

**POLAR®**

## POLAR M460



UPORABNIŠKI PRIROČNIK NAPRAVE

# VSEBINA

<b>Vsebina</b> .....	<b>2</b>
<b>Začetek</b> .....	<b>6</b>
Uporabniški priročnik za Polar M460 .....	6
Uvod .....	6
Izkoristite vse funkcije naprave M460 .....	6
Nastavite napravo M460 .....	7
Nastavitev v spletni storitvi Polar Flow .....	7
Nastavitev prek naprave .....	7
Polnjenje baterije .....	8
Čas delovanja baterije .....	9
Opozorila o nizkem stanju napolnjenosti baterije .....	9
Funkcije gumbov in zasnova menija .....	9
Funkcije gumbov .....	9
LUČ .....	10
NAZAJ .....	10
START .....	10
Gor/dol .....	10
Zasnova menija .....	11
Dnevnik .....	11
Nastavitve .....	11
Preizkusi .....	11
Intervalni časovnik .....	12
Priljubljeno .....	12
Združevanje mobilne naprave z napravo M460 .....	12
Brisanje združevanja .....	13
Sensorji za združitev z M460 .....	13
Združevanje združljivih senzorjev Bluetooth Smart® z napravo M460 .....	13
Polarjev senzor srčnega utripa H10 Bluetooth® Smart .....	13
Združevanje senzorja srčnega utripa z napravo M460 .....	13
Polarjev senzor hitrosti s tehnologijo Bluetooth Smart .....	14
Združevanje senzorja hitrosti z napravo M460 .....	14
Merjenje velikosti kolesa .....	15
Polarjev senzor kadence Bluetooth® Smart .....	16
Združevanje senzorja kadence z napravo M460 .....	16
Sensor moči Polar LOOK Kéo Power s tehnologijo Bluetooth® Smart .....	17
Nastavljivi nastavek za krmilo kolesa Polar .....	17
<b>Nastavitve</b> .....	<b>18</b>
Nastavitve športnega profila .....	18
Nastavitve .....	18
Fizične nastavitve .....	20
Teža .....	20
Višina .....	20
Datum rojstva .....	20
Spol .....	20
Ozadje vadbe .....	20
Najvišji srčni utrip .....	21
Splošne nastavitve .....	21

Združi in sinhroniziraj .....	21
Nastavitve prednje luči .....	22
Letalski način .....	22
Čas .....	22
Datum .....	22
Dan začetka tedna .....	22
Zvok gumbov .....	22
Zaklep gumba .....	23
Enote .....	23
Jezik .....	23
O izdelku .....	23
Hitri meni .....	23
Posodobitev vdelane programske opreme .....	25
Posodabljanje vdelane programske opreme .....	25
<b>Vadba</b> .....	<b>27</b>
Nosite senzor srčnega utripa .....	27
Prični vadbo .....	27
Prični vadbo z vadbenim ciljem .....	29
Pričnite vadbo z intervalnim časovnikom .....	29
Funkcije med vadbo .....	30
Beleženje kroga .....	30
Zaklepanje območja srčnega utripa, hitrosti ali moči .....	30
Zamenjaj fazo med vadbo v fazah .....	31
Spreminjanje nastavitev v hitrem meniju .....	31
Začasno prekinite/ustavite vadbo .....	31
Po vadbi .....	32
Vadbeni povzetek na napravi M460 .....	32
Aplikacija Polar Flow .....	34
Spletna storitev Polar Flow .....	35
<b>Funkcije</b> .....	<b>36</b>
Podprti GPS (A-GPS) .....	36
Datum izteka veljavnosti A-GPS .....	36
Funkcije GPS .....	36
Nazaj na začetek .....	36
Barometer .....	37
Smart Coaching .....	37
Koristi vadbe .....	38
Obremenitev pri vadbi in čas regeneracije .....	39
Preizkus telesne pripravljenosti .....	39
Pred preizkusom .....	40
Izvajanje preizkusa .....	40
Rezultati preizkusa .....	41
Razredi stopenj telesne pripravljenosti .....	41
Moški .....	41
Ženske .....	41
Vo2max .....	42
Ortostatični preizkus .....	42
Pred preizkusom .....	42
Izvajanje preizkusa .....	43
Rezultati preizkusa .....	43
Območja srčnega utripa .....	44

Pametne kalorije .....	46
Pametno obveščanje (iOS) .....	46
Nastavitve .....	46
M460 .....	46
Mobilni telefon .....	47
Uporaba .....	47
Opuščanje opozoril .....	47
Pametno obveščanje (Android) .....	47
Nastavitve .....	48
M460 .....	48
Aplikacija Flow .....	48
Mobilni telefon .....	48
Uporaba .....	49
Opuščanje opozoril .....	49
Blokiranje aplikacij .....	49
Območja hitrosti in moči .....	49
Nastavitve .....	49
Med vadbo .....	50
Po vadbi .....	50
Športni profili .....	50
Kako lahko na napravi M460 aktiviram segmente Strava Live Segments®? .....	51
Združljivost naprave M460 z računom TrainingPeaks .....	52
<b>Polar Flow .....</b>	<b>54</b>
Spletna storitev Polar Flow .....	54
Vadbeni cilji .....	55
Ustvarite vadbeni cilj .....	55
Hitri cilj .....	55
Cilj v fazah .....	55
Priljubljeno .....	55
Priljubljeno .....	56
Dodajanje vadbenega cilja med priljubljene: .....	56
Urejanje priljubljenih .....	56
Odstranjevanje priljubljenega cilja .....	57
Športni profili v spletni storitvi Flow .....	57
Dodajanje športnega profila .....	57
Urejanje športnega profila .....	57
Osnovni podatki .....	57
Srčni utrip .....	57
Pogledi vadbe .....	58
Aplikacija Polar Flow .....	60
Sinhroniziranje .....	61
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync .....	61
Sinhronizacija z aplikacijo Flow .....	61
<b>Pomembne informacije .....</b>	<b>63</b>
Nega naprave M460 .....	63
M460 .....	63
Senzor srčnega utripa .....	63
Shranjevanje .....	63
Servisiranje .....	64
Baterije .....	64
Zamenjava baterije sensorja srčnega utripa .....	65

Previdnostni ukrepi .....	65
Motnje med vadbo .....	65
Zdravje in trening .....	66
Opozorilo – Baterije shranjujte izven dosega otrok .....	67
Tehnični podatki .....	67
M460 .....	67
Senzor srčnega utripa H10 .....	68
Programska oprema Polar FlowSync in USB-kabel .....	68
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow .....	69
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov .....	69
Omejena mednarodna garancija družbe Polar .....	70
Regulativne informacije .....	71
Oznaka CE na napravi Polar M460 .....	71
Odpiranje pokrovčka .....	72
Omejitev odgovornosti .....	72

# ZAČETEK

## UPORABNIŠKI PRIROČNIK ZA POLAR M460

### UVOD

Čestitamo vam ob nakupu vaše nove naprave M460! Večnamenski kolesarski računalnik Polar M460 s funkcijo GPS je povsem združljiv z več merilci moči Bluetooth in vam skupaj s segmenti **Strava Live Segments®** zagotavlja še bolj razburljivo kolesarsko izkušnjo. Naprava M460 je združljiva s platformo za trening in analizo **TrainingPeaks®**, saj lahko prek nje dostopate do naslednje napredne matrice moči za kolesarjenje TrainingPeaks: **NORMALIZED POWER® (NP®)** (Povprečna obremenitev med vadbo), **INTENSITY FACTOR® (IF®)** (Dejavnik intenzivnosti vadbe) in **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)** (Vrednost obremenitve med vadbo).

Naprava Polar M460 skupaj s senzorjem srčnega utripa omogoča dostop do edinstvenih funkcij na osnovi srčnega utripa, kot so preizkus telesne pripravljenosti, ortostatični preizkus, obremenitev pri vadbi in stanje regeneracije. Naprava je odporna na brizganje (IPX7), njena baterija pa zadostuje za 16 ur vadbe. GPS-sistem in barometer vam omogočata, da sledite svoji hitrosti, razdalji, nadmorski višini in naklonu. Naprava Polar M460 vam omogoča, da s funkcijo pametnega obveščanja iz telefona, ostanete povezani kadarkoli in kjerkoli. Naprava s prednjo LED-lučjo skrbi tudi za vašo varnost. Z aplikacijo Flow si lahko takoj po vadbi ogledate pregled rezultatov vadbe. S spletno storitvijo Flow lahko podrobno načrtujete in analizirate svojo vadbo.

Ta uporabniški priročnik vam bo pomagal pri uporabi vašega novega spremljevalca pri vadbi. Za nadaljnjo podporo obiščite [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

### IZKORISTITE VSE FUNKCIJE NAPRAVE M460

S [senzorjem srčnega utripa Polar H10](#) lahko med vadbo na napravi M460 natančno spremljate svoj srčni utrip. Vaš srčni utrip je informacija, ki se uporablja za analizo poteka vaše vadbe. Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, ne skrbite, saj ga lahko kupite naknadno.

Po vsaki vadbi si v [mobilni aplikaciji Polar Flow](#) oglejte kratek pregled podatkov vadbe. Aplikacija Flow brezžično sinhronizira vaše vadbene podatke s spletno storitvijo Polar Flow. Prenesite jo prek trgovine App Store ali Google Play.


Programska oprema Polar FlowSync vam omogoča sinhroniziranje podatkov iz naprave M460 v spletno storitev Flow v vašem računalniku prek USB-kabla. Za prenos in namestitev programske opreme Polar FlowSync obiščite spletno stran [www.flow.polar.com/M400](http://www.flow.polar.com/M400). Načrtujte in analizirajte vsako podrobnost vaše vadbe, oblikujte svojo napravo po meri in spoznajte več o svoji zmogljivosti s [spletno storitvijo Polar Flow](#) na spletnem mestu [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** in **TRAINING STRESS SCORE®** so blagovne znamke družbe TrainingPeaks, LLC, in se lahko uporabljajo samo z njihovim dovoljenjem. Za več informacij obiščite <http://www.trainingpeaks.com>.

# NASTAVITE NAPRAVO M460


Nastavitev opravite v spletni storitvi Polar Flow. Tam lahko hkrati vnesete vse fizične podatke, ki so potrebni za natančne podatke o vadbi. Izberete lahko jezik in pridobite najnovejšo vdelano programsko opremo za napravo M460. Za izvajanje nastavitev v spletni storitvi Polar Flow potrebujete računalnik s spletno povezavo.

Če trenutno nimate na voljo računalnika s spletno povezavo, lahko začetne nastavitve opravite tudi prek naprave. **Vendar pri tem upoštevajte, da v napravi niso na voljo vse nastavitve.** Da bi čim bolj izkoristili prednosti naprave M460, je pomembno, da nastavitev v spletni storitvi Polar Flow opravite pozneje.

 *Naprava M460 je ob dobavi v načinu mirovanja. Aktivira se, ko jo vključite v računalnik ali USB-polnilnik. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se prikaže animacija polnjenja.*

## NASTAVITEV V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

1. Za prenos programske opreme Polar FlowSync, ki jo potrebujete za povezavo naprave M460 s spletno storitvijo Flow, obiščite spletno stran [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).
2. Za namestitev programske opreme odprite namestitveni paket in sledite zaslonskim navodilom.
3. Po koncu namestitve se programska oprema FlowSync samodejno odpre in vas pozove, da vključite svojo napravo Polar.
4. Napravo M460 je treba z USB-kablom vključiti v USB-vrata računalnika. Naprava M460 se aktivira in prične polniti. Pustite, da računalnik namesti morebitne predlagane USB-gonilnike.
5. Spletna storitev Flow se samodejno odpre v vašem spletnem brskalniku. Ustvarite Polarjev račun ali se vpišite, če ta račun že imate. Natančno vnesite fizične nastavitve, saj vplivajo na izračun porabe kalorij in drugih funkcij Smart Coaching.
6. S pritiskom ukaza **Opravljen** začnete sinhronizacijo nastavitev med napravo M460 in storitvijo. Status programske opreme FlowSync status se po koncu sinhronizacije spremeni v »opravljenega«.

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

## NASTAVITEV PREK NAPRAVE

Napravo M460 s priloženim kablom vključite v USB-vrata računalnika ali USB-polnilnik. Prikaže se možnost **Choose language** (Izberite jezik). Pritisnite gumb START in izberite jezik **English** (Angleščina). Naprava M460 je ob dobavi na voljo samo v angleškem jeziku, vendar lahko druge jezike dodate pozneje v spletni storitvi Polar Flow.

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

1. **Time format** (Časovni format): Izberite **12 h** (12 ur) ali **24 h** (24 ur). Če izberete možnost **12 h** (12 ur), izberite možnost **AM** (dopoldan) ali **PM** (popoldan). Nato nastavite lokalni čas.
2. **Date** (Datum): Vnesite trenutni datum.
3. **Units** (Enote): Izberite metrične (**kg, cm**) ali imperialne (**lb, ft**) enote.
4. **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
5. **Height** (Višina): Vnesite svojo višino.
6. **Date of birth** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.

7. **Sex** (Spol): Izberite spol **Male** (Moški) ali **Female** (Ženski).
8. **Training background** (Pretekla vadba): **Occasional (0-1 h/week)** (Občasno (0–1 ura/teden)), **Regular (1-3 h/week)** (Redno (1–3 ure/teden)), **Frequent (3-5 h/week)** (Pogosto (3–5 ur/teden)), **Heavy (5-8 h/week)** (Močno (5–8 ur/teden)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Polprofesionalno (8–12 ur/teden)), **Pro (12+ h/week)** (Profesionalno (več kot 12 ur/teden)). Za več informacij o pretekli vadbe glejte [Fizične nastavitve](#).
9. Po koncu nastavitve se prikaže sporočilo **Ready to go!** (Pripravljeni ste na vadbo!) in naprava M460 preklopi na časovni pogled.

## POLNENJE BATERIJE

Naprava M460 ima notranjo polnilno baterijo. Z USB-kablom, ki je priložen v komplet izdelka, napravo M460 napolnite prek USB-vrat v vašem računalniku. Baterijo lahko polnite tudi prek električne vtičnice. V tem primeru uporabite USB-napajalnik (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate prilagodilnik AC, se prepričajte, da je na njem navedeno »izhodna moč 5 V DC« (»output 5VDC«) s tokom vsaj 500 mA. Uporabljajte samo prilagodilnik AC z ustrezno varnostno odobritvijo (z oznako »LPS«, »Limited Power Supply« ali »UL listed«).


1. Odprite gumijast pokrovček USB-vrat. USB-mikro priključek vključite v USB-vrata naprave M460, drug konec kabla pa vključite v svoj osebni računalnik.




2. Na prikazovalniku se prikaže sporočilo **Charging** (Polnjenje).
3. Ko je naprava M460 povsem napolnjena, se izpiše sporočilo **Charging completed** (Polnjenje končano).

Baterije ne puščajte povsem izpraznjene dlje časa oziroma jo ves čas shranjujte v povsem napolnjenem stanju, saj lahko to vpliva na življenjsko dobo baterije. Ko USB-vrat ne uporabljate, naj bo pokrov zaprt.



 Naprave M460 ne polnite, ko je mokra.

 Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C /32 °F ali nad +50 °C/122 °F. Polnjenje naprave M460 v okolju, kjer temperatura presega navedeni temperaturni razpon, lahko trajno poškoduje delovanje baterije, kar zlasti velja, če je temperatura višja od predpisane.

## ČAS DELOVANJA BATERIJE

Čas delovanja baterije znaša 16 ur s vklopljeno funkcijo GPS in povezanim senzorjem srčnega utripa. Na čas delovanja vpliva mnogo dejavnikov, npr. temperature okolice, v kateri uporabljate napravo M460, izbranih in uporabljenih funkcij (npr. uporaba prednje lučke skrajša čas delovanja) ter staranja baterije. Čas delovanja se občutno zmanjša pri temperaturah pod lediščem.

## OPOZORILA O NIZKEM STANJU NAPOLNJENOSTI BATERIJE

**Battery low. Charge** (Nizko stanje napolnjenosti baterije. Napolni).

Napolnjenost baterije je nizka. Priporočamo vam, da napolnite napravo M460.

**Charge before training** (Napolni pred vadbo).

Napolnjenost baterija je prenizka za beleženje vadbe.

Nove vadbe ni mogoče začeti pred polnjenjem naprave M460.

**Če na prikazovalniku ni prikaza**, to pomeni, da je naprava M460 preklopila v mirovanje ali pa se je baterija izpraznila. Naprava M460 samodejno preklopi v mirovanje, kot je v časovnem pogledu in deset minut niste pritisnili nobenega od gumbov. Ko pritisnete katerega od gumbov, se preklopi iz načina mirovanja. Če se naprava ne aktivira, jo morate napolniti.

## FUNKCIJE GUMBOV IN ZASNOVA MENIJA

### FUNKCIJE GUMBOV

Naprava M460 ima pet gumbov, ki imajo različne funkcije glede na različne vrste uporabe. V spodnjih preglednicah so navedene funkcije gumbov v različnih načinih.



## LUČ

ČASOVNI POGLED IN MENI	NAČIN PRED VADBO	MED VADBO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Za osvetlitev prikazovalnika</li><li>• Pritisni in pridrži za zaklepanje gumbov</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Za osvetlitev prikazovalnika</li><li>• Pritisni in pridrži za vstop v nastavitve športnih profilov</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Za osvetlitev prikazovalnika</li><li>• Pritisni in pridrži za vstop v meni <b>Quick Menu</b> (Hitri meni)</li></ul>

## NAZAJ

ČASOVNI POGLED IN MENI	NAČIN PRED VADBO	MED VADBO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Za izhod iz menija</li><li>• Za vračanje na prejšnjo raven</li><li>• Za preklic spremembe nastavitvev</li><li>• Za preklic izbire</li><li>• Pritisni in pridrži za preklon iz menija v časovni pogled</li><li>• Pritisni in pridrži za sinhronizacijo z aplikacijo Flow v časovnem pogledu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Za vračanje v časovni pogled</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Za premor vadbe z enim pritiskom</li><li>• Pritisni in pridrži tri sekunde za prekinitev beleženja vadbe</li></ul>

## START

ČASOVNI POGLED IN MENI	NAČIN PRED VADBO	MED VADBO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Za potrditev izbire</li><li>• Za vno načina pred vadbo</li><li>• Za potrditev izbire na prikazovalniku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prični vadbo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pritisni in pridrži za vklop/-izklop zaklepa območja</li><li>• Za nadaljevanje beleženja vadbe po premoru</li><li>• Pritisni za beleženje kroga</li></ul>

## GOR/DOL

ČASOVNI POGLED IN MENI	NAČIN PRED VADBO	MED VADBO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Za pomikanje po seznamih izbir</li><li>• Za prilagajanje izbrane vrednosti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Za pomikanje po seznamu športov</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Za spreminjanje pogleda vadbe</li></ul>

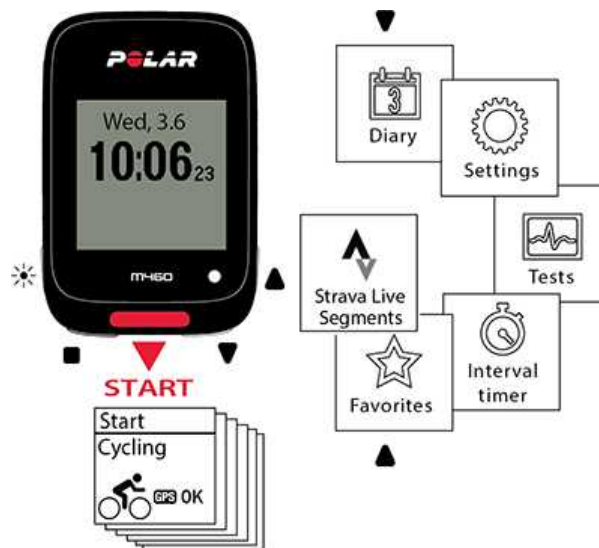
## ZASNOVA MENIJA

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

Enter and browse through the menu by pressing UP or DOWN. Confirm selections with the START button, and return with the BACK button.

V meniju boste našli:

- **Diary** (Dnevnik)
- **Settings** (Nastavitve)
- **Tests** (Preizkusi)
- **Interval timer** (Intervalni časovnik)
- **Favorites** (Priljubljeno)
- **Strava Live Segments**



## DNEVNIK

V možnosti **Dairy** (Dnevnik) boste našli tekoči teden, pretekle in prihodnje štiri tedne. Izberite si dan in si oglejte svoje vadbe tistega dne, povzetek vsake vadbe in preizkuse, ki ste jih opravili. Ogledate si lahko tudi svoje načrtovane vadbe.

## NASTAVITVE

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

- **Sport profiles** (Športni profili)
- **Physical settings** (Fizične nastavitve)
- **General settings** (Splošne nastavitve)
- **Watch settings** (Nastavitve ure)

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

## PREIZKUSI

V možnosti **Tests** (Preizkusi) je na voljo:

**Orthostatic test** (Ortostatični preizkus)

**Fitness test** (Preizkus telesne pripravljenosti)

Za več informacij glejte možnost [Features](#) (Priljubljeno).

## INTERVALNI ČASOVNIK

Intervalne časovnike nastavite na osnovi časa in/ali razdalje, da natančno določite čas za faze vadbe in regeneracije v intervalni vadbi.

Za informacije glejte [Prični vadbo](#).

## PRILJUBLJENO

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

Za informacije glejte [Priljubljeno](#).

## ZDRUŽEVANJE MOBILNE NAPRAVE Z NAPRAVO M460

Pred združevanjem mobilne naprave ustvarite Polarjev račun, če ga še nimate, in prenesite aplikacijo Flow iz trgovine App Store ali Google Play. Prepričajte se tudi, da ste prenesli in namestili programsko opremo FlowSync v svoj računalnik iz [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) in registrirali napravo M460 v spletni storitvi Flow.

Pred začetkom združevanja se prepričajte, da ima vaša mobilna naprava vklopljen *Bluetooth* in izklopljen letalski način.

Združevanje z mobilno napravo:

1. V M460 pojdite v **Settings > General Settings > Pair and sync > Pair mobile device** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi mobilno napravo) in pritisnite **START**.
2. Ko je najdena naprava, se na napravi M460 prikaže ID-številka naprave **Polar mobile xxxxxxxx** (xxxxxxx Polarjeve mobilne naprave).
3. Pritisnite **START**, prikaže se sporočilo **Connecting to device** (Povezava z napravo), ki ji sledi sporočilo **Connecting to app** (Povezava z aplikacijo).
4. Sprejmite zahtevo za združevanje Bluetooth prek svoje mobilne naprave in vnesite PIN-kodo, prikazano na napravi M460.
5. Po koncu se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. Na svoji mobilni napravi zaženite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun.
2. Počakajte, da se pojavi pogled »Poveži napravo« in da se na vaši mobilni napravi prikaže sporočilo (**Searching for Polar M460**) (Iskanje naprave Polar M460).
3. V časovnem načinu naprave M460 pritisnite in pridržite gumb **NAZAJ**.
4. Prikaže se sporočilo **Connecting to device** (Povezava z napravo), ki ji sledi sporočilo **Connecting to app** (Povezava z aplikacijo).
5. Sprejmite zahtevo za združevanje Bluetooth prek svoje mobilne naprave in vnesite PIN-kodo, prikazano na napravi M460.
6. Po koncu se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

## BRISANJE ZDRUŽEVANJA

Za izbris združevanja s senzorjem ali mobilno napravo:

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

## SENZORJI ZA ZDRUŽITEV Z M460

S senzorji Bluetooth® Smart izboljšajte svojo vadbeno izkušnjo in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivost. Pred prvo uporabo senzorja srčnega utripa *Bluetooth Smart*®, senzorja za kolo ali mobilne naprave (pametni telefon, tablica) je to napravo treba združiti z napravo M460. Združevanje traja samo nekaj sekund in zagotavlja, da vaša naprava M460 sprejema samo signale vaših senzorjev in naprav, omogoča pa tudi vadbo v skupini brez motenj. Pred vnosom dogodka ali tekme se prepričajte, da ste združevanje opravili doma, da bi preprečili motnje zaradi prenosa podatkov.

### ZDRUŽEVANJE ZDRUŽLJIVIH SENZORJEV BLUETOOTH SMART ® Z NAPRAVO M460

Poleg številnih Polarjevih senzorjev je naprava M460 združljiva tudi z različnimi merilci moči Bluetooth tretjih oseb. Za celotno preglednico glede združljivosti glejte spletno mesto [support.polar.com](https://support.polar.com). Prepričajte se, da imate v napravi M460 in merilcu moči tretje osebe nameščeno najnovejšo različico vdelane programske opreme. Za umerjanje merilca moči glejte navodila proizvajalca.

### POLARJEV SENZOR SRČNEGA UTRIPA H10 BLUETOOTH® SMART

Polarjev senzor srčnega utripa sestavlja udoben trak in priključek. Omogoča natančno zaznavanje srčnega utripa in pošiljanje podatkov napravi M460 v realnem času.

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

### ZDRUŽEVANJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA Z NAPRAVO M460

Nadenite si senzor srčnega utripa, kot je opisano v [Namestite senzor srčnega utripa](#). Obstajata dva načina za združevanje senzorja srčnega utripa z napravo M460:

1. Pojdite v meni **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite **START**.
2. M460 prične iskanje vašega senzorja srčnega utripa.
3. Ko je najden senzor srčnega utripa, se prikaže ID-številka naprave **Pair Polar H10 xxxxxxxx** (Združi Polar H10 xxxxxxxx). Izberite senzor srčnega utripa, ki ga želite združiti.

4. Pritisnite gumb START, prikaže se možnost **Pairing** (Združevanje).
5. Po koncu se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. V časovnem pogledu pritisnite možnost START, da prikažete način pred vadbo.
2. Prikaže se sporočilo **To pair, touch your sensor with M460** (Za združevanje se dotaknite svojega senzorja z napravo M460), z napravo M400 se dotaknite senzorja srčnega utripa in počakajte, da ga zazna.
3. Naprava M460 prikaže senzorje srčnega utripa, ki jih najde. Prikaže se ID-številka naprave **Pair Polar H10 xxxxxxxx** (Združi Polar H10 xxxxxxxx). Izberite senzor srčnega utripa, ki ga želite združiti in nato izberite **Yes** (Da).
4. Po koncu se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

## POLARJEV SENZOR HITROSTI S TEHNOLOGIJO BLUETOOTH SMART

Na hitrost kolesarjenja lahko vpliva več dejavnikov. Najbolj očitna je telesna pripravljenost, vendar imajo pomembno vlogo tudi vremenske razmere in spremenljiv naklon cestišča. Najnaprednejši način merjenja vpliva teh dejavnikov na vašo hitrost je aerodinamični senzor hitrosti.

- Senzor meri trenutno, povprečno in najvišjo hitrost.
- Spremljajte svojo povprečno hitrost ter si oglejte svoj napredek in izboljšanje svoje zmogljivosti.
- Lahek, robusten in preprost za namestitev

## ZDRUŽEVANJE SENZORJA HITROSTI Z NAPRAVO M460

Prepričajte se, da je senzor hitrosti pravilno nameščen. Za več informacij za nameščanje senzorja hitrosti glejte uporabniški priročnik senzorja hitrosti.

Obstajata dva načina za združevanje senzorja hitrosti z napravo M460:

1. Pojdite v meni **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite START.
2. Naprava M460 prične iskati senzor hitrosti. Kolo večkrat zavrtite, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da sta magnet in senzor aktivirana.
3. Ko naprava najde senzor hitrosti, se prikaže **Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx).
4. Pritisnite možnost START in prikaže se možnost **Pairing** (Združevanje).
5. Po koncu združevanja se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).
6. Prikaže se sporočilo **Sensor linked to:** (Senzor je povezan z:). Izberite možnost **Bike 1** (Kolo 1), **Bike 2** (Kolo 2) ali **Bike 3** (Kolo 3). Izbiro potrdite z možnostjo START.
7. Prikaže se možnost **Set wheel size** (Nastavi velikost koles). Nastavite velikost in pritisnite START.



*Prvi senzor za kolo, ki ga boste združili, bo samodejno povezan z možnostjo **Bike 1** (Kolo 1).*

ali

1. V časovnem pogledu pritisnite možnost START, da prikažete način pred vadbo.
2. Naprava M460 prične iskati senzor hitrosti. Kolo večkrat zavrtite, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da sta magnet in senzor aktivirana.

3. Prikaže se ID-številka naprave **Pair Polar SPD xxxxxxxx** (Združi Polar SPD xxxxxxxx). Izberite možnost **Yes** (Da).
4. Po koncu združevanja se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).
5. Prikaže se sporočilo **Sensor linked to:** (Senzor je povezan z:). Izberite možnost **Bike 1** (Kolo 1), **Bike 2** (Kolo 2) ali **Bike 3** (Kolo 3). Izbiro potrdite z možnostjo **START**.
6. Prikaže se možnost **Set wheel size** (Nastavi velikost koles). Nastavite velikost in pritisnite **START**.


## MERJENJE VELIKOSTI KOLES

Nastavitve velikosti kolesa so pogoj za pravilnost meritev med kolesarjenjem. Velikost kolesa lahko določite na dva načina:

### Metoda 1

Premer je odtisnjen na kolesu v palcih ali enoti ETRTO. Za velikost kolesa, ki je navedena v preglednici, poiščite ustrezno vrednost v milimetrih v desnem stolpcu.

ETRTO	Premer kolesa (palci)	Nastavitev velikosti kolesa (mm)
25-559	26 × 1,0	1.884
23-571	650 × 128	1.909
35-559	26 × 1,50	1.947
37-622	700 × 35C	1.958
52-559	26 × 1,95	2.022
20-622	700 × 20C	2.051
52-559	26 × 2,0	2.054
23-622	700 × 23C	2.070
25-622	700 × 25C	2.080
28-622	700 × 28	2.101
32-622	700 × 32C	2.126
42-622	700 × 40C	2.189
47-622	700 × 47C	2.220

 *Priporočene so velikosti koles, navedene v preglednici, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka.*

### Metoda 2

- Za najbolj natančne rezultate ročno izmerite kolo.
- Z ventilom označite mesto, kjer je kolo v stiku s tlemi. To mesto označite tako, da na tleh narišete črto. Kolo potisnite naprej po ravni površini, da se kolesi zavrtita za cel obrat. Pnevmatika mora biti pravokotna na tla. Da ozn-

ačite celoten obrat, pri ventilu na tleh narišite še eno črto. Izmerite razdaljo med obema črtama.

- Odštejte 4 cm zaradi vaše teže na kolesu in dobili boste obod kolesa.

## POLARJEV SENZOR KADENCE BLUETOOTH® SMART

Najbolj praktičen način merjenja posamezne vožnje s kolesom je naš napredni brezžični senzor kadence. V realnem času meri vašo povprečno in največjo kadenco kolesarjenja v obliki obratov na minuto, tako da lahko svojo tehniko vožnje primerjate s preteklimi vožnjami.


- S tem lahko izboljšate svojo tehniko vožnje in se seznanite s svojo optimalno kadenco
- Podatki o kadenci brez motenj vam omogočajo, da ocenite svojo učinkovitost
- Aerodinamična in lahka zasnova

## ZDRUŽEVANJE SENZORJA KADENCE Z NAPRAVO M460

Prepričajte se, da je senzor kadence pravilno nameščen. Za več informacij za nameščanje senzorja kadence glejte uporabniški priročnik senzorja kadence.

Obstajata dva načina za združevanje senzorja kadence z napravo M460:

1. Pojdite v meni **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite **START**.
2. Naprava M460 prične iskati senzor kadence. Ročico pedala večkrat zavrtite, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da sta magnet in senzor aktivirana.
3. Ko naprava najde senzor kadence, se prikaže **Polar CAD xxxxxxxx** (Polar CAD xxxxxxxx).
4. Pritisnite gumb **START** in prikaže se možnost **Pairing** (Združevanje).
5. Po koncu združevanja se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).
6. Prikaže se sporočilo **Sensor linked to:** (Senzor je povezan z:). Izberite možnost **Bike 1** (Kolo 1), **Bike 2** (Kolo 2) ali **Bike 3** (Kolo 3). Izbiro potrdite z možnostjo **START**.

 *Prvi senzor za kolo, ki ga boste združili, bo samodejno povezan z možnostjo **Bike 1** (Kolo 1).*

ali

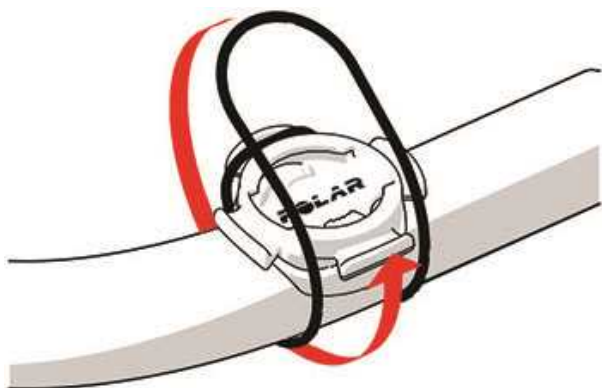
1. V časovnem pogledu pritisnite možnost **START**, da prikažete način pred vadbo.
2. Naprava M460 prične iskati senzor kadence. Ročico pedala večkrat zavrtite, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da sta magnet in senzor aktivirana.
3. Prikaže se ID-številka naprave **Pair Polar CAD xxxxxxxx** (Združi Polar CAD xxxxxxxx). Izberite možnost **Yes** (Da).
4. Po koncu združevanja se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).
5. Prikaže se sporočilo **Sensor linked to:** (Senzor je povezan z:). Izberite možnost **Bike 1** (Kolo 1), **Bike 2** (Kolo 2) ali **Bike 3** (Kolo 3). Izbiro potrdite z možnostjo **START**.



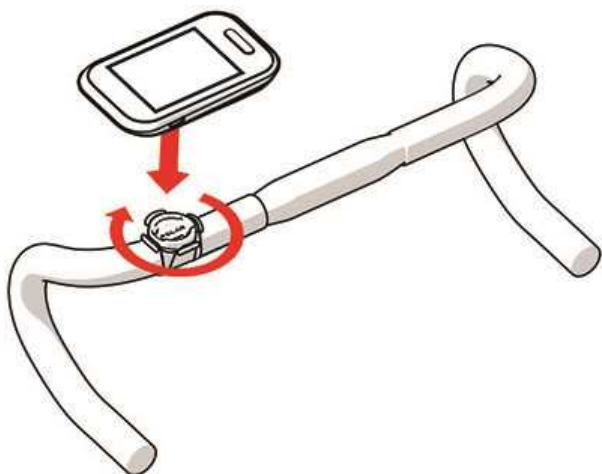
## SENZOR MOČI POLAR LOOK KÉO POWER S TEHNOLOGIJO BLUETOOTH® SMART NASTAVLJIVI NASTAVEK ZA KRMILKO KOLESA POLAR

Nastavljivi nastavek za krmilo kolesa Polar lahko namestite ali na nosilec krmila kolesa ali na levo ali desno stran krmila.

1. Gumijasto podložko namestite na nosilec krmila kolesa/krmilo kolesa.
2. Nastavek za krmilo kolesa položite na gumijasto podložko, tako da je logotip POLAR poravnan s krmilom kolesa.
3. Nastavek na nosilec krmila/krmilo pritrdite z O-tesnilom.



4. Izbočene dele na hrbtni strani naprave M460 poravnajte z režami na nastavku za krmilo kolesa ter napravo obrnite v desno, dokler ne zaskoči na mestu.




**i** Za optimalni GPS-signal zagotovite, da je zaslon naprave obrnjen navzgor.

# NASTAVITVE

## NASTAVITVE ŠPORTNEGA PROFILA

Prilagodite nastavitve športnih profilov, ki bodo najbolj ustrezale vašim vadbenim potrebam. V napravi M460 lahko urejate določene nastavitve športnih profilov v meniju **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športni profili). Za različne športe lahko npr. vklopite ali izklopite funkcijo GPS.

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

V načinu pred vadbo je privzeto prikazanih šest športnih profilov. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športe na seznam in jih sinhronizirate z napravo M460. V napravo M460 lahko hkrati shranite največ 20 športov. Število športnih profilov v spletni storitvi Flow ni omejeno.

V meniju **Sport profiles** (Športni profili) so privzeti športi:

- **Cycling** (Kolesarjenje)
- **Cycling** (Cestno kolesarjenje)
- **Cycling** (Notranje kolesarjenje)
- **Mountain biking** (Gorsko kolesarjenje)
- **Other outdoor** (Drugi športi na prostem)
- **Other indoor** (Drugi notranji športi)

 Če ste pred prvo vadbo v spletni storitvi Flow uredili svoje športne profile in jih sinhronizirali z napravo M460, bo seznam športov že vseboval urejene športne profile.

## NASTAVITVE


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

- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Soft** (Nežno), **Loud** (Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Izberite možnost **Beats per minute (bpm)** (Število utripov na minuto) ali **% of maximum** (% največje vrednosti). **Check HR zone limits** (Prikaz zgornje/spodnje meje območja srčnega utripa): Preverite zgornje/spodnje meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip je viden drugim napravam): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete možnost **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. oprema v fitnessu) zaznajo vaš srčni utrip.


- **Bike power settings** (Nastavitve zmogljivosti kolesa): **Power view** (Prikaz moči): Izberete lahko zeleni način prikaza podatkov o moči (**Watts (W)** (vati (W)), **Watts/kg (W/kg)** (vati/kg (**W/kg**)) ali **% of FTP** (% od FTP)). **Power, rolling average** (Moč, povprečje): Nastavite pogostost beleženja. Izbirajte med možnostmi 1, 3, 5, 10, 15, 30 ali 60 sekund. **Set FTP value** (Nastavi vrednost FTP): Nastavite svojo vrednost FTP (funkcionalna mejna moč). Nastavitveno območje je med 60 in 600 vati. **Check power zone limits** (Preveri omejitve območja moči): Preverite omejitve območja moči.

 *Nastavitve moči kolesa so prikazane samo, če ste združili senzor Kéo Power.*

- **GPS recording** (Beleženje signala GPS): Izberite možnost **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Calibrate power sensor** (Umerjanje senzorja moči): Možnost za umerjanje senzorja se prikaže, ko v načinu pred vadbo dostopate do nastavitve športnega profila in ko ste združili senzor. Za več informacij o umerjanju glejte poglavje o pametnem senzorju Polar LOOK Kéo Power Sensor *Bluetooth®* Smart.
- **Bike settings** (Nastavitve kolesa): **Wheel size** (Velikost kolesa): Nastavite velikost kolesa v milimetrih. Za več informacij glejte [Merjenje velikosti kolesa](#). **Crank length** (Dolžina ročice pedala): Nastavite dolžino ročice pedala v milimetrih. **Used sensors** (Uporabljeni senzori): Prikažite vse senzore, ki ste jih povezali s kolesom.
- **Calibrate altitude** (Umerjanje nadmorske višine): Nastavite ustrezno nadmorsko višino. Umerjanje nadmorske višine je vselej priporočeno izvajati ročno, ko poznate trenutno nadmorsko višino.

 *Umerjanje nadmorske višine se prikaže, ko v načinu pred vadbo ali načinu med vadbo dostopate do nastavitve športnega profila.*

- **Speed settings** (Nastavitve hitrosti): **Speed view** (Prikaz hitrosti): Izberite možnost **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite možnost **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo). **Check speed zone limits** (Preveri omejitve hitrosti): Preverite omejitve za vsako območje hitrosti.
- **Automatic pause sett.** (Nastavitve samodejne začasne prekinitve): **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če samodejno začasno nastavitve nastavite na možnost **On** (Vklop), se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati. **Activation speed** (Aktivacijska hitrost): nastavi hitrost, pri kateri se beleženje začasno prekine.
- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete možnost **Lap distance** (Dolžina kroga), razdaljo nastavite po vsakem pretečenem krogu. Če izberete možnost **Lap duration** (Trajanje kroga), trajanje nastavite po vsakem krogu.

 *Za uporabo funkcije samodejne začasne prekinitve kroga ali samodejnega kroga na osnovi razdalje morate vključiti funkcijo GPS ali uporabiti Polarjev senzor hitrosti *Bluetooth®* Smart.*



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

# FIZIČNE NASTAVITVE

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

V možnosti **Physical settings** (Fizične nastavitve) je na voljo:

- **Weight** (Teža)
- **Height** (Višina)
- **Date of birth** (Datum rojstva)
- **Sex** (Spol)
- **Training background** (Ozadje vadbe)
- **Maximum heart rate** (Najvišji srčni utrip)

## TEŽA

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

## VIŠINA

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

## DATUM ROJSTVA

Nastavite svoj datum rojstva. Vrstni red pri nastavitvah datuma je odvisen od oblike zapisa časa in datuma, ki ste ga izbrali (24 ur: dan – mesec – leto / 12 ur: mesec – dan – leto).

## SPOL

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

## OZADJE VADBE

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

- **Occasional (0-1h/week)** (Občasno (0–1 ur/teden)): Rekreativne vadbe ali naporne fizične vadbe se ne udeležujete redno, npr. hodite le za razvedrilo in občasno vadite tako naporno, da zaradi tega težje dihate in se znojite.
- **Regular (1-3h/week)** (Redno (0–3 ur/teden)): Redno se udeležujete rekreativne vadbe, npr. pretečete 5–10 km ali 3–6 milj na teden ali porabite 1–3 ure na teden za primerljivo fizično aktivnost ali pa vaše delo zahteva zmerno fizično aktivnost.

- **Frequent (3-5h/week)** (Pogosto (3–5 ur/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj trikrat na teden, npr. pretečete 20–50 km ali 12–31 milj na teden ali porabite 3–5 ur na teden za primerljivo težko vadbo.
- **Heavy (5-8h/week)** (Težko (5–8 ur/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj petkrat na teden in se včasih udeležite množičnih športnih dogodkov.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Polprofesionalno (8–12 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe skoraj vsak dan in vadite, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionalno (>12 ur/teden)): Ste vzdržljivostni športnik. Udeležujete se težke fizične vadbe, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.

## NAJVIŠJI SRČNI UTRIP

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

Vrednost  $HR_{\max}$  se uporablja za ocenitev porabe energije. Vrednost  $HR_{\max}$  je največje število utripov srca v eni minuti med največjim fizičnim naporom. Najbolj točen način za določitev vašega osebnega  $HR_{\max}$  je, da opravite preizkus največje obremenitve v laboratoriju. Vrednost  $HR_{\max}$  je ključna pri določanju intenzivnosti vadbe. Vrednost je odvisna od posameznika ter starosti in dednih dejavnikov.

## SPLOŠNE NASTAVITVE

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

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

- **Pair and sync** (Združi in sinhroniziraj)
- **Front light settings** (Nastavitve prednje luči)
- **Flight mode** (Letalski način)
- **Time** (Čas)
- **Date** (Datum)
- **Week's starting day** (Dan začetka tedna)
- **Button sounds** (Zvok gumbov)
- **Button lock** (Zaklep gumba)
- **Units** (Enote)
- **Language** (Jezik)
- **About your product** (O izdelku)

## ZDRUŽI IN SINHRONIZIRAJ

- **Pair and sync mobile device** (Združi in sinhroniziraj mobilno napravo): Mobilne naprave združi z napravo M460.
- **Pair other device** (Združi drugo napravo): Senzorje srčnega utripa in senzor za kolo z napravo M460.

- **Paired devices** (Združene naprave): Oglejte si vse naprave, ki ste jih združili z napravo M460.
- **Sync Data** (Sinchroniziraj podatke): Podatke sinchronizirajte z aplikacijo Flow. Možnost **Sync data** (Sinchroniziraj podatke) se prikaže po združitvi naprave M460 z mobilno napravo.

## NASTAVITVE PREDNJE LUČI

- **Front light** (Prednja luč): Izberite možnost **Manual front light** (Ročna prednja luč) ali **Automatic front light** (Samodejna prednja luč).
  - **Manual front light** (Ročna prednja luč): Prednjo luč ročno upravljajte prek hitrega menija.
  - **Automatic front light** (Samodejna prednja luč): Naprava M460 prednjo luč vklaplja ali izklaplja glede na pogoje svetlobe.
- **Activation level** (Raven za vklop): Izberite možnost **Dark** (Tema), **Dusk** (Mrak) ali **Light** (Dan).
- **Blink rate** (Hitrost utripanja): Izberite možnost **Blinking off** (Blikanje je izklopljeno), **Slow** (Počasi), **Fast** (Hitro) ali **Very fast** (Zelo hitro).

## LETALSKI NAČIN

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

Pri letalskem načinu se prekine vsa brezžična komunikacija naprave. Naprave ne morete več uporabljati pri vadbah s senzorjem srčnega utripa *Bluetooth®* Smart, niti je ne morete uporabiti za sinchronizacijo z mobilno aplikacijo Polar Flow, saj je povezava s senzorjem *Bluetooth®* Smart onemogočena.

## ČAS

Nastavi obliko zapisa časa: **24 h** (24 ur) ali **12 h** (12 ur). Nato nastavite čas v dnevno.

## DATUM


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

## DAN ZAČETKA TEDNA

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

## ZVOK GUMBOV

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

 *Upoštevajte, da ta izbira ne omogoča spreminjanja zvokov vadbe. Zvoki vadbe lahko spreminjate v nastavitvah športnega profila. Za več informacij glejte "Nastavitve športnega profila" on page 18.*

## ZAKLEP GUMBA

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

## ENOTE

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

## JEZIK

Izberi: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** or **Svenska**. Nastavite jezik naprave M460.

## O IZDELKU

Preverite ID-številklo naprave M460 ter različice vdelane programske opreme, model strojne opreme in datum izteka veljavnosti A-GPS.

## HITRI MENI

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

- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Soft** (Nežno), **Loud** (Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Izberite možnost **Beats per minute (bpm)** (Število utripov na minuto) ali **% of maximum** (% največje vrednosti). **Check HR zone limits** (Prikaz zgornje/spodnje meje območja srčnega utripa): Preverite zgornje/spodnje meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip je viden drugim napravam): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete možnost **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. oprema v fitnessu) zaznajo vaš srčni utrip.
- **GPS recording** (Beleženje signala GPS): Izberite možnost **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Bike settings** (Nastavitve kolesa): **Used sensors** (Uporabljeni senzorji): Prikažite vse senzorje, ki ste jih povezali s kolesom.
- **Calibrate altitude** (Umerjanje nadmorske višine): Nastavite pravilno nadmorsko višino. Umerjanje nadmorske višine je vselej priporočeno izvajati ročno, ko poznate trenutno nadmorsko višino.
- **Speed settings** (Nastavitve hitrosti): **Speed view** (Prikaz hitrosti): Izberite možnost **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite možnost **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo). **Check speed zone limits** (Preverite omejitve hitrosti): Preverite omejitve za vsako območje hitrosti.
- **Automatic pause sett.** (Nastavitev samodejne začasne prekinitve): **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če samodejno začasno nastavitve nastavite na možnost

**On** (Vklop), se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati. **Activation speed** (Aktivacijska hitrost): nastavi hitrost, pri kateri se beleženje začasno prekine.

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

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

- **Lock buttons** (Zakleni gumbi): Za zaklep gumbov pritisnite START. Za odklepanje gumbov pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ).
- Izberite **Set front light on** (Vklopi prednjo luč) ali **off** (Izklopi prednjo luč).
- Izberite možnost **Set backlight on** (Vklopi ozadje) ali **off** (Izklopi ozadje).
- **Calibrate power sensor** (Umerjanje senzorja moči): Možnost za umerjanje senzorja se prikaže, ko v načinu pred vadbo dostopate do nastavitve športnega profila in ko ste združili senzor. Za več informacij o umerjanju glejte poglavje o pametnem senzorju Polar LOOK Kéo Power Sensor *Bluetooth*® Smart.
- **Calibrate altitude** (Umerjanje nadmorske višine): Nastavite pravilno nadmorsko višino. Umerjanje nadmorske višine je vselej priporočeno izvajati ročno, ko poznate trenutno nadmorsko višino.
- **Interval timer** (Intervalni časovnik): Ustvarite intervalne časovnike na osnovi časa in/ali razdalje, da natančno določite čas za faze vadbe in regeneracije v intervalni vadbi.
- **Current location info** (Informacije o trenutni lokaciji)\*: Trenutna lokacija in število vidnih satelitov.
- Izberite možnost **Set location guide on** (Vklopi vodiča za lokacijo)\* in pritisnite START. Prikaže se sporočilo **Location guide arrow view set on** (Puščica vodiča za lokacijo je vklopljena), naprava M460 pa preklopi na pogled **Back to Start** (Nazaj na začetek).

*\*Ta možnost je na voljo samo, če je vklopljeno beleženje GPS v športnem profilu.*

V načinu za začasno prekinitev pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ) in vstopite v meni **Quick menu** (Hitri meni). Tam je na voljo:

- **Lock buttons** (Zakleni gumbi): Za zaklep gumbov pritisnite START. Za odklepanje gumbov pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ).
- Izberite **Set front light on** (Vklopi prednjo luč) ali **off** (Izklopi prednjo luč).
- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Soft** (Nežno), **Loud** (Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Izberite možnost **Beats per minute (bpm)** (Število utripov na minuto) ali **% of maximum** (% največje vrednosti). **Check HR zone limits** (Prikaz zgornje/spodnje meje območja srčnega utripa): Preverite zgornje/spodnje meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip je viden drugim napravam): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete možnost **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. oprema v fitnesu) zaznajo vaš srčni utrip.
- **Bike power settings** (Nastavitve zmogljivosti kolesa): **Power view** (Prikaz moči): Izberete lahko zeleni način prikaza podatkov o moči (**Watts (W)** (vati (W)), **Watts/kg (W/kg)** (vati/kg (W/kg)) ali **% of FTP** (% od FTP)). **Power, rolling average** (Moč, povprečje vrtenja): Nastavite pogostost beleženja. Izbirajte med možnostmi 1, 3, 5, 10, 15, 30 ali 60 sekund. **Set FTP value** (Nastavi vrednost FTP): Nastavite svojo vrednost FTP (funkcionalna



mejna moč). Nastavitveno območje je med 60 in 600 vati. **Check power zone limits** (Preveri omejitve območja moči): Preverite omejitve območja moči.

- **GPS recording** (Beleženje signala GPS): Izberite možnost **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Calibrate power sensor** (Umerjanje senzorja moči): Možnost za umerjanje senzorja se prikaže, ko v načinu pred vadbo dostopate do nastavitve športnega profila in ko ste združili senzor. Za več informacij o umerjanju glejte poglavje o pametnem senzorju Polar LOOK Kéo Power Sensor *Bluetooth®* Smart.
- **Bike settings** (Nastavitve kolesa): **Used sensors** (Uporabljeni senzorji): Prikažite vse senzorje, ki ste jih povezali s kolesom.
- **Calibrate altitude** (Umerjanje nadmorske višine): Nastavite ustrezno nadmorsko višino. Umerjanje nadmorske višine je vselej priporočeno izvajati ročno, ko poznate trenutno nadmorsko višino.
- **Speed settings** (Nastavitve hitrosti): **Speed view** (Prikaz hitrosti): Izberite možnost **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite možnost **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo). **Check speed zone limits** (Preveri omejitve hitrosti): Preverite omejitve za vsako območje hitrosti.
- **Automatic pause sett.** (Nastavitev samodejne začasne prekinitve): **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve): Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če samodejno začasno nastavitev nastavite na možnost **On** (Vklop), se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati. **Activation speed** (Aktivacijska hitrost): nastavi hitrost, pri kateri se beleženje začasno prekine.
- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite možnost **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga) ali **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete možnost **Lap distance** (Dolžina kroga), razdaljo nastavite po vsakem pretečenem krogu. Če izberete možnost **Lap duration** (Trajanje kroga), trajanje nastavite po vsakem krogu.

 *Za uporabo funkcije samodejne začasne prekinitve kroga ali samodejnega kroga na osnovi razdalje morate vklopiti funkcijo GPS ali uporabiti Polarjev senzor hitrosti Bluetooth® Smart.*

## POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME


Vdelano programsko opremo naprave M460 lahko posodabljate. Ko bo na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas bo storitev FlowSync, da morate napravo M460 povezati s svojim računalnikom prek USB-kabla. Posodobitve vdelane programske opreme se prenesejo prek USB-kabla in programske opreme FlowSync. O novi različici vdelane programske opreme vas bo obvestila tudi aplikacija Flow.

Posodobitve vdelane programske opreme so namenjene izboljšanju delovanja vaše naprave M460. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih funkcij, povsem nove funkcije ali npr. popravki napak.

## POSODABLJANJE VDELANE PROGRAMSKE OPREME


Za posodobitev vdelane programske opreme naprave M460 potrebujete:

- Račun spletne storitve Flow
- Nameščeno programsko opremo FlowSync
- Opravljeno registracijo naprave M460 v spletno storitev Flow

 Pojdite na spletno stran [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) in ustvarite svoj račun Polar v spletni storitvi Polar Flow ter prenesite in namestite programsko opremo FlowSync v svoj osebni računalnik.

Posodabljanje vdelane programske opreme:

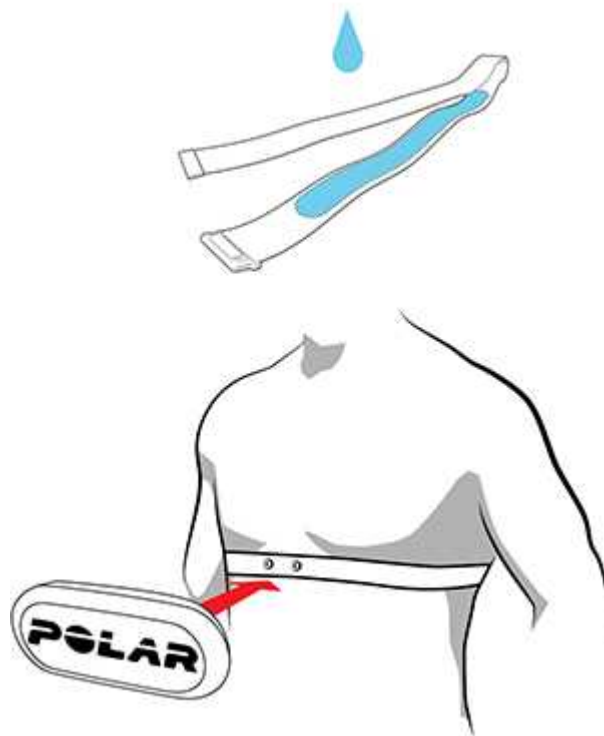
1. USB-mikro priključek vključite v USB-vrata naprave M460, drug konec kabla pa vključite v svoj osebni računalnik.
2. Programska oprema FlowSync prične sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji boste prejeli poziv za posodobitev vdelane programske opreme.
4. Izberite možnost »Yes« (Da). Nameščena je nova vdelana programska oprema (lahko traja nekaj časa) in naprava M460 se znova zažene.

 Pred posodobitvijo vdelane programske opreme se najpomembnejši podatki iz naprave M460 sinhronizirajo s spletno storitvijo Flow. Zato pri posodabljanju ne boste izgubili pomembnih podatkov.

# VADBA

## NOSITE SENZOR SRČNEGA UTRIPA

1. Navlažite območje elektrod na traku.
2. Zatesnite trak okoli prsnega koša in ga prilagodite tako, da se tesno in udobno prilega telesu.
3. Pritrdite priključek.
4. Pred prvo vadbo morate senzor srčnega utripa združiti z napravo M460. Nadenite si senzor srčnega utripa in pritisnite **START**. Počakajte, da naprava izda zahtevo za združevanje senzorja, in izberite možnost **Yes (Da)**.



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

## PRIČNI VADBO

1. V časovnem pogledu pritisnite gumb **START**, da vstopite v način pred vadbo.
2. V načinu pred vadbo izberite zeleni športni profil z gumbom **UP/DOWN (GOR/DOL)**.

**i** Za spreminjanje nastavitev športnega profila pred vadbo (v načinu pred vadbo) pritisnite in pridržite gumb **LIGHT (LUČ)**, da vstopite v meni **Quick Menu (Hitri meni)**. Za vračanje v način pred vadbo pritisnite gumb **BACK (NAZAJ)**.



Če ste v tem športnem profilu vklopili funkcijo GPS in/ali uporabili združljiv senzor *Bluetooth® Smart*, bo naprava M460 samodejno pričela iskati signale.

**V načinu pred vadbo ostanite, dokler naprava M460 ne najde GPS-signalov in signalov senzorja ter vašega srčnega utripa, in zagotovite, da bodo vaši podatki o vadbi točni.** Za najboljši zajem GPS-satelitskih signalov pojdite na prosto ter stran od visokih stavb in dreves. Naprave M460 med iskanjem ne premikajte, njen zaslon pa naj bo obrnjen navzgor. Roko držite nepremično, dokler naprava M460 ne najde satelitskih signalov.

Pridobivanje GPS-satelitskih signalov je s pomočjo podprte funkcije GPS (A-GPS) hitro. Datoteka s podatki A-GPS se samodejno posodobi z napravo M460, ko jo sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync. Če se je veljavnost datoteke s podatki A-GPS iztekla ali če še niste sinhronizirali naprave M460, bo iskanje satelitskih signalov morda trajalo dlje časa. Za več informacij glejte [Podprti GPS \(A-GPS\)](#).

3. Ko naprava M460 najde vse signale, pritisnite gumb **START**. Prikaže se sporočilo **Recording started** (Beleženje se je začelo) in lahko pričnete vadbo.



**Srčni utrip:** Prikaz vašega srčnega utripa nakazuje, da je naprava M460 našla signal vašega senzorja srčnega utripa.

**GPS:** Odstotna vrednost, ki je prikazana ob ikoni GPS, nakazuje pripravljenost funkcije GPS. Ko doseže 100 %, se prikaže napis **V REDU**.

**Senzorji za kolo:** Ko naprava M460 najde signale senzorjev, se ob ikoni kolesa prikaže sporočilo **OK** (V REDU). Če ste senzorje povezali z več kot enim kolesom, bo ob ikoni kolesa prikazana številka, ki označuje trenutno uporabljeno kolo. Naprava M460 izbere kolo, s katerim je povezan najbližji senzor.

Primer:

Senzor hitrosti ste povezali z možnostjo **Bike 1** (Kolo 1), drug senzor pa z možnostjo **Bike 2** (Kolo 2). Ko vstopite v način pred vadbo, sta obe kolesi v bližini naprave M460. Senzor hitrosti, ki se poveže z možnostjo **Bike 1** (Kolo 1), je bližje napravi M460. Zato naprava M460 za vožnjo izbere možnost **Bike 1** (Kolo 1). Ob ikoni kolesa se prikaže številka 1.

Če želite namesto te možnosti uporabiti **Bike 2** (Kolo 2), sledite kateri od naslednjih možnosti:

- Vrnite se v časovni način. Nato povečajte razdaljo med napravo M460 in kolesom **Bike 1** (Kolo 1), tako da je zdaj kolo **Bike 2** (Kolo 2) bližje napravi M460. Nato znova pojdite v način pred vadbo.
- Z napravo M460 se dotaknite senzorja na kolesu **Bike 2** (Kolo 2).

## PRIČNI VADBO Z VADBENIM CILJEM

V spletni storitvi Flow lahko ustvarite podrobne vadbene cilje in jih sinhronizirate v napravo M460 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Med vadbo lahko preprosto sledite vodiču na svoji napravi.

Za pričetek vadbe z vadbenim ciljem storite naslednje:

1. Pojdite v možnost **Diary** (Dnevnik) ali **Favorites** (Priljubljeno).
2. V možnosti **Diary** (Dnevnik) izberite dan, za katerega je izbran cilj, in pritisnite gumb **START**, nato pa s seznama izberite cilj in pritisnite gumb **START**. Prikažejo se morebitne opombe, ki ste jih dodali cilju.

ali

V možnosti **Favorites** (Priljubljeno) s seznama izberite cilj in pritisnite gumb **START**. Prikažejo se morebitne opombe, ki ste jih dodali cilju.

3. Za vstop v način pred vadbo pritisnite gumb **START** in izberite zeleni športni profil.
4. Ko naprava M460 najde vse signale, pritisnite gumb **START**. Prikaže se sporočilo **Recording started** (Beleženje se je začelo) in lahko pričnete vadbo.


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

## PRIČNITE VADBO Z INTERVALNIM ČASOVNIKOM

Na podlagi časa in/ali razdalje lahko nastavite en ponavljajoč ali dva izmenjujoča se časovnika, ki vas usmerjata med fazami vadbe in regeneracije pri intervalni vadbi.

1. Najprej pojdite v meni **Timers > Interval timer** (Časovniki > Intervalni časovnik). Za ustvarjanje novih časovnikov izberite **Set timer(s)** (Nastavi časovnik/-e).
2. Izberite možnost **Time-based** (Na podlagi časa) ali **Distance-based** (Na podlagi razdalje):
  - **Time-based** (Na podlagi časa): Določite minute in sekunde za časovnik ter pritisnite **START**.
  - **Distance-based** (Na podlagi razdalje): Nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite **START**.

3. Prikaže se sporočilo **Set another timer?** (Ali želite nastaviti še en časovnik?). Za nastavitve dodatnega časovnika izberite možnost **Yes** (Da) in ponovite 2. korak.
4. Po koncu za vstop v način pred vadbo izberite možnost **Start X.XX km / XX:XX** (Prični X,XX km / XX:XX) in pritisnite gumb **START**, nato pa izberite želeni športni profil.
5. Ko naprava M460 najde vse signale, pritisnite gumb **START**. Prikaže se sporočilo **Recording started** (Beleženje se je začelo) in lahko pričnete vadbo.

 Prav tako lahko časovnik **Interval timer** (Intervalni časovnik) vklopite med vadbo, npr. po ogrevanju. Pritisnite in pridržite gumb **LIGHT** (LUČ), da vstopite v meni **Quick menu** (Hitri meni), nato pa izberite **Interval timer** (Intervalni časovnik).


## FUNKCIJE MED VADBO

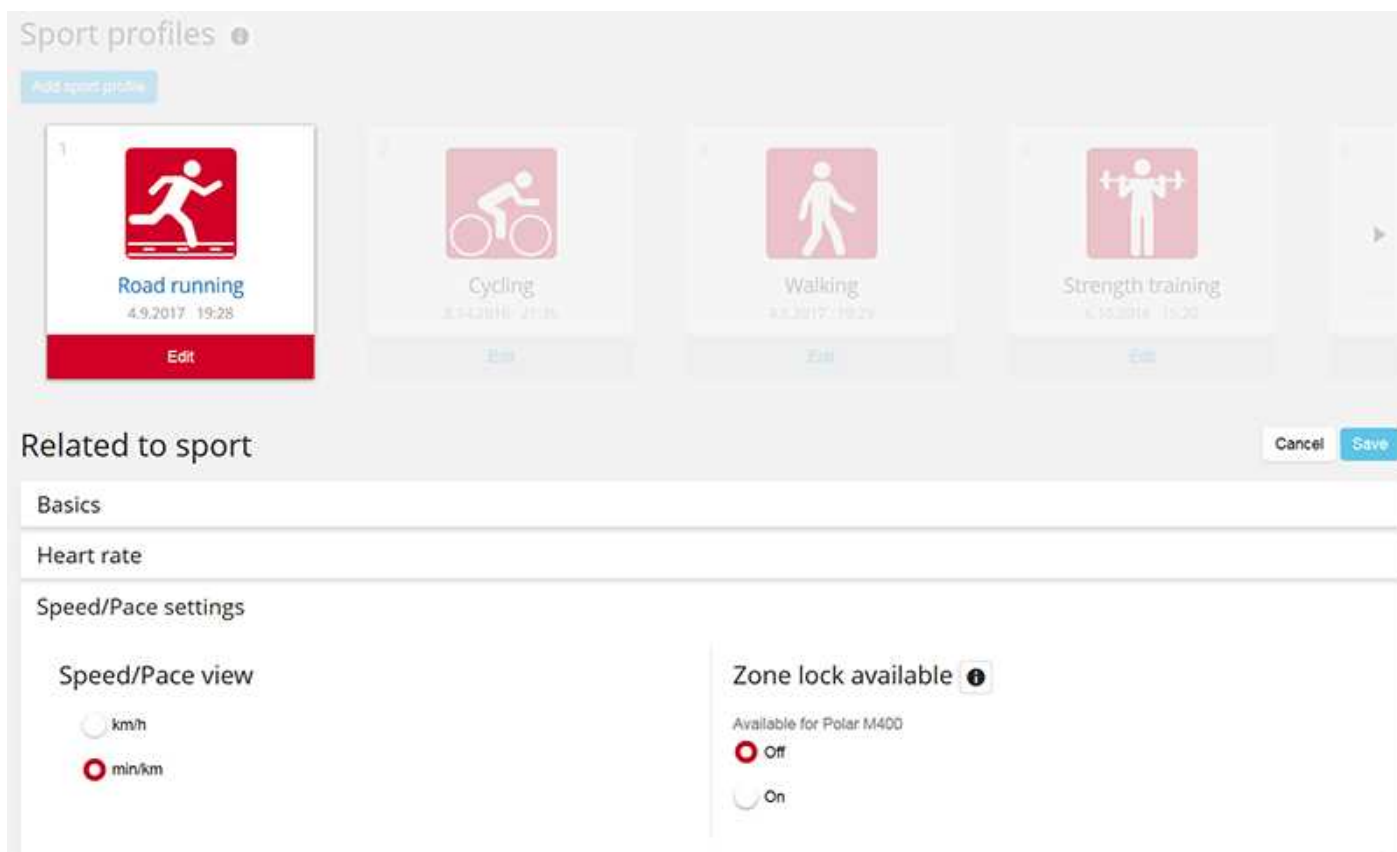
### BELEŽENJE KROGA

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

### ZAKLEPANJE OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA, HITROSTI ALI MOČI

Pritisnite in pridržite gumb **START**, da zaklenete območje srčnega utripa, hitrosti ali moči, v katerem se trenutno nahajate. Za zaklepanje/odklepanje območja pritisnite in pridržite gumb **START**. Če vaš srčni utrip, hitrost ali moč preseže zaklenjeno območje, vas bo o tem opozorila zvočna povratna informacija.

 Območja srčnega utripa, hitrosti in moči lahko aktivirate v spletni storitvi **Flow**. Območja lahko individualno prilagajate za posamezne športne profile, v katerih so ta na voljo. Za urejanje območij se prijavite v spletno storitev **Flow** in kliknite svoje ime v zgornjem desnem kotu. Izberite možnost **Športni profili**, nato pa izberite športni profil, ki ga želite urejati. Območja lahko nastavite v nastavitvah za srčni utrip, hitrost/tempo in moč. Po koncu urejanja območij jih sinhronizirajte s svojo vadbena napravo prek programske opreme **FlowSync**.



## ZAMENJAJ FAZO MED VADBO V FAZAH

Pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ). Prikaže se meni **Quick menu** (Hitri meni). Na seznamu izberite možnost **Start next phase** (Začni naslednjo fazo) in pritisnite gumb START. Če ste izbrali samodejni način, se bo faza po koncu samodejno zamenjala. Opozorjeni boste z zvočno povratno informacijo.

 *Vadbene cilje v fazah lahko nastavite v spletni storitvi Flow. Za več informacij glejte [Vadbene cilje](#).*


## SPREMINJANJE NASTAVITEV V HITREM MENIJU

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

## ZAČASNO PREKINITE/USTAVITE VADBO

1. Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb BACK (NAZAJ). Prikaže se sporočilo **Recording paused** (Beleženje začasno prekinjeno) in naprava M460 preklopi v način za začasno prekinitve. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb START.

2. Za zaustavitev vadbe med beleženjem vadbe ali med začasno prekinitvijo vadbe za tri sekunde pritisnite in pridržite gumb BACK (NAZAJ), dokler se ne prikaže **Recording ended** (Beleženje končano).





 *Čas začasne prekinitve ni vključen v skupni čas vadbe.*

## PO VADBI





Dobite takojšnjo analizo in podroben vpogled v svojo vadbo z napravo M460, aplikacijo Flow in spletno storitvijo Flow.



### VADBENI POVZETEK NA NAPRAVI M460

Po vsaki vadbi boste takoj dobili povzetek vaše vadbe. Za poznejši ogled vašega povzetka vadbe pojdite v možnost Diary (Dnevnik) ter izberite dan in povzetek vadbe, ki si ga želite ogledati.

<p><b>Summary</b></p>  <p><b>Longest distance</b> <b>34.20 km!</b></p>	<p>Naprava M460 vas nagradi vsakič, ko dosežete svoj <b>Personal best</b> (najboljši osebni) rezultat v povprečni hitrosti/tempu, razdalji ali kalorijah. <b>Personal best</b> (Najboljši osebni) rezultati so ločeni za vsak športni profil.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Start time</b> 10:42 AM</p> <p><b>Duration</b> 01:18:44.3</p> <p><b>Distance</b> 34.20 km</p>	<p>Čas, ko ste pričeli vadbo, trajanje vadbe in razdalja med vadbo.</p> <p> Razdalja je vidna, če je vklopljena funkcija GPS ali če je uporabljen Polar-jev senzor hitrosti Bluetooth® Smart.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Training benefit</b> Steady state training</p>	<p>Povratne informacije v obliki besedilnega sporočila o vaši uspešnosti. Povratne informacije temeljijo na porazdelitvi časa vadbe na območja srčnega utripa, porabo kalorij in trajanje.</p> <p>Za več podrobnosti pritisnite gumb START.</p> <p> Prikaže se napis <b>Training benefit</b> (Koristi vadbe), če ste uporabljali senzor srčnega utripa in trenirali vsaj 10 minut v območjih srčnega utripa.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>HR zones</b></p> <table border="1"><tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr><tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr><tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr><tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr><tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr></table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Porabljen čas v vsakem območju srčnega utripa.</p> <p> Vidno, če ste uporabljali senzor srčnega utripa.</p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										



<div data-bbox="124 107 403 387"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Avg heart rate</b> 138</p> <p><b>Max heart rate</b> 162</p> </div>	<p>Vaš povprečni in največji srčni utrip sta prikazana v utripih na minuto in odstotku največjega srčnega utripa.</p> <p> Vidno, če ste uporabljali senzor srčnega utripa.</p>										
<div data-bbox="124 445 403 725"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Calories</b> 764 kcal</p> <p><b>Fat burn % of calories</b> 30%</p> </div>	<p>Porabljene kalorije med vadbo in izgorevanje maščob v % kalorij.</p>										
<div data-bbox="124 781 403 1039"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Speed zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table> </div>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Čas, ko ste v posameznem časovnem območju.</p> <p> Vidno, če je vklopljena funkcija GPS ali če je uporabljen Polarjev senzor hitrosti Bluetooth® Smart.</p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<div data-bbox="124 1099 403 1379"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Average speed</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Maximum speed</b> 42.7 km/h</p> </div>	<p>Povprečna in največja hitrost/tempo vadbe.</p> <p> Vidno, če je vklopljena funkcija GPS ali če je uporabljen Polarjev senzor hitrosti Bluetooth® Smart.</p>										
<div data-bbox="124 1435 403 1715"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Average cadence</b> 86</p> <p><b>Maximum cadence</b> 108</p> </div>	<p>Povprečna in največja kadenca vadbe.</p> <p> Vidno, če je uporabljen senzor Polar LOOK Kéo Power ali Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart.</p>										

<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Avg power</b> 230 w</td></tr> <tr><td><b>Max power</b> 269 w</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Avg power</b> 230 w	<b>Max power</b> 269 w	<p>Povprečna in največja moč vadbe.</p> <p> Vidno, če je uporabljen senzor Polar LOOK Kéo Power.</p>				
<b>Summary</b>								
<b>Avg power</b> 230 w								
<b>Max power</b> 269 w								
<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Power zones</b></td></tr> <tr><td>5 00:00:00</td></tr> <tr><td>4 00:18:05</td></tr> <tr><td>3 00:40:06</td></tr> <tr><td>2 00:15:52</td></tr> <tr><td>1 00:05:45</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Power zones</b>	5 00:00:00	4 00:18:05	3 00:40:06	2 00:15:52	1 00:05:45	<p>Porabljen čas v vsakem območju moči.</p> <p> Vidno, če je uporabljen senzor Polar LOOK Kéo Power.</p>
<b>Summary</b>								
<b>Power zones</b>								
5 00:00:00								
4 00:18:05								
3 00:40:06								
2 00:15:52								
1 00:05:45								
<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Max altitude</b> 148 m</td></tr> <tr><td><b>Ascent</b> 418 m</td></tr> <tr><td><b>Descent</b> 390 m</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Max altitude</b> 148 m	<b>Ascent</b> 418 m	<b>Descent</b> 390 m	<p>Največja nadmorska višina, vzpon v metrih/čevljih in spust v metrih/čevljih.</p>			
<b>Summary</b>								
<b>Max altitude</b> 148 m								
<b>Ascent</b> 418 m								
<b>Descent</b> 390 m								
<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Laps</b> (2)</td></tr> <tr><td><b>Best lap</b> 00:19:00.5</td></tr> <tr><td><b>Average lap</b> 00:19:00.5</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Laps</b> (2)	<b>Best lap</b> 00:19:00.5	<b>Average lap</b> 00:19:00.5	<p>Število krogov in najboljši čas ter poprečni čas trajanja kroga.</p> <p>Za več podrobnosti pritisnite gumb START.</p>			
<b>Summary</b>								
<b>Laps</b> (2)								
<b>Best lap</b> 00:19:00.5								
<b>Average lap</b> 00:19:00.5								
<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Automatic laps</b> (5)</td></tr> <tr><td><b>Best lap</b> 00:09:06.0</td></tr> <tr><td><b>Average lap</b> 00:09:44.5</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Automatic laps</b> (5)	<b>Best lap</b> 00:09:06.0	<b>Average lap</b> 00:09:44.5	<p>Število samodejnih krogov in najboljši čas ter poprečni čas trajanja samodejnega kroga.</p> <p>Za več podrobnosti pritisnite gumb START.</p>			
<b>Summary</b>								
<b>Automatic laps</b> (5)								
<b>Best lap</b> 00:09:06.0								
<b>Average lap</b> 00:09:44.5								

## APLIKACIJA POLAR FLOW

Napravo M460 sinhronizirajte z aplikacijo Flow, da lahko po vsaki vadbi hitro analizirate svoje podatke. Aplikacija Flow vam omogoča hiter pregled vaših vadbenih podatkov brez spletne povezave.

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

## **SPLETNA STORITEV POLAR FLOW**

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

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

# FUNKCIJE

## PODPRTI GPS (A-GPS)

Naprava M460 ima vgrajen sistem GPS, ki omogoča natančno merjenje hitrosti in razdalje za različne športe na prostem in omogoča prikazovanje vaše poti na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow po vadbi.

Naprava M460 uporablja storitev AssistNow® Offline, ki hitro popravi povezavo s satelitom. Storitve AssistNow Offline zagotavlja podatke A-GPS, ki napravi M460 sporočajo predvidene položaje satelitov GPS. Naprava M460 lahko na osnovi teh informacij predvideva, kje mora iskati satelite, in lahko tako v nekaj sekundah pridobi njihove signale, tudi če so pogoji za sprejem signala oteženi.

Podatki A-GPS se posodobijo enkrat na dan. Najnovejša datoteka s podatki A-GPS se samodejno posodobi z napravo M460, ko jo sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync.

### DATUM IZTEKA VELJAVNOSTI A-GPS

Veljavnost datoteke s podatki A-GPS znaša največ 14 dni. Iskanje GPS-signalov satelitov je v prvih treh dneh dokaj hitro. Čas, ki je potreben za popravek satelita, se postopno veča v obdobju 10–14 dni. Redno posodabljanje pripomore k hitremu popravku signala satelitov.

Datum izteka veljavnosti trenutne datoteke s podatki A-GPS lahko preverite v napravi M460. V napravi M460 pojdite v **Settings > General Settings > About your product > A-GPS exp. date** (Nastavitve > Splošne nastavitve > O izdelku > Datum izteka veljavnosti A-GSP). V primeru izteka veljavnosti datoteke s podatki napravo M460 sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync in posodobite podatke A-GPS.

Ko se veljavnost datoteke s podatki A-GPS izteče, bo pridobivanje signalov satelita morda trajalo dlje časa.

## FUNKCIJE GPS

Naprava M460 vključuje naslednje funkcije GPS:

- **Razdaljo:** Natančne informacije o razdalji med vadbo in po njej.
- **Hitrost/tempo:** Natančne informacije o hitrosti/tempu med vadbo in po njej.
- **Nazaj na začetek:** Usmerja vas na začetno točko, pri čemer upošteva čim krajšo razdaljo, hkrati pa kaže tudi razdaljo do vaše začetne točke. Sedaj se lahko odpravite na bolj pustolovske poti in jih varno odkrivajte, saj veste, da si lahko navodila, ki vas vodijo do vaše začetne točke, ogledate s preprostim pritiskom gumba.

### NAZAJ NA ZAČETEK


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

Za uporabo funkcije »Nazaj na začetek«:

1. Pritisnite in pridržite gumb LIGHT (LUČ). Prikaže se meni **Quick menu** (Hitri meni).
2. Izberite možnost **Set location guide on** (Nastavi vodiča za lokacijo), prikaže se možnost **Location guide arrow view set on** (Nastavi pogled puščice vodiča za lokacijo) in naprava M460 preklopi na pogled **Back to Start** (Nazaj na začetek).

### Za vračanje na začetno točko:

- Ne ustavljajte se, da lahko naprava M460 določi smer, v kateri se premikate. Puščica bo kazala v smeri vaše začetne točke.
- Če se želite vrniti na začetno točko, se vselej obračajte v smeri puščice.
- Naprava M460 prikazuje smer ter neposredno razdaljo (zračno črto) med vami in začetno točko.

 Če se gibate v neznanem okolju, imejte pri sebi vselej zemljevid, če naprava M460 izgubi signal satelita ali če se baterija izprazni.

## BAROMETER


Barometer vključuje naslednje funkcije:

- Merjenje nadmorske višine, vzpona in spusta
- Temperatura med vadbo (omogočen zaslonski prikaz)
- Klinometer
- Kalorije s prilagoditvijo glede na nadmorsko višino

Naprava M460 nadmorsko višino meri s senzorjem atmosferskega tlaka in izmerjeni nadmorski tlak pretvarja v odčitek nadmorske višine. To je najnatančnejši način za merjenje nadmorske višine in višinskih sprememb (vzpon/spust) po umerjanju. Vzpon in spust sta prikazana v metrih/čevljih. Naklon pri vzponu/spustu je prikazan v odstotkih in stopinjah ter je prikazan samo med vadbo in samo.

Za ohranjanje natančnosti odčitkov nadmorske višine je napravo treba umeriti vselej, ko je na voljo zanesljiva referenčna točka, npr. vrh gore ali topografski zemljevi, ali ko ste na višini morske gladine. Na odčitke nadmorske višine lahko vpliva nihanje tlaka zaradi vremenskih razmer ali klimatska naprava v zaprtem prostoru.

Prikazana je temperatura vaše naprave M460.

 Nadmorska višina je samodejno umerjena z GPS-signalom in bo pred končanim umerjanjem osenčena. Za najnatančnejše odčitke nadmorske višine je umerjanje vselej priporočeno izvajati ročno, ko poznate trenutno nadmorsko višino. Ročno umerjanje lahko izvedete v pogledu pred vadbo ali v pogledu med vadbo v hitrem meniju. Za več informacij glejte meni [Quick Menu](#) (Hitri meni).

## SMART COACHING

Ne glede na to, ali ocenjujete vaše dnevne ravni telesne pripravljenosti, ustvarjate individualne načrte vadbe, računate ustrezne intenzivnosti ali sprejemate takojšnje povratne informacije, vam funkcija Smart Coaching ponuja izbiro edin-

stvenih funkcij, ki omogočajo preprosto uporabo, so prilagojene vašim potrebam in zasnovane za največjo uživanje in motivacijo med vadbo.

Naprava M460 vključuje naslednje funkcije Smart Coaching:

- Koristi vadbe
- Obremenitev pri vadbi in čas regeneracije (ta funkcija je na voljo v spletni storitvi Polar Flow)
- Preizkus telesne pripravljenosti
- Ortostatični preizkus
- Območja srčnega utripa
- Pametne kalorije

## KORISTI VADBE

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

Povratno sporočilo	vadbe
Maksimalna vadba+	To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost.
Maksimalna vadba	To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši.
Maksimalna in tempo vadba	Kakšna vadba! Izboljšali ste hitrost in učinkovitost. Ta vadba je tudi občutno razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo in maksimalna vadba	Kakšna vadba! Občutno ste izboljšali svojo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo hitrost in učinkovitost.
Tempo vadba+	Odličen tempo v dolgi vadbi! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost.
Tempo vadba	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo in stalna vadba	Dober tempo! Izboljšali ste svojo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic.
Stalna in tempo vadba	Dober tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic. Ta vadba je tudi razvila vašo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.

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

## OBREMENITEV PRI VADBI IN ČAS REGENERACIJE

Funkcija obremenitve pri vadbi, ki je na voljo v dnevniku spletne storitve Polar Flow, vas priročno seznanja o intenzivnosti vaše vadbe in času, ki ste ga potrebovali za popolno regeneracijo. Ta funkcija vas seznanja, ali je bila regeneracija po vadbi zadostna, da lahko pričnete z novo vadbo, kar vam pomaga poiskati ravnovesje med počitkom in vadbo. V spletni storitvi Polar Flow lahko nadzorujete skupno obremenitev, optimizirate vadbo in spremljate svoj napredek.

Obremenitev pri vadbi upošteva več različnih dejavnikov, ki vplivajo na vašo obremenitev pri vadbi in čas regeneracije, npr. srčni utrip med vadbo, trajanje vadbe in individualne dejavnike, kot so spol, starost, višina in teža. Stalno spremljanje obremenitve pri vadbi in regeneracije vam bo pomagala pri prepoznavanju vaših osebnih omejitev, pri izogibanju prekomerne ali nezadostne vadbe ter pri prilagajanju intenzivnosti vadbe in njenega trajanja glede na vaše dnevne in tedenske cilje.

Funkcija obremenitve pri vadbi vam pomaga nadzorovati skupno obremenitev, optimizirati vadbo in spremljati vaš napredek. Ta funkcija omogoča primerjavo različnih vrst vadbe in vam pomaga poiskati ravnovesje med počitkom in vadbo.

## PREIZKUS TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Polarjev preizkus telesne pripravljenosti je preprost, varen in hiter način za merjenje vaše aerobne (kardiovaskularne) telesne pripravljenosti v mirovanju. Rezultat preizkusa je indeks Polar OwnIndex, primerljiv z največjim sprejemom

kisika ( $VO_{2max}$ ), ki se pogosto uporablja za merjenje aerobne telesne pripravljenosti. Na indeks OwnIndex vplivajo vaš ozadje vadbe, srčni utrip, spremenljivost srčnega utripa v mirovanju, spol, starost, višina in telesna teža. Polarjev preizkus telesne pripravljenosti je razvit za zdrave odrasle osebe.

Aerobna telesna pripravljenost je povezana s tem, kako uspešen je vaš kardiovaskularni sistem pri prenosu kisika v vaše telo. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, močnejše in zmogljivejše je vaše srce. Dobra aerobna telesna pripravljenost prinaša veliko zdravstvenih koristi. Npr. pomaga pri zniževanju tveganja visokega krvnega tlaka in zmanjševanju tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter kapi. Če želite izboljšati svojo aerobno telesno pripravljenost, potrebujete približno šest tednov redne vadbe, da boste opazili spremembe v indeksu OwnIndex. Posamezniki s slabšo telesno pripravljenostjo napredujejo hitreje. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, manjše izboljšave so opazne v indeksu OwnIndex.

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

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

- Preizkus lahko izvajate kjer koli – doma, v pisarni ali fitnessu, edini pogoj je mirno okolje. V vaši okolici ne sme biti motečih zvokov (npr. TV-sprejemnik, radijski sprejemnik ali telefon) ali oseb, ki se z vami pogovarjajo.
- Preizkus vselej opravljajte v istem okolju in ob istem času.
- Izogibajte se težki hrani ali kajenju dve do tri ure pred preizkusom.
- Na dan preizkusa in dan pred njim se izogibajte težkim fizičnim naporom, alkoholu in farmakološkimi poživili.
- Bodite sproščeni in mirni. Pred začetkom preizkusa ležite za 1–3 minute in se sprostite.

## PRED PREIZKUSOM

Namestite senzor srčnega utripa. Za več informacij glejte [Nameščanje senzora srčnega utripa](#).

Pred začetkom preizkusa preverite točnost vaših fizičnih nastavitev, vključno z ozadjem vadbe, v **Settings > Physical settings** (Nastavitve > Fizične nastavitve)

## IZVAJANJE PREIZKUSA

Za izvajanja preizkusa telesne pripravljenosti pojdite v **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Preizkusi > Preizkus telesne pripravljenosti > Sproščanje in začetek preizkusa).

- Prikaže se možnost **Searching for heart rate** (Iskanje srčnega utripa). Ko naprava najde srčni utrip, se na prikazovalniku prikaže grafikon srčnega utripa, vaš trenutni srčni utrip in navodilo **Lie down & relax** (Ležite in se sprostite). Sprostite se ter omejite telesne gibe in komunikacijo z drugimi osebami.
- Preizkus lahko kadar koli prekinete s pritiskom gumba BACK (NAZAJ). Prikaže se sporočilo **Test canceled** (Preizkus preklican).

Če naprava M460 ne sprejema signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Test failed** (Preizkus neuspešen). V tem primeru se prepričajte, da so elektrode senzora srčnega utripa vlažne in da se trak iz tkanine tesno prilega.



## REZULTATI PREIZKUSA

Po koncu preizkusa boste zaslišali dva piska, hkrati pa se bosta prikazala opis rezultata vaše telesne pripravljenosti in ocena vrednosti  $VO_{2max}$ .

Prikaže se sporočilo **Update to VO2max to physical settings?** (Želite posodobiti vrednost  $VO_{2max}$  v fizičnih nastavitvah?).

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

Zadnji rezultat vašega preizkusa je prikazan v **Tests > Fitness test > Latest result** (Preizkusi > Preizkus telesne pripravljenosti > Zadnji rezultat). Prikaže se samo zadnji rezultat preizkusa.

Za vizualno analizo rezultatov preizkusa telesne pripravljenosti pojdite v spletno storitev Flow in za ogled podrobnosti preizkus izberite v svojem dnevniku.

### Razredi stopenj telesne pripravljenosti

#### Moški

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

#### Ženske

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

## **VO<sub>2</sub>MAX**

Obstaja jasna povezava med največjo porabo kisika ( $VO_{2max}$ ) telesa in kardiorespiratornimi zmogljivostmi, saj je oskrba tkiv s kisikom odvisna od delovanja pljuč in srca.  $VO_{2max}$  (največji sprejem kisika, največja aerobna moč) je najvišja stopnja, pri kateri lahko telo pri največjem naporu porablja kisik. Neposredno je povezana z največjo zmogljivost srca, da mišice oskrbuje s krvjo.  $VO_{2max}$  se lahko meri ali napoveduje s preizkusi telesne pripravljenosti (npr. preizkus pri največji obremenitvi, submaksimalni preizkus vadbe, Polarjev preizkus telesne pripravljenosti).  $VO_{2max}$  je dober pokazatelj kardiorespiratorne zmogljivosti in dobro napoveduje zmogljivost pri vzdržljivostnih športih, kot so tek na dolge proge, kolesarjenje, tek na smučeh in plavanje.

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

## **ORTOSTATIČNI PREIZKUS**

Ortostatični preizkus je splošno orodje za spremljanje ravnovesja med vadbo in regeneracijo. Temelji na spremembah delovanja avtonomnega živčnega sistema, ki so posledice vadbe. Na rezultate ortostatičnega preizkusa vpliva več zunanjih dejavnikov, npr. duševni stres, spanec, latentna bolezen, spremembe okolice (temperatura, nadmorska višina) in drugi. Dolgotrajno spremljanje vam pomaga optimizirati vašo vadbo in preprečiti prekomerno naprežanje.

Ortostatični preizkus temelji na meritvah srčnega utripa in njegovi spremenljivosti. Spremembe srčnega utripa in spremenljivost srčnega utripa vpliva na spremembe avtonomne regulacije kardiovaskularnega sistema. Med preizkusom se izvajajo meritve HRrest (srčni utrip v mirovanju), HRstand (srčni utrip v stoječem položaju) in HRpeak (najvišji srčni utrip). Srčni utrip in spremenljivi srčni utrip, ki sta merjena med ortostatičnim preizkusom, sta odlična pokazatelja motenj avtonomnega živčnega sistema, npr. utrujenosti ali prekomernega naprežanja. Vendar se odziv srčnega utripa na utrujenost in prekomerno naprežanje razlikuje pri vseh posameznikih, zato je potrebno dolgotrajno spremljanje.

## **PRED PREIZKUSOM**

Pri prvem izvajanju preizkusa je treba v dveh tednih opraviti šest osnovnih preizkusov, ki vam pomagajo pri določanju osebnih osnovnih vrednosti. Te osnovne meritve je treba opraviti v dveh tednih, v katerih izvajate običajno in osnovno vadbo, in ne v tednih, ki je vaša vadba intenzivnejša. Osnovne meritve morajo vključevati preizkuse v dneh po vadbi in v dneh po regeneraciji.

Ko zabeležite osnovne vrednosti, morate preizkus opraviti 2- do 3-krat tedensko. Preizkuse opravljajte zjutraj enkrat tedensko dan po okrevanju in dan po intenzivni vadbi (ali več dneh intenzivne vadbe). Dodatni tretji preizkus lahko

opravite dan po običajni vadbi. Preizkus morda ne bo zanesljiv po premajhni obremenitvi ali obdobju neredne vadbe. Če z vadbo prekinete za 14 dni ali dlje, razmislite o ponovni nastavitvi dolgotrajnih povprečnih vrednosti in znova opravite osnovne preizkuse.

Preizkus je treba za čim zanesljivih rezultatov vselej opraviti v standardiziranih/podobnih pogojih. Priporočljivo je, da preizkus opravite zjutraj pred zajtrkom. Upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

Nosite senzor srčnega utripa.

- Bodite sproščeni in mirni.

Lahko sproščeno sedite ali ležite na postelji. Med izvajanje preizkusa bodite vselej v istem položaju.

Preizkus lahko izvajate kjer koli – doma, v pisarni ali fitnessu, edini pogoj je mirno okolje. V vaši okolici ne sme biti motečih zvokov (npr. TV-sprejemnik, radijski sprejemnik ali telefon) ali oseb, ki se z vami pogovarjajo.

Dve do tri ure pred preizkusom se izogibajte hrani, pijači ali kajenju.

- Za primerljivost rezultatov preizkusa je priporočljivo, da preizkus opravljate redno in vselej ob istem času, in sicer je zaželeno zjutraj, ko se zbudite.

## IZVAJANJE PREIZKUSA

Izberite **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test** (Preizkusi > Ortostatični preizkus > Sproščanje in začetek preizkusa). Prikaže se možnost **Searching for heart rate** (Iskanje srčnega utripa). Ko naprava najde srčni utrip, se na prikazovalniku prikaže navodilo **Lie down & relax** (Ležite in se sprostite).

- Na zaslonu se prikaže grafikon vašega srčnega utripa. Med prvim delom preizkusa, ki traja tri minute, se ne premikajte.
- Po treh minutah naprava M460 zapiska in prikaže se navodilo **Stand up** (Vstanite). Vstanite se in mirno stojte tri minute.
- Po treh minutah naprava M460 znova zapiska in preizkus je končan.
- Preizkus lahko kadar koli prekinete s pritiskom gumba **BACK (NAZAJ)**. Prikaže se sporočilo **Test canceled** (Preizkus preklican).

Če naprava M460 ne sprejema signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Test failed** (Preizkus neuspešen). V tem primeru se prepričajte, da so elektrode senzorja srčnega utripa vlažne in da se trak iz tkanine tesno prilega.

## REZULTATI PREIZKUSA




Posledično boste videli primerjavo vrednosti **HRrest**, **HRstand** in **HRpeak** s povprečnimi vrednostmi vaših prejšnjih rezultatov.



Zadnji rezultat vašega preizkusa je prikazan v **Tests > Orthostatic test > Latest result** (Preizkusi > Ortostatični preizkus > Zadnji rezultat). Prikaže se samo zadnji rezultat preizkusa.

S spletno storitvijo Flow lahko dolgoročno spremljate rezultate preizkusov. Za vizualno analizo rezultatov ortostatičnega preizkusa pojdite v spletno storitev Flow in za ogled podrobnosti preizkus izberite v svojem dnevniku.

## OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

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

Ciljno območje	Intensity % of HR <sub>max</sub> * (Intenzivnost % HRmax)	Primer: Območja srčnega utripa**	Primer trajanja	Učinek vadbe
<b>MAXIMUM</b> (MAKSIMALNO)  	90–100 %	171–190 utripov na minuto	manj kot 5 minut	<p><b>Benefits</b> (Koristi): maksimalni ali skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice.</p> <p><b>Feels like</b> (Počutim se): zelo utrujajoče za dihanje in mišice.</p> <p><b>Recommended for</b> (Priporočljivo za): zelo izkušene in dobre športnike. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke dogodke.</p>
<b>HARD</b> (NAPORNO)  	80–90 %	152–172 utripov na minuto	2–10 minut	<p><b>Benefits</b> (Koristi): povečana zmogljivost vzdrževanja visoke hitrosti.</p> <p><b>Feels like</b> (Počutim se): povzroča mišično utrujenost in oteženo dihanje.</p> <p><b>Recommended for</b> (Priporočljivo za): izkušene športnike za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini. Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.</p>
<b>MODERATE</b> (ZMERNO)  	70–80 %	133–152 utripov na minuto	10–40 minut	<p><b>Benefits</b> (Koristi): poveča splošni tempo vadbe, olajša napor zmerne intenzivnosti in izboljša učinkovitost.</p> <p><b>Feels like</b> (Počutim se): zmerno, kontrolirano, hitro dihanje.</p> <p><b>Recommended for</b> (Priporočljivo za): športnike, ki vadijo za športne dogodke ali si želijo izboljšati zmogljivost.</p>
<b>LIGHT</b> (LAHKO)	60–70 %	114–133 utripov na minuto	40–80 minut	<p><b>Benefits</b> (Koristi): izboljša splošno osnovno telesno pripravljenost, izboljša okrevanje in pospeši presnovo.</p>

Ciljno območje	Intensity % of HR <sub>max</sub> * (Intenzivnost % HRmax)	Primer: Območja srčnega utripa**	Primer trajanja	Učinek vadbe
				<p><b>Feels like</b> (Počutim se): udobno in lahko, nizka obremenitev za mišice in srce ter ožilje.</p> <p><b>Recommended for</b> (Priporočljivo za): vse za dolge vadbe v obdobju osnovne vadbe ter za vadbo pri okrevanju v tekmovalnem obdobju.</p>
<p><b>VERY LIGHT</b> (ZELO LAHKO)</p> 	50–60 %	104–114 utripov na minuto	20–40 minut	<p><b>Benefits</b> (Koristi): pomaga pri ogrevanju in ohlajevanju ter pri okrevanju.</p> <p><b>Feels like</b> (Počutim se): zelo lahek in majhen napor.</p> <p><b>Recommended for</b> (Priporočljivo za): vaje okrevanja in ohlajevanja med vadbo.</p>

\* HR<sub>max</sub> = Maksimalni srčni utrip (220 - starost).

\*\* Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katere maksimalni srčni utrip je 190 utripov na minuto (220 - 30).

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

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

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

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

Polarjeva območja ciljnega srčnega utripa so lahko prilagojena z uporabo laboratorijsko izmerjene vrednosti HR<sub>max</sub>, ali če si sami izmerite vrednost tako, da opravite terenski test. Omejitve območij srčnega utripa lahko urejate ločeno v vsakem športnem profilu, ki ste ga ustvarili v Polarjevem računu v spletni storitvi Polar Flow.

Ko vadite v določenem območju ciljnega srčnega utripa, poskušajte izkoristiti celotno območje. Sredina območja je dober cilj, vendar ni treba ohranjati svojega srčnega utripa ves čas na točno tej točki. Srčni utrip se postopoma prilagodi intenzivnosti vadbe. Na primer, ko preidete iz športnega območja 1 na 3, se krvožilni sistem in srčni utrip prilagodita v 3–5 minutah.

Srčni utrip se odziva na intenzivnost vadbe glede na dejavnike, kot so telesna pripravljenost, raven okrevanja in okoljski dejavniki. Pomembno je, da ste pozorni na subjektivne občutke utrujenosti in ustrezno prilagodite program vadbe.


## PAMETNE KALORIJE

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

- Telesni teži, višini, starosti, spolu
- Najvišjem srčnem utripu posameznika ( $HR_{max}$ )
- Srčnem utripu med vadbo
- Največjem vnosu kisika posameznika ( $VO2_{max}$ )
- Nadmorski višini

## PAMETNO OBVEŠČANJE (IOS)

Funkcija pametnega obveščanja vam omogoča sprejemanje opozoril o dohodnih klicih, sporočilih in obvestilih iz aplikacij v napravo M460. V napravo M460 boste prejeli enaka obvestila kot na zaslon telefona. Funkcija pametnega obveščanja je na voljo za operacijski sistem iOS in Android. Funkcija pametnega obveščanja je med ortostatičnim preizkusom, preizkusom telesne pripravljenosti in vadbami, v katerih uporabljate intervalni časovnik, blokirana.

 Kadar imate vklopljeno funkcijo pametnega obveščanja upoštevajte, da se bosta zaradi neprekinjenega delovanja funkcije Bluetooth bateriji naprave M460 in mobilnega telefona hitreje izpraznili.

## NASTAVITVE

M460 morate združiti z aplikacijo Flow, da lahko sprejemate opozorila in obvestila, pri tem pa morate M460 in mobilni telefon ustrezno nastaviti.

Ko posodobite vdelano programsko opremo vaše naprave M460, **morate slednjo znova združiti z aplikacijo Flow, če želite znova prikazati nastavitve pametnega obveščanja**. Če ju ne združite znova, nastavitve ne bodo vidne.

Obvestila so privzeto izklopljena. Vklopite/izklopite jih lahko v vaši napravi M460 ali aplikaciji Polar Flow.

### M460

Pametno obveščanje nastavite v **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Meni > Nastavitve > Splošne nastavitve > Pametno obveščanje).

- Za prejemanje obvestil in prikaz njihove vsebine na prikazovalniku izberite možnost **On** (Vklop).
- Če ne želite, da se vsebina obvestila prikaže na prikazovalniku, izberite možnost **On (no preview)** (Vklop (brez predogleda)). V tem primeru boste samo seznanjeni, da ste prejeli obvestilo.
- Če prek naprave M460 ne želite prejeti nobenega obvestila, izberite možnost **Off** (Izklop).

## MOBILNI TELEFON

Nastavitve obveščanja na mobilnem telefonu določajo, katera obvestila boste prejeli prek vaše naprave M460. Za več informacij glejte [Smart notifications \(iOS\)](#).

## UPORABA


Ko boste prejeli obvestilo, vas bo naprava M460 o tem obvestila z zvočnim opozorilom. Ko prejmete klic, lahko nanj odgovorite, ga utišate ali ga zavrnete (samo v iOS 8). Če ga utišate, ga boste utišali samo na napravi M460, ne pa na telefonu. Če obvestilo prejmete med opozorilom za klic, to ne bo prikazano.

## OPUŠČANJE OPOZORIL

Obvestila lahko opustite ročno ali s časovno omejitvijo. Če obvestilo opustite ročno, ga opustite tudi na zaslonu telefona, s časovno omejitvijo pa se odstrani samo z naprave M460, na telefonu pa bo še vedno prisotno.

Za opuščanje opozoril z zaslona:


- Ročno: Pritisnite gumb BACK
- Časovna omejitev: Če obvestila ne opustite ročno, bo izginilo po 30 sekundah

 *Ko imate na napravi M460 aktiviran pogled Strava Live Segment, so pametna obvestila blokirana. Če želite prejeti pametna obvestila, npr. med daljšim segmentom, jih lahko omogočite tako, da spremenite pogled vadbe.*

## PAMETNO OBVEŠČANJE (ANDROID)

Funkcija pametnega obveščanja vam omogoča sprejemanje opozoril o dohodnih klicih, sporočilih in obvestilih iz aplikacij v napravo M460. V napravo M460 boste prejeli enaka obvestila kot na zaslon telefona. Funkcija pametnega obveščanja je med ortostatičnim preizkusom, preizkusom telesne pripravljenosti in vadbami, v katerih uporabljate intervalni časovnik, blokirana.

- Prepričajte se, da imate v telefonu nameščen operacijski sistem Android različice 5.0 ali novejše.
- Prepričajte se, da imate v napravi M460 nameščeno najnovejšo različico vdelane programske opreme.
- Za uporabo funkcije pametnega obveščanja morate imeti nameščeno mobilno aplikacijo Polar Flow za sistem Android in z njo združiti napravo M460. Za delovanje funkcije pametnega obveščanja mora v vašem telefonu delovati aplikacija Polar Flow.
- Kadar imate vklopljeno funkcijo pametnega obveščanja upoštevajte, da se bosta zaradi neprekinjenega delovanja funkcije Bluetooth bateriji naprave M460 in mobilnega telefona hitreje izpraznili.

 Preverili smo združljivost z nekaterimi najpogostejšimi modeli telefonov, kot so Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Pri drugih modelih telefonov, ki uporabljajo Android 5.0, lahko pride do določenih odstopanj v delovanju.

## NASTAVITVE

M460 morate združiti z aplikacijo Flow, da lahko sprejemate opozorila in obvestila, pri tem pa morate M460 in mobilni telefon ustrezno nastaviti.

Ko posodobite vdelano programsko opremo vaše naprave M460, morate slednjo znova združiti z aplikacijo Flow, če želite znova prikazati nastavitve pametnega obveščanja. Če ju ne združite znova, nastavitve ne bodo vidne.

Obvestila so privzeto izklopljena. Vključite/izklopite jih lahko v vaši napravi M460 ali aplikaciji Polar Flow.

### M460

Funkcijo pametnega obveščanja v napravi M460 vključite/izklopite po spodnjem postopku.


Na napravi M460 pojdite v **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Meni > Nastavitve > Splošne nastavitve > Pametno obveščanje).

- Za prejemanje obvestil in prikaz njihove vsebine na prikazovalniku izberite možnost **On** (Vključ).
- Če ne želite, da se vsebina obvestila prikaže na prikazovalniku, izberite možnost **On (no preview)** (Vključ (brez predogleda)). V tem primeru boste samo seznanjeni, da ste prejeli obvestilo.
- Če prek naprave M460 ne želite prejeti nobenega obvestila, izberite možnost **Off** (Izklop).

## APLIKACIJA FLOW

Funkcijo pametnega obveščanja v mobilni aplikaciji Polar Flow vključite/izklopite po spodnjem postopku.

1. Odprite mobilno aplikacijo Polar Flow.
2. Pojdite v možnost **Devices** (Naprave).
3. Pod možnostjo **Smart notifications** (Pametno obveščanje) izberite **On** (Vključ), **On (no preview)** (Vključ (brez predogleda)) ali **Off** (Izklop).
4. **Napravo M460 sinhronizirajte z mobilno aplikacijo** tako, da pritisnete in pridržite gumb BACK na napravi M460.
5. Na prikazovalniku vaše naprave M460 se prikaže **Smart notifications on** (Vključ pametnega obveščanja) ali **Smart notifications off** (Izklop pametnega obveščanja).

 Ob vsaki spremembi nastavitve za obveščanje v mobilni napravi Polar Flow ne pozabite naprave M460 sinhronizirati z mobilno aplikacijo.

## MOBILNI TELEFON

Če želite obvestila iz telefona prejemati v napravo M460, morate funkcijo obveščanja omogočiti v mobilnih aplikacijah, od katerih želite prejemati obvestila. Obveščanje je privzeto omogočeno, vendar lahko v nastavitvah mobilnih aplikacij ali nastavitvah obveščanja aplikacij telefona z operacijskim sistemom Android preverite, ali je omogočeno ali



onemogočeno. Za več informacij o nastavitvah obveščanja aplikacij glejte uporabniški priročnik vašega mobilnega telefona.

Aplikaciji Polar Flow morate nato omogočiti branje obvestil iz vašega mobilnega telefona. Aplikaciji Polar Flow morate nato omogočiti dostop do vaših obvestil v mobilnem telefonu (tj. omogočiti obvestila v aplikaciji Polar Flow). Aplikacija Polar Flow vas vodi, da si zagotovite dostop, ko ga potrebujete.

## UPORABA

Ko boste prejeli obvestilo, vas bo naprava M460 o tem obvestila z zvočnim opozorilom. Obvestilo o koledarskem dogodku ali sporočilu boste prejeli samo enkrat, medtem ko boste obvestilo o dohodnem klicu prejeli, dokler ne pritisnete gumba BACK na napravi Polar M460, dokler ne sprejmete klica prek telefona ali po 30-sekundnem alarmu.

Na prikazovalniku se izpiše ime klicatelja, če ga imate shranjenega v imeniku mobilnega telefona in če ime vključuje osnovne znake latinske abeceda in posebne znake naslednjih jezikov: Francoščina, finščina, švedščina, nemščina, norveščina ali španščina.

## OPUŠČANJE OPOZORIL


Obvestila lahko opustite ročno ali s časovno omejitvijo. Če obvestilo opustite ročno, ga opustite tudi na zaslonu telefona, s časovno omejitvijo pa se odstrani samo z naprave M460, na telefonu pa bo še vedno prisotno.

Za opuščanje opozoril z zaslona:

- Ročno: Pritisnite gumb BACK
- Časovna omejitev: Če obvestila ne opustite ročno, bo izginilo po 30 sekundah

## BLOKIRANJE APLIKACIJ

V aplikaciji Polar Flow lahko blokirate obvestila iz določenih aplikacij. Takoj ko prejmete prvo obvestilo iz aplikacije v napravo M460, bo ta aplikacija navedena pod možnostjo **Devices > Block apps** (Nastavitve > Blokiraj aplikacije) in jo lahko po želji blokirate.

 *Ko imate na napravi M460 aktiviran pogled Strava Live Segment, so pametna obvestila blokirana. Če želite prejemati pametna obvestila, npr. med daljšim segmentom, jih lahko omogočite tako, da spremenite pogled vadbe.*

## OBMOČJA HITROSTI IN MOČI

Z območji hitrosti in moči lahko preprosto spremljate hitrost ali moč med vadbo ter ju prilagajate za doseganje ciljni učinek vadbe. Območja se lahko uporabljajo za usmerjanje učinkovitosti pri vadbi med samo vadbo in kot pomoč pri združevanju različnih intenzivnosti vadbe, ki vam omogočajo doseganje optimalnih rezultatov.

## NASTAVITVE

Nastavitve hitrosti in moči lahko prilagajate v spletni storitvi Flow. Lahko jih vklopite ali izklopite v športnih profilih, v katerih so na voljo. Na voljo je pet različnih območij, pri čemer je mogoče spodnje/zgornje meje nastaviti ročno ali uporabiti privzete. Specifične so za posamezen šport, kar pomeni, da jih lahko prilagodite tako, da najboljše ustrezajo


posameznemu športu. Območja so na voljo za tekaške športe (vključno z ekipnimi športi, ki vključujejo tek), kolesarskimi športi ter veslanje in kajakaštvo.

### Default (Privzeto)

Če izberete možnost **Default** (Privzeto), ne morete spreminjati spodnjih/zgornjih mej območij. Privzeta območja so optimizirana za posameznike z dokaj visoko stopnjo telesne pripravljenosti.

### Free (Prosto)

Če izberete možnost **Free** (Prosto), lahko spreminjate vse meje. Npr. če ste preizkusili dejanske mejne vrednosti, kot sta anaerobni in aerobni prag, zgornji in spodnji laktatni prag, lahko vadite v območjih, ki temeljijo na vaših osebni mejni hitrosti ali tempu. Priporočamo, da v območju 5 anaerobno mejno hitrost in tempo nastavite kot najmanjšo. Če uporabljate aerobni prag, ga nastavite kot najmanjšega za območje 3.

 Na podlagi hitrostnih območij lahko ustvarite cilje vadbe. Ko cilje sinhronizirate s storitvijo FlowSync, boste med vadbo prejeli smernice od vaše vadbene naprave.

## MED VADBO

Med vadbo si lahko ogledujete območje, v katerem trenutno vadite, in čas, ki ste ga porabili v posameznem območju.

## PO VADBI

V povzetku vadbe na napravi M460 si boste lahko ogledali pregled časa, ki ste ga porabili v posameznem območju hitrosti ali moči. Po sinhronizaciji si lahko v spletni storitvi Flow ogledate vizualne informacije o območju hitrosti ali moči.

## ŠPORTNI PROFILI

Omogoča vam vnos vaših priljubljenih športov in določanje posebnih nastavitev za vsakega od njih. Npr. za vsak šport lahko oblikujete prilagojene poglede in določite podatke, ki si jih želite ogledati med vadbo: samo srčni utrip ali samo hitrost in razdaljo – kar koli najbolj ustreza vam, vašim potrebam vadbe in zahtevam.

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




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

# KAKO LAHKO NA NAPRAVI M460 AKTIVIRAM SEGMENTE STRAVA LIVE SEGMENTS®?

Segmenti Strava so predhodno opredeljeni odseki ceste ali poti, na katerih se lahko športniki pomerijo v kolesarstvu ali teku. Segmenti so opredeljeni na spletnem mestu [Strava.com](https://www.strava.com) in jih lahko ustvarijo vsi uporabniki Strava. Segmente lahko uporabite za primerjavo lastnih časov ali za primerjavo s časi drugih uporabnikov Strava, ki so prav tako opravili določen segment. Za vsak segment je na voljo javno dostopna lestvica najboljših s kraljem/kraljico gore (KOM/QOM), ki je dosegel(-la) najboljši čas v določenem segmentu.

Če imate račun **Strava Premium**, lahko na napravi Polar M460 aktivirate funkcijo **Strava Live Segments®**. Ko aktivirate segmente Strava Live Segments, boste prek naprave M460 prejeli opozorilo, da se približujete enemu od vaših priljubljenih segmentov Strava. Na napravi M460 se bodo v realnem času izpisali podatki o vaši učinkovitosti skupaj s podatki, ali ste pred svojim osebnim najboljšim (PR) časom segmenta ali za njim zaostajate. Po koncu segmenta se rezultati takoj izračunajo in prikažejo na napravi M460, vendar pa morate za ogled končnih rezultatov obiskati spletno mesto [Strava.com](https://www.strava.com).

 *Ko imate na napravi M460 aktiviran pogled Strava Live Segment, so pametna obvestila blokirana. Če želite prejemati pametna obvestila, npr. med daljšim segmentom, jih lahko omogočite tako, da spremenite pogled vadbe.*

Če želite na napravi Polar M460 aktivirati segmente Strava Live Segments, morate storiti naslednje:

1. V spletni storitvi Polar Flow ALI aplikaciji Polar Flow povežite računa Strava in Polar Flow


Spletna storitev Polar Flow: **Settings > Account > Strava > Connect**

(Nastavitve > Račun > Strava > Connect) Aplikacija Polar Flow: **General Settings > Connect > Strava**  
(Splošne nastavitve > Poveži > Strava (podrsnite gumb za povezavo))

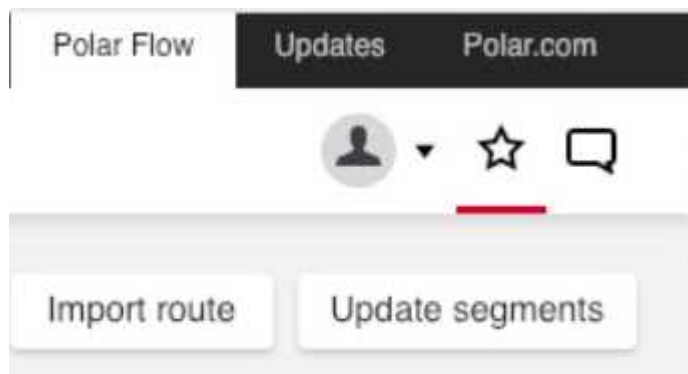
2. Na spletnem mestu Strava.com izberite segmente, ki jih želite izvoziti v Polar Flow/M460

Strava.com: Pritisnite ikono zvezde ob imenu segmenta.

Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

 *Za hitri prenos enega ali dveh segmentov Strava Live Segments v napravo M460 lahko 3. korak preskočite. Preprosto izberite segmente na spletnem mestu Strava.com in sinhronizirajte napravo M460.*

3. Za uvoz segmentov Strava live Segments v spletno storitev Polar Flow kliknite gumb **Update segments** (Posodobi segmente) na strani **Favorites** (Priljubljeno). V napravo M460 lahko hkrati shranite največ 20 priljubljenih ciljev. Če je v spletni storitvi Flow shranjenih več kot 20 priljubljenih ciljev, se med sinhronizacijo prvih 20 ciljev na seznamu prenese v napravo M460. Vrstni red svojih priljubljenih ciljev lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite.



4. Sinhronizirajte napravo M460. V napravo M460 se prenese vaših 20 priljubljenih, vključno s segmenti Strava Live Segments, ki ste jih uvozili iz spletnega mesta Strava.com.



Več informacij o segmentih Strava je na voljo na spletni strani [Strava Support](#).

Strava live segments je blagovna znamka družbe Strava, Inc.

## ZDRUŽLJIVOST NAPRAVE M460 Z RAČUNOM TRAININGPEAKS

TrainingPeaks® je platforma za trening in analizo, namenjena treningu vzdržljivosti. Vključuje spletno storitev, namizno programsko opremo ter mobilne aplikacije za trenerje in športnike. TrainingPeaks zagotavlja naslednjo napredno matriko moči za kolesarjenje: **NORMALIZED POWER® (NP®)** (Povprečna obremenitev med vadbo), **INTENSITY FACTOR® (IF®)** (Dejavnik intenzivnosti vadbe) in **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)** (Vrednost obremenitve med vadbo).

- **NORMALIZED POWER (NP)** zagotavlja oceno intenzivnosti vadbe. Omogoča boljše merljivost fiziološke obremenitve pri določeni vadbi.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** je razmerje med povprečno obremenitvijo med vadbo in vašo mejno močjo. **IF** torej predstavlja veljaven in priročen način primerjave relativne intenzivnosti med vadbo ali tekmo bodisi med posameznimi kolesarji bodisi pri enem kolesarju, pri tem pa upošteva spremembe in razlike v mejni moči.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** opredeli skupno obremenitev vadbe na osnovi vaših podatkov o moči. Upoštevajte, da **Polar training load** (obremenitev pri vadbi Polar) in **TRAINING STRESS SCORE** (Vrednost obremenitve med vadbo) ni mogoče primerjati. Gre za dva različna pristopa.



Da bi lahko videli te matrice moči na napravi M460 med vadbo in po njej v storitvi TrainingPeaks, morate:

1. Napravo M460 združiti s senzorjem moči.
2. Povezati računa Polar Flow in TrainingPeaks.
3. Dodati nov pogled vadbe z matrico TrainingPeaks v napravo M460 v [nastavitvah športnih profilov Polar Flow](#).
4. Sinhronizirajte napravo M460.

V spletni storitvi Polar Flow ALI aplikaciji Polar Flow povežite računa TrainingPeaks in Polar Flow:

- Spletna storitev Polar Flow: **Settings > Account > TrainingPeaks > Connect** (Nastavitve > Račun > TrainingPeaks > Connect)
- Aplikacija Polar Flow: **General Settings > Connect > Strava** (Splošne nastavitve > Poveži > TrainingPeaks) (podrsnite gumb za povezavo)

Več informacij o razširjenih funkcijah TrainingPeaks Extended Power je na voljo v [spletnem dnevniku TrainingPeaks](#).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** in **TRAINING STRESS SCORE®** so blagovne znamke družbe TrainingPeaks, LLC, in se lahko uporabljajo samo z njihovim dovoljenjem. Za več informacij obiščite <http://www.trainingpeaks.com>.

# POLAR FLOW

## SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča, da načrtujete in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe in spoznate več o svoji zmogljivosti. Napravo M460 nastavite in prilagodite, da bo povsem ustrezala vašim vadbenim zahtevam, in sicer tako, da dodajate športe, prilagajate nastavitve in pogled za vadbo. Sledite svojemu napredku in ga vizualno analizirajte, ustvarjajte vadbene cilje in jih dodajajte med najljubše.

S spletno storitvijo Flow lahko:

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

Za zagon spletne storitve Flow pojdite na spletno stran [flow.polar.com/M400](https://flow.polar.com/M400) in si ustvarite račun Polar, če ga še nimate. Prenesite in namestite programsko opremo FlowSync z istega mesta in tako omogočite, da se podatki med napravo M460 in spletno storitvijo Flow sinhronizirajo.

### Feed (Vir)

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

### Explore (Odkrij)

V razdelku **Explore** (Odkrij) lahko odkrivате vadbe in poti tako, da se premikate po zemljevidu. Poti lahko dodajate med svoje najljubše in jih sinhronizirate z napravo M400. Oglejte si javno dostopne vadbe, ki so jih delili drugi uporabniki, in se vrnite na poti drugih uporabnikov ter na svoje poti, da preverite, kje so/ste dosegali najboljše rezultate.

### Diary (Dnevnik)

V razdelku **Diary** (Dnevnik) si lahko ogledate urnik vadb in pregledate pretekle rezultate. Informacije bi morale vključevati: načrtovanje vadbe v dnevnem, tedenskem ali mesečnem pogledu, individualne vadbe, teste in tedenske povzetke.

### Progress (Napredek)


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

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

## VADBENI CILJI

V spletni storitvi Flow ustvarite podrobne vadbene cilje in jih sinhronizirate v napravo M460 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Med vadbo lahko preprosto sledite vodiču na svoji napravi.


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

 Svojih vadbениh ciljev ne pozabite sinhronizirati z napravo M460 iz spletne storitve Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow. Če jih ne sinhronizirate, so vidni samo na seznamu dnevnika in priljubljenih v vaši spletni storitvi Flow.


## USTVARITE VADBENI CILJ

1. Pojdite v možnost **Dairy** (Dnevnik) in kliknite možnost **Add** (Dodaj) > **Training target** (Vadbeni cilj).
2. V pogledu **Add training target** (Dodaj vadbeni cilj) izberite **Quick** (Hitro), **Phased** (V fazah) ali **Favorite** (Favourite) (cilj **Race Pace** (Tekmovalni tempo) ni na voljo za napravo Polar M460).

### Hitri cilj

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

### Cilj v fazah

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

### Priljubljeno

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

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

Po sinhroniziranju vaših vadbenih ciljev z napravo M460 so vam na voljo:

- Načrtovani vadbeni cilji v možnosti **Diary** (Dnevnik) (tekoči teden in naslednji 4 tedni)
- Vadbeni cilji, navedeni kot priljubljeni v **Favorites** (Priljubljeno)

Ko začnete vadbo, lahko do svojih ciljev dostopate iz možnosti **Diary** (Dnevnik) ali **Favorites** (Priljubljeno).


Za informacije o pričetku vadbe s cilji glejte "Prični vadbo" on page 27

## PRILJUBLJENO


V možnosti **Favorites** (Priljubljeno) lahko shranjujete in upravljate svoje priljubljene vadbene cilje. V napravo M460 lahko hkrati shranite največ 20 priljubljenih ciljev. Število priljubljenih ciljev v spletni storitvi Flow ni omejeno. Če je v spletni storitvi Flow shranjenih več kot 20 priljubljenih ciljev, se med sinhronizacijo prvih 20 ciljev na seznamu prenese v napravo M460.

Vrstni red svojih priljubljenih ciljev lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite priljubljeni cilj, ki ga želite premakniti, in ga povlecite na zeleno mesto na seznamu.


### Dodajanje vadbenega cilja med priljubljene:

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

ali

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

### Urejanje priljubljenih

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene poti in vadbeni cilji.
2. Izberite priljubljeno pot/cilj, ki jo želite urediti. Spremenite ime cilja ali za spreminjanje cilja izberite možnost urejanja v spodnjem desnem kotu.



## Odstranjevanje priljubljenega cilja

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

## ŠPORTNI PROFILI V SPLETNI STORITVI FLOW

V napravi M460 so privzeto prikazani štiri športni profili. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile na vaš seznam športov in urejate obstoječe profile. Naprava M460 ima lahko največ 20 športnih profilov. Število športnih profilov v spletni storitvi Flow ni omejeno. Če je v spletni storitvi Flow shranjenih več kot 20 športnih profilov, se med sinhronizacijo prvih 20 profilov na seznamu prenese v napravo M460.

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

### DODAJANJE ŠPORTNEGA PROFILA

V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite ime/profilno sliko v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Sport Profiles** (Športni profili).
3. Kliknite možnost **Add sport profile** (Dodaj športni profil) in na seznamu izberite šport.
4. Šport je dodan v vaš seznam športov.

### UREJANJE ŠPORTNEGA PROFILA

V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite ime/profilno sliko v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Sport Profiles** (Športni profili).
3. Pod športom, ki ga želite urediti, kliknite možnost **Edit** (Uredi).

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje informacije:

#### Osnovni podatki

- Samodejni krog (lahko se nastavi na osnovi trajanja ali razdalje)
- Zvoki vadbe
- Prikaz hitrosti

#### Srčni utrip

- Prikaz srčnega utripa (izberite utripe na minuto (bpm) ali % največje vrednosti).
- Srčni utrip lahko vidijo druge naprave (vaš srčni utrip lahko zaznavajo druge združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth ® Smart (npr. oprema v fitnessu)).
- Nastavitve območja srčnega utripa (z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe). Če izberete privzeto možnost, ne morete spreminjati spodnjih/zgornjih mej območij srčnega utripa. Če izberete prosto možnost, lahko spreminjate vse meje. Privzeto nastavljene meje območij srčnega utripa so izračunane na podlagi vašega največjega srčnega utripa.

## Pogledi vadbe


Izberite informacije, ki jih želite videti med vadbo v svojih pregledih vadbe. Za vsak športni profil imate lahko skupaj osem različnih pregledov vadbe. Vsak pogled vadbe ima lahko največ štiri različna polja podatkov.

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

ČAS	OKOLJE	TELESNE MERE	RAZDALJA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čas dneva</li> <li>• Trajanje</li> <li>• Čas kroga</li> <li>• Samodejni čas kroga</li> <li>• Čas zadnjega kroga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadmorska višina</li> <li>• Vzpon</li> <li>• Vzpon v krogu</li> <li>• Vzpon v samodejnem krogu</li> <li>• Spust</li> <li>• Spust v krogu</li> <li>• Spust v samodejnem krogu</li> <li>• Klinometer</li> <li>• Temperatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Srčni utrip</li> <li>• Povprečni srčni utrip</li> <li>• Povprečni HR za krog</li> <li>• Povprečni srčni utrip za samodejni krog</li> <li>• Povprečni srčni utrip za zadnji krog</li> <li>• Najvišji srčni utrip</li> <li>• Največji srčni utrip za krog</li> <li>• Največji srčni utrip za samodejni krog</li> <li>• Največji srčni utrip za zadnji krog</li> <li>• Kalorije</li> <li>• Kazalnik zgornje/spodnje meje območja HR</li> <li>• Čas v območjih HR</li> <li>• Zgornje/spodnje meje HR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razdalja</li> <li>• Razdalja kroga</li> <li>• Razdalja samodejnega kroga</li> </ul>

HITROST	KADENCA	MOČ	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitrost/tempo</li> <li>• Povprečna hitrost/tempo</li> <li>• Povprečna hitrost/tempo za krog</li> <li>• Povprečna hitrost/tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kadenca</li> <li>• Povprečna kadenca</li> <li>• Povprečna kadenca kroga</li> <li>• Povprečna kadenca sam-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moč</li> <li>• Povprečna moč vrtenja</li> <li>• Povprečna moč</li> <li>• Povprečna moč kroga</li> <li>• Povprečna moč sam-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NORMALIZED POWER zadnjega kroga</li> <li>• INTENSITY</li> </ul>

HITROST	KADENCA	MOČ	TRAININGPEAKS
za samodejni krog <ul style="list-style-type: none"> <li>• Povprečna hitrost/tempo za zadnji krog</li> <li>• Največja hitrost/tempo</li> <li>• Največja hitrost/tempo za krog</li> <li>• Najv. hitrost/tempo za samodejni krog</li> <li>• Največja hitrost/tempo za zadnji krog</li> <li>• Kazalnik hitrosti/tempa območja</li> <li>• Razdalja v območjih hitrosti/tempa</li> <li>• Čas v območjih hitrosti/tempa</li> <li>• Omejitve hitrosti/tempa</li> </ul>	odejnega kroga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Povprečna kadenca zadnjega kroga</li> <li>• Največja kadenca</li> <li>• Največja kadenca kroga</li> </ul>	odejnega kroga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Povprečna moč zadnjega kroga</li> <li>• Največja moč</li> <li>• Največja moč kroga</li> <li>• Največja moč samodejnega kroga</li> <li>• Največja moč zadnjega kroga</li> <li>• Kazalnik moči območja</li> <li>• Največja sila obratov</li> <li>• Razmerje moči med levo/desno</li> <li>• Povprečno razmerje moči med levo/desno</li> <li>• Povprečno razmerje moči med levo/desno za krog</li> <li>• Povprečno razmerje moči med levo/desno za samodejni krog</li> <li>• Povprečno razmerje moči med levo/desno za zadnji krog</li> </ul>	FACTOR zadnjega kroga <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRAINING STRESS SCORE zadnjega kroga</li> <li>• NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• NORMALIZED POWER kroga</li> <li>• INTENSITY FACTOR kroga</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE kroga</li> <li>• NORMALIZED POWER zadnji krog</li> <li>• INTENSITY FACTOR zadnji krog</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE zadnji krog</li> </ul>

 Glede na izbiro prikaza moči v Nastavitva je izhodna moč prikazana kot **W** (vati), **W/kg** (W/kg) ali **FTP %** (% od funkcionalne mejne moči).

Po nastavitvi športnega profila kliknite možnost za shranjevanje. Za sinhroniziranje nastavitve z napravo M460 pritisnite možnost za sinhronizacijo v spletno storitev FlowSync.



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

## APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogoča, da si takoj po vadbi lahko ogledate vizualno interpretacijo podatkov o vadbi. Z njo zlahka dostopate do vadbenih ciljev in si ogledate rezultate testov. Z aplikacijo Flow je najlažje sinhronizirati vadbene podatke iz naprave M460 prek spletne storitve Flow.

Uporaba aplikacije z napravo M460 vam omogoča:

- hiter pregled in analizo vsake podrobnosti lastne vadbe
  - ogled poti na zemljevidu
  - ogled koristi vadbe
  - ogled obremenitev pri vadbi in čas regeneracije
  - ogled časa začetka in trajanje vadbe
  - ogled povprečne in največje hitrost/tempo ter razdalja
  - ogled povprečnega in največjega srčnega utripa, skupnih območij srčnega utripa
  - ogled porabe kalorij in izgorevanje maščob v % kalorij
  - ogled nadmorske višine, vzpona in spusta
  - ogled podatkov o krogu
- ogled vašega napredka s tedenskimi povzetki v koledarju

*Preden začnete uporabljati aplikacijo Flow, morate napravo M460 registrirati v spletni storitvi Flow. Registracija se izvede, ko napravo M460 nastavite na spletni strani [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Za več informacij glejte [Nastavite napravo M460](#).*

Za začetek uporabe aplikacije Flow jo iz trgovine App Store ali Google Play prenesite v mobilno napravo. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite spletno stran [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Pred prvo uporabo mobilne naprave (pametni telefon, tablica) je to napravo treba združiti z napravo M460. Za več informacij glejte [Združevanje](#).

Za ogled svojih vadbenih podatkov v aplikaciji Flow morate napravo M460 po vadbi sinhronizirati z aplikacijo. Za informacije o sinhroniziranju naprave M460 z aplikacijo Flow glejte [Sinhroniziranje](#).

# SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko iz naprave M460 prenesete prek USB-kabla s programsko opremo FlowSync ali brezžično prek s tehnologijo Bluetooth Smart® z aplikacijo Polar Flow. Za sinhronizacijo podatkov med napravo M460 in spletno storitvijo Flow ter aplikacijo si morate ustvariti Polarjev račun in prenesti programsko opremo FlowSync. Obiščite spletno stran [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) in ustvarite svoj Polarjev račun v spletni storitvi Polar Flow ter prenesite in namestite programsko opremo FlowSync v svoj osebni računalnik. Aplikacijo Flow prenesite v svoj mobilni telefon iz trgovine App Store ali Google Play.


Podatkov ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodobljati med napravo M460, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, ne glede na to, kje ste.

## SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Pred sinhronizacijo obiščite spletno stran [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) in prenesite ter namestite programsko opremo.

1. USB-mikro priključek vključite v USB-vrata naprave M460, drug konec kabla pa vključite v svoj osebni računalnik. Prepričajte se, da programska oprema FlowSync deluje.
2. Na zaslonu računalnika se prikaže okno FlowSync in sinhronizacija se začne.
3. Po koncu se prikaže sporočilo »Zaključeno«.

Ob vsaki vključitvi naprave M460 v računalnik programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitvev. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, programsko opremo FlowSync zaženite prek ikone na namizju (Windows) ali iz mape aplikacije (Mac OS X). Ko bo na voljo posodobitev vdelane programske opreme, vas programska oprema FlowSync o tem obvesti in vas pozove k namestitvi.

 Če nastavitve v spletni storitvi Flow spreminjate, ko je naprava M460 vključena v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo programske opreme FlowSync, da se nastavitve prenesejo v napravo M460.

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow obiščite spletno stran [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow)

Za podporo in več informacij o uporabi programske opreme FlowSync obiščite spletno stran [support.polar.com/en/support/FlowSync](http://support.polar.com/en/support/FlowSync)

## SINHRONIZACIJA Z APLIKACIJO FLOW

Pred sinhronizacijo zagotovite:

- da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow,
- da ste napravo M460 vsaj enkrat registrirali v spletni storitvi Flow in sinhronizirali podatke prek programske opreme FlowSync,
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in izklopljen letalski način,


- da ste napravo M460 združili s svojim mobilnim telefonom, Za več informacij glejte "Senzorji za združitev z M460" on page 13

Za sinhroniziranje podatkov imate na voljo dva načina:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow ter na napravi M460 pritisnite in pridržite gumb BACK (NAZAJ).
2. Prikaže se sporočilo **Connecting to device** (Povezava z napravo), ki ji sledi sporočilo **Connecting to app** (Povezava z aplikacijo).
3. Po koncu se prikaže sporočilo **Syncing completed** (Sinhronizacija je zaključena).

ali

1. Prijavite se v aplikacijo Flow in pojdite v meni **Settings > General Settings > Pair and sync > Sync data** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Sinhroniziraj podatke) in na napravi M460 pritisnite gumb START.
2. Prikaže se sporočilo **Connecting to device** (Povezava z napravo), ki ji sledi sporočilo **Connecting to app** (Povezava z aplikacijo).
3. Po koncu se prikaže sporočilo **Syncing completed** (Sinhronizacija je zaključena).

 *Ko napravo M460 sinhronizirate z aplikacijo Flow, se samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o vadbi in dejavnosti prek spletne povezave s spletno storitvijo Flow.*

Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite spletno stran [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

# POMEMBNE INFORMACIJE


## NEGA NAPRAVE M460

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba napravo Polar M460 ohranjati čisto in jo skrbno negovati. Spodnja navodila vam bodo v pomoč pri upoštevanju garancijskih obveznosti, ohranjanju naprave v optimalnem stanju delovanja in izogibanju težavam pri polnjenju ali sinhroniziranju.

### M460

Svojo vadbeno napravo shranjujte na hladnem in suhem mestu. Z vlažno papirnato brisačo z vadbene naprave odstranite umazanijo. Za ohranjanje vodoodpornosti vadbene naprave ne čistite s tlačnim čistilnikom. Vadbene naprave ne potaplajte v vodo. Za čiščenje nikoli ne uporabljajte alkohola ali abrazivnega materiala, npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje.

Po vsaki uporabi USB-vrat vadbene naprave vizualno preverite, da na območju tesnilne površine pokrova/hrbtne plošče ni las, prahu ali drugih nečisto. Nežno obrišite, da odstranite morebitne nečistoče. Pri čiščenju ne uporabljajte ostrega orodja ali opreme, ki bi lahko na plastičnih delih pustila sledove prask.

 *Ni primerno za uporabo v kopalni kadi ali bazenu. Vključuje zaščito pred škropljenju vode in dežnim kapljicam. Vadbene naprave ne potaplajte v vodo. Če boste vadbeno napravo uporabljali v močnem dežnem nalivu, lahko pride do motenj pri sprejemu GPS-signala.*

**Naprave ne shranjujte pri izjemno nizki (pod -10 °C/14 °F) in visoki (nad 50 °C/120 °F) temperaturi ali je ne pustite izpostavljene neposredni sončni svetlobi.**

## SENZOR SRČNEGA UTRIPA

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

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

 *Preberite navodila za čiščenje, ki so na etiketi traku.*

## SHRANJEVANJE

**M460:** Svojo vadbeno napravo shranjujte na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte je v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi), ali v bližini prevodnega materiala (mokre brisače). Vadbene naprave ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi za dalj časa, npr. ne puščajte je v avtu ali nameščeno na kolesu. Vadbeno napravo je priporočljivo shranjevati deloma ali povsem napolnjeno. Baterija se med shranjevanjem počasi prazni. Če boste vadbeno napravo shranili za več mesecev, je priporočljivo, da jo vsakih nekaj mesecev ponovno napolnite. S tem boste podaljšali življenjsko dobo baterije.

**Senzor srčnega utripa:** Trak in priključek senzorja srčnega utripa posušite in ločeno shranite, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije. Senzor srčnega utripa shranjujte na hladnem in suhem mestu. V izogib oksidaciji, pri kateri pride do razpokanja, mokrega senzorja srčnega utripa ne shranjujte v materialu, ki ne diha, kot je športna torba. Senzorja srčnega utripa ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi dlje časa.

## SERVISIRANJE

Priporočamo vam, da v dvoletnem garancijskem obdobju izdelek servisirate samo pri pooblaščenem servisnem centru družbe Polar. Garancija ne vključuje škode ali njenih posledic zaradi servisiranja na servisih, ki niso pooblašчени s strani družbe Polar Electro. Za več informacij glejte omejeno mednarodno [garancijo Polar](#).

Za informacije za stik in vse naslove servisnih centrov Polar obiščite spletno stran [support.polar.com](http://support.polar.com) in spletno stran za vašo državo.

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

## BATERIJE

Naprava Polar M460 ima notranjo, polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in izpraznite več kot 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

Baterijo lahko napolnite prek električne vtičnice. Pri polnjenju baterije prek električne vtičnice uporabite napajalni adapter USB (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate napajalni kabel USB, se prepričajte, da nosi oznako »output 5Vdc« (izhod, 5 V DC) in da zagotavlja oskrbo s tokom vsaj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).



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

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav po izteku življenjske dobe naprave. Tega izdelka ne odlagajte med ostale komunalne odpadke.

Polarjev senzor srčnega utripa H10 ima baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Če želite sami zamenjati baterijo, natančno sledite navodilom v poglavju [Zamenjava baterije senzorja srčnega utripa](#).



Baterije shranjujte zunaj dosega otrok. V primeru zaužitja takoj obiščite zdravnika. Baterije je treba ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

## ZAMENJAVA BATERIJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

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

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le v pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi prek spletnega mesta [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

Pri rokovanju z novo, povsem napolnjeno baterijo se izogibajte tesnemu stiku, tj. hrati na obeh straneh, s kovino ali orodji, ki prevajajo elektriko, kot je pinceta. To lahko vodi do kratkega stika baterije, zaradi česar se bo hitreje izpraznila. Kratak stik običajno ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša njeno zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.

1. Z majhnim ploščatim pripomočkom pritisnite pokrov baterije, da se odpre.
2. Iz prostora za baterijo odstranite izrabljeno baterijo.
3. Pod pokrov vstavite novo baterijo (CR2025) tako, da bo njen negativni pol (-) usmerjen navzven.
4. Rob pokrova baterije poravnajte z režo na konektorju in pokrov baterije potisnite na mesto. Zaslišati morate klik.



 Če obstoječo baterijo nadomestite z napačno vrsto baterije, obstaja nevarnost eksplozije.

## PREVIDNOSTNI UKREPI

Polarjeva vadbeno naprava M460 prikazuje pokazatelje vaše zmogljivosti. Vadbeno napravo je zasnovana za prikaz ravni telesnega napora in regeneracije med in po vadbi. Meri srčni utrip, hitrost in razdaljo. Meri tudi kadenco kolesarjenja skupaj s senzorjem kadence in izhodne moči s merilcu moči. Namenjena ni nobeni drugi uporabi.

Vadbeno napravo ni namenjena za okoljske meritve, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

## MOTNJE MED VADBO

**Elektromagnetne motnje in vadbeno oprema**

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

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

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

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

## ZDRAVJE IN TRENING

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

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

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

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

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

Če ste alergični na katero koli snov, ki prihaja v stik s kožo, ali če sumite na alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v [Tehničnih specifikacijah](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za pomoč strankam. Da bi preprečili

kožne reakcije na senzor srčnega utripa, ga nosite nad majico, vendar dobro navlažite območje pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.



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

## OPOZORILO – BATERIJE SHRANJUJTE IZVEN DOSEGA OTROK

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

## TEHNIČNI PODATKI

### M460

Vrsta baterije:	Polnilna baterija 385 mAh, 4,35 V
Čas delovanja:	Do 16 ur s vklopljeno funkcijo GPS (12 ur z vklopljenimi vsemi senzorji in varnostno lučjo)
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F  Uporaba ali shranjevanje naprave M460 v okolju, kjer temperatura presega navedeni temperaturni razpon, lahko trajno poškoduje delovanje baterije, kar zlasti velja, če je temperatura višja od predpisane.
Materiali vadbene naprave:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Natančnost ure:	Nad ±0,5 sekunde/dan pri temperaturi 25 °C/77 °F
Natančnost signala GPS:	razdalja ±2 %, hitrost ±2 km/h
Ločljivost nadmorske višine:	1 m
Ločljivost vzpona/spusta:	5 m
Največja nadmorska višina:	9.000 m/29.525 ft

Vzorčni utrip:	1 s
Natančnost naprave za beleženje srčnega utripa:	± 1 % ali 1 bpm, glede na to, kateri je večji. Opredelitev velja za stabilna stanja.
Merilni obseg srčnega utripa:	15–240 utripov na minuto
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0–399 km/h ali 247,9 mph
Vodoodpornost:	IPX7 (zaščita pred dežjem, ni primerno za plavanje)
Zmogljivost pomnilnika:	64 MB bliskovnega pomnilnika  70 ur (35 ur beleženja z vklopljenim senzorjem srčnega utripa, senzorjem GPS in senzorjem moči)
Ločljivost prikazovalnika:	128 × 128

## SENZOR SRČNEGA UTRIPA H10

Življenjska doba baterije:	400 ur
Vrsta baterije:	CR 2025
Tesnilni obroček baterije:	O-tesnilo 20,0 × 0,90 silikon
Delovna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Material priključka:	ABS, ABS + GF, PC, nerjavno jeklo
Material traku:	Poliamid, poliuretan, elastan, poliester, silikonski tisk
Vodoodpornost:	30 m

Senzor srčnega utripa Polar H10 uporablja naslednje patentirane tehnologije, vključno s:

- kodiranim prenosom OwnCode®

## PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC IN USB-KABEL

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac OS X z internetno povezavo in prostim USB-vhodom za USB-kabel.

Programska oprema FlowSync je združljiva z naslednjimi operacijskimi sistemi:

Operacijski sistem računalnika	64-bitni
Windows 7	X
Windows 8	X

Operacijski sistem računalnika	64-bitni
Windows 10	X
Mac OS X 10.6	X
OS X 10.7	X
OS X 10.8	X
OS X 10.9	X
OS X 10.10	X
OS X 10.11	X
macOS 10.12	X

## ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Mobilna aplikacija Polar Flow za sistem iOS zahteva Appleov sistem iOS 8.0 ali novejši.

- iPhone 4S ali novejši

Mobilna aplikacija Polar Flow za sistem Android zahteva različico Android 4.3 ali novejšo.

Vadbeni računalnik Polar M460 uporablja naslednje patentirane tehnologije, med drugim:

- OwnIndex® tehnologijo za preizkus telesne pripravljenosti.

## VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večina Polarjevih izdelkov lahko nosite med plavanjem. Kljub temu pa niso primerni za potapljanje. Za ohranjanje vodoodpornosti gumbov naprave ne pritiskajte v vodi. Pri merjenju srčnega utripa s **Polarjevim senzorjem srčnega utripa, nameščenim na prsni koš**, lahko zaradi spodnjih razlogov pride do motenj:

- Visoka prevodnost morske vode in bazenske vode z visoko vsebnostjo klora. Kratek stik senzorja srčnega utripa, zaradi česar senzor srčnega utripa ne zaznava EKG-signalov.
- Senzor srčnega utripa se lahko pri skoku v vodo ali visoki obremenitvi mišic med tekmovalnim plavanjem premakne na mesto na telesu, kjer zaznavanje EKG-signalov ni mogoče.
- Jakost EKG-signala se razlikuje pri posameznikih glede na njihovo sestavo tkiva. Pri merjenju srčnega utripa v vodi so pogosteje prisotne težave.

**Polarjeve naprave s funkcijo merjenja srčnega utripa na zapestju (A360, M200 in M600)** so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši dejavnosti zbirajo prek gibov zapestja tudi med plavanjem. Pri testiranju smo ugotovili, da meritev srčnega utripa na zapestju v vodi ni optimalna, zato merjenja srčnega utripa na zapestju ne moremo priporočati za plavanje.

V urarstvu je vodoodpornost običajno navedena v metrih, ki označujejo statični vodni tlak na zadevni globini. Polarjeve ure imajo isti sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** ali **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava, ki vključuje oznako vodoodpornosti, je bila pred dostavo testirana glede odpornosti na vodni tlak.

Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Na hrbtni strani Polarjeve naprave poiščite kategorijo vodoodpornosti in jo primerjajte glede na spodnjo preglednico. Upoštevajte, da te kategorije morda ne veljajo za izdelke drugih proizvajalcev.

Med dejavnostjo v vodi je dinamični tlak, ki se ustvarja zaradi premikov v vodi, višji od statičnega tlaka. To pomeni, da je izdelek med premikanjem v vodi izpostavljen višjemu tlaku, kot če je izdelek na enem mestu.

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Pljuski vode, pot, dež itd.	Kopanje in plavanje	Potapljanje na dah (brez jeklenk z zrakom)	Globinsko potapljanje (z jeklenko z zrakom)	Vodoodpornost
Vodoodporen IPX7	V REDU	-	-	-	Ne čistite s tlačnim čistilnikom. Zaščiteno pred pljuski, dežjem itd. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodporen IPX8	V REDU	V REDU	-	-	Najmanjše zahteve za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodporno Vodoodporno do globine 20/30/50 metrov Primerno za plavanje	V REDU	V REDU	-	-	Najmanjše zahteve za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810.
Vodoodporno do globine 100 metrov	V REDU	V REDU	V REDU	-	Za pogosto uporabo v vodi, vendar ne pri globinskem potapljanju. Referenčni standard: ISO22810.

## OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo.
- Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb/-e, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.

- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakupi.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.


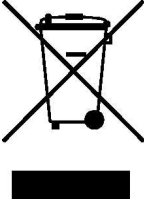
Izdelal Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

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

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

## REGULATIVNE INFORMACIJE

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

Za ogled regulatornih oznak, specifičnih za napravo M460, pojdite v **Settings > General settings > About your product** (Nastavitve > Splošne nastavitve > O izdelku).

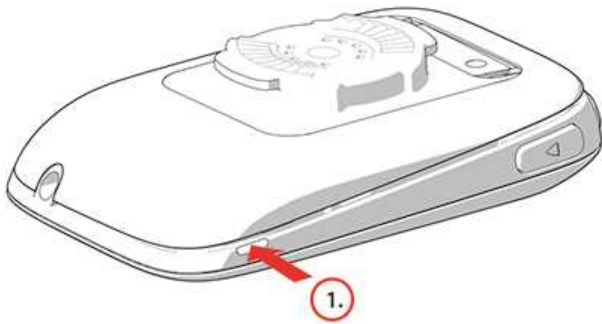
Regulativne informacije so na voljo na spletnem mestu [support.polar.com](http://support.polar.com).

### OZNAKA CE NA NAPRAVI POLAR M460

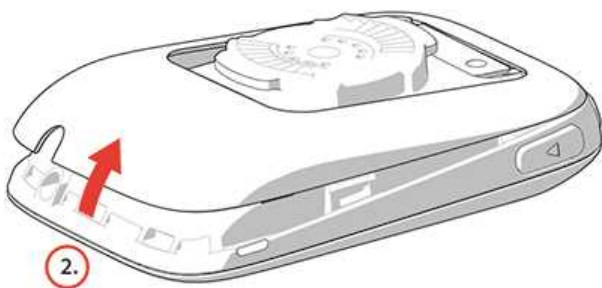
Oznaka CE se nahaja pod pokrovčkom na hrbtni strani naprave M460.

## ODPIRANJE POKROVČKA

Noht palca vstavite v utor v zgornjem desnem kotu naprave M460 med ohišjem in pokrovom ter nekoliko odprite pokrov.



Z nohtom palca na vrhu naprave M460 še nekoliko odprite pokrov. Nato pokrov odstranite..



## OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je samo informativne narave. Opisani izdelki se lahko zaradi proizvajalčevega programa nenehnega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Družba Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nobenih zagotovil in jamstev glede priročnika ali v njem opisanih izdelkov.



- Družba Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne nosi odgovornosti za kakršno koli škodo, izgube, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nenamerne, posledične ali posebne, ki izhajajo iz uporabe tega gradiva ali v njem opisanih izdelkov ali ki so z njimi povezane.

2.0 SL 11/2020