžina koraka	64
Aplikacija Polar Flow	65

Spletna storitev Polar Flow	66
Vadbeni cilji	67
Ustvarite vadbeni cilj	67
Hitri cilj	67
Cilj v fazah	68
Priljubljeno	68
Priljubljeno	68
Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:	69
Uredi priljubljeno	69
Odstrani priljubljeno	69
Športni profili v spletni storitvi Flow	69
Dodaj športni profil	69
Uredi športni profil	70
Osnove	70
Srčni utrip	70
Pregledi vadbe	70
Sinhroniziranje	72
Sinhroniziraj z aplikacijo Flow	72
Sinhroniziraj s spletno storitvijo Flow prek FlowSync	73
Nega ure M400	74
M400	74
Senzor srčnega utripa	76
Shranjevanje	76
Senzor korakov Bluetooth® Smart	76
Servis	77
Pomembne informacije	78
Baterije	78
Zamenjava baterije sensorja srčnega utripa	78
Previdnostni ukrepi	79
Motnje med vadbo	79
Zdravje in trening	80
Opozorilo – Baterije shranjujte izven dosega otrok	81
Tehnične specifikacije	81
M400	81
Senzor srčnega utripa H7	82
Programska oprema Polar FlowSync	83
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	83
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	83
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	84
Regulativne informacije	85
Omejitev odgovornosti	85

UVOD

Čestitke za vaš nov M400! M400, namenjen je navdušenim športnikom, vključuje GPS, Smart Coaching in merjenje dejavnosti 24/7, da boste lahko pritisnili na svoje omejitve in dosegli najboljšo zmogljivost. Z aplikacijo Flow si lahko takoj po vadbi ogledate njen pregled, s spletno storitvijo Flow pa lahko podrobno načrtujete in analizirate svojo vadbo.

Ta uporabniški priročnik vam bo pomagal pri uporabi vašega novega vadbenega spremljevalca. Preverite video prikaze in najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika na www.polar.com/en/support/M400.




M400

Spremljajte svoje vadbene podatke, kot je srčni utrip, hitrost, razdalja in pot in celo najmanjše aktivnosti v vašem vsakdanjem življenju.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA H7

Med vadbo natančno sledite svojemu srčnemu utripu na vašem M400. Vaš srčni utrip je informacija za analizo poteka vaše vadbe.

 *Vključeno le v M400 s kompleti senzorja srčnega utripa. Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, ne skrbite, vedno ga lahko kupite naknadno.*

USB KABEL

S kablom USB napolnite baterijo in sinhronizirajte podatke med M400 in spletno storitvijo Polar Flow s programsko opremo FlowSync.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Na kratko si oglejte vadbene podatke po vsaki vadbi. Aplikacija Flow brezžično sinhronizira vaše vadbene podatke s spletno storitvijo Polar Flow. Prenesite jo iz App Store ali Google Play.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Programska oprema Flowsync vam omogoča sinhroniziranje podatkov med vašim M400 in spletno storitvijo Flow prek USB kabla na vaš računalnik. Pojdite na www.flow.polar.com/start, da prenesete in namestite programsko opremo Polar FlowSync.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Načrtujte in analizirajte vsako podrobnost vaše vadbe, oblikujte svojo napravo po meri in spoznajte več o svoji zmogljivosti na polar.com/flow.

ZA ZAČETEK


Da bi lahko čim bolj uživali vaš M400, pojdite na flow.polar.com/start, kjer vas bodo preprosta navodila vodila preko nastavitve vašega M400, s prenosom najnovejšega programa in uporabo spletne storitve Flow.

Če se vam mudi na prvi tek z M400, si oglejmo hitre nastavitve z vstopom v osnovne nastavitve na napravi kot kažejo navodila v Osnovnih nastavitvah.

NASTAVITE NAPRAVO M400

Nastavitve opravite v spletni storitvi Polar Flow. Tam lahko hkrati vnesete vse fizične podatke, ki so potrebni za natančne podatke o vadbi. Izberete lahko jezik in pridobite najnovejšo vdelano programsko opremo za napravo M400. Za izvajanje nastavitve v spletni storitvi Polar Flow potrebujete računalnik s spletno povezavo.


Če trenutno nimate na voljo računalnika s spletno povezavo, lahko začetne nastavitve opravite tudi prek naprave. **Vendar pri tem upoštevajte, da v napravi niso na voljo vse nastavitve.** Da bi čim bolj izkoristili prednosti naprave M400, je pomembno, da nastavitve v spletni storitvi Polar Flow opravite pozneje.

 *Naprava M400 je ob dobavi v načinu shranjevanja. Aktivira se, ko jo vključite v računalnik ali USB-polnilnik. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se prikaže animacija polnjenja.*

NASTAVITEV V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

1. Za prenos programske opreme Polar FlowSync, ki jo potrebujete za povezavo naprave M400 s spletno storitvijo Flow, obiščite spletno stran flow.polar.com/start.
2. Za namestitev programske opreme odprite namestitveni paket in sledite zaslonskim navodilom.
3. Po koncu namestitve se programska oprema FlowSync samodejno odpre in vas pozove, da vključite svojo napravo Polar.
4. Napravo M400 je treba z USB-kablom vključiti v USB-vrata računalnika. Naprava M400 se aktivira in prične polniti. Pustite, da računalnik namesti morebitne predlagane USB-gonilnike.
5. Spletna storitev Flow se samodejno odpre v vašem spletnem brskalniku. Ustvarite Polarjev račun ali se vpišite, če ta račun že imate. Natančno vnesite fizične nastavitve, saj vplivajo na izračun porabe kalorij in drugih funkcij Smart Coaching.

6. S pritiskom ukaza **Opravljeno** začnete sinhronizacijo nastavitvev med napravo M400 in storitvijo. Status programske opreme FlowSync status se po koncu sinhronizacije spremeni v »opravljenega«.

 V spletni storitvi Polar Flow lahko izbirate med naslednjimi jeziki: **danščina, nemščina, angleščina, španščina, francoščina, italijanščina, kitajščina, nizozemščina, norveščina, poljščina, portugalsščina, japonščina, ruščina, finščina ali švedščina.**

NASTAVITEV PREK NAPRAVE

Napravo M400 s priloženim kablom vključite v USB-vrata računalnika ali USB-polnilnik. Prikaže se možnost **Choose language** (Izberite jezik). Pritisnite gumb START in izberite jezik **English** (Angleščina). Naprava M400 je ob dobavi na voljo samo v angleškem jeziku, vendar lahko druge jezike dodate pozneje v spletni storitvi Polar Flow.

Nastavite naslednje podatke in vsako izbiro potrdite z gumbom Start. Če se želite kadar koli vrniti in spremeniti katero od nastavitvev, pritisnite Nazaj, dokler se ne prikaže nastavitvev, ki jo želite spremeniti.

1. **Time format** (Časovni format): Izberite **12 h** (12 ur) ali **24 h** (24 ur). Če izberete možnost **12 h** (12 ur), izberite možnost **AM** (dopoldan) ali **PM** (popoldan). Nato nastavite lokalni čas.
2. **Date** (Datum): Vnesite trenutni datum.
3. **Units** (Enote): Izberite metrične (**kg, cm**) ali imperialne (**lb, ft**) enote.
4. **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
5. **Height** (Višina): Vnesite svojo višino.
6. **Date of birth** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
7. **Sex** (Spol): Izberite spol **Male** (Moški) ali **Female** (Ženski).
8. **Training background** (Pretekla vadba): **Occasional (0-1 h/week)** (Občasno (0–1 ura/teden)), **Regular (1-3 h/week)** (Redno (1–3 ure/teden)), **Frequent (3-5 h/week)** (Pogosto (3–5 ur/teden)), **Heavy (5-8 h/week)** (Močno (5–8 ur/teden)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Polprofesionalno (8–12 ur/teden)), **Pro (12+ h/week)** (Profesionalno (več kot 12 ur/teden)). Za več informacij o pretekli vadbe glejte [Fizične nastavitve](#).
9. Prikaže se **Ready to go!** (Vse je pripravljeno!), ko zaključite z nastavitvami, M400 pa se preklopi na časovni pogled.

POLNJENJE BATERIJE

Po tem, ko M400 vzamete iz škatle, morate najprej napolniti baterijo. Pazite, da se M400 popolnoma napolni pred prvo uporabo.

M400 ima notranjo polnilno baterijo. Uporabite USB kabel, ki je vključen v komplet izdelka, da M400 prek USB vhoda napolnite na vašem računalniku.

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.

1. Priključite mikro USB priključek v USB vrata v M400 in priključite drugi konec kabla v svoj osebni računalnik.
2. Na prikazovalniku se prikaže **Charging** (Polnjenje).
3. Ko je M400 do konca napolnjen, se prikaže napis **Charging completed** (Polnjenje zaključeno).

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

i Ne polnite baterije M400, ko je vlažna.

i Ne polnite baterije, če so vrata USB poškodovana.


i Ne polnite baterije v temperaturah pod -10°C ali nad $+50^{\circ}\text{C}$.


ČAS DELOVANJA BATERIJE

Čas delovanja baterije do 8 ur z GPS-om in s senzorjem srčnega utripa. Ko se uporablja le v časovnem načinu s spremljanjem dnevne aktivnosti, je čas delovanja približno 30 dni. Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate M400, uporabljenih značilnosti in

staranja baterije. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Nošenje M400 pod vašo jakno pomaga ohranjati napravo toplo in zviša čas delovanja.

OPOZORILA NIZKEGA STANJA BATERIJE

 Battery low. Charge.	<p>Battery low. Charge. (Nizko stanje baterije. Napolni.)</p> <p>Napolnjenost baterije je kritično nizka. Priporočljivo je napolniti M400.</p>
--	---

 Charge before training	<p>Charge before training(Napolni pred vadbo).</p> <p>Napajanje je prenizko za beleženje vadbe. Nova vadba se ne more pričeti pred polnjenjem M400.</p>
--	--

Ko je prikazovalnik prazen, je baterija prazna in M400 preide v način mirovanja. Napolnite M400. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

FUNKCIJE GUMBOV IN ZASNOVA MENIJA

M400 ima pet gumbov, ki imajo različne funkcionalnosti glede na situacijo uporabe. Oglejte si spodnje razpredelnice z navedenimi funkcionalnostmi gumbov v različnih načinih.

FUNKCIJE GUMBOV



ČASOVNI POGLED IN MENI

LUČ	NAZAJ	START	GOR	DOL
<ul style="list-style-type: none"> • Posveti prikazovalnik • Pritisni in drži za zaklepanje gumbov 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapusti meni • Vrne se na prejšnjo raven • Pusti nastavitve nespremenjene • Preklīči izbire • Pritisni in drži za vrnitev v časovni pogled iz menija • Pritisni in drži za sinhronizacijo z aplikacijo Flow v časovnem pogledu 	<ul style="list-style-type: none"> • Potrđi izbire • Vnesi naēin pred vadbo • Potrđi izbiro, prikazano na prikazovalniku 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomikaj se po seznamih izbir • Prilagodi izbrano vrednost • Pritisni in drži za spreminjanje prikaza ure 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomikaj se po seznamih izbir • Prilagodi izbrano vrednost

NAČIN PRED VADBO

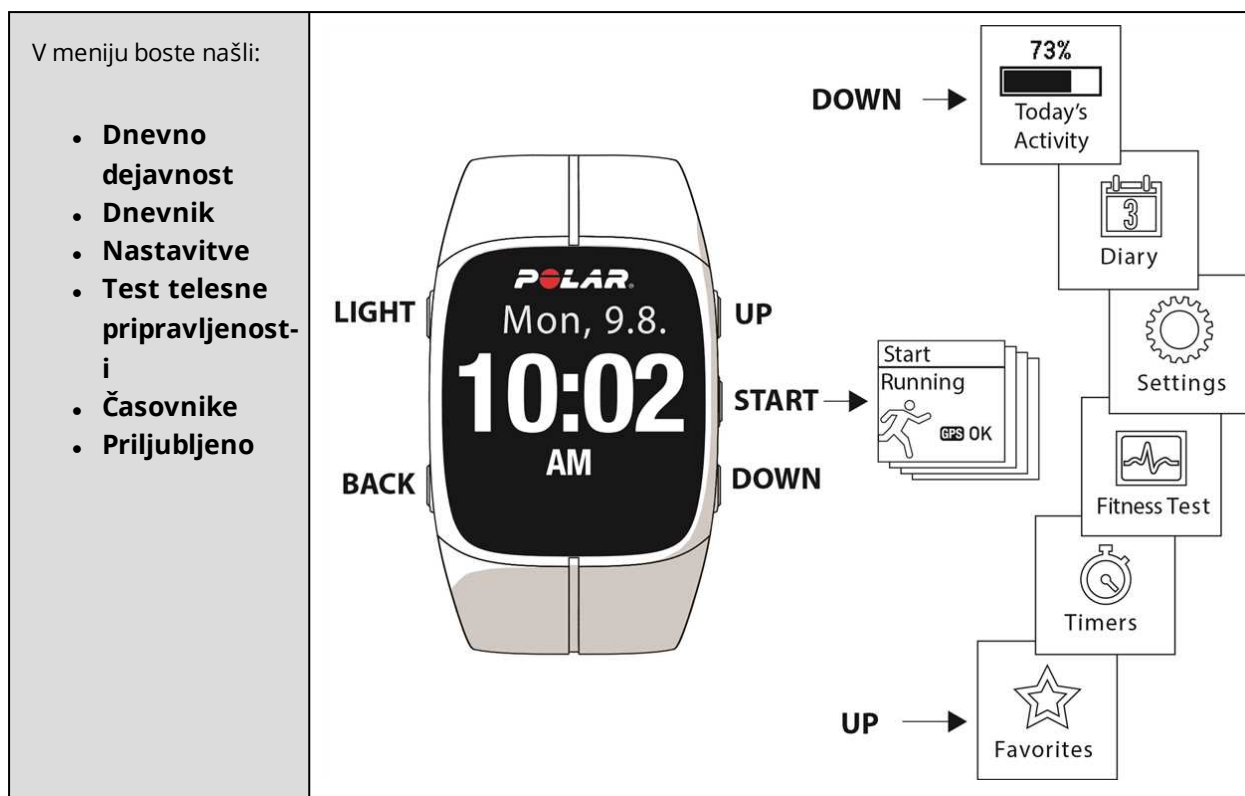
LUČ	NAZAJ	START	GOR	DOL
<ul style="list-style-type: none">• Posveti prikazovalnik• Pritisni in drži za vstop v nastavitve športnega profila	<ul style="list-style-type: none">• Vrnitev v časovni pogled	<ul style="list-style-type: none">• Prični vadbo	<ul style="list-style-type: none">• Pomikaj se po seznamu športov	<ul style="list-style-type: none">• Pomikaj se po seznamu športov

MED VADBO

LUČ	NAZAJ	START	GOR	DOL
<ul style="list-style-type: none">• Posveti prikazovalnik• Pritisni in drži za vstop v Quick Menu (Hitri meni)	<ul style="list-style-type: none">• Z enkratnim pritiskom začasno prekinite vadbo• Pritisni in drži 3 sekunde za ustavitev beleženja vadbe	<ul style="list-style-type: none">• Pritisni in drži za vklop/izklop zaklepa območja• Nadaljuj beleženje vadbe, ko je začasno prekinjena	<ul style="list-style-type: none">• Spremeni pregled vadbe	<ul style="list-style-type: none">• Spremeni pregled vadbe

ZASNOVA MENIJA

Vstopite in brskajte po meniju s pritiskom gumba GOR ali DOL. Potrdite izbire z gumbom START in se vrnite z gumbom NAZAJ.



DNEVNA DEJAVNOST

Dnevni cilj dejavnosti, ki vam ga posreduje Polar M400, je osnovan na osebnih podatkih in nastavitvah ravni dejavnosti, ki jih lahko najdete v nastavitvah dnevnega cilja dejavnosti v spletni storitvi Flow.

Vaš dnevni cilj dejavnosti je prikazan v vrstici dejavnosti. Vrstica dejavnosti se zapolni, ko dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti.

V **Today's activity** (Današnji dejavnosti) boste videli podrobnosti o svoji dejavnosti (aktiven čas, kalorije in korake) in možnosti za doseganje svojega dnevnega cilja dejavnosti.

Za več informacij si oglejte [24/7 sledenje dejavnosti](#)

DNEVNIK

V **Dnevniku** boste našli tekoči teden, pretekle in prihodnje štiri tedne. Izberite si dan in si oglejte svojo aktivnost in vadbe tistega dne, povzetek vsake vadbe in teste, ki ste jih izvedli. Ogledate si lahko tudi svoje načrtovane vadbe.

NASTAVITVE

V **Settings** (Nastavitvah) lahko urejate:

- **Sport profiles** (Športne profile)
- **Physical settings** (Fizične nastavitve)
- **General settings** (Splošne nastavitve)
- **Watch settings** (Nastavitve ure)

Za več informacij glejte [Nastavitve](#).

ČASOVNIKI

V **Timers** (Časovnikih) boste našli:

- **Interval timer** (Intervalni časovnik): Ustvarite čas in/ali razdaljo na intervalnih časovnikih, da točno določite čas za delo in okrevanje v svoji intervalni vadbi.
- **Finish time estimator** (Končaj oceno časa): Dosežite svoj ciljni čas za nastavljeno razdaljo. Nastavite razdaljo za vašo vadbo in M400 bo ocenil končni čas vadbe glede na vašo hitrost.

Za informacije glejte [Prični vadbo](#).

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Izmerite svojo raven telesne pripravljenosti, ko ležite in se sproščate.

Za informacije glejte [Test telesne pripravljenosti](#).

PRILJUBLJENO

V **Favorites** (Priljubljenih) boste našli vadbene cilje, ki ste jih shranili kot priljubljene v spletni storitvi Flow.

Za informacije glejte [Priljubljeno](#).

ZDRUŽLJIVI SENZORJI

S senzorji Bluetooth® Smart izboljšajte svojo vadbena izkušnja in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivost.

POLARJEV SENZOR SRČNEGA UTRIPA H7 BLUETOOTH® SMART

Med vadbo natančno sledite svojemu srčnemu utripu na vašem M400. Vaš srčni utrip je informacija za analizo poteka vaše vadbe.

POLARJEV SENZOR KORAKOV BLUETOOTH® SMART

Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart je namenjen tekačem, ki želijo izboljšati svojo tehniko teka in tekaško zmogljivost. Omogoča vam ogled informacij o hitrosti in razdalji, ne glede na to, ali tečete na tekalni stezi ali po najbolj blatni tekaški poti.

- Izmeri vsak korak, da prikaže hitrost in razdaljo teka.
- Pomaga vam izboljšati tehniko teka, tako da vam prikaže kadenco teka in dolžino koraka.
- Majhen senzor omogoča trdno namestitev na vezalke.
- Odpornost na udarce in vodoodpornost za najzahtevnejše pogoje teka.

Za več informacij glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth Smart](#).

ZDRUŽEVANJE

Pred prvo uporabo senzorja srčnega utripa *Bluetooth Smart* ® ali mobilne naprave (pametni telefon, tablica), je to napravo treba združiti z M400. Združevanje vzame le nekaj sekund in zagotavlja, da vaš M400 sprejema signale samo z vaših senzorjev in naprav, omogoča pa tudi vadbo v skupini brez motenj. Pred vpisom dogodka ali tekme se prepričajte, da ste združevanje opravili doma, da bi preprečili motnje zaradi prenosa podatkov.

ZDRUŽI SENZOR SRČNEGA UTRIPA Z M400

Obstajata dva načina, kako združiti senzor srčnega utripa s svojim M400:

1. Nosite svoj senzor srčnega utripa in pritisnite **START** v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
2. Prikaže se **To pair, touch your device with M400** (Za združevanje se dotaknite svoje naprave z M400). Dotaknite se svojega senzorja srčnega utripa z M400 in počakajte, da ga zazna.
3. Prikaže se ID naprave **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Združi Polar H7 xxxxxxxx). Izberite možnost **Yes** (Da).
4. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. Namestite senzor srčnega utripa. V M400 pojdite v **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite

START.

2. M400 prične iskanje vašega senzorja srčnega utripa.
3. Ko je najden senzor srčnega utripa, se prikaže ID naprave **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Pritisnite START in izpiše se **Pairing** (Združevanje).
5. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ZDRUŽI SENZOR KORAKOV Z M400

Prepričajte se, da je senzor korakov pravilno pritrjen na vaš čevelj. Za več informacij, kako nastaviti senzor korakov, glejte uporabniški priročnik senzorja korakov.

Obstajata dva načina, kako združiti senzor korakov z vašim M400:

1. Pritisnite START v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
2. Dotaknite se svojega senzorja korakov z M400 in počakajte, da bo najden.
3. Prikaže se ID naprave **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Združi Polar RUN xxxxxxxx). Izberite **Yes** (Da).
4. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. Pojdite v **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite START.
2. M400 prične iskanje vašega senzorja korakov.
3. Ko je najden senzor korakov, se prikaže **Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx).
4. Pritisnite START, prikaže se **Pairing** (Združevanje).
5. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

Za več informacij glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth Smart](#).

ZDRUŽI MOBILNO NAPRAVO Z M400

Pred združevanjem mobilne naprave

- jo nastavite na spletni strani flow.polar.com/start, kot je opisano v poglavju [Set up your M400](#) (Nastavi svoj M400)
- prenesite aplikacijo Flow iz trgovine App Store
- prepričajte se, da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen.

Združevanje z mobilno napravo:

1. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun, ki ste ga ustvarili med nastavljanjem vašega M400.

2. Počakajte, da se na vaši mobilni napravi prikaže pogled **Connect product** (Poveži napravo) (prikaže se **Waiting for M400** (Počakaj na M400)).
3. V časovnem načinu M400 pritisnite in držite gumb NAZAJ.
4. Prikaže se **Connecting to device** (Priklučitev na napravo), ki ji sledi **Connecting to app** (Priklučitev na aplikacijo).
5. Sprejmite zahtevo za Bluetooth združevanje na svoji mobilni napravi in vnesite pin kodo, prikazano na vašem M400.
6. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. Na svoji mobilni napravi zaženite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun.
2. Počakajte, da se na vaši mobilni napravi prikaže pogled **Connect product** (Poveži napravo) (prikaže se **Waiting for M400** (Počakaj na M400)).
3. V M400 pojdite v **Settings > General Settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi mobilno napravo) in pritisnite START.
4. Na vašem M400 se prikaže **Confirm from other device pin xxxxxx** (Potrdi na podlagi številke PIN druge naprave xxxxxx). V mobilno napravo vnesite številko PIN iz vašega M400. Združevanje se začne.
5. Po koncu se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).


TEHTNICO POLAR BALANCE ZDRUŽITE Z M400

Za združevanje tehtnice Polar Balance in naprave M400 sta na voljo dva načina:

1. Stopite na tehtnico in na prikazovalniku se prikaže vaša teža.
2. Ko zaslišite pisk, ikona za Bluetooth na prikazovalniku tehtnice prične utripati, kar pomeni, da je povezava vzpostavljena. Tehtnica je pripravljena na združevanje z M400.
3. Pritisnite in za dve sekundi pridržite gumb BACK (NAZAJ) na napravi M400, nato pa počakajte, da se na prikazovalniku izpiše sporočilo o koncu združevanja.

ali

1. Pojdite v **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite START.
2. M400 začne iskati vašo tehtnico.
3. Stopite na tehtnico in na prikazovalniku se prikaže vaša teža.
4. Ko M400 najde vašo tehtnico, se na njegovem prikazovalniku izpiše njena ID-številka **Polar scale xxxxxxxx** (xxxxxxx tehtnica Polar).
5. Pritisnite START in izpiše se **Pairing** (Združevanje).
6. Po koncu se izpiše **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

 Tehtnico lahko združite s sedmimi različnimi napravami Polar. Ko je z njo združenih več kot sedem naprav, se prva združena naprava odstrani, nadomesti pa jo zadnja združena naprava.

BRISANJE ZDRUŽEVANJA

Za izbris združevanja s senzorjem ali mobilno napravo:


1. Pojdite v meni **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združene naprave) in pritisnite START.
2. Izberite iz seznama napravo, ki jo želite odstraniti, in pritisnite START.
3. Prikaže se sporočilo **Delete pairing?** (Ali želite izbrisati združevanje?), izberite možnost **Yes** (Da) in pritisnite START.
4. Po koncu se prikaže sporočilo **Pairing deleted** (Združevanje je zbrisano).

NASTAVITVE

Nastavitve športnega profila	20
Nastavitve	21
Fizične nastavitve	22
Teža	22
Višina	22
Datum rojstva	22
Spol	23
Ozadje vadbe	23
Maksimalni srčni utrip	23
Splošne nastavitve	23
Združi in sinhroniziraj	24
Flight mode (Letalski način)	24
Zvok gumbov	24
Zaklep gumba	24
Alarm o neaktivnosti	25
Enote	25
Jezik	25
Barva pogleda za vadbo	25
O vašem izdelku	25
Nastavitve ure	25
Alarm	26
Čas	26
Datum	26
Dan začetka tedna	26
Prikaz ure	26
Hitri meni	27
Hitri meni v načinu pred vadbo	27
Hitri meni v načinu vadbe	27
Hitri meni v načinu premora	28
Posodobitev programa	29
Kako posodobiti program	29

NASTAVITVE ŠPORTNEGA PROFILA


Prilagodite nastavitve športnih profilov, ki bodo najbolj ustrezale vašim vadbenim potrebam. V M400 lahko urejate določene nastavitve športnih profilov v **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športni profili). V različnih športih lahko na primer vklopite ali izklopite GPS.

 V spletni storitvi Flow je širok nabor možnosti za prilagajanje. Za več informacij glejte [Sport Profiles in Flow](#) (Športni profili v storitvi Flow).

V načinu pred vadbo so privzeto prikazani štirje športni profili. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športe na seznam in jih sinhronizirate v svoj M400. Na vašem M400 imate lahko naenkrat največ 20 športov. Število športnih profilov v spletni storitvi Flow ni omejeno.

V **Sport profiles** (Športnih profilih) so privzeti športi:

- **Running** (Tek)
- **Cycling** (Kolesarjenje)
- **Other outdoor** (Drugi zunanji športi)
- **Other indoor** (Drugi notranji športi)

 Če ste pred prvo vadbo v spletni storitvi Flow uredili svoje športne profile in jih sinhronizirali z M400, bo seznam športov že vseboval urejene športne profile.

NASTAVITVE


Za ogled ali spremembo nastavitve športnega profila pojdite v **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športne profile) in izberite profil, ki ga želite urediti. Do nastavitve trenutno izbranega profila lahko dostopate tudi iz načina pred vadbo s pritiskom in držanjem gumba LUČ.

- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite **Off**, **Soft**, **Loud** (Izklop, Nežno, Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Ogled srčnega utripa): Izberite **Beats per minute (bpm)** (Utripi na minuto) ali **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Pregled meje območja srčnega utripa): Preglejte meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip viden drugi napravi): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. fitnes oprema) zaznajo vaš srčni utrip.
- **GPS recording** (GPS beleženje): Izberite **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Senzor korakov**: Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart](#).
- **Speed view** (Ogled hitrosti): Izberite **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo).

- **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če vklopite **automatic pause** (samodejna začasna prekinitve) **On**, se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati.

 *GPS beleženje mora biti nastavljeno na samodejno začasno prekinitve.*

- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete **Lap distance** (Dolžino kroga), po vsakem krogu nastavite razdaljo. Če izberete **Lap duration** (Trajanje kroga), po vsakem krogu nastavite trajanje.

 *GPS beleženje mora biti nastavljeno na samodejni krog, ki temelji na razdalji.*

FIZIČNE NASTAVITVE

Za pogled in urejanje svojih fizičnih nastavitvev pojdite na **Settings > Physical settings** (Nastavitve > Fizične nastavitve). Zelo je pomembno, da ste natančni pri fizičnih nastavitvah, še posebej ko nastavljate svojo težo, višino, datum rojstva in spol, saj te nastavitve vplivajo na točnost meritvenih vrednosti, kot so meje srčnega utripa in poraba kalorij.

V **Physical settings** (Fizičnih nastavitvah) boste našli:

- **Weight** (Težo)
- **Height** (Višino)
- **Date of birth** (Datum rojstva)
- **Sex** (Spol)
- **Training background** (Ozadje vadbe)
- **Maximum heart rate** (Maksimalni srčni utrip)

TEŽA

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

VIŠINA

Nastavite svojo višino v centimetrih (metrično) ali čevljih in palcih (imperialno).

DATUM ROJSTVA

Nastavite svoj datum rojstva. Vrstni red, v katerem so nastavitve datuma, je odvisen od načina časa in formata datuma, ki ste ga izbrali (24h: dan – mesec – leto / 12 h: mesec – dan – leto).

SPOL

Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).

OZADJE VADBE

Ozadje vadbe je ocena vaše dolgoročne fizične stopnje aktivnosti. Izberite možnost, ki najbolj ustreza celotni količini in intenzivnosti vaše fizične dejavnosti v zadnjih treh mesecih.

- **Occasional (0-1h/week)** (Občasno (0–1 h/teden)): Ne udeležujete se redno rekreativne vadbe ali naporne fizične vadbe, npr. hodite le za razvedrilo in le občasno vadite tako naporno, da zaradi tega težje dihate in se znojite.
- **Regular (1-3h/week)** (Redno (0–3 h/teden)): Redno se udeležujete rekreativne vadbe, npr. pretečete 5–10 km ali 3–6 milj na teden ali porabite 1–3 ure na teden za primerljivo fizično aktivnost ali pa vaše delo zahteva zmerno fizično aktivnost.
- **Frequent (3-5h/week)** (Pogosto (3–5 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj trikrat na teden, npr. pretečete 20–50 km ali 12–31 milj na teden ali porabite 3–5 ur na teden za primerljivo težko vadbo.
- **Heavy (5-8h/week)** (Težko (5–8 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj petkrat na teden in se včasih udeležite množičnih športnih dogodkov.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Polprofesionalno (8–12 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe skoraj vsak dan in vadite, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionalno (>12 h/teden)): Ste vzdržljivostni športnik. Udeležujete se težke fizične vadbe, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.

MAKSIMALNI SRČNI UTRIP

Nastavite svoj maksimalni srčni utrip, če poznate svojo trenutno vrednost maksimalnega srčnega utripa. Vaša vrednost srčnega utripa glede na starost ($220 - \text{starost}$) je prikazana kot privzeta nastavitve, ko prvič nastavljate to vrednost.

HR_{\max} se uporablja za ocenitev porabe energije. HR_{\max} je maksimalno število utripov srca v eni minuti med največjim fizičnim naporom. Najbolj točen način za določitev vašega osebnega HR_{\max} je, da opravite maksimalni obremenitveni test v laboratoriju. HR_{\max} je ključen pri določanju intenzivnosti vadbe. Je oseben in odvisen od starosti in dednih dejavnikov.

SPLOŠNE NASTAVITVE

Za pregledovanje in urejanje vaših splošnih nastavitve pojdite v **Settings > General settings** (Nastavitve > Splošne nastavitve).

V možnosti **General settings** (Splošne nastavitve) je na voljo:

- **Pair and sync** (Združi in sinhroniziraj)
- **Flight mode** (Letalski način)
- **Button sounds** (Zvok gumbov)
- **Button lock** (Zaklep gumba)
- **Inactivity alert** (Alarm o neaktivnosti)
- **Units** (Enote)
- **Training view color** (Jezik)
- **Training view color** (Barva pogleda za vadbo)
- **About your product** (O vašem izdelku)

ZDRUŽI IN SINHRONIZIRAJ

- **Pair and sync mobile device** (Združi mobilno napravo) / **Pair other device** (Združi drugo napravo): Združite senzorje srčnega utripa ali mobilne naprave s svojim M400.
- **Paired devices** (Združene naprave): Oglejte si vse naprave, ki ste jih združili s svojim M400. Te lahko vključujejo senzorje srčnega utripa in mobilne naprave.
- **Sync Data** (Sinhroniziraj podatke): Podatke sinhronizirajte z aplikacijo Flow. Napis **Sync data** (Sinhroniziraj podatke) postane viden, ko ste združili svoj M400 z mobilno napravo.


FLIGHT MODE (LETALSKI NAČIN)

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

Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija z naprave. Še vedno lahko beleži vašo dejavnost, vendar pa je ne morete uporabljati pri vadbah s senzorjem srčnega utripa, niti ne morete svojih podatkov sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow, ker je *Bluetooth*® Smart onemogočen.

ZVOK GUMBOV

Zvoke gumbov nastavite na možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).

 *Upoštevajte, da ta izbira ne omogoča spreminjanja zvokov vadbe. Zvoki vadbe lahko spreminjate v nastavitvah športnega profila. Za več informacij glejte "Nastavitve športnega profila" on page 20.*

ZAKLEP GUMBA

Izberite možnost **Manual lock** (Ročni zaklep) ali **Automatic lock** (Samodejni zaklep). V možnosti **Manual lock** (Ročni zaklep) lahko gumbe ročno zaklenete v meniju **Quick menu** (Hitri meni). V **Automatic Lock** (Samodejnem zaklepu) se gumb samodejno zaklene po 60 sekundah.

ALARM O NEAKTIVNOSTI

Nastavite alarm o neaktivnosti v položaj **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).

ENOTE

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

JEZIK

Izberi: **danščina, nemščina, angleščina, španščina, francoščina, italijanščina, kitajščina, nizozemščina, norveščina, poljščina, portugalsščina, japonščina, ruščina, finščina** ali **švedščina**.
Nastavite jezik svojega M400.

BARVA POGLEDA ZA VADBO

Izberite **Dark** (Temna) ali **Light** (Svetla). Spremenite barvo prikazovalnika vašega pogleda vadbe. Ko je izbrana **Light** (Svetla), ima pogled vadbe svetlo ozadje s temnimi številkami in črkami. Ko je izbrana **Dark** (Temna), ima pogled vadbe temno ozadje s svetlimi številkami in črkami.

O VAŠEM IZDELKU

Preverite ID naprave vašega M400, kot tudi različice programa, HW modela in datum izteka veljavnosti A-GPS.

NASTAVITVE URE

Za pogled in urejanje svojih nastavitvev ure pojdite na **Settings > Watch settings** (Nastavitve > Nastavitve ure).

V **Watch settings** (Nastavitvah ure) boste našli:

- **Alarm**
- **Čas**
- **Datum**
- **Dan začetka tedna**
- **Prikaz ure**

ALARM

Nastavite ponovitev alarma **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Izklop, Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali **Every day** (Vsak dan). Če izberete **Once**, **Monday to Friday** (Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali **Every day** (Vsak dan), nastavite tudi čas za alarm.

 *Ko je vklopljen alarm, je prikazana ikona ure v časovnem pogledu.*

ČAS

Nastavi časovni format: **24 h** ali **12 h**. Nato nastavite čas v dnevu.

 *Ko sinhronizirate z aplikacijo Flow in s spletno storitvijo, se čas v dnevu samodejno posodobi iz storitve.*


DATUM

Nastavite datum. Nastavite tudi **Date format** (Format datuma), izberete lahko **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (mm/dd/llll, dd/mm/llll, llll/mm/dd, dd-mm-llll, llll-mm-dd, dd. mm. llll) ali **yyyy.mm.dd** (llll.mm.dd).

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

DAN ZAČETKA TEDNA

Izberite dan začetka vsakega tedna. Izberite **Monday**, **Saturday** (ponedeljek, sobota) ali **Sunday** (nedelja).

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

PRIKAZ URE

Izberi prikaz ure:

- **Daily Activity** (Dejavnost dneva + Datum in čas)
- **Your name and time** (Vaše ime in čas)
- **Analog** (Analogno)
- **Big** (Veliko)

HITRI MENI

HITRI MENI V NAČINU PRED VADBO

Za dostop do nastavitve trenutno izbranega športnega načina v načinu pred vadbo pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ):

- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Soft** (Nežno), **Loud** (Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Izberite možnost **Beats per minute (bpm)** (Število utripov na minuto) ali **% of maximum** (% največje vrednosti). **Check HR zone limits** (Prikaz zgornje/spodnje meje območja srčnega utripa): Preverite zgornje/spodnje meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip je viden drugim napravam): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete možnost **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. oprema v fitnessu) zaznajo vaš srčni utrip.
- **GPS recording** (Beleženje signala GPS): Izberite **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart](#).
- **Speed view** (Ogled hitrosti): Izberite **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo).
- **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitev): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če nastavite **samodejno začasno prekinitev** v položaj **zavklop**, se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati.
- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete možnost **Lap distance** (Dolžina kroga), razdaljo nastavite po vsakem pretečenem krogu. Če izberete možnost **Lap duration** (Trajanje kroga), trajanje nastavite po vsakem krogu.

HITRI MENI V NAČINU VADBE

V pogledu za vadbo pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ) in vstopite v **Quick menu** (Hitri meni). V pogledu za vadbo **Hitri meni** lahko:

- **Zakleni gumbe**: Za zaklep gumbov pritisnite START. Za odklepanje gumbov pritisnite in držite gumb LUČ.
- **Nastavi ozadje**: Stalno osvetlitev ozadja nastavite na možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Ko to omogočite, osvetlitev ozadja sveti nepretrgoma. Stalno osvetlitev ozadja lahko izklopite in ponovno

vklopite s pritiskom gumba LUČ. Vedeti morate, da uporaba te funkcije skrajšuje življenjsko dobo baterije.

- **Iskanje senzorja:** Iščite senzor srčnega utripa ali senzor korakov.
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart](#).
- **Intervalni časomer:** Ustvarite intervalne časovnike na osnovi časa in/ali razdalje, da natančno določite čas za faze vadbe in regeneracije v intervalni vadbi. Izberite **Prični X,XX km / XX:XX**, da uporabite prejšnji nastavitveni časomer ali ustvarite novi časomer v **Nastavitvenem časomeru**.
- **Končaj oceno časa:** Nastavite razdaljo za vašo vadbo in M400 bo ocenila končni čas vadbe glede na vašo hitrost. Izberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Prični XX,XX km / XX:XX mi), da uporabite prejšnjo nastavitveno ciljno razdaljo ali nastavite novi cilj v **Set distance** (Nastavitvena razdalja).
- **Informacije o trenutni lokaciji:** Ta izbira je na voljo le, če je GPS nastavljen za športni profil.
- **Vklopi vodiča za lokacijo:** Ta funkcija vam omogoča, da se vrnete na začetek svoje vadbe. Izberite **Set location guide on** (Vklopi vodiča za lokacijo) in pritisnite START (ZAČNI). Prikaže se **Nastavitev pogleda puščice vodiča za lokacijo** in M400 gre v pogled **Na sam začetek**. Za več informacij glejte [Na sam začetek](#).


HITRI MENI V NAČINU PREMORA

V načinu za začasno prekinitvev pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Hitri meni**. V načinu za začasno prekinitvev **Hitri meni** lahko:

- **Zakleni gumbe:** Za zaklep gumbov pritisnite START. Za odklepanje gumbov pritisnite in držite gumb LUČ.
- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Soft** (Nežno), **Loud** (Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Izberite možnost **Beats per minute (bpm)** (Število utripov na minuto) ali **% of maximum** (% največje vrednosti). **Check HR zone limits** (Prikaz zgornje/spodnje meje območja srčnega utripa): Preverite zgornje/spodnje meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip je viden drugim napravam): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete možnost **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. oprema v fitnessu) zaznajo vaš srčni utrip.
- **GPS recording** (Beleženje signala GPS): Izberite **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti:

Stride sensor (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart](#).

- **Speed view** (Ogled hitrosti): Izberite **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo).
- **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitev): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če nastavite **samodejno začasno prekinitev** v položaj **zavklop**, se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati.
- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete možnost **Lap distance** (Dolžina kroga), razdaljo nastavite po vsakem pretečenem krogu. Če izberete **Lap duration** (Trajanje kroga), po vsakem krogu nastavite trajanje.

 *GPS beleženje mora biti nastavljeno na samodejno začasno prekinitev ali samodejni krog, ki temelji na razdalji.*

POSODOBITEV PROGRAMA


Program vašega M400 se lahko posodobi. Kadarkoli je nova različica na voljo, vas bo FlowSync obvestil kdaj povezati M400 s svojim računalnikom s kablom USB. Posodobitve programa se prenesejo prek kabla USB in programske opreme FlowSync. Aplikacija Flow vas bo tudi obvestila, kdaj je na voljo nov program.

Posodobitve programa se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vašega M400. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti, povsem novih lastnosti ali na primer popravkov virusov.

KAKO POSODOBITI PROGRAM


Da bi posodobili program M400, morate imeti:

- Račun spletne storitve Flow
- Nameščeno programsko opremo FlowSync
- Registriran svoj M400 v spletno storitev Flow

 *Pojdite v flow.polar.com/start in ustvarite svoj Polar račun v spletni storitvi Polar Flow in prenesite ter namestite programsko opremo FlowSync na svoj osebni računalnik.*

Za posodobitev programa:

1. Priključite mikro USB priključek v USB vrata v M400 in priključite drugi konec kabla v svoj osebni računalnik.
2. FlowSync pričinja sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
4. Izberite Da. Nameščen je nov program (lahko traja nekaj časa) in M400 se ponovno zažene.

 *Pred posodobitvijo programa se najpomembnejši podatki iz M400 sinhronizirajo iz spletne storitve Flow. Zato pri nalaganju ne boste izgubili pomembnih podatkov.*

VADBA

NOSITE SENZOR SRČNEGA UTRIPA

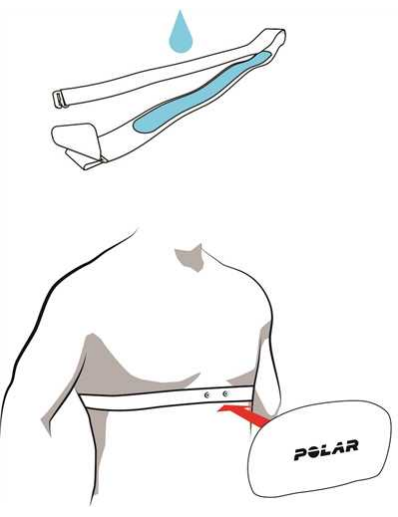
Z uporabo naših senzorjev srčnega utripa med vadbo dobite največ, kar vam ponujajo Polarjeve edinstvene funkcije Smart Coaching. Podatki srčnega utripa vam pomagajo vpogled v fizično pripravljenost in način, kako telo odgovori na vadbo. To vam bo pomagalo teči ob pravi intenzivnosti in izboljšati vašo telesno pripravljenost.

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 tudi zunanji dejavniki, kar pomeni, da vam prinaša zanesljive meritve vašega fizičnega stanja.


ZDRUŽI SENZOR SRČNEGA UTRIPA

1. Nosite svoj senzor srčnega utripa in pritisnite **START** v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
2. Prikaže se napis **To pair, touch your sensor with M400** (Za združevanje se dotaknite svojega senzorja z M400), z M400 se dotaknite senzorja srčnega utripa in počakajte, da ga zazna.
3. Prikaže se naprava ID **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Izberite **Yes** (Da).
4. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

Združite lahko tudi nov senzor v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi z novo napravo). Za več informacij o združevanju glejte [Združevanje](#).





<ol style="list-style-type: none">1. Navlažite območja elektrod na traku.2. Pritrdite priključek na trak.3. Prilagodite dolžino traku, da bo tesno, a obenem udobno nameščen. Pričvrstite trak okoli svojega oprsja, tik pod prsnimi mišicami ter pritrdite sponko na drugi konec traku.4. Preverite, ali so vlažna območja elektrod nameščena trdno ob vaši	
---	--

koži in ali je Polarjev logotip na priključku v osrednjem in v pokončnem položaju.

 S traku odstranite priključek in po vsaki vadbi splaknite trak pod tekočo vodo. Pot in vlaga lahko vplivata na vklop senzorja srčnega utripa, zato si zapomnite, da ga morate obrisati.

PRIČNI VADBO

Nosite senzor srčnega utripa in poskrbite, da ste ga združili s svojim M400.

	<p>V časovnem pogledu pritisnite gumb START, da vstopite v način pred vadbo.</p>
	<p>Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti z gumbom GOR/DOL.</p> <p> Za spremembo nastavitve športnega profila pred vadbo (v načinu pred vadbo), pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v Quick Menu (Hitri meni). Za vrnitev v način pred vadbo, pritisnite gumb NAZAJ.</p> <p>Če ste vklopili GPS funkcijo, bo M400 samodejno pričela z iskanjem signalov.</p>
	<p>Ostanite v načinu pred vadbo, dokler M400 ne najde GPS satelitskih signalov in vašega srčnega utripa, da bi poskrbeli, da so vaši podatki o vadbi točni.</p> <p>Da bi najbolje ujeli GPS satelitske signale, pojdite na prosto in stran od visokih stavb in dreves. Za najboljše GPS rezultate nosite M400 na svojem zapestju in z zaslonom, obrnjenim navzgor. Imejte ga pred seboj v vodoravnem položaju in stran od prsi. Roko držite nepremično in nad nivojem prsi med iskanjem. Bodite pri miru in držite položaj, dokler M400 ne najde satelitskih signalov.</p> <p>Odstotkovna vrednost, ki je prikazana ob ikoni GPS, kaže, kdaj je GPS nared.</p>

Ko doseže 100 %, se prikaže napis V REDU in pripravljeni ste na nadaljevanje. M400 je našla signal vašega senzorja srčnega utripa, ko je prikazan vaš srčni utrip. Ko M400 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

Pridobivanje položaja GPS je s pomočjo podprtega GPS (A-GPS) hitro. Datoteka s podatki A-GPS se v vašem M400 samodejno posodobi, ko M400 sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync. Če se je veljavnost datoteke s podatki A-GPS iztekla ali če še niste sinhronizirali vašega M400, bo pridobivanje trenutnega položaja morda trajalo dalj časa. Za več informacij glejte [Podprti GPS \(A-GPS\)](#).



Zaradi položaja GPS-antene na M400 ni priporočljivo, da ga nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da je zaslon obrnjen navzgor.

Med beleženjem vadbe lahko spreminjate pregled vadbe z gumbom GOR/DOL. Za spremembo nastavitve brez prekinitve beleženja vadbe pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni). Za več informacij glejte [Quick Menu](#) (Hitri meni).

Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Prikaže se **Beleženje začasno prekinjeno** in M400 gre v način za začasno prekinitve. Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite gumb START.

Za ustavitev vadbe pritisnite in držite gumb NAZAJ tri sekunde v času beleženja vadbe ali v času začasne prekinitve, dokler se ne prikaže **Beleženje končano**.

PRIČNI VADBO Z VADBENIM CILJEM

Ustvarite lahko podrobne vadbene cilje v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirate na svojo M400 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Med vadbo lahko preprosto sledite vodiču na svoji napravi.

Za pričetek vadbe z vadbenim ciljem storite naslednje:

1. Pričnite tako, da greste v **Diary** (Dnevnik) ali v **Favorites** (Priljubljene).
2. V **Diary** (Dnevniku) izberite dan, za katerega je cilj izbran in pritisnite START, nato pa s seznama izberite cilj in pritisnite **START**. Prikažejo se katerekoli opombe, dodane v cilj.

ali

V **Favorites** (Priljubljenih) izberite cilj s seznama in pritisnite START. Prikažejo se katerekoli opombe, dodane v cilj.


3. Pritisnite START, da vstopite v način pred vadbo in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
4. Ko M400 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

Za več informacij o vadbenih ciljeh glejte [Training Targets](#) (Vadbeni cilji).

PRIČNI VADBO Z INTERVALNIM ČASOVNIKOM

Lahko nastavite en ponavljajoč ali dva izmenjujoča se časovnika in/ali časovnika na podlagi razdalje za usmerjanje svojega dela in faz za okrevanje v intervalni vadbi.

1. Pričnite tako, da greste v **Timers > Interval timer** ((Časovniki) > (Intervalni časovnik)). Izberite **Set timer(s)** (Nastavi časovnik(-e)), da ustvarite nove časovnike.
2. Izberite **Time-based** (Na podlagi časa) ali **Distance-based** (Na podlagi razdalje):
 - **Time-based** (Na podlagi časa): Določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite START.
 - **Distance-based** (Na podlagi razdalje): Nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite START.
3. Prikaže se **Nastavim še en časomer?**. Da bi nastavili še en časomer, izberite **Da** in ponovite 2. korak.
4. Ko zaključite, izberite **Prični X,XX km / XX:XX** in pritisnite START, da vstopite v način pred vadbo in nato izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko M400 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.


 Prav tako lahko med vadbo zaženete **Interval timer** (Intervalni časovnik), na primer po ogrevanju. Pritisnite in držite gumb LUC, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Interval timer** (Intervalni časovnik).

PRIČNI VADBO S KONČAJ OCENO ČASA

Nastavite razdaljo za vašo vadbo in M400 bo ocenila končni čas vadbe glede na vašo hitrost.

1. Pričnite tako, da greste v **Časovnike > Končaj oceno časa**.
2. Da bi nastavili ciljno razdaljo pojdite v **Nastavi razdaljo** in izberite **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maratona, maraton** ali **Nastavi drugo razdaljo**. Pritisnite START. Če izberete **Set other distance** (Nastavi drugo razdaljo), nastavite razdaljo in pritisnite START. Prikaže se napis **Čas za finiŝ bo ocenjen na XX,XX**.
3. Izberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Prični XX,XX km / X,XX mi) in pritisnite START, da vstopite v način pred vadbo in nato izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.

4. Ko M400 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

 Prav tako lahko med vadbo zaženete **Finish time estimator** (Končaj oceno časa), na primer po ogrevanju. Pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Finish time estimator** (Končaj oceno časa).

FUNKCIJE MED VADBO

BELEŽENJE KROGA

Za beleženje kroga pritisnite gumb START. Krogi se lahko beležijo tudi samodejno. V nastavitvah športnega profila možnost **Automatic lap** (Samodejni krog) nastavite na možnost **Lap distance** (Dolžina kroga) ali **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete možnost **Lap distance** (Dolžina kroga), razdaljo nastavite po vsakem pretečenem krogu. Če izberete možnost **Lap duration** (Trajanje kroga), trajanje nastavite po vsakem krogu.

ZAKLENI OBMOČJE SRČNEGA UTRIPA ALI HITROSTI

Pritisnite in pridržite gumb START, da zaklenete območje srčnega utripa ali hitrosti, v katerem se trenutno nahajate. Izberite možnost **HR zone** (Območje srčnega utripa) ali **Speed zone** (Območje hitrosti). Za zaklepanje/odklepanje območja pritisnite in pridržite gumb START. Če vaš srčni utrip ali hitrost preseže zaklenjeno območje, boste opozorjeni z zvočno povratno informacijo.


ZAMENJAJ FAZO MED VADBO V FAZAH


Pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ). Prikaže se meni **Quick menu** (Hitri meni). Izberite iz seznama **Start next phase** (Začni naslednjo fazo) in pritisnite gumb START (če je izbrana ročna sprememba faze, ko je bil ustvarjen cilj). Če je izbran samodejni način, se bo po zaključku faza samodejno zamenjala. Opozorjeni boste z zvočno povratno informacijo.


SPREMINJANJE NASTAVITEV V HITREM MENIJU

Pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ). Prikaže se meni **Quick menu** (Hitri meni). Določene nastavitve lahko spreminjate, ne da bi začasno prekinili vadbo. Za podrobne informacije glejte [Quick Menu](#) (Hitri meni).

ZAČASNO PREKINITE/USTAVITE VADBO

	<p>1. Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Prikaže se Recording paused (Beleženje začasno prekinjeno) in M400 gre v način za začasno prekinitve. Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite gumb START.</p>
---	---

	<p>2. Za ustavitev vadbe pritisnite in držite gumb NAZAJ tri sekunde v času beleženja vadbe ali v času začasne prekinitve, dokler se ne prikaže Recording ended (Beleženje končano).</p>
--	---




 Če po začasni prekinitvi vadbo zaključite, se pretekli čas med začasno prekinitvijo ne prišteje k celotnemu času.




PO VADBI


Dobite takojšnjo analizo in podroben vpogled v svojo vadbo z M400, aplikacijo Flow in s spletno storitvijo Flow.

VADBENI POVZETEK NA VAŠEM M400

Po vsaki vadbi boste dobili takojšnje povzetke vaše vadbe. Za kasnejši ogled vašega vadbenega povzetka pojdite v **Diary** (Dnevnik) in izberite dan, nato povzetek vadbe, ki si jo želite ogledati.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p>	<p>M400 vas nagradi vsakič, ko dosežete svoj Personal best (Najboljši osebni) rezultat v povprečni hitrosti/tempu, razdalji ali kalorijah. Personal best (Najboljši osebni) rezultati so ločeni za vsak športni profil.</p>
<p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p>	<p>Čas, ko ste pričeli vadbo, trajanje vadbe in razdalja med vadbo.</p> <p> <i>Razdalja je vidna, če ste trenirali na prostem in je bila vklopljena GPS funkcija.</i></p>
<p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p>	<p>Povratne informacije v obliki besedilnega sporočila o vaši izvedbi. Povratne informacije temeljijo na porazdelitvi časa vadbe na območja srčnega utripa, porabo kalorij in trajanje.</p> <p>Za več podrobnosti pritisnite START.</p> <p> <i>Prikaže se napis Training benefit (Koristi vadbe), če ste uporabljali senzor srčnega utripa in trenirali vsaj 10 minut v območjih srčnega utripa.</i></p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> 	<p>Porabljen čas v vsakem območju srčnega utripa.</p> <p> Vidno, če ste uporabljali senzor srčnega utripa.</p>
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 142 (76%)</p> <p>Max heart rate 176 (95%)</p>	<p>Vaša povprečna in maksimalna srčna utripa sta prikazana v utripih na minuto in odstotku maksimalnega srčnega utripa.</p> <p> Vidno, če ste uporabljali senzor srčnega utripa.</p>
<p>Summary</p> <p>Calories 682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 35 %</p>	<p>Porabljene kalorije med vadbo in izgorevanje maščob % kalorij</p>
<p>Summary</p> <p>Average pace 5:58 min/km</p> <p>Maximum pace 4:36 min/km</p>	<p>Povprečna in maksimalna hitrost/tempo vadbe.</p> <p> Vidno, če ste trenirali na prostem in je bila vklopljena GPS funkcija.</p>
<p>Summary</p> <p>Running Index Good 44</p>	<p>Tekaški indeks se izračuna pri vadbi na prostem z vklopljeno GPS funkcijo in uporabljate senzor srčnega utripa. Upoštevajte tudi naslednje zahteve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Športni profil za tekaški šport (tek, tek po cesti, tek po naravnih poteh itn.) • Hitrost mora biti 6 km/h/3,75 mi/h ali večja in trajanje mora biti vsaj 12 minut

	Za več informacij glejte Tekaški indeks .
Summary Max altitude 172 m Ascent 40 m Descent 25 m	Maksimalna nadmorska višina, vzpon v metrih/čevljih in spust v metrih/čevljih.  Vidno, če ste trenirali na prostem in je bila vklopljena GPS funkcija.
Summary Laps (5) Best lap 09:30:07 Average lap 10:02:52	Število krogov in najboljši čas in poprečni čas trajanja kroga. Za več podrobnosti pritisnite START.
Summary Automatic laps (10) Best lap 03:20:08 Average lap 05:01:02	Število samodejnih krogov in najboljši čas in poprečni čas trajanja samodejnega kroga. Za več podrobnosti pritisnite START.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Sinhronizirajte svoj M400 z aplikacijo Flow, da po vsaki vadbi na hitro analizirate svoje podatke. Aplikacija Flow vam omogoča hiter pregled vaši vadbenih podatkov brez spletne povezave.

Za informacije glejte [Polar Flow App](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča, da analizirate vsako podrobnost lastne vadbe in spoznate več o svoji zmogljivosti. Spremljajte svoj napredek in tudi delite svoje najboljše vadbe z drugimi.

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

LASTNOSTI

Podprti GPS (A-GPS)	40
Funkcije GPS	41
Nazaj na začetek	41
24/7 sledenje dejavnosti	42
Cilj dejavnosti	42
Podatki o aktivnosti	43
Smart Coaching	45
Koristi vadbe	45
Test telesne pripravljenosti	47
Tekashi indeks	50
Območja srčnega utripa	53
Pametne kalorije	57
Pametno obveščanje	57
Območja hitrosti	58
Nastavitve območij hitrosti	58
Cilj vadbe z območji hitrosti	58
Med vadbo	58
Po vadbi	59
Športni profili	59
Merjenje kadence na zapestju	59
Polarjev tekaški program	59
Ustvarite Polarjev tekaški program	60
Začni tekaški cilj	60
Spremljajte svoj napredek	61

PODPRTI GPS (A-GPS)

M400 ima vgrajen GPS, ki omogoča natančne meritve hitrosti in razdalje za različne športe na prostem in po vadbi prikazuje vašo pot na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow.

M400 s storitvijo AssistNow® Offline hitro najde povezavo s satelitom. Storitvev AssistNow Offline zagotavlja podatke A-GPS, ki vašemu M400 sporočajo predvidene položaje satelitov GPS. Tako M400 ve, kje mora iskati satelite, in lahko v nekaj sekundah pridobi njihove signale, tudi v težkih pogojih za sprejem signala.

Podatki A-GPS se posodobijo enkrat na dan. Zadnja datoteka s podatki A-GPS se samodejno posodobi z vašo napravo M400, ko napravo M400 sinhronizirate s storitvijo Flow preko opreme FlowSync ali aplikacije Flow.

DATUM IZTEKA VELJAVNOSTI A-GPS

Datoteka s podatki A-GPS velja največ 14 dni. Natančnost določanja položaja je v prvih treh dneh dokaj visoka in se v naslednjih 10. do 14. dneh postopoma zmanjšuje. Redne posodobitve pripomorejo k zagotavljanju visoke ravni natančnosti določanja položaja.


Datum izteka veljavnosti trenutne datoteke s podatki A-GPS lahko preverite prek svojega M400. V M400 pojdite v **Settings > General Settings > About your product > A-GPS exp. date** (Nastavitve > Splošne nastavitve > O vašem izdelku > Datum izteka velj. A-GSP). V primeru izteka veljavnosti datoteke s podatki za posodobitev podatkov A-GPS napravo M400 sinhronizirajte s storitvijo Flow preko opreme FlowSync ali aplikacije Flow.

Če se je veljavnost datoteke s podatki A-GPS iztekla, bo pridobivanje trenutnega položaja morda trajalo dlje časa.

FUNKCIJE GPS

M400 vključuje naslednje funkcije GPS:

- **Nadmorsko višino, dvig in spust:** Izmero nadmorske višine v realnem času, kot tudi vzpon in spust v metrih/čevljih.
- **Razdaljo:** Točne informacije o razdalji po vaši vadbi.
- **Hitrost/Tempo:** Točne informacije o hitrosti/tempu med in po vaši vadbi.
- **Tekaški indeks:** V M400 tekaški indeks temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. Daje informacije o ravni zmogljivosti, tako v zvezi z aerobno telesno pripravljenostjo kot tudi z ekonomičnostjo teka.
- **Nazaj na začetek:** Usmerja vas na vašo začetno točko v čim krajši razdalji kot tudi kaže razdaljo do vaše začetne točke. Sedaj lahko preverite več pustolovskih poti in jih varno odkrivате, saj veste, da vas od ogleda navodil, kjer ste začeli, loči le dotik gumba.

 *Za najboljše rezultate nosite M400 na svojem zapestju in z zaslonom, obrnjenim navzgor. Zaradi položaja GPS-antene na M400 ni priporočljivo, da ga nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da je zaslon obrnjen navzgor.*

NAZAJ NA ZAČETEK


S to lastnostjo se lahko vrnete na začetek svoje vadbe.

Za uporabo funkcije nazaj na začetek:

1. Pritisnite in držite gumb LUČ. Prikaže se **Quick menu** (Hitri meni).
2. Izberite **Set location guide on** (Nastavitev vodiča za lokacijo), prikaže se **Location guide arrow view set on** (Nastavitev pogleda puščice vodiča za lokacijo) in M400 gre v pogled **Back to Start** (Nazaj na začetek).

Da se vrnete na začetno točko:

- M400 imejte pred seboj v vodoravnem položaju.
- Premikajte se, da bo M400 lahko določil, v kateri smeri se premikate. Puščica bo kazala v smer vaše začetne točke.
- Če se želite vrniti na začetno točko, se vedno obrnite v smeri puščice.
- M400 tudi prikazuje ležaj in neposredno razdaljo (zračno črto) med vami in začetno točko.

 Če ste v neznanem okolju, imejte vedno pri sebi zemljevid za primer, da M400 izgubi signal satelita ali se mu izprazni baterija.

24/7 SLEDENJE DEJAVNOSTI

M400 sledi vaši dejavnosti z vgrajenim 3D pospeševalnikom, ki beleži gibanje vaših zapestij. Analizira frekvenco, intenzivnost in rednost vašega gibanja skupaj z vašimi telesnimi podatki, tako da lahko opazujete, kako dejavni ste v resnici v svojem vsakdanjem življenju, poleg vaše redne vadbe.

CILJ DEJAVNOSTI

Vaš M400 vam daje cilj dejavnosti vsak dan in vas vodi, da ga dosežete. Cilj dejavnosti je osnovan na osebnih podatkih in nastavitvah ravni dejavnosti, ki jih lahko najdete v nastavitvah dnevnega cilja dejavnosti v spletni storitvi Flow. Prijavite se v spletno storitev Flow, kliknite svoje ime/profilno sliko v zgornjem desnem kotu in pojdite v zavihek za dnevni cilj dejavnosti v Nastavitvah.

Nastavitev dnevnega cilja dejavnosti vam omogoča, da med tremi stopnjami dejavnosti izberete tisto, ki se najbolje ujema z vašim običajnim vsakdanom in dejavnostjo (glejte številko 1 na sliki spodaj). Pod poljem za izbor (glejte številko 2 na sliki spodaj) lahko preverite, kako dejavni morate biti, da dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti glede na izbrano stopnjo. Če delate na primer v pisarni in večino dneva presedite, boste na običajen dan dosegli približno štiri ure dejavnosti z nizko intenzivnostjo. Pri ljudeh, ki med delom pogosto stojijo in hodijo naokoli, se predvideva višja stopnja intenzivnosti.

SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

1

LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

2

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

OR

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Čas dejavnosti, ki je potreben za doseganje vašega cilja dejavnosti, je odvisen od stopnje, ki ste jo izbrali in od intenzivnosti vaših dejavnosti. Izpolnite svoj cilj hitreje z bolj intenzivnimi dejavnostmi ali ostanite aktivni pri bolj zmernem ritmu skozi cel dan. Starost in spol tudi vplivata na intenzivnost, ki jo potrebujete, da bi dosegli svoj cilj dejavnosti. Mlajši kot ste, bolj intenzivna mora biti vaša dejavnost.

PODATKI O AKTIVNOSTI

M400 postopno polni vrstico dejavnosti, da prikaže vaš napredek proti vašemu dnevnomu cilju. Ko je vaša vrstica polna, ste dosegli svoj cilj. Lahko si ogledate vrstico dejavnosti v **Today's activity** (Današnji dejavnosti) in v časovnem pogledu (spremenite prikaz ure s pritiskanjem in držanjem gumba GOR).

V **Today's activity** (Današnji dejavnosti) lahko pogledate, kako aktiven je bil vaš dan do sedaj in dobite navodila o tem, kako doseči svoj cilj.

• Aktivnost

- **Aktivni čas:** Aktivni čas vam pove skupni čas gibanja telesa, ki je dobro za vaše telo in zdravje.
- **Kalorije:** Prikaže koliko kalorij ste porabili z vadbo, dejavnostjo in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, ki je potrebna za vzdrževanje življenja).
- **Koraki:** Koraki, ki ste jih do sedaj prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.
- **Pojdi:** M400 vam daje možnosti za doseganje vašega dnevnega cilja dejavnosti. Pove vam tudi, kako dolgo morate še biti dejavni, če si izbirate nizko, srednje ali visoko intenzivne dejavnosti. Imate en cilj, a mnogo načinov, da ga dosežete. Dnevni cilj dejavnosti lahko dosežete ob nizki, srednji ali visoki intenzivnosti. V M400 'gor' pomeni nizka intenzivnost, 'hoja' srednja intenzivnost

in 'trimčkanje' visoka intenzivnost. Na spletni strani Flow in mobilni aplikaciji lahko najdete več primerov za dejavnosti nizke, srednje in visoke dejavnosti ter izberete najboljši način za doseganje svojega cilja.

Alarm o neaktivnosti

Širše znano je, da je telesna dejavnost glavni dejavnik za ohranjanje zdravja. Poleg telesne dejavnosti je pomembno, da se izogibate daljšemu sedenju. Sedenje daljši čas je slabo za vaše zdravje, tudi v tistih dnevih, ko vadite in imate dovolj dnevne dejavnosti. Vaš M400 zazna, če ste bili tekom dneva predolgo neaktivni, zato se lahko na takšen način odvadite stalnega sedenja in izognete negativnim učinkom na vaše zdravje.

Če ste pri miru eno uro, se pokaže alarm o nedejavnosti - **It's time to move** (Čas je za razgibanje). Vstanite in počnite nekaj aktivnega. Sprehodite se, raztegnite ali opravite kakšno lažjo dejavnost. Sporočilo izgine, ko se pričnete premikati ali pritisnete katerikoli gumb. Če v petih minutah niste aktivni, boste prejeli žig o nedejavnosti, ki ga lahko vidite na aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow po sinhronizaciji.

Alarm lahko vklopite ali izklopite v **Settings > General Settings > Inactivity alert** (Nastavitvah > Splošnih nastavitvah > Alarm o neaktivnosti).

Aplikacija Flow vam daje isto obvestilo, če ima Bluetooth povezavo na vašem M400.

Tako aplikacija Polar Flow kot spletna storitev Polar Flow bosta prikazovali, koliko žigov glede vaše neaktivnosti ste prejeli. Tako lahko preverite svojo dnevno rutino in poskrbite za aktivnejši življenjski slog.

Informacije o spanju na spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow

Če nosite svojo uro M400 ponoči, bo sledila vašemu času in kakovosti spanja (mirno ali nemirno). Ni vam potrebno vklopiti načina spanja, naprava samodejno zazna z vašega premikanja zapestja, da spite. Čas in kakovost spanja (mirno ali nemirno) se prikaže na spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow po sinhronizaciji M400.

Vaš čas spanja je najdaljši neprekinjeni čas počivanja v obdobju 24 ur. To obdobje začne teči ob 18:00 in se konča naslednji dan ob 18:00. Premori med spanjem, ki so krajši od ene ure, ne prekinejo sledenja spanju, vendar se ne upoštevajo pri merjenju časa spanja. Odmori, ki trajajo dlje kot 1 uro, prekinejo sledenje časa spanja.

Obdobja, ko mirno spite in se redko premikate, se štejejo kot mirno spanje. Obdobja, ko se premikate in pogosto spreminjate svoj položaj, se štejejo kot nemirno spanje. Algoritem namesto seštevanja vseh časovnih obdobj mirovanja bolj upošteva dolga kot kratkotrajna obdobja mirovanja. Pri deležu mirnega

spanja se primerja čas, ko ste mirno spali, s celotnim časom spanja. Miren spanec se močno razlikuje od človeka do človeka in se mora upoštevati glede na čas spanja.

Poznavanje dolžine mirnega in nemirnega spanja vam nudi informacije, kako spite ponoči in ali na vaše spanje vplivajo spremembe, ki jih naredite podnevi. Tako lahko poiščete načine za izboljšanje spanja in se podnevi počutite spočiti.

Podatki o dejavnosti v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow

Z mobilno aplikacijo Polar Flow lahko spremljate in analizirate svoje podatke o dejavnosti na poti in brezžično sinhronizirate svoje podatke iz M400 v spletno storitev Polar Flow. Spletna storitev Flow vam daje najbolj podroben vpogled v vaše informacije o dejavnosti.

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 in zasnovane za maksimalno uživanje in motivacijo med vadbo.

M400 vključuje naslednje funkcije Smart Coaching:

- Koristi vadbe
- Test telesne pripravljenosti
- Tekoški indeks
- Območja srčnega utripa
- Pametne kalorije

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe vam omogoča boljše razumeti učinkovitost svoje vadbe. Ta funkcija zahteva uporabo senzorja srčnega utripa. Po vsaki vadbi vam vadbeni računalnik v obliki besedilnega sporočila poda povratne informacije o vaši izvedbi, če ste vadili vsaj 10 minut v športnih območjih. Povratne informacije temeljijo na porazdelitvi časa vadbe na športna območja, porabo kalorij in trajanje. V Datotekah o vadbi prejmete bolj podrobne povratne informacije. Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji tabeli.

Povratno sporočilo	vadbe
Maksimalna vadba+	To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši. Ta vadba je tudi

Povratno sporočilo	vadbe
	povečala vašo odpornost na utrujenost.
Maksimalna vadba	To je bila naporna 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. Ta vadba je tudi občutno razvila 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 in stalna vadba	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.
Stalna vadba+	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Povečala je tudi vašo odpornost na utrujenost.
Stalna vadba	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Stalna in osnovna vadba, dolga	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.
Stalna 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.
Osnovna in stalna vadba, dolga	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in

Povratno sporočilo	vadbe
	sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Razvila je tudi vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Osnovna in stalna vadba	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.
Osnovna vadba, dolga	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. Lahke vaje, kot je ta, omogočajo vašemu telesu, da se prilagodi na vašo vadbo.

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Polarjev test telesne pripravljenosti je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno telesno pripravljenost (srca in ožilja) v mirovanju. Rezultat testa je vrednost, ki se imenuje Polar OwnIndex in je primerljiv z maksimalnim sprejemom kisika (VO_{2max}), ki se pogosto uporablja za merjenje aerobne telesne pripravljenosti. Vaše ozadje dolgoročne vadbe, srčni utrip, spremenljivost srčnega utripa med mirovanjem, spol, starost, višina in telesna teža vplivajo na vaš indeks OwnIndex. Polarjev test telesne pripravljenosti je razvit za uporabo zdravih odraslih oseb.

Aerobna telesna pripravljenost je povezana s tem, kako dobro deluje vaš kardiovaskularni sistem pri prenosu kisika v vaše telo. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobra aerobna telesna pripravljenost prinaša veliko zdravstvenih koristi. Na primer, pomaga pri zniževanju tveganja visokega krvnega pritiska in pri zmanjševanju tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter kapi. Če želite izboljšati svojo aerobno telesno pripravljenost, je potrebno povprečno šest tednov redne vadbe, da boste opazili spremembe v vaši vrednosti OwnIndex. Posamezniki, ki so v slabši telesni pripravljenosti, napredujejo hitreje. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, manjše so izboljšave v vašem OwnIndex.

Aerobno telesno pripravljenost najbolje izboljšate z vadbami, ki zajemajo večje skupine mišic. Takšne aktivnosti so tek, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh. Za spremljanje svojega napredka pričnite tako, da v prvih dveh tednih nekajkrat izmerite svoj OwnIndex in tako dobite svojo osnovno vrednost, test pa nato ponovite približno enkrat na mesec.

Da bi se prepričali o zanesljivosti rezultatov testa, upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

- Test lahko izvajate kjerkoli – doma, v pisarni ali v fitnessu – da je le okolica mirna. Okoli vas ne sme biti motečih zvokov (npr. televizija, radio ali telefon) ali ljudi, ki se z vami pogovarjajo.
- Test vedno opravljajte v podobnih razmerah in ob istem času.
- Izogibajte se težki hrani ali kajenju dve do tri ure pred testom.
- Na dan testiranja in dan pred testiranjem se izogibajte težkim fizičnim naporom, alkoholu in farmakološkimi poživilom.
- Bodite sproščeni in mirni. Pred začetkom testa se ulezite in sprostite za 1-3 minute.

PRED TESTOM

Nosite senzor srčnega utripa. Za več informacij glejte [Nosite senzor srčnega utripa](#).

Preden pričnete s testom, poskrbite, da so vaše fizične nastavitve vključno z ozadjem vadbe točne v **Settings > Physical settings** (Nastavitvah > Fizičnih nastavitvah)

OPRAVLJANJE TESTA

Da bi opravili test telesne pripravljenosti pojdite v **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Testi > Test telesne pripravljenosti > Sprostite se in prični test).

- Prikaže se **Searching for heart rate** (Iskanje srčnega utripa). Ko je najden srčni utrip, se prikaže na prikazovalniku graf srčnega utripa, vaš trenutni srčni utrip ter **Lie down & relax** (Ulezi se in se sprosti). Ostanite sproščeni in omejite gibe telesa in komunikacijo z drugimi ljudmi.
- Test lahko kadarkoli prekinete s pritiskom gumba NAZAJ. Prikaže se **Test canceled** (Test preklican).

Če M400 ne more prejeti signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Test failed** (Test spodletel). V tem primeru se prepričajte, da so elektrode senzorja srčnega utripa vlažne ter da se trak iz tkanine tesno prilega.

REZULTATI TESTA

Ko je testa konec, boste zaslišali dva piska z opisom rezultata vaše telesne pripravljenosti in prikaže se vaš VO_{2max} .

Prikaže se napis **Update to VO2max to physical settings?** (Posodobim VO2max v fizične nastavitve?)

- Izberite **Yes** (Da), da shranite vrednost v vaše **Physical settings** (Fizične nastavitve).
- Izberite **No** (Ne) le, če poznate svojo vrednost VO_{2max} in se ta za več kot en razred telesne pripravljenosti razlikuje od rezultata.

Zadnji rezultat vašega testa je prikazan v **Tests > Fitness test > Latest result** (Testi > Test telesne pripravljenosti > Zadnji rezultat). Prikaže se le zadnji rezultat testa.

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

Razredi stopenj telesne pripravljenosti

Moški

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

Razvrstitev temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

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

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

TEKAŠKI INDEKS

Tekaški indeks je preprost način za spremljanje sprememb v tekaški zmogljivosti. Vrednost tekaškega indeksa je ocena maksimalne aerobne tekaške zmogljivosti, na katero vpliva aerobna telesna pripravljenost in ekonomičnost teka. Z beleženjem tekaškega indeksa skozi čas lahko spremljate svoj napredek. Izboljšanje pomeni, da tek pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa da je vaš tempo hitrejši pri določeni stopnji napora.

Za kar se da točne podatke o svoji zmogljivosti poskrbite, da ste nastavili vrednost vašega HR_{max} .

Tekaški indeks se izračuna med vsako vadbo, ko je v uporabi senzor srčnega utripa in vklop GPS funkcije in, ko so izpolnjene naslednje zahteve:

- Športni profil za tekaški šport (tek, tek po cesti, tek po naravnih poteh itn.)
- Hitrost mora biti 6 km/h/3,75 mi/h ali večja in trajanje mora biti vsaj 12 minut
- Če za merjenje hitrosti uporabljate senzor korakov, [ga morate umeriti](#).

Izračun se prične, ko pričnete beležiti vadbo. Med vadbo se lahko ustavite dvakrat, na primer pri semaforju, ne da bi pri tem zmotili izračun. Po vadbi vaš M400 prikaže vrednost tekaškega indeksa in shrani rezultat v vadbeni povzetek.

Primerjajte svoj rezultat s spodnjo tabelo.

KRATKOROČNA ANALIZA

Moški

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

Razvrstitev temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

DOLGOROČNA ANALIZA

Posamezne vrednosti tekaškega indeksa tvorijo trend, ki predvidi vaš uspeh pri teku na določene razdalje.


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


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



Tekaški indeks	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Pol maraton	Maraton
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00


OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

Polarjeva športna območja srčnega utripa omogočajo novo raven učinkovitosti v vadbi, ki temelji na merjenju srčnega utripa. Vadba je porazdeljena v pet športnih območij srčnega utripa v odstotkih maksimalnega srčnega utripa. Z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe.

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} HR_{max} = Maksimalni srčni utrip (220-starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katerega maksimalni srčni utrip je 190 bpm (220-30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
MAKSIMUM 	90-100%	171-190 utripov na minuto	Manj kot 5 minut	Koristi: maksimalni ali skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice. Počutim se: Zelo utrujajoč za dihanje in mišice. Priporočljivo za: zelo izkušene in

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} HR_{max} = Maksimalni srčni utrip (220-starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katerega maksimalni srčni utrip je 190 bpm (220-30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
				dobre športnike. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke dogodke.
NAPORNO 	80-90%	152-172 utripov na minuto	2-10 minut	Koristi: povečana zmogljivost vzdrževanja visoke hitrosti. Počutim se: povzročča mišično utrujenost in težko dihanje. Priporočljivo za: izkušene športnike za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini. Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.
ZMerno	70-80% 133-152 utripov na minuto		10-40 minut	Koristi: poveča

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} HR_{max} = Maksimalni srčni utrip (220-starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katerega maksimalni srčni utrip je 190 bpm (220-30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
				<p>splošni tempo vadbe, naredi napor zmerne intenzivnosti lažji ter izboljša učinkovitost.</p> <p>Počutim se: zmerno, kontrolirano, hitro dihanje.</p> <p>Priporočljivo za: športnike, ki vadijo za športne dogodke ali si želijo koristi zmogljivosti.</p>
<p>LAHKO</p> 	60-70%	114-133 utripov na minuto	40-80 minut	<p>Koristi: izboljša splošno osnovno telesno pripravljenost, izboljša okrevanje in pospeši presnovo.</p> <p>Počutim se: udoben in lahek, nizka obremenitev za</p>

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} HR_{max} = Maksimalni srčni utrip (220-starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katerega maksimalni srčni utrip je 190 bpm (220-30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
				<p>mišice in srce ter ožilje.</p> <p>Priporočljivo za: vse za dolge vadbe v obdobju osnovne vadbe ter za vadbo pri okrevanju v tekmovalnem obdobju.</p>
<p>ZELO LAHKO</p> 	50-60%	104-114 utripov na minuto	20-40 minut	<p>Koristi: pomaga pri ogrevanju in ohlajevanju ter pri okrevanju.</p> <p>Počutim se: zelo lahek in majhen napor.</p> <p>Priporočljivo za: vaje okrevanja in ohlajevanja v tekmovalnem obdobju.</p>

Vadba v območju srčnega utripa 1 se opravlja pri zelo nizki intenzivnosti. Glavno načelo vadbe je, da se raven zmogljivosti izboljša po vadbi v obdobju okrevanja, ne samo med vadbo. Svoj proces okrevanja lahko pospešite z vadbo pri zelo nizki intenzivnost.

Vadba v območju srčnega utripa 2 je za vzdržljivostno vadbo, ki je bistveni del vsake vadbe. Vadbe v tem območju so lahke in aerobne. Dolgotrajna vadba v tem lahkem območju ima za posledico učinkovito porabo energije. Napredek zahteva vztrajnost.

Aerobna moč se poveča v območju srčnega utripa 3. Intenzivnost vadbe je višja, kot v športnih območjih 1 in 2, a še vedno v glavnem aerobna. Vadba v športnem območju 3 lahko, na primer, vključuje intervale, ki jim sledi okrevanje. Vadba v tem območju je še posebej učinkovita za izboljšanje krvnega obtoka v srce in kostne mišice.

Če je vaš cilj tekovati pri najvišji zmogljivosti, morate vaditi v območjih srčnega utripa 4. V teh območjih vadite anaerobno v intervalih do 10 minut. Krajši je interval, višja je intenzivnost. Zelo pomembno je, da med intervali zadostno okrevate. Vzorec vadbe v območjih 4 in 5 je zasnovan tako, da omogoča vrhunsko uspešnost.

Polarjeva območja ciljnega srčnega utripa so lahko prilagojena z uporabo laboratorijsko izmerjene vrednosti HR_{max}, ali če si samo izmerite vrednost tako, da opravite terenski test. Ko vadite v določenem območju ciljnega srčnega utripa, poskušajte uporabiti celotno območje. Sredina območja je dober cilj, vendar ni potrebno ohranjati svojega srčnega utripa ves čas na točno tej točki. Srčni utrip se postopoma prilagodi intenzivnosti vadbe. Na primer, ko preidete iz športnega območja 1 na 3, se krvožilni sistem in srčni utrip prilagodita v 3-5 minutah.

Srčni utrip se odziva na intenzivnost vadbe glede na dejavnike, kot so telesna pripravljenost, raven okrevanja kot tudi okoljske dejavnike. Pomembno je, da posvetite pozornost subjektivnim občutkom utrujenosti in ustrezno prilagodite program vadbe.

PAMETNE KALORIJE

Najnatančnejši števec kalorij na tržišču izračuna število porabljenih kalorij. Izračun porabe energije temelji na:

- Telesni teži, višini, starosti, spolu
- Maksimalnem srčnem utripu posameznika (HR_{max})
- Srčnem utripu med vadbo
- Največjem vnosu kisika posameznika (VO_{2max})

PAMETNO OBVEŠČANJE

Funkcija pametnih obvestil vam omogoča pridobivanje obvestil iz vašega telefona na vašo napravo Polar. Vaša naprava Polar vas obvesti o dohodnem klicu ali prejemu sporočila (npr. SMS-a ali sporočila Whatsapp). Obvešča vas tudi o dogodkih v vašem koledarju na telefonu. Da lahko uporabljate funkcijo pametnih obvestil, morate imeti mobilno aplikacijo Polar Flow za iOS ali Android, pri čemer mora biti vaša naprava Polar seznanjena z aplikacijo.

Za podrobnejša navodila glede uporabe pametnih obvestil si oglejte dokument o podpori [Pametna obvestila \(Android\)](#) ali [Pametna obvestila \(iOS\)](#).

OBMOČJA HITROSTI

Z območji hitrosti/ritma boste zlahka nadzorovali hitrost ali ritem med vadbo in ju prilagodili, tako da boste lahko dosegli želeni učinek vadbe. Območja lahko uporabljate za nadzorovanje učinkovitosti svoje vadbe med treningom ali kot pomoč pri kombiniranju z vadbo različnih stopenj intenzivnosti za najboljše učinek.

NASTAVITVE OBMOČIJ HITROSTI

Nastavitve območja hitrosti se lahko prilagajajo v spletni storitvi Flow. Lahko se vklopijo ali izklopijo v športnih profilih, v katerih so razpoložljive. Je pet različnih območij in meje območij lahko ročno prilagajate ali jih uporabljate kot privzete. Razlikujejo se glede na športno disciplino, zato lahko za vsako disciplino izberete najprimernejše območje. Območja so na voljo v tekaških disciplinah (vključno z ekipnimi disciplinami, ki vključujejo tek), kolesarskih disciplinah, pa tudi za veslanje in dirke s kanujem.

Privzeto

Če izberete **Default** (Privzeto), ne morete spreminjati mej. Privzeta območja so primer območij hitrosti/ritma za osebo z relativno visoko ravnjo telesne pripravljenosti.

Prosto

Če izberete **Free** (Prosto), lahko spremenite vse meje. Primer: če ste preverili svoj dejanski prag, kot je anaerobni in aerobni prag ali zgornji in spodnji laktatni prag, lahko vadite z območji, ki temeljijo na vašem pragu hitrosti ali ritma. Priporočamo, da svoj anaerobni prag hitrosti in ritma nastavite kot minimalno vrednost za območje 5. Če uporabljate tudi aerobni prag, ga nastavite kot minimalno vrednost za območje 3.

CILJ VADBE Z OBMOČJI HITROSTI

Ustvarite lahko cilje vadbe na osnovi območij hitrosti/ritma. Po sinhronizaciji ciljev prek FlowSync, boste med vadbo prejeli navodila vaše vadbene naprave.

MED VADBO

Med vadbo si lahko ogledate, katero območje trenutno vadite in porabljeni čas v posameznem območju.

PO VADBI

V vadbenem povzetku na M400 boste videli pregled porabljenega časa v posameznem območju hitrosti. Po sinhronizaciji si lahko ogledate podrobne vizualne informacije o območju hitrosti v spletni storitvi Flow.

ŠPORTNI PROFILI

Lahko navajate svoje priljubljene športe in določite posebne nastavitve za vsakega od njih. Na primer lahko oblikujete preglede po meri za vsak šport, s katerim se ukvarjate in izberete, katere podatke želite videti med vadbo: samo vaš srčni utrip ali samo hitrost in razdaljo – karkoli najbolj ustreza vam, vašim potrebam vadbe in zahtevam.

Za več informacij glejte [Nastavitve športnih profilov](#) in [Športne profile v spletni storitvi Flow](#).



Upoštevajte, da je pri mnogih profilih dvoranskih športov, skupinskih športov in ekipnih športov nastavitve **Srčni utrip je viden drugim napravam** privzeto omogočena. To pomeni, da združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, npr. fitnes oprema, lahko zaznajo vaš srčni utrip. Na seznamu [športnih profilov Polar](#) lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto omogočeno oddajanje Bluetooth. Oddajanje Bluetooth lahko omogočite ali onemogočite v nastavitvah [športnega profila](#).

MERJENJE KADENCE NA ZAPESTJU

Merjenje kadence na zapestju vam omogoča merjenje kadence pri teku, ne da bi uporabili senzor korakov. Vašo kadenco meri vgrajeni pospeševalnik prek gibov zapestja. Če želite uporabljati to funkcijo, morate imeti v napravi M400 nameščeno vsaj različico vdelane programske opreme 1.8. Upoštevajte, da če uporabljate senzor korakov, bo ta vedno uporabljen za merjenje kadence.

Merjenje kadence na zapestju je na voljo za naslednje vrste športov, ki vključujejo tek: hoja, tek, lahkoten tek, cestni tek, terenski tek, tek po tekalni stezi, atletske tekaške discipline in maratonski tek.

Če si želite kadence ogledati med vadbo, jo dodajte v vadbeni pogled v športnem profilu, ki ga uporabljate pri teku. To lahko storite v športnih profilih v spletni storitvi Flow.

POLARJEV TEKAŠKI PROGRAM

Polarjev tekaški program je prilagojeni program, ki temelji na vaši telesni pripravljenosti in s pomočjo katerega boste lahko pravilno vadili, ne da bi se pri tem prekomerno naprezali. Gre za pametni program vadbe, ki je prilagojen vašemu napredku in ki vas opomni, kadar se prekomerno naprezate oziroma

kadar ste premalo aktivni. Vsak program je prilagojen posameznikovemu tekaškemu dogodku, upošteva vaše osebne značilnosti, preteklo vadbo in čas, ki ga imate na voljo za pripravo. Program je na voljo brezplačno in ga lahko prenesete prek spletne storitve Polar Flow na spletni strani www.polar.com/flow.

Na voljo so programi za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Vsak program ima tri faze: osnovni trening (tekaška baza), trening za razvoj moči in zoževanje treninga. Te faze vam omogočajo, da postopno razvijate svojo pripravljenost in da ste pripravljeni na dan tekmovanja. Tekaške vadbe so razdeljene v pet različnih vrst: lahkoten tek, tek na srednje dolge proge, tek na dolge proge, tempo tek in intervalni tek. Da bo dosegli optimalne rezultate, vse vadbe vključujejo faze ogrevanja, treninga in ohlajanja. Hkrati lahko za hitrejši napredek izbirate med vajami za moč, vajami za krepitev jedra in razteznimi vajami. Vsak vadbeni teden vključuje dve do pet tekaških vadb, celotna tedenska tekaška vadba pa traja od ene do sedem ur, kar je odvisno od vaše telesne pripravljenosti. Najkrajši vadbeni program traja 9 tednov, najdaljši pa 20 mesecev.

Več informacij o Polarjevem tekaškem programu najdete v [podrobnem priročniku](#). Več pa lahko preberete v poglavju [Začnite s tekaškim programom](#).

USTVARITE POLARJEV TEKAŠKI PROGRAM

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na spletni strani www.polar.com/flow.
2. V zavihku izberite možnost **Programs** (Programi).
3. Izberite tekaški dogodek, ga poimenujte, nastavite datum tekmovanja in kdaj želite začeti s programom.
4. Odgovorite na vprašanja o svoji telesni pripravljenosti.*
5. Izberite, ali želite v program vključiti podporno vadbo.
6. Preberite in izpolnite vprašalnik o stopnji telesne pripravljenosti.
7. Preglejte program in po potrebi prilagodite nastavitve.
8. Ko zaključite, izberite možnost **Start program** (Izberi program).

*Če vaša zgodovina vadbe obsega vsaj štiri tedne, bodo ta vprašanja samodejno izpolnjena.

ZAČNI TEKAŠKI CILJ

Pred začetkom vadbe se prepričajte, da ste vadbeni cilj sinhronizirali z napravo. Te vadbe se sinhronizirajo v napravo kot vadbeni cilji, izberete pa jih lahko pod možnostjo **Diary** (Dnevnik). Ves čas vadbe upoštevajte navodila na napravi.

1. V napravi pojdite pod možnost **Diary** (Dnevnik).
2. Izberite dan, za katerega si želite ogledati načrtovani cilj.
3. Izberite cilj, nato pa športni profil.
4. Pritisnite START (ZAČNI) in sledite navodilom.

Če želite opraviti vadbeni cilj, ki je načrtovan za drug dan, lahko to seveda storite – pod možnostjo **Diary** (Dnevnik) izberite dan in začnite vadbo, ki je načrtovana na ta dan.

SPREMLJAJTE SVOJ NAPREDEK

Rezultate vadbe iz naprave sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow prek USB-kabla ali aplikacije Flow. Svoj napredek spremljajte v zavihku **Programs** (Programi). Prikazan bo pregled trenutnega programa in vaš napredek.

POLARJEV SENZOR KORAKOV *BLUETOOTH*® SMART

ZDRUŽI SENZOR KORAKOV Z M400

Prepričajte se, da je senzor korakov pravilno pritrjen na vaš čevelj. Za več informacij, kako nastaviti senzor korakov, glejte uporabniški priročnik senzorja korakov.

Obstajata dva načina, kako združiti senzor korakov z vašim M400:

1. Pritisnite **START** v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
2. Dotaknite se svojega senzorja korakov z M400 in počakajte, da bo najden.
3. Prikaže se ID naprave **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Združi Polar RUN xxxxxxxx). Izberite **Yes** (Da).
4. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. Pojdite v **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo naprav) in pritisnite **START**.
2. M400 prične iskanje vašega senzorja korakov.
3. Ko je najden senzor korakov, se prikaže **Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx).
4. Pritisnite **START**, prikaže se **Pairing** (Združevanje).
5. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

UMERI SENZOR KORAKOV

Umerjanje senzorja korakov izboljša natančnost meritev hitrosti/tempa in razdalje. Priporočljivo je, da senzor korakov umerite, preden ga prvič uporabite, če nastanejo znatne spremembe v vašem tekaškem slogu ali, če se položaj senzorja korakov na copatu drastično spremeni (npr. če imate nove copate ali zamenjate senzor z desnega na lev copat). Umerjanje naj bo izvedeno pri vaši običajni hitrosti teka. Če tečete pri različnih hitrostih, naj bo umerjanje izvedeno pri vaši povprečni hitrosti. Senzor korakov lahko umerite ročno ali samodejno.

Ko vadite s senzorjem korakov, lahko izberete, da boste uporabljali podatke o hitrosti iz GPS-a ali iz senzorja korakov. Za nastavitve tega pojdite v **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Izberi senzor za hitrost) in izberite **Stride sensor** (Senzor korakov) in **GPS**.

ROČNO UMERJANJE


Ročno umerjanje je mogoče opraviti na dva načina. Lahko tečete razdaljo, ki jo poznate in nastavite pravilno razdaljo v **Quick menu** (hitrem meniju). Lahko tudi ročno nastavite dejavnik umerjanja, če poznate dejavnik, ki daje vašo točno razdaljo.

NASTAVI PRAVILNO RAZDALJO KROGA

1. Pritisnite START v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo, nato pa drsite do profila Tek.
2. Pričnite vadbo in pretečite razdaljo, za katero veste, da je daljša od 400 metrov.
3. Ko pretečete razdaljo, pritisnite START, da nastavite razdaljo kroga.
4. Pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v Quick menu (Hitri meni), nato pa izberite **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Senzor korakov > Umerjanje > Ročno > Nastavi pravilno razdaljo kroga).
5. Nastavite dejansko razdaljo, ki ste jo pretekli. Dejavnik umerjanja se s tem posodobi.

NASTAVI DEJAVNIK

Da bi ročno umerili senzor korakov z nastavitvijo dejavnika, izberite **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor** (Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Umerjanje > Ročno > Nastavi dejavnik): Če že poznate dejavnik, ki daje vašo točno razdaljo. Prikaže se napis **Calibrated. (Umerjeno). Factor: xxxx** (Dejavnik: xxxx), ko ste opravili.

 Ročno umerjanje se lahko prične tudi med vadbo, ko se uporablja senzor korakov. Pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Stride sensor > Calibration > Manual** (Senzor korakov > Umerjanje > Ročno).

SAMODEJNO UMERJANJE

Samodejno umerjanje senzorja korakov se opravi na podlagi GPS podatkov in se odvija v ozadju. Trenutni ritem, dolžina korakov in kumulativna razdalja bodo posodobljeni in pravilno prikazani po samodejnem umerjanju. Vaša hitrost bo prikazana v sivem na prikazovalniku, dokler ni pokrita razdalja umerjanja. Če svoj senzor korakov umerite ročno kasneje, se bo prepisal dejavnik umerjanja na podlagi GPS-a.

Samodejno umerjanje se izvede dvakrat, pri tem pa se uporabi povprečje dveh dejavnikov umerjanja. Pri naslednji vadbi se uporabi povprečje med prejšnjim dejavnikom umerjanja in dejavnikom, pridobljenim med trenutno vadbo.


Samodejno umerjanje se prične po 100 metrih. Med razdaljo umerjanja 500 m morajo biti izpolnjena naslednja merila.

- Na voljo mora biti vsaj 6 satelitov.
- Hitrost mora biti vsaj 7 km/h.
- Višina vzpona in spusta je manj kot 30 metrov.

Pri teku na različnih površinah (npr. cesti, naravni poti) za vsako površino uporabite drugačen športni profil, da zagotovite najboljše umerjanje za vsako posamezno površino.

Da bi umerili senzor korakov ročno, izberite

- **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Automatic** (Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Umerjanje > Samodejno)

 Samodejno umerjanje se lahko prične tudi med vadbo, ko se uporablja senzor korakov. Pritisnite in držite gumb LUC, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Senzor korakov > Umerjanje > Samodejno).

KADENCA TEKA IN DOLŽINA KORAKA

Kadenca* je število, ki označuje kolikokrat v eni minuti stopi stopalo s senzorjem korakov* na tla. Dolžina koraka* je povprečna dolžina enega koraka. To je razdalja med vašo desno in levo nogo, ko se ti dotakneta tal. Hitrost teka = 2 * dolžina korak * kadenca. Za hitrejši tek obstajata dva načina: Lahko premikate svoje noge pri višji kadenci ali pa delate daljše korake. Elitni dolgoprogaši ponavadi tečejo pri višji kadenci od 85 do 95. Na vzponih so običajne vrednosti kadenca manjše. Pri spustih so večje. Tekači prilagodijo dolžino koraka, da povečajo hitrost: Dolžina koraka se povečuje z naraščanjem hitrosti. Ena najbolj pogostih napak novincev pa je prav prevelik korak. Najbolj učinkovita dolžina koraka je naravna – tista, ki je tekaču najbolj udobna. Na tekmoivanju boste tekli hitreje, če boste povečali moč svojih nožnih mišic, da vas bodo te popeljale naprej z večjo dolžino koraka.

Prav tako bi morali delati na povečanju učinkovitosti kadenca. Kadenca ne napreduje zlahka vendar, če vadite pravilno, boste lahko vzdrževali kadenco skozi svoje teke in tako izboljšali svojo zmogljivost. Za razvoj kadenca je potrebno trenirati povezavo med živčevjem in mišicami – in to dokaj pogosto. Za začetek je primerna ena vadba za kadenco na teden. Nekaj vaj za kadenco lahko dodate tudi v preostali del vaše tedenske vadbe. Med dolgim lahkotnim tekom lahko občasno vključite nekaj hitrejše kadenca. Dober način za izboljšanje dolžine koraka je, da se lotite določenih vaj za moč, kot so tek po hribih, tek po mehki mivki ali tek po stopnicah. Šesttedensko obdobje vadbe, ki zajema vaje za moč, bi moralo pokazati znatne izboljšave v dolžini koraka, v kombinaciji z nekaj vajami za hitrejše delo nog (kot so kratki koraki pri najhitrejšem tempu na 5 km) pa bi moral biti opazen tudi napredek v skupni hitrosti.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogoča, da si takoj po vadbi lahko brez povezave ogledate vizualno interpretacijo podatkov o vadbi. Z njo zlahka dostopate do vadbenih ciljev in si ogledate rezultate testov. Z aplikacijo Flow je najlažje sinhronizirati vadbene podatke z M400 prek spletne storitve Flow.

Ko uporabljate aplikacijo z M400, lahko:

- hitro pregledate in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe
 - pot na zemljevidu
 - koristi vadbe
 - čas začetka in trajanje vadbe
 - povprečno in maksimalno hitrost/tempo, razdaljo, tekaški indeks
 - povprečni in maksimalni srčni utrip, kumulativna območja srčnega utripa
 - izgorevanje maščob % kalorij
 - nadmorsko višino, dvig in spust
 - podatke o krogu
- pogledate svoj napredek s tedenskimi povzetki v koledarju
- dobite podatke o vaši 24/7 dejavnosti (skupno število korakov, porabljenih kalorijah in času mirovanja)
 - izveste, koliko vam manjka od dnevnega cilja in kako ga doseči
 - vidite korake, porabljene kalorije in čas mirovanja
 - dobite alarme o neaktivnosti, ko je čas, da vstanete in se premaknete

Za začetek si na telefon naložite aplikacijo Flow iz spletnih trgovin App Store ali Google Play. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na www.polar.com/en/support/Flow_app. Pred prvo uporabo mobilne naprave (pametni telefon, tablica), je to napravo treba združiti z M400. Za več informacij glejte [Združevanje](#).

Za ogled svojih vadbenih podatkov v aplikaciji Flow morate sinhronizirati svoj M400 z aplikacijo po vadbi. Za informacije o sinhroniziranju M400 z aplikacijo Flow glejte [Sinhroniziranje](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča, da načrtujete in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe in spoznate več o svoji zmogljivosti. Nastavite in si prilagodite M400, da bo popolnoma ustrezala vašim vadbenim zahtevam tako, da dodajate športe, prilagajate nastavitve in pogled za vadbo. Sledite in vizualno analizirajte svoj napredek, ustvarjajte vadbene cilje in jih dodajajte med najljubše.

S spletno storitvijo Flow lahko:

- Analizirate podrobnosti svoje vadbe z grafi in pogledom poti
- Primerjate specifične podatke z drugimi, kot so krogi ali hitrost v primerjavi s srčnim utripom
- Spremljate dolgoročni napredek tako, da sledite trendom in podrobnostim, ki vam največ pomenijo
- Sledite svojemu napredku s tedenskimi ali mesečnimi poročili za posamezne športe
- Svoje največje dosežke delite s sledilci
- Podoživite svojo vadbo in vadbo drugih uporabnikov

Za zagon spletne storitve Flow pojdite na flow.polar.com/start in si ustvarite račun Polar, če ga še nimate. Prenesite in namestite programsko opremo FlowSync z istega mesta in tako omogočite, da se podatki med M400 in spletno storitvijo Flow sinhronizirajo. Aplikacijo Flow si namestite še na svoj telefon za takojšnjo analizo in sinhronizacijo podatkov s spletno storitvijo.

Vir

V razdelku **Feed** (Vir) si lahko ogledate, kaj ste počeli pred kratkim ter kaj počnejo in komentirajo vaši prijatelji.

Odkrij

V razdelku **Explore** (Odkrij) lahko z brskanjem po mapi odkrivате vadbe in poti. Poti lahko dodate med priljubljene, vendar ne bodo sinhronizirane z M400. Oglejte si javne vadbe, ki so jih delili drugi uporabniki, in se vrnite na poti drugih uporabnikov ter na svoje poti, da preverite, kje so bili vrhunici.

Dnevnik

V razdelku **Diary** (Dnevnik) si lahko ogledate urnik vadb in pregledate pretekle rezultate. Prikazane informacije vključujejo: načrtovanje vadbe v dnevem, tedenskem ali mesečnem pogledu, individualne vadbe, teste in tedenske povzetke.

Napredek


V razdelku **Progress** (Napredek) lahko sledite svojemu razvoju s poročili. Poročila so pripravna za sledenje svojemu napredku pri vadbi v daljših obdobjih. V tedenskem, mesečnem in letnem poročilu lahko izberete šport za poročilo. V prilagojenih obdobjih lahko izbirate obdobje in šport. Iz spustnega seznama si zberite časovno obdobje in šport za poročilo, pritisnite na ikono kolesa in izberite, katere podatke želite videti v grafu poročila.

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

VADBENI CILJI

Ustvarite podrobne vadbene cilje v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirajte na vaš M400 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Med vadbo lahko preprosto sledite vodiču na svoji napravi.


- **Quick Target** (Hitri cilj): Izpolnite eno vrednost. Izberite cilj trajanja, razdalje ali kalorij.
- **Phased Target** (Cilj v fazah): Svojo vadbo lahko razdelite po fazah in ustvarite različno trajanje ali razdaljo cilja ter intenzivnost za vsako od njih. Ta je primerna npr. za ustvarjanje vadbe v intervalih in dodajanje ustreznih faz za ogrevanje in ohajanje.
- **Favorites** (Priljubljeno): Ustvarite cilj in ga dodajte med **Favorites** (Priljubljene), da boste do njega lahko dostopali, kadar ga boste želeli ponoviti.

 *Ne pozabite sinhronizirati svojih vadbениh ciljev z vašim M400 iz spletne storitve Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow. Če jih ne sinhronizirate, so vidni le v vaši spletni storitvi Flow Dnevnik ali seznamu Priljubljenih.*


USTVARITE VADBENI CILJ

1. Pojdite na **Diary** (Dnevnik) in kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Vadbeni cilj).
2. V pogledu **Add training target** (Dodaj vadbeni cilj) izberite **Quick** (Hitro), **Phased** (V fazah) ali **Favorite** (Najljubše) (cilj **Race Pace** se lahko sinhronizira samo v Polar V800).

HITRI CILJ

1. Izberite **Quick** (Hitro).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (zahtevano), **Date** (Datum) (neobvezno) in **Time** (Čas) (neobvezno) in **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Izpolnite eno od naslednjih vrednosti: trajanje, razdalja ali kalorije. Izpolnite lahko le eno od vrednosti.
4. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik) ali ikono priljubljenih , da jo dodate med **Favorites** (Priljubljene).

CILJ V FAZAH

1. Izberite **Phased** (V fazah).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (zahtevano), **Date** (Datum) (neobvezno) in **Time** (Čas) (neobvezno) in **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Dodajte faze k svojemu cilju. Izberite razdaljo ali trajanje vsake faze, ročni ali samodejni začetek naslednje faze in intenzivnost.
4. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik) ali ikono priljubljenih , da jo dodate med **Favorites** (Priljubljene).

PRILJUBLJENO

Če ste oblikovali cilj in ga dodali k svojim priljubljenim, ga lahko uporabite kot načrtovani cilj.

1. Izberite **Favorites** (Priljubljeno). Prikazani so vaši priljubljeni vadbeni cilji.
2. Kliknite priljubljenega, ki ga želite uporabiti kot predlogo za svoj cilj.
3. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (zahtevano), **Date** (Datum) (neobvezno) in **Time** (Čas) (neobvezno) in **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
4. Če želite, lahko cilj uredite ali pa ga pustite takega, kot je.
5. Kliknite **Update changes** (Posodobi spremembe), da shranite spremembe, narejene med priljubljenimi. Kliknite **Add to diary** (Dodaj v dnevnik), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik) brez posodabljanja priljubljenih.

Po sinhroniziranju vaših vadbenih ciljev v vaš M400 lahko najdete:

- Načrtovane vadbene cilje v **Diary** (Dnevniku) (tekoči teden in naslednji 4 tedni)
- Vadbene cilje, navedene kot priljubljene v **Favorites** (Priljubljenih)

Ko pričnete z novo vadbo, do svojih ciljev dostopate iz **Diary** (Dnevnik) ali **Favorites** (Priljubljenih).

Za informacije o pričetku vadbe s cilji si oglejte "Prični vadbo" on page 32

PRILJUBLJENO

V **Favorites** (Priljubljenih) lahko shranite in upravljate svoje priljubljene vadbene cilje. Vaš M400 ima lahko največ 20 priljubljenih naenkrat. Število priljubljenih v spletni storitvi Flow ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 priljubljenih, se prvih 20 na seznamu pri sinhronizaciji prenese na M400.

Vrstni red svojih priljubljenih lahko spreminjate tako, da jih potegnete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.

DODAJ VADBENI CILJ MED PRILJUBLJENE:

1. Ustvarite vadbeni cilj.
2. Kliknite ikono za priljubljeno ☆ v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.

ali

1. Izberite obstoječi cilj iz vašega **Diary** (Dnevnika).
2. Kliknite ikono za priljubljeno ☆ v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.

UREDIL PRILJUBLJENO

1. Kliknite ikono za priljubljeno ☆ v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene poti in vadbeni cilji.
2. Izberite priljubljeno, ki jo želite urediti:
 - **Training targets** (Vadbeni cilji): Spremenite ime cilja ali izberite urejanje v spodnjem desnem kotu, da spremenite cilj.

ODSTRANI PRILJUBLJENO

Kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu vadbenega cilja, da ga odstranite s seznama priljubljenih.

ŠPORTNI PROFILI V SPLETNI STORITVI FLOW

V vašem M400 so privzeto prikazani štirje športni profili. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile v vaš seznam športov ter urejate obstoječe profile. Vaš M400 ima lahko največ 20 športnih profilov. Število športnih profilov v spletni storitvi Flow ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 s seznama pri sinhronizaciji prenese na vaš M400.

Vrstni red svojih športnih profilov lahko spreminjate tako, da jih potegnete in spustite. Izberite šport, ki ga želite premakniti in ga povlecite na mesto, kamor ga želite postaviti na seznamu.

DODAJ ŠPORTNI PROFIL

V spletno storitev Flow:

1. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite **Sport Profiles** (Športne profile).

3. Kliknite **Add sport profile** (Dodaj športni profil) in izberite s seznama šport.
4. Šport je dodan v vaš seznam športov.

UREDÍ ŠPORTNI PROFIL

V spletno storitev Flow:

1. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite **Sport Profiles** (Športne profile).
3. Kliknite **Edit** (Uredi) pod športom, ki ga želite urediti.

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje informacije:

OSNOVE

- Samodejni krog (lahko se nastavi na podlagi trajanja ali razdalje)
- Zvoki vadbe
- Ogljed hitrosti

SRČNI UTRIP

- Pogled srčnega utripa (izberi utripe na minuto (bpm) ali % maksimuma).
- Srčni utrip lahko vidijo druge naprave (Druge združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth® Smart (npr. fitness oprema) lahko zaznajo vaš srčni utrip.)
- Nastavitve območja srčnega utripa (Z območji srčnega utripa lahko enostavno izberete in spremljate intenzivnosti vadbe. Če izberete Privzeto, ne morete spreminjati mej območij srčnega utripa. Če izberete Prosto, lahko spremenite vse meje. Privzeto nastavljene meje območij srčnega utripa so izračunane na podlagi vašega maksimalnega srčnega utripa.

PREGLEDI VADBE

Izberite, katere informacije vidite med vadbo v svojih pregledih vadbe. Za vsak športni profil imate lahko skupaj osem različnih pregledov vadbe. Vsak pregled vadbe ima lahko maksimalno štiri različna polja podatkov.

Kliknite ikono svinčnik na obstoječem pregledu, da ga uredite ali dodate nov pregled. Izberete lahko enega od štirih elementov za vaš pregled iz šestih kategorij:

Čas	Okolje	Telesna mera	Razdalja	Hitrost	Kadenca
<ul style="list-style-type: none"> • Čas dneva • Trajanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Nadmorska višina • Skupni 	<ul style="list-style-type: none"> • Srčni utrip • Povprečni srčni 	<ul style="list-style-type: none"> • Razdalja • Razda- 	<ul style="list-style-type: none"> • Hitrost/tempo • Povprečna hitrost/te- 	<ul style="list-style-type: none"> • Kadencia teka • Povpre-

<ul style="list-style-type: none"> • Čas kroga • Čas zadnjega kroga 	<ul style="list-style-type: none"> vzpon • Skupni spust • Vzpon trenutnega kroga • Spust trenutnega kroga 	<ul style="list-style-type: none"> utrip • Maksimalni srčni utrip • HR pov na krog • Kalorije • ZonePointer • Čas v območju 	<ul style="list-style-type: none"> lja kroga • Razdalja zadnjega kroga 	<ul style="list-style-type: none"> mpo • Maksimalna hitrost/tempo • Hitrost/tempo kroga 	<ul style="list-style-type: none"> čna kadencia teka • Kadencia teka za trenutni krog • Dolžina koraka • Povprečna dolžina koraka
---	---	---	--	--	---

Ko ste opravili nastavitve športnega profila, kliknite shrani. Za sinhroniziranje nastavitv na vašem M400, pritisnite sinhroniziraj v FlowSync.



Upoštevajte, da je pri mnogih profilih dvoranskih športov, skupinskih športov in ekipnih športov nastavitve **Srčni utrip je viden drugim napravam** privzeto omogočena. To pomeni, da združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, npr. fitness oprema, lahko zaznajo vaš srčni utrip. Na seznamu [športnih profilov Polar](#) lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto omogočeno oddajanje Bluetooth. Oddajanje Bluetooth lahko omogočite ali onemogočite v nastavitvah športnega profila.

SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko prenesete iz svojega M400 prek USB kabla s programsko opremo FlowSync ali brezžično prek Bluetooth Smart® z aplikacijo Polar Flow. Da bi lahko sinhronizirali podatke med M400 in spletno storitvijo Flow ter aplikacijo, morate imeti Polar račun in programsko opremo FlowSync. Pojdite v flow.polar.com/start in ustvarite svoj Polar račun v spletni storitvi Polar Flow in prenesite ter namestite programsko opremo FlowSync na svoj osebni računalnik. Prenesite aplikacijo Flow na svoj telefon iz App Store ali Google Play.

Ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodobljati med vašim M400, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, kjerkoli ste.

SINHRONIZIRAJ Z APLIKACIJO FLOW

Pred sinhroniziranjem poskrbite:


- da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow
- da ste svoj M400 vsaj enkrat registrirali v spletni storitvi Flow in sinhronizirali podatke prek programske opreme FlowSync
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth, letalski način ni vklopljen
- da ste svoj M400 združili s svojim mobilnikom Za več informacij glejte "Združevanje" on page 16

Za sinhroniziranje svojih podatkov obstajata dva načina:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow in pritisnite ter držite gumb NAZAJ na svojem M400.
2. Prikaže se **Connecting to device** (Priklučitev na napravo), ki ji sledi **Connecting to app** (Priklučitev na aplikacijo).
3. Ko ste opravili, se prikaže **Syncing completed** (Sinhroniziranje je zaključeno).

ali

1. Prijavite se v aplikacijo Flow in pojdite v **Settings > General Settings > Pair and sync > Sync data** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Sinhroniziraj podatke) in pritisnite gumb START na vašem M400.
2. Prikaže se **Connecting to device** (Priklučitev na napravo), ki ji sledi **Connecting to app** (Priklučitev na aplikacijo).
3. Ko ste opravili, se prikaže **Syncing completed** (Sinhroniziranje je zaključeno).

 *Ko sinhronizirate svoj M400 z aplikacijo Flow, so samodejno sinhronizirani tudi vaši podatki o vadbi in dejavnosti prek internetne povezave s spletno storitvijo Flow.*


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

SINHRONIZIRAJ S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Pojdite na flow.polar.com/start in prenesite ter namestite programsko opremo, preden poskusite sinhronizirati.

1. Priključite mikro USB priključek v USB vrata v M400 in priključite drugi konec kabla v svoj osebni računalnik. Poskrbite, da je programska oprema FlowSync v delovanju.
2. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in prične se sinhroniziranje.
3. Ko ste opravili, se prikaže Zaključeno.

Vedno, ko vklopite svoj M400 v računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke na spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitve. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, zaženite FlowSync iz ikone namizja (Windows) ali iz mape aplikacij (Mac OS X). Ko obstajajo posodobitve strojne programske opreme, vas bo FlowSync o tem obvestil in zahteval namestitve.

 Če spreminjate nastavitve v spletni storitvi Flow medtem ko je M400 vklopljen v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese na vaš M400.

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

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


NEGA URE M400

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba uro Polar M400 negovati in jo ohranjati čisto. Spodnja navodila vam bodo pomagala pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti, obdržite napravo v najboljšem stanju in se izognite težavam pri polnjenju ali sinhroniziranju.

M400

Kabel USB je treba previdno povezati, da se prepreči poškodba USB-vrat naprave.

Vrata USB naprave ohranjajte čista, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

 Pomnite, da je zadnja različica naprave M400 brez gumijaste zaščite na USB-vratih, kar omogoča enostavnejše in učinkovitejše sušenje USB-vrat. Navodila za vzdrževanje se uporabljajo tako za novo napravo M400 brez gumijaste zaščite kot prejšnji model z gumijasto zaščito.

Vrata USB ohranjajte čista, da zagotovite učinkovito zaščito naprave M400 pred oksidacijo in drugimi možnimi poškodbami zaradi slane vode (npr. potu ali morske vode) ter umazanijo. S tem boste zagotovili nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

Vrata USB boste najpreprosteje ohranjate čista tako, da jih po vsaki vadbi sperete z mlačno vodo.

1. Dvignite gumijasti pokrov z vrat USB.



2. Vrata USB sperite z mlačno vodo. USB-vrata so vodoodporna, zato jih lahko spirate pod tekočo vodo, ne da bi poškodovali elektronske dele.



3. Po spiranju pustite pokrov nekaj časa odprt, da se vrata USB posušijo. **Naprave M400 ne polnite, če so vrata USB vlažna.**



Ko uporabljate vrata USB, preverite, da na območju tesnilne površine ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče odstranite z nežnim brisanjem. Za odstranjevanje las, prahu ali drugih nečistoč iz odprtin priključka lahko uporabite zobotrebce. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrega orodja.


Napravo lahko čistite z blago raztopino milnice pod tekočo vodo. Za čiščenje ne uporabljajte alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje). Če naprave ne nosite 24 ur in 7 dni v tednu, obrišite vlago, preden jo shranite.

Naprave ne puščajte v izjemno nizkih (pod -10 °C/14 °F) in visokih (nad 50 °C/120 °F) temperaturah ali pod neposredno sončno svetlobo.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA

Priključek: Po vsaki uporabi s traku odstranite priključek in ga posušite z mehko brisačo. Priključek po potrebi očistite z blago raztopino milnice. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Trak: Po vsaki uporabi trak sperite pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Trak po potrebi nežno očistite z blago raztopino milnice. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku pustijo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Traku ne raztegujte ali močno upogibajte območja elektrod.

 *Preglejte navodila za pranje na etiki traku.*

SHRANJEVANJE

M400: Svojo vadbeno napravo shranjujte na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi), ali v bližini prevodnega materiala (mokre brisače). Vadbene naprave ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi dalj časa, npr. v avtu ali nameščeno na kolesu. Vadbeno napravo je priporočljivo shranjevati delno ali povsem napolnjeno. Ko je baterija shranjena, se počasi prazni. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo vsakih nekaj mesecev ponovno napolnite. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Senzor srčnega utripa: Trak in priključek senzorja srčnega utripa ločeno posušite in shranite, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije. Senzor srčnega utripa shranjujte na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite oksidacijo z razpokami. Senzorja srčnega utripa ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi dlje časa.

SENZOR KORAKOV BLUETOOTH® SMART

Senzor korakov očistite z blago raztopino milnice in ga sperite s čisto vodo. Za ohranjanje vodoodpornosti senzorja korakov ne čistite z vodo pod pritiskom. Senzorja korakov ne potaplajte v vodo. Za čiščenje nikoli ne uporabljajte alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje). Senzor korakov zaščitite pred močnimi udarci, saj lahko ti poškodujejo senzorsko enoto.

SERVIS

Priporočamo vam, da v garancijski dobi dveh let izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar. Garancija ne pokriva škode ali njenih posledic zaradi servisiranja s strani oseb, ki jih ni pooblastilo podjetje Polar Electro. Za več informacij glejte Polarjevo omejeno mednarodno garancijo.

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

Uporabniško ime za vaš račun Polar je vedno vaš e-poštni naslov. Za registracijo izdelka Polar, spletno storitev Polar Flow, Polarjev forum ter registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.

POMEMBNE INFORMACIJE

BATERIJE

Polar M400 ima notranjo, polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

Polarjev senzor srčnega utripa H7 ima baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Če želite sami zamenjati baterijo, skrbno sledite navodilom v poglavju [Zamenjava baterije senzorja srčnega utripa](#).

Za informacije o bateriji Polarjevega senzorja korakov Bluetooth Smart® glejte uporabniški priročnik tega izdelka.

Hranite baterije stran od otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

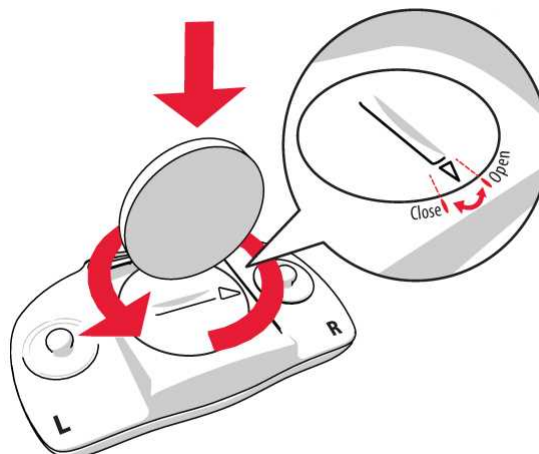
ZAMENJAVA BATERIJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

Da bi sami zamenjali baterijo senzorja srčnega utripa, skrbno sledite spodnjim navodilom:

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na www.shoppolar.com.

Ko rokujete z novo, povsem napolnjeno baterijo, se izognite tesnemu stiku, se pravi istočasno z obeh strani, s kovino ali orodji, ki prevajajo elektriko, kot je pinceta. To lahko vodi do kratkega stika baterije, zaradi česar se bo hitreje izpraznila. Običajno kratek stik ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.

1. S kovanec odprite pokrov za baterijo tako, da ga zavrtite v nasprotni smeri urnega kazalca in ga tako ODPRETE.
2. Vstavite baterijo (CR 2025) v notranjost pokrova s pozitivno (+) stranjo obrnjeno proti pokrovu. Poskrbite, da je tesnilni obroček v utoru, da zagotovite vodoodpornost.
3. Pritisnite pokrov nazaj v priključek.
4. Uporabite kovanec, da zavrtite pokrov v smeri urinega kazalca, da ga ZAPRETE.



 Obstaja nevarnost eksplozije, če je baterija zamenjana z napačno vrsto.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Polarjeva vadbeno naprava M400 prikazuje pokazatelje vaše zmogljivosti. Vadbeno napravo je zasnovana za prikaz ravni fiziološkega napora in počitka med in po vadbi. Meri srčni utrip, hitrost in razdaljo. Pri uporabi skupaj s Polarjevim senzorjem korakov Bluetooth® Smart meri tudi kadenco teka. Ni namenjena nobeni drugi uporabi.

Vadbeno napravo ni namenjena pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

MOTNJE MED VADBO

Elektromagnetne motnje in vadbeno 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.

Vadbeno opremo 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. Vadbeno 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 vadbeno napravo čim bližje temu območju brez motenj.

Če vadbeno napravo še vedno ne deluje z vadbeno 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 vadbenega programa posvetujete z zdravnikom.

- Ali v zadnjih petih letih niste bili telesno aktivni?
- Ali imate visok krvni tlak ali visok krvi 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, astmo, 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.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

M400

Vrsta baterije:	190 mAh Li-pol polnilna baterija
Čas delovanja:	V stalni uporabi: Do 8 ur z GPS-om in senzorjem srčnega utripa V časovnem načinu s spremljanjem dnevne aktivnosti:

	Približno 30 dni
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F
Materiali vadbene naprave:	nerjavno jeklo, polikarbonat/akrilonitril butadien stiren, akrilonitril butadien stiren, termoplastični uretan, polimetilmetakrilat, silikon
Natančnost ure:	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C/77 °F temperature
Natančnost GPS:	razdalja ±2 %, hitrost ±2 km/h
Ločljivost nadmorske višine:	1 m
Ločljivost vzpona/spusta:	5 m
Maksimalna nadmorska višina:	9000 m / 29525 ft
Vzorčni utrip:	1 s
Natančnost monitorja srčnega utripa:	± 1 % ali 1 bpm, kateri je večji. Opredelitev velja za stabilna stanja.
Merilni obseg srčnega utripa:	15-240 utripov na minuto
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0-399 km/h ali 247,9 mph (0-36 km/h ali 0-22,5 mph (pri merjenju hitrosti s Polarjevim senzorjem korakov)
Vodoodpornost:	30 m (primeren za kopanje in plavanje)
Zmogljivost pomnilnika:	30 ur vadbe s podatki o GPS-u in srčnem utripu glede na vaše nastavitve jezika
Ločljivost prikazovalnika:	128 x 128

SENZOR SRČNEGA UTRIPA H7

Življenjska doba baterije:	200 ur
Vrsta baterije:	CR 2025
Tesnilni obroček baterije:	O-obroč 20.0 x 1.0 material FPM
Delovna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F

Material priključka:	Poliamid
Material traku:	38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester
Vodoodpornost:	30 m

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth® Smart.

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

Večina Polarjevih izdelkov lahko nosite med plavanjem. Kljub temu pa niso primerni za potapljanje. Za ohranjanje vodoodpornosti gumbov naprave ne pritiskajte v vodi.

Polarjeve naprave s funkcijo merjenja srčnega utripa na zapestju so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši dejavnosti zbirajo prek gibov zapestja tudi med plavanjem. Pri testiranju smo ugotovili, da meritev srčnega utripa na zapestju v vodi ni optimalna, zato merjenja srčnega utripa na zapestju ne moremo priporočati za plavanje.

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 Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

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

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode, pot, dežne kapljice itd.	Kopanje in plavanje	Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk)	Globinsko potapljanje (z jeklenkami)	Lastnosti vodoodpornosti
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.

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.

REGULATIVNE 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>

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je samo informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

2.1 SL 10/2019