

POLAR®

POLAR M430



KORISNIČKI PRIRUČNIK

SADRŽAJ

| | |
|---|-----------|
| Sadržaj | 2 |
| Korisnički vodič za Polar M430 | 6 |
| Uvod | 6 |
| Iskoristite sve prednosti uređaja M430 | 6 |
| Prvi koraci | 7 |
| Podešavanje uređaja M430 | 7 |
| Odaberite jednu mogućnost za postavljanje | 7 |
| Mogućnost A: Postavljanje uz pomoć mobilnog uređaja i aplikacije Polar Flow | 8 |
| Mogućnost B: Postavljanje pomoću računala | 8 |
| Mogućnost C: Podešavanje s uređaja | 9 |
| Funkcije gumba | 9 |
| Vremenski prikaz i izbornik | 10 |
| Način rada prije vježbanja | 10 |
| Za vrijeme vježbanja | 11 |
| Struktura izbornika | 11 |
| My day (Moj dan) | 11 |
| Diary (Dnevnik) | 12 |
| Settings | 12 |
| Test kondicije | 12 |
| Tajmeri | 12 |
| Favoriti | 12 |
| Moja brzina otkucaja srca | 13 |
| Nošenje uređaja M430 | 13 |
| Za vrijeme mjerenja brzine otkucaja srca na ručnom zglobu | 13 |
| Kada ne mjerite brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu | 13 |
| Uparivanje | 13 |
| Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem M430 | 13 |
| Uparivanje senzora brzine otkucaja srca s uređajem M430 | 14 |
| Uparivanje senzora koraka s uređajem M430 | 15 |
| Uparivanje vage Polar Balance s uređajem M430 | 15 |
| Brisanje uparivanja | 15 |
| Settings | 16 |
| Postavke sportskog profila | 16 |
| Settings | 17 |
| Tjelesne postavke | 17 |
| Težina | 18 |
| Visina | 18 |
| Datum rođenja | 18 |
| Spol | 18 |
| Učestalost vježbanja | 18 |
| Maksimalna brzina otkucaja srca | 18 |
| Opće postavke | 19 |
| Continuous HR tracking (Praćenje kontinuirane brzine otkucaja srca) | 19 |
| Pair and Sync (Uparivanje i sinkronizacija) | 19 |
| Flight mode (Zrakoplovni način rada) | 19 |
| Button lock (Zaključavanje gumba) | 19 |
| Smart notifications (Pametne obavijesti) | 20 |
| Inactivity alert (Upozorenje o neaktivnosti) | 20 |
| Units (Jedinice) | 20 |

| | |
|---|-----------|
| Language (Jezik) | 20 |
| Training view color (Boja prikaza vježbanja) | 21 |
| About your product (Više o vašem proizvodu) | 21 |
| Postavke sata | 21 |
| Alarm | 21 |
| Vrijeme | 21 |
| Datum | 22 |
| Početni dan u tjednu | 22 |
| Izgled sata | 22 |
| Brzi izbornik | 23 |
| Brzi izbornik u načinu rada prije vježbanja | 23 |
| Brzi izbornik u prikazu vježbanja | 24 |
| Brzi izbornik u pauziranom načinu rada | 25 |
| Ažuriranje firmvera | 26 |
| Pomoću mobilnog uređaja ili tableta | 26 |
| Pomoću računala | 26 |
| Vježbanje | 27 |
| Vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu | 27 |
| Vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca | 27 |
| Mjerenje brzine otkucaja srca uređajem M430 | 27 |
| početak vježbanja | 28 |
| Početak planiranog vježbanja | 29 |
| Započinjanje vježbanja s tajmerom intervala | 30 |
| Započinjanje vježbanja s programom za procjenu završnog vremena | 30 |
| Za vrijeme vježbanja | 30 |
| Kretanje kroz prikaze vježbanja | 30 |
| Označite krug | 31 |
| Zaključavanje zone brzine otkucaja srca ili zone brzine | 31 |
| Promjena faze za vrijeme vježbanja u fazama | 31 |
| Promjena postavki u brzom izborniku | 31 |
| Obavijesti | 31 |
| Pauziranje/zaustavljanje vježbanja | 31 |
| Pregled vježbanja | 32 |
| Nakon vježbanja | 32 |
| Povijest vježbanja na uređaju M430 | 34 |
| Podaci o vježbanju u aplikaciji Polar Flow | 34 |
| Podaci o vježbanju na internetskoj usluzi Polar Flow | 34 |
| Značajke | 35 |
| Dodijeljeni GPS (A-GPS) | 35 |
| Datum isteka značajke A-GPS | 35 |
| GPS značajke | 36 |
| Natrag na početak | 36 |
| Pametno vježbanje | 37 |
| Vodič za aktivnosti | 37 |
| Prednost aktivnosti | 37 |
| 24/7 Activity tracking (Praćenje aktivnosti 24/7) | 38 |
| Cilj za aktivnosti | 38 |
| Podaci o aktivnostima na uređaju M430 | 38 |
| Upozorenje o neaktivnosti | 40 |
| Podaci o aktivnostima u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi | 40 |
| Polar Sleep Plus™ | 40 |
| Podaci o spavanju na uređaju M430 | 40 |
| Podaci o spavanju u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi | 41 |

| | |
|--|-----------|
| Kontinuirana brzina otkucaja srca | 42 |
| Test kondicije s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu | 42 |
| Prije testa | 43 |
| Provođenje testa | 43 |
| Rezultati testa | 43 |
| Klase kondicijske razine | 44 |
| Muškarci | 44 |
| Žene | 44 |
| Vo2max | 45 |
| Polar program za trčanje | 45 |
| Izradite Polar program za trčanje | 45 |
| Početak vježbanja | 46 |
| Pratite svoj napredak | 46 |
| Indeks trčanja | 46 |
| Kratkoročna analiza | 47 |
| Muškarci | 47 |
| Žene | 47 |
| Dugoročna analiza | 48 |
| Smart Calories (Pametne kalorije) | 48 |
| Prednost vježbanja | 49 |
| Opterećenje tijekom vježbanja i oporavak | 50 |
| Sportski profili | 51 |
| Zone brzine otkucaja srca | 51 |
| Zone brzine | 53 |
| Postavke zona brzine | 54 |
| Cilj vježbanja prema zonama brzine | 54 |
| Za vrijeme vježbanja | 54 |
| Nakon vježbanja | 54 |
| Mjerenje kadanice na ručnom zglobu | 54 |
| Mjerenje brzine i kadanice na ručnom zglobu | 55 |
| Pametne obavijesti | 55 |
| Polar Flow | 56 |
| Aplikacija Polar Flow | 56 |
| Podaci o vježbanju | 56 |
| Podaci o aktivnostima | 56 |
| Podaci o spavanju | 56 |
| Sportski profili | 57 |
| Dijeljenje slika | 57 |
| Početak korištenja aplikacije Flow | 57 |
| Internetska usluga Polar Flow | 57 |
| Feed (Praćenje) | 58 |
| Explore (Istraži) | 58 |
| Diary (Dnevnik) | 58 |
| Progress (Napredak) | 58 |
| Zajednica | 58 |
| Programi | 59 |
| Favorites (Favoriti) | 59 |
| Dodavanje cilja vježbanja u favorite: | 59 |
| Uređivanje favorita | 59 |
| Uklanjanje favorita | 59 |
| Planirajte vježbanje | 59 |
| Izrada cilja vježbanja na internetskoj usluzi Polar Flow | 60 |
| Brzi cilj | 60 |

| | |
|---|-----------|
| Cilj u fazama | 60 |
| Favoriti | 60 |
| Sinkronizacija ciljeva s uređajem M430 | 61 |
| Sportski profili na usluzi Polar Flow | 61 |
| Dodavanje sportskog profila | 61 |
| Uređivanje sportskog profila | 62 |
| Sinkronizacija | 64 |
| Sinkronizacija pomoću mobilne aplikacije Flow | 64 |
| Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSync | 65 |
| Važne informacije | 66 |
| Baterija | 66 |
| Punjenje baterije uređaja M430 | 66 |
| Vrijeme rada baterije | 67 |
| Obavijesti o slaboj bateriji | 67 |
| Briga o uređaju M430 | 68 |
| Održavajte čistoću uređaja M430 | 68 |
| Vodite dobru brigu o optičkom senzoru brzine otkucaja srca | 68 |
| Čuvanje | 68 |
| Servis | 68 |
| Mjere opreza | 69 |
| Smetnje za vrijeme vježbanja | 69 |
| Smanjite opasnosti tijekom vježbanja | 69 |
| Tehnički podaci | 70 |
| M430 | 70 |
| Softver Polar FlowSync | 71 |
| Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow | 71 |
| Vodonepropusnost Polar proizvoda | 71 |
| Ograničeno Polar međunarodno jamstvo | 72 |
| Informacije o propisima | 73 |
| Naputak o odricanju odgovornosti | 73 |

KORISNIČKI VODIČ ZA POLAR M430

Ovaj korisnički priručnik pomoći će da počnete koristiti vaš novi M430. Video vodiče i česta pitanja za M430 pronaći ćete na support.polar.com/en/M430.

UVOD

Čestitamo vam na novom uređaju Polar M430!

Polar M430 je GPS sat za trčanje s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu, naprednim Polarovim značajkama vježbanja i praćenjem aktivnosti 24/7. Uređaj M430 daje prilagođene smjernice i povratne informacije za vježbanje i dnevne aktivnosti i tako pomaže u ostvarivanju vaših ciljeva. Pomoću kompaktno upakiranog integriranog GPS-a moći ćete pratiti vaš tempo trčanja, prijeđenu udaljenost, nadmorsku visinu i rutu. Kada funkcija GPS nije dostupna, M430 će brzinu i udaljenost pratiti na temelju pomicanja vašeg ručnog zgloba.

Nećete morati nositi zaseban senzor brzine otkucaja srca; jednostavno uživajte u trčanju s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu, koje je spremno uvijek kada ste i vi.

Praćenje aktivnosti 24/7 omogućuje da pratite aktivnosti iz svog svakodnevnog života. Saznajte kako one utječu na vaše zdravlje i iskoristite savjete za ostvarivanje cilja za dnevne aktivnosti. I budite u toku uz pametne obavijesti; na uređaju M430 primat ćete upozorenja za dolazne pozive, poruke i aktivnosti aplikacija na telefonu.

ISKORISTITE SVE PREDNOSTI UREĐAJA M430

Povežite se s Polar ekosustavom i izvucite najviše iz uređaja M430.

Aplikaciju [Polar Flow](#) nabavite na usluzi App Store® ili Google Play™. Sinkronizirajte M430 s aplikacijom Flow nakon vježbanja i dobit ćete pristup brzom pregledu i povratnim informacijama o rezultatima vježbanja i izvedbi. U aplikaciji Flow također možete provjeriti kako ste spavali i koliko ste bili aktivni tijekom dana.

Sinkronizirajte podatke o vježbanju s [internetskom uslugom Polar Flow](#) pomoću softvera FlowSync na računalu ili putem aplikacije Flow. Na internetskoj usluzi možete planirati vježbanje, pratiti svoja dostignuća, dobivati smjernice i pregledati detaljnu analizu rezultata vježbanja, aktivnosti i spavanja. Neka svi vaši prijatelji budu upoznati s vašim dostignućima, pronađite druge vježbače i pronađite motivaciju u društvenim zajednicama za vježbanje. Sve to pronaći ćete na flow.polar.com.

PRVI KORACI

| | |
|---|----|
| Podешavanje uređaja M430 | 7 |
| Mogućnost A: Postavljanje uz pomoć mobilnog uređaja i aplikacije Polar Flow | 8 |
| Mogućnost B: Postavljanje pomoću računala | 8 |
| Mogućnost C: Podешavanje s uređaja | 9 |
| Funkcije gumba | 9 |
| Struktura izbornika | 11 |
| My day (Moj dan) | 11 |
| Diary (Dnevnik) | 12 |
| Settings | 12 |
| Test kondicije | 12 |
| Tajmeri | 12 |
| Favoriti | 12 |
| Moja brzina otkucaja srca | 13 |
| Nošenje uređaja M430 | 13 |
| Za vrijeme mjerenja brzine otkucaja srca na ručnom zglobu | 13 |
| Kada ne mjerite brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu | 13 |
| Uparivanje | 13 |
| Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem M430 | 13 |
| Uparivanje senzora brzine otkucaja srca s uređajem M430 | 14 |
| Uparivanje senzora koraka s uređajem M430 | 15 |
| Uparivanje vage Polar Balance s uređajem M430 | 15 |
| Brisanje uparivanja | 15 |

PODEŠAVANJE UREĐAJA M430


Vaš novi M430 je postavljen u način rada za pohranu i aktivirat će se kada ga priključite u USB punjač ili u računalo kako biste ga postavili. Preporučujemo da napunite bateriju prije nego počnete koristiti M430. Ako je baterija potpuno prazna, proći će nekoliko minuta do početka punjenja.

U odjeljku [Baterije](#) pronaći ćete detaljne informacije o punjenju baterije, radnim vremenima baterije i obavijestima o slaboj bateriji.

ODABERITE JEDNU MOGUĆNOST ZA POSTAVLJANJE

A. Postavljanje putem mobilnog uređaja praktično je ako nije slobodan pristup USB priključku računala, ali ono traje dulje. Za ovaj način potrebna vam je veza s internetom.

B. Kabelsko postavljanje putem računala je brže i omogućava istovremeno punjenje uređaja M430, ali potrebno vam je slobodno računalo. Za ovaj način potrebna vam je veza s internetom.

 *Mogućnosti A i B su preporučene. Odjednom možete unijeti sve tjelesne pojedinosti potrebne za precizne podatke o vježbanju. Osim toga, možete odabrati i jezik i dohvatiti najnoviji firmver za M430.*

C. Ako nemate kompatibilan mobilni uređaj i ne možete odmah doći do računala s pristupom internetu, započnite na uređaju. **Ne zaboravite - uređaj sadrži samo dio postavki.** Kako biste u potpunosti mogli uživati u uređaju M430 i jedinstvenim Polarovim značajkama pametnog vježbanja, važno je da kasnije izvršite podešavanje na internetskoj usluzi Polar Flow sukladno uputama za mogućnost A i B.

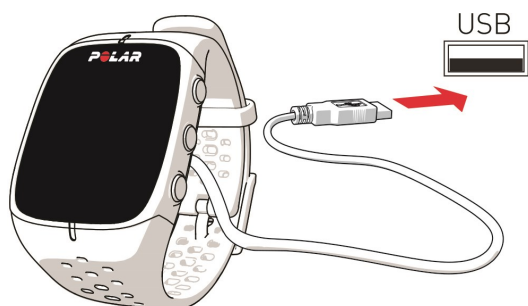
MOGUĆNOST A: POSTAVLJANJE UZ POMOĆ MOBILNOG UREĐAJA I APLIKACIJE POLAR FLOW

Polar M430 bežično se bežično povezuje s mobilnom aplikacijom Polar Flow putem funkcije Bluetooth® Smart, stoga je nemojte zaboraviti uključiti na mobilnom uređaju.

Na adresi support.polar.com možete provjeriti kompatibilnost s aplikacijom Polar Flow.

1. Ako tijekom podešavanja putem mobilnog uređaja želite provjeriti je li M430 dovoljno napunjen, samo priključite M430 u USB priključak pod naponom ili USB adapter napajanja. Pritom pazite da adapter nosi oznaku za "izlazno napajanje 5 V DC" i isporučuje minimalno 500 mA. Do pokretanja animacije punjenja na uređaju M430 može proći nekoliko minuta.

i Prije punjenja, uvjerite se da na USB priključku uređaja M430 nema vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu. Nemojte puniti uređaj M430 ako je USB priključak mokar.



2. Na mobilnom uređaju idite na uslugu App Store ili Google Play i potražite pa preuzmite aplikaciju Polar Flow.
3. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju. Ona će prepoznati vaš novi M430 u blizini i prikazati poruku za početak uparivanja. Prihvatite zahtjev za uparivanje i u aplikaciju Flow **unesite šifru za Bluetooth uparivanje prikazanu na zaslonu uređaja M430**.
4. Zatim izradite Polar račun ili se prijavite u postojeći. Aplikacija će vas voditi kroz postupak prijave i postavljanja.

i Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom namještanja postavki. Prilikom registracije možete odabrati jezik koji želite koristiti na uređaju M430. Ako je dostupno [ažuriranje firmvera](#) za uređaj M430, preporučujemo da ga instalirate tijekom postavljanja. Instalacija može potrajati do 20 minuta.

5. Dodirnite **Save and sync** (Spremanje i sinkronizacija) ako ste namjestili sve postavke. Vaše prilagođene postavke zatim će se sinkronizirati s uređajem M430.
6. Po završetku sinkronizacije, zaslon uređaja M430 će prijeći na vremenski prikaz.


Nakon dovršetka postavljanja, spremni ste za pokret. Zabavite se!

MOGUĆNOST B: POSTAVLJANJE POMOĆU RAČUNALA

1. Idite na flow.polar.com/start i instalirajte softver FlowSync kako biste postavili M430.
2. Zatim priključite M430 u računalo putem isporučenog USB kabela kako bi se uređaj punio tijekom podešavanja. Aktiviranje uređaja M430 može potrajati nekoliko minuta. Omogućite računalo da instalira sve preporučene USB upravljačke programe.

i Prije punjenja, uvjerite se da na USB priključku uređaja M430 nema vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu. Nemojte puniti uređaj M430 ako je USB priključak mokar.

3. Prijavite se s vašim Polar računom ili izradite novi. Internetska usluga vodit će vas kroz postupak registracije i podešavanja.

 *Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom namještanja postavki. Prilikom registracije možete odabrati jezik koji želite koristiti na uređaju M430. Ako je dostupno [ažuriranje firmvera](#) za uređaj M430, preporučujemo da ga instalirate tijekom postavljanja. Instalacija može potrajati do 10 minuta.*


Nakon dovršetka postavljanja, spremni ste za pokret. Zabavite se!

MOGUĆNOST C: PODEŠAVANJE S UREĐAJA

Priključite M430 u USB priključak na računalu ili u USB punjač pomoću kabela koji je isporučen u kutiji. Prikazuje se **Choose language** (Odabir jezika). Pritisnite POČETAK kako biste odabrali **English** (engleski). Uređaj M430 isporučuje se samo na engleskom jeziku, ali ostale jezike možete dodati kasnije prilikom podešavanja na internetskoj usluzi Polar Flow ili pomoću istoimene aplikacije.

Postavite sljedeće podatke pa potvrdite svaki izbor pomoću gumba POČETAK. Ako se s bilo kojeg mjesta želite vratiti i promijeniti određenu postavku, pritisćite gumb za natrag sve dok ne dođete do postavke koju želite promijeniti.

1. **Time format** (Format vremena): Odaberite **12 h** ili **24 h**. Za **12 h** odaberite **AM** ili **PM**. Zatim postavite lokalno vrijeme.
2. **Date** (Datum): Unesite točan datum.
3. **Units** (Jedinice): Odaberite metričke (**kg, cm**) ili imperijalne (**lb, ft**) jedinice.
4. **Weight** (Težina): Unesite vašu težinu.
5. **Height** (Visina): Unesite vašu visinu.
6. **Date of birth** (Datum rođenja): Unesite vaš datum rođenja.
7. **Sex** (Spol): Odaberite **Male** (Muški) ili **Female** (Ženski).
8. **Training background** (Učestalost vježbanja): **Occasional (0-1 h/week)** (Povremeno (0-1 h/tjedno)), **Regular (1-3 h/week)** (Redovito (1-3 h/tjedno)), **Frequent (3-5 h/week)** (Često (3-5 h/tjedno)), **Heavy (5-8 h/week)** (Snažno (5-8 h/tjedno)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Poluprofesionalno (8-12 h/tjedno)), **Pro (12+ h/week)** (Profesionalno (12+ h/tjedno)). Dodatne informacije o učestalosti vježbanja pronaći ćete u [Tjelesne postavke](#).
9. Kada završite s podešavanjem postavki, prikazat će se poruka **Ready to go!** (Spremni ste za početak!), nakon čega će M430 prijeći na vremenski prikaz.

 *Ako ste podešavanje izvršili s uređaja, M430 neće biti povezan s internetskom uslugom Polar Flow. Kako biste u potpunosti mogli uživati u uređaju M430 i jedinstvenim Polarovim značajkama pametnog vježbanja, važno je da kasnije izvršite podešavanje na internetskoj usluzi Polar Flow ili pomoću istoimene mobilne aplikacije, sukladno uputama za mogućnost A i B.*

FUNKCIJE GUMBA

M430 ima pet gumba s različitim funkcijama, ovisno o namjeni. U donjim tablicama ćete saznati koje funkcije određeni gumbi imaju u različitim načinima rada.



VREMENSKI PRIKAZ I IZBORNİK

| GUMB ZA SVJETLO | NATRAG | POČETAK | GORE/DOLJE |
|---|--|---------------------------------------|---|
| Osvjetljenje zaslona | Izlaz iz izbornika | Potvrda odabira | Pomicanje kroz popise za odabir |
| Pritisnite i zadržite gumb za zaključavanje | Povratak na prethodnu razinu | Ulaz u način rada prije vježbanja | Podšavanje odabrane vrijednosti |
| | Ostavi postavke nepromijenjenima | Potvrda odabira prikazanog na zaslonu | Pritisnite i zadržite gumb za GORE za promjenu izgleda sata |
| | Odbacivanje odabira | | |
| | Pritisnite i zadržite za povratak na vremenski prikaz iz izbornika | | |
| | Pritisnite i zadržite za početak uparivanja i sinkronizacije | | |

NAČIN RADA PRIJE VJEŽBANJA

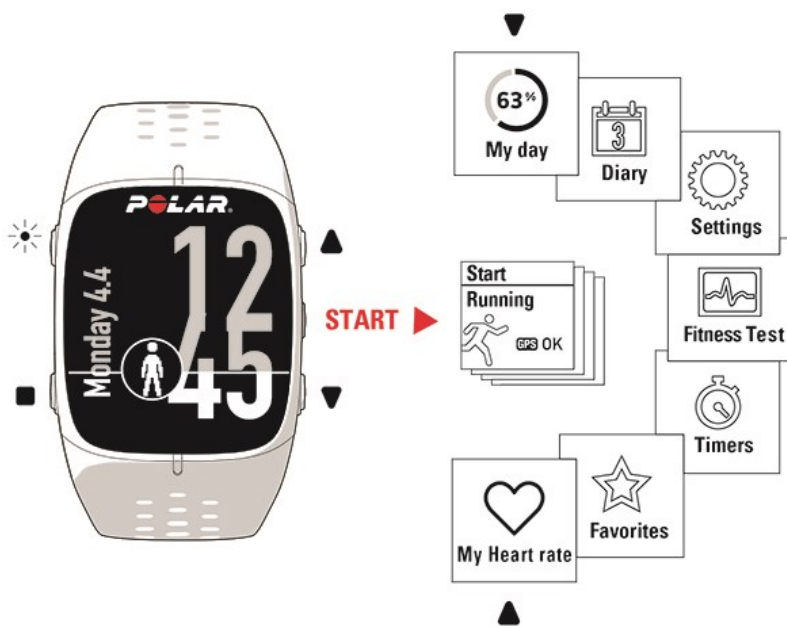
| GUMB ZA SVJETLO | NATRAG | POČETAK | GORE/DOLJE |
|---|------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| Osvjetljenje zaslona | Povratak na vremenski prikaz | početak vježbanja | Pomicanje kroz popis sportova |
| Pritisnite i zadržite za pristup postavkama sportskog profila | | | |

ZA VRIJEME VJEŽBANJA

| GUMB ZA SVJETLO | NATRAG | POČETAK | GORE/DOLJE |
|---|---|---|----------------------------|
| Osvjetljenje zaslona | Jednom pritisnite kako biste pauzirali vježbanje | Označite krug | Promjena prikaza vježbanja |
| Pritisnite i zadržite kako biste ušli u Quick Menu (Brzi izbornik) | Pritisnite i zadržite u trajanju 3 sekunde ako želite zaustaviti snimanje vježbanja | Pritisnite i zadržite kako biste zaključali/otključali zonu | |
| | | Nastavak snimanja vježbanja nakon pauziranja | |

STRUKTURA IZBORNIKA

Izbornicima pristupate i kroz njih se pomičete koristeći gumbе za GORE i DOLJE. Odabir ćete potvrditi pomoću gumba za POČETAK, a vraćate se pomoću gumba za NATRAG.



MY DAY (MOJ DAN)

Vaš cilj za dnevne aktivnosti vizualno je predstavljen krugom koji je ispunjen onoliko koliko ste aktivni. U izborniku **My day** (Moj dan) možete pronaći:

- Vaše vrijeme spavanja i trenutni san. Ako ga nosite noću, M430 će pratiti vaše spavanje. Prepoznat će kada zaspate i kada se probudite te će prikupljati podatke za dubinsku analizu u aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Praćenje spavanja](#).
- Ukupna aktivnost za vaš dan i upute kako da ostvarite cilj za dnevne aktivnosti. Više informacija pronaći ćete u [Praćenje aktivnosti 24/7](#).
- Vježbanja koja ste završili tijekom dana. Sažetak vježbanja možete otvoriti pritiskom na gumb za POČETAK.

- Sva [planirana vježbanja](#) izrađena za određeni dan na internetskoj usluzi Polar Flow ili u istoimenoj aplikaciji. Pritiskom na gumb za POČETAK možete započeti planirano vježbanje i otvoriti prošla vježbanja kako biste pregledali njihove pojedinosti.
- Ako tijekom dana izvršite [Test kondicije](#), rezultat će biti prikazan u području **My Day** (Moj dan).
- Svi događaju u danu. U Polar Flow zajednici na stranici flow.polar.com možete stvarati događaje i pridruživati im se.

DIARY (DNEVNIK)

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete pregledati trenutni tjedan, prethodna četiri i sljedeća četiri tjedna. Odaberite dan za koji želite pogledati sve vaše aktivnosti i vježbanja sažetak svih odrađenih vježbanja i testova. Možete vidjeti i vaša planirana vježbanja.

SETTINGS

U stavci **Settings** (Postavke) možete urediti sljedeće:

- **Sport profiles** (Sportski profili)
- **Physical settings** (Tjelesne postavke)
- **General settings** (Opće postavke)
- **Watch settings** (Postavke sata)

Više informacija pronaći ćete u [Postavke](#).

TEST KONDICIJE

Jednostavno izmjerite razinu kondicije s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu dok ležite i opušate se.

Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Test kondicije s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu](#).

TAJMERI

U stavci **Timers** (Tajmeri) ćete pronaći:

- **Stopwatch**: Možete upotrebljavati M430 kao štopericu. Pokrenite štopericu pritiskom START. Za dodavanje kruga ponovno pritisnite START. Za privremeno zaustavljanje štoperice pritisnite BACK. Za poništavanje štoperice pritisnite i držite LIGHT.
- **Interval timer** (Tajmer intervala): Postavite tajmere intervala ovisne o vremenu i/ili udaljenosti ako želite precizno mjeriti radne i faze oporavka tijekom vježbanja u intervalima. Više informacija pronaći ćete u [Započinjanje vježbanja](#).
- **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena): Ostvarite ciljno vrijeme za postavljenu udaljenost. Postavite udaljenost za vježbanje, a M430 će na temelju vaše brzine procijeniti završno vrijeme. Više informacija pronaći ćete u [Započinjanje vježbanja](#).

FAVORITI

U **Favorites** (Favoriti) ćete pronaći ciljeve vježbanja koje ste spremili kao favorite na internetskoj usluzi Flow.


Više informacija pronaći ćete u [Favoriti](#).

MOJA BRZINA OTKUCAJA SRCA

U području **My Heart rate** (Moja brzina otkucaja srca) možete provjeriti vašu trenutnu brzinu otkucaja srca bez započinjanja vježbanja. Jednostavno stegnite narukvicu, pritisnite gumb za POČETAK i u trenutku ćete vidjeti vašu trenutnu brzinu otkucaja srca. Za izlaz pritisnite gumb za NATRAG.


NOŠENJE UREĐAJA M430 ZA VRIJEME MJERENJA BRZINE OTKUCAJA SRCA NA RUČNOM ZGLOBU

Za precizno mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu, udobno postavite M430 na gornji dio ručnog zgloba, odmah iza kosti ručnog zgloba. Senzor mora stalno dodirivati kožu, ali ne prejako kako se ne bi zaustavio protok krvi. Kako bi mjerenje brzine otkucaja srca bilo što točnije, predlažemo da nosite M430 nekoliko minuta prije nego započnete s mjerenjem brzine otkucaja srca. Više informacija potražite u poglavlju [Vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu](#).

 *Nakon vježbanja tijekom kojeg ste se jako oznojili, preporučujemo da uređaj M430 operete pod mlazom vode u blagoj otopini sapuna i vode. Zatim ga posušite mekim ručnikom. Pričekajte da se posuši prije nego započnete s punjenjem.*

KADA NE MJERITE BRZINU OTKUCAJA SRCA NA RUČNOM ZGLOBU

Malo otpustite narukvicu kako bi udobnije ležala na ruci i kako bi vaša koža mogla disati. Nosite M430 onako kako nosite običan sat.

 *Povremeno prozračite ručni zglob, posebno ako imate osjetljivu kožu. Skinite M430 i napunite ga. Na taj način odmarate kožu i uređaj i bit ćete spremni za sljedeće vježbanje.*

UPARIVANJE

Prije početka korištenja novog mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), senzora brzine otkucaja srca, senzora koraka ili vage Polar Balance, potrebno je upariti taj uređaj s uređajem M430. Uparivanje traje samo nekoliko sekundi, a njime se uređaju M430 omogućava primanje signala samo senzora i uređaja, čime se osigurava grupno vježbanje bez smetnji. Prije prijavljivanja za događaj ili utrku, svakako izvršite uparivanje kod kuće, kako biste onemogućili pojavu smetnji zbog prijenosa podataka.

UPARIVANJE MOBILNOG UREĐAJA S UREĐAJEM M430

Ako ste završili postavljanje uređaja M430 pomoću mobilnog uređaja prema uputama u poglavlju [Postavljanje uređaja M430](#), M430 je već uparen. Ako ste postavljanje izvršili pomoću računala, a M430 želite koristiti putem aplikacije Polar Flow, uparite M430 i mobilni uređaj na sljedeći način:

Prije uparivanja mobilnog uređaja

- preuzmite aplikaciju Flow s usluge App Store ili Google Play
- pobrinite se da na vašem mobilnom uređaju bude uključena značajka Bluetooth te da zrakoplovni/letni način rada nije uključen.


Uparivanje mobilnog uređaja:

1. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju i prijavite se s vašim Polar računom koji ste izradili prilikom postavljanju uređaja M430.
2. Pričekajte da se na mobilnom uređaju pojavi prikaz **Connect product** (Poveži proizvod) (**Waiting for M430**) (Čeka se M430).
3. U vremenskom načinu rada uređaja M430 pritisnite i zadržite gumb za NATRAG.
4. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
5. Prihvatite zahtjev za Bluetooth uparivanjem na mobilnom uređaju i upišite PIN kod prikazan na uređaju M430.
6. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

ili

1. Na mobilnom uređaju otvorite aplikaciju Flow i prijavite se sa svojim Polar računom.
2. Pričekajte da se na mobilnom uređaju pojavi prikaz **Connect product** (Poveži proizvod) (**Waiting for M430**) (Čeka se M430).
3. Na uređaju M430 uđite u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje i sinkronizacija mobilnog uređaja) i pritisnite gumb za POČETAK
4. Na uređaju M430 će se prikazati poruka **Confirm from other device pin xxxxxx** (Potvrdi PIN xxxxxx na drugom uređaju). U mobilni uređaj unesite PIN kod s uređaja M430. Započet će uparivanje.
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA S UREĐAJEM M430

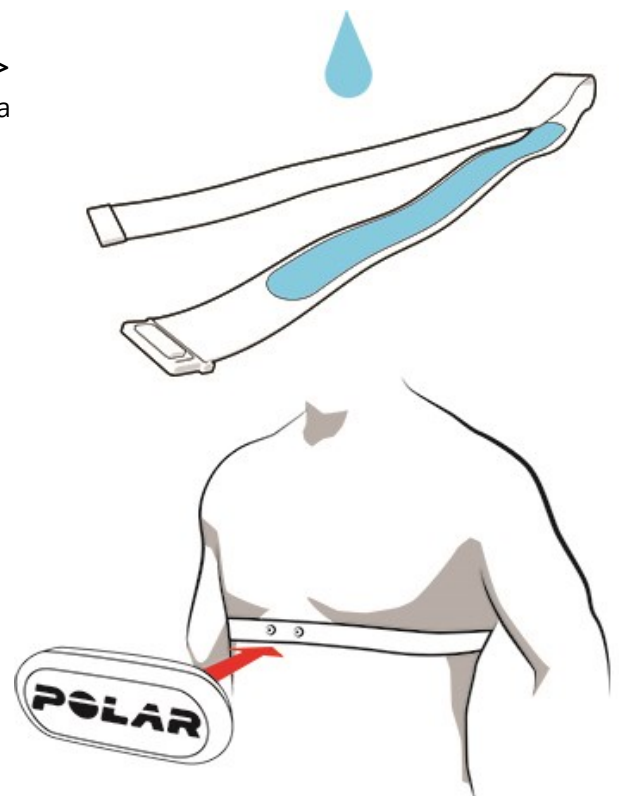
 *Kada nosite Polar Smart senzor brzine otkucaja srca koji je uparen s uređajem M430, uređaj neće mjeriti brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu.*

Senzor brzine otkucaja srca s uređajem M430 možete upariti na dva načina:

1. Nosite navlaženi senzor brzine otkucaja srca.
2. Na uređaju M430 idite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb za POČETAK.
3. M430 će početi tražiti senzor brzine otkucaja srca.
4. Nakon pronalaska senzora brzine otkucaja srca, prikazat će se ID uređaja **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
6. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

ILI

1. Nosite navlaženi senzor brzine otkucaja srca.
2. Na uređaju M430 pritisnite gumb za POČETAK u vremenskom prikazu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
3. Dodirnite senzor brzine otkucaja srca uređajem M430 i pričekajte da se isti pronađe.
4. Prikazuje se ID uređaja **Pair Polar H10 xxxxxxxx**. Odaberite **Yes** (Da).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).



UPARIVANJE SENZORA KORAKA S UREĐAJEM M430

Upute za uparivanje i kalibraciju senzora koraka pronaći ćete u ovom [dokumentu za podršku](#).


UPARIVANJE VAGE POLAR BALANCE S UREĐAJEM M430

Postoje dva načina uparivanja vage Polar Balance s uređajem M430:

1. Stanite na vagu. Na zaslonu će se prikazati vaša težina.
2. Nakon zvučnog signala, ikona za Bluetooth na vagi početi će treptati, što znači da je uspostavljena veza. Vaga će biti spremna za uparivanje s uređajem M430.
3. Pritisnite i dvije sekunde zadržite gumb NATRAG na uređaju M430 i pričekajte da se na zaslonu prikaže obavijest da je uparivanje gotovo.

ili

1. Uđite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb za POČETAK.
2. M430 će početi tražiti vagu.
3. Stanite na vagu. Na zaslonu će se prikazati vaša težina.
4. Nakon pronalaska vage, na M430 će se prikazati ID **Polar scale xxxxxxxx** (vaga Polar xxxxxxxx).
5. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
6. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

 *Vaga se može upariti sa 7 različitih Polar uređaja. Ako je broj uparenih uređaja veći od 7, prvo uparivanje će se ukloniti i zamijeniti.*

BRISANJE UPARIVANJA

Ako želite izbrisati uparivanje sa senzorom ili mobilnim uređajem:

1. Idite na **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upareni uređaji) i pritisnite gumb POČETAK.
2. Odaberite uređaj koji želite ukloniti s popisa i pritisnite POČETAK.
3. Prikazat će se poruka **Delete pairing?** (Izbrisati uparivanje?) i vi odaberite **Yes** (Da) pa pritisnite gumb za POČETAK.
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing deleted** (Uparivanje izbrisano).


SETTINGS

| | |
|---|----|
| Postavke sportskog profila | 16 |
| Settings | 17 |
| Tjelesne postavke | 17 |
| Težina | 18 |
| Visina | 18 |
| Datum rođenja | 18 |
| Spol | 18 |
| Učestalost vježbanja | 18 |
| Maksimalna brzina otkucaja srca | 18 |
| Opće postavke | 19 |
| Continuous HR tracking (Praćenje kontinuirane brzine otkucaja srca) | 19 |
| Pair and Sync (Uparivanje i sinkronizacija) | 19 |
| Flight mode (Zrakoplovni način rada) | 19 |
| Button lock (Zaključavanje gumba) | 19 |
| Smart notifications (Pametne obavijesti) | 20 |
| Inactivity alert (Upozorenje o neaktivnosti) | 20 |
| Units (Jedinice) | 20 |
| Language (Jezik) | 20 |
| Training view color (Boja prikaza vježbanja) | 21 |
| About your product (Više o vašem proizvodu) | 21 |
| Postavke sata | 21 |
| Alarm | 21 |
| Vrijeme | 21 |
| Datum | 22 |
| Početni dan u tjednu | 22 |
| Izgled sata | 22 |
| Brzi izbornik | 23 |
| Brzi izbornik u načinu rada prije vježbanja | 23 |
| Brzi izbornik u prikazu vježbanja | 24 |
| Brzi izbornik u pauziranom načinu rada | 25 |
| Ažuriranje firmvera | 26 |
| Pomoću mobilnog uređaja ili tableta | 26 |
| Pomoću računala | 26 |

POSTAVKE SPORTSKOG PROFILA

Na uređaju M430 možete uređivati određene postavke sportskih profila. Primjerice, možete uključiti ili isključiti GPS u različitim sportovima. Širi raspon mogućnosti za prilagodbu dostupan je u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Sportski profili na usluzi Flow](#).


Na uređaju M430 pronaći ćete četiri zadana sportska profila: **Running** (Trčanje), **Cycling** (Vožnja bicikla), **Other outdoor** (Ostale aktivnosti na otvorenom) i **Other indoor** (Ostale aktivnosti u zatvorenom). U aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi možete dodavati nove sportske profile na vaš popis sportova, ali i uređivati njihove postavke. M430 može sadržavati najviše 20 sportskih profila. Ako u aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi imate više od 20 sportskih profila, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M430 tijekom sinkronizacije.

 Ako ste uredili vaše sportske profile na internetskoj usluzi Flow prije prvog vježbanja i ako ste ih sinkronizirali s uređajem M430, popis sportskih profila će sadržavati i uređene sportske profile.


SETTINGS

Za prikaz ili izmjenu postavki određenog sportskog profila, idite u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili) i odaberite profil koji želite urediti. Postavkama trenutno odabranog profila možete pristupiti i iz način rada prije vježbanja tako da pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO.

- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), drugi kompatibilni uređaji koji koriste bežičnu tehnologiju Bluetooth Smart moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca, npr. oprema za vježbanje. Uređaj M430 možete koristiti i tijekom Polar Club satova za slanje vaše brzine otkucaja srca u sustav Polar Club.
- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **High accuracy** (Velika točnost), **Medium accuracy** (Srednja točnost), **Power save, long session** (Ušteda energije, dugo vježbanje) ili **Off** (Isključeno).
- **Senzor koraka:** Ova postavka prikazuje se samo ako ste uparili Polar senzor koraka s uređajem M430. Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu). U stavci **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatska) ili **Manual** (Ručna). U stavci **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu) postavite izvor podataka o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Više informacija o kalibraciji senzora koraka pronaći ćete u [dokumentu za podršku](#).
- **Speed settings** (Postavke brzine): **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji). **Check power zone limits** (Provjera ograničenja za zonu brzine): Ovdje možete provjeriti ograničenja pojedinih zona brzine/tempa.
- **Automatic pause sett.** (Postavljanje automatskog pauziranja): **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste postavku **Automatic pause** (Automatsko pauziranje) namjestili na **On** (Uključeno), vaše vježbanje automatski će se pauzirati kada se prestanete pomicati. **Activation speed** (Brzina za aktiviranje): Postavite brzinu pri kojoj će se snimanje pauzirati.

 Ako želite koristiti **automatsko pauziranje** tijekom vježbanja, značajku **GPS** namjestite na postavku **High Accuracy** (Velika točnost) ili koristite Polar senzor koraka.

- **Automatic lap** (Automatski krug): Odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost u krugu) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon kojeg će započeti novi krug.

 Za korištenje automatskog kruga prema udaljenosti, uključite **GPS snimanje** ili koristite Polar senzor koraka.

TJELESNE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje tjelesnih postavki, idite u **Settings > Physical settings** (Postavke > Tjelesne postavke). Važno je da budete precizni sa tjelesnim postavkama, posebice kada namještate težinu, visinu, datum rođenja i spol jer oni utječu na točnost mjernih vrijednosti poput ograničenja zone brzine otkucaja srca i potrošnje kalorija.

U stavci **Physical settings** (Tjelesne postavke) ćete pronaći:

- **Weight (Težina)**
- **Height (Visina)**
- **Date of birth (Datum rođenja)**
- **Sex (Spol)**
- **Training background (Učestalost vježbanja)**
- **Maximum heart rate (Maksimalna brzina otkucaja srca)**

TEŽINA

Podesite težinu u kilogramima (kg) ili funtama (lb).

VISINA

Podesite visinu u centimetrima (metrički sustav) ili stopama i inčima (imperijalni sustav).

DATUM ROĐENJA

Podesite vaš rođendan. Redoslijed kojim podešavate postavke datuma ovisi o odabranom vremenskom načinu (24 h: dan - mjesec - godina / 12 h: mjesec - dan - godina).

SPOL

Odaberite **Male** (Muško) ili **Female** (Žensko).

UČESTALOST VJEŽBANJA

Učestalost vježbanja je procjena dugoročne razine vaše tjelesne aktivnosti. Odaberite rješenje koje najbolje opisuje sveukupnu količinu i intenzitet vaše fizičke aktivnosti u protekla tri mjeseca.

- **Occasional (0-1h/week)** (Povremeno (0-1 h tjedno)): Ne sudjelujete redovito u programiranom rekreativnom sportu ili snažnoj fizičkoj aktivnosti, npr. hodate samo iz zadovoljstva ili tek povremeno vježbate dovoljno snažno da prouzročite otežano disanje ili znojenje.
- **Regular (1-3h/week)** (Redovito (1-3 h tjedno)): Redovito sudjelujete u rekreacijskim sportovima, npr. trčite 5-10 km ili 3-6 milja na tjedan ili provodite 1-3 sata na tjedan u usporedivoj fizičkoj aktivnosti ili vaš posao zahtijeva srednju fizičku aktivnost.
- **Frequent (3-5h/week)** (Često (3-5 h tjedno)): Najmanje 3 puta tjedno izvodite naporne tjelesne vježbe, npr. trčite 20-50 km/12-31 milja tjedno ili trošite 3-5 sati tjedno na sličnu tjelesnu aktivnost.
- **Heavy (5-8h/week)** (Teško (5-8 h tjedno)): Sudjelujete najmanje 5 puta tjedno u teškim tjelesnim vježbama, a nekada sudjelujete u masovnim sportskim natjecanjima.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Poluprofesionalno (8-12 h tjedno)): Teške tjelesne vježbe izvodite gotovo svaki dan kako biste poboljšali svoje rezultate zbog natjecanja.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionalno (više od 12 h tjedno)): Vi ste izdržljiv sportaš. Teške tjelesne vježbe izvodite radi poboljšanja rezultata radi natjecanja.

MAKSIMALNA BRZINA OTKUCAJA SRCA

Podesite maksimalnu brzinu otkucaja srca ako znate vašu trenutnu vrijednost maksimalne brzine otkucaja srca. Vaša predviđena maksimalna vrijednost brzine otkucaja srca (220-dob) prikazana je kao zadano podešenje pri prvom podešavanju ove vrijednosti.

HR_{max} se koristi za procjenu utroška energije. HR_{max} je najveći broj otkucaja u minuti za vrijeme maksimalnog tjelesnog opterećenja. Najtočniji način da utvrdite vaš HR_{max} je laboratorijskim provođenjem testa izdržljivosti uz maksimalno opterećenje. HR_{max} je presudan prilikom utvrđivanja intenziteta vježbanja. Ta vrijednost je individualna i ovisi o starosti i nasljednim čimbenicima.

OPĆE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje općih postavki, idite u **Settings > General settings** (Postavke > Opće postavke)

U stavci **General settings** (Opće postavke) pronaći ćete:

- **Praćenje kontinuirane brzine otkucaja srca**
- **Uparivanje i sinkronizacija**
- **Zrakoplovni način rada**
- **Zaključavanje gumba**
- **Pametne obavijesti**
- **Upozorenje o neaktivnosti**
- **Jedinice**
- **Jezik**
- **Boja prikaza vježbanja**
- **Više o vašem proizvodu**

CONTINUOUS HR TRACKING (PRAĆENJE KONTINUIRANE BRZINE OTKUCAJA SRCA)

Uključite ili **isključite** značajku Kontinuirana brzina otkucaja srca. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Kontinuirana brzina otkucaja srca](#).

PAIR AND SYNC (UPARIVANJE I SINKRONIZACIJA)

- **Uparivanje i sinkronizacija mobilnog uređaja / uparivanje drugog uređaja:** Uparite senzore ili mobilne uređaje s uređajem M430. Sinkronizirajte podatke s aplikacijom Flow.
- **Paired devices** (Upareni uređaji): Pregled svih uređaja koje ste uparili s uređajem M430. To mogu biti senzori brzine otkucaja srca, senzori trčanja i mobilni uređaji.

FLIGHT MODE (ZRAKOPLOVNI NAČIN RADA)

Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno)

U zrakoplovnom načinu rada isključuje se sva bežična komunikacija s uređajem. I dalje ćete ga moći koristiti za prikupljanje podataka o aktivnostima, ali ne i tijekom vježbanja sa senzorom brzine otkucaja srca niti za sinkronizaciju podataka s mobilnom aplikacijom Polar Flow, jer je značajka *Bluetooth® Smart* onemogućena.

BUTTON LOCK (ZAKLJUČAVANJE GUMBA)

Odaberite **Manual lock** (Ručno zaključavanje) ili **Automatic lock** (Automatsko zaključavanje). U **Manual lock** (Ručno zaključavanje) gumba ručno zaključavate u izborniku **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Automatic Lock** (Automatsko zaključavanje), gumb se zaključava automatski nakon 60 sekundi.

SMART NOTIFICATIONS (PAMETNE OBAVIJESTI)

Obavijesti su automatski isključene. Uključite ih u **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Izbornik > Postavke > Opće postavke > Pametne obavijesti).

U postavkama za **Smart notifications** (Pametne obavijesti) pronaći ćete:

- **Notifications** (Obavijesti): Namjestite obavijesti na **On** (Uključeno), **On (no preview)** (Uključeno, bez pregleda) ili **Off** (Isključeno).

On (Uključeno): sadržaj obavijesti prikazat će se na zaslону uređaja M430. **On (no preview)** (Uključeno, bez pregleda): sadržaj obavijesti neće se prikazati na zaslону uređaja M430. **Off** (Isključeno; zadano): na uređaju M430 uopće se neće prikazivati obavijesti.

 U aplikaciji *Polar Flow* možete odabrati aplikacije od kojih želite dobijati obavijesti.

- **Vibration feedback** (Obavješćavanje vibracijom): Postavite obavješćavanje vibracijom na **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno).
- **Notif. do not disturb** (Ne smetaj obavijestima): Ako želite onemogućiti obavijesti i upozorenja o pozivima na određeno vrijeme, odaberite značajku **Do not disturb** (Ne smetaj). Zatim postavite razdoblje kada je uključena značajka **Do not disturb** (Ne smetaj). Kada je uključena značajka **Do not disturb** (Ne smetaj), za vrijeme postavljenog razdoblja nećete primati obavijesti i upozorenja o pozivima.

 Prema zadanim postavkama, značajka **Do not disturb** (Ne smetaj) uključena je između 22 i 7 sati.

INACTIVITY ALERT (UPOZORENJE O NEAKTIVNOSTI)

Postavite upozorenje o neaktivnosti na **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno).

UNITS (JEDINICE)

Odaberite metričke (**kg, cm**) ili imperijalne (**lb, ft**). Postavite jedinice za mjerenje težine, visine, udaljenosti i brzine.

LANGUAGE (JEZIK)

Prilikom postavljanja možete odabrati jezik koji ćete koristiti na uređaju M430. Uređaj M430 podržava sljedeće jezike: **Bahasa Indonesia** (indonezijski), **Čeština** (češki), **Dansk** (danski), **Deutsch** (njemački), **English** (engleski), **Español** (španjolski), **Français** (francuski), **Italiano** (talijanski), **日本語** (japanski), **Nederlands** (nizozemski), **Norsk** (norveški), **Polski** (poljski), **Português** (portugalski), **简体中文** (pojednostavljeni kineski), **Русский** (ruski), **Suomi** (finski), **Svenska** (švedski) i **Türkçe** (turski).

Na internetskoj usluzi Polar Flow ili u istoimenoj mobilnoj aplikaciji možete promijeniti jezik na uređaju M430.

Promjena postavke jezika na internetskoj usluzi Polar Flow:

1. Kliknite na vaše ime/ fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu na internetskoj usluzi Flow.
2. Odaberite **Products** (Proizvodi).
3. Kliknite **Settings** (Postavke) pored područja Polar M430.
4. Na padajućem popisu pronađite **Device language** (Jezik uređaja) koji želite koristiti na uređaju M430.

5. Kliknite **Save** (Spremi).
6. Ne zaboravite sinkronizirati promijenjenu postavku jezika s uređajem M430.

Promjena postavke jezika u aplikaciji Polar Flow:

1. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju i prijavite se u vaš Polar račun, koji ste izradili prilikom postavljanja uređaja M430.
2. Idite u **Devices** (Uređaji).
3. Dodirnite **Device language** (Jezik uređaja) u području Polar M430 kako bi se otvorio popis podržanih jezika.
4. Dodirnite željeni jezik, a zatim dodirnite **Done** (Dovršeno).
5. Sinkronizirajte promijenjene postavke s uređajem M430 tako da pritisnete i zadržite gumb za NATRAG na uređaju M430.

TRAINING VIEW COLOR (BOJA PRIKAZA VJEŽBANJA)

Odaberite **Dark** (Tamno) ili **Light** (Svijetlo). Promijenite boju zaslona za prikaz vježbanja. Ako ste odabrali **Light** (Svijetlo), prikaz vježbanja će imati svijetlu pozadinu s tamnim brojevima i slovima. Ako ste odabrali **Dark** (Tamno), prikaz vježbanja će imati tamnu pozadinu sa svijetlim brojevima i slovima.

ABOUT YOUR PRODUCT (VIŠE O VAŠEM PROIZVODU)

Provjerite ID uređaja M430 te verziju firmvera, model hardvera i datum isteka značajke A-GPS i oznake usklađenosti s propisima koji se odnose na M430.

Ponovno pokretanje uređaja: Ako se pojave problemi s uređajem M430, pokušajte ga ponovno pokrenuti. Ponovnim pokretanjem uređaja M430 nećete izbrisati nijednu postavku ili osobne podatke na uređaju M430. Pritisnite gumb za POČETAK pa odaberite **Yes** (Da) kako biste potvrdili ponovno pokretanje.

POSTAVKE SATA

Za prikaz i uređivanje postavki sata idite u **Settings > General settings** (Postavke > Opće postavke)

U stavci **Watch settings** (Postavke sata) ćete pronaći:

- **Alarm**
- **Time (Vrijeme)**
- **Date (Datum)**
- **Week's starting day (Početni dan u tjednu)**
- **Watch face (Izgled sata)**


ALARM

Ponavljanje alarma postavite na: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Isključeno, Jednom, Od ponedjeljka do petka) ili **Every day** (Svaki dan). Ako ste odabrali **Once**, **Monday to Friday** (Jednom, Od ponedjeljka do petka) ili **Every day** (Svaki dan), morate postaviti i vrijeme alarma.

 *Kada je alarm uključen, u vremenskom prikazu će se prikazati ikona sata.*

VRIJEME

Postavite format vremena: **24 h** ili **12 h**. Zatim postavite doba dana.

 Prilikom sinkronizacije s aplikacijom Flow i internetskom uslugom, doba dana će se automatski ažurirati prema usluzi.


DATUM

Postavite datum. Postavite i **Date format** (Format datuma), odaberite **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (mm/dd/gggg, dd/mm/gggg, gggg/mm/dd, dd-mm-gggg, gggg-mm-dd, dd.mm.gggg) ili **yyyy.mm.dd** (gggg.mm.dd).

 Prilikom sinkronizacije s aplikacijom Flow i internetskom uslugom, datum će se automatski ažurirati prema usluzi.

POČETNI DAN U TJEDNU

Odaberite početni dan u svakom tjednu. Odaberite **Monday**, **Saturday** (Ponedjeljak, Subota) ili **Sunday** (Nedjelja).

 Prilikom sinkronizacije s aplikacijom Flow i internetskom uslugom, početni dan u tjednu će se automatski ažurirati prema usluzi.

IZGLED SATA

Odaberite izgled sata:

- **Jumbo**



- **Aktivnost**



- **Veliki**




- **Analogni**



- **Veliki brojevi**



 Ako kao izgled sata odaberete „Jumbo“ (zadani izgled sata) ili „Aktivnost“, moći ćete pratiti napredak vaših dnevnih aktivnosti u vremenskom prikazu.

 Izgledi sata s prikazanim sekundama ažuriraju se svake sekunde i zato troše više baterije.

BRZI IZBORNIK


BRZI IZBORNIK U NAČINU RADA PRIJE VJEŽBANJA

U načinu rada prije vježbanja pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO za pristup postavkama trenutno odabranog sportskog profila:


- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR**

visible to other device (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), drugi kompatibilni uređaji koji koriste bežičnu tehnologiju Bluetooth Smart moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca, npr. oprema za vježbanje. Uređaj M430 možete koristiti i tijekom Polar Club satova za slanje vaše brzine otkucaja srca u sustav Polar Club.

- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **High accuracy** (Velika točnost), **Medium accuracy** (Srednja točnost), **Power save, long session** (Ušteda energije, dugo vježbanje) ili **Off** (Isključeno).
- **Senzor koraka**: Ova postavka prikazuje se samo ako ste uparili Polar senzor koraka s uređajem M430. Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu). U stavci **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatska) ili **Manual** (Ručna). U stavci **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu) postavite izvor podataka o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Više informacija o kalibraciji senzora koraka pronaći ćete u [dokumentu za podršku](#).
- **Speed settings** (Postavke brzine): **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji). **Check power zone limits** (Provjera ograničenja za zonu brzine): Ovdje možete provjeriti ograničenja pojedinih zona brzine/tempa.
- **Automatic pause sett.** (Postavljanje automatskog pauziranja): **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste postavku **Automatic pause** (Automatsko pauziranje) namjestili na **On** (Uključeno), vaše vježbanje automatski će se pauzirati kada se prestanete pomicati. **Activation speed** (Brzina za aktiviranje): Postavite brzinu pri kojoj će se snimanje pauzirati.

 Ako želite koristiti **automatsko pauziranje** tijekom vježbanja, značajku **GPS** namjestite na postavku **High Accuracy** (Velika točnost) ili koristite Polar senzor koraka.

- **Automatic lap** (Automatski krug): Odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost u krugu) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon kojeg će započeti novi krug.

 Za korištenje automatskog kruga prema udaljenosti, uključite **GPS** snimanje ili koristite Polar senzor koraka.

BRZI IZBORNIK U PRIKAZU VJEŽBANJA

U prikazu vježbanja pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO za ulazak u **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Quick menu** (Brzi izbornik) u sklopu pogleda vježbanja pronaći ćete:

- **Lock buttons** (Zaključavanje gumba): Pritisnite gumb POČETAK ako želite zaključati gumb. Ako želite otključati gumb, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO.
- **Set backlight** (Postavi pozadinsko osvjetljenje): **Uključivanje** ili **Isključivanje** stalnog pozadinskog osvjetljenja. Kada je omogućeno, pozadinsko osvjetljenje će ostati neprekidno uključeno. Neprekidno pozadinsko osvjetljenje možete isključiti i opet uključiti pritiskom gumba za SVJETLO. Ne zaboravite da se korištenjem ove funkcije skraćuje životni vijek baterije.
- **Search Sensor** (Traži senzor): Ova postavka prikazana je samo ako ste senzor brzine otkucaja srca ili senzor koraka uparili s uređajem M430.
- **Senzor koraka**: Ova postavka prikazuje se samo ako ste uparili Polar senzor koraka s uređajem M430. Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu). U stavci **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatska) ili **Manual** (Ručna). U stavci **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za


brzinu) postavite izvor podataka o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Više informacija o kalibraciji senzora koraka pronaći ćete u [dokumentu za podršku](#).

- **Interval timer** (Tajmer intervala): Izradite tajmere intervala ovisna o vremenu i/ili udaljenosti ako želite precizno mjeriti radne i faze oporavka tijekom vježbanja u intervalima. Odaberite **Start X.XX km / XX:XX** (Početak X.XX km/XX:XX) za korištenje prethodnog postavljenog brojila ili stvaranje novog brojila u sklopu stavke **Set Timer** (Postavi tajmer).
- **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena): Postavite udaljenost za vježbanje, a M430 će na temelju vaše brzine procijeniti završno vrijeme. Odaberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Početak XX.XX km/X.XX mi) za korištenje prethodno postavljene ciljne udaljenosti ili postavljanje novog cilja u sklopu stavke **Set distance** (Postavi udaljenost).
- **Current location info** (Podaci o trenutnoj lokaciji): Ovaj izbor je dostupan samo ako je uključena značajka GPS za određeni sportski profil.
- **Set Location Guide On** (Uključi vodič za lokaciju): Funkcija za povratak na početak vodi vas natrag na početnu točku u vježbanju. Odaberite **Set location guide on** (Uključi vodič za lokaciju) i pritisnite gumb POČETAK. Prikazat će se poruka **Location guide arrow view set on** (Uključen je prikaz strelice vodiča za lokaciju), a M430 će prijeći na prikaz **Back to Start** (Natrag na početak). Više informacija pronaći ćete u [Natrag na početak](#).


BRZI IZBORNIK U PAUZIRANOM NAČINU RADA

Kada ste pauziranom načinu rada, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO ako želite ući u **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Quick menu** (Brzi izbornik) u sklopu pauziranog načina rada, pronaći ćete:

- **Lock buttons** (Zaključavanje gumba): Pritisnite gumb POČETAK ako želite zaključati gumb. Ako želite otključati gumb, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO.
- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), drugi kompatibilni uređaji koji koriste bežičnu tehnologiju Bluetooth Smart moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca, npr. oprema za vježbanje. Uređaj M430 možete koristiti i tijekom Polar Club satova za slanje vaše brzine otkucaja srca u sustav Polar Club.
- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **High accuracy** (Velika točnost), **Medium accuracy** (Srednja točnost), **Power save, long session** (Ušteda energije, dugo vježbanje) ili **Off** (Isključeno).
- **Senzor koraka**: Ova postavka prikazuje se samo ako ste uparili Polar senzor koraka s uređajem M430. Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu). U stavci **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatska) ili **Manual** (Ručna). U stavci **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu) postavite izvor podataka o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Više informacija o kalibraciji senzora koraka pronaći ćete u [dokumentu za podršku](#).
- **Speed settings** (Postavke brzine): **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji). **Check power zone limits** (Provjera ograničenja za zonu brzine): Ovdje možete provjeriti ograničenja pojedinih zona brzine/tempa.
- **Automatic pause sett.** (Postavljanje automatskog pauziranja): **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste postavku **Automatic pause** (Automatsko pauziranje) namjestili na **On** (Uključeno), vaše vježbanje automatski će se pauzirati kada se prestanete pomicati. **Activation speed** (Brzina za aktiviranje): Postavite brzinu pri kojoj će se snimanje pauzirati.


 Ako želite koristiti **automatsko pauziranje** tijekom vježbanja, značajku GPS namjestite na postavku **High Accuracy** (Velika točnost) ili koristite Polar senzor koraka.

- **Automatic lap** (Automatski krug): Odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost u krugu) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon kojeg će započeti novi krug.

 Za korištenje automatskog kruga prema udaljenosti, uključite GPS snimanje ili koristite Polar senzor koraka.


AŽURIRANJE FIRMVERA

Firmver uređaja M430 možete sami ažurirati. Ažuriranja firmvera se izvode kako bi se poboljšala funkcionalnost uređaja M430. Ona mogu sadržati poboljšanja postojećih značajki, potpuno nove značajke ili rješenja za programske greške. Preporučujemo da ažurirate firmver uređaja M430 svaki put kada je dostupna nova verzija.

 Tijekom ažuriranja firmvera nećete izgubiti podatke: Prije početka ažuriranja, podaci s uređaja M430 sinkronizirat će se s internetskom uslugom Flow.

POMOĆU MOBILNOG UREĐAJA ILI TABLETA

Firmver možete ažurirati pomoću mobilnog uređaja, ako mobilnu aplikaciju Polar Flow koristite za sinkroniziranje podataka o vježbanju i aktivnostima. Aplikacija će vas obavijestiti ako je dostupno ažuriranje i vodit će vas kroz postupak. Preporučamo priključiti M430 u izvor napajanja prije početka ažuriranja kako ne bi došlo do smetnji u postupku ažuriranja.

 Ažuriranje firmvera bežičnim putem može trajati do 20 minuta, ovisno o vezi.

POMOĆU RAČUNALA

Uvijek kada je dostupna nova verzija firmvera, softver FlowSync će vas o tome obavijestiti nakon povezivanja uređaja M430 s računalom. Ažuriranja firmvera preuzimaju se putem softvera FlowSync.

Ažuriranje firmvera:

1. Priključite M430 u računalo.
2. FlowSync će započeti sinkronizaciju vaših podataka.
3. Nakon sinkronizacije, bit ćete upitani želite li ažurirati firmver.
4. Odaberite **Yes** (Da). Instalirat će se novi firmver (to može potrajati 10 minuta), a uređaj M430 će se ponovno pokrenuti. Pričekajte završetak ažuriranja firmvera, tek tada odvojite M430 od uređaja.

VJEŽBANJE

| | |
|---|----|
| Vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu | 27 |
| Vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca | 27 |
| Mjerenje brzine otkucaja srca uređajem M430 | 27 |
| početak vježbanja | 28 |
| Početak planiranog vježbanja | 29 |
| Započinjanje vježbanja s tajmerom intervala | 30 |
| Započinjanje vježbanja s programom za procjenu završnog vremena | 30 |
| Za vrijeme vježbanja | 30 |
| Kretanje kroz prikaze vježbanja | 30 |
| Označite krug | 31 |
| Zaključavanje zone brzine otkucaja srca ili zone brzine | 31 |
| Promjena faze za vrijeme vježbanja u fazama | 31 |
| Promjena postavki u brzom izborniku | 31 |
| Obavijesti | 31 |
| Pauziranje/zaustavljanje vježbanja | 31 |
| Pregled vježbanja | 32 |
| Nakon vježbanja | 32 |
| Povijest vježbanja na uređaju M430 | 34 |
| Podaci o vježbanju u aplikaciji Polar Flow | 34 |
| Podaci o vježbanju na internetskoj usluzi Polar Flow | 34 |

VJEŽBANJE S MJERENJEM BRZINE OTKUCAJA SRCA NA RUČNOM ZGLOBU

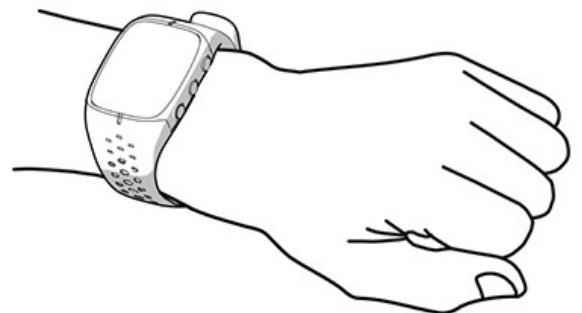
VJEŽBANJE S MJERENJEM BRZINE OTKUCAJA SRCA

Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici – to znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.

MJERENJE BRZINE OTKUCAJA SRCA UREĐAJEM M430

Polar M430 je opremljen ugrađenim senzorom brzine otkucaja srca koji mjeri brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu. Pratite svoje zone brzine otkucaja srca izravno na uređaju i koristite smjernice za vježbanja koja ste isplanirali u aplikaciji Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi

Kako bi mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu bilo što preciznije, udobno postavite M430 na gornji dio ručnog zgloba, odmah iza kosti ručnog zgloba (pogledajte sliku na desnoj strani). Senzor na stražnjoj strani mora stalno dodirivati kožu, ali narukvica ne smije biti previše stegnuta kako ne bi zaustavila protok krvi. Kako bi mjerenje brzine otkucaja srca bilo što točnije, predlažemo da nosite M430 nekoliko minuta prije nego započnete s mjerenjem brzine otkucaja srca.



Ako na koži ručnog zgloba imate tetovaže, ne postavljajte senzor izravno na te površine jer tako može doći do netočnih očitavanja.

Osim toga, dobro je zagrijati kožu ako vam se ruke i koža brzo pothlađuju. Potaknite cirkulaciju prije započinjanja vježbanja!

U sportovima gdje je senzor na ručnom zglobu teško održavati u nepomičnom stanju ili u kojima dolazi do pritiska ili pomicanja mišića i tetiva u blizini senzora, preporučujemo da koristite Polar senzor brzine otkucaja srca s prsnim remenom – on će osigurati bolje mjerenje brzine otkucaja srca.

Kada snimate plivanje pomoću uređaja M430, voda može narušiti optimalno mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu. Ali, M430 će svejedno tijekom plivanja prikupljati podatke o vašim aktivnostima na temelju pokreta vašeg ručnog zgloba. Napomena: Polarov senzor brzine otkucaja srca s prsnim remenom ne možete koristiti s uređajem M430 za vrijeme plivanja, jer značajka Bluetooth ne radi u vodi.

POČETAK VJEŽBANJA

1. [Nosite M430](#) i stegnite narukvicu.
2. Kada ste u vremenskom prikazu, pritisnite gumb POČETAK ako želite ući u način rada prije vježbanja.




i Ako želite promijeniti postavke sportskog profila prije započinjanja vježbanja (u načinu rada prije vježbanja), pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste ušli u **Quick Menu** (Brzi izbornik). Za povratak u način rada prije vježbanja pritisnite gumb NATRAG.

3. Gumbima za GORE/DOLJE krećite se kroz sportske profile. U mobilnoj aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi možete dodati više sportskih profila na uređaj M430. Osim toga, možete namjestiti posebne postavke za svaki sportski profil, npr. možete izraditi prilagođene prikaze vježbanja.
4. **Ostanite u načinu rada prije vježbanja dok M430 ne pronađe vašu brzinu otkucaja srca i signale GPS satelita kako biste bili sigurni da su podaci o vašem vježbanju točni.**




Heart rate (Brzina otkucaja srca): Kada se prikaže brzina otkucaja vašeg srca, to znači da je M430 pronašao signal vašeg senzora brzine otkucaja srca.

 *Kada nosite Polar senzor brzine otkucaja srca koji je uparen s uređajem M430, uređaj će automatski koristiti povezani senzor za mjerenje brzine otkucaja srca tijekom vježbanja. Ikona za Bluetooth u simbolu brzine otkucaja srca označava da uređaj M430 koristi povezani senzor za mjerenje brzine otkucaja srca.*

GPS: Postotna vrijednost koja se prikazuje prikazana pored ikone GPS označava kada je GPS spreman. Kada dosegne 100 %, prikazat će se OK (U redu), a vi ćete biti spremni za pokret.

Za prijem GPS satelitskih signala izađite van i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Najbolji rad značajke GPS osigurat ćete ako nosite M430 na ručnom zglobu tako da je zaslon okrenut prema gore. Držite ga u horizontalnom položaju ispred sebe i dalje od vaših prsa. Za vrijeme pretrage držite ruku u nepomičnom stanju i podignutu iznad razine prsa. Budite mirni i zadržite položaj dok M430 ne pronađe satelitske signale.

Dohvaćanje GPS signala je brzo uz pomoć potpomognutog GPS-a (A-GPS). Datoteka s A-GPS podacima automatski se ažurira s uređajem M430 ako ste uređaj sinkronizirali s internetskom uslugom Flow ili istoimenom aplikacijom pomoću softvera FlowSync. Ako je datoteka s A-GPS podacima istekla ili još niste sinkronizirali uređaj M430, dohvaćanje trenutnog položaja će trajati duže. Više informacija pronaći ćete u [Potpomognuti GPS \(A-GPS\)](#).

 *Zbog položaja GPS antene na uređaju M430, ne preporučujemo da ga nosite sa zaslonom na donjoj strani ručnog zgloba. Ako ga nosite na upravljaču bicikla, pazite da zaslon bude okrenut prema gore.*

5. Kada je M430 pronašao sve signale, pritisnite gumb za POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

U odjeljku [Za vrijeme vježbanja](#) pronaći ćete dodatne informacije o mogućim načinima korištenja uređaja M430 tijekom vježbanja.


POČETAK PLANIRANOG VJEŽBANJA

U aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi možete planirati vaše vježbanje i [izraditi detaljne ciljeve vježbanja](#) i sinkronizirati ih s uređajem M430.

Početak vježbanja planiranog za trenutni dan:

1. Kada ste u vremenskom prikazu, pritisnite gumb POČETAK kako biste ušli u način rada prije vježbanja. Vaša planirana vježbanja prikazana su na vrhu popisa
2. Odaberite cilj i pritisnite gumb za **POČETAK**. Prikazat će se sve napomene koje ste dodali za cilj.
3. Pritisnite gumb za POČETAK za povratak u način rada prije vježbanja i odaberite sportski profil koji želite koristiti.
4. Kada je M430 pronašao sve signale, pritisnite gumb za POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

Uređaj M430 će vas voditi prema ostvarivanju cilja za vrijeme vježbanja. Dodatne informacije pronaći ćete u odjeljku [Za vrijeme vježbanja](#).


 *Osim toga, u izborniku **My day** (Moj dan) i **Diary** (Dnevnik) možete započeti planirano vježbanje zakazano za trenutni dan. Ako želite dodati cilj koji je planiran za drugi dan, možete učiniti i to – jednostavno odaberite željeni dan iz **Dnevnika** pa*

započnite vježbanje planirano za taj dan. Ako ste cilj za vježbanje dodali u vaše **favorite**, vježbanje ćete moći započeti i iz područja **Favorites** (Favoriti).

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S TAJMEROM INTERVALA

Možete postaviti jedan tajmer koji se ponavlja ili dva naizmjenična tajmera prema vremenu i/ili udaljenosti koje će vam pomagati u fazama vježbanja i oporavka tijekom vježbanja u intervalima.


1. Započnite ulaskom u **Timers** (Tajmeri) > **Interval timer** (Tajmer intervala). Odaberite **Set timer(s)** (Postavi tajmer/e) kako biste izradili nove tajmere.
2. Odaberite **Time-based** (Prema vremenu) ili **Distance-based** (Prema udaljenosti). **Time-based** (Prema vremenu): odredite minute i sekunde tajmera pa pritisnite gumb za POČETAK. **Distance-based** (Prema udaljenosti): postavite udaljenost za tajmer pa pritisnite gumb za POČETAK.
3. Prikazat će se poruka **Set another timer?** (Želite li postaviti još jedan tajmer?). Ako želite postaviti drugi tajmer, odaberite **Yes** (Da) i ponovite korak 2.
4. Po završetku odaberite **Start X.XX km / XX:XX** (Početak X.XX km/XX:XX) i pritisnite gumb POČETAK za ulaz u način rada prije vježbanja i zatim odaberite sportski profil koji želite koristiti.
5. Kada je M430 pronašao sve signale, pritisnite gumb za POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

 **Interval timer** (Tajmer intervala) možete pokrenuti i za vrijeme vježbanja, primjerice, nakon zagrijavanja. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste ušli u **Quick menu** (Brzi izbornik), a zatim odaberite **Interval timer** (Tajmer intervala).

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S PROGRAMOM ZA PROCJENU ZAVRŠNOG VREMENA

Postavite udaljenost za vježbanje, a M430 će na temelju vaše brzine procijeniti završno vrijeme.

1. Započnite ulaskom u **Timers** (Tajmeri) > **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena).
2. Za postavljanje ciljne udaljenosti uđite u **Set distance** (Postavi udaljenost) i odaberite **5.00 km** (5,00 km), **10.00 km** (10,00 km), **1/2 marathon** (Polumaraton), **Marathon** (Maraton) ili **Set other distance** (Postavi drugu udaljenost). Pritisnite POČETAK. Ako ste odabrali **Set other distance** (Postavite drugu udaljenost), postavite udaljenost i pritisnite gumb POČETAK. Prikazat će se poruka **Finish time will be estimated for XX.XX** (Završno vrijeme će se procijeniti za XX.XX).
3. Odaberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Početak XX.XX km/X.XX mi) i pritisnite gumb POČETAK ako želite ući u način rada prije vježbanja, a zatim odaberite sportski profil koji želite koristiti.
4. Kada je M430 pronašao sve signale, pritisnite gumb za POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

 **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena) možete pokrenuti i za vrijeme vježbanja, primjerice, nakon zagrijavanja. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste ušli u **Quick menu** (Brzi izbornik), a zatim odaberite **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena).

ZA VRIJEME VJEŽBANJA KRETANJE KROZ PRIKAZE VJEŽBANJA

Tijekom vježbanja se možete kretati kroz prikaze vježbanja koristeći gumb za GORE/DOLJE. Napomena: dostupni prikazi vježbanja i prikazani podaci ovise o odabranom sportu. U aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi možete podesiti posebne postavke za svaki sportski profil, primjerice, možete izraditi prilagođene prikaze vježbanja. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Sportski profili na usluzi Flow](#).

OZNAČITE KRUG

Pritisnite gumb za POČETAK kako biste označili krug. Krugovi se mogu i automatski započinjati. U postavkama sportskog profila, namjestite **Automatic lap** (Automatski krug) u **Lap distance** (Udaljenost kruga) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon početka svakog kruga.

ZAKLJUČAVANJE ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA ILI ZONE BRZINE

Pritisnite i zaržite gumb za POČETAK ako želite zaključati brzinu otkucaja srca ili zonu brzine u kojoj se trenutno nalazite. Odaberite **HR zone** (Zona brzine otkucaja srca) ili **Speed zone** (Zona brzine). Ako želite zaključati/otključati zonu, pritisnite i zadržite gumb POČETAK. Ako brzina otkucaja srca ili brzina izađu izvan zaključane zone, M430 će vas o tome obavijestiti vibracijom.

PROMJENA FAZE ZA VRIJEME VJEŽBANJA U FAZAMA

Ako ste odabrali ručnu promjenu faze prilikom izrade cilja u fazama:

1. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO.
2. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik).
3. Na popisu odaberite **Start next phase** (Započni sljedeću fazu) pa pritisnite gumb za POČETAK za prijelaz u sljedeću fazu.

Ako ste odabrali automatski promjenu faze, faza će se automatski promijeniti po završetku trenutne faze. M430 će vas obavijestiti vibracijom.

PROMJENA POSTAVKI U BRZOM IZBORNIKU


Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Možete promijeniti određene postavke bez pauziranja vježbanja. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Brzi izbornik](#).

OBAVIJESTI

Ako vježbate izvan planiranih zona brzine otkucaja srca ili zona brzine/tempa, M430 će vas obavijestiti vibracijom.

PAUZIRANJE/ZAUSTAVLJANJE VJEŽBANJA

1. Ako želite pauzirati vježbanje, pritisnite gumb NATRAG. Prikazat će se poruka **Recording paused** (Snimanje je pauzirano) i M430 će ući u pauzirani način rada. Za nastavak vježbanja pritisnite gumb POČETAK
2. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i tri sekunde držite gumb NATRAG za vrijeme snimanja vježbanja ili kada je ono pauzirano do prikazivanja poruke **Recording ended** (Snimanje je završeno).

 Ako zaustavite vježbanje nakon pauziranja, vrijeme proteklo nakon pauziranja neće se uključiti u ukupno vrijeme vježbanja.

PREGLED VJEŽBANJA

NAKON VJEŽBANJA

Odmah nakon zaustavljanja vježbanja, na uređaju M430 prikazat će se pregled vašeg vježbanja. Detaljniju, ilustriranu analizu dobit ćete u aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

Na uređaju M430 možete vidjeti sljedeće podatke o vašem vježbanju:



M430 će vas nagraditi svaki put kada oborite **osobni rekord** za prosječnu brzinu/tempo, prijeđenu udaljenost ili utrošene kalorije. Rezultati **Personal best** (Osobni rekord) zasebni su za svaki sportski profil.




Vrijeme početka vježbanja, trajanje vježbanja i prijeđena udaljenost za vrijeme vježbanja.



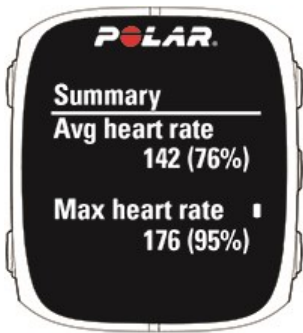
Tekstualne informacije o učinku svakog vježbanja. Povratne informacije temelje se na raspodjeli vremena vježbanja između zona brzine otkucaja srca, utroška kalorija i trajanja vježbanja.

Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.

 **Training benefit** (Prednost vježbanja) se prikazuje ako ste koristili senzor brzine otkucaja srca i ukupno vježbali barem 10 minuta u zonama brzine otkucaja srca.



Vrijeme provedeno u svakoj zoni brzine otkucaja srca.



Vaša prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca prikazuje se u otkucajima u minuti i postotnom udjelu u odnosu na maksimalnu brzinu otkucaja srca.



Količina utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja i % masti u utrošenim kalorijama




Prosječna i maksimalna brzina/tempo tijekom vježbanja.



Indeks trčanja računa se za vrijeme svakog vježbanja u kojemu je uključena značajka mjerenja brzine otkucaja srca i značajka GPS/ u kojem se koristi senzor koraka i kada su ispunjeni sljedeći uvjeti:


- Korišteni sportski profil je sport koji uključuje trčanje (trčanje, cestovno trčanje, orijentacijsko trčanje itd.)
- Tempo mora iznositi 6 km/h (3,7 mi/h) ili više, a trajanje mora biti najmanje 12 minuta.

 Na [internetskoj usluzi Polar Flow](#) možete pratiti napredak i procjenu vremena utrke.

Više informacija pronaći ćete u [Indeks trčanja](#).



Maksimalna nadmorska visina, metara/stopa prijeđenih u uspinjanju i spuštanju.

 Prikazuje se ako ste vježbali na otvorenom, a značajka GPS je bila uključena.



Broj krugova te najbolje i prosječno vrijeme kruga.

Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.



Broj automatskih krugova te najbolje i prosječno vrijeme automatskog kruga.

Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.

POVIJEST VJEŽBANJA NA UREĐAJU M430

U području **Diary** (Dnevnik) možete pronaći sažetke vaših vježbanja tijekom protekla četiri tjedna. Uđite u **Diary** (Dnevnik) i pregledajte vježbanje koje želite pregledati koristeći gumb za GORE/DOLJE. Pritisnite gumb za POČETAK i pregledajte podatke.

Na uređaj M430 možete pohraniti do 60 h vježbanja sa značajkom GPS i brzinom otkucaja srca. Ako na uređaju M430 ponestaje memorije za spremanje povijesti vježbanja, uređaj će vam predložiti da sinkronizirati prošla vježbanja s aplikacijom Flow ili istoimenom internetskom uslugom.

PODACI O VJEŽBANJU U APLIKACIJI POLAR FLOW

Uređaj M430 automatski će se sinkronizirati s aplikacijom Polar Flow po završetku vježbanja, ako je telefon u dometu Bluetooth veze. Podatke o vježbanju možete sinkronizirati i ručno između uređaja M430 i aplikacije Flow tako da pritisnete i zadržite gumb za NATRAG na uređaju M430, pod uvjetom da ste prijavljeni u aplikaciju Flow, a telefon se nalazi u dometu Bluetooth veze. U aplikaciji možete brzo analizirati svoje podatke nakon svakog vježbanja. Aplikacija omogućava brzi pregled podataka o vježbanju.

Više informacija pronaći ćete u [aplikaciji Polar Flow](#).

PODACI O VJEŽBANJU NA INTERNETSKOJ USLUZI POLAR FLOW

Analizirajte svaku pojedinost vježbanja i saznajte više o vašoj izvedbi. Pratite svoj napredak i podijelite najbolja vježbanja s drugima.

Za pregled videozapisa, kliknite sljedeću poveznicu:

[Internetska usluga Polar Flow | Analiza vježbanja](#)

Više informacija pronaći ćete u [Internetska usluga Polar Flow](#).

ZNAČAJKE

| | |
|--|----|
| Dodijeljeni GPS (A-GPS) | 35 |
| GPS značajke | 36 |
| Natrag na početak | 36 |
| Pametno vježbanje | 37 |
| Vodič za aktivnosti | 37 |
| Prednost aktivnosti | 37 |
| 24/7 Activity tracking (Praćenje aktivnosti 24/7) | 38 |
| Polar Sleep PlusTM | 40 |
| Kontinuirana brzina otkucaja srca | 42 |
| Test kondicije s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu | 42 |
| Polar program za trčanje | 45 |
| Indeks trčanja | 46 |
| Smart Calories (Pametne kalorije) | 48 |
| Prednost vježbanja | 49 |
| Opterećenje tijekom vježbanja i oporavak | 50 |
| Sportski profili | 51 |
| Zone brzine otkucaja srca | 51 |
| Zone brzine | 53 |
| Postavke zona brzine | 54 |
| Cilj vježbanja prema zonama brzine | 54 |
| Za vrijeme vježbanja | 54 |
| Nakon vježbanja | 54 |
| Mjerenje kadanje na ručnom zglobu | 54 |
| Mjerenje brzine i kadanje na ručnom zglobu | 55 |
| Pametne obavijesti | 55 |

DODIJELJENI GPS (A-GPS)

AM430 ima ugrađeni GPS koji precizno mjeri brzinu i udaljenost u širokom rasponu sportova na otvorenom te vam omogućava da nakon vježbanja pregledate rutu na karti u aplikaciji Flow i internetskoj usluzi.

M430 koristi značajku Assisted GPS (A-GPS) za brzo fiksiranje na satelit. Značajka A-GPS uređaju M430 javlja predviđene položaje GPS satelita. Na taj način M430 zna gdje će tražiti satelite i tako može dohvatiti njihove signale u roku nekoliko sekundi, čak i u uvjetima slabog signala.

A-GPS podaci ažuriraju se jednom dnevno. Datoteka s A-GPS podacima automatski se ažurira s uređajem M430 prilikom svake sinkronizacije istog s internetskom uslugom Flow pomoću softvera FlowSync. Ako uređaj M430 sinkronizirate s internetskom uslugom Flow pomoću aplikacije Flow, ažuriranje datoteke s A-GPS podacima izvršavat će se jednom tjedno.

DATUM ISTEKA ZNAČAJKE A-GPS

Datoteka s A-GPS podacima vrijedi najviše 13 dana. Točnost pozicionirana relativno je visoka tijekom prva tri dana i postupno se smanjuje u ostalim danima. Redovita ažuriranja osiguravaju visoku razinu točnosti pozicioniranja.


Datum isteka za trenutnu datoteku s A-GPS podacima možete provjeriti na uređaju M430. Na uređaju M430 uđite u **Settings** (Postavke) > **General settings** (Opće postavke) > **About your product** (Više o uređaju) > **A-GPS exp. date** (Datum isteka značajke A-GPS). Ako je valjanost datoteke s podacima istekla, sinkronizirajte uređaj M430 s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow kako bi se ažurirali A-GPS podaci.

Kada su A-GPS podaci istekli, dohvaćanje trenutnog položaja će trajati duže.

GPS ZNAČAJKE

M430 sadrži sljedeće GPS značajke:

- **Altitude, ascent and descent** (Nadmorska visina, stupanj uspinjanja i stupanj spuštanja): Mjerenje nadmorske visine u stvarnom vremenu, kao i metara/stopa prijeđenih u uspinjanju i spuštanju.
- **Distance** (Udaljenost): Precizna udaljenost za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Speed/Pace** (Brzina/tempo): Precizni podaci o brzini/tempu za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Running index** (Indeks trčanja): Na uređaju M430, indeks trčanja temelji se na brzini otkucaja srca te podacima o brzini koji su izmjereni za vrijeme trčanja. On pruža informacije o razini vaše učinkovitosti, aerobnog vježbanja i ekonomičnosti trčanja.
- **Back to start** (Natrag na početak): Usmjerava vas prema početnoj točki po najkraćoj mogućoj udaljenosti i prikazuje koliko ona iznosi. Sada možete provjeriti odvažnije rute i na siguran način ih istražiti, znajući da ste samo jedan dodir gumba udaljeni od primanja uputa do početne točke.
- **Power save mode** (Način za uštedu energije): Omogućuje uštedu životnog vijeka baterije uređaja M430 za vrijeme dugotrajnog vježbanja. Vaši GPS podaci se pohranjuju u intervalima od 60 sekundi. Duži interval daje vam više vremena za snimanje. Ako je aktiviran način za uštedu energije, ne možete koristiti automatsko pauziranje. Osim toga, Indeks trčanja ne možete koristiti ako nemate senzor koraka.

 *Najbolji rad GPS sustava osigurat ćete ako nosite M430 na ručnom zglobu tako da je zaslon okrenut prema gore. Zbog položaja GPS antene na uređaju M430, ne preporučujemo da ga nosite sa zaslonom na donjoj strani ručnog zgloba. Ako ga nosite na upravljaču bicikla, pazite da zaslon bude okrenut prema gore.*

NATRAG NA POČETAK


Funkcija za povratak na početak vodi vas natrag na početnu točku u vježbanju.

Korištenje funkcije za povratak na početak:

1. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik).
2. Odaberite **Set location guide on** (Uključi vodič za lokaciju) pa će se prikazati **Location guide arrow view set on** (Uključen je prikaz strelice za vodič do lokacije), a M430 će ući u prikaz **Back to Start** (Natrag na početak).

Povratak na početnu točku:

- Držite M430 u horizontalnom položaju ispred sebe.
- Nastavite se kretati kako bi M430 mogao utvrditi u kojem smjeru idete. Strelica će biti okrenuta u smjeru vaše početne točke.
- Za povratak na početnu točku uvijek se okrenite u smjeru strelice.
- M430 također prikazuje azimut i izravnu udaljenost (najkraći put) između vas i početne točke.

 *Kada se nalazite u nepoznatoj okolini, uvijek pri ruci imajte kartu u slučaju da uređaj M430 izgubi vezu sa satelitom ili ako ostane bez baterije.*

PAMETNO VJEŽBANJE

Neovisno o tome radi li se o ocjenjivanju vaše svakodnevne kondicijske razine, izradi plana vježbanja za pojedinca, radu odgovarajućim intenzitetom ili primanju trenutne povratne informacije, Pametno vježbanje nudi izbor jedinstvene i jednostavne za uporabu značajke, prilagođene vašim potrebama i dizajnirane za maksimalan užitak i motivaciju za vrijeme vježbanja.

M430 sadrži sljedeće značajke za Polar pametnog vježbanja:

- [Activity Guide](#) (Vodič za aktivnosti)
- [Activity Benefit](#) (Prednost aktivnosti)
- [Fitness Test](#) (Test kondicije)
- [Heart rate zones](#) (Zone brzine otkucaja srca)

- [Running program](#) (Program trčanja)
- [Running Index](#) (Indeks trčanja)
- [Smart calories](#) (Pametne kalorije)
- [Training Benefit](#) (Prednost vježbanja)
- [Training Load](#) (Opterećenje tijekom vježbanja)

VODIČ ZA AKTIVNOSTI

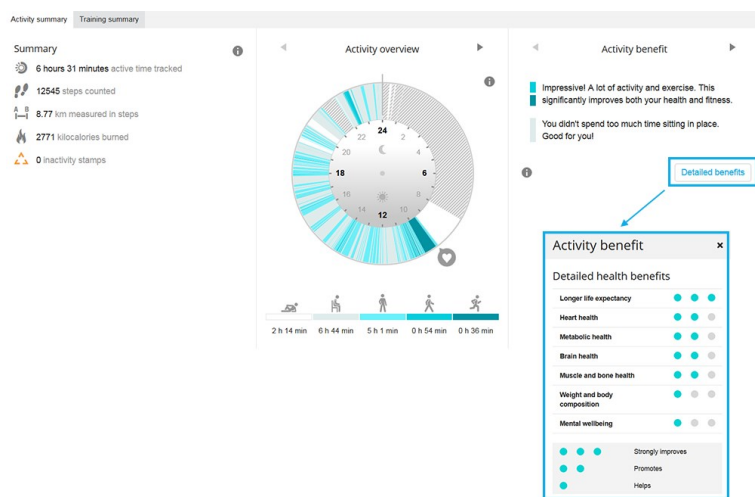
Vodič za aktivnosti vam kazuje koliko ste bili aktivni tijekom dana i koliko još toga morate učiniti da biste dosegli preporuke za fizičku aktivnost po danu. Vaš napredak prema vašem cilju za aktivnosti za određeni dan možete provjeriti na uređaju M430, u mobilnoj aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi.

Više informacija pronaći ćete u [Praćenje aktivnosti 24/7](#).

PREDNOST AKTIVNOSTI

Prednost aktivnosti daje vam povratne informacije o prednostima za zdravlje koje vam donosi aktivnost, ali i koje neželjene učinke na vaše zdravlje ima predugo sjedenje. Povratne informacije temelje se na međunarodnim smjernicama i istraživanju učinaka koje na zdravlje imaju tjelesna aktivnost i sjedenje. Osnovna zamisao je: što ste aktivniji, to ćete steći više prednosti!

Aplikacija Flow i internetska usluga Flow prikazuju prednosti koje stećete svakodnevnim aktivnostima. Prednosti aktivnosti možete pratiti na svakodnevnoj, tjednoj i mjesečnoj osnovi. S internetskom uslugom Flow također možete pratiti detaljne podatke o prednostima za zdravlje.



Više informacija pronaći ćete u [Praćenje aktivnosti 24/7](#).

24/7 ACTIVITY TRACKING (PRAĆENJE AKTIVNOSTI 24/7)

M430 prati vaše aktivnosti pomoću ugrađenog 3D akcelerometra koji bilježi pokrete ručnog zgloba. On analizira učestalost, intenzitet i pravilnost vaših pokreta zajedno s tjelesnim podacima, čime vam se pruža uvid u količinu stvarnih aktivnosti u svakodnevnom životu, pored redovitog vježbanja. Za što točnije rezultate praćenja aktivnosti, uređaj M430 nosite na nedominantnoj ruci.

Cilj za aktivnosti

Osobni cilj za aktivnosti dobit ćete kada postavite M430 koji će vas potom svaki dan voditi do ostvarivanja cilja. Cilj za aktivnosti temelji se na vašim osobnim podacima i postavci za razinu aktivnosti koju ćete pronaći u aplikaciji Polar Flow ili na [internetskoj usluzi Polar Flow](#).

Ako želite promijeniti cilj, otvorite aplikaciju Flow, dodirnite vaše ime/ fotografiju profila u prikazu izborniku i prstom prijedite dolje kako bi se prikazao **cilj za aktivnosti**. Ili idite na flow.polar.com i prijavite se u vaš Polar račun. Zatim kliknite vaše ime > **Settings** (Postavke) > **Activity goal** (Cilj za aktivnosti). Odaberite jednu od tri razina aktivnosti koja najbolje opisuje aktivnosti u vašem uobičajenom danu. Ispod područja za odabir možete vidjeti koliko aktivni trebate biti da biste ostvarili cilj za dnevne aktivnosti na odabranoj razini. Primjerice, ako radite uredski posao i većinu dana provodite sjedeći, očekuje se da ostvarite otprilike četiri sata aktivnosti niskim intenzitetom tijekom običnog dana. Očekivanja su veća za osobe koje puno stoje i hodaju tijekom radnog vremena.

Vrijeme aktivnosti potrebno da ostvarite svoj cilj za dnevne aktivnosti ovisi o odabranoj razini i intenzitetu aktivnosti. Brže ostvarite cilj uz intenzivnije aktivnosti ili ostanite aktivni uz malo umjereniji tempo tijekom dana. Dob i spol također utječu na intenzitet potreban za ostvarivanje vašeg cilja za dnevne aktivnosti. Što ste mlađi, to intenzivnija mora biti vaša aktivnost.

Podaci o aktivnostima na uređaju M430

Napredak aktivnosti možete provjeriti u prikazu **My day** (Moj dan).



Vaš cilj za dnevne aktivnosti vizualno je predstavljen krugom koji je ispunjen onoliko koliko ste aktivni.

Za detaljniji prikaz ukupnih aktivnosti za određeni dan, otvorite izbornik **My day** (Moj dan) pomoću gumba za POČETAK. M430 će prikazati sljedeće podatke:



- **Daily activity** (Dnevne aktivnosti): Dosad ostvareni postotni udio cilja za dnevne aktivnosti.
- **Calories** (Kalorije): Pokazuje količinu utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja, aktivnosti i BBM (brzina bazalnog metabolizma: najmanja količina metaboličkih aktivnosti potrebnih za održavanje životnih funkcija).
- **Steps** (Koraci): Broj dosad napravljenih koraka. Količina i vrsta tjelesnih pokreta registriraju se i pretvaraju u procijenjenu vrijednost broja koraka.

Ponovno pritisnite gumb za POČETAK kako biste vidjeli više pojedinosti i pomičite se gumbima za GORE/DOLJE kako bi ste prikazale upute za ostvarivanje cilja za dnevne aktivnosti.



- **Active time** (Vrijeme aktivnosti): Vrijeme aktivnosti vam kazuje koliko je ukupno trajanje tjelesnih pokreta koji su bili korisni za vaše zdravlje.
- **Calories** (Kalorije): Pokazuje količinu utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja, aktivnosti i BBM (brzina bazalnog metabolizma: najmanja količina metaboličkih aktivnosti potrebnih za održavanje životnih funkcija).
- **Steps** (Koraci): Broj dosad napravljenih koraka. Količina i vrsta tjelesnih pokreta registriraju se i pretvaraju u procijenjenu vrijednost broja koraka.
- **To go** (Preostalo): M430 nudi mogućnosti za ostvarivanje vašeg cilja za dnevne aktivnosti. Govori vam koliko još morate biti aktivni uz odabrane aktivnosti niskim, srednjim ili visokim intenzitetom. Jedan je cilj, ali više načina da se on ostvari. Cilj za dnevne aktivnosti može se ostvariti uz nizak, srednji ili visoki intenzitet. Na uređaju M430, „up“ (aktivno) predstavlja nizak intenzitet, „walking“ (hodanje) predstavlja srednji intenzitet, a „jogging“ (trčanje) visoki intenzitet. Više primjera za aktivnosti niskog, srednjeg i visokog intenziteta pronaći ćete na internetskoj usluzi Flow i u istoimenoj mobilnoj aplikaciji, gdje ćete moći odabrati najbolji način ostvarivanja cilja.



i Ako ste kao izgled sata odabrali „**Jumbo**„ (zadani izgled sata) ili „**Aktivnost**„, moći ćete pratiti napredak prema cilju za dnevne aktivnosti u vremenskom prikazu. Na izgledu sata **Jumbo**, izgled se popunjava kako se približavate cilju za dnevne aktivnosti. Na izgledu sata **Aktivnost**, krugu oko datuma i vremena prikazuje napredak prema cilju za dnevne aktivnosti. Krug je ispunjen onoliko koliko ste aktivni. Izgled sata možete promijeniti tako da pritisnete i zadržite gumb za GORE.

Upozorenje o neaktivnosti

Općepoznato je da je tjelesna aktivnost glavni čimbenik u održavanju zdravlja. Osim tjelesne aktivnosti, važno je i izbjegavati dugotrajno sjedenje. Dugotrajno sjedenje loše je za vaše zdravlje, čak i na dane kada vježbate i dovoljno ste aktivni. M430 će primijetiti ako ste predugo bili neaktivni tijekom dana i na taj način vam pomoći da prestanete sjediti i izbjegnute negativne učinke na zdravlje.

Ako ste bili mirni 55 minuta, aktivirat će se upozorenje o neaktivnosti: Prikazat će se poruka **It's time to move** (Vrijeme je za pokret) uz slabo vibriranje. Ustanite i pronađite vlastiti način da budete aktivni. Nakratko prošetajte, istegnite se ili napravite neku drugu laganu aktivnost. Poruka će nestati kada se počnete kretati ili ako pritisnete bilo koji gumb. Ako se ne pokrenete u roku pet minuta, dobit ćete oznaku za neaktivnost koju ćete, nakon sinkronizacije, moći vidjeti u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi. Aplikacija i internetska usluga Flow prikazuju cijelu povijest dobivenih oznaka za neaktivnost. Na taj način možete provjeravati svoju svakodnevnu rutinu i napraviti promjene u smjeru aktivnijeg načina života.

Podaci o aktivnostima u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi

Pomoću aplikacije Flow možete pratiti i analizirati podatke o svojim aktivnostima dok ste u pokretu te izvršiti bežično sinkroniziranje između uređaja M430 i internetske usluge Flow. Internetska usluga Flow pruža vam najdetaljniji uvid u podatke o vašim aktivnostima. Pomoću izvještaja o aktivnostima (u kartici **PROGRESS** (Napredak)) možete pratiti dugoročni trend vaših dnevnih aktivnosti. Možete odabrati pregled dnevnih, tjednih i mjesečnih izvještaja.

POLAR SLEEP PLUS™

Ako ga nosite noću, M430 će pratiti vaše spavanje. Prepoznat će kada zaspate i kada se probudite te će prikupljati podatke za dubinsku analizu u aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi. Uređaj M430 prati pokrete vaše ruke tijekom noći i sve prekide tijekom spavanja, na temelju kojih može utvrditi koliko vremena ste stvarno proveli spavajući.

Podaci o spavanju na uređaju M430

Podatke o spavanju možete provjeriti u izborniku **My day** (Moj dan).



- **Sleep Time** (Vrijeme spavanja) vam govori koliko je ukupno prošlo vremena između trenutka kada ste zaspali i trenutka buđenja.
- **Actual sleep** (Stvarno vrijeme spavanje) govori koliko vremena ste spavali između trenutka kada ste zaspali i trenutka buđenja. Preciznije, to je vrijeme spavanja s izuzetim prekidima. Samo vrijeme koje ste stvarno proveli u spavanju uključeno je u stvarno vrijeme spavanja.

Ako želite pogledati više pojedinosti o spavanju, pritisnite gumb POČETAK kako bi se otvorio sažetak spavanja. Na uređaju M430, u vrhu sažetka, prikazat će se **Sleep time** (Vrijeme spavanja) i **Actual sleep** (Stvarno vrijeme spavanja). Kroz podatke se krećite koristeći gumb GORE/DOLJE:



Continuity (Kontinuitet): Sleep continuity (Kontinuitet spavanja) je ocjena kontinuiteta vremena koje ste proveli spavajući. Kontinuitet spavanja procjenjuje se na ljestvici od jedan do pet: isprekidano – prilično isprekidano – prilično kontinuirano – kontinuirano – vrlo kontinuirano.



Vremena kada ste **zaspali i probudili se**.



Feedback (Povratne informacije): Dobit ćete povratne informacije o trajanju i kvaliteti spavanja. Povratne informacije o trajanju dobivaju se na temelju usporedbe vremena spavanja sa željenim vremenom spavanja.



Kako ste spavali?: Možete ocijeniti koliko ste noćas dobro spavali na ljestvici od pet stupnjeva: vrlo loše – loše – zadovoljavajuće – dobro – vrlo dobro. Ako ocijenite spavanje, u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi moći ćete pristupiti dužoj verziji povratnih informacija u obliku teksta. Povratne informacije u aplikaciji i na internetskoj usluzi Flow u obzir uzimaju vašu subjektivnu ocjenu spavanja i na temelju nje modificiraju povratne informacije.

Podaci o spavanju u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi

Vaši podaci o spavanju prikazat će se u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi nakon sinkronizacije uređaja M430. Možete pratiti vrijeme, količinu i kvalitetu vašeg spavanja. Možete postaviti **Your preferred sleep time** (Željeno vrijeme spavanja) i tako definirati koliko dugo želite spavati svaku noć. Osim toga, spavanje možete ocijeniti u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi. Dobit ćete povratne informacije o vašem spavanju koje se temelje na podacima o spavanju, željenom vremenu spavanja i vašoj ocjeni spavanja.

Pojedinosti o vašem spavanju možete pregledati na internetskoj usluzi Flow, u kartici **Sleep** (Spavanje) u sklopu područja **Diary** (Dnevnik). Podatke o spavanju možete uključiti u **izvještaje o spavanju** u sklopu kartice **Progress** (Napredak).

Praćenjem svojih uzoraka spavanja možete primijetiti da li na spavanje utječu neke promjene u svakodnevnom životu i tako postići ravnotežu između odmora, dnevnih aktivnosti i vježbanja.

Više o programu Polar Sleep Plus saznat ćete u ovom [opsežnom vodiču](#).

KONTINUIRANA BRZINA OTKUCAJA SRCA

Značajka Kontinuirana brzina otkucaja srca mjeri brzinu otkucaja srca kroz cijeli dan. Omogućuje preciznije mjerenje dnevne potrošnje kalorija i ukupnih aktivnosti jer sada je moguće pratiti i tjelesne aktivnosti u kojima se ručni zglob vrlo malo pomiče, primjerice, vožnja bicikla.

Polarov značajka za praćenje brzine otkucaja srca započinje svakih nekoliko minuta ili s obzirom na kretanje koje radite zglobovom.

Mjerenje vremena provjerava brzinu otkucaja srca svakih nekoliko minuta, a ako se ona poveća za vrijeme provjere, značajka praćenja kontinuirane brzine otkucaja srca će početi pratiti vašu brzinu otkucaja srca. Praćenje kontinuirane brzine otkucaja srca može se pokrenuti i s obzirom na kretanje koje radite zglobovom, primjerice, kada hodate dovoljno brzo najmanje jednu minutu.

Kontinuirano praćenje brzine otkucaja srca zaustavit će se automatski, kad razina vaše aktivnosti dovoljno opadne. Kad Polar uređaj prepozna da predugo sjedite, značajka Kontinuirana brzina otkucaja srca pokrenut će se kako bi pronašla najnižu vrijednost brzine otkucaja srca koja je očitana tog dana.

Značajku praćenja kontinuirane brzine otkucaja srca možete uključiti/isključiti na uređaju M430 u izborniku **Settings** (Postavke) > **General settings** (Opće postavke) > **Continuous HR tracking** (Praćenje kontinuirane brzine otkucaja srca).

U izborniku **My day** (Moj dan) možete pratiti najviša i najniža očitavanja brzine otkucaja srca u svom danu te možete provjeriti koliko vam je prethodne noći iznosila najniža vrijednost brzine otkucaja srca. Polar Flow omogućava detaljnije i dulje praćenje očitavanja, bilo putem weba ili mobilne aplikacije.

 *Ako je značajka Kontinuirana brzina otkucaja srca stalno uključena, baterija uređaja M430 brže će se prazniti.*

Više o značajci Kontinuirana brzina otkucaja srca saznat ćete u ovom [opsežnom vodiču](#).

TEST KONDICIJE S MJERENJEM BRZINE OTKUCAJA SRCA NA RUČNOM ZGLOBU

Test kondicije Polar s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobovu je jednostavan, siguran i brz način za procjenu vaše aerobne (kardiovaskularne) kondicije u stanju mirovanja. Rezultat, Polar OwnIndex je usporediv s maksimalnim udisajem kisika (VO_{2max}) koji predstavlja često korišteno mjerenje za aerobni kapacitet. Vaša dugoročna učestalost vježbanja, brzina otkucaja srca, promjenjivost otkucaja srca u stanju mirovanja, spol, dob, visina i težina tijela utječu na OwnIndex. Test kondicije Polar je razvijen da ga koriste zdrave odrasle osobe.

Aerobno kondicija odnosi se na učinkovitost rada vašega kardiovaskularnog sustava za prijenos kisika vašem tijelu. Što je bolja vaša aerobna kondicija, jače i učinkovitije radi vaše srce. Dobra aerobna kondicija ima puno prednosti za zdravlje. Primjerice, pomaže u smanjenju rizika za povišeni krvni tlak i rizika od kardiovaskularnih bolesti i moždanog udara. Želite li poboljšati vašu aerobnu kondiciju u prosjeku je potrebno šest tjedana redovitog vježbanja da biste mogli vidjeti promjene vašeg OwnIndex-a. Manje pretile osobe vide napredak puno brže. Što je bolja vaša aerobna kondicija, to će manja biti poboljšanja u vrijednosti OwnIndex.

Aerobna kondicija najbolje se poboljšava vrstama vježbanja u kojima se koriste velike mišićne skupine. Takve aktivnosti sadrže trčanje, vožnju bicikla, hodanje, veslanje, plivanje, klizanje i skijaško trčanje. Praćenje svog napretka započnite s

mjerenjem vaše vrijednosti OwnIndex nekoliko puta u prva dva tjedna, čime ćete dobiti osnovnu vrijednost, a zatim ponavljajte test otprilike jednom mjesečno.


Da bi rezultati testova bili pouzdani, potrebno je zadovoljiti sljedeće osnovne zahtjeve:

- Test možete izvesti bilo gdje - kod kuće, u uredu, u klubu zdravlja - uz uvjet da je okolina mirna. U njoj ne smije biti uznemiravajućih šumova (npr. televizije, radija ili telefona) i ne smijete razgovarati s drugim osobama.
- Test uvijek izvedite u istoj okolini i u isto vrijeme.
- Nemojte jesti težak obrok i pušiti 2-3 sata prije testiranja.
- Na dan testiranja i dan prije izbjegavajte težak tjelesni napor, alkohol i farmaceutske stimulanse.
- Morate biti opušteni i mirni. Ležite i opustite se 1-3 minute prije početka testa.

PRIJE TESTA

Prije početka testa, pobrinite se da su vaše tjelesne postavke točno namještene u **Settings > Physical settings** (Postavke > Tjelesne postavke).

Udobno postavite M430 na gornji dio ručnog zgloba, odmah iza kosti ručnog zgloba. Senzor brzine otkucaja srca na stražnjoj strani uređaja M430 mora stalno dodirivati kožu, ali narukvica ne smije biti previše stegnuta kako ne bi zaustavila protok krvi.

 *Test kondicije možete izvršiti i mjerenjem brzine otkucaja srca pomoću kompatibilnog Polar senzora brzine otkucaja srca. Kada nosite Polar senzor brzine otkucaja srca koji je uparen s uređajem M430, uređaj će automatski koristiti povezani senzor za mjerenje brzine otkucaja srca tijekom testa.*

PROVOĐENJE TESTA

Za izvođenje testa kondicije idite u **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Testovi > Test kondicije > Opustite se i započnite test).

- Prikazuje se **Searching for heart rate** (Utvrđuje se brzina otkucaja srca). Nakon utvrđivanja brzine otkucaja srca, na zaslonu će se prikazati graf brzine otkucaja srca, vaša trenutna brzina otkucaja srca i poruka **Lie down & relax** (Legnite i opustite se). Ostanite opušteni i ograničite tjelesne pokrete i komunikaciju s drugim osobama.
- Test možete prekinuti u bilo kojoj fazi pritiskom na gumb za NATRAG. Prikazuje se poruka **Test canceled** (Test je otkazan).

Ako M430 ne može primati signal brzine otkucaja srca, prikazat će se poruka **Test failed** (Test nije uspio). U tom slučaju, provjerite dodiruje li senzor brzine otkucaja srca na stražnjoj strani uređaja M430 stalno kožu. Detaljne upute za nošenje uređaja M430 prilikom mjerenja brzine otkucaja srca na ručnom zglobu pronaći ćete u odjeljku [Vježbanje uz mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu](#).

REZULTATI TESTA


Po završetku testa, M430 će vas o tome obavijestiti vibracijom i prikazat će procjenu za VO_{2max} i opis rezultata testa kondicije.

Prikazuje se poruka **Update to VO2max to physical settings?** (Ažurirati na VO_{2max} na tjelesne postavke?).

- Odaberite **Yes** (Da) ako želite spremirati vrijednost u **Physical settings** (Tjelesne postavke).
- Odaberite **No** (Ne) samo ako znate vrijednost nedavno izmjerenog VO_{2max} i ako se on razlikuje za više od jedne razine kondicije u odnosu na rezultat.

Rezultati vašeg posljednjeg testa prikazani su u **Tests > Fitness test > Latest result** (Testovi > Test kondicije > Posljednji rezultati). Prikazuju se samo rezultati posljednjeg testa.

Ako želite vizualnu analizu rezultata testa kondicije, idite na internetsku uslugu Flow i odaberite test iz vašeg dnevnika kako biste vidjeli pojedinosti.

 Uređaj M430 sinkronizirat će se s aplikacijom Flow automatski po završetku testa, ako je telefon u dometu Bluetooth veze.

Klase kondicijske razine

Muškarci

| Dob / Godine | Jako malo | Malo | Prihvatljivo | Umjereno | Dobra | Jako dobra | Vrhunski |
|--------------|-----------|-------|--------------|----------|-------|------------|----------|
| 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 |

Žene

| Dob / Godine | Jako malo | Malo | Prihvatljivo | Umjereno | Dobra | Jako dobra | Vrhunski |
|--------------|-----------|-------|--------------|----------|-------|------------|----------|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 |
| 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 |
| 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 |
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

Klasifikacija se temelji na pregledu literatura 62 studije u kojima je parametar VO_{2max} izmjeren izravno na zdravim odraslim osobama u SAD-u, Kanadi i 7 europskih zemalja. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobni kondicijski propisi za muškarce i žene u dobi od 6 do 75 godina: na pregled. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Postoji jasna poveznica između maksimalne potrošnje kisika (VO_{2max}) u tijelu i kardiorespiratorne pripremljenosti, jer isporuka kisika do tkiva ovisi o radu pluća i srca. VO_{2max} (maksimalni udisaj kisika, maksimalna aerobna snaga) je najveća brzina kojom tijelo može koristiti kisik tijekom vježbanja uz maksimalno opterećenje; u izravnoj je vezi s maksimalnim kapacitetom srca za isporuku krvi u mišiće. VO_{2max} se može izmjeriti ili predvidjeti pomoću testova kondicije (npr., testovima vježbanja uz maksimalno opterećenje, testovima vježbanja uz submaksimalno opterećenje, Polar testom kondicije). VO_{2max} je dobar pokazatelj kardiorespiratorne pripremljenosti i dobro sredstvo predviđanja sposobnosti izvedbe u natjecanjima izdržljivosti, kao što su trčanje na duge pruge, vožnja bicikla, skijaško trčanje i plivanje.

VO_{2max} se može izraziti u milimetrima po minuti ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), a ta vrijednost može se podijeliti sa tjelesnom težinom osobe u kilogramima ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

POLAR PROGRAM ZA TRČANJE

Polar program za trčanje je osobno prilagođen program na temelju razine vaše tjelesne spremne. To je inteligentni program koji se prilagođava vašem napretku i on vam daje na znanje kada bi bilo dobro da malo usporite, a kada da pojačate napore. Svaki program prilagođen je vašem događaju i on uzima u obzir vaše osobne mogućnosti, tjelesnu spremnost i vrijeme pripreme. Program je besplatan i dostupan na mrežnoj usluzi Polar Flow na adresi www.polar.com/flow.

Programi su dostupni za trčanje na 5 km, 10 km te polumaratonske i maratonske utrke. Svaki program ima tri faze: Osnovni trening, pojačanje snage i postizanje vrhunskih mogućnosti. Te su faze predviđene za postupan razvoj vaših sposobnosti i osigurat će vam potrebnu pripremljenost na dan utrke. Vježbanja trčanja podijeljena su na pet vrsta: lagano trčanje, umjereno trčanje, dugotrajno trčanje, trkački tempo i interval. Sva vježbanja uključuju zagrijavanje, radnu fazu i faze hlađenja radi optimalnih rezultata. Pored toga, možete odabrati vježbe za povećanje snage, osnovne vježbe i vježbe pokretljivosti koje će podržati vaš napredak. Svaki tjedan treniranja sastoji se od dva do pet treninga trčanja gdje se ukupno trajanje trčanja u tjednu kreće od jednog do sedam sati, ovisno o razini vaše tjelesne spremne. Minimalno trajanje programa je 9 tjedana, a maksimalno je 20 mjeseci.

Saznajte više o Polarovom programu za trčanje u ovom [detaljnem vodiču](#). Ili pročitajte više o tome kako [ćete početi s koristiti Program za trčanje](#).

Ako želite pogledati video, kliknite jednu od sljedećih poveznica:

[Prvi koraci](#)

[Kako se koristi](#)

IZRADITE POLAR PROGRAM ZA TRČANJE

1. Prijavite se na internetsku uslugu Flow na www.polar.com/flow.
2. Na kartici odaberite **Programs** (Programi).
3. Odaberite događaj, odredite mu naziv, zadajte vrijeme događaja i kada želite započeti program.
4. Odgovorite na pitanja o razini tjelesnih aktivnosti.*
5. Odaberite da li želite u program uključiti vježbe za podršku.
6. Pročitajte i odgovorite na pitanja o spremnosti za tjelesne aktivnosti.

7. Pregledajte program i po potrebi prilagodite bilo koju postavku.
8. Kada ste gotovi, odaberite **Start program** (Započni program).


*Ako su dostupna četiri tjedna povijesti vježbanja, oni će biti unaprijed popunjeni.

POČETAK VJEŽBANJA

Prije započinjanja vježbanja, provjerite jeste li sinkronizirali vaš cilj vježbanja s uređajem. Vježbanja se sinkroniziraju s uređajem kao ciljevi vježbanja.

Ciljevi vježbanja planirani za trenutni dan prikazani su na vrhu popisa u načinu rada prije vježbanja:

1. Kada ste u vremenskom prikazu, pritisnite gumb POČETAK kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Odaberite cilj, a zatim sportski profil.
3. Kada je M430 pronašao sve signale, pritisnite gumb za POČETAK i pratite upute na uređaju tijekom cijelog vježbanja.

 Osim toga, u području **My day** (Moj dan) i **Diary** (Dnevnik) možete pokrenuti cilj trčanja planiran za trenutni dan. Ako želite dodati cilj koji je planiran za drugi dan, možete učiniti i to – jednostavno odaberite željeni dan iz **Dnevnika** pa započnete vježbanje planirano za taj dan.

PRATITE SVOJ NAPREDAK

Sinkronizirajte rezultate vježbanja s uređaja na internetsku uslugu Flow pomoću USB kabela ili aplikacije Flow. Pratite svoj napredak na kartici **Programs** (Programi). Prikazat će se pregled trenutnog programa i kako napredujete.

INDEKS TRČANJA


Indeks trčanja nudi jednostavan način za praćenje promjena u izvedbi trčanja. Vrijednost indeksa trčanja je procjena maksimalne aerobne izvedbe pri trčanju, na koju utječe aerobna kondicija i ekonomičnost trčanja. Snimanjem indeksa trčanja s vremenom možete pratiti napredak. Poboljšanje znači da trčanje u određenom tempu zahtijeva manje napora ili da je vaša brzina hoda brža na određenoj razini napora.

Kako biste dobijali najtočnije podatke o vašem vježbanju, morate postaviti svoj HR_{max} .

Indeks trčanja računa se za vrijeme svakog vježbanja kada se mjeri brzina otkucaja srca i uključena je funkcija GPS/ senzor koraka i ako su zadovoljeni sljedeći uvjeti:

- Korišteni sportski profil je sport koji uključuje trčanje (trčanje, cestovno trčanje, orijentacijsko trčanje itd.)
- Brzina mora iznositi 6 km/h / 3,75 mi/h ili više, a trajanje mora biti najmanje 12 minuta
- Ako za mjerenje brzine koristite GPS, morate ga postaviti na **High Accuracy** (Visoka točnost)
- Ako za mjerenje brzine koristite senzor koraka, senzor koraka mora se kalibrirati. Upute za kalibraciju potražite u [dokumentu za podršku](#).

Izračun počinje kada počnete sa snimanjem vježbe. Za vrijeme vježbanja, možete se npr. dvaput zaustaviti na semaforu bez prekida izračuna.

 Indeks trčanja možete pregledati u sažetku vježbanja na uređaju M430. Na [internetskoj usluzi Polar Flow](#) možete pratiti vaš napredak i procjene rezultate utrke.

Usporedite rezultat s tablicom niže.

KRATKOROČNA ANALIZA

Muškarci

| Dob / Godine | Jako malo | Malo | Prihvatljivo | Umjereno | Dobra | Jako dobra | Vrhunski |
|--------------|-----------|---------|--------------|----------|---------|------------|----------|
| 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 |

Žene

| Dob / Godine | Jako malo | Malo | Prihvatljivo | Umjereno | Dobra | Jako dobra | Vrhunski |
|--------------|-----------|---------|--------------|----------|---------|------------|----------|
| 20 - 24 | < 27 | 27 - 31 | 32 - 36 | 37 - 41 | 42 - 46 | 47 - 51 | > 51 |
| 25 - 29 | < 26 | 26 - 30 | 31 - 35 | 36 - 40 | 41 - 44 | 45 - 49 | > 49 |
| 30 - 34 | < 25 | 25 - 29 | 30 - 33 | 34 - 37 | 38 - 42 | 43 - 46 | > 46 |
| 35 - 39 | < 24 | 24 - 27 | 28 - 31 | 32 - 35 | 36 - 40 | 41 - 44 | > 44 |
| 40 - 44 | < 22 | 22 - 25 | 26 - 29 | 30 - 33 | 34 - 37 | 38 - 41 | > 41 |
| 45 - 49 | < 21 | 21 - 23 | 24 - 27 | 28 - 31 | 32 - 35 | 36 - 38 | > 38 |
| 50 - 54 | < 19 | 19 - 22 | 23 - 25 | 26 - 29 | 30 - 32 | 33 - 36 | > 36 |
| 55 - 59 | < 18 | 18 - 20 | 21 - 23 | 24 - 27 | 28 - 30 | 31 - 33 | > 33 |
| 60 - 65 | < 16 | 16 - 18 | 19 - 21 | 22 - 24 | 25 - 27 | 28 - 30 | > 30 |

Klasifikacija se temelji na pregledu literatura 62 studije u kojima je parametar VO_{2max} izmjeren izravno na zdravim odraslim osobama u SAD-u, Kanadi i 7 europskih zemalja. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobni kondicijski propisi za muškarce i žene u dobi od 6 do 75 godina: pregled. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

U vrijednostima indeksa trčanja moguće su određene varijacije na dnevnoj bazi. Mnogo čimbenika utječe na indeks trčanja. Na vrijednost koju ste dobili određenog dana utječu promjene u uvjetima trčanja, primjerice, različita površina, vjetar ili temperatura, ali i ostali čimbenici.

DUGOROČNA ANALIZA

Pojedinačne vrijednosti indeksa trčanja oblikuju trend koji predviđa vaš uspjeh pri trčanju na određenim udaljenostima. Izvješće o indeksu trčanja možete pronaći na internetskoj usluzi Polar Flow u kartici **PROGRESS** (Napredak). Izvješće pokazuje napredak vašeg trčanja tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Ako u vježbanju za utrku koristite [Polarov program trčanja](#), moći ćete pratiti napredak vašeg indeksa trčanja i koji pokazuje kako poboljšavate trčanje u smjeru cilja.

Sljedeća tablica sadrži procijenjene vrijednosti trajanja koje trkač dostigne na određenim udaljenostima, pri maksimalnom naporu. Koristite prosječan dugoročni indeks trčanja u tumačenju karte. Predviđanje je najbolje za one vrijednosti indeksa trčanja koje ste dobili pri brzini i uvjetima trčanja koji su slični ciljnim rezultatima.

| Indeks trčanja | Cooperov test (m) | 5 km (h:mm:ss) | 10 km (h:mm:ss) | 21.098 km (h:mm:ss) | 42.195 km (h:mm:ss) |
|----------------|-------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| 36 | 1800 | 0:36:20 | 1:15:10 | 2:48:00 | 5:43:00 |
| 38 | 1900 | 0:34:20 | 1:10:50 | 2:38:00 | 5:24:00 |
| 40 | 2000 | 0:32:20 | 1:07:00 | 2:29:30 | 5:06:00 |
| 42 | 2100 | 0:30:40 | 1:03:30 | 2:21:30 | 4:51:00 |
| 44 | 2200 | 0:29:10 | 1:00:20 | 2:14:30 | 4:37:00 |
| 46 | 2300 | 0:27:50 | 0:57:30 | 2:08:00 | 4:24:00 |
| 48 | 2400 | 0:26:30 | 0:55:00 | 2:02:00 | 4:12:00 |
| 50 | 2500 | 0:25:20 | 0:52:40 | 1:57:00 | 4:02:00 |
| 52 | 2600 | 0:24:20 | 0:50:30 | 1:52:00 | 3:52:00 |
| 54 | 2700 | 0:23:20 | 0:48:30 | 1:47:30 | 3:43:00 |
| 56 | 2800 | 0:22:30 | 0:46:40 | 1:43:30 | 3:35:00 |
| 58 | 2900 | 0:21:40 | 0:45:00 | 1:39:30 | 3:27:00 |
| 60 | 3000 | 0:20:50 | 0:43:20 | 1:36:00 | 3:20:00 |
| 62 | 3100 | 0:20:10 | 0:41:50 | 1:32:30 | 3:13:00 |
| 64 | 3200 | 0:19:30 | 0:40:30 | 1:29:30 | 3:07:00 |
| 66 | 3300 | 0:18:50 | 0:39:10 | 1:26:30 | 3:01:00 |
| 68 | 3350 | 0:18:20 | 0:38:00 | 1:24:00 | 2:55:00 |
| 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 |

SMART CALORIES (PAMETNE KALORIJE)

Najtočnije brojilo kalorija na tržištu računa broj utrošenih kalorija prema vašim podacima:

- tjelesnoj težini, visini, dobi, spolu
- individualnoj maksimalnoj brzini otkucaja srca (HR_{max})
- Intenzitetu vašeg vježbanja ili aktivnosti
- individualnom maksimalnom udisaju kisika ($VO2_{max}$)

Izračun kalorija temelji se na inteligentnoj kombinaciji podataka o ubrzanju i brzini otkucaja srca. Izračunom kalorija precizno se mjeri količina kalorija koje ste utrošili tijekom vježbanja.

Ukupan utrošak energije (u kilokalorijama, kcal) možete vidjeti za vrijeme vježbanja, a ukupnu količinu kilokalorija utrošenih tijekom vježbanja nakon istog. Osim toga, možete pratiti ukupnu količinu kalorija utrošenih tijekom dana.

PREDNOST VJEŽBANJA

Značajka Prednost vježbanja daje vam tekstualne informacije o učinku svakog vježbanja, što olakšava razumijevanje učinkovitosti vježbanja. **Povratne informacije možete vidjeti u aplikaciji Flow te na istoimenoj internetskoj usluzi.** Za primanje povratnih informacija trebate vježbati najmanje 10 minuta u [zonama brzine otkucaja srca](#).

Povratne informacije značajke Prednost vježbanja zasnivaju se na zonama brzine otkucaja srca. Ona očitava koliko ste vremena utrošili i koliko kalorija ste potrošili u svakoj zoni.

Opisi različitih mogućnosti prednosti vježbanja navedene su u donjoj tablici.

| Povratna informacija | Prednost vježbanja |
|--|--|
| Maximum training+ (Maksimalno vježbanje+) | Kakva vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor. |
| Maximum training (Maksimalno vježbanje) | Kakva vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. |
| Maximum & Tempo training (Maksimalno vježbanje i tempo) | Kakva vježba! Poboljšali ste brzinu i efikasnost. Ova vježba također je znatno razvila vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. |
| Tempo & Maximum training (Tempo i maksimalno vježbanje) | Kakva vježba! Znatno ste poboljšali vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova je vježba također razvila vašu brzinu i učinkovitost. |
| Tempo training+ (Tempo vježbanja+) | Odličan tempo u dugoj vježbi! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor. |
| Tempo training (Tempo vježbanja) | Odličan tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. |
| Tempo & Steady state training (Tempo i vježbanje nepromijenjenim tempom) | Dobar tempo! Poboljšali ste vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba je razvila i vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. |
| Steady state & Tempo training (Nepromijenjen tempo i tempo vježbanja) | Dobar tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. Ova je vježba također razvila vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. |
| Steady state training + (Vježbanje nepromijenjenim tempom+) | Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Time se također povećala vaš otpornost na umor. |

| Povratna informacija | Prednost vježbanja |
|--|--|
| Steady state training (Vježbanje nepromijenjenim tempom) | Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. |
| Steady state & Basic training, long (Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje, dugačko) | Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Također je razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. |
| Steady state & Basic training (Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje) | Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. Ova je vježba također razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. |
| Basic & Steady state training, long (Osnovni i nepromijenjen tempo vježbanja, dugačak) | Odlično! Ova dugačka vježba je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Također je poboljšala izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. |
| Basic & Steady state training (Osnovno vježbanje i vježbanje nepromijenjenim tempom) | Odlično! Poboljšali ste vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Ova je vježba također razvila izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. |
| Basic training, long (Osnovno vježbanje, dugačko) | Odlično! Ova dugačka vježba, slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. |
| Basic training (Osnovno vježbanje) | Vrlo dobro! Ova vježba slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. |
| Recovery training (Vježbanje za oporavak) | Very nice session for your recovery. (Jako dobra vježba za vaš oporavak.) Lagana vježba poput ove dopušta vašem tijelu da se prilagodi vježbanju. |

OPTEREĆENJE TIJEKOM VJEŽBANJA I OPORAVAK

Opterećenje tijekom vježbanja su tekstualne povratne informacije o količini napora u pojedinom vježbanju. Izračun opterećenja tijekom vježbanja temelji se na utrošku ključnih izvora energije (ugljikohidrata i bjelančevina) tijekom vježbanja.

Funkcija Training Load (Opterećenje tijekom vježbanja) omogućava međusobno uspoređivanje opterećenja tijekom različitih vrsta vježbanja. Primjerice, možete usporediti opterećenje prilikom dugotrajne vožnje bicikla niskim intenzitetom s kratkim trčanjem visokim intenzitetom. Kako bismo omogućili točniju usporedbu između vježbanja, mi smo pretvorili vaše opterećenje tijekom vježbanja u približnu procjenu potrebe za oporavkom.

Nakon svakog vježbanja, u aplikaciji Polar vidjet ćete opis vašeg opterećenja tijekom vježbanja u pregledu vježbanja. Ovdje možete vidjeti procjenu potrebnog oporavka za različite razine opterećenja tijekom vježbanja.

- **Mild** (Blago) 0-6 sati
- **Reasonable** (Umjereno) 7-12 sati
- **Demanding** (Zahtjevno) 13-24 sati
- **Very demanding** (Vrlo zahtjevno) 25-48 sati
- **Extreme** (Ekstremno) Više od 48 sati

Idite na internetsku uslugu Polar Flow i pogledajte detaljnu analizu vježbanja koja sadrži preciznije vrijednosti za opterećenje tijekom svakog vježbanja.

Vaša faza oporavka temelji se na ukupnom opterećenju tijekom vježbanja, dnevnoj aktivnosti i odmoru od posljednjih 8 dana. Posljednja vježbanja i aktivnosti imaju veći značaj od prethodnih, stoga ona imaju najveći utjecaj na vaš tijek oporavka. Vaše aktivnosti izvan vježbanja prate se pomoću unutarnjeg 3D akcelerometra koji bilježi pokrete vašeg zgloba. On analizira učestalost, intenzitet i nepravilnosti u pokretima zajedno s tjelesnim podacima, čime vam se omogućava pregled vaše aktivnosti izvan vježbanja. Kombiniranjem dnevnih aktivnosti s opterećenjem tijekom vježbanja, dobit ćete jasnu sliku o potrebnom oporavku. Stalno praćenje tijeka oporavka pomaže vam u prepoznavanju vlastitih ograničenja, izbjegavanju pretjeranog ili premalog vježbanja te u prilagodbi intenziteta i trajanja vježbanja prema vašim dnevnim i tjednim ciljevima.

SPORTSKI PROFILI

Sportski profili su mogućnosti za odabir spotova na uređaju M430. Izradili smo četiri zadana sportska profila za M430, ali u aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi možete dodavati nove sportske profile za vašu upotrebu i sinkronizirati ih s uređajem M430 – na taj način stvarate popis svih vašim omiljenih sportova.

Osim toga, za svaki sportski profil možete namjestiti posebne postavke. Primjerice, možete izraditi prilagođene **prikaze vježbanja** za svaki sport kojim se bavite i odabrati podatke koji će se prikazivati dok vježbate: samo vaša brzina otkucaja srca ili samo brzina i prijeđena udaljenost – što god najviše odgovara vama i potrebama vašeg vježbanja.

Istodobno možete imati najviše 20 sportskih profila na uređaju M430. Broj sportskih profila u mobilnoj aplikaciji Polar Flow i u istoimenoj internetskoj usluzi nije ograničen.

Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Sportski profili na usluzi Flow](#).

Korištenje sportskih profila vam omogućava praćenje vaših aktivnosti i napretka u različitim sportovima. Pregledajte svoju povijest vježbanja i pratite napredak na [internetskoj usluzi Flow](#).








Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjeriti koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u [postavkama sportskih profila](#).

ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA

Zone brzine otkucaja srca Polar uvode novu razinu učinkovitosti u vježbanje koja se temelji na brzini otkucaja srca. Vježbanje je podijeljeno na pet zona brzine otkucaja srca koje se zasnivaju na postotnom udjelu maksimalne brzine otkucaja srca. Sa zonama brzine otkucaja srca možete jednostavno odabrati i pratiti intenzitete vježbanja.

| Ciljna zona | Intenzitet u % HR _{max} * | Primjer: Zone brzine otkucaja srca** | Primjeri trajanja | Učinak vježbanja |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|--|
| MAKSIMALNO | 90-100% | 171 - 190 otk/min | manje od 5 minuta | Prednosti: Maksimalan ili gotovo maksimalan učinak za disanje i mišiće. Subjektivno: Vrlo naporno za disanje i mišiće |

| Ciljna zona | Intenzitet u % HR _{max} * | Primjer: Zone brzine otkucaja srca** | Primjeri trajanja | Učinak vježbanja |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|--|
|  | | | | Preporučuje se za: vrlo iskusne i istrenirane sportaše. Samo u kratkim intervalima, obično u završnoj pripremi za kratke događaje. |
| TEŠKO  | 80-90% | 152 - 172 otk/min. | 2 - 10 minuta | Prednosti: Povećana sposobnost podnošenja opterećenja pri velikoj brzini. Subjektivno: Uzrokuje umor u mišićima i teško disanje Preporučuje se za: Iskusne sportaše za cjelogodišnje vježbanje, različitog trajanja. Postaje važnije za vrijeme sezone pred-natjecanja. |
| UMJERENO  | 70-80% | 133 - 152 otk/min | 10 - 40 minuta | Prednosti: Pospješuje opći tempo vježbanja, olakšava napor umjerenog intenziteta i pospješuje učinkovitost. Subjektivno: odmjereno, kontrolirano i brzo disanje. Preporučuje se za: sportaše koji vježbaju za događaje ili traže rezultate izvedbe. |
| LAGANO  | 60-70% | 114-133 otk/min | 40 - 80 minuta | Prednosti: Pospješuje opću kondiciju, oporavak i ubrzava metabolizam. Subjektivno: udobno i lagano, malo mišićno i kardiovaskularno opterećenje. Preporučuje se za: svakoga za vježbanje dužeg trajanja za vrijeme osnovnog vježbanja i za vježbe oporavka tijekom natjecateljske sezone. |
| JAKO LAGANO | 50-60% | 104-114 otk/min | 20 - 40 minuta | Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju i potpomaže oporavak. Subjektivno: vrlo lagano, malo napora. Preporučuje se za: za oporavak i hlađenje, tijekom sezone vježbanja. |

| Ciljna zona | Intenzitet u % HR _{max} * | Primjer: Zone brzine otkucaja srca** | Primjeri trajanja | Učinak vježbanja |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|
|  | | | | |

* HR_{max} = maksimalna brzina otkucaja srca (220 - dob).

** Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220 - 30).

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 1 izvodi se uz vrlo lagan intenzitet. Glavno načelo vježbanja je da se izvedba pospješuje pri oporavku nakon a ne za vrijeme vježbanja. Ubrzajte postupak oporavka uz vrlo lagani intenzitet vježbanja.

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 2 služi vježbanju izdržljivosti, osnovnom dijelu svakog programa vježbanja. Vježbanje u ovoj zoni je jednostavno i aerobno. Vježbanje koje dugo traje u ovoj laganoj zoni rezultira učinkovitom potrošnjom energije. Za napredak ćete morati biti ustrajni.

Aerobna snaga je poboljšana u zoni 3 brzine otkucaja srca. Intenzitet vježbanja je veći nego u sportskim zonama 1 i 2 ali i dalje uglavnom aerobni. Vježbanje u sportskoj zoni 3 može se, primjerice sastojati od intervala praćenih oporavkom. Vježbanje u ovoj zoni posebno je učinkovito za povećanje učinkovitosti cirkulacije krvi u srčanim mišićima i mišićima tijela.

Ako je vaš cilj natjecanje u punoj snazi, trebate vježbati u zonama brzine otkucaja srca 4 i 5. U ovim zonama, vježbate anaerobno u intervalima do 10 minuta. Što je kraći interval, veći je intenzitet. Dovoljan oporavak između intervala jako je važan. Model vježbanja u zonama 4 i 5 namijenjen je za ostvarivanje najboljih rezultata.

Polar ciljne zone brzine otkucaja srca mogu se personalizirati pomoću laboratorijski izmjerene vrijednosti HR_{max} ili provođenjem terenskog testa za samostalno mjerenje vrijednosti. U sklopu internetske usluge Polar Flow možete zasebno urediti granice brzine otkucaja srca u svakom sportskom profilu na vašem Polar računu.

Prilikom vježbanja u ciljnoj zoni brzine otkucaja srca pokušajte iskoristiti cijelu zonu. Srednja zona je dobar cilj ali održavanje brzine otkucaja vašeg srca na istoj razini sve vrijeme nije nužno. Brzina otkucaja srca postupno se prilagođava intenzitetu vježbanja. Primjerice, ako prijedete iz prve zone brzine otkucaja srca u treću, sustav cirkulacije i brzina otkucaja srca će se prilagoditi za 3-5 minuta.

Brzina otkucaja srca odgovara na intenzitet vježbanja ovisno o čimbenicima kao što su razine kondicije i oporavka, ali i o čimbenicima okruženja. Važno je primijetiti subjektivne osjećaje zamora i prema tome prilagoditi program vježbanja.

ZONE BRZINE

Zone brzine/tempa omogućavaju vam lagano praćenje brzine i tempa za vrijeme vježbanja te njihovo podešavanje kako biste ostvarili željeni učinak vježbanja. Zone se mogu koristiti za vođenje učinkovitosti za vrijeme vježbanja te kao pomoć za diverzificiranje vježbanja prema intenzitetu, čime se ostvaruje optimalan učinak.

POSTAVKE ZONA BRZINE

Postavke zona brzine namještaju se na internetskoj usluzi Flow. Njih možete uključiti i isključiti u okviru sportskih profila u kojima su dostupne. Na raspolaganju je pet različitih zona, a njihove granice možete ručno namještati, a možete koristiti i zadane vrijednosti. One ovise o sportovima, čime se omogućava podešavanje zona prema određenom sportu. Zone su dostupne za sportove s trčanjem (uključujući momčadske sportove koji podrazumijevaju trčanje), biciklističke sportove te veslanje i vožnju kajaka i kanua.

Zadano

Ako odaberete **Default** (Zadano), nećete moći mijenjati granice. Zadane zone su predložak zona brzine/tempa za osobe relativno visoke kondicije.

Slobodno

Ako odaberete **Free** (Slobodno), moći ćete mijenjati sve granice. Na primjer, ako ste provjeravali svoje stvarne granične vrijednosti, kao što su anaerobni i aerobni pragovi ili gornji i donji laktatni prag, možete vježbati u zonama prilagođenima vašim pragovima za brzinu i tempo. Preporučujemo da vaš anaerobni prag za brzinu i tempo postavi na najmanju vrijednost za zonu 5. Ako koristite i aerobni prag, postavite ga na najmanju vrijednost za zonu 3.

CILJ VJEŽBANJA PREMA ZONAMA BRZINE

Možete izraditi ciljeve vježbanja prema zonama brzine/tempa. Nakon sinkroniziranja ciljeva pomoću značajke FlowSync, uređaj za vježbanje će vam davati upute tijekom vježbanja.

ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Tijekom vježbanja možete vidjeti u kojoj zoni trenutno vježbate i koliko ste vremena proveli u kojoj zoni.

NAKON VJEŽBANJA

U pregledu vježbanja na uređaju M430 vidjet ćete pregled vremena provedenog u svakoj zoni brzine. Nakon sinkronizacije, na internetskoj usluzi Flow moći ćete vidjeti detaljne vizualne podatke o zonama brzine.

MJERENJE KADENCE NA RUČNOM ZGLOBU

Mjerenje kadence na ručnom zglobu omogućava da dobijete uvid u kadencu bez korištenja posebnog senzora koraka. Kadenca mjeri se ugrađenim akcelerometrom prema pokretima ručnog zgloba. Ne zaboravite – ako koristite senzora koraka, kadenca će se uvijek mjeriti njime.

Mjerenje kadence na ručnom zglobu dostupno je za sljedeće trkačke sportove: Hodanje, lagano trčanje, trčanje, cestovno trčanje, atletsko trčanje, trčanje po ergometru, trčanje po stazama i ultra trčanje.

Ako želite vidjeti kadencu za vrijeme vježbanja, dodajte kadencu u prikaz vježbanja sportskog profila koji koristite za vrijeme trčanja. To možete učiniti u području **Sport Profiles** (Sportski profili) u mobilnoj aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi.

Pročitajte više informacija o [praćenju kadence trčanja](#) i [savjete za korištenje kadence trčanja tijekom vježbanja](#).

MJERENJE BRZINE I KADENCE NA RUČNOM ZGLOBU

Uređaj M430 mjeri brzinu i prijeđenu udaljenost prema pokretima ručnog zgloba pomoću ugrađenog akcelerometra. Ova značajka je praktična prilikom trčanja u zatvorenom ili na mjestima sa slabim GPS signalom. Kako biste postigli maksimalnu preciznost, pravilno postavite dominantnu ruku i visinu. Mjerenje brzine i prijeđene udaljenosti na ručnom zglobu najbolje funkcionira za vrijeme trčanja prirodnim tempom uz koji se osjećate udobno.

Udobno postavite M430 na ručni zglob kako biste izbjegli trešnju. Uređaj uvijek nosite na istom mjestu na ručnom zglobu kako bi očitane vrijednosti bile dosljedne. Na toj ruci nemojte nositi druge uređaje poput satova, uređaja za praćenje aktivnosti i narukvica za telefone. Osim toga, tom rukom nemojte držati stvari poput karte ili telefona.

Mjerenje brzine i prijeđene udaljenosti na ručnom zglobu dostupno je za sljedeće trkačke sportove: Hodanje, lagano trčanje, trčanje, cestovno trčanje, atletsko trčanje, trčanje po ergometru, trčanje po stazama i ultra trčanje. Ako želite vidjeti brzinu i prijeđenu udaljenost za vrijeme vježbanja, dodajte brzinu i udaljenost na prikaz vježbanja sportskog profila koji koristite za vrijeme trčanja. To možete učiniti u području **Sport Profiles** (Sportski profili) u mobilnoj aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi.

PAMETNE OBAVIJESTI

Značajka Pametne obavijesti omogućuje primanje obavijesti s telefona na Polar uređaju. Polar uređaj vas obavještava ako imate dolazni poziv ili ako primite poruku (primjerice SMS poruka ili poruka iz WhatsAppa). On vas također obavještava o događajima u kalendaru na vašem telefonu. Za korištenje značajke Pametne obavijesti potrebna je mobilna aplikacija Polar Flow za iOS ili Android i Polar uređaj mora biti uparen s aplikacijom.

Detaljne upute o korištenju značajke Pametne obavijesti potražite u dokumentu za podršku [Pametne obavijesti \(Android\)](#) ili [Pametne obavijesti \(iOS\)](#).

POLAR FLOW

| | |
|---|----|
| Aplikacija Polar Flow | 56 |
| Podaci o vježbanju | 56 |
| Podaci o aktivnostima | 56 |
| Podaci o spavanju | 56 |
| Sportski profili | 57 |
| Dijeljenje slika | 57 |
| Početak korištenja aplikacije Flow | 57 |
| Internetska usluga Polar Flow | 57 |
| Feed (Praćenje) | 58 |
| Explore (Istraži) | 58 |
| Diary (Dnevnik) | 58 |
| Progress (Napredak) | 58 |
| Zajednica | 58 |
| Programi | 59 |
| Favorites (Favoriti) | 59 |
| Planirajte vježbanje | 59 |
| Izrada cilja vježbanja na internetskoj usluzi Polar Flow | 60 |
| Sinkronizacija ciljeva s uređajem M430 | 61 |
| Sportski profili na usluzi Polar Flow | 61 |
| Dodavanje sportskog profila | 61 |
| Uređivanje sportskog profila | 62 |
| Sinkronizacija | 64 |
| Sinkronizacija pomoću mobilne aplikacije Flow | 64 |
| Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSYnc | 65 |

APLIKACIJA POLAR FLOW

U mobilnoj aplikaciji Polar Flow možete vidjeti brzo tumačenje podataka o vježbanju i aktivnostima. Osim toga, u aplikaciji možete planirati vježbanje.

PODACI O VJEŽBANJU

Pomoću aplikacije Polar Flow možete jednostavno pristupiti podacima o vašim prošlim i planiranim vježbanjima i izrađivati nove ciljeve vježbanja. Možete odabrati brzi cilj ili cilj u fazama.

Odmah ćete dobiti brz pregled vašeg vježbanja i mogućnost analize svake pojedinosti vaše izvedbe. U dnevniku vježbanja pogledajte tjedne preglede vježbanja. Osim toga, najbitnije stavke vašeg vježbanja možete i podijeliti s vašim pratiteljima pomoću funkcije "Dijeljenje slika" on the next page.

PODACI O AKTIVNOSTIMA

Pogledajte pojedinosti o vašim aktivnostima 24/7. Saznajte što vam nedostaje da ostvarite svoj cilj za dnevne aktivnosti i kako ćete u tome uspjeti. Pogledajte korake, koracima prijedenu udaljenost i utrošene kalorije.

PODACI O SPAVANJU

Praćenjem svojih uzoraka spavanja možete primijetiti da li na njih utječu neke promjene u svakodnevnom životu i pronaći ravnotežu između odmora, dnevnih aktivnosti i vježbanja. Pomoću aplikacije Polar Flow možete pratiti vrijeme, količinu i kvalitetu vašeg spavanja.

Možete postaviti željeno vrijeme spavanja i tako definirati koliko dugo želite spavati svaku noć. Osim toga, spavanje možete i ocijeniti. Dobit ćete povratne informacije o vašem spavanju koje se temelje na podacima o spavanju, željenom vremenu spavanja i vašoj ocjeni spavanja.

SPORTSKI PROFILI

U aplikaciji Flow možete jednostavno dodavati, uređivati, uklanjati i ponovno organizirati sportske profile. U aplikaciji Flow i na uređaju M430 možete imati do 20 aktivnih sportskih profila.

DIJELJENJE SLIKA

Pomoću funkcije dijeljenja slika u sklopu aplikacije Flow možete dijeliti slike s integriranim podacima o vježbanju putem najpopularnijih društvenih medija kao što su Facebook i Instagram, s integriranim podacima o vježbanju. Možete podijeliti postojeću sliku ili snimiti novu i prilagoditi je vašim podacima o vježbanju. Ako je za vrijeme vježbanja uključeno GPS snimanje, možete podijeliti i snimak rute vježbanja.

Za pregled videozapisa, kliknite sljedeću poveznicu:

[Aplikacija Polar Flow app | Dijeljenje rezultata vježbanja s fotografijom](#)

POČETAK KORIŠTENJA APLIKACIJE FLOW

[Uređaj M430](#) možete postaviti pomoću mobilnog uređaja i aplikacije Flow.

Prije nego je počnete koristiti, aplikaciju Flow preuzmite s usluge App Store ili Google Play na vaš mobilni uređaj. Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na support.polar.com/en/support/Flow_app.

Prije početka korištenja novog mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), potrebno je upariti ga sa uređajem M430. Više informacija pronaći ćete u poglavlju [Uparivanje](#).

Uređaj M430 automatski će nakon vježbanja sinkronizirati vaše podatke o vježbanju s aplikacijom Flow. Ako telefon ima vezu s internetom, podaci o vašim aktivnostima i vježbanju automatski će se sinkronizirati i s internetskom uslugom Flow. Aplikacija Flow najlakši je način sinkronizacije podataka o vježbanju na uređaju M430 s istoimenom internetskom uslugom. Upute o sinkronizaciji pronaći ćete u [Sinkronizacija](#).

Za dodatne informacije i upute o značajkama aplikacije Flow, posjetite [stranicu za podršku aplikacije Polar Flow](#).

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Na internetskoj usluzi Polar Flow možete planirati i detaljno analizirati vježbanje i tako saznati više o vašoj izvedbi. Postavite i prilagodite M430 tako da savršeno bude usklađen s potrebama vašeg vježbanja – to ćete učiniti dodavanjem sportskih profila i uređivanjem njihovih postavki. Osim toga, najbitnije stavke vašeg vježbanja možete i podijeliti s vašim prijateljima u Flow zajednici, možete se prijaviti na satove u vašem klubu i tako polaziti osobno prilagođen program za događaj trčanja.

Internetska usluga Polar Flow prikazuje postotak ispunjenosti vašeg cilja za dnevne aktivnosti i pojedinosti o vašim aktivnostima te vam pomaže da shvatite kako vaše svakodnevne navike i odluke utječu na vaše opće stanje.

[Uređaj M430](#) možete postaviti pomoću računala na stranici flow.polar.com/start. Tamo ćete biti usmjereni na preuzimanje i instalaciju softvera FlowSync za sinkroniziranje podataka između uređaja M430 i internetske usluge te na izradu korisničkog računa za internetsku uslugu. Ako ste postavljanje izvršili pomoću mobilnog uređaja i aplikacije Flow, moći ćete se prijaviti na internetsku uslugu Flow s akreditivima koje ste izradili tijekom postavljanja.

FEED (PRAĆENJE)

U stavci **Feed** (Praćenje) možete vidjeti što ste vi i vaši prijatelji radili u zadnje vrijeme. Pogledajte naše najnovije preglede vježbanja i aktivnosti, podijelite svoja najveća dostignuća, komentirajte i izrazite sviđanje za aktivnosti vaših prijatelja.

EXPLORE (ISTRAŽI)

U **Explore** (Istraži) možete pregledati kartu i podijeljena vježbanja drugih korisnika uz podatke o ruti. Osim toga, možete i oživiti rute drugih osoba kako biste vidjeli na kojim mjestima su se dogodile najbitnije stavke.

Za pregled videozapisa, kliknite sljedeću poveznicu:

[Internetska usluga Polar Flow | Explore](#)

DIARY (DNEVNIK)

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete vidjeti vaše dnevne aktivnosti, spavanje, planirana vježbanja (ciljeve vježbanja) te pregledati prethodne rezultate vježbanja.

PROGRESS (NAPREDAK)

U stavci **Progress** (Napredak) možete pratiti svoj razvoj prema izvještajima.

Izvještaji o vježbanju su praktičan način praćenja vašeg napretka u vježbanju tijekom dužeg vremenskog razdoblja. U tjednim, mjesečnim i godišnjim izvještajima možete odabrati sport o kojemu želite izvještaj. U prilagođenom razdoblju možete odabrati razdoblje i sport. S padajućih popisa odaberite vremensko razdoblje i sport pa pritisnite ikonu kotača kako biste odabrali podatke koje želite pregledati na grafu izvještaja.

Pomoću izvještaja o aktivnostima možete pratiti dugoročni trend vaših dnevnih aktivnosti. Možete odabrati pregled dnevnih, tjednih i mjesečnih izvještaja. Osim toga, u izvještaju o aktivnostima možete vidjeti vaše najbolje dane u pogledu dnevnih aktivnosti, napravljene korake, utrošene kalorije i spavanje za odabrano razdoblje.

Izvještaj o indeksu trčanja je alat koji pomaže u dugoročnom praćenju napretka vašeg indeksa trčanja te u procjeni uspješnosti u utrci na 10K ili u polumaratonu.

ZAJEDNICA

U **Flow Groups** (Flow grupe), **Clubs** (Klubovi) i **Events** (Događaji) možete pronaći ostale vježbače koji vježbaju za isti događaj ili u istom rekreacijskom klubu kao i vi. A možete i izraditi vlastitu grupu za osobe s kojima želite vježbati. Možete podijeliti svoja vježbanja i savjete o istom, komentirati rezultate vježbanja drugih članova i biti dijelom Polar zajednice. U Flow klubovima možete vidjeti rasporede satova i prijaviti se za iste. Prijavite se i pronađite motivaciju u društvenim zajednicama za vježbanje.

Za pregled videozapisa, kliknite sljedeću poveznicu:

[Polar Flow događaji](#)

PROGRAMI

Polarov program trčanja je prilagođen vašem cilju, temelji se na Polarovim zonama brzine otkucaja srca, a u obzir uzima vaše osobine i učestalost vježbanja. Program je inteligentan, prilagođava se sukladno vašem razvoju. Polarove programe trčanja možete koristiti za utrke na 5.000, 10.000 metara, polumaraton i maraton, a sastoji se od dvije do pet vježbi trčanja tjedno, ovisno o samom programu. Iznimno je jednostavan!


Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na support.polar.com/en/support/flow.

FAVORITES (FAVORITI)

U **Favorites** (Favoriti) na internetskoj usluzi Flow možete pohraniti omiljene ciljeve vježbanja i njima upravljati. Favorite možete koristiti kao planirane ciljeve na uređaju M430. Više informacija pronaći ćete u poglavlju [Planiranje vježbanja na internetskoj usluzi Flow](#).

M430 može odjednom sadržavati najviše 20 favorita. Broj favorita u internetskoj usluzi Flow nije ograničen. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 favorita, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M430 tijekom sinkronizacije. Možete promijeniti redoslijed vaših favorita njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite favorita kojeg želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.


DODAVANJE CILJA VJEŽBANJA U FAVORITE:

1. [Create a training target](#) (Izradite cilj vježbanja).
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite


ili

1. U **Diary** (Dnevnik) otvorite postojeći cilj koji ste izradili.
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite.

UREĐIVANJE FAVORITA

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Kliknite favorit koji želite urediti, a zatim kliknite **Edit** (Uredi).
3. Možete promijeniti sport, naziv cilja, a možete dodavati i napomene. Pojednosti o vježbanju možete promijeniti u **Quick** (Brzo) ili **Phased** (U fazama). (Više informacije pronaći ćete u poglavlju [Planiranje vježbanja](#).) Kada završite sa svim željenim promjenama, kliknite **Update changes** (Ažuriraj promjene).

UKLANJANJE FAVORITA

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Kliknite ikonu za brisanje u gornjem desnom kutu cilja vježbanja ako ga želite ukloniti s popisa favorita.

PLANIRAJTE VJEŽBANJE

Na internetskoj usluzi i u aplikaciji Polar Flow možete planirati vježbanje i izraditi osobne ciljeve vježbanja. Napomena: ciljevi vježbanja moraju se sinkronizirati s uređajem M430 pomoću softvera Flowsync ili putem aplikacije Flow da biste ih


mogli koristiti. Uređaj M430 će vas voditi prema ostvarivanju cilja za vrijeme vježbanja.

- **Quick Target** (Brzi cilj): Odaberite trajanje ili ciljni utrošak kalorija za vježbanje. Primjerice, možete odabrati 500 kcal, 10 km trčanja ili 30 minuta plivanja.
- **Phased Target** (Cilj u fazama): Vježbanje možete podijeliti u faze i tako postaviti različito ciljno trajanje ili intenzitet za svaku fazu. Ova služi za izradu npr. intervalnog vježbanja i dodavanje faza odgovarajućeg zagrijavanja i hlađenja.
- **Favorites** (Favoriti): [Favorite](#) možete koristiti kao planirane ciljeve na uređaju M430 ili kao predloške za ciljeve vježbanja.


IZRADA CILJA VJEŽBANJA NA INTERNETSKOJ USLUZI POLAR FLOW

1. Idite u **Diary** (Dnevnik) pa kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Cilj vježbanja).
2. U prikazu **Add training target** (Dodaj cilj vježbanja), odaberite **Quick** (Brzi) ili **Phased** (U fazama).

BRZI CILJ

1. Odaberite **Quick** (Brzi).
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, maksimalno 45 znakova), **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme) te eventualno **Notes** (Napomene) koje želite dodati.
3. Popunite **Duration** (Trajanje), **Distance** (Udaljenost) ili **Calories** (Kalorije). Možete unijeti samo jednu od tih vrijednosti.
4. Kliknite ikonu favorita  ako cilj želite dodati u **favorite**.
5. Kliknite **Save** (Spremi) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

CILJ U FAZAMA

1. Odaberite **Phased** (U fazama).
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, maksimalno 45 znakova), **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme) te eventualno **Notes** (Napomene) koje želite dodati.
3. Odaberite **Create new** (Izradi novi) ili **Use template** (Koristi predložak).
 - Izrada novog: Dodajte faze u vaš cilj. Kliknite **Duration** (Trajanje) ako želite dodati fazu koja se temelji na trajanju ili kliknite **Distance** (Udaljenost) ako želite dodati fazu koja se temelji na udaljenosti. Odaberite **Name** (Ime) i **Duration/Distance** (Trajanje/udaljenost) za svaku fazu, **Manual** (Ručni) ili **Automatic** (Automatski) početak sljedeće faze i **Select intensity** (Odaberite intenzitet). Zatim kliknite **Done** (Završi). Možete se vratiti na uređivanje dodanih faza – kliknite ikonu olovke.
 - Korištenje predloška: Predloške faza možete uređivati tako da kliknete ikonu olovke na desnoj strani. Ako želite dodati više faza u predložak, učinite to prema gornjim uputama za izradu novog cilja u fazama.
4. Kliknite ikonu favorita  ako cilj želite dodati u **favorite**.
5. Kliknite **Save** (Spremi) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

FAVORITI

Ako ste izradili cilj i dodali ga u favorite, možete ga koristiti kao planirani cilj.

1. U području **Diary** (Dnevnik), kliknite **+Add** (Dodaj) na dan u kojem želite koristiti favorit kao planirani cilj.
2. Kliknite **Favorite target** (Omiljeni cilj) kako bi se otvorio popis vaših favorita.
3. Kliknite favorit koji želite koristiti.

4. Favorit će se dodati u vaš dnevnik kao planirani cilj za taj dan. Zadano planirano vrijeme za cilj vježbanja je 18 sati. Ako želite promijeniti pojedinosti cilja vježbanja, kliknite cilj u području **Diary** (Dnevnik) i izmijenite ga prema željama. Zatim kliknite **Save** (Spremanje) kako bi se ažurirale promjene.

Ako postojeći favorit želite koristiti kao predložak za cilj vježbanja, učinite sljedeće:

1. Idite u **Diary** (Dnevnik) pa kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Cilj vježbanja).
2. U prikazu **Add training target** (Dodaj cilj vježbanja), kliknite **Favorite targets** (Omiljeni ciljevi). Prikazat će se vaši omiljeni ciljevi vježbanja (favoriti).
3. Ako favorit želite odabrati kao predložak za vaš cilj, kliknite **Use** (Koristi).
4. Ispunite polja **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme).
5. Izmijenite favorita prema željama. Uređivanjem cilja u ovom prikazu nećete utjecati na izvorni omiljeni cilj.
6. Kliknite **Add to Diary** (Dodaj u dnevnik) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

SINKRONIZACIJA CILJEVA S UREĐAJEM M430

Nemojte zaboraviti sinkronizirati ciljeve vježbanja s uređajem M430 s internetske usluge Flow, uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow. Ako ih ne sinkronizirate, oni će biti vidljivi samo u vašem dnevniku na internetskoj usluzi Flow ili na popisu favorita.

Više informacija o započinjanju vježbanja s ciljem pronaći ćete u odjeljku [Započinjanje vježbanja](#)

SPORTSKI PROFILI NA USLUZI POLAR FLOW

Na uređaju M430 pronaći ćete četiri zadana sportska profila. U aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi možete dodavati nove sportske profile na vaš popis sportova, ali i uređivati njihove postavke. M430 može sadržavati najviše 20 sportskih profila. Ako u aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi imate više od 20 sportskih profila, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M430 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših sportskih profila njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite sport koji želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.

Ako želite pogledati video, kliknite jednu od sljedećih poveznica:

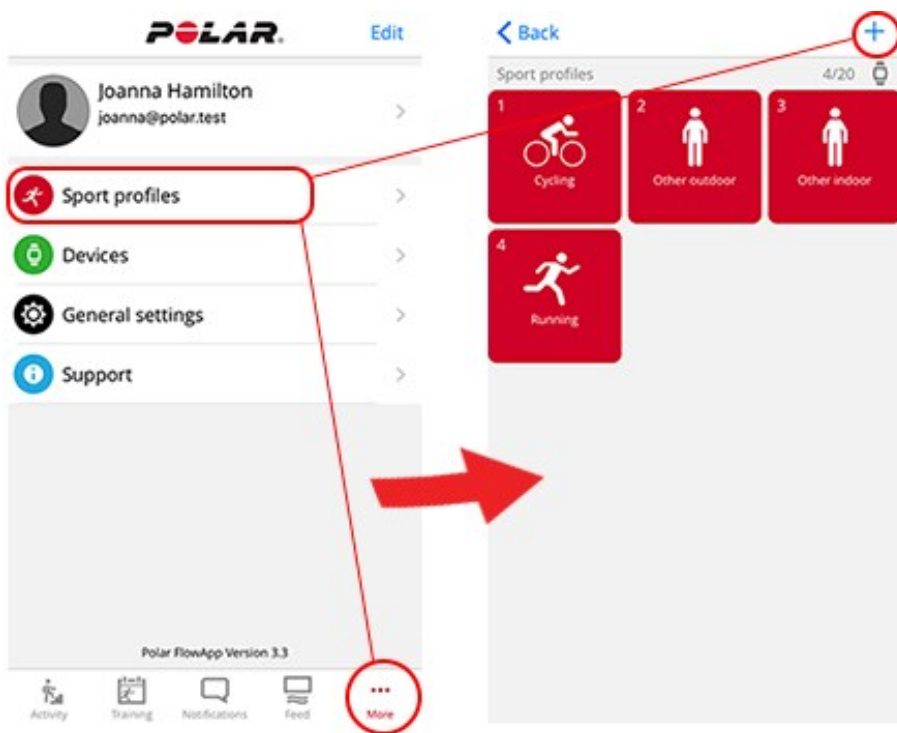
[Aplikacija Polar Flow | Uređivanje sportskog profila](#)

[Internetska usluga Polar Flow | Sportski profili](#)

DODAVANJE SPORTSKOG PROFILA


U mobilnoj aplikaciji Polar Flow:

1. Idite u područje **Sport profiles** (Sportski profili).
2. Dodirnite ikonu plusa u gornjem desnom kutu.
3. Odaberite sport s popisa. Dodirnite Done (Dovršeno) u Android aplikaciji. Sport će se dodati na vaš popis sportskih profila.



Na internetskoj usluzi Polar Flow:

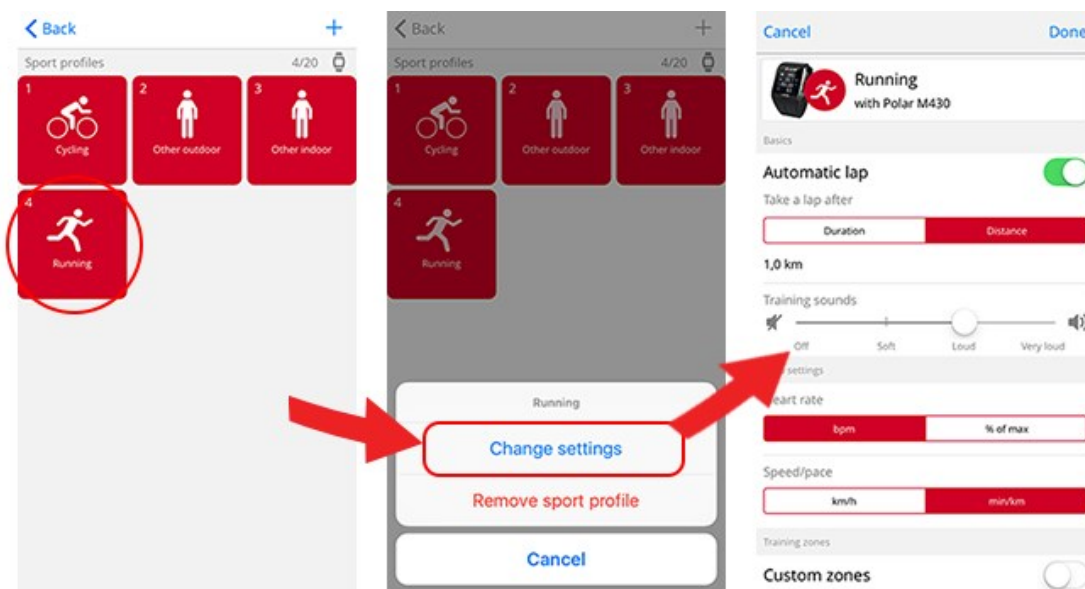
1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **Add sport profile** (Dodaj sportski profil) i odaberite sport s popisa.
4. Sport će se dodati na vaš popis sportova.

 *Sami možete stvarati nove sportove. Popis sportova uređuje Polar, zato što svaki sport ima posebne zadane postavke i vrijednosti koje utječu, na primjer, na izračun kalorija i na značajku opterećenja tijekom vježbanja i oporavka.*

UREĐIVANJE SPORTSKOG PROFILA

U mobilnoj aplikaciji Polar Flow:

1. Idite u područje **Sport profiles** (Sportski profili).
2. Odaberite sport i dodirnite **Change settings** (Promijeni postavke).
3. Kada ste spremni, dodirnite Done (Dovršeno). Ne zaboravite sinkronizirati postavke s uređajem M430.



U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **Edit** (Uredi) za sport kojeg želite urediti.

U svakom sportskom profilu možete urediti sljedeće podatke:

Osnove

- Automatic lap (Automatski krug; može se postaviti za mjerenje trajanja ili udaljenosti, a može se i može isključiti)

Heart Rate (Brzina otkucaja srca)

- Prikaz brzine otkucaja srca (broj otkucaja srca u minuti ili kao postotni udio maksimalne vrijednosti).
- Brzina otkucaja srca vidljiva drugim uređajima (To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. oprema za vježbanje, mogu prepoznati vašu brzinu otkucaja srca. Uređaj M430 možete koristiti i tijekom Polar Club satova za slanje vaše brzine otkucaja srca u sustav Polar Club.)
- Zaključavanje zone
- Heart rate zone settings (Postavke zone brzine otkucaja srca; zone brzine otkucaja srca vam omogućavaju jednostavan izbor i praćenje intenziteta vježbanja. Ako ste odabrali Default (Zadana), nećete moći mijenjati ograničenja brzine otkucaja srca. Ako ste odabrali Free (Slobodno), moći ćete mijenjati sve granice. Zadana ograničenja brzine otkucaja srca izračunavaju se na temelju vaše maksimalne brzine otkucaja srca.)

Postavke brzine/tempa

- Prikaz brzine/tempa (odaberite prikaz brzine u km/h ili mph te prikaz tempa u min/km ili min/mi)
- Dostupno zaključavanje zone (odaberite uključeno ili isključeno zaključavanje zone za brzinu/tempo)
- Postavke zone brzine/tempa (pomoću zona brzine/tempa možete jednostavno odabrati i pratiti vašu brzinu i tempo, ovisno o odabiru. Zadane zone su predložak zona brzine/tempa za osobe relativno visoke kondicije. Ako ste

odabrali Default (Zadano), nećete moći mijenjati ograničenja. Ako ste odabrali Free (Slobodno), moći ćete mijenjati sva ograničenja.)

Training views (Prikazi vježbanja)

Odaberite podatke koji će biti prikazati u vašim prikazima vježbanja tijekom vježbanja. Za svaki sportski profil na raspolaganju vam stoji ukupno osam različitih prikaza vježbanja. Svaki prikaz vježbanja može imati najviše četiri različita podatkovna polja.

Kliknite ikonu olovke u postojećem prikazu kako biste ga uredili ili kliknite **Add new view** (Dodaj novi prikaz).

Gestures and Feedback (Geste i povratne reakcije)

- Automatic pause (Automatsko pauziranje): Kako biste mogli koristiti značajku **Automatic pause** (Automatsko pauziranje) tijekom vježbanja, potrebno je postaviti GPS na **High Accuracy** (Velika preciznost) ili koristiti Polar senzor koraka. Vaše vježbanje pauzirat će se automatski kada se zaustavite te će se automatski nastaviti kada se pokrenete.
- Obavještavanje vibracijom (vibraciju možete uključiti i isključiti)

GPS i nadmorska visina

- Odaberite GPS brzinu snimanja.

Kada dovršite namještanje postavki sportskog profila, kliknite **Save** (Spremanje). Ne zaboravite sinkronizirati postavke s uređajem M430.



Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjerite koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u postavkama sportskih profila.

SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja M430 možete bežično prenijeti u aplikaciju Polar Flow putem Bluetooth Smart veze. Također, uređaj M430 možete sinkronizirati s internetskom uslugom Polar Flow pomoću USB priključka i softvera Softver FlowSync. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja M430 i aplikacije Flow, potreban vam je Polar račun. Ako podatke na uređaju M430 želite sinkronizirati izravno s internetskom uslugom, osim Polar računa, trebat će vam i softver FlowSync. Ako ste postavili uređaj M430, izradili ste i Polar račun. Ako ste M430 postavili pomoću računala, na isto ste instalirali softver FlowSync.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja M430, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.


SINKRONIZACIJA POMOĆU MOBILNE APLIKACIJE FLOW

Prije sinkronizacije pobrinite se da vrijedi sljedeće:

- Imate Polar račun i aplikaciju Flow.
- Na mobilnom uređaju mora je uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada nije uključen.
- Uparili ste M430 s mobilnim telefonom. Više informacija pronaći ćete u [Uparivanje](#).

Sinkronizacija podataka:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow pa pritisnite i zadržite gumb za NATRAG na uređaju M430.
2. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Syncing completed** (Sinkronizacija je dovršena).

 Uređaj M430 sinkronizirat će se s aplikacijom Flow automatski po završetku vježbanja, ako je telefon u dometu Bluetooth veze. Kada sinkronizirate M430 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju i aktivnostima također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, automatski i putem internetske veze.


Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na adresi support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

Ako želite izvršiti sinkronizaciju s internetskom uslugom Flow, potreban vam je softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/start pa ga preuzmite i instalirajte prije nego pokušate izvesti sinkronizaciju.

1. Priključite M430 u računalo. Pokrenite softver FlowSync.
2. Na računalu će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
3. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

Svaki put kada priključite uređaj M430 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

 Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je M430 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync kako bi se te postavke prenijele na M430.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na support.polar.com/en/support/flow.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju softvera FlowSync, idite na support.polar.com/en/support/FlowSync.

VAŽNE INFORMACIJE


| | |
|--|----|
| Baterija | 66 |
| Punjenje baterije uređaja M430 | 66 |
| Vrijeme rada baterije | 67 |
| Obavijesti o slaboj bateriji | 67 |
| Briga o uređaju M430 | 68 |
| Održavajte čistoću uređaja M430 | 68 |
| Čuvanje | 68 |
| Servis | 68 |
| Mjere opreza | 69 |
| Smetnje za vrijeme vježbanja | 69 |
| Smanjite opasnosti tijekom vježbanja | 69 |
| Tehnički podaci | 70 |
| M430 | 70 |
| Softver Polar FlowSync | 71 |
| Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow | 71 |
| Vodonepropusnost Polar proizvoda | 71 |
| Ograničeno Polar međunarodno jamstvo | 72 |
| Informacije o propisima | 73 |
| Naputak o odricanju odgovornosti | 73 |

BATERIJA

Na kraju radnoga vijeka proizvoda, Polar vas potiče da svedete na minimum moguće utjecaje otpada na okoliš i ljudsko zdravlje prateći lokalne propise o zbrinjavanju otpada i, kada je moguće, zasebno sakupite elektroničke uređaje. Ne odlažite ovaj proizvod kao nerazvrstani komunalni otpad.

PUNJENJE BATERIJE UREĐAJA M430


Uređaj M430 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Akumulatorske baterije imaju ograničen broj ciklusa punjenja. Možete napuniti i isprazniti bateriju preko 300 puta prije znatno smanjenja njenog kapaciteta. Broj ciklusa punjenja također varira ovisno o uporabi i radnim uvjetima.


 *Bateriju ne punite na temperaturama ispod 0 °C/+32 °F i iznad +40 °C/+104 °F ili ako je USB priključak vlažan.*

USB kabel koji je isporučen uz komplet proizvoda koristite za punjenje putem USB priključka na vašem računalu.

Bateriju možete puniti putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite USB adapter napajanja, provjerite je li na njemu označeno „Izlazni napon 5 V DC“ i je li njegova izlazna struja najmanje 500 mA. Koristite samo onaj USB adapter napajanja koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ ili „CE“).




 Polar proizvode nemojte puniti punjačem od 9 volta. Upotreba punjača od 9 volta može oštetiti Polar proizvod.

 Prije punjenja, pazite da na USB priključku i kabele za punjenje uređaja M430 nema vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Nježno prebrišite prljavštinu i ispušite prašinu. Po potrebi možete koristiti čačkalicu. Ne koristite oštre alate pri čišćenju kako ne bi došlo do ogrebotina.

Ako uređaj M430 želite napuniti pomoću računala, jednostavno ga priključite u računalo pri čemu ga možete i sinkronizirati pomoću softvera FlowSync.

1. Priključite USB konektor u USB priključak na uređaju M430, a drugi kraj kabela priključite u računalo.
2. Na zaslonu će se prikazati **Charging** (Puni se).
3. Kada je ikona baterije ispunjena, uređaj M430 je do kraja pun.

 Baterija ne smije dugo ostavljena u potpuno praznom stanju niti je ne smijete držati stalno potpuno napunjenom, jer se tako utječe na njen životni vijek.

VRIJEME RADA BATERIJE

Vrijeme rada baterije iznosi:

- do 8 sati kontinuiranog vježbanja s GPS-om i optičkim mjerenjem brzine otkucaja srca ili
- do 30 sati kontinuiranog vježbanja s GPS načinom uštede energije i optičkim mjerenjem brzine otkucaja srca ili
- do 50 sati kontinuiranog vježbanja s GPS načinom uštede energije i Bluetooth Smart senzorom brzine otkucaja srca ili
- kada se koristi samo u vremenskom načinu rada s praćenjem dnevnih aktivnosti, vrijeme rada iznosi približno 20 dana.

Vrijeme rada baterije ovisi o mnogim čimbenicima, poput temperature okoline u kojoj koristite M430, korištenim značajkama i sensorima te starosti baterije. Pametne obavijesti i učestalo sinkroniziranje s aplikacijom Flow također skraćuju trajanje baterije. Vrijeme rada znatno je smanjeno na temperaturama ispod nule. Nošenje uređaja M430 ispod kaputa pomaže u održavanju njegove topline, čime se produljuje njegovo vrijeme rada.

OBAVIJESTI O SLABOJ BATERIJI

Battery low. Charge (Baterija je prazna. Napunite je.) Baterija je prazna. Preporučuje se da napunite M430.

Charge before training (Napunite prije vježbanja): Napunjenost je preslaba za snimanje vježbanja. Novo vježbanje ne može se započeti ako niste napunili M430.

Obavijesti o slaboj bateriji za vrijeme vježbanja:

- M430 će vas obavijestiti kada je preostala napunjenost baterije dostatna za sat vremena vježbanja.
- Ako je za vrijeme vježbanja prikazana poruka **Battery low** (Slaba baterija), isključit će se značajke mjerenja brzine srca i GPS.
- Kada je baterija gotovo prazna, prikazat će se poruka **Recording ended** (Snimanje je završeno). M430 će prekinuti snimanje vježbanja i spremiti podatke o istom.

Ako je zaslon prazan, baterija je prazna, a M430 će prijeći u način mirovanja. Napunite M430. Ako je baterija potpuno ispražnjena, možda će trebati malo vremena za prikaz animacije punjenja na prikazu.

BRIGA O UREĐAJU M430

Poput drugih elektroničkih uređaja, Polar M430 treba čistiti i pažljivo koristiti. Sljedeće upute pomoći će vam da ispunite jamstvene obveze, održavate uređaj u vrhunskom stanju i izbjegnute probleme s punjenjem ili sinkronizacijom.

ODRŽAVAJTE ČISTOĆU UREĐAJA M430

Nakon svakog vježbanja operite M430 pod mlazom vode u blagoj otopini sapuna i vode. Posušite ga mekim ručnikom.

USB priključak i kabel za punjenje uređaja M430 uvijek moraju biti čist kako bi punjenje i sinkroniziranje teklo nesmetano.

Prije punjenja, pazite da na USB priključku i kabele za punjenje uređaja M430 nema vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Nježno prebrišite prljavštinu i ispušite prašinu. Po potrebi možete koristiti čačkalicu. Ne koristite oštre alate pri čišćenju kako ne bi došlo do ogrebotina.

USB priključak držite čistim kako bi uređaj M430 bio učinkovito zaštićen od oksidacije i ostalih oštećenja koje nastaju djelovanjem prljavštine i slane vode (npr. znoj ili morska voda). Najbolji način održavanja čistoće USB priključka je onaj koji uključuje njegovo ispiranje mlakom vodom nakon svakog vježbanja. USB priključak je vodonepropustan i možete ga ispirati pod mlazom vode bez straha od oštećenja elektroničkih dijelova. **Ne punite uređaj M430 kada je USB priključak mokar ili znojan.**

VODITE DOBRU BRIGU O OPTIČKOM SENZORU BRZINE OTKUCAJA SRCA

Na području optičkog senzora na stražnjem poklopcu ne smije biti ogrebotina. Ogrebotine i prljavština smanjuju učinkovitost mjerenja brzine otkucaja srca na ručnom zglobu.

ČUVANJE

Uređaj za vježbanje čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ga u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s vodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite uređaj za vježbanje izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu. Preporučujemo da uređaj za vježbanje pohranite djelomično ili potpuno napunjen. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti uređaj za vježbanje na nekoliko mjeseci, preporučujemo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

Uređaj ne ostavljajte na ekstremnoj hladnoći (ispod -10 °C/14 °F) ili vrućini (iznad 50 °C/120 °F) ili na izravnom sunčevom svjetlu.

SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u ograničenom međunarodnom jamstvu Polar.

Podatke za kontakt i sve adrese servisnog centra Polar potražite na www.polar.com/support i internetskoj stranici za vašu zemlju.

MJERE OPREZA

Polar M430 je predviđen za praćenje vaših aktivnosti i mjerenje brzine otkucaja srca, prijeđene udaljenosti i kadence trčanja. Nije namijenjen u druge svrhe.

Uređaj za vježbanje ne smije se koristiti za mjerenje podatka iz okoline koje zahtijeva profesionalnu ili industrijsku preciznost.

SMETNJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Elektromagnetske smetnje i oprema za vježbanje

Smetnje se mogu javiti u blizini električnih uređaja. Osim toga, WLAN bazne jedinice mogu prouzročiti smetnje prilikom vježbanja s uređajem za vježbanje. Da izbjegnute pogrešno očitavanje ili neodgovarajuće ponašanje, udaljite se od mogućih izvora smetnji.

Oprema za vježbanje s elektroničkim ili električkim komponentama, kao što su LED zasloni, motori i električne kočnice, mogu ometati signale. Prilikom rješavanja tih problema, probajte sljedeće:

1. Skinite remen senzora brzine otkucaja srca s prsa i koristite opremu za vježbanje kako biste je koristili inače.
2. Premještajte uređaj za vježbanje dok ne pronađete područje u kojemu on prikazuje da nema smetnji i da ne trepće simbol za srce. Smetnje su često najveće odmah ispred zaslona opreme, dok je s lijeve i desne strane od zaslona relativno manje smetnji.
3. Vratite remen senzora brzine otkucaja srca natrag na prsa i držite uređaj za vježbanje u ovom području bez smetnji što je više moguće.

Ako uređaj za vježbanje i dalje ne radi s opremom za vježbanje, ona možda ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje brzine otkucaja srca.

SMANJITE OPASNOSTI TIJEKOM VJEŽBANJA

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na neko od ovih pitanja potvrđan, preporučujemo vam da potražite liječnički savjet prije početka programa vježbanja.


- Jeste li bili tjelesno neaktivni tijekom proteklih pet godina?
- Imate li visok krvni tlak ili visok kolesterol u krvi?
- Pijete li lijekove za krvni tlak ili za srce?
- Jeste li nekada imali poteškoća s disanjem?
- Imate li simptome neke bolesti?
- Da li se oporavljate od ozbiljne bolesti ili medicinskog liječenja?
- Koristite li pejsmejker ili drugi implantirani elektronički uređaj?
- Jeste li pušač?
- Jeste li trudni?

Zapamtite da osim intenziteta vježbanja, na srčani ritam mogu utjecati i lijekovi za srce, krvni tlak, psihološka stanja, astma, disanje itd., kao i neka energetska pića, alkohol te nikotin.

Važno je da oslušujete svoje tijelo za vrijeme vježbanja. **Osjetite li iznenadnu bol ili pretjeran umor za vrijeme vježbanja, preporučujemo da prekinete s vježbanjem ili nastavite manjim intenzitetom.**

Napomena! Ako koristite srčani stimulator ili drugi ugrađeni elektronički uređaj, možete koristiti Polar uređaje. U teoriji, ometanje pejsmejкера prouzročeno Polar proizvodima ne bi smjelo biti moguće. U praksi ne postoje izvješća koja upućuju na osobe koje su ikada doživjele ometanje. Ipak, ne možemo službeno jamčiti za usklađenost svojih proizvoda sa svim srčanim stimulatorima ili drugim implantiranim uređajima zbog mnoštva raspoloživih uređaja. Ako sumnjate ili ste doživjeli neobične pojave tijekom uporabe Polar proizvoda, obratite se vašem liječniku ili proizvođaču implantiranog elektroničkog uređaja kako biste odredili sigurnost u vašem slučaju.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda, pogledajte popis materijala u [Tehničke specifikacije](#). Ako se pojavi bilo kakva reakcija kože, prestanite upotrebljavati proizvod i obratite se liječniku. Također obavijestite Polar službu za pomoć korisnicima o reakciji vaše kože. Da izbjegnute reakciju kože na senzor brzine otkucaja srca, nosite ga preko majice, ali dobro navlažite majicu pod elektrodama kako biste osigurali neometan rad.

 *Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti skidanje crne boje s površine senzora brzine otkucaja srca i zamrljati svijetlo obojenu odjeću. Ako upotrebljavate parfem ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži, pobrinite se da ne dođe u kontakt s uređajem za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca.*

Vaša sigurnost nam je važna. Oblik Polar senzora koraka Bluetooth® Smart predviđen je za smanjivanje mogućnost njegova zahvaćanja za druge predmete. U svakom slučaju, budite oprezni kada trčite s korakom senzora u, primjerice, gustišu.

TEHNIČKI PODACI

M430

| | |
|-----------------------------------|---|
| Vrsta baterije: | 240 mAh Li-pol akumulatorska baterija |
| Vrijeme rada: | Prilikom uporabe bez prekida: Najviše 8 sati kontinuiranog vježbanja sa značajkom GPS i optičkim mjerenjem brzine otkucaja srca Do 30 sati kontinuiranog vježbanja s GPS načinom uštede energije i optičkim mjerenjem brzine otkucaja srca |
| Radna temperatura: | -10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F |
| Materijali uređaja za vježbanje: | Silikon, termoplastični poliuretan, nehrđajući čelik, akrilonitril butadien stiren, staklena vlakna, polikarbonat, polimetil metakrilat, polimer tekućih kristala |
| Točnost sata: | Bolje od ± 0,5 sekundi/dan na temperaturi 25 °C/77 °F |
| GPS točnost: | Udaljenost ±2%, brzina ±2 km/h |
| Razlučivost nadmorske visine: | 1 m |
| Razlučivost uspinjanja/spuštanja: | 5 m |

| | |
|---------------------------------------|---|
| Maksimalna nadmorska visina: | 9000 m/29.525 st |
| Brzina uzorkovanja: | 1 s tijekom GPS snimanja velike točnosti, 30 s tijekom GPS snimanja srednje točnosti, 60 s u GPS načinu uštede energije |
| Raspon mjerenja brzine otkucaja srca: | 15- 240 otk./min. |
| Raspon prikaza trenutne brzine: | 0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h ili 0-22,5 mph (pri mjerenju brzine Polar senzorom koraka) |
| Vodonepropusnost: | 30 m (prikladno za kupanje i plivanje) |
| Kapacitet memorije: | 60 h vježbanja s GPS-om i brzinom otkucaja srca, ovisno o postavkama jezika |
| Razlučivost zaslona: | 128 x 128 |

Koristi bežičnu Bluetooth® tehnologiju.

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Za korištenje softvera FlowSync potrebno vam je računalo sa sustavom Microsoft Windows ili Mac i internetska veza te slobodan USB priključak.

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

KOMPATIBILNOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

VODONEPROPUSNOST POLAR PROIZVODA

Većina Polar proizvoda može se nositi za vrijeme plivanja. Međutim, oni nisu ronilački instrumenti. Da biste održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati gumb uređaja pod vodom.

Polar uređaji s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu prikladni su za plivanje i kupanje. Oni će također prikupljati podatke o vašoj aktivnosti iz pokreta zgloba tijekom plivanja. Međutim, u našim ispitivanjima otkrili smo da mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu ne radi optimalno u vodi, pa vam ga ne možemo preporučiti za plivanje.

U industriji satova, vodonepropusnost se uglavnom mjeri u metrima, što odgovara statičnom tlaku vode na toj dubini. Polar koristi isti sustav označavanja. Vodonepropusnost Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom **ISO 22810** ili **IEC60529**. Prije isporuke testira se izdržljivost na tlak vode svakog Polarova uređaja s oznakom za vodonepropusnost.

Proizvodi su podijeljeni u četiri različite kategorije, ovisno o vodonepropusnosti. Na poleđini vašeg Polar proizvoda pronaći ćete oznaku kategorije vodonepropusnosti, usporedite ju s tablicom niže. Molimo, imajte na umu da se ove odredbe ne odnose nužno na proizvode drugih proizvođača.

Prilikom izvođenja aktivnosti pod vodom, dinamički tlak koji nastaje zbog kretanja u vodi veći je od statičkog tlaka. To znači da se proizvod u slučaju pomicanja ispod vode izlaže većem tlaku nego kada se drži nepomično.

| Oznaka na poledini proizvoda | Prskanje vode, znoj, kapljice kiše itd. | Kupanje i plivanje | Ronjenje na dah s dihalicom (bez spremnika sa zrakom) | Ronjenje s opremom (sa spremnicima sa zrakom) | Svojstva vodonepropusnosti |
|--|---|--------------------|---|---|---|
| Vodonepropusnost IPX7 | U REDU | - | - | - | Ne perite uređajem za pranje pod tlakom. Zaštićeno od prskanja, kapljica kiše itd. Referentni standard: IEC60529. |
| Vodonepropusnost IPX8 | U REDU | U REDU | - | - | Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: IEC60529. |
| Vodonepropusnost Vodonepropusnost do 20/30/50 metara Prikladan za plivanje | U REDU | U REDU | - | - | Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: ISO22810. |
| Vodonepropusnost 100 metara | U REDU | U REDU | U REDU | - | Za često upotrebu u vodi, ali ne prilikom ronjenja s OPREMOM. Referentni standard: ISO22810. |

OGRANIČENO POLAR MEĐUNARODNO JAMSTVO




- Polar Electro Oy izdaje ograničeno međunarodno jamstvo za proizvode Polar.
- Jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Inc. potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u SAD-u ili Kanadi.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči prvom potrošaču/kupcu proizvoda Polar da proizvod neće imati oštećenja u materijalu ili izradi u razdoblju od dvije (2) godine od datuma kupnje uz iznimku silikonskih ili plastičnih narukvica za ručni zglob koje podliježu jamstvenom razdoblju od jedne (1) godine od datuma kupnje.
- Jamstvo ne obuhvaća normalno trošenje i habanje baterije ili ostale oblike normalnog trošenja i habanja, oštećenja nastala zbog pogrešne uporabe, zlouporabe, nezgoda ili nepridržavanja mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu uporabu, napuknuta, slomljena ili izgrebana kućišta/zaslone, tekstilnu narukvicu ili tekstilnu ili kožnu narukvicu za ručni zglob, elastičnu traku (npr. traku za prsa senzora za otkucanje srca) i Polarovu odjeću.
- Jamstvo ne obuhvaća ni oštećenje/a, gubitke, naknade ili troškove, izravne, neizravne ili slučajne, posljedične ili posebne, koji nastaju zbog proizvoda ili su povezani s proizvodom.
- Jamstvo ne obuhvaća proizvode koji su kupljeni kao rabljeni.
- Tijekom jamstvenog razdoblja proizvod se može popraviti ili zamijeniti u bilo kojem ovlaštenom središnjem servisu tvrtke Polar neovisno o zemlji kupnje.
- Jamstvo koje izdaje tvrtka Polar Electro Oy/Inc. ne utječe na zakonska prava klijenta po važećim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na klijentova prava protiv prodavača koja proizlaze iz ugovora o prodaji/kupnji.
- Sačuvajte račun kao dokaz o kupnji!
- Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavala tvrtka Polar Electro Oy/Inc.

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

Polar Electro Oy je ISO 9001:2015 certificirana tvrtka.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirani trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation, a Mac OS je registrirani trgovački znak tvrtke Apple Inc. Bluetooth® vodeni žig i logotipovi su registrirani trgovački znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc., a svako korištenje tih znakova od strane tvrtke Polar Electro Oy regulirano je licencom.

INFORMACIJE O PROPISIMA

| | |
|--|--|
|  | Ovaj proizvod zadovoljava Direktive 2014/53/EU, 2011/65/EU i 2015/863/EU. Relevantna izjava o sukladnosti i druge regulativne informacije za svaki proizvod dostupne su na www.polar.com/hr/informacije_o_propisima . |
|   | Ovaj znak prekrižene kante za otpad označava da su Polar proizvodi elektronički uređaji i da spadaju pod direktivu 2012/19/EU Europskog parlamenta i Vijeća za električni i elektronički otpad (WEEE), a baterije i akumulatori korišteni u proizvodima obuhvaćeni su direktivom 2006/66/EZ Europskog parlamenta i Vijeća od 6. rujna 2006. o baterijama i akumulatorima, te otpadnim baterijama i akumulatorima. Ove proizvode i baterije/akumulatori unutar Polar proizvoda treba odložiti zasebno u EU zemljama. Polar vas potiče da moguće štetne učinke otpada svedete na minimum radi očuvanja okoliša i zdravlja ljudi i izvan Europske Unije prateći lokalne propise o odlaganju otpada i, gdje je to moguće, koristite zasebna mjesta za prikupljanje elektroničkih uređaja za proizvode i prikupljanje baterija i akumulatora za baterije i akumulatore. |

NAPUTAK O ODRICANJU ODGOVORNOSTI

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podložni su promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajan, posljedičan ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

2.2 HR 06/2021