

**POLAR®**

# POLAR GRIT X PRO



**NAVODILA ZA UPORABO**

# KAZALO VSEBINE ZA GRIT X PRO

<b>Kazalo vsebine za Grit X Pro</b> .....	<b>2</b>
<b>Navodila za uporabo ure Polar Grit X Pro</b> .....	<b>8</b>
Uvod .....	8
Izkoristite vse prednosti ure Grit X Pro .....	9
Aplikacija Polar Flow .....	9
Spletna storitev Polar Flow .....	9
<b>Za začetek</b> .....	<b>10</b>
Nastavljanje ure .....	10
Možnost A: Nastavitev z mobilno napravo in aplikacijo Polar Flow .....	10
Možnost B: Nastavitev prek računalnika .....	11
Možnost C: Nastavite prek ure .....	11
Funkcije gumbov in gibi .....	11
Časovni pogled in meni .....	12
Način pred vadbo .....	12
Med treningom .....	12
Barvni zaslon na dotik .....	12
Prikaz obvestil .....	13
Funkcija tapkanja .....	13
Gib za vklop osvetlitve zaslona .....	13
Prikazi ure in meni .....	13
Prikazi ure .....	13
Meni .....	23
Nastavitve .....	26
Meni s hitrimi nastavitvami .....	26
Seznanjanje mobilne naprave z uro .....	27
Brisanje seznanjene naprave .....	27
Posodobitev vdelane programske opreme .....	27
Prek mobilne naprave ali tablice .....	28
Prek računalnika .....	28
<b>Settings (Nastavitve)</b> .....	<b>29</b>
Splošne nastavitve .....	29
Seznani in sinhroniziraj .....	29
Nastavitve kolesa .....	29
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa .....	29
Spremljanje regeneracije .....	30
Letalski način .....	30
Svetlost osvetlitve zaslona .....	30
Ne moti .....	30
Obvestila v telefonu .....	30
Upravljanje glasbe .....	30
Enote .....	30
Jezik .....	30
Alarm neaktivnosti .....	30
Tresenje .....	30
Uro nosim na .....	31
GPS-sateliti .....	31
O vaši uri .....	31
Nastavitve prikazov ure .....	31
Izberite prikaze .....	33
Ura in datum .....	33
Ura .....	33
Datum .....	33

Oblika zapisa datuma .....	34
Prvi dan v tednu .....	34
Fizične nastavitve .....	34
Teža .....	34
Višina .....	34
Datum rojstva .....	34
Spol .....	34
Športno ozadje .....	34
Cilj aktivnosti .....	35
Želeni čas spanja .....	35
Maksimalni srčni utrip .....	35
Srčni utrip v mirovanju .....	36
VO2max .....	36
Prikazne ikone .....	36
Vnovični zagon in ponastavitev .....	37
Vnovični zagon ure .....	37
Ponastavite uro na tovarniške nastavitve .....	37
Ponastavitev na tovarniške nastavitve ure .....	37
Ponastavite na tovarniške nastavitve v programski opremi FlowSync .....	37
<b>Trening .....</b>	<b>38</b>
Merjenje srčnega utripa na zapestju .....	38
Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju ali sledenjem spanja .....	38
Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju ali sledite spanju/izvajanju funkcije Nightly Recharge .....	39
Prični vadbo .....	39
Začetek načrtovane vadbe .....	40
Začetek vadbe z več športi .....	40
Hitri meni .....	41
Med treningom .....	44
Brskajte po vpogledih v trening .....	44
Nastavitev časovnikov .....	46
Intervalna ura .....	46
Odštevalnik .....	47
Zaklepanje območja srčnega utripa, hitrosti ali moči .....	47
Zaklepanje območja srčnega utripa .....	47
Zaklepanje območja hitrosti/tempa .....	47
Zaklepanje območja moči .....	48
Beleženje kroga .....	48
Spremenite šport med vadbo Multišport .....	48
Ciljno usmerjen trening .....	48
Zamenjajte fazo med vadbo v fazah .....	49
Prikaz informacij o ciljnih treninga .....	49
Obvestila .....	49
Začasna prekinitev/ustavitev vadbe .....	49
Povzetek treninga .....	49
Po treningu .....	49
Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow .....	53
Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow .....	53
<b>Lastnosti .....</b>	<b>54</b>
Navigacijski sateliti .....	54
Asistenca GPS .....	54
Datum poteka veljavnosti A-GPS .....	54
Navodila za pot .....	55
Profili poti in višinski profili .....	55
Skupna dolžina vzpona in spusta za načrtovane poti .....	56
Dodajanje poti na uro .....	56
Začnite vadbo z navodili za pot .....	56
Približajte/oddaljite .....	56

Sproti spreminjajte traso .....	57
Nazaj na začetek .....	57
Sledenje nazaj .....	58
Uporaba funkcije »Sledenje nazaj« .....	58
Približajte/oddaljite .....	58
Želena hitrost .....	58
Segmenti Strava Live .....	59
Povežite svoja računa Strava in Polar Flow .....	59
Uvozite Segmente Strava v račun Polar Flow .....	59
Začnite vadbo s segmenti Strava Live .....	60
Hill Splitter™ .....	61
Dodajanje prikaza Hill Splitter športnemu profilu .....	61
Trening s funkcijo Hill Splitter .....	62
Povzetek podatkov za Hill Splitter .....	63
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow .....	63
Komoot .....	65
Povežite računa Komoot in Polar Flow .....	66
Sinhronizirajte trase v aplikaciji Komoot z uro .....	66
Pričnite vadbo s traso Komoot .....	68
Smart Coaching .....	68
Training Load Pro .....	69
Kardio obremenitev .....	69
Občutena obremenitev .....	69
Mišična obremenitev .....	69
Obremenitev med eno vadbo .....	69
Zahtevnost in toleranca .....	70
Status kardio obremenitve .....	70
Status kardio obremenitve v vaši uri .....	70
Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi .....	71
Recovery Pro .....	73
Začnite uporabljati Recovery Pro .....	74
Poglejte svojo povratno informacijo o regeneraciji .....	75
FuelWise™ .....	76
Vadba s funkcijo Fuelwise .....	76
Opomnik za ogljikove hidrate .....	77
Ročni opomnik za ogljikove hidrate .....	77
Opomnik za hidracijo .....	78
Ortostatični test .....	78
Izvedba testa .....	78
Ortostatični test z Recovery Pro .....	81
Test tekaške zmogljivosti .....	81
Opravljanje testa .....	81
Rezultati testa .....	82
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow .....	84
Test kolesarske zmogljivosti .....	85
Izvedba testa .....	86
Rezultati testa .....	87
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow .....	88
Test regeneracije nog .....	89
Izvedba testa .....	90
Rezultati testa .....	90
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow .....	92
Moč pri teku na zapestju .....	93
Moč pri teku in obremenitev mišic .....	93
Kako se moč pri teku prikazuje v uri .....	93
Polarjev tekaški program .....	95
Ustvari tekaški program Polar .....	96

Začni tekaški cilj .....	96
Spremljajte svoj napredek .....	96
Running Index (Tekški indeks) .....	96
Kratkoročna analiza .....	97
Dolgoročna analiza .....	98
Koristi vadbe .....	99
Pametne kalorije .....	100
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa .....	100
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro .....	100
Sledenje aktivnosti 24/7 .....	102
Cilj aktivnosti .....	102
Podatki o aktivnosti v vaši uri .....	102
Alarm o neaktivnosti .....	103
Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow .....	103
Activity Guide (Vodnik po dejavnosti) .....	103
Activity Benefit (Prednosti aktivnosti) .....	104
Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™ .....	104
Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow .....	107
Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow .....	108
Za vadbo .....	108
Za spanec .....	108
Za uravnavanje energije .....	108
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™ .....	109
SleepWise™ .....	114
Dnevna energija po spanju .....	114
Spanec čez teden .....	115
Znanstvena podlaga .....	117
Vodene dihalne vaje Serene™ .....	117
Fitness-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju .....	119
Pred testom .....	120
Opravljanje testa .....	120
Rezultati testa .....	120
Opravljanje testa .....	120
Rezultati testa .....	120
Razredi ravni fizične pripravljenosti .....	121
Moški .....	121
Ženske .....	121
VO2max .....	122
Dnevni vodič za trening FitSpark™ .....	122
Med vadbo .....	123
Športni profili .....	125
Območja srčnega utripa .....	126
Način sensorja srčnega utripa .....	126
Vklop načina sensorja srčnega utripa .....	126
Prekinitev deljenja srčnega utripa .....	126
Hitrostna območja .....	126
Nastavitve hitrostnih območij .....	126
Cilj vadbe s hitrostnimi območji .....	127
Med vadbo .....	127
Po vadbi .....	127
Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju .....	127
Kadenca prek zapestja .....	127
Metrika plavanja .....	128
Plavanje v bazenu .....	128
Nastavitev dolžine bazena .....	128
Plavanje v odprtih vodah .....	128
Merjenje srčnega utripa v vodi .....	129

Začetek plavanja .....	129
Med plavanjem .....	129
Po plavanju .....	129
Barometer (Barometer) .....	131
Nadmorska višina, ko ne trenirate .....	131
Kompas .....	131
Uporaba kompasa med vadbo .....	131
Uporaba kompasa izven treninga .....	132
Vreme .....	133
Nastavitve za varčevanje z energijo .....	135
Viri energije .....	136
Povzetek o virih energije .....	136
Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow .....	137
Obvestila v telefonu .....	137
Vklop obvestil na mobilniku .....	137
Ne moti .....	138
Prikaz obvestil .....	138
Upravljanje glasbe .....	138
Iz prikaza ure .....	138
Med treningom .....	139
Zamenljivi zapestni paščki .....	139
Menjava zapestnega traku .....	139
Združljivi senzorji .....	139
Optični senzor srčnega utripa Polar OH1 .....	139
Polar Verity Sense .....	140
Senzor srčnega utripa Polar H10 .....	140
Senzor srčnega utripa Polar H9 .....	140
Senzor korakov Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart .....	140
Senzor hitrosti Polar Bluetooth® Smart .....	140
Polarjev senzor za ritem Bluetooth® Smart .....	141
Senzorji moči drugih ponudnikov .....	141
Seznanjanje senzorjev z uro .....	141
Seznanite senzor srčnega utripa z uro .....	141
Polar H9, Polar H10 .....	141
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	141
Seznanite senzor korakov z uro .....	142
Umerjanje senzorja korakov .....	142
Seznanite senzor za kolesarjenje z uro .....	143
Nastavitve kolesa .....	143
Merjenje velikosti koles .....	143
Umerjanje senzorja za moč pri kolesarjenju .....	144
Brisanje seznanjene naprave .....	144
<b>Polar Flow .....</b>	<b>145</b>
Aplikacija Polar Flow .....	145
Podatki treninga .....	145
Podatki o aktivnosti .....	145
Podatki o spancu .....	145
Športni profili .....	145
Deljenje slik .....	145
Začnite uporabljati aplikacijo Flow .....	145
Spletna storitev Polar Flow .....	146
Dnevnik .....	146
Poročila .....	146
Programi .....	146
Športni profili v Polar Flow .....	146
Dodajanje športnega profila .....	147
Urejanje športnega profila .....	147

Načrtovanje treninga .....	149
Ustvarite načrt treninga z orodjem Načrtovanje sezone .....	149
Ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow .....	150
Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga .....	151
Cilje sinhronizirajte s svojo uro. ....	152
Ustvarite cilja treninga v aplikaciji Polar Flow .....	152
Favorites (Priljubljene) .....	155
Dodajanje cilja treninga med priljubljene elemente: .....	155
Urejanje priljubljenega dokumenta .....	155
Odstranjevanje priljubljenega elementa .....	155
Sinhroniziranje .....	155
Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow .....	155
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync .....	156
<b>Pomembne informacije .....</b>	<b>157</b>
Baterija .....	157
Polnjenje baterije .....	157
Polnjenje med vadbo .....	158
Stanje baterije in sporočila .....	158
Simbol stanja baterije .....	158
Opozorila baterije .....	158
Nega ure .....	159
Vzdržujte čistočo ure .....	159
Negujte optični senzor srčnega utripa .....	159
Shranjevanje .....	159
Servis .....	159
Previdnostni ukrepi .....	160
Motnje med treningom .....	160
Zdravje in trening .....	160
Opozorilo – baterije hranite izven dosega otrok .....	161
Varna uporaba izdelkov Polar .....	161
Tehnične specifikacije .....	162
Grit X Pro .....	162
Programska oprema Polar FlowSync .....	164
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow .....	164
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov .....	164
Ureditvene informacije .....	165
Polarjeva omejena mednarodna garancija .....	166

# NAVODILA ZA UPORABO URE POLAR GRIT X PRO

Navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri prvih korakih z vašo novo uro. Obiščite [support.polar.com/en/grit-x-pro](https://support.polar.com/en/grit-x-pro), kjer so na voljo video učni programi in pogosta vprašanja.

## UVOD

Čestitke ob nakupu vaše nove ure Polar Grit X Pro!

Ura Polar Grit X Pro je namenjena vsem, ki radi trenirate na prostem in vidite svet kot svoje igrišče, saj je zasnovana po vojaških standardih, ima safirno steklo, ki je odporno na praske, ter se lahko pohvali z izjemno dolgo avtonomijo baterije, zato se odlično obnese v še tako zahtevnih situacijah.

Raziskujte svet in se predajte doživetjem s povsem novimi navigacijskimi orodji, vedno aktivnimi funkcijami na prostem in Polarjevimi vrhunskimi rešitvami za trening. Odlikujejo jo vodoodpornost do globine 100 m, neprekosljiva GPS-natančnost in optično merjenje srčnega utripa na zapestju s tehnologijo Polar Precision Prime™, zato je najtrpežnejša ura, s katero lahko greste, kamor se vam zljubi.

Polar Grit X Pro Titan iz izredno trpežnega, a 12 % lažjega titana, ki se uporablja v letalski industriji, je ena najlepših in najtrpežnejših ur za uporabo na prostem, kar jih je na tržišču. Izjemno dolga avtonomija baterije vas ne bo pustila na cedilu, saj boste lahko trenirali do 40 ur pri neomejeni uporabi sistema GPS in merjenja srčnega utripa, v načinu varčevanja z energijo pa tudi do 100 ur.

Povsem novi navigacijski nadzorni centri obsegajo vedno aktivni višinomer, kompas in koordinate lokacije, zato boste vedno vedeli, kje ste in kam greste. V nadzornem centru za dolžino dneva boste vedno vedeli, kdaj sonce vzide in zaide ter kdaj se zmrači. Funkcija [Track Back \(Sledenje nazaj\)](#) vas lahko vodi nazaj na začetno točko po isti poti, po kateri ste prišli. Sledenje nazaj skrbi, da boste vedno našli pot nazaj, tudi ko se izgubite na katerem od svojih razburljivih podvigov.


Polar Grit X Pro ima povsem nove profile poti in višinske profile, s katerimi boste lažje in bolje načrtali svoje podvige ter na poti spremljali svoj napredek. S profili poti in višinskimi profili boste vedeli, kje se trenutno nahajate, koliko ste se povzpeli ali spustili in koliko poti vam je še preostalo. Z aplikacijo [Komoot](#) (aplikacija neodvisnega razvijalca) lahko načrtujete svojo pot za vse podvige in jo enostavno uvozite v Grit X Pro, vodenje »korak za korakom« pa bo poskrbelo, da boste vedno na pravi poti. S [FuelWise™](#), pametnim pomočnikom za polnjenje zalog, se boste naučili, kako pravilno obnavljati energijske zaloge na daljših podvigih.

[Training Load Pro™](#) vam pove, koliko ste v zadnjem času trenirali in do kakšne mere ste z vadbo obremenili posamezne dele svojega telesa, da boste lahko optimizirali svoj trening.

S funkcijo [Hill Splitter™](#) boste izvedeli, kako ste se odrezali na vzponih in spustih. Hill Splitter samodejno zazna vzpone in spuste na podlagi podatkov o hitrosti, razdalji ter nadmorski višini.

Polar Grit X Pro ima tudi povsem samodejni in pametni funkciji [Nightly Recharge™](#) ter [Sleep Plus Stages™](#), s katerima lahko zelo enostavno spremljate, kako se vaše telo regenerira po treningu in obremenitvi, da boste lahko optimalno načrtovali svoj dan.

S [tekaškimi](#) in [kolesarskimi testi zmogljivosti](#) lahko testirate svojo zmogljivost in prilagodite svoja območja srčnega utripa, hitrosti ter moči. [Test regeneracije nog](#) vam pove, ali so vaše noge pripravljene na zelo intenziven trening. Omeniti je treba še pametne funkcije, kot so [vremenska napoved](#), [obvestila na mobilniku](#) in [upravljanje glasbe](#), s katerimi Polar Grit X Pro skrbi, da lahko greste, kamor se vam zljubi.

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



# IZKORISTITE VSE PREDNOSTI URE GRIT X PRO

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

## APLIKACIJA POLAR FLOW

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

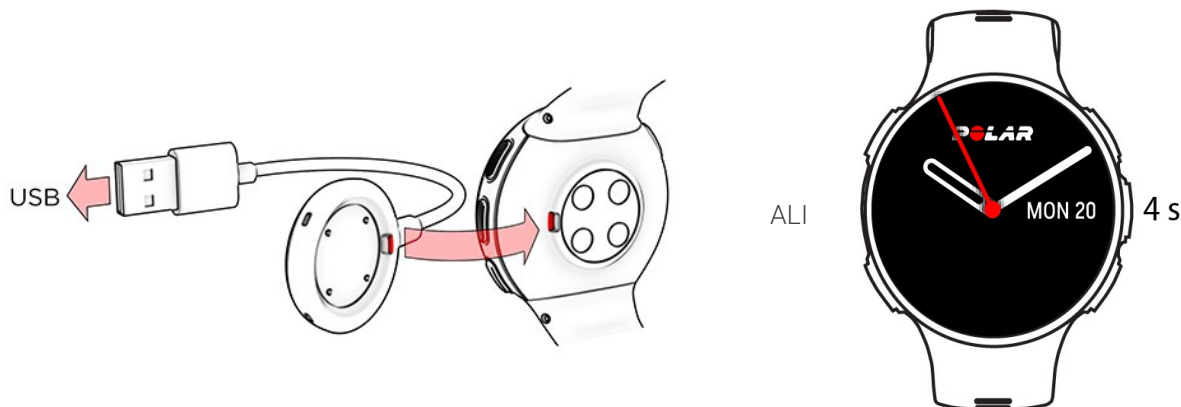
## SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Prek programske opreme FlowSync v računalniku ali aplikacije Flow svoje vadbene podatke sinhronizirajte s [spletno storitvijo Polar Flow](#). Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe, dejavnosti in spanca. S svojimi dosežki seznanite svoje prijatelje, poiščite osebe, ki izvajajo iste vaje kot vi, in poiščite motivacijo v družbenih omrežjih za vadbo. Če želite spremljati rezultate na dolgi rok, si lahko vse podatke na enem mestu ogledate v spletni storitvi Polar Flow. Na strani s testi si lahko ogledate vse teste, ki ste jih opravili, in primerjate rezultate. Tako lahko spremljate svoj dolgoročni napredek in spremembe v vaši zmogljivosti.

Vse to je na voljo na spletni strani [polar.com/flow](https://polar.com/flow).

## NASTAVLJANJE URE

**Da uro vklopite in napolnite**, jo s priloženim kablom iz paketa priključite v aktivna vrata USB ali polnilnik USB. Kabel se zaradi magneta skoči na mesto, poskrbite le, da rob kabla poravnate z režo na uri (označeno rdeče). Upoštevajte, da lahko traja nekaj časa, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja. Priporočamo, da pred prvo uporabo ure napolnite baterijo. Za podrobne informacije o polnjenju baterije si oglejte [Baterija](#). Svojo uro lahko zbudite tudi tako, da pritisnete in držite gumb V REDU za 4 sekunde.



**Da uro nastavite**, izberite jezik in želeni način nastavitve. Ura vam omogoča tri možnosti nastavitve: S tipkama NAVZGOR/NAVZDOL prebrskajte do možnosti, ki je za vas najbolj priročna, in potrdite izbiro s pritiskom V REDU.

A. **Na mobilnem telefonu:** Nastavitev prek mobilnega telefona je priročna, če nimate dostopa do računalnika s vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša. Ta metoda zahtevata internetno povezavo.

B. **Na računalniku:** Nastavitev prek ožičenega računalnika je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje ure, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

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

C. **Na uri:** Če nimate na voljo združljive mobilne naprave in dostopa do računalnika z internetno povezavo, lahko začnete prek ure. **Če izvedete nastavitve prek ure, upoštevajte, da ta še ni povezana s spletno storitvijo Polar Flow. Posodobitve vdelane programske opreme za uro so na voljo samo prek storitve Polar Flow.** Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar, je pomembno, da nastavitev v spletni storitvi Polar Flow ali prek aplikacije Polar Flow opravite pozneje tako, da sledite korakom za možnost A ali B.

### MOŽNOST A: NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO IN APLIKACIJO POLAR FLOW

**i** *Upoštevajte, da morate seznanitev izvesti v aplikaciji Flow in **NE v nastavitvah za Bluetooth vaše mobilne naprave.***

1. Prepričajte se, da je vaša mobilna naprava povezana v splet in vklopite Bluetooth.
2. Iz trgovine App Store ali Google Play na mobilni napravi prenesite aplikacijo Polar Flow.
3. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow.
4. Aplikacija Flow prepozna vašo uro v bližini in vas pozove, da začnete s seznanitvijo. Dotaknite se gumba Start.
5. Sprejmite **zahtevo za Bluetooth seznanitev** na mobilni napravi in preverite, ali se koda, prikazana na mobilni napravi, ujema s kodo na uri.

6. Sprejmite zahtevo za Bluetooth seznanitev na mobilni napravi.
7. Potrdite kodo PIN na uri tako, da pritisnete V REDU.
8. Ko je seznanitev zaključena, se prikaže **Pairing done (Seznanitev zaključena)**.
9. Vpišite se s svojim Polarjevim računom ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v aplikaciji.

Ko zaključite z nastavitvami, tapnite Shrani in sinhroniziraj in vaše nastavitve se sinhronizirajo z uro.

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

## MOŽNOST B: NASTAVITEV PREK RAČUNALNIKA

1. Pojdite na polar.com/start in prenesite ter namestite programsko opremo za prenos podatkov Polar FlowSync na svoj računalnik.
2. Vpišite se s svojim Polarjevim računom ali ustvarite novega. Priključite uro v vrata USB svojega računalnika s priloženim kablom. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v spletni storitvi Polar Flow.

## MOŽNOST C: NASTAVITE PREK URE

Prilagodite vrednosti z gumboma NAVZGOR/NAVZDOL in vsako izbiro potrdite s pritiskom V REDU. Če se želite kadarkoli vrniti in spremeniti katero od nastavitvev, pritisnite NAZAJ, dokler se ne prikaže nastavitvev, ki jo želite spremeniti.

**i** Ko opravite nastavitve iz ure, vaša ura še ni povezana s spletno storitvijo Polar Flow. Posodobitve vdelane programske opreme za uro so na voljo samo prek storitve Polar Flow. Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar Smart Coaching, je pomembno, da nastavitvev v spletni storitvi Polar Flow ali prek aplikacije Flow opravite pozneje tako, da sledite korakom za možnost A ali B.

## FUNKCIJE GUMBOV IN GIBI

Vaša ura ima pet gumbov z različnimi funkcijami glede na okoliščine uporabe. Oglejte si spodnje razpredelnice, ki opisujejo funkcije gumbov v različnih načinih.



## Časovni pogled in meni

LUČ	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Posveti prikazovalnik	Odprite meni	Potrdi izbiro, prikazano na prikazovalniku	Spremenite prikaz ure v časovnem pogledu
V časovnem prikazu	Vrni se na prejšnjo raven		Pomikaj se po seznamih izbir
pritisnite za ogled simbola, ki prikazuje stanje baterije	Ne spreminjaj nastavitvev	Pritisnite in zadržite, da vklopite način pred vadbo	Prilagodi izbrano vrednost
Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov in se dotaknite zaslona	Pritisni in drži za vrnitev v časovni pogled iz menija	Pritisnite za ogled podrobnosti o informacijah na prikazu ure.	
	V časovnem načinu pritisnite in zadržite, da zaženete seznanjanje in sinhronizacijo		

## Način pred vadbo

LUČ	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Posveti prikazovalnik	Vrnitev v časovni prikaz	Prični vadbo	Pomikaj se po seznamu športov
Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov			
Pritisnite za vstop v hitri meni			

## Med treningom

LUČ	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Posveti prikazovalnik	Z enkratnim pritiskom začasno prekinite trening	Beleženje kroga	Spremeni vpogled v trening
Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov	Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite med premorom	Nadaljuj beleženje vadbe, ko je začasno prekinjena	

## BARVNI ZASLON NA DOTIK

Barvni zaslon na dotik s funkcijo nenehne aktivnosti (always-on) omogoča preprosto preklapljanje med prikazi ure, listanje in prehajanje med meniji ter izbiranje funkcij z dotikom prikazovalnika.

- Za premik podrsajte gor ali dol.
- V časovnem pogledu spremenite ozadje ure tako, da podrsate levo ali desno. Vsako ozadje ure vsebuje pregled različnih informacij.
- V časovnem pogledu podrsajte od spodaj navzgor, da bi si ogledali obvestila in odprli funkcije za upravljanje glasbe.
- Za podrobnejše informacije se dotaknite zaslona.

Ne pozabite, da zaslon na dotik med vadbo ni aktiven. Nemoteno delovanje zaslona zagotovite tako, da z njega odstranite umazanijo in ga obrišete z vlažno krpo. Zaslon na dotik ne bo deloval, če ga boste uporabljali z rokavicami.

## PRIKAZ OBVESTIL

Rdeča pika na dnu zaslona kaže, ali imate nova obvestila. Če si želite ogledati obvestila, podrsajte od spodaj navzgor.

Če si želite ogledati obvestila v prikazu časa, podrsajte od spodaj navzgor.

## FUNKCIJA TAPKANJA

Tapnite zaslon z dvema prstoma za beleženje kroga med vadbo. Funkcija tapkanja ni lastnost zaslona na dotik.

## GIB ZA VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

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

# PRIKAZI URE IN MENI

## PRIKAZI URE

Prikazi ure vam pokažejo veliko več kot čas. V prikazu ure si lahko ogledate najbolj aktualne in pomembne informacije. Izberite prikaze ure, ki jih želite imeti na zaslonu v prikazu ure. Na voljo so **samo čas, dnevna aktivnost, status kardio obremenitve, neprekinjeno merjenje srčnega utripa, zadnje vadbe, spanec prejšnje noči, vodič za trening FitSpark, vreme, tedenski povzetek, vaše ime, upravljanje glasbe, lokacija** ter **sončni vzhod in zahod**.

Podrsate lahko v levo ali desno ali pa se pomikate po prikazih ure z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL ter si ogledate podrobne podatke s pritiskom na zaslon ali gumb V REDU.

### Samo ura



Ura in datum. Izbirate lahko med različnimi stili in barvami ure.

Več informacij poiščite v razdelku [Nastavitve prikazov ure](#).

### Aktivnost



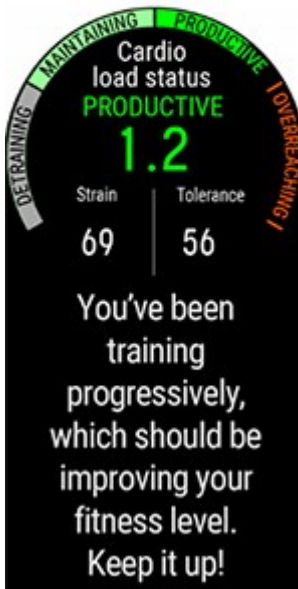
Krog okoli prikaza ure in odstotek pod navedbo časa kažete vaš napredek k cilju dnevne aktivnosti. Ko ste aktivni, se krog napolni s svetlomodro barvo.

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

- Koraki, ki ste jih prehodili do zdaj. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo ter pretvarjajo v ocenjeno število korakov.
- Čas aktivnosti vam pokaže skupni čas telesnega gibanja, ki je koristno za vaše telo in zdravje.
- Kalorije, porabljene s treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja).

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

## Status kardio obremenitve



**Status kardio obremenitve** preveri razmerje med vašo kratkoročno (**zahtevnostjo**) in dolgoročno obremenitvijo treninga (**toleranco**) ter vam na podlagi tega pokaže, ali ste v stanju obremenitve z zmanjšano vadbo, vzdrževanjem, napredkom ali prekomerno vadbo. Ko je vklopljeno spremljanje regeneracije (Recovery Pro) in je na voljo dovolj podatkov, boste na uri videli svoja dnevna priporočila za trening namesto svojega statusa kardio obremenitve.

Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate številске vrednosti za status kardio obremenitve, zahtevnost in toleranco ter besedilni opis statusa kardio obremenitve.

- Številska vrednost statusa kardio obremenitve je zahtevnost, deljena s toleranco.
- **Zahtevnost** kaže, kako zahteven je bil vaš trening v zadnjem času. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 7 dni.
- **Toleranca** opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio trening. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 28 dni.
- Besedilni opis statusa kardio obremenitve.

Za več informacij glejte razdelek [Training Load Pro](#).

## Srčni utrip



Med uporabo funkcije **neprekinjenega merjenja srčnega utripa** vaša ura neprekinjeno meri vaš srčni utrip in ga prikazuje na prikazu za merjenje srčnega utripa.

Preverite lahko svoje najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči. Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa lahko vklopite in izklopite v uri v meniju **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**.

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



Če ne uporabljate funkcije **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**, lahko še vedno hitro preverite svoj trenutni srčni utrip, ne da bi začeli z vadbo. Zapnite zapestni pašček, izberite ta prikaz ure, pritisnite gumb V REDU in ura bo takoj prikazala vaš trenutni srčni utrip. Pritisnite gumb NAZAJ, da se vrnete na prikaz ure s srčnim utripom.



## Zadnje vadbe



Oglejte si čas od zadnje vadbe in šport zadnje vadbe.

Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate povzetke vadb zadnjih 14 dni. Z gumbom NAVZGOR/NAVZDOL izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, nato pa pritisnite V REDU, da odprete povzetek. Za več informacij glejte razdelek [Povzetek treninga](#).

## Nightly Recharge



Ko se zbudite, si lahko ogledate status Nightly Recharge. Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Funkcija Nightly Recharge združuje samodejno izmerjene podatke o tem, kako se je vaš avtonomni živčni sistem (AŽS) umiril v prvih urah spanca (status AŽS) in kako dober je bil vaš spanec (status spanca).

**i** Ta funkcija je privzeto izklopljena. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Če želite varčevati z energijo in kljub temu uporabljati funkcijo Nightly Recharge, lahko v nastavitvah ure nastavite, da je neprekinjeno spremljanje srčnega utripa vklopljeno samo ponoči.

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



## FitSpark



Ura predlaga najbolj primerne cilje treninga za vas na podlagi zgodovine treningov, ravni fizične pripravljenosti in trenutnega stanja regeneracije. Pritisnite V REDU, da prikazete vse predlagane cilje treninga. Za ogled podrobnih informacij o cilju treninga izberite enega od predlaganih ciljev treninga.

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



## Vreme



Preverite aktualno vremensko napoved po urah neposredno na svojem zapestju. Pritisnite **V REDU** za ogled podrobnejših vremenskih podatkov, vključno z npr. hitrostjo in smerjo vetra, vlažnostjo ter možnostjo padavin, prav tako pa tudi triurno vremensko napoved za naslednji dan in šesturno napoved za dan zatem.

Za več informacij glejte razdelek [Vreme](#).



Tedenski povzetek

Oglejte si povzetek svojih tedenskih treningov. Skupni čas trajanja treningov čez teden, ki se deli na različna območja treninga, je prikazan na zaslonu. Pritisnite V REDU, da odprete podrobnosti. Ogledali si boste lahko razdaljo, treninge, skupno porabo kalorij in čas, ko ste trenirali v posameznih območjih srčnega utripa. Poleg tega so na voljo tudi povzetek in podatki prejšnjega tedna in o vadbah, ki jih načrtujete za prihodnji teden.

Pomaknite se navzdol in pritisnite V REDU, da prikazete več informacij o posamezni vadbi.

## Vaše ime



Prikazani so ura, datum in vaše ime.

## Upravljanje glasbe



Ko ne trenirate, lahko glasbo in vsebine, ki se predvajajo v vašem telefonu, upravljate s svojo uro.

Za več informacij glejte razdelek [Upravljanje glasbe](#).

## Lokacija



Hitro prikažite trenutno nadmorsko višino in smer. Pritisnite **V** redu, da prikažete več podrobnosti, kot so profil nadmorske višine za zadnjih 6 ur, koordinate zadnje znane lokacije in kompas.

Da umerite trenutno nadmorsko višino, izberite možnost **Umeri** in način umerjanja: **Dodal(-a) bom trenutno nadmorsko višino, Naj telefon umeri višino** ali **Uporabi lokacijo ure**.

Izberite **Osveži**, da pridobite koordinate svoje trenutne lokacije. Vaša trenutna lokacija je odvisna od podatkov GPS.

V pogledu kompasa pritisnite **V** redu, da zaklenete trenutno smer. Nato se bo na zaslonu v rdeči barvi prikazal odklon od zaklenjene smeri.

Da umerite kompas, se pomaknite do konca navzdol in izberite možnost **Umeri**.





Preverite, kdaj vzide in zaide sonce ter kako dolg je dan na vaši trenutni lokaciji. Pritisnite V redu, da prikažete podrobnosti.

- Sončni zahod – mrak
- Sončni vzhod – zora
- Dolžina dneva

Podatki za sončni vzhod in sončni zahod se samodejno posodablja iz aplikacije Polar Flow, če je vaša ura seznanjena z njo. Posodobite jih lahko tudi sami prek GNSS, tako da izberete možnost **Posodobi**.

Upoštevajte, da podatke za sončni vzhod in sončni zahod prikazuje le prikaz ure s sončnim vzhodom in sončnim zahodom.

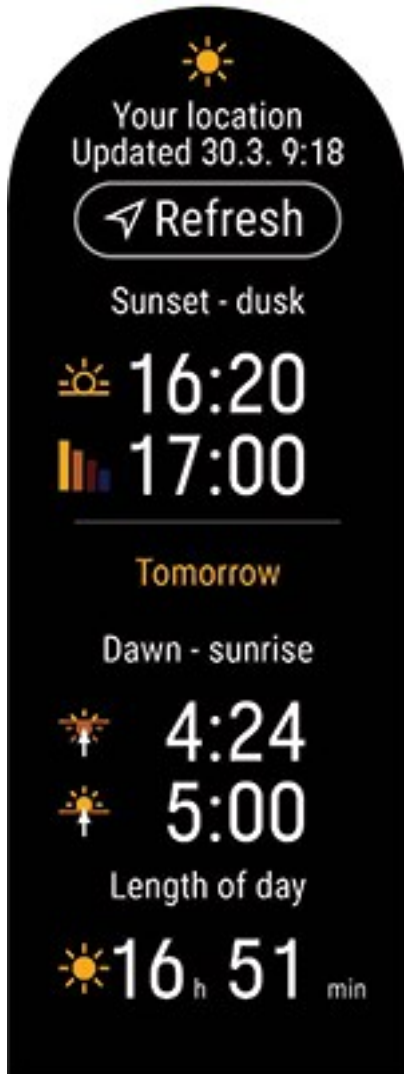
Prikaz ure s sončnim vzhodom in zahodom se razlikuje glede na to, ali uporabljate digitalni oziroma analogni prikaz ure. Analogni prikaz ure prikazuje informacije o sončnem vzhodu in zahodu za naslednjih 12 ur, digitalni prikaz pa informacije o sončnem vzhodu in zahodu za naslednjih 24 ur.

Prikaz ure lahko spremenite v **Nastavitve > Nastavitve ure > Prikaz ure**. Izberite možnost **Analogni** ali **Digitalni**. Ko spremenite prikaz ure, se bo posodobil tudi prikaz ure s sončnim vzhodom in zahodom.

Analogni (12-urni prikaz)



Digitalni (24-urni prikaz)



## MENI

Pritisnite gumb NAZAJ, da odprete meni, po katerem se lahko premikate z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL. Potrdite izbere z gumbom V REDU in se vrnite z gumbom NAZAJ.

### Začni trening



Tukaj lahko pričnete z vadbo. Pritisnite V REDU, da aktivirate način pred vadbo in poiščete športni profil, ki ga želite uporabiti.

Način pred vadbo lahko izberete tudi tako, da pritisnete in zadržite gumb V REDU.

Za podrobna navodila glejte razdelek [Začetek vadbe](#).

### Vodene dihalne vaje Serene



Najprej izberite možnost **Serene** in nato **Začni vajo**, da začnete z dihalno vajo.

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

### Segmenti Strava Live



#### Segmenti Strava Live

Oglejte si informacije o segmentih Strava Segments, ki so sinhronizirani z uro. Če svojega računa Flow še niste povezali z računom Strava ali če segmentov niste sinhronizirali z uro, lahko navodila najdete tudi tukaj.

Za več informacij glejte razdelek [Strava Live Segments](#).

### Polnjenje energetskega zaloga



#### Polnjenje energetskega zaloga

S pametnim pomočnikom za polnjenje zaloga FuelWise™ si zagotovite zadostno energijo skozi celotno vadbo. FuelWise™ ima tri opomnike, ki vas opomnijo, da se okrepčate in ohranite primerno raven energije med dolgotrajnimi vadbami. Te funkcije so **Pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **Ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **Opomnik za hidracijo**.

Za več informacij glejte razdelek [Fuelwise](#).

### Časovniki



V funkciji **Časovniki** boste našli štoparico in odštevalnik.

### Štoparica

Pritisnite gumb V REDU, da aktivirate štoparico. Pritisnite gumb V REDU, da dodate krog. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno ustavite štoparico.




### Odštevalnik

Odštevalnik lahko nastavite, da odšteva čas od vnaprej izbranega časa. Izberite možnost **Nastavitve časovnika**, nastavite čas odštevanja in pritisnite V REDU, da potrdite. Ko končate, izberite možnost **Začni** in pritisnite V REDU, da sprožite odštevalnik.

Odštevalnik je dodan osnovnemu prikazu ure, kjer sta prikazana čas in datum.



Ob koncu odštevanja vas ura opomni s tresenjem. Pritisnite gumb V REDU za ponovni zagon časovnika ali pritisnite NAZAJ za preklic in za vrnitev na prikaz časa.

 Med treningom lahko uporabljate intervalno uro in odštevalnik. Prikaz časovnika dodajte prikazu vpogleda v trening v nastavitvah športnega profila v Flow in sinhronizirajte nastavitve z uro. Za več informacij o uporabi časovnika med treningom glejte [razdelek Med treningom](#).



## Prikazi ure



Izberite prikaze ure, ki jih želite imeti na zaslону v prikazu ure. Na voljo so **samo čas, dnevna aktivnost, status kardio obremenitve, neprekinjeno merjenje srčnega utripa, zadnje vadbe, spanec prejšnje noči, vodič za trening FitSpark, vreme, tedenski povzetek, vaše ime, upravljanje glasbe, lokacija** ter **sončni vzhod in zahod**.

Izbrati morate vsaj en prikaz.

## Testi



V razdelku Testi boste našli ortostatični test, test regeneracije nog, kolesarski test, tekaški test in test telesne pripravljenosti

### Ortostatični test

Opravite lahko ortostatični test (potrebujete senzor srčnega utripa H10), pregledate svoje zadnje rezultate in jih primerjate s svojimi povprečji ter ponastavite testno obdobje.

Glejte razdelek [Ortostatični test](#) za podrobna navodila.

### Test regeneracije nog

Test regeneracije nog vam pove, ali so vaše noge pripravljene na visoko intenziven trening v samo nekaj minutah in brez posebne opreme – vse, kar potrebujete, je vaša ura.

Za več informacij glejte razdelek [Test regeneracije nog](#).

### Kolesarski test

Test kolesarske zmogljivosti vam omogoči, da prilagodite svoja območja moči in vam razkrije vaš osebni funkcionalni prag zmogljivosti. Potrebujete kolesarski senzor moči.

Za več informacij glejte razdelek [Test kolesarske zmogljivosti](#).

### Tekaški test

S testom tekaške zmogljivosti lahko spremljate svoj napredek in prilagodite območja srčnega utripa, hitrosti ter moči.

Za več informacij glejte razdelek [Test tekaške zmogljivosti](#).

### Fitness-test

Svojo raven fizične pripravljenosti lahko preprosto izmerite z merjenjem srčnega utripa na zapestju, ko ležite in se sproščate.

Za več informacij glejte razdelek [Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).


## Nastavitve



### Nastavitve

V uri lahko urejate naslednje nastavitve:

- **Splošne nastavitve**
- **Nastavitve prikazov ure**
- **Izberite vpoglede**
- **Čas in datum**
- **Fizične nastavitve**

 Poleg nastavitve v svoji uri lahko urejate športne profile tudi v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow. Prilagodite si uro s priljubljenimi športi in informacijami, ki jih želite spremljati med vadbo. Za več informacij glejte razdelek [Športni profili v storitvi Flow](#).


## MENI S HITRIMI NASTAVITVAMI



V časovnem prikazu podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikazete meni **Hitre nastavitve**.

Za brskanje podrsajte levo ali desno in pritisnite, da izberete funkcijo.



Pritisnite  da izberete funkcije, ki jih želite imeti v meniju s hitrimi nastavitvami. Izbirate lahko med **budilko**, **odštevalnikom**, **funkcijo Ne moti** in **letalskim načinom**.

- **Budilka:** Nastavite ponavljanje budilke: **Izkl.**, **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**. Če izberete **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**, nastavite tudi čas za budilko.

 *Ko je budilka vklopljena, se v časovnem prikazu prikaže ikona ure.*

- **Odštevalnik:** Izberite možnost **Nastavitve časovnika**, nastavite čas odštevanja in pritisnite V REDU, da potrdite. Ko končate, izberite možnost **Začni** in pritisnite V REDU, da sprožite odštevalnik.
- **Ne moti:** pritisnite ikono za funkcijo Ne moti, da jo vklopite, in jo še enkrat pritisnite, da jo izklopite. Ko je vklopljena funkcija Ne moti, ne boste prejeli obvestil ali

klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.

- **Letalski način:** pritisnite ikono za letalski način, da ga vklopite, in jo še enkrat pritisnite, da ga izklopite. Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija ure. Uro lahko še vedno uporabljate, vendar podatkov ne morete sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow ali je uporabljati z drugimi brezžičnimi pripomočki.

Ikona za stanje baterije prikazuje stanje napolnjenosti baterije.

## SEZNANJANJE MOBILNE NAPRAVE Z URO

Preden uro seznanite z mobilno napravo, jo morate nastaviti v spletni storitvi Polar Flow ali z mobilno aplikacijo Polar Flow, kot je opisano v razdelku [Nastavitve ure](#). Če ste nastavitve ure izvedli z mobilno napravo, je ura že seznanjena z drugo napravo. Če ste nastavitve opravili z računalnikom in želite uro uporabljati z aplikacijo Polar Flow, uro in mobilno napravo seznanite na naslednji način:

Pred seznanjanjem mobilne naprave:

- iz trgovine App Store ali Google Play prenesite aplikacijo Flow;
- preverite, ali ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen;
- **uporabniki sistema Android:** preverite, ali je v nastavitvah aplikacije v telefonu omogočena lokacija za aplikacijo Polar Flow.

Da seznanite mobilno napravo:

1. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v račun Polar, ki ste ga ustvarili ob nastavitvi ure.



**Uporabniki sistema Android:** Če uporabljate več naprav Polar, ki so združljive z aplikacijo Flow, preverite, ali ste uro Grit X Pro v aplikaciji Flow določili za aktivno napravo. Tako aplikacija Flow ve, da se mora povezati z vašo uro. V aplikaciji Flow odprite **Naprave** in izberite Grit X Pro.

2. Ko je ura v časovnem načinu, pritisnite in zadržite gumb NAZAJ **ALI** pojdite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjeni in sinhroniziraj telefon** in pritisnite V REDU.
3. V uri se prikaže sporočilo **Odprite aplikacijo Flow in uro približajte telefonu**.
4. Sprejmite **zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth** v mobilni napravi in preverite, ali se koda, prikazana na mobilni napravi, ujema s kodo v uri.
5. Sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth v mobilni napravi.
6. Potrdite kodo PIN v uri tako, da pritisnete V REDU.
7. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.

## BRISANJE SEZNANJENE NAPRAVE

Za izbris seznanitve z mobilno napravo:

1. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjene naprave** in pritisnite V REDU.
2. S seznama izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se sporočilo **Želite odstraniti seznanitev?** Pritisnite V REDU, da potrdite.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Seznanitev odstranjena**.

## POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Vedno, ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, posodobite svojo uro, da si zagotovite kar najboljšo učinkovitost. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vaše ure. Vključujejo lahko povsem nove funkcije, izboljšate obstoječih funkcij ali popravke virusov.

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

## PREK MOBILNE NAPRAVE ALI TABLICE

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

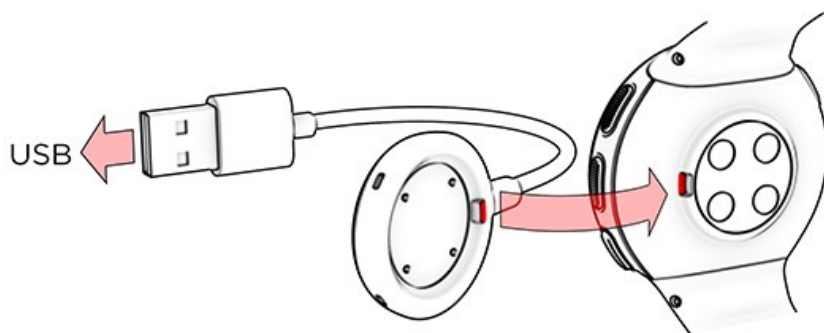
**i** Brezžično posodabljanje programa lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

## PREK RAČUNALNIKA

Vedno, ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas aplikacija FlowSync o tem obvesti, ko uro povežete s svojim računalnikom. Posodobitve programa prenesete prek programske opreme FlowSync.

### Za posodobitev programa:

1. Uro s priloženim kablom priključite v računalnik. Prepričajte se, da se kabel zaskoči na mesto. Rob kabla poravnajte z režo na uri (označeno rdeče).



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

# SETTINGS (NASTAVITVE)

## SPLOŠNE NASTAVITVE

Za prikaz in urejanje splošnih nastavitev odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve**.

V meniju **Splošne nastavitve** boste našli:

- **Seznani in sinhroniziraj**
- **Nastavitve kolesa** (nastavitev je vidna le, če ste uro seznanili s senzorjem za kolesarjenje)
- **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**
- **Spremljanje regeneracije**
- **Letalski način**
- **Svetlost osvetlitve zaslona**
- **Ne moti**
- **Obvestila na mobilniku**
- **Upravljanje glasbe**
- **Enote**
- **Jezik**
- **Alarm neaktivnosti**
- **Tresenje**
- **Uro nosim na**
- **GPS-sateliti**
- **O vaši uri**

## SEZNANI IN SINHRONIZIRAJ

- **Seznani in sinhroniziraj telefon/Seznani senzor ali drugo napravo**: seznanite senzorje ali mobilne naprave s svojo uro. Sinhronizirajte podatke z aplikacijo Flow.
- **Seznanjene naprave**: oglejte si vse naprave, s katerimi ste seznanili svojo uro. To so lahko senzorji srčnega utripa, senzorji za tek ali kolesarjenje in mobilne naprave.

## NASTAVITVE KOLESA

 *Nastavitve kolesa so vidne le, če ste uro povezali s senzorjem za kolesarjenje.*

- **Velikost koles**: Nastavite velikost koles v milimetrih. Navodila za merjenje velikosti kolesa najdete v razdelku [Seznanjanje senzorjev z uro](#).
- **Dolžina poganjala**: nastavite dolžino poganjala v milimetrih. Nastavitev je vidna le, če ste uro seznanili s senzorjem za moč.
- **Senzorji v uporabi**: prikažite vse senzorje, s katerimi ste povezali kolo.

## NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Za funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa so na voljo možnosti **Vkl.**, **Izkl.** in **Samo ponoči**. Če izberete možnost **Samo ponoči**, nastavite spremljanje srčnega utripa na najzgodnejši čas, ko se boste najverjetneje odpravili v posteljo.

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

## SPREMLJANJE REGENERACIJE

Izberite, kako želite spremljati svojo regeneracijo.

Uporabite **Recovery Pro**, če želite podrobna navodila o tem, kako najti ravnovesje med obremenitvijo treninga in regeneracijo na podlagi ortostatičnih testov ter vprašanj glede okrevanja. Ko je povratna informacija o regeneraciji vklopljena, vas bo ura pozvala, da načrtujete ortostatični test vsaj tri dni na teden. Izberite dneve in izberite možnost Shrani. Za informacije glejte Recovery Pro.

Izberite **Nightly Recharge**, če želite uporabljati samodejno spremljanje regeneracije in prejemati nasvete na podlagi meritev čez noč. Ura vas bo pozvala, da vklopite funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa, če še ni vklopljena. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Izberite možnost **Vklopljeno** ali **Samo ponoči**. Če izberete **Samo ponoči**, nastavite spremljanje srčnega utripa na najzgodnejši čas, ko se boste najverjetneje odpravili v posteljo.

## LETALSKI NAČIN

Izberite možnost **Vkl.** ali **Izkl.**

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

## SVETLOST OSVETLITVE ZASLONA

Na voljo so možnosti **Visoko**, **Srednje**, **Nizko** in **Samo z gumbom za lučko**. Ta nastavev vpliva samo na svetlost, ki jo spreminjate z gibom za vklop osvetlitve zaslona, in na samodejno osvetlitev zaslona, ki se aktivira, ko pritisnete katerega od gumbov. Ne vpliva pa na svetlost osvetlitve zaslona, ki jo spreminjate z gumbom LUČKA, saj je ni mogoče spreminjati.

## NE MOTI

Izberite možnost **Izkl.**, **Vkl.** ali **Vkl. ( - )**. Nastavite čas, v katerem je funkcija Ne moti vklopljena. Izberite čas za **Začetek ob** in **Konec ob**. Ko je vklopljeno, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočena sta tudi gib za vklop osvetlitve zaslona in zvok.

## OBVESTILA V TELEFONU

Ko ne trenirate, obvestila na mobilniku nastavite na **Izkl.** ali **Vkl.**. Obvestila so na voljo, kot ne trenirate ali med treningom.

## UPRAVLJANJE GLASBE

Vklopite upravljanje glasbe za **zaslon za trening** in/ali **prikaz ure**. Za več informacij glejte razdelek [Upravljanje glasbe](#).

## ENOTE

Izberite metrične (**kg**, **cm**) ali imperialne (**lb**, **ft**) enote. Nastavite enote, ki se uporabljajo za merjenje teže, višine, razdalje in hitrosti. Temperaturo lahko merite v stopinjah Celzija ali Fahrenheita.

## JEZIK

Izberete lahko jezik, ki ga želite uporabljati z uro. Vaša ura podpira naslednje jezike: **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **Eesti**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Magyar**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Slovenščina**, **Suomi**, **Svenska** ali **Türkçe**.

## ALARM NEAKTIVNOSTI

Alarm neaktivnosti nastavite na **Vkl.** ali **Izkl.**

## TRESENJE

Tresenje za pomikanje po elementih menija nastavite na **Vkl.** ali **Izkl.**

## URO NOSIM NA

Izberite možnost **Levi roki** ali **Desni roki**.

## GPS-SATELITI

Spremenite satelitski navigacijski sistem, ki ga vaša ura uporablja poleg GPS. Nastavitve najdete v svoji uri v **Splošne nastavitve > GPS-sateliti**. Izberete lahko **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** ali **GPS + QZSS**. Privzeta nastavitve je **GPS + GLONASS**. S temi možnostmi lahko preizkusite različne satelitske navigacijske sisteme in tako preverite, ali vam prinašajo boljše rezultate na območjih, ki jih pokrivajo.

### GPS + GLONASS

GLONASS je ruski globalni satelitski navigacijski sistem. Nastavljen je privzeto, saj se lahko pohvali z najboljšo vidnostjo in zanesljivostjo globalnega satelitskega sistema med vsemi tremi, pa tudi sicer priporočamo njegovo uporabo.

### GPS + Galileo

Galileo je globalni navigacijski satelitski sistem, ki ga je ustvarila Evropska unija.

### GPS + QZSS

QZSS je regionalni sistem prenosa časovnih signalov s štirimi sateliti in satelitski sistem za izboljšanje delovanja sistema GPS v Aziji in Oceaniji, zlasti pa na Japonskem.

## O VAŠI URI

Preverite ID naprave za svojo uro ter različico vdelane programske opreme, model str. opr., datum poteka A-GPS in regulatorne oznake za posamezen model ure. Znova zaženite uro, jo izklopite ali ponastavite vse podatke in nastavitve v njej.

**Znova zaženi:** če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob vnovičnem zagonu iz ure ne bodo izbrisane nastavitve ali vaši osebni podatki.

**Izklopi:** Izklopite uro. Pritisnite in zadržite gumb V REDU, da jo znova vklopite.

**Ponastavi vse podatke in nastavitve:** Ponastavite uro nazaj na tovarniške nastavitve. S tem boste v uri izbrisali vse podatke in nastavitve.

## NASTAVITVE PRIKAZOV URE

V meniju **Nastavitve > Prikaz ure** lahko izbirate med analognim in digitalnim prikazom ter različnimi stili in barvami ure.

Izberite možnost **Digitalni** ali **Analogni**. Nato izberite slog.

V meniju **Digitalni** boste našli možnosti **Simetrija**, **Minute na sredini**, **Majhne sekunde** in **Sekunde v krogu**.

### Simetrija



### Minute na sredini



Majhne sekunde



Sekunde v krogu



V razdelku **Analogni** boste našli možnosti **Klasično**, **Art deco**, **Lizika** in **Biser**.

**Klasično**



**Art deco**



**Lizika**



**Biser**





Izberite barvno temo za prikaz ure. Na voljo so rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra, vijolična, rožnata in marelična.

Opomba that for the **DigitalnoSimetrija** druga možnost izvedbe you cannot spremeni the barva.

## IZBERITE PRIKAZE

Prikazi ure vam pokažejo veliko več kot zgolj čas. V prikazu ure si lahko ogledate najbolj aktualne in pomembne informacije. Izberite prikaze ure, ki jih želite imeti na zaslonu v prikazu ure.

Izberite možnost **Nastavitve > Izberite prikaze** ter izberite enega od spodnjih prikazov:

- **Samo čas**
- **Dnevna aktivnost**
- **Status kardio obremenitve**
- **Trenutni srčni utrip / Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**
- **Zadnje vadbe**
- **Nightly Recharge / Spanec prejšnje noči**
- **Vodnik za vadbo FitSpark**
- **Vreme**
- **Tedenski povzetek**
- **Vaše ime**
- **Upravljanje glasbe**
- **Lokacija**
- **Sončni vzhod in zahod.**

Podrsate lahko v levo ali desno ali pa se pomikate po prikazih ure z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL ter si ogledate podrobne podatke s pritiskom na zaslon ali gumb V REDU.

## URA IN DATUM

Za prikaz in urejanje svojih fizičnih nastavitev odprite **Nastavitve > Fizične nastavitve**.

### URA

Nastavite obliko zapisa ure: **24 h** ali **12 h**. Nato nastavite čas v dnevnu.

 *Ko uro sinhronizirate z aplikacijo Flow in spletno storitvijo, se čas samodejno posodobi prek storitve.*

### DATUM

Nastavite datum.

## OBLIKA ZAPISA DATUMA

Nastavite tudi **obliko zapisa datuma**, izberete lahko **mm/dd/llll**, **dd/mm/llll**, **llll/mm/dd**, **dd-mm-llll**, **llll-mm-dd**, **dd. mm. llll** ali **llll.mm.dd**.

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

## PRVI DAN V TEDNU

Izberite začetni dan za vsak teden. Izberite **ponedeljek**, **soboto** ali **nedeljo**.

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

## FIZIČNE NASTAVITVE

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

V meniju **Fizične nastavitve** so naslednji parametri:

- **Teža**
- **Višina**
- **Datum rojstva**
- **Spol**
- **Športno ozadje**
- **Cilj aktivnosti**
- **Želeni čas spanja**
- **Maksimalni srčni utrip**
- **Srčni utrip v mirovanju**
- **VO<sub>2max</sub>**

### TEŽA

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

### VIŠINA

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

### DATUM ROJSTVA

Nastavite svoj datum rojstva. Vrstni red nastavitev datuma je odvisen od izbrane oblike zapisa ure in datuma (24 ur: dan – mesec – leto, 12 ur: mesec – dan – leto).

### SPOL

Izberite **moški** ali **ženski** spol.

### ŠPORTNO OZADJE

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

- **Občasno (0–1 uro na teden):** ne ukvarjate se z redno in načrtovano rekreativno športno aktivnostjo ali intenzivno telesno aktivnostjo, kar pomeni, da le občasno hodite na sprehode in telovadite do te mere, da se zadihate in preznojite.
- **Redno (1–3 ure na teden):** redno se rekreativno ukvarjate s športom, npr. tečete 5–10 km (ali 3–6 milj) na teden ali se vsaj 1–3 ure na teden ukvarjate s primerljivo telesno aktivnostjo oziroma vaše delo zahteva nekoliko telesne aktivnosti.
- **Pogosto (3–5 ur na teden):** vsaj trikrat na teden se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo, npr. tečete 20–50 km (12–31 milj) na teden ali se 3–5 ur na teden ukvarjate s primerljivo telesno aktivnostjo.
- **Zelo pogosto (5–8 ur na teden):** vsaj 5-krat na teden se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo in se občasno udeležite množičnih športnih prireditev.
- **Polprofesionalno (8–12 ur na teden):** skoraj vsak dan se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.
- **Profesionalno (>12 ur na teden):** ukvarjate se z vzdržljivostnim športom. Ukvarjate se z zahtevno telesno vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.

## CILJ AKTIVNOSTI

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

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

### Raven 1

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

### Raven 2

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

### Raven 3

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

## ŽELENI ČAS SPANJA

Nastavite svoj **želeni čas spanja**, da določite, kako dolgo želite spati vsako noč. Privzeta nastavitev za čas spanja je enaka povprečni priporočeni količini spanja za vašo starostno skupino (osem ur za odrasle med 18 in 64 let). Če menite, da je osem ur spanja preveč ali premalo za vas, vam priporočamo, da svoj želeni čas spanja nastavite tako, da bo ustrezal vašim potrebam. Tako boste dobili natančne povratne informacije o trajanju vašega spanca glede na nastavljeni želeni čas spanja.

## MAKSIMALNI SRČNI UTRIP

Če poznate vrednost svojega trenutnega maksimalnega srčnega utripa, jo nastavite. Maksimalni srčni utrip glede na vašo starost (220 minus starost) je prikazan kot privzeta nastavitev, ko vrednost nastavljate prvič.

Maks.<sub>srčni utrip</sub> se uporablja za ocenjevanje porabe energije. Maks.<sub>srčni utrip</sub> označuje najvišje število udarcev na minuto med maksimalnim fizičnim naporom. Najnatančnejša metoda za določitev vašega maks.<sub>srčnega utripa</sub> je maksimalni test vadbe, ki se izvaja v laboratorijih. Maks.<sub>srčni utrip</sub> je ključen tudi za določanje intenzivnosti treninga. Ta vrednost je individualna in odvisna od let ter dednih dejavnikov. Če želite dobiti več podatkov o svojem maksimalnem srčnem utripu, lahko opravite [Test tekaške zmogljivosti](#).

## SRČNI UTRIP V MIROVANJU

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

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

### Da izmerite svoj srčni utrip v mirovanju:

1. Nadenite si uro. Ulezite se na hrbet in se sprostite.
2. Po približno 1 minuti v uri začnite vadbo. Izberite katerikoli športni profil, na primer Druge notranje dejavnosti.
3. Mirno ležite in umirjeno dihaite 3–5 minut. Med meritvijo ne preverjajte podatkov treninga.
4. Zaustavite vadbo v napravi Polar. Uro sinhronizirajte z aplikacijo Polar Flow ali spletno storitvijo ter v povzetku treninga preverite vrednost najnižjega srčnega utripa (min. srčni utrip). To je vaš srčni utrip v mirovanju. V fizičnih nastavitvah aplikacije Polar Flow posodobite podatke o svojem srčnem utripu v mirovanju.

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

Nastavite svoj VO<sub>2</sub>max.

VO<sub>2</sub>max (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO<sub>2</sub>max lahko izmerite ali ocenite s fitness-testi (npr. maksimalni test vadbe in submaksimalni test vadbe). Če želite dobiti podatek o vaši maksimalni porabi kisika VO<sub>2</sub>max, lahko opravite [test tekaške zmogljivosti](#) ali [test kolesarske zmogljivosti](#).

## PRIKAZNE IKONE



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



Funkcija [Ne moti](#) je vklopljena. Ko je vklopljen ta način, ura ne bo vibrirala, ko boste prejeli klic ali obvestilo (na spodnji levi strani zaslona bo še vedno rdeča pika). Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.

Ko je vklopljen ta način, ura ne bo vibrirala, ko boste prejeli klic ali obvestilo (na spodnji strani zaslona bo še vedno rdeča pika). Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.



Budilka je nastavljena. Budilko lahko nastavite v [meniju s hitrimi nastavitvami](#).



Povezava s seznanjenim telefonom je prekinjena, obvestila in/ali upravljanje glasbe pa je vklopljeno. Preverite, ali je telefon znotraj dosega povezave Bluetooth vaše ure in ali je Bluetooth v telefonu vklopljen.



Zaklep tipk je vklopljen. Tipke lahko odklopite tako, da pritisnete in držite gumb LIGHT (LUČKA).

## VNOVIČNI ZAGON IN PONAŠTAVITEV

Če imate težave z uro, jo najprej znova zaženite. Ob vnovičnem zagonu iz ure ne bodo izbrisane nastavitve ali vaši osebni podatki.

### VNOVIČNI ZAGON URE

1. V uri pritisnete gumb NAZAJ in odprite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > O vaši uri**.
2. Pomaknite se do konca navzdol in izberite možnost **Znova zaženi uro**.

### PONAŠTAVITE URO NA TOVARNIŠKE NASTAVITVE

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

#### Ponastavitev na tovarniške nastavitve ure

1. V uri pritisnete gumb NAZAJ in odprite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > O vaši uri**.
2. Pomaknite se do konca navzdol in izberite možnost **Ponastavi vse podatke in nastavitve**.

#### Ponastavite na tovarniške nastavitve v programski opremi FlowSync

1. Obiščite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ter v računalnik prenesite in nato namestite programsko opremo Polar FlowSync za prenos podatkov.
2. Uro s kablom priključite v vhod USB računalnika.
3. Odprite nastavitve v FlowSync.
4. Izberite gumb **Ponastavitev na tovarniške nastavitve**.
5. Če za sinhronizacijo uporabite aplikacijo Polar Flow, v telefonu preverite seznam seznanjenih naprav Bluetooth in z njega odstranite uro.

Po ponastavitvi v tovarniške nastavitve boste morali znova nastaviti uro z mobilnim telefonom ali računalnikom. Za nastavitve morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

## MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

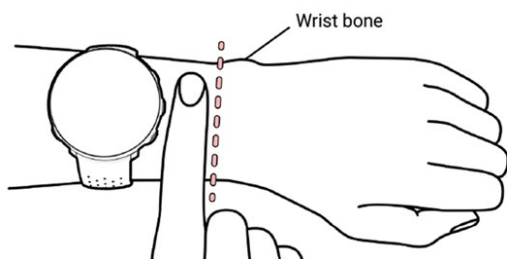
Ura meri vaš srčni utrip z zapestja z novo fuzijsko tehnologijo **Polar Precision Prime sensor™**. Ta inovacija srčnega utripa združuje optično merjenje srčnega utripa z merjenjem stika s kožo in izključuje morebitne motnje v signalu srčnega utripa. Natančno spremlja vaš srčni utrip tudi v najzahtevnejših pogojih in vadbah.

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

## NOŠENJE URE MED MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU ALI SLEDENJEM SPANJA

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

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



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

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

Pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno gibanje, priporočamo, da senzor srčnega utripa Polar uporabite skupaj s pasom za pritrditev na prsi, če si želite izredne natančnosti med vadbo. Vaša ura je združljiva s senzorji srčnega utripa s tehnologijo Bluetooth®, kot je Polar H10. Senzor srčnega utripa Polar H10 se polje odziva na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealna možnost tudi za intervalne vadbe, ki vključujejo hitre pospeške.



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

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

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



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

## PRIČNI VADBO

1. [Uro si namestite na zapestje](#) in zategnite zapestni pašček.
2. Aktivirajte način pred vadbo, tako da pritisnete in zadržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni in izberete možnost **Začni trening**



Iz načina pred vadbo lahko dostopate do glavnega menija tako, da pritisnete ikono ali gumb za lučko. Možnosti, prikazane v hitrem meniju, so odvisne od izbrane vrste športa in od tega, ali uporabljate GPS.

Izberete lahko npr. najljubši cilj treninga ali traso, po kateri želite iti, in vpogledom v trening dodate časovnike. Tukaj lahko prav tako nastavite možnosti za varčevanje z energijo. Za več informacij glejte razdelek [Hitri meni](#).

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

3. Pomaknite se do zelenega športa.
4. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS (če je to primerno za izbrani šport). S tem poskrbite, da bodo podatki treninga točni. Za zaznavanje signala satelitov GPS pojdite na prosto ter se odmaknite od visokih stavb in dreves. Uro držite pri miru, tako da je njen zaslon obrnjen navzgor, in se je med iskanjem signala GPS ne dotikajte.



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



~ 38 h Predvideni čas treninga ob trenutnih nastavitvah. Z nastavitvami varčevanja z energijo lahko podaljšate predvideni čas treninga.



Krog okoli ikone za GPS se bo obarval oranžno, ko bo zaznano najmanjše število satelitov (4), ki so potrebni za določitev položaja GPS. Na tej točki lahko že začnete z vadbo, a če želite natančnejše rezultate, počakajte, da se krog obarva zeleno.



Krog okoli ikone za GPS se bo obarval zeleno, ko bo zaznanih dovolj satelitov za natančne podatke. Ura vas bo o tem obvestila z zvokom in vibriranjem. Ura vas na to opozori z zvokom in tresenjem.



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



89

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

5. Ko so najdeni vsi signali, pritisnite V REDU, da pričnete z beleženjem treninga.

Za več informacij o načinih uporabe vaše ure med vadbo glejte razdelek [Med treningom](#).

## ZAČETEK NAČRTOVANE VADBE

V aplikaciji Polar Flow in spletni storitvi Polar Flow lahko načrtujete svoj trening in [ustvarite podrobne cilje treninga](#) ter jih sinhronizirate z uro.

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Pritisnite in zadržite gumb V REDU, da aktivirate način pred vadbo.
2. Prejeli boste sporočilo, da začnete cilj treninga, načrtovan za ta dan.



3. Pritisnite V REDU, da prikažete informacije o cilju.
4. Pritisnite V REDU, da se vrnete v način pred vadbo, in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko ura najde vse signale, pritisnite V REDU. Prikaže se **Beleženje se je začelo** in lahko pričnete s treningom.

Ura vas bo med treningom vodila k doseganju cilja. Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).



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

## ZAČETEK VADBE Z VEČ ŠPORTI

Vadba z več športi vam omogoča vključitev več različnih športov v eno vadbo ter brezhibno preklapljanje med posameznimi športi, brez da bi pri tem prekinili beleženje treninga. Med vadbo z več športi se vaši prehodni časi med športi samodejno spremljajo, kar vam omogoča, da vidite, kako dolgo je trajalo, da ste prešli iz enega športa v drugega.

Za izvedbo vadbe z več športi obstajata dve možnosti: fiksna in prosta vadba z več športi. Pri fiksni vadbi z več športi (profili več športov na Polarjevem seznamu športov), kot je triatlon, je zaporedje športov, v katerem morajo biti izvedeni, fiksno. Pri prosti vadbi z več športi lahko izbirate, katere športe boste izvajali in v katerem vrstnem redu, in sicer tako, da jih izberete s seznama športov. Med športi lahko preklapljate naprej in nazaj.



Pred začetkom vadbe z več športi se prepričajte, da ste nastavili nastavitve športnega profila za vsak šport, ki ga boste uporabili za vadbo. Za več informacij glejte razdelek [Športni profili v storitvi Flow](#).

1. Pritisnite NAZAJ, da odprete glavni meni, in izberite možnost **Začni trening**, nato pa poiščite ustrezen športni profil. Izberite triatlon, prosto vadbo z več športi ali kateri koli drugi profil z več športi (lahko ga dodate v spletni storitvi Flow).
2. Ko ura najde vse signale, pritisnite V REDU. Prikaže se **Beleženje se je začelo** in lahko pričnete s treningom.
3. Za spremembo športa pritisnite NAZAJ, da preklopite v način prehoda.
4. Izberite naslednji šport in pritisnite V REDU (prikazan je vaš čas prehoda) ter nadaljujte s treningom.

## HITRI MENI

Do hitrega menija lahko preidete iz načina pred vadbo, med odmorom pri vadbi ali v načinu prehoda pri vadbah z različnimi vrstami športa. Do načina pred vadbo lahko pridete tako, da pritisnete ikono ali gumb za lučko. V načinu odmora ali prehoda lahko do menija pridete samo s pritiskom na gumb za lučko.



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



### Nastavitve za varčevanje z energijo:

Nastavitve za varčevanje z energijo vam omogočajo, da podaljšate čas treninga, in sicer tako, da spremenite **frekvenco beleženja signala GPS**, izklopite **merjenje srčnega utripa na zapestju** in uporabljate **ohranjevalnik zaslona**. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je stanje napolnjenosti baterije nizko.

Za več informacij glejte razdelek [Nastavitve za varčevanje z energijo](#)



### Osvetlitev zaslona:

Funkcijo **Osvetlitev zaslona vedno vklopljena** nastavite na **Vkl.** oziroma **Izkl.** Če izberete, da bo funkcija vedno vklopljena, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na **Izkl.** Upoštevajte, da nastavitev Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.



### Umerjanje kompasa:

Za umerjanje kompasa sledite navodilom na zaslonu.



### Naši predlogi:

V razdelku **Naši predlogi** boste našli dnevne predloge za vadbo s [FitSpark](#).



### Dolžina bazena:

Ko uporabljate profil Plavanje/Bazensko plavanje, je pomembno, da izberete pravilno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Pritisnite gumb V REDU za dostop do nastavitve **Dolžina bazena** in po potrebi spremenite predhodno nastavljeno dolžino bazena. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, dolžino pa lahko tudi ročno prilagodite po meri. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 20 metrov/jardov.



*Do nastavitve dolžine bazena lahko dostopate samo v načinu pred vadbo v hitrem meniju.*



### Umerjanje senzorja za moč:

Če ste svojo uro seznanili s senzorjem za moč pri kolesarjenju drugega ponudnika, lahko senzor umerite v hitrem meniju. Najprej izberite enega od športnih profilov za kolesarjenje in aktivirajte oddajnike, tako da poženete poganjali. Nato v hitrem meniju izberite **Umerjanje senzorja za moč** in sledite navodilom za umerjanje senzorja, prikazana na zaslonu. Navodila za umerjanje senzorja za moč najdete v navodilih proizvajalca.



### Umerjanje senzorja korakov:

Senzor korakov lahko v hitrem meniju sami umerite na dva načina. Izberite enega od športnih profilov za tek, nato pa izberite **Umerjanje senzorja korakov > Umerjanje med tekom** ali **Faktor umerjanja**.

- **Umerjanje med tekom:** začnite z vadbo in odtecite razdaljo, ki vam je znana. Razdalja mora biti večja od 400 metrov. Ko odtečete razdaljo, pritisnite V REDU, da zabeležite krog. Nastavite dejansko razdaljo, ki ste jo odtekli, in pritisnite V REDU. Faktor umerjanja se posodobi.



*Upoštevajte, da intervalne ure med umerjanjem ni mogoče uporabljati. Če je intervalna ura vklopljena, vas bo ura pozvala, da jo izklopite, da bo mogoče omogočiti ročno umerjanje senzorja korakov. Časovnik lahko po umerjanju vklopite v hitrem meniju za način premora.*

- **Faktor umerjanja:** Faktor umerjanja lahko nastavite sami, če poznate faktor, s katerim dobite točno razdaljo.

Za podrobna navodila o ročnem in samodejnem umerjanju senzorja korakov glejte razdelek [Umerjanje senzorja korakov Polar z uro Grit X, Vantage V ali Vantage M](#).



*Ta možnost se prikaže samo, če ste senzor korakov seznanili z uro.*



### Priljubljene:

V razdelku **Priljubljene** boste našli cilje treninga, ki ste jih shranili kot priljubljene v spletni storitvi Flow in jih lahko sinhronizirate z uro. Izberite priljubljeni cilj treninga, ki ga želite izvesti. Ko izberete, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete vadbo.

Za več informacij glejte razdelek [Priljubljene](#).



### Želena hitrost:

Funkcija Želena hitrost vam pomaga ohranяти enakomeren tempo, da boste lažje dosegli zeleni čas za nastavljeno razdaljo. Določite, na primer, zeleni čas (denimo 45 minut) za 10-km tek in spremljajte, za koliko boste izboljšali oziroma zaostali za tem časom glede na prednastavljeno vrednost. Preverite lahko tudi, kakšen enakomeren tempo/hitrost morate ohranяти, da boste izpolnili nastavljeno

vrednost.

Želena hitrost lahko nastavite v svoji uri. Samo izberite razdaljo in nastavite želeno trajanje. Želena hitrost lahko nastavite tudi v spletni storitvi Flow ali aplikaciji in jo sinhronizirate z uro.

Za več informacij glejte razdelek [Želena hitrost](#).



### Intervalna ura:

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

Za dodajanje intervalne ure v vpogled v trening za določeno vadbo izberite **Časovnik za to vadbo > Vkl.** Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite nov časovnik, tako da se vrnete v hitri meni in izberete **Intervalna ura > Nastavi intervalno uro:**

1. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje: Na podlagi časa:** določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite V REDU. **Na podlagi razdalje:** nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite V REDU. Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?** Za nastavitve dodatnega časovnika pritisnite V REDU.
2. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik se aktivira, ko začnete z vadbo.

Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).



### Odštevalnik:

Da dodate odštevalnik v vpogled v trening za določeno vadbo, izberite možnost **Časovnik za to vadbo > Vkl.** Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite nov časovnik, tako da se vrnete v hitri meni in izberete **Odštevalnik > Nastavi časovnik:** nastavite čas odštevanja in pritisnite V REDU, da potrdite. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik se aktivira, ko začnete z vadbo.

Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).



### Trase:

V meniju **Trase** so na voljo trase, ki ste jih shranili med priljubljene v raziskovalnem pogledu spletne storitve Flow ali v analiznem pogledu vaše vadbe ter sinhronizirali z uro. Tu lahko najdete tudi trase Komoot.

Izberite pot s seznama in želeno začetno točko: **Začetna točka (prvotna smer), sredina poti (prvotna smer), končna točka v nasprotni smeri** ali **sredina poti v nasprotni smeri**.

Za več informacij glejte razdelek [Navodila za pot](#).



*Poti so na voljo v hitrem meniju načina pred vadbo samo, če je GPS za športni profil vklopljen.*



### Nazaj na začetek:

Ta funkcija omogoča, da se vrnete na začetek svoje vadbe. Da dodate pogled **Nazaj na začetek** vpogledom v trening za trenutno vadbo, vklopite možnost **Nazaj na začetek** in pritisnite gumb V REDU.

Za več informacij glejte razdelek [Nazaj na začetek](#).

 Funkcija **Nazaj na začetek** je na voljo le, če je GPS za športni profil vklopljen.

Ko izberete cilj treninga za vadbo, se funkciji **Priljubljene** in **Trase** v hitrem meniju prečrtata, ker za vadbo lahko izberete samo en cilj. Če za vadbo izberete pot, bo funkcija **Nazaj na začetek** v hitrem meniju prečrtana, ker funkcij **Poti** in **Nazaj na začetek** ni mogoče izbrati istočasno. Za spremembo cilja izberite prečrtano možnost in ura vas bo vprašala, ali želite spremeniti cilj ali pot. Za izbiro drugega cilja pritisnite gumb V REDU, da potrdite.

## MED TRENINGOM

### BRSKAJTE PO VPOGLEDIH V TRENING

Med treningom se lahko po vpogledih v trening pomikate z gumboma NAVZDOL in NAVZDOL. Upoštevajte, da so razpoložljivi vpogledi v trening in prikazani podatki pri vpogledih v trening odvisni od izbranega športa in vaših sprememb določenega športnega profila.

V aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow lahko v uro dodajate športne profile in določite nastavitve za vsak športni profil. Za vsak šport lahko oblikujete prilagojene vpogledе v trening in izberete podatke, ki naj se prikazujejo med vadbami. Za več informacij glejte razdelek [Športni profili v storitvi Flow](#).

Vpogledi v trening lahko vsebujejo naslednje informacije:



Srčni utrip in uvrstitev v območje srčnega utripa ZonePointer

Razdalja

Trajanje

Tempo/hitrost



Srčni utrip in uvrstitev v območje srčnega utripa ZonePointer

Trajanje

Kalorije



Vzpon

Vaša trenutna nadmorska višina (pritisnite V REDU, da sami nastavite nadmorsko višino)

Spust



Dolžina trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)

Vzpon/spust

Hitrost/tempo

Število vzponov/spustov



Vaša smer

Glavne smeri neba



Maksimalni srčni utrip

Graf srčnega utripa in trenutni srčni utrip

Povprečni srčni utrip



Maksimalna moč

Graf moči in trenutna moč

Povprečna moč

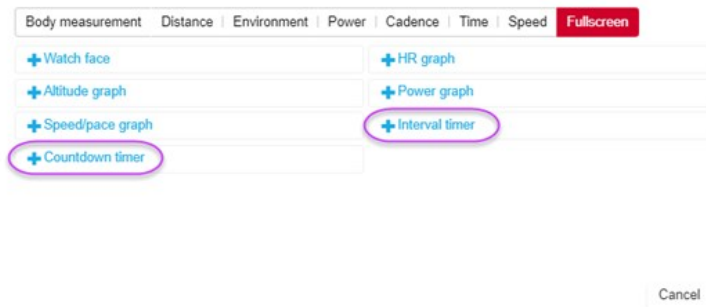


Čas dneva

Trajanje

## NASTAVITEV ČASOVNIKOV

Da bi lahko uporabljali časovnike med vadbo, jih morate dodati v prikaz treninga. To storite tako, da v [hitrem meniju](#) vklopite pogled s časovnikom za trenutno vadbo ali dodate časovnike prikazom treninga v nastavitvah športnega profila spletne storitve Flow ter jih nato sinhronizirate z uro.



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

## Intervalna ura



**i** Če pogled s časovnikom za vadbo vklopite v [hitrem meniju](#), se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu s spodnjimi navodili.

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

1. Pomaknite se do prikaza **Intervalna ura** ter pritisnite in zadržite gumb V REDU. Izberite **Začni**, da uporabite prejšnje nastavitve časovnika, ali ustvarite nov časovnik v razdelku **Nastavitve intervalne ure**:
2. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje**: **Na podlagi časa**: določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite V REDU. **Na podlagi razdalje**: nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?** Za nastavev dodatnega časovnika pritisnite V REDU.
4. Ko končate, izberite **Začni**, da sprožite intervalno uro. Ob zaključku vsakega intervala vas ura opomni s tresenjem.

Za zaustavitev časovnika pritisnite in zadržite gumb V REDU in izberite **Ustavi časovnik**.

## Odštevalnik



**i** Če pogled s časovnikom za vadbo vklopite v [hitrem meniju](#), se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu s spodnjimi navodili.

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

1. Pomaknite se do prikaza **Odštevalnik** ter pritisnite in zadržite gumb V REDU.
2. Izberite **Začni**, če želite uporabiti predhodno nastavljeni odštevalnik, ali **Nastavi odštevalnik**, da nastavite nov čas za odštevanje. Ko končate, izberite **Začni**, da sprožite odštevalnik.
3. Ob koncu odštevanja vas ura opomni s tresenjem. Če želite odštevalnik znova sprožiti, pritisnite in zadržite gumb V REDU ter izberite **Začni**.

Za zaustavitev časovnika pritisnite in zadržite gumb V REDU in izberite **Ustavi časovnik**.

## ZAKLEPANJE OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA, HITROSTI ALI MOČI

S funkcijo ZoneLock lahko zaklenete trenutno območje srčnega utripa, hitrosti/tempa ali moči, tako da boste med treningom lažje ostali v izbranem območju in vam ne bo treba ves čas gledati na uro. Če med treningom zapustite zaklenjeno območje, vas ura na to opozori s tresenjem.

Funkcijo ZoneLock za srčni utrip, hitrost/tempo in moč je treba nastaviti za vsak športni profil posebej. Vklopite jo lahko v nastavitvah športnega profila na strani spletne storitve Flow, natančneje v nastavitvah za srčni utrip, hitrost/tempo ali moč.

Če želite uporabljati funkcijo ZoneLock, da zaklenete območje hitrosti/tempa ali moči, boste morali vpogledom v trening za športni profil dodati še celozaslonski pogled **grafa za hitrost/tempo** oziroma **grafa za moč**.

### Zaklepanje območja srčnega utripa

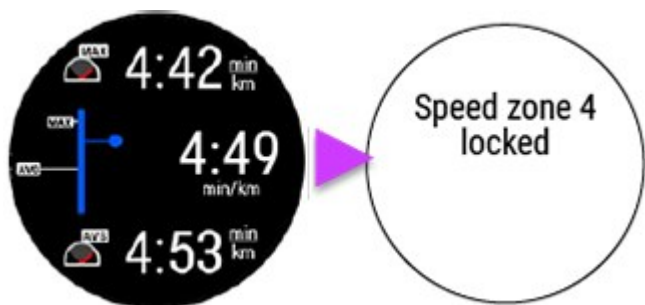
Da zaklenete trenutno območje srčnega utripa, v celozaslonskem pogledu **grafa srčnega utripa** ali kateremkoli drugem pogledu, ki ga je mogoče urediti v funkciji Flow, **pritisnite in zadržite gumb V REDU**.



Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

### Zaklepanje območja hitrosti/tempa

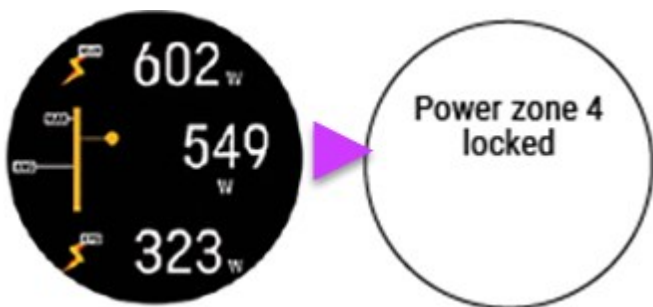
Da zaklenete območje hitrosti/tempa, v celozaslonskem pogledu **grafa hitrosti/tempa** pritisnite in zadržite gumb V REDU.



Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

## Zaklepanje območja moči

Da zaklenete območje moči, v celozaslonskem pogledu **grafa moči pritisnite in zadržite gumb V REDU**.



Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

## BELEŽENJE KROGA

Pritisnite V REDU, da zabeležite en krog. Krogi se lahko beležijo tudi samodejno. V nastavitvah športnega profila v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow nastavite **Samodejni krog** na **Razdalja kroga**, **Trajanje kroga** ali **Glede na lokacijo**. Če izberete možnost **Razdalja kroga**, nastavite razdaljo, po kateri je zabeležen krog. Če izberete možnost **Trajanje kroga**, nastavite trajanje, po katerem je zabeležen krog. Če izberete možnost **Glede na lokacijo**, je krog zabeležen vsakič, ko prispete na točko, kjer ste začeli vadbo.

## SPREMENITE ŠPORT MED VADBO MULTIŠPORT

Pritisnite gumb NAZAJ in izberite šport, v katerega želite preklopiti. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite izbiro.

## CILJNO USMERJEN TRENING

Če ste v aplikaciji ali spletni storitvi Flow ustvarili **hitri cilj treninga** na podlagi trajanja, razdalje ali porabljenih kalorij in ga sinhronizirali z uro, bo kot prvi privzeti prikaz treninga prikazan naslednji trening:



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

ALI

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

Če ste v aplikaciji ali spletni storitvi Flow ustvarili **cilj treninga v fazah** in ga sinhronizirali z uro, bo kot prvi privzeti prikaz treninga prikazan naslednji cilj treninga:





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

**i** Za navodila, kako ustvariti cilje treninga, glejte razdelek [Načrtovanje treninga](#).

## Zamenjajte fazo med vadbo v fazah

Če ste pri ustvarjanju cilja v fazah izbrali možnost **Ročna sprememba faze**, pritisnite V REDU, da po končani fazi nadaljujete z naslednjo fazo.

Če ste izbrali možnost **Samodejna sprememba faze**, se bo po končani fazi faza samodejno spremenila. Ura vas o spremembi faze obvesti s tresenjem.

**i** Pri zelo kratkih fazah (krajših od 10 sekund) ne boste prejeli zvočnega opozorila, ko se bo faza zaključila.

## Prikaz informacij o ciljih treninga

Za prikaz informacij o ciljih treninga med treningom v prikazu cilja treninga pritisnite in zadržite gumb V REDU.

## Obvestila

Če med treningom prekoračite predvidena območja srčnega utripa ali hitrost/tempo, vas ura na to opozori s tresenjem.

## ZAČASNA PREKINITEV/USTAVITEV VADBE

1. Za prekinitve vadb pritisnite gumb NAZAJ.
2. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb V REDU. Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite gumb NAZAJ. Takoj, ko prenehate z vadbo, se na uri prikaže povzetek vadbe.

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

## POVZETEK TRENINGA

### PO TRENINGU

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

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



Ura in datum začetka

Trajanje vadbe

Razdalja, premagana med vadbo



### Srčni utrip

Povprečen in največji srčni utrip med vadbo

Kardio obremenitev med vadbo



### Območja srčnega utripa

Čas treninga v različnih območjih srčnega utripa



### Porabljena energija

Porabljena energija med vadbo

Ogljikovi hidrati

Beljakovine

Maščobe

Za več informacij glejte razdelek [Viri energije](#)



### Tempo/hitrost

Povprečni in maksimalni tempo/hitrost vadbe

Running Index: razred vaše tekaške zmogljivosti in številčna vrednost. Več lahko preberete v razdelku [Running Index](#).



### Območja hitrosti

Porabljen čas treninga v različnih območjih hitrosti



### Kadenca

Vaša povprečna in največja kadenca vadbe

**i** Kadenco teka prek gibov zapestja meri vgrajeni merilnik pospeška. Kadenca kolesarjenja se prikaže, ko uporabljate Polarjev senzor za kadenco Bluetooth® Smart.



### Nadmorska višina

Največja nadmorska višina med vadbo

Vzpon v metrih/čevljih med vadbo

Spust v metrih/čevljih med vadbo

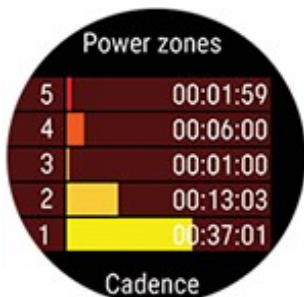


### Moč

Povprečna moč

Maksimalna moč

Mišična obremenitev



### Območja moči

Porabljen čas treninga v različnih območjih moči

**i** Moč pri teku se meri na zapestju, ko uporabljate športni profil teka in ko je na voljo GPS. Moč pri kolesarjenju se prikaže, če uporabljate športni profil kolesarjenja in zunanji senzor za moč pri kolesarjenju.



### Hill splitter

Skupno število vzponov in spustov

Skupna razdalja vzponov in spustov

Pritisnite V REDU, da prikažete podrobnosti o vzponu/spustu za posamezni hrib

Za več informacij glejte razdelek [Hill Splitter](#)



### Krogi/samodejni krogi

Število krogov, vaš najboljši čas kroga in povprečno trajanje krogov.

Ko pritisnete gumb V REDU, se lahko pomikate po naslednjih podatkih:

1. Trajanje posameznega kroga (najboljši čas kroga je označen rumeno)
2. Dolžina posameznega kroga
3. Povprečni in največji srčni utrip med posameznim krogom v barvi območja srčnega utripa
4. Povprečna hitrost/tempo posameznega kroga
5. Povprečna moč v posameznem krogu



### Povzetek več športov

Povzetek več športov vključuje splošni povzetek vadbe ter povzetek po posameznih športih, ki vključuje trajanje in razdaljo, doseženo med vadbo.

**Če si želite povzetke treningov ogledati pozneje v uri:**



V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknite do prikaza ure **Zadnje vadbe** in pritisnite V REDU.

Ogledate si lahko povzetke svojih vadb za zadnjih 14 dni. Z gumbom NAVZGOR/NAVZDOL izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, nato pa pritisnite V REDU, da odprete povzetek. Vaša ura ima lahko največ 20 povzetkov vadb.

## PODATKI TRENINGA V APLIKACIJI POLAR FLOW

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

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

## PODATKI TRENINGA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

Analizirate vsako podrobnost treninga in spoznate več o svoji zmogljivosti. Spremljajte svoj napredek in najboljše vadbe delite z drugimi.

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

## NAVIGACIJSKI SATELITI

Ura ima vgrajen GPS (GNSS), ki omogoča meritve hitrosti, tempa, razdalje in nadmorske višine za različne športe na prostem in po vadbi prikazuje vašo pot na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow.

Spremenite lahko satelitski navigacijski sistem, ki ga ura uporablja poleg GPS. Nastavitve najdete v svoji uri v **Splošne nastavitve > GPS-sateliti**. Izberete lahko **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** ali **GPS + QZSS**. Privzeta nastavitve je **GPS + GLONASS**. S temi možnostmi lahko preizkusite različne satelitske navigacijske sisteme in tako preverite, ali vam prinašajo boljše rezultate na območjih, ki jih pokrivajo.

### GPS + GLONASS

GLONASS je ruski globalni satelitski navigacijski sistem. Nastavljen je privzeto, saj se lahko pohvali z najboljšo vidnostjo in zanesljivostjo globalnega satelitskega sistema med vsemi tremi, pa tudi sicer priporočamo njegovo uporabo.

### GPS + Galileo

Galileo je globalni navigacijski satelitski sistem, ki ga je ustvarila Evropska unija.

### GPS + QZSS

QZSS je regionalni sistem prenosa časovnih signalov s štirimi sateliti in satelitski sistem za izboljšanje delovanja sistema GPS v Aziji in Oceaniji, zlasti pa na Japonskem.

## ASISTENCA GPS

Ura uporablja tehnologijo GPS asistenca (A-GPS), s katero hitro določi položaj prek satelita in izboljša natančnost lokacije med treningom. Podatki A-GPS vaši uri posredujejo predvidene položaje za satelite GPS, Glonass, Galileo in QZSS. Tako ura pridobi informacije o tem, kje mora iskati satelite, in hitreje določi vašo lokacijo.

Podatki A-GPS se posodobijo enkrat na dan. Najnovejša datoteka s podatki A-GPS se v uri samodejno posodobi vsakič, ko jo sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow.

### Datum poteka veljavnosti A-GPS

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

Datum poteka veljavnosti trenutne datoteke s podatki A-GPS lahko preverite v uri. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > O vaši uri > GPS asistenca velja do**. Če je veljavnost datoteke s podatki potekla, uro sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow, da posodobite podatke A-GPS.

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



Da bo GPS deloval kar najbolje, uro nosite na zapestju, tako da je zaslon obrnjen navzgor. Zaradi položaja antene GPS v uri ni priporočljivo, da jo nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da bo zaslon obrnjen navzgor.

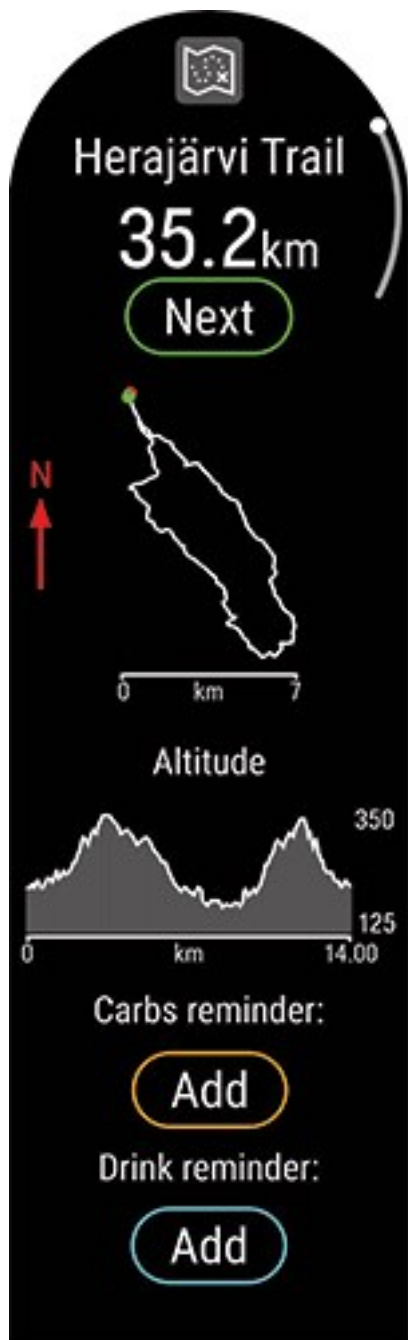
# NAVODILA ZA POT

Navodila za pot vas vodijo po poteh, ki ste jih zabeležili v prejšnjih vadbah, ali poteh, ki ste jih uvozili v Polar Flow iz storitve neodvisnega razvijalca, kot je denimo [Komoot](#) ali [Strava](#). V Polar Flow lahko neposredno uvozite tudi datoteke z obliko zapisa GPX oz. TCX.

Lahko izberete začetno točko poti, končno točko poti ali najbližjo točko na poti (sredina poti). Najprej vas bo ura vodila do izbrane začetne točke na poti. Ko ste na poti, vas bo ura vodila po poti in skrbela, da ostanete na njej. Samo sledite navodilom na zaslonu. Na spodnji strani zaslona lahko vidite, kolikšna razdalja je še pred vami.

## PROFILI POTI IN VIŠINSKI PROFILI

Potem ko izberete pot, se prikaže predogled poti z višinskim profilom zanjo. Tako boste lažje prepoznali posamezne trase in vedeli, kaj vas čaka v vadbi.



## SKUPNA DOLŽINA VZPONA IN SPUSTA ZA NAČRTOVANE POTI

Ko začnete načrtovano pot, bo na poti prikazana skupna dolžina vzpona in spusta. Ko ste že na poti, se vrednosti za vzpon/spust sproti posodablja, vedno pa bo prikazana tudi skupna preostala dolžina vzpona in spusta. Prikazan bo tudi naklon trenutnega vzpona/spusta. Vedno boste vedeli, kje točno se nahajate in koliko še imate do cilja.

Ko ste na nenačrtovani poti, bodo prikazani vzpon in spust za zadnji kilometer ter naklon trenutnega vzpona/spusta.




S storitvijo [Komoot](#) lahko podrobno načrtujete svoje poti na zemljevidih in jih prek storitve Polar Flow prenesete v svojo uro.

## DODAJANJE POTI NA URO

Da dodate pot v uro, jo morate v spletni storitvi ali aplikaciji Polar Flow shraniti med priljubljene ter jo nato sinhronizirati s svojo uro. Za več informacij glejte razdelek [UREJANJE PRILJUBLJENIH IN CILJEV TRENINGA V POLAR FLOW](#).

## ZAČNITE VADBO Z NAVODILI ZA POT

1. Izberite športni profil, ki ga želite uporabljati, nato pa v načinu pred vadbo pritisnite gumb za lučko ali , da odprete hitri meni.
2. Na seznamu izberite **Trase** in nato izberite traso, po kateri želite iti.
3. Po želji dodajte **opomnik za ogljikove hidrate** ali **opomnik za hidracijo** in nato izberite **Začni**.
4. Izberite začetno lokacijo poti: **Izhodiščna točka**, **Sredina poti**, **Končna točka v nasprotni smeri** ali **Sredina poti v nasprotni smeri**.
5. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne določi vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS, nato pa pritisnite **V redu**, da začnete vadbo. Pred vadbo boste morda morali umeriti kompas. Za umerjanje sledite navodilom na zaslonu.
6. Ura vas bo vodila do poti. Ko prispete do lokacije začetka poti, se prikaže sporočilo **Začetna točka poti najdena** – takrat lahko začnete.

Na koncu poti se prikaže napis **Končna točka poti dosežena**.

## PRIBLIŽAJTE/ODDALJITE

Približajte ali oddaljite prikaz poti. Pritisnite **V redu** in izberite **Približaj/oddalji**, nato pa z gumboma **+** in **-** prilagodite prikaz poti.





## SPROTI SPREMINJAJTE TRASO

Med vadbo lahko preklopite na drugo pot.


1. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno prekinete vadbo, nato pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni.
2. Izberite **Poti**, nato ura prikaže poziv **Želite spremeniti pot?**, izberite **Da** in nato s seznama še izberite pot.
3. Ko ste pripravljeni, izberite **Začni**.

## NAZAJ NA ZAČETEK

Funkcija Nazaj na začetek vam omogoča, da se v ravni črti vrnete na izhodiščno točko svoje vadbe.

Da bi uporabili funkcijo Nazaj na začetek pri eni vadbi:



1. V načinu pred vadbo pritisnite gumb za lučko ali se dotaknite  za prikaz hitrega menija.
2. Izberite možnost **Nazaj na začetek** in zatem možnost **Pojdi nazaj v ravni črti**.

Za vrnitev na začetno točko v ravni črti:



- Uro držite pred sabo v vodoravnem položaju.
- Premikajte se, da ura zazna, v katero smer se premikate. Puščica bo kazala v smer vaše začetne točke.
- Da se vrnete na začetno točko, se premikajte v smeri puščice.
- Ura kaže tudi smer in neposredno (zračno) razdaljo do izhodiščne točke.

Funkcijo Nazaj na začetek lahko nastavite tudi med vadbo, tako da vadbo prekinete in odprete hitri meni s pritiskom na gumb za lučko. Zatem poiščete funkcijo **Nazaj na začetek** in izberete **Pojdi nazaj v ravni črti**.

Če možnost Nazaj na začetek dodate športnemu profilu v Polar Flow, je potem ta možnost vedno vklopljena za ta športni profil in ga ni treba vklopiti za vsako vadbo posebej.

Če ste v neznanem okolju, vedno imejte s sabo zemljevid, ki ga boste uporabili, če ura izgubi satelitski signal ali se izprazni baterija.

## SLEDENJE NAZAJ

Vrnite se nazaj na začetno točko vadbe po isti poti, po kateri ste prišli. Navodila na zaslonu bodo skrbela, da ne boste zašli in vas bodo pripeljala nazaj. Sledenje nazaj je koristno, ko želite izbrati varno in znano pot nazaj na začetno točko.

### Uporaba funkcije »Sledenje nazaj«

1. Pritisnite gumb BACK (NAZAJ), da začasno prekinete vadbo, nato pritisnite gumb LIGHT (LUČKA), da odprete hitri meni.
2. Izberite **Back to start (Nazaj na začetek)** in nato **Go back via the same route (Nazaj po isti poti)**.



Sledite navodilom na zaslonu, ki vas bodo vodila do začetne točke vadbe. Na zaslonu bo prikazana razdalja do začetne točke vadbe po poti.

### Približajte/oddaljite

Približajte ali oddaljite prikaz poti. Pritisnite **V redu** in izberite **Približaj/oddalji**, nato pa z gumboma **+** in **-** prilagodite prikaz poti.

## ŽELENA HITROST

Funkcija Zelena hitrost vam pomaga ohranjati enakomeren tempo, da boste lažje dosegli zeleni čas za nastavljeno razdaljo. Določite, na primer, zeleni čas (denimo 45 minut) za 10-km tek in spremljajte, za koliko boste izboljšali oziroma zaostali za tem časom glede na prednastavljeno vrednost.



Želena hitrost lahko nastavite v uri ali v spletni storitvi Flow oziroma aplikaciji, ki jo nato sinhronizirate z uro.


Če ste nastavili zeleno hitrost za posamezni dan, vam ura predlaga, da jo aktivirate, ko vstopite v način pred vadbo.

### Nastavite ciljno zeleno hitrost v uri

Ciljno zeleno hitrost lahko nastavite v hitrem meniju načina pred vadbo.

1. Aktivirajte način pred vadbo, tako da v časovnem pogledu pritisnete in zadržite gumb V REDU ali da pritisnete gumb NAZAJ, da prikažete glavni meni, nato pa izberite možnost **Začni trening**.
2. V načinu pred vadbo pritisnite ikono za hitri meni ali gumb za lučko.
3. Izberite možnost **Želena hitrost** s seznama ter nastavite razdaljo in trajanje. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite. Ura prikaže tempo/hitrost, ki sta potrebna, če želite doseči zeleni čas. Nato se ura povrne v način pred vadbo, tako da lahko začnete z vadbo.

### V spletni storitvi Flow določite želeno hitrost.

1. V spletni storitvi Flow pojdite na **Dnevnik** in kliknite **Dodaj > Cilj treninga**.
2. V razdelku **Dodaj cilj treninga** izberite **Šport**, vnesite **Ime cilja** (največ 45 znakov), **Datum** in **Uro** ter **Opombe** (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Izberite možnost **Želena hitrost**.
4. Vnesite dve od naslednjih vrednosti: **trajanje**, **razdalja** ali **želena hitrost**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
5. Kliknite **Dodaj med priljubljene** , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
6. Kliknite **Shrani**, če želite cilj dodati v svoj **Dnevnik**.

Prek storitve FlowSync sinhronizirajte cilj v svoji uri in že lahko pričnete.

## SEGMENTI STRAVA LIVE

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

Da bi lahko uporabljali funkcijo Strava Live Segments na svoji uri Polar Grit X Pro, morate imeti paket [Strava Summit Analysis](#). Potem ko boste aktivirali Strava Live Segments in izvozili segmente v svoj račun Flow ter jih sinhronizirali z uro Grit X Pro, vas bo ura vsakič, ko se boste približevali kateremukoli izmed vaših najljubših segmentov Strava, o tem obvestila.

V uri se bodo med izvajanjem segmenta sproti izpisovali podatki o vaši učinkovitosti skupaj s podatki, ali ste pred svojim osebnim najboljšim časom segmenta ali za njim zaostajate. Po koncu segmenta se rezultati takoj izračunajo in prikažejo v uri, vendar pa morate za ogled končnih rezultatov obiskati spletno mesto Strava.com.

### POVEŽITE SVOJA RAČUNA STRAVA IN POLAR FLOW

Svoja računa Strava in Polar Flow lahko povežete v spletni storitvi Polar Flow ALI aplikaciji Polar Flow.


V spletni storitvi Polar Flow izberite **Nastavitve > Partnerji > Strava > Poveži**.

ali

V aplikaciji Polar Flow izberite **Splošne nastavitve > Poveži > Strava** (premaknite gumb, da povežete).


### UVOZITE SEGMENTE STRAVA V RAČUN POLAR FLOW

1. V svojem računu Strava izberite segmente, ki jih želite uvoziti v priljubljene elemente Polar Flow Favorites/Grit X Pro. To storite tako, da označite ikono zvezde ob imenu segmenta.
2. Nato v spletni storitvi Polar Flow na strani Priljubljene izberite gumb Posodobi segmente Strava Live, da uvozite označene segmente Strava Live v svoj račun Polar Flow.
3. Ura Grit X Pro omogoča naenkrat največ 100 priljubljenih elementov. Izberite segmente, ki jih želite prenesti v uro Grit X Pro, tako da kliknete izbirna polja na levi strani seznama segmentov Strava Live in jih tako premaknete na seznam za sinhronizacijo za uro Grit X Pro na desni. Vrstni red priljubljenih v uri Grit X Pro lahko spreminjate, tako da jih povlečete in spustite.
4. Sinhronizirajte uro Grit X Pro in shranite spremembe.

 Za več informacij o upravljanju priljubljenih elementov v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow glejte razdelek [Upravljanje priljubljenih elementov in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow](#).

Več o segmentih Strava lahko izveste na strani za [podporo Strava](#).

## ZAČNITE VADBO S SEGMENTI STRAVA LIVE

 segmenti Strava Live require GPS. Prepričajte se, da imate vklopljen GPS v športnih profilih teka in kolesarjenja, ki jih želite uporabiti.

Ko pričnete s kolesarsko ali tekaško vadbo, se segmenti Strava v bližini (pri kolesarjenju 50 kilometrov ali manj, pri teku pa 10 kilometrov ali manj) sinhronizirajo z vašo uro in so prikazani v vpogledu v trening segmentov Strava. Med vadbami se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknite do prikaza Segmenti Strava.



Ko se približate segmentu (pri kolesarjenju na 200 metrov ali manj oz. pri teku na 100 metrov ali manj), se v uri prikažeta opozorilo ter razdalja, ki se bo do zaključka segmenta zmanjševala. Segment lahko prekličete tako, da v uri pritisnete gumb za nazaj.



Prejeli boste še eno opozorilo, ko boste dosegli začetno točko segmenta. Beleženje segmenta se prične samodejno, pri čemer se tako ime segmenta in vaš najboljši zabeležen čas segmenta prikažeta v uri.



Zaslon prikaže, ali zaostajate za svojim najboljšim osebnim dosežkom (oz. KOM/QOM, če segment izvajate prvič), kot tudi hitrost/tempo in razdaljo, ki je še pred vami.



Potem ko zaključite ta segment, ura prikaže vaš čas in razliko do najboljšega osebnega dosežka. Simbol PR se prikaže, ko/če postavite svoj nov najboljši osebni dosežek.




## HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ vam pove, kako ste se med vadbo odrezali na vzponih in spustih. Hill Splitter™ samodejno zazna vse vzpone in spuste na podlagi podatkov o hitrosti in razdalji, pridobljenih s pomočjo GPS-a, ter podatek o barometriški višini. Prikaže vam podroben pregled vaše zmogljivosti, ki vključuje razdaljo, hitrost, vzpone in spuste za vse zaznane vzpetine na vaši poti. Prejeli boste podatke o višinskem profilu svoje vadbe. Tako boste lahko primerjali svojo statistiko po posameznih vadbah na vzponih. Podrobni podatki o vseh vzpetinah se beležijo samodejno, zato vam ni treba ročno meriti posameznih krogov.

Hill Splitter se vedno prilagodi terenu vadbe. V praksi to pomeni, da pri vadbi na relativno ravnem terenu sistem upošteva tudi majhne vzpetine. Pri treningu na območjih z velikimi višinskimi razlikami, kot so gore, najmanjše vzpetine niso upoštewane. Ta prilagoditev je odvisna od posamezne vadbe.

Najmanjši vzpon ali spust, ki šteje za vzpetino, je odvisen od vašega športnega profila. Pri športih, ki vključujejo izrazite spuste (deskanje, smuk, tek na smučeh in telemark smučanje) je ta 15 metrov, pri vseh drugih pa 10 metrov.

 Hill Splitter potrebuje za svoje delovanje sekundno frekvenco beleženja položaja GPS. Storitev ne deluje pri minutni ali dvominutni frekvenci beleženja.

### DODAJANJE PRIKAZA HILL SPLITTER ŠPORTNEMU PROFILU

Vpogled v trening Hill Splitter je privzeto omogočen v vseh športnih profilih teka, kolesarjenja in spusta, lahko pa ga dodate vsakemu športnemu profilu, ki uporablja GPS in barometriško višino.

V spletni storitvi Flow:

1. Pojdite v razdelek **Športni profili** in **Uredi** za športni profil, ki mu želite dodati to funkcijo.
2. Izberite **Povezano z napravo**.
3. Izberite **Grit X Pro > Vpogled v trening > Dodaj novo > Cel zaslon > Hill Splitter** in Shrani.

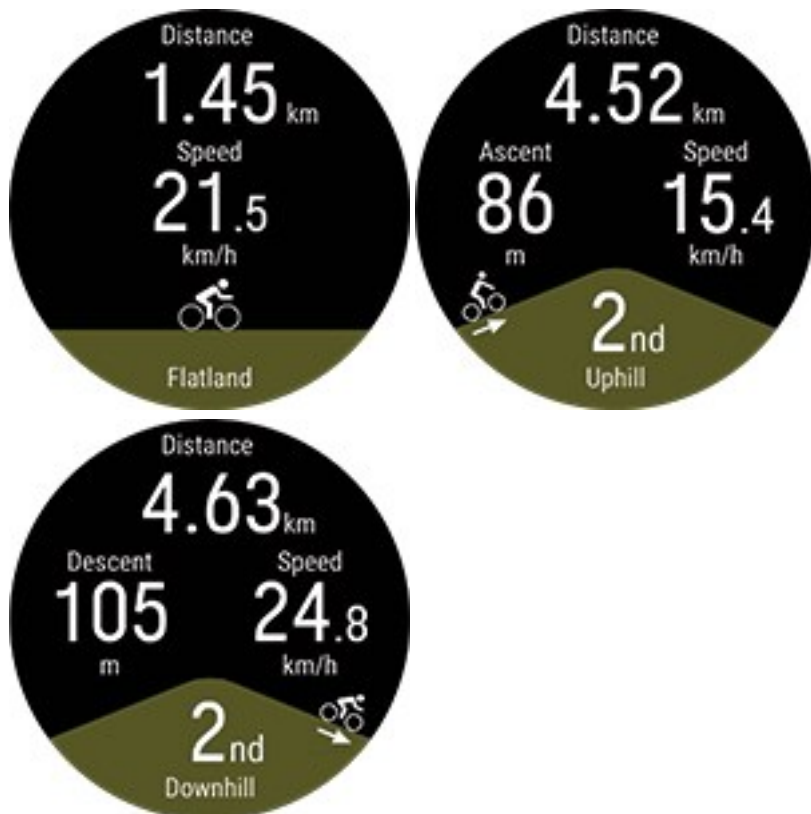
V mobilni aplikaciji Flow:

1. Odprite glavni meni in izberite možnost **Športni profili**.
2. Izberite šport in pritisnite **Uredi**.
3. Dodajte vpogled v trening Hill Splitter.
4. Ko boste pripravljeni, pritisnite Končano.

Ne pozabite sinhronizirati nastavitve s svojo napravo Polar.

## TRENING S FUNKCIJO HILL SPLITTER

Po začetku vadbe se z gumboma NAVZGOR/NAVZDOL pomaknite na pogled Hill Splitter. Med vadbo so vam na voljo naslednje podrobnosti:



- Razdalja: razdalja trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)
- Vzpon/spust v trenutnem segmentu
- Hitrost

Upoštevajte, da lahko pri prehodu z vzpetine na ravnino pride do rahlega zamika. Tako sistem potrdi, da je vzpetine konec. Čeprav je prehod z vzpetine na ravnino v vpogledu v trening Hill Splitter prikazan z zamudo, je konec vzpetine v podatkih označen pravilno, zato je tudi povzetek treninga, ki si ga ogledate v spletni storitvi ali aplikaciji Flow, prikazan pravilno.

### Pojavno okno s podrobnostmi o vzpetini

Pri športih z izrazitim spustom (deskanje, smuk, tek na smučeh in telemark smučanje) se bo po koncu vadbe pojavilo pojavno okno s podrobnostmi vadbe na prejšnji vzpetini, ko se boste znova povzpeli za 15 metrov. Ta možnost omogoča, da se prikaže pojavno okno, ko se znova vzpenjate z žičnico.



- Razdalja: razdalja trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)
- Vzpon/spust v trenutnem segmentu
- Povprečna hitrost
- Število vzpetin

## POVZETEK PODATKOV ZA HILL SPLITTER

Po koncu vadbe bodo v povzetku treninga prikazani naslednji podatki:



- Število vzponov in spustov
- Skupna razdalja vzponov in spustov

## PODROBNA ANALIZA V SPLETNI STORITVI IN APLIKACIJI FLOW

V spletni storitvi Flow si po koncu vadbe in sinhronizaciji podatkov oglejte podrobne podatke za vsak vzpon, spust in ravninski segment. Celoten pregled vadbe je na voljo tudi v aplikaciji Flow.

Podatki, ki so na voljo za določen segment, so odvisni od športnega profila in senzorjev, ki jih uporabljate, vendar lahko vključujejo npr. višino, moč, srčni utrip, kadenco teka in hitrost.

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

0 0 Relive Private

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

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

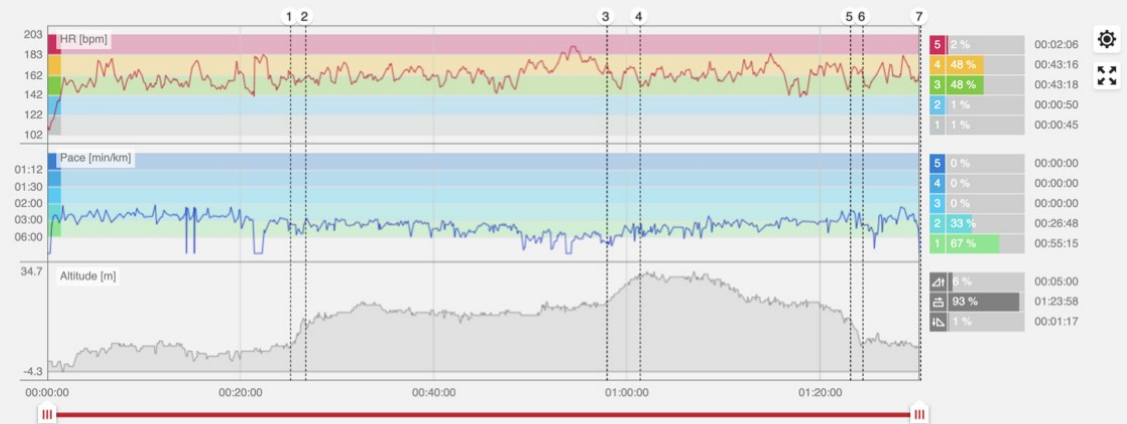
Tempo training + less

03:32 min/km Average pace | 191 Very high Cardio load | 641 Medium Perceived load

51 rpm Average cadence | 65% Carbohydrate | 5 Hard Your estimate (RPE)

2 Uphill | 65 m Ascent | 60 m Descent

1.03 km Uphill total | 0.46 km Downhill total



All hills Split into laps

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

Export session Remove training





## KOMOOT

Podrobno načrtujte traso s storitvijo Komoot in jo prenesite v uro ter si tako zagotovite natančna navodila za pot. Ne glede na to, ali kolesarite po cestah, pešačite, potujete s kolesom ali se vozite po brezpotjih, vam izredna tehnologija storitve Komoot za načrtovanje in navigacijo omogoča, da na prostem z lahkoto odkrijete še več skritih koticov.

Če še nimate računa Komoot, ga ustvarite. Ko se prijavite v Komoot, vam je na voljo brezplačna regija, kjer lahko preizkusite vse glavne funkcije. Komoot priporoča, da kot brezplačno regijo odklenete svojo domačo regijo. Nato povežite

Komoot z aplikacijo Polar Flow in prenesite trase v svojo uro. Vsakič ko sinhronizirate uro, se vaše poti, ki jih zabeleži Polar Flow, samodejno sinhronizirajo nazaj v storitev komoot.

Za pomoč pri uporabi storitve Komoot glejte stran s podporo na [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



Poti Komoot potrebujejo za svoje delovanje 1-sekundno frekvenco beleženja položaja GPS. Storitev ne deluje pri minutni ali dvominutni frekvenci beleženja.

## POVEŽITE RAČUNA KOMOOT IN POLAR FLOW

Najprej ustvarite računa Flow in Komoot. Računa Komoot in Polar Flow lahko povežete v spletni storitvi Polar Flow ali v aplikaciji Polar Flow.

V spletni storitvi Polar Flow izberite **Nastavitve > Partnerji > Komoot > Poveži**.

ali

V aplikaciji Polar Flow izberite **Splošne nastavitve > Poveži > Komoot** (podrsajte gumb, da povežete).




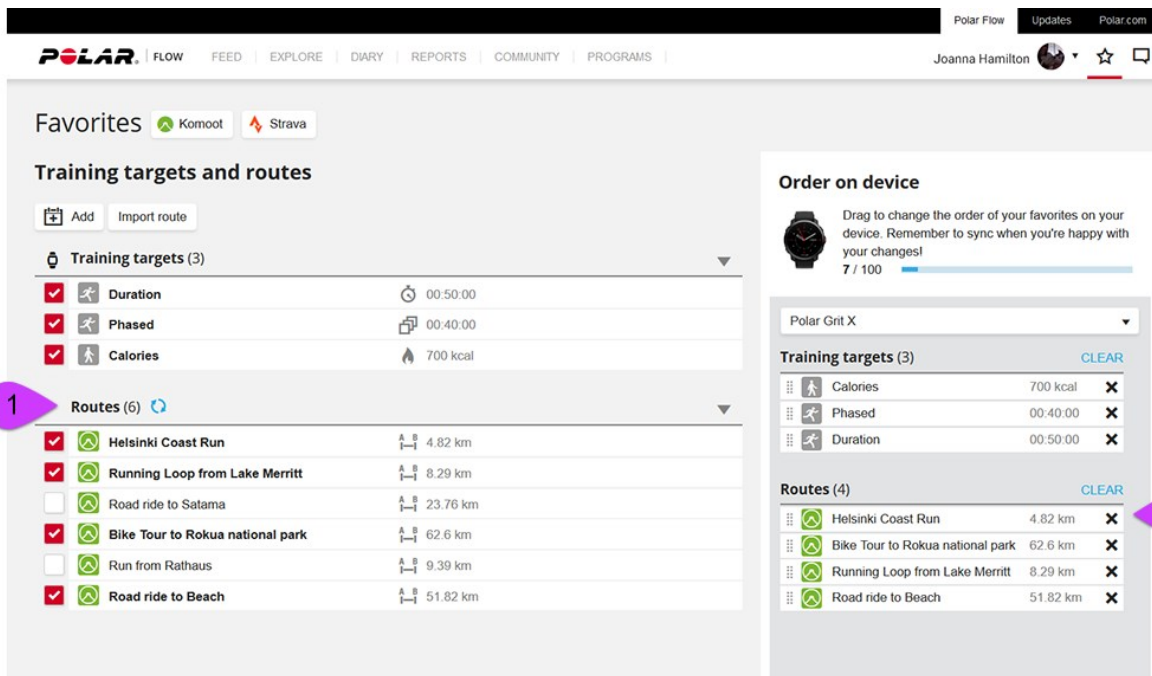
Ko povežete računa Komoot in Polar Flow, se bodo vse trase, ki ste jih načrtovali s Komoot in se začnejo v regiji, ki ste jo odklenili v računu Komoot, sinhronizirale z vašimi priljubljenimi potmi v aplikaciji Flow.

## SINHONIZIRAJTE TRASE V APLIKACIJI KOMOOT Z URO



Trase, ki jih želite prenesti v uro, lahko izberete v spletni storitvi ali aplikaciji Polar Flow. V uri imate lahko naenkrat največ 100 priljubljenih elementov.

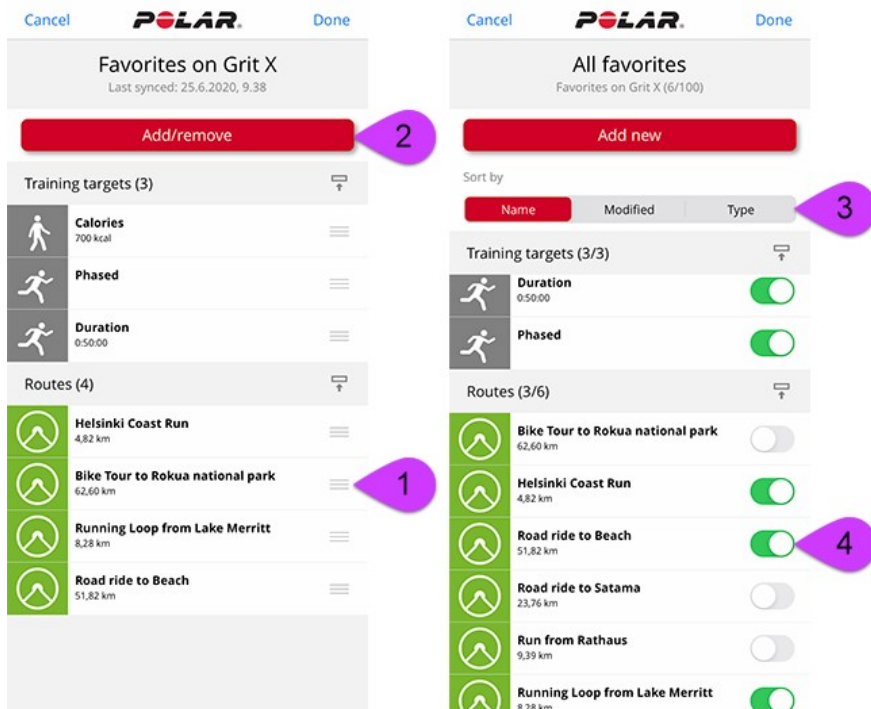
**V spletni storitvi Flow** kliknite ikono za priljubljene  v zgornji vrstici. Odprla se bo stran s priljubljenimi.

1. Izberite trase, tako da odkljukate kvadratke na levi ob trasah, ki jih želite premakniti na seznam ure za sinhronizacijo na desni. Če ste z aplikacijo Komoot načrtovali nove trase, lahko z njimi posodobite seznam tras, tako da kliknete  gumb.
2. Vrstni red tras v uri lahko spremenite, tako da jih povlečete in spustite. Posamezne trase lahko odstranite tako, da kliknete X ali izberete vse trase naenkrat s klikom na **POČISTI**. Četudi jih odstranite iz ure, bodo te trase še vedno na voljo med priljubljenimi.
3. Sinhronizirajte uro in tako shranite spremembe.



V aplikaciji Flow se pomaknite do možnosti **Naprave** in nato stran naprave. Pomaknite se navzdol po strani in izberite možnost **Dodaj/odstrani**. Tako boste videli trenutne priljubljene v uri.

1. Vrstni red tras v uri lahko spremenite tako, da pritisnete in zadržite možnost  (iOS)/  (Android) na desni strani, nato pa trase premaknete, kamor želite.
2. Za dodajanje ali odstranjevanje tras znova pritisnite **Dodaj/odstrani**, da odprete priljubljene.
3. Priljubljene lahko razvrščate po **imenu, zadnji spremembi** in **vrsti**.
4. Če želite traso odstraniti iz ure, stikalo premaknite v levo. Če želite dodati traso, stikalo premaknite v desno.
5. Uro sinhronizirajte z aplikacijo in tako shranite spremembe.






Za več informacij o upravljanju priljubljenih v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow glejte razdelek [Upravljanje priljubljenih in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow](#).

## PRIČNITE VADBO S TRASO KOMOOT



1. V načinu pred vadbo pritisnite gumb za lučko ali se dotaknite  za prikaz hitrega menija.
2. Na seznamu izberite **Trase**, nato pa traso Komoot, ki jo želite opraviti. Najprej je prikazana najbližja pot.
3. Izberite začetno lokacijo poti: **Začetna točka** ali **Sredina poti**.
4. Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti, in pričnite z vadbo.
5. Ura vas bo vodila do poti. Ko prispete do lokacije začetka poti, se prikaže sporočilo **Začetna točka poti najdena** – takrat lahko začnete.



Ura vas z natančnimi navodili vodi po trasi.

## SMART COACHING

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

Ura vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Merjenje moči pri teku na zapestju](#)
- [Running Program](#) (Tekaški program)
- [Running Index](#) (Tekaški indeks)
- [Training Benefit](#) (Koristi vadbe)
- [Smart Calories](#) (Pametne kalorije)
- [Continuous heart rate](#) (Neprekinjeno merjenje srčnega utripa)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Activity Guide](#) (Vodnik po dejavnosti)
- [Activity Benefit](#) (Koristi dejavnosti)
- [Meritev regeneracije Nightly Recharge™](#)
- [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#)

- [Vodene dihalne vaje Serene™](#)
- [Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#)
- [Dnevni vodnik za vadbo FitSpark™](#)

## TRAINING LOAD PRO


Nova funkcija Training Load Pro™ meri, kako vaše vadbe obremenijo telo in vam pomaga razumeti, kako to vpliva na vašo zmogljivost. Funkcija Training Load Pro navaja obremenitev, ki jo vadba predstavlja za vaš kardiovaskularni sistem, tj. **kardio obremenitev**, z **občuteno obremenitvijo** pa lahko ocenite, kako obremenjene se počutite. **Mišična obremenitev** vam pove, v kolikšni meri so se med vadbo napenjale vaše mišice. Kop veste, kako obremenjen je posamezen telesni sistem, lahko optimirate vadbo tako, da obremenite pravi sistem ob pravem času.

### Kardio obremenitev

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

### Občutena obremenitev


Subjektivni občutek je uporabna metoda za določanje obremenitve med vadbo pri vseh športih. **Občutena obremenitev** je vrednost, ki upošteva vašo subjektivno doživetje, kako zahtevna je bila vadba in trajanje vadbe. Ovrednoti se s **Stopnjo občutenega napora (RPE)**, znanstveno sprejeto metodo za vrednotenje subjektivne obremenitve med vadbo. Uporaba lestvice RPE je še posebej uporabna pri športih, pri katerih obstajajo določene omejitve za merjenje obremenitve na osnovi srčnega utripa, na primer pri vadbah za moč.

 *Ocenite svojo vadbo v mobilni aplikaciji Flow, da dobite vrednost **občutene obremenitve** za vadbo. Izbirate lahko na lestvici med 1 in 10, pri čemer je 1 izjemno lahko in 10 izjemno naporno.*

### Mišična obremenitev

Mišična obremenitev vam pove, v kolikšni meri so se med vadbo napenjale vaše mišice. Mišična obremenitev vam pomaga oceniti obremenitev vadbe pri treningih z visoko intenzivnostjo, kot so kratki intervali, sprinti in tek po hribu, ko vaš srčni utrip nima dovolj časa za odziv na spremembe intenzivnosti.

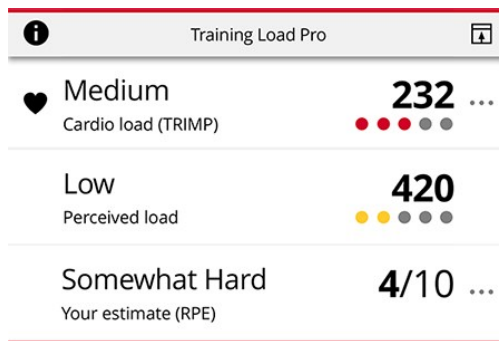
Mišična obremenitev kaže količino mehanske energije (kJ), ki ste jo proizvedli med tekom ali kolesarjenjem. To odraža vašo proizvedeno energijo in ne vložek energije, s katerim ste proizvedli ta napor. V splošnem velja, da, bolj kot ste telesno pripravljeni, boljša je učinkovitost med vašim vložkom in izgubo energije. Mišična obremenitev se izračuna na osnovi moči in trajanja. Če gre za tek, šteje tudi vaša teža.

 *Running power (moč za tek) se meri na zapestju, ko uporabljate športni profil teka in je na voljo GPS ali ko uporabljate zunanji senzor moči za tek. Moč za kolesarjenje se prikaže, če uporabljate športni profil kolesarjenja in uporabljate zunanji senzor moči kolesarjenja.*

### Obremenitev med eno vadbo

Obremenitev med eno vadbo se prikaže v povzetku vadbe na uri, v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.

Za vsako izmerjeno obremenitev prejmete absolutno številko obremenitve vadbe. Višja kot je obremenitev, več napora je to zahtevalo od vašega telesa. Poleg tega si lahko ogledate vizualni prikaz s točkovno premico ter besedilni opis tega, kako naporna je bila obremenitev med vadbo, v primerjavi s povprečno obremenitvijo med vadbo v zadnjih 90 dneh.



Točkovna premica in besedilni opisi se spreminjajo glede na vaš napredek: pametneje kot trenirate, višje obremenitve lahko zdržite. Ko se izboljšuje vaša telesna pripravljenost in toleranca za vadbo, lahko obremenitev, ki je bila pred nekaj meseci ocenjena s tremi točkami (srednja), v prihodnje šteje samo dve točki (nizka). Ta prilagodljiva lestvica odraža dejstvo, da ima lahko enaka vrsta vadbe različne učnike na telo, odvisno od vaše trenutne kondicije.



## Zahtevnost in toleranca

Poleg kardio obremenitve med posameznimi vadbami nova funkcija Training Load Pro meri vaše kratkoročne (zahtevnost) in dolgoročne kardio obremenitve (toleranca).

**Zahtevnost** prikazuje, kako zahtevne so bile vaše nedavne vadbe. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih sedem dni.

**Toleranca** opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio vadbe. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih 28 dni. Za izboljšanje svoje tolerance za kardio vadbo počasi stopnjujte vadbo v daljšem časovnem obdobju.

## Status kardio obremenitve

Status kardio obremenitve preveri razmerje med vašo **zahtevnostjo** in **toleranco** in na osnovi tega pokaže, ali ste v stanju obremenitve z zmanjšano kardio vadbo, vzdrževanjem kardio vadbe, napredkom ali prekomerno kardio vadbo. Na podlagi statusa boste prejeli personalizirane povratne informacije.

Status kardio obremenitve vas vodi pri vrednotenju učinka, ki ga ima vaša vadba na vaše telo in vam pove, kako vpliva na vaš napredek. Vedenje o tem, kako pretekle vadbe vplivajo na vašo današnjo zmogljivost vam omogoča popoln nadzor nad obsegom vadbe in optimizacijo časa vadbe z različno intenzivnostjo. S tem, ko vidite, kako se vaš status vadbe spremeni po vadbi, bolje razumete, kolikšno obremenitev je vadba povzročila.

## Status kardio obremenitve v vaši uri

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR IN NAVZDOL pomaknite do prikaza ure Status kardio obremenitve.



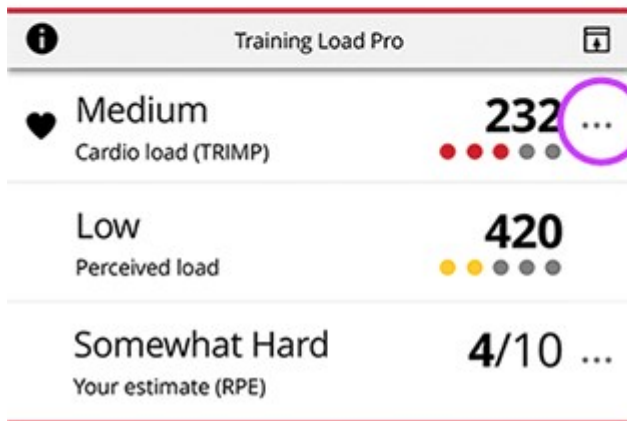
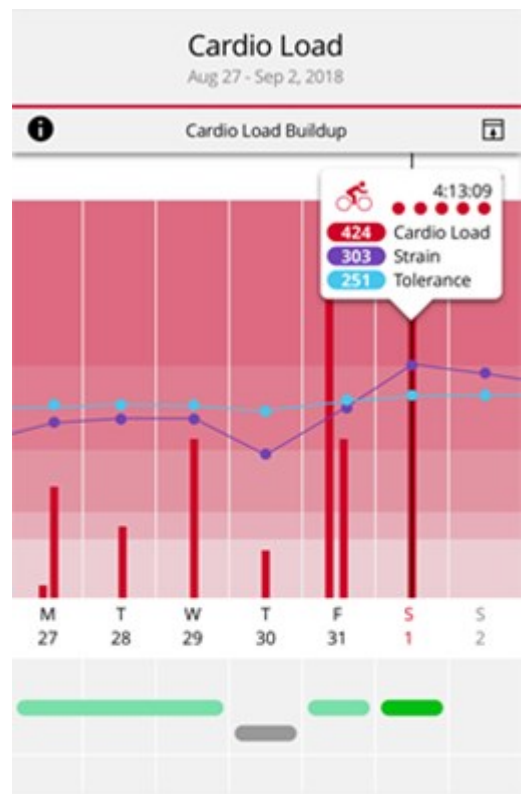
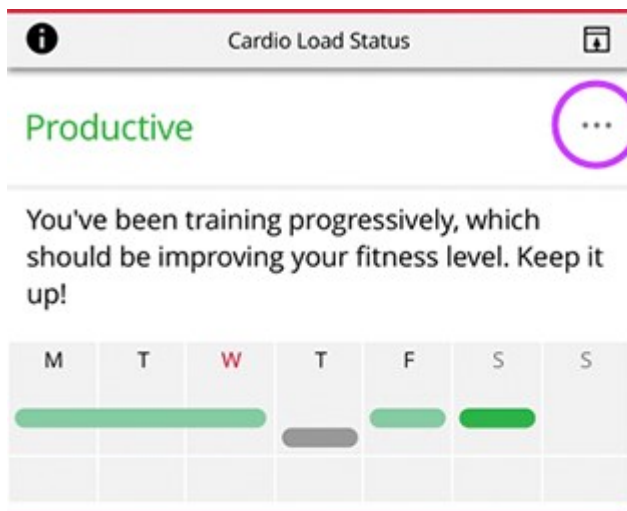
1. Graf za status kardio obremenitve
2. Status kardio obremenitve

- Prekomerna vadba (obremenitev je veliko višja kot običajno):
- Napredek (obremenitev se počasi zvišuje)
- Vzdrževanje (obremenitev je nekoliko nižja kot običajno)
- Zmanjšana vadba (obremenitev je veliko nižja kot običajno)

3. Številčna vrednost vašega statusa kardio obremenitve (= zahtevnost, deljena s toleranco)
4. Zahtevnost
5. Toleranca
6. Besedilni opis vašega statusa kardio obremenitve

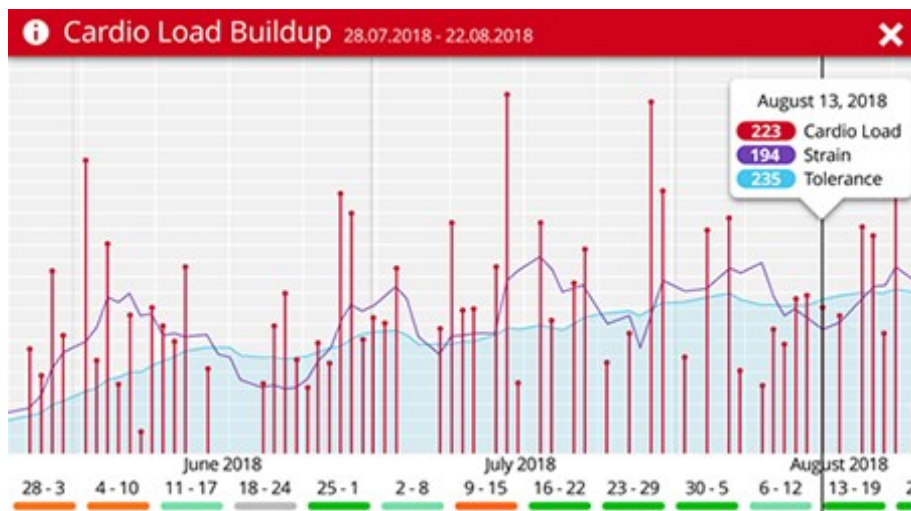
## Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi

V aplikaciji Flow in spletni storitvi lahko spremljate, kako se vaša kardio obremenitev sčasoma povečuje in, kako so se vaše kardio obremenitve spreminjale v zadnjem tednu ali zadnjih nekaj mesecih. Za ogled napredka kardio obremenitve v aplikaciji Flow tapnite ikono navpičnih treh pik v povzetku tedna (modul status kardio obremenitve) ali v povzetku vadbe (modul Training Load Pro).



**Productive**

You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!



Za ogled statusa kardio obremenitve in napredka kardio obremenitve v spletni storitvi Flow, odprite možnost **Progress > Cardio Load report** (Napredek > Poročilo o kardio obremenitvi).



## Cardio load report

August 2018

Month | 3 months | Custom period

## Cardio load status

Increased risk of injury &amp; fitness



## Cardio load buildup



Rdeči stolpci prikazujejo kardio obremenitev med vašimi vadbami. Višji kot je stolpec, bolj naporna je bila vadba za vaš kardio sistem.



Barve ozadja prikazujejo, kako naporna je bila vadba v primerjavi z vašo povprečno vadbo v zadnjih 90 dneh, podobno kot lestvica petih točk z besednimi opisi (zelo nizko, nizko, srednje, visoko, zelo visoko).



**Zahtevnost** prikazuje, kako zahtevne so bile vaše nedavne vadbe. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih sedem dni.



**Toleranca** opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio vadbe. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 28 dni. Za izboljšanje svoje tolerance za kardio vadbo, počasi stopnjajte vadbo v daljšem časovnem obdobju.

Več informacij o funkciji Polar Training Load Pro najdete v tem [poglobljenem priročniku](#).

## RECOVERY PRO

Recovery Pro je edinstven sistem sledenja, ki vas seznanja, ali je vaš kardio sistem regeneriran in pripravljen na kardio trening. Poleg tega nudi povratno informacijo o regeneraciji in priporočila za trening na podlagi dolgo- in kratkoročnega ravnovesja med treningi in regeneracijo.

Recovery Pro deluje z [Training Load Pro](#), ki vam nudi holistični pogled, kako so med vašim treningom obremenjeni različni sistemi. Recovery Pro vam sporoči, kako vaše telo prenaša omenjene obremenitve in kako to vpliva na vašo dnevno pripravljenost za kardio-trening in kratko- in dolgoročno regeneracijo.

### Regeneracija in pripravljenost na kardio trening.

Regeneracijo vašega kardio sistema, ki vpliva na pripravljenost za kardio trening, merimo z ortostatičnim testom. Vaše vrednosti variabilnosti, ki jih merimo med testom, primerjamo z vašo osebno osnovo in ugotavljamo, ali obstajajo odkloni od povprečja.

### Ravnovesje med treningi in regeneracijo

Recovery Pro kombinira vaše izmerjene in osebne dolgoročne podatke o regeneraciji z vašimi dolgoročnimi obremenitvami treninga (Kardio obremenitev) za nadzor ravnovesja med treningi in regeneracijo. Poleg dejavnikov treninga, ki vplivajo na vašo regeneracijo, Recovery Pro upošteva tudi druge dejavnike, kot so slab spanec in mentalni stres z osebni vprašanji o regeneraciji, s katerimi zbira podatke o bolečinah v mišicah, kako obremenjeni se počutite in kako ste spali.

### **Povratna informacija o regeneraciji in priporočila za dnevni trening**

Z Recovery Pro dobite povratno informacijo o trenutni regeneraciji vašega kardio sistema in o vašem dolgoročnem ravnovesju med treningi in regeneracijo. Vaša personalizirana dnevna priporočila temeljijo na obojem. Upošteva vrednosti vaše variabilnosti srčnega utripa iz ortostatičnega testa in vaša vprašanja o regeneraciji na vaši osebni osnovi in normalno vrednost obeh skupaj s statusom kardio obremenitve iz vaših treningov.

### **Začnite uporabljati Recovery Pro**

Ko začnete uporabljati Recovery Pro, potrebujete podatke, da lahko sestavite svojo osebno osnovo in tipične vrednosti in šele nato vam mi lahko pripravimo natančno povratno informacijo o vaši regeneraciji. Povratna informacija o regeneraciji je na voljo, ko:

- Je na voljo vaš status kardio obremenitve (vsaj tri dni ste vadili z merilnikom srčnega utripa)
- V predhodnih sedmih dneh ste opravili vsaj tri ortostatične teste (Za ortostatični test potrebujete senzor srčnega utripa H 10. Lahko pa uporabite tudi H6 ali H7, če ga že imate.)
- Na vprašanja o regeneraciji ste v sedmih dneh odgovorili vsaj trikrat.

#### **1. Vključite funkcijo Recovery Pro.**

Začnite uporabljati funkcijo Recovery Pro, tako da vključite povratne informacije o regeneraciji. To naredite na svoji uri. Izberite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Spremljanje regeneracije > Recovery Pro** in jo **Vključite**. Funkcija Recovery Pro za spremljanje regeneracije je na voljo samo na vaši uri, ne pa tudi v spletni storitvi Flow ali v aplikaciji.

#### **2. Ortostatični test opravite vsaj tri jutra v tednu**

Ko je funkcija Recovery Pro vključena, vas bo ura pozvala, da načrtujete ortostatični test vsaj tri jutra na teden (npr. ob ponedeljkih, četrtek in sobotah). Za čim bolj točne informacije o regeneraciji vam priporočamo, da ortostatični test, če je mogoče, opravite vsako jutro. V tem primeru boste informacije o regeneraciji kardio sistema dobili vsak dan poleg povratne informacije o dnevni regeneraciji.

#### **3. Opravite ortostatični test ob načrtovanih jutrih**

Ortostatični test meri vaš srčni utrip in variabilnost srčnega utripa (HRV). Variabilnost srčnega utripa reagira na preobremenitev med vadbo in na stres izven vadbe. Nanjo vplivajo stresni dejavniki, kot so mentalni stres, spanec, bolezen in okoljske spremembe (temperatura, nadmorska višina), če omenimo le nekatere. Recovery Pro uporablja vašo variabilnost srčnega utripa v mirovanju (RMSSD mirovanje) in variabilnost srčnega utripa v stoječem položaju (RMSSD stoje), ki ju meri med testom in ju primerja z individualno normalno vrednostjo. Če vaša variabilnost srčnega utripa odstopa od vaše normalne vrednosti, pomeni, da nekaj moti vašo regeneracijo.

Vaše normalne vrednosti se izračunajo iz vaših individualnih vrednosti standardnih odklonov vaših testnih rezultatov zadnjih štirih tednov. Če ste v tem obdobju test opravili več kot štirikrat, se standardni odklon izračuna na osnovi vaših individualnih vrednosti. Če pa ste v tem obdobju test opravili manj kot štirikrat, se standardni odklon izračuna na osnovi standardov prebivalstva. V obdobju štirih tednov rabimo najmanj en rezultat testa.

Pogosteje ko opravljate teste, natančnejši so rezultati. Da bodo rezultati čim bolj zanesljivi, vsakokrat izvajajte teste v čim bolj podobnih pogojih – priporočamo, da test izvajate zjutraj pred zajtrkom.

Zvečer pred načrtovanim testom boste prejeli opomnik. Ob jutrih, ko ste načrtovali test, boste prejeli poziv, da opravite test. Na prikazu časa ure podrsajte po zaslonu od spodaj navzgor, da boste videli obvestila, ki vsebujejo opomnik o ortostatičnem testu. Test lahko zaženete neposredno iz opomnika. Za izvedbo ortostatičnega testa poiščite natančna navodila [tukaj](#).

#### **4. Dnevno odgovarjajte na vprašanja o regeneraciji**

Vaša ura vam po postavlja vprašanja o regeneraciji preko opomnika vsak dan, ne glede na to, ali ste ta dan načrtovali ortostatični test ali ne. Na prikazu časa ure podrsajte po zaslonu od spodaj navzgor, da boste videli obvestila, ki vsebujejo opomnik o vprašanjih o regeneraciji. Ob dnevih, ko ste načrtovali ortostatični test, se bodo na vaši uri pojavila vprašanja o regeneraciji takoj po testu. Idealno je, da nanje odgovorite v roku 30 minut, ko se zbudite.

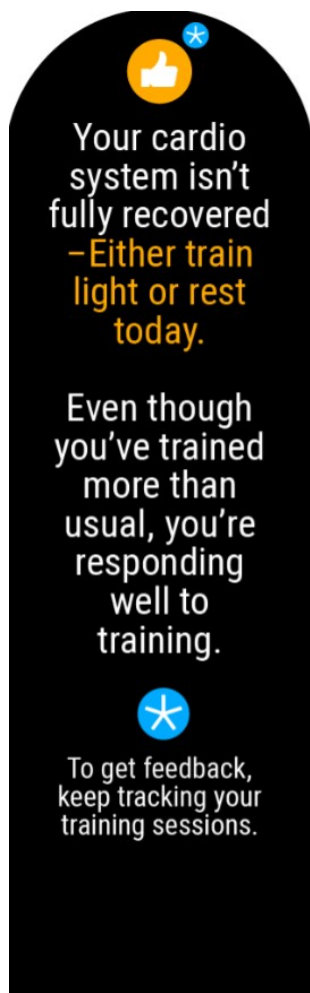
Vprašanja so oblikovana tako, da pomagajo odkriti, ali kaj moti vašo regeneracijo. Regeneracijo lahko na primer motijo prekomerna mišična utrujenost, mentalni pritiski ali pa samo slab spanec. Spodaj si lahko pogledate vprašanja o regeneraciji:

- **Ali vas mišice bolijo bolj kot običajno? Ne, nekoliko, veliko bolj**
- **Se počutite bolj izčrpane kot običajno? Ne, nekoliko, veliko bolj**
- **Kako ste spali? Zelo dobro, dobro, v redu, slabo, zelo slabo.**

## Poglejte svojo povratno informacijo o regeneraciji

Povratno informacijo o regeneraciji lahko vidite na svoji uri. Priporočila za svoj dnevni trening na statusu kardio obremenitve si lahko ogledate na prikazu svoje ure. Povlecite levo/desno ali se premikajte z gumbom NAVZDOL/NAVZDOL, dokler jih ne vidite.

1. Pritisnite na zaslon ali gumb V redu za več podrobnosti. Najprej boste videli Status kardio obremenitve (Zmanjšana vadba, Vzdrževanje, Napredek ali Prekomerna vadba), ki je del Training Load Pro. Ko boste imeli dovolj podatkov o regeneraciji, boste na tej strani videli svoja dnevna priporočila za trening.
2. Povlecite ali se premaknite z gumbi na Povratno informacijo o regeneraciji. Pritisnite Več ali gumb V redu za več podrobnosti o povratni informaciji o regeneraciji. Sestavljajo jo:



Ikona, ki ponazarja pripravljenost za današnji kardio trening, ki odseva dnevna priporočila za trening in naše nasvete. Ikona za povečano tveganje za poškodbo ali bolezen nadomesti ikono z nasveti za trening, če je tveganje za poškodbo ali bolezen povečano. Kratek nasvet za trening je lahko:

Dnevna povratna informacija, ali je vaš kardio sistem regeneriran ali ne\*, sledijo vaša dnevna priporočila z vadbo, ki temeljijo na rezultatih ortostatičnega testa tega dne, in če so na voljo tudi na odgovorih na vprašanja o regeneraciji in na vaši zgodovini odgovorov skupaj z vašimi podatki o vadbi (Kardio obremenitev) za daljše obdobje. Priporočila lahko vsebujejo tudi opozorilo pred povečanim tveganjem pretreniranja, lahko pa vas opozori na povečano tveganje poškodb in bolezni.

\*Če želite vedeti, ali je vaš kardio sistem regeneriran ali ne, morate ta dan opraviti ortostatični test.

Povratna informacija o vaših dolgoročnih navadah glede treninga in regeneracije. To lahko vsebuje informacijo o vaši reakciji na trening, če trenirate več ali manj kot običajno ali če obstaja tveganje za poškodbo ali bolezen, ker ste trenirali več kot običajno. Vsebuje lahko tudi povratno informacijo, ali obstaja možnost, da ste pod prevelikim stresom zaradi česa drugega in ne zaradi treninga. Vaša dolgoročna povratna informacija temelji na:

- Vašem povprečnem rezultatu razpoloženja zadnjih sedem dni, ki ga izračunamo na podlagi vaših odgovorov na vprašanja o regeneraciji
- Vašem sedemdnevnom povprečju vrednosti variabilnosti srčnega utripa, ki jo merimo z ortostatičnim testom in primerjamo z vašimi individualnimi normalnimi vrednostmi zadnjih štirih tednov.
- Vaša zgodovina vadbe (Status kardio obremenitve)

Omejitev odgovornosti, kadar nimamo dovolj podatkov, da bi vam lahko pripravili zanesljivo povratno informacijo. Če to funkcijo uporabljate pogosteje, bodo povratne informacije natančnejše.

## FUELWISE™

Z asistentom za polnjenje energijskih zalog FuelWise™ si zagotovite zadostno energijo skozi celotno vadbo. FuelWise™ vključuje tri funkcije, ki vas opomnijo, da si morate napolniti zaloge in pomagajo ohraniti primerno raven energije med dolgimi treningi. Te funkcije so **pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **opomnik za hidracijo**.

Za vsakega resnega vzdržljivostnega športnika sta izredno pomembna vzdrževanje ustreznih ravni energije in hidracija med daljšo aktivnostjo. Če želite doseči najboljše rezultate, morate svoje telo redno oskrbovati z ogljikovimi hidrati in napitki, še posebej med daljšimi tekmami ali vadbami. Z dvema uporabnima orodjema, opomnikom za ogljikove hidrate in opomnikom za hidracijo, vam FuelWise pomaga najti optimalen način za ohranjanje energije in hidracijo.

Ogljikovi hidrati so idealni za ohranjanje ravni energije, saj se lahko za razliko od maščob ali beljakovin hitro absorbirajo in pretvorijo v glukozo. Glukoza je primarni vir energije za izvajanje treningov. Višja kot je intenzivnost vašega treninga, več glukoze boste porabili v primerjavi z maščobami. Če je vaša vadba krajša od 90 minut, vam energije običajno ni treba ohranjati z zaužitjem ogljikovih hidratov. Vendar vam lahko dodatni ogljikovi hidrati pomagajo, da ostanete bolj zbrani in pozorni med krajšimi vadbami.

## Vadba s funkcijo Fuelwise

Funkcijo FuelWise™ najdete v glavnemu meniju pod razdelkom **Fueling (Polnjenje energijskih zalog)**, obsega pa tri vrste opomnikov med izvajanjem vadb. Te funkcije so **Smart carbs reminder (Pametni opomnik za ogljikove hidrate)**, **Manual carbs reminder (Ročni opomnik za ogljikove hidrate)** in **Drink reminder (Opomnik za hidracijo)**. Pametni opomnik za ogljikove hidrate izračuna vašo potrebo po polnjenju energijskih zalog, in sicer na podlagi ocenjene intenzivnosti in trajanja vaše vadbe ter upoštevajoč vašo zgodovino vadb in vaše telesne značilnosti. Ročni opomnik za ogljikove hidrate in opomnik za hidracijo sta časovno zasnovana, kar pomeni, da boste opomnik prejeli ob nastavljenih intervalih, npr. na vsakih 15 ali 30 minut.

Ko uporabljate katero koli izmed funkcij polnjenja energijskih zalog, se vadba prične v meniju **Fueling (Polnjenje energijskih zalog)**. Potem ko nastavite svoj opomnik in izberete **Next (Naslednji)**, boste nemudoma preusmerjeni v način predvadbe. Zatem izberite svoj športni profil in začnete z vadbo.

## Opomnik za ogljikove hidrate

Ko uporabljate opomnik za ogljikove hidrate, nastavite predvideno trajanje in intenzivnost vadbe, na podlagi česar boste pridobili oceno količine ogljikovih hidratov, ki jih boste morali med svojo vadbo zaužiti za polnjenje energijskih zalog. Pri ocenjevanju vaše potrebe po ogljikovih hidratih pri polnjenju energijskih zalog upoštevamo vaše pretekle vadbe in telesne značilnosti, kot so starost, spol, višina, telesna teža, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, maksimalni sprejem kisika (VO2max), aerobni prag in anaerobni prag.

Vaša sposobnost absorpcije ogljikovih hidratov je ocenjena na podlagi vaših preteklih vadb. Na podlagi tega se določi največja količina ogljikovih hidratov (gramov na uro), ki vam jo dodeli opomnik za ogljikove hidrate. Ti podatki so uporabljeni za predizračun povezave med vašim srčnim utripom in ravnjo porabe ogljikovih hidratov na podlagi vaših telesnih značilnosti. Priporočljiva raven zaužitja ogljikovih hidratov se potem prilagodi navzgor ali navzdol (v okviru najnižjih in najvišjih meja), in sicer na podlagi podatkov o srčnem utripu in predizračuna povezave med srčnim utripom ter ravnjo porabe ogljikovih hidratov.

Med vadbo bo ura sledila vaši dejanski porabi energije in v skladu s tem prilagodila frekvenco opomnikov, pri čemer pa količina obroka (ogljikovih hidratov v gramih) med vadbo ves čas ostaja enaka.

### Nastavite opomnik za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Fueling > Smart carbs reminder (Polnjenje energijskih zalog > Opomnik za ogljikove hidrate)**.
2. Nastavite predvideno trajanje svoje vadbe. Najkrajša vadba naj traja 30 minut.
3. Nastavite predvideno intenzivnost svoje vadbe. Intenzivnost vadbe je opredeljena z območji srčnega utripa. Glejte [Heart rate zones \(Območja srčnega utripa\)](#), da bi izvedeli več o različnih intenzivnostih treninga.
4. Nastavite **Carbs per serving (Ogljikove hidrate na obrok)** (5–100 gramov), in sicer vašega izbranega vira energije pri športni vadbi.
5. Izberite **Next (Naslednji)**

Potem ko nastavite opomnik, boste dobili vpogled v svojo izbiro. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Use now (Uporabi zdaj)** in preidite v način pred vadbo.

Ko dodajate opomnik za hidracijo pametnega opomnika za ogljikove hidrate, boste dobili vpogled v oceno vaše potrebe po hidraciji na posamezni opomnik. Ta temelji na povprečni ravni potenja v zmernih pogojih



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Take ( ) g carbs! (Zaužijte ( ) g ogljikovih hidratov!)**, ki ga spremljata vibriranje in zvočni signal, s čimer boste opomnjeni, da je čas za ogljikove hidrate.

## Ročni opomnik za ogljikove hidrate

Opomnik na podlagi časa, ki vam pomaga pri polnjenju energijskih zalog, in sicer z opominjanjem, da morate ob prednastavljenih intervalih zaužiti ogljikove hidrate. Opomnike lahko nastavite na od 5- do 60-minutne intervale.

### Nastavite ročni opomnik za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Fueling (Polnjenje energetskih zalog) > Manual carbs reminder (Ročni opomnik za ogljikove hidrate)**.

2. Nastavite interval (5–60 minut) opomnika.

Potem ko nastavite opomnik, boste dobili vpogled v svojo izbiro. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Use now (Uporabi zdaj)** in preidite v način pred vadbo.



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Take carbs! (Zaužijte ogljikove hidrate!)**, ki ga spremljata vibriranje in zvočni signal, s čimer ste opomnjeni, da je čas za ogljikove hidrate.

### Opomnik za hidracijo

Opomnik na podlagi časa, ki vam pomaga vzdrževati raven hidracije, saj vas opominja, da morate piti. Opomnike lahko nastavite na od 5- do 60-minutne intervale.

### Nastavite opomnike za hidracijo

1. V glavnem meniju izberite **Fueling (Polnjenje energijskih zalog) > Drink reminder (Opomnik za hidracijo)**.
2. Nastavite interval (5–60 minut) opomnika.

Potem ko nastavite opomnik, boste dobili vpogled v svojo izbiro. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za ogljikove hidrate. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Use now (Uporabi zdaj)** in preidite v način pred vadbo.



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Drink! (Pijte!)**, ki ga spremljata vibriranje in zvočni signal, s čimer ste opomnjeni, da je čas za hidracijo.

Preberite več o FuelWise™ v [FuelWise™](#)

## ORTOSTATIČNI TEST

Ortostatični test je splošno orodje za nadzor ravnovesja med treningom in regeneracijo. Z njim lahko spremljate, kako se vaše telo odziva na trening. Poleg sprememb v treningu lahko na rezultate vašega ortostatičnega testa vpliva še veliko drugih dejavnikov, kot so mentalni stres, spanec, bolezen in okoljske spremembe (temperatura, nadmorska višina), če omenimo le nekatere.

Test temelji na merjenju srčnega utripa in njegovi variabilnosti. Spremembe srčnega utripa in variabilnost srčnega utripa odsevajo spremembe v perifernem živčevju, ki ureja srčni utrip.

### Izvedba testa

Za ortostatični test potrebujete senzor srčnega utripa Polar H9/H10 (uporabite lahko tudi senzor srčnega utripa H6 ali H7, če ga imate). Test traja štiri minute in da bodo rezultati čim bolj zanesljivi, ga morate vsakokrat izvajati v čim bolj podobnih

pogojih – priporočamo, da test izvajate zjutraj pred zajtrkom. Test izvajajte redno, da boste lahko določili svoje izhodišče. Nenadni odkloni od vašega povprečja bi lahko pomenili, da nekaj ni v ravnovesju. Glejte navodila spodaj:

- S trakom namestite senzor srčnega utripa. Navlažite območje elektrod na traku in namestite trak tesno okrog prsnega koša.
- Bodite sproščeni in mirni.
- Okoli vas ne sme biti motečih zvokov (npr. televizija, radio ali telefon) ali ljudi, ki bi se z vami pogovarjali.
- Priporočamo, da test izvajate redno, vedno ob ostem času, najbolje zjutraj, ko se zbudite, da bodo rezultati primerljivi.

Na svoji uri izberite **Testi > Ortostatični test > Začni test s senzorjem srčnega utripa**. Ura začne iskati vaš srčni utrip. Ko najde srčni utrip, se na zaslonu izpiše **Lezite in se sprostite**.

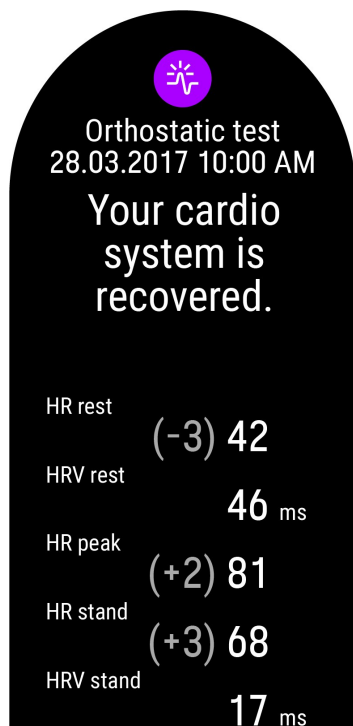
- Lahko sedite v sproščnem položaju ali pa ležite na postelji. Test opravljajte vedno v enakem položaju.
- V prvem delu testa, ki traja dve minuti, mirujte.
- Po dveh minutah, boste zaslišali pisk in prikazal se bo napis Vstani. Vstanite in stojte dve minuti, dokler ura ponovno ne zapiska. Test je zaključen.

Test lahko kadar koli prekinete s pritiskom gumba NAZAJ. Prikaže se sporočilo, da je test preklican.

Če vaša ura ne more prejeti signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo Test ni uspel. V tem primeru se prepričajte, da so elektrode senzorja srčnega utripa vlažne ter da se trak iz tkanine tesno prilega.

### Rezultati testa

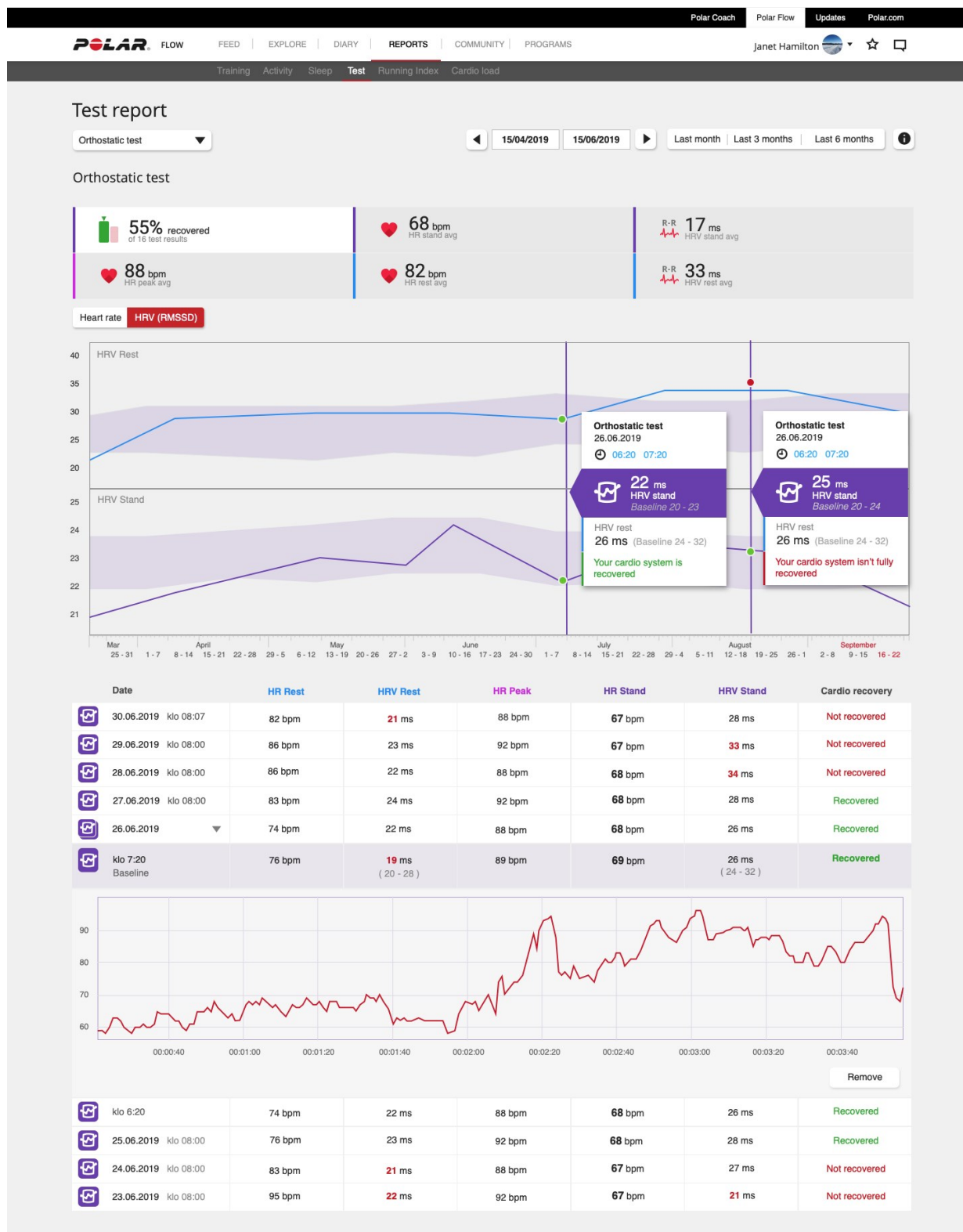
Test temelji na merjenju petih različnih vrednosti srčnega utripa in njegove variabilnosti. To so:



- Srčni utrip v mirovanju: Povprečni srčni utrip med ležanjem
- Variabilnost srčnega utripa v mirovanju (RMSSD mirovanje): Variabilnost srčnega utripa med ležanjem
- Najvišji srčni utrip: To je najvišji srčni utrip, ki ga imate potem, ko ste vstali.
- Srčni utrip v stoječem položaju: Povprečni srčni utrip, ko mirno stojite.
- Variabilnost srčnega utripa v stoječem položaju (RMSSD stoji): Variabilnost srčnega utripa, ko mirno stojite.

Zadnji rezultat vašega testa je prikazan na vaši uri v **Testi > Ortostatični test > Zadnji rezultati**. Prikazan je samo vaš zadnji rezultat in samo vaš prvi uspešno opravljen test se upošteva pri Recovery Pro. Razlika v vašem srčnem utripu v mirovanju, najvišjem srčnem utripu in srčnem utripu v stoječem položaju ter povprečnimi vrednostmi je prikazana v oklepaju ob vašem zadnjem rezultatu.

Za vizualno analizo rezultatov ortostatičnega testa odprite spletno storitev Flow in izberite test iz svojega dnevnika ter si oglejte podrobnosti. Tudi dolgoročno lahko spremljate rezultate svojih testov in opazujete odstopanja od svoje izhodiščne vrednosti.



Če ste v obdobju 28 dni opravili vsaj dva ortostatična testa, boste po testu na svojo uro prejeli povratno informacijo o regeneraciji kardio sistema.

Ko boste v obdobju 28 dni opravili vsaj štiri teste, bomo vaše rezultate ortostatičnega testa primerjali z vašimi običajnimi individualnimi vrednostmi variabilnosti srčnega utripa (RMSS). Vaše normalne vrednosti se izračunajo iz standardnih



odklonov rezultatov testov zadnjih 4 tednov. Ker so vrednosti variabilnosti srčnega utripa zelo individualne, je natančnost večja, če opravite več meritev.

## Ortostatični test z Recovery Pro

Ortostatični test je sestavni del funkcije [Recovery Pro](#), ki vam sporoča, ali je vaš kardiovaskularni sistem regeneriran ali ne. Pri tem primerja rezultate ortostatičnega testa z vašo izhodiščno vrednostjo, ki jo pridobiva med vašimi testi, zato upošteva tudi osebno regeneracijo in dolgoročno tudi zgodovino vaših treningov.

## TEST TEKAŠKE ZMOGLJIVOSTI

Test tekaške zmogljivosti je orodje za tekače, ki omogoča, da ti spremljajo svoj napredek in določijo svoja območja treninga (območja srčnega utripa, hitrosti in moči) za tek. Z rednim in pogostim testiranjem boste svoje treninge načrtovali pametneje in pri tem upoštevali spremembe v svoji tekaški zmogljivosti.

Test lahko opravite kot maksimalni ali submaksimalni test (pri najmanj 85 % svojega najvišjega srčnega utripa). V maksimalni test morate vložiti več truda, vendar boste dobili natančnejše rezultate. Z maksimalnim testom lahko določite svoj trenutni maksimalni srčni utrip in posodobite svoje nastavitve. Obremenitev med maksimalnim tekaškim testom je precej večja v primerjavi s submaksimalnim testom. Zato vam priporočamo, da 1–3 dni po maksimalnem testu izvajate lažje vadbe.

Submaksimalni test, ki ga morate opraviti pri najmanj 85 % svojega najvišjega srčnega utripa ( $HR_{max}$ ), je ponovljiv, varen in manj naporen test, ki ga lahko izvedete namesto maksimalnega testa. Submaksimalni test lahko ponovite tolikokrat kot želite, opravite pa ga lahko tudi kot ogrevanje pred vadbo. Pomembno je, da pravilno nastavite svoj maksimalni srčni utrip v svojih fizičnih nastavitvah. Tako boste dobili natančne rezultate submaksimalnega testa, saj slednji pri izračunu vaših rezultatov uporablja vrednost  $HR_{max}$ . Če ne poznate svojega maksimalnega srčnega utripa  $HR_{max}$ , lahko najprej opravite maksimalni test, da določite svoj maksimalni srčni utrip.

Pri tem morate postopoma povečevati hitrost in pri tem kolikor se le da slediti ciljni hitrosti. Za uspešno izvedbo testa morate teči vsaj šest minut in doseči vsaj 85 % svojega maksimalnega srčnega utripa. Če imate pri tem težave, je mogoče vaša trenutna vrednost maksimalnega srčnega utripa  $HR_{max}$  previsoka. Spremenite jo lahko sami v fizičnih nastavitvah.


## Opravljanje testa

Preden začnete s testom preberite razdelek [Zdravje in trening](#) v teh navodilih za uporabo ali pa list s pomembnimi informacijami, ki je priložen izdelku. Če ste bolni, poškodovani ali se slabo počutite, testa ne izvajajte. Test izvedite samo, če ste povsem regenerirani. Dan pred testom se izogibajte utrujajočim vajam. Obujte si tekaške čevlje in oblecite udobna oblačila.

Test opravite na ravni površini, tekaški progi ali cesti, in ga redno ponavljajte v podobnih pogojih. Tecite z enakomerno naraščajočo hitrostjo in pri tem kolikor se le da sledite ciljni hitrosti. Upošteвайте tudi, da morajo biti razmere pred testiranjem vsakič približno enake. Na rezultate vašega testa lahko na primer vpliva intenzivna vadba dan pred testom ali pa velik obrok tik pred testom. Da opravite test, morate teči vsaj šest minut in doseči vsaj 85 % svojega maksimalnega srčnega utripa.

Test privzeto uporablja omrežje GPS, s katerim spremlja vašo hitrost, vendar ga lahko opravite tudi s senzorjem teka Polar Bluetooth® Smart ali z merilnikom moči pri teku STRYD. V tem primeru hitrost meri senzor.

Če med testom ni mogoče zaznati srčnega utripa, se prikaže sporočilo  **Preverite senzor srčnega utripa.**

Če med testom ni mogoče zaznati satelitskega signala, se prikaže sporočilo  **Hitrost ni na voljo, signal GPS je izgubljen.**

Preden začnete, znova preberite navodila v uri, tako da odprete možnost **Tekaški test > Navodila**, da prikažete natančno razdelitev testa in navodila za izvedbo.

1. Najprej določite svojo začetno hitrost, tako da odprete možnost **Testi > Tekaški test > Začetna hitrost**. Začetno hitrost lahko nastavite na 4–10 min/km. Če nastavite previsoko vrednost za začetno hitrost, se lahko zgodi, da boste morali test zaključiti prej.

2. Nato odprite meni **Testi > Running Tekaški test > Začni** in podrsajte navzdol, da prikažete pregled testa. Ko ste pripravljeni, da začnete test, izberite možnost **Naprej**.
3. Oglejte si vprašanja glede svojega zdravstvenega stanja in sprejmite pogoje, da preklopite v način pred vadbo.
4. Športni profil je v prikazu testa prikazan v vijolični barvi. Izberite ustrezen športni profil glede na to, ali test izvajate na prostem ali v zaprtem prostoru. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskega signala GPS (ikona za GPS začne utripati zeleno).
5. Dotaknite se zaslona ali pritisnite gumb V REDU, da začnete. Ura vas vodi skozi test.
6. Test se začne s fazo ogrevanja (~10 min). Sledite navodilom na zaslonu, da opravite ogrevanje.
7. Po ogrevanju izberite možnost **Začni test**. Nato morate doseči začetno hitrost, da dejansko začnete s testom.

Med testom: vrednost v modri barvi prikazuje enakomerno naraščajočo ciljno hitrost, ki ji morate kar se da slediti. Vrednost v beli barvi prikazuje vašo trenutno hitrost. Če tečete prehitro ali prepočasi, vas ura opozori z zvočnim signalom.



Modra krivulja s hitrostmi na obeh koncih ponazarja dovoljen razpon.



Na dnu je izpisan trenutni srčni utrip, minimalni srčni utrip, ki ga morate doseči za submaksimalni test in vaš trenutni maksimalni srčni utrip.

Na uri se bo izpisalo vprašanje **Je bil to vaš največji napor?**, če niste dosegli ali presegli maksimalnega srčnega utripa. Vaš test se šteje kot submaksimalni test, če niste dosegli maksimalnega napora, a ste dosegli vsaj 85 % svojega maksimalnega srčnega utripa. Test se samodejno šteje kot maksimalni, če dosežete ali presežete svoj maksimalni srčni utrip.

## Rezultati testa

Test tekaške zmogljivosti vam daje informacije o vaši maksimalni aerobni zmogljivosti (MAP), maksimalni aerobni hitrosti (MAS) in maksimalnem sprejemu kisika (VO<sub>2</sub>max). To so vaši rezultati testa. Če ste opravili maksimalni test, boste dobili tudi vrednost za maksimalni srčni utrip (HR<sub>max</sub>). Rezultate testa si lahko ogledate v meniju **Testi > Tekaški test > Zadnji rezultati**.



- Vaša maksimalna aerobna zmogljivost (MAP) je najnižja raven intenzivnosti vadbe, pri kateri vaše telo doseže maksimalno zmogljivost porabe kisika (VO<sub>2</sub>max). Maksimalno aerobno moč lahko običajno vzdržujete samo nekaj minut.
- Vaša maksimalna aerobna hitrost (MAS) je najnižja raven intenzivnosti vadbe, pri kateri vaše telo doseže maksimalno zmogljivost porabe kisika (VO<sub>2</sub>max). Maksimalno aerobno hitrost lahko običajno vzdržujete samo nekaj minut.
- Maksimalni sprejem kisika (VO<sub>2</sub>max) je maksimalna zmogljivost vašega telesa, da porabi kisik med maksimalnim naporom.

Če želite posodobiti nastavitve svojega športnega profila z novimi vrednostmi MAP, MAS in VO<sub>2</sub>max, se vaša območja hitrosti, tempa in moči ter poraba kalorij posodobijo v skladu z novimi razmerami. Če ste opravili maksimalni test, lahko posodobite tudi informacijo o območjih srčnega utripa na podlagi vaše nove vrednosti (HR<sub>max</sub>).

Če želite posodobiti svoja območja treninga in vrednost maksimalnega srčnega utripa ( $HR_{max}$ ), morate rezultate sinhronizirati v aplikaciji Flow. Ko boste po sinhronizaciji odprli aplikacijo Flow, se prikaže vprašanje, ali želite posodobiti vrednosti. Nastavitve športnega profila za vse vrste tekaških športov bodo posodobljene z novimi vrednostmi.

Od vaših ciljev in rutine treninga je odvisno, ali morate pri treningu upoštevati območja moči, hitrosti/tempa ali območja srčnega utripa. Območja moči delujejo na vseh terenih, ravnih in gričevnatih. Območja hitrosti so zanesljiva samo, če tečete po ravnem terenu. Območja hitrosti in moči lahko uporabite tudi pri intervalnih treningih.

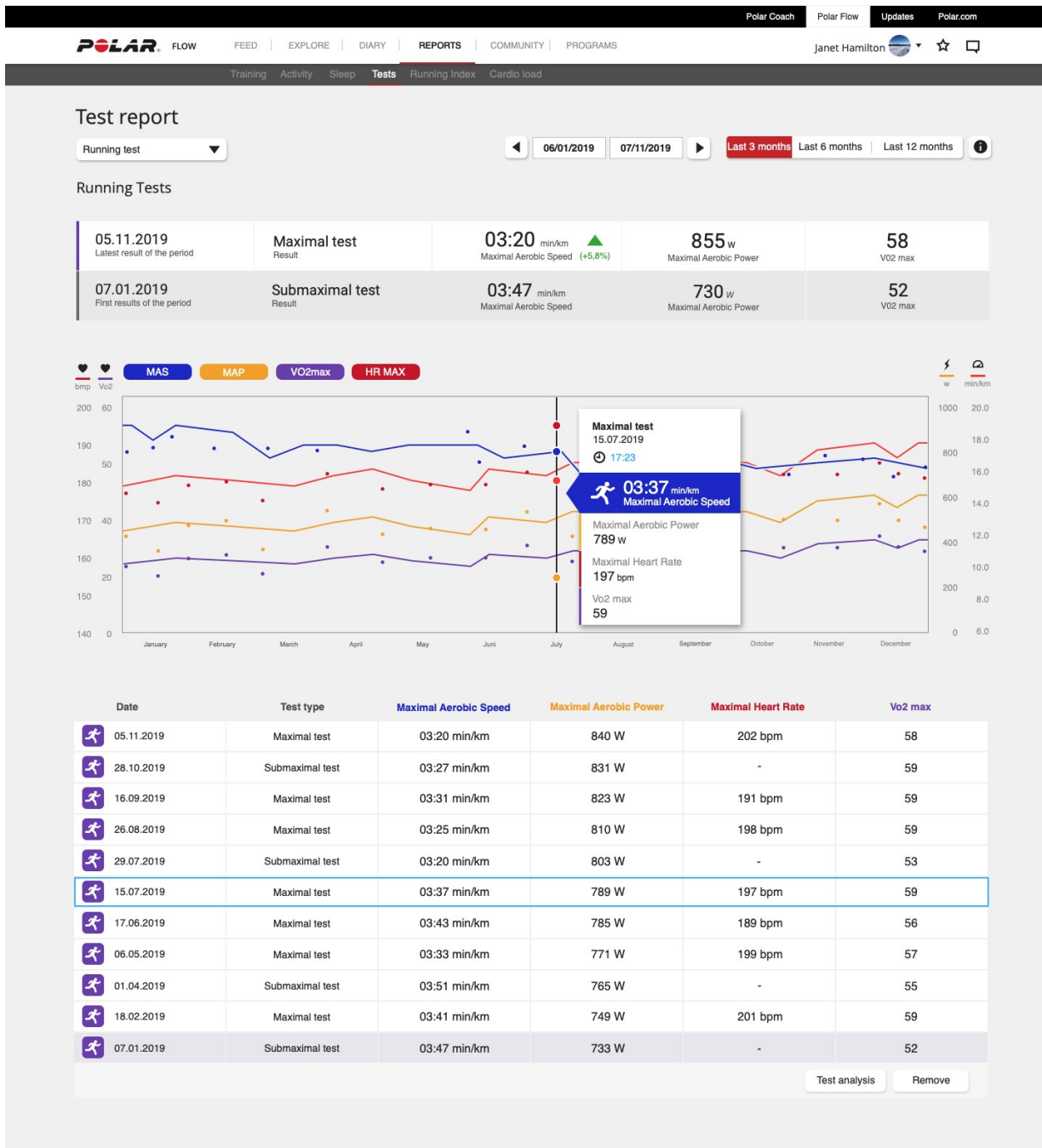
Če želite s testom tekaške zmogljivosti spremljati svoj napredek in izbrati ustrezno raven intenzivnosti treninga, vam priporočamo, da test ponovite vsake tri mesece in si tako priskrbite aktualne podatke o svojih območjih treninga. Če želite podrobneje spremljati svoj napredek, lahko submaksimalni test ponovite tolikokrat, kot želite, in sicer med posameznimi izvedbami maksimalnega testa.

Rezultata za Running Index ne boste prejeli na podlagi testa tekaške zmogljivosti.

Vaša teža je eden od vhodnih podatkov pri testu tekaške zmogljivosti. Če spremenite svojo nastavitev teže, bo to vplivalo na primerljivost vaših testnih rezultatov.

## **Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow**

Ne pozabite svojih rezultatov testa sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Če želite spremljati rezultate na dolgi rok, si lahko vse podatke na enem mestu ogledate v spletni storitvi Polar Flow. Na strani s testi si lahko ogledate vse teste, ki ste jih opravili, in primerjate rezultate. Tako lahko spremljate svoj dolgoročni napredek in spremembe v svoji zmogljivosti.



## TEST KOLESARSKE ZMOGLJIVOSTI

S testom kolesarske zmogljivosti izmerite maksimalno povprečno moč, ki jo lahko vzdržujete 60 minut. Ta test imenujemo tudi test FTP, s katerim merimo funkcionalni prag zmogljivosti. Z njim lahko določite posamezna območja moči kolesarjenja. Šele ko enkrat določite ta območja, lahko optimizirate svoj trening. Obenem lahko s testom spremljate tudi razvoj svoje kolesarske pripravljenosti.

Poleg 60-minutnega FTP-testa, so na voljo še krajši 20-, 30- ali 40-minutni test, na podlagi katerih se naredi ocena rezultata 60-minutnega testa. Vedeti morate, da natančnost krajših testov ni enaka kot pri 60-minutnem testu. Krajši test priporočamo kolesarjem z manj izkušnjami oziroma tistim, ki okrevajo po poškodbi. Vedno opravite isti test, zato da boste lahko primerjali rezultate skozi čas.

Da bi si zagotovili zanesljive rezultate, vam priporočamo, da test opravite na sobnem kolesu s senzorjem za moč, lahko pa ga seveda opravite tudi na prostem. Če test izvajate na prostem, je bolje, če se odločite za krajšega in tako zmanjšate vpliv ustavev in sprememb moči. Izberite položno traso in se izogibajte semaforjem in drugim mestom, kjer bi se morali ustaviti.

Za izvedbo testa kolesarske zmogljivosti potrebujete kompatibilen senzor za moč. Za celoten seznam kompatibilnih kolesarskih senzorjev za moč si oglejte poglavje [KATERI SENZORJI ZA MOČ DRUGIH PONUDNIKOV SO KOMPATIBILNI Z Grit X/Vantage?](#) Poleg tega morate senzor za moč seznaniti s svojo uro. Za podrobna navodila za povezovanje si oglejte poglavje [Seznanjanje senzorjev z uro](#).

## Izvedba testa

Preden začnete s testom preberite poglavje [Zdravje in trening](#) v teh navodilih za uporabo ali pa list s pomembnimi informacijami, ki je priložen izdelku. Test je zelo zahteven. Zato se ga ne lotite, če se še niste povsem regenerirali po treningu. Obujte si kolesarske čevlje in oblačila, ki vas ne ovirajo.

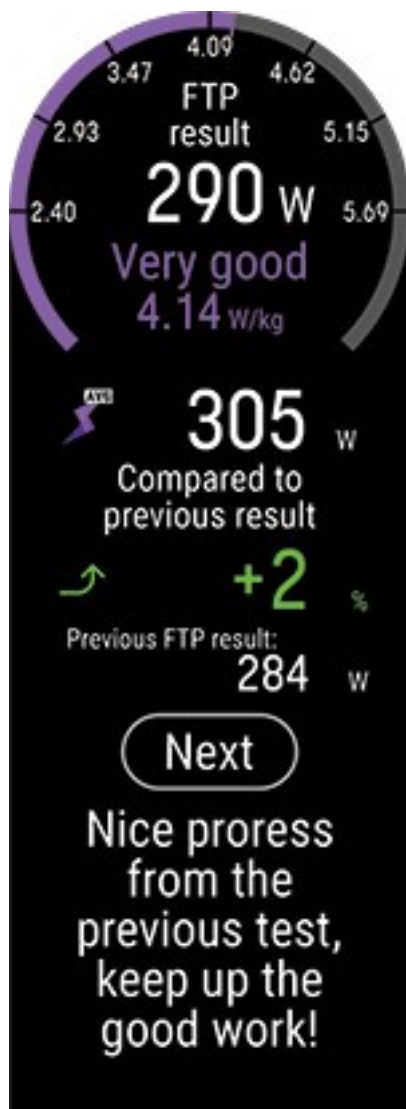
Preverite tudi, ali ste v fizične nastavitve vnesli svojo pravo težo. To je pomembno zato, da boste lahko primerjali rezultate skozi čas. Pri prvem testu vam bomo pomagali s ciljno močjo, ki se določi na podlagi predhodno vnesenih informacij. Tako boste med testom lažje ohranjali konstantno moč. Pri nadaljnjih ponovitvah testa ciljna moč temelji na rezultatih preteklih testov.

Kolesarski test vključuje fazo ogrevanja, testa in razpeljave. Faza ogrevanja temelji na moči, faza razpeljave pa na vašem srčnem utripu. Fazi ogrevanja in ohlajanja nista obvezni del treninga. Če želite, ju lahko preskočite.

1. Na uri izberite možnost **Testi > Kolesarski test > Trajanje** in izberite 20-, 30-, 40- ali 60-minutni test.
2. Nato odprite možnost **Testi > Kolesarski test > Začetek** in podrsajte navzdol, da bi si ogledali test. Ko ste pripravljeni na test, izberite možnost **Naprej**.
3. Oglejte si vprašanja glede svojega zdravstvenega stanja in sprejmite pogoje, da preklopite v način pred vadbo.
4. Športni profili je prikazan v vijolični barvi v prikazu testa. Izberite ustrezen športni profil glede na to, ali test izvajate na prostem ali v zaprtem prostoru. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne zazna vašega kolesarskega senzorja moči.
5. Dotaknite se zaslona ali pritisnite gumb V REDU, da začnete.
6. Test se začne s fazo ogrevanja. Faza ogrevanja traja okoli 20 minut in sprva vključuje kolesarjenje v lahkotnem tempu. Sredi ogrevanja izvedite od 2 do 3 šprinte na polno moč. Vsak naj traja približno 1 minuto, temu pa sledi vožnja v umirjenem tempu. Zdaj ste ogreti in pripravljeni na izvedbo celotnega testa. Četudi skrajšate fazo ogrevanja, vanjo vključite hitre šprinte, ki jim sledi vožnja v umirjenem tempu. Fazo ogrevanja izkoristite tudi, da preverite, ali vse deluje kot je treba, in ali je kolo ustrezno nastavljeno.
7. Po ogrevanju izberite možnost **Začni test**.
8. Pospešite do maksimalne moči, ki jo lahko vzdržujete skozi celoten test. Prikaz testa prikazuje moč v vatih. Rdeča vrednost je vaša trenutna moč, bela pa prikazuje oceno ciljne moči. Skušajte držati tempo, ki bi bil čim bližje ciljnemu, in ohranjajte enakomerno raven moči ves čas izvedbe testa. Če upočasnite, bodo rezultati testa manj zanesljivi.
9. Testna faza se zaključi, ko se izteče predhodno nastavljen čas.

Priporočamo vam, da po testu poskrbite še za razpeljavo.

## Rezultati testa



Povzetek testa prikazuje vašo vrednost FTP, ki vključuje moč v vatih, maksimalni srčni utrip in maksimalni sprejem kisika oz. VO2max. Rezultate testa si lahko ogledate v **Testi > Kolesarski test > Zadnji rezultati**.

Če vrednost FTP delite s svojo težo, boste dobili primerljivo vrednost, ki se imenuje razmerje vat na kilogram, in jo lahko primerjate z drugimi kolesarji istega spola. Več moči, kot jo lahko proizvedete pri trenutni teži, boljše je vaše razmerje vat na kilogram. To razmerje odraža vašo aerobno telesno pripravljenost. Povratne informacije o vašem razmerju vat na kilogram so podane v enostavni 8-stopenjski tabeli, ki vključuje ravni od nepripravljen do vrhunski.

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

Pri prvem testu se vaš rezultat primerja z rezultati drugih kolesarjev istega spola. Ko ponovite test, se rezultat primerja s prejšnjimi rezultati testa, na katerih temelji tudi povratna informacija o testu.

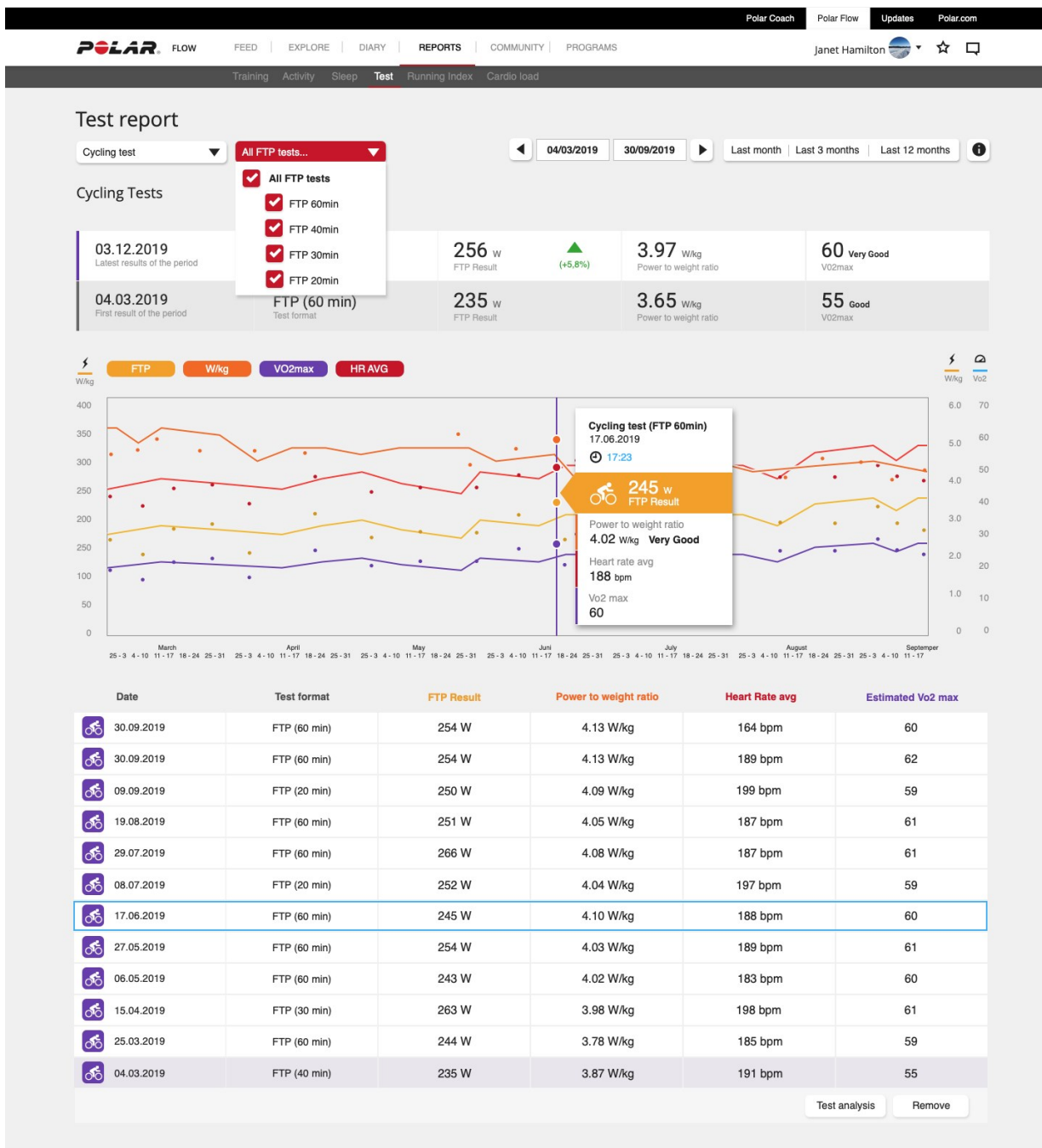
Če želite s testom kolesarske zmogljivosti spremljati svoj napredek in izbrati ustrezno raven intenzivnosti treninga, vam priporočamo, da test ponovite vsake tri mesece in si tako priskrbite aktualne podatke o svojih območjih treninga.

Če želite posodobiti svoja območja treninga in vrednost maksimalnega srčnega utripa, morate rezultate sinhronizirati v aplikaciji Flow. Ko boste po sinhronizaciji odprli aplikacijo Flow, se prikaže vprašanje, ali želite posodobiti vrednosti. Nastavitve športnega profila za vse vrste kolesarskih športov bodo posodobljene z novimi vrednostmi.

### **Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow**

Ne pozabite svojih rezultatov testa sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Če želite spremljati rezultate na dolgi rok, si lahko vse podatke na enem mestu ogledate v spletni storitvi Polar Flow. Na strani s testi si lahko ogledate vse teste, ki ste jih opravili, in primerjate rezultate. Tako lahko spremljate svoj dolgoročni napredek in spremembe v svoji zmogljivosti.





## TEST REGENERACIJE NOG

Test regeneracije nog vam pove, v kolikšni meri se mišice vaših nog regenerirale po treningu. Obenem vam pokaže tudi razvoj eksplozivnosti. Test opravite, če želite preveriti, ali ste pripravljeni na trening moči in hitrosti. Gre za pogost, enostaven in varen test, ki ga lahko opravite kjerkoli. Zanj potrebujete le uro Polar.

Test opravite tako, da izvedete tri poskoke, med vsakim pa si privoščite krajši oddih. Najprej hitro počepnite, nato se silovito odženite v zrak, kolikor visoko lahko. Tako dvosmerno gibanje da vašim mišicam elastično energijo za maksimalno eksplozivnost. Test je zaradi tega tudi lažje ponovljiv, poleg tega je manj možnosti za napake.

Da bi dobili povratne informacije o regeneraciji mišic nog, morate opraviti vsaj dva testa v obdobju 28 dni. S tem postavite izhodiščno vrednost. Potem ko opravite tretji test v 28-dnevnem obdobju, boste dobili povratne informacije o regeneraciji mišic nog. To pomeni, da če skočite precej nižje od svoje izhodiščne vrednosti, vaše mišice niso povsem regenerirane. Priporočamo vam, da test izvajate kar se da pogosto. Tako bo bolj zanesljiv, saj boste imeli več rezultatov za izračun izhodišča.

Povratne informacije vključujejo tudi informacije o regeneraciji vašega kardio sistema, vendar morate v tem primeru uporabljati bodisi funkcijo Recovery Pro bodisi Nightly Recharge.

## Izvedba testa

Testa ne izvajajte, če ste bolni, poškodovani, ali se ne počutite dobro. Utrujenost po treningu naj vas kljub temu ne ustavi pri izvedbi testa, saj boste tako izvedeli, kako ste se regenerirali po treningu. Če veliko trenirate ali se soočate s povečanim tveganjem za nastanek poškodb ali bolezni, lahko test regeneracije nog opravite vsak dan – tako boste vedeli, ali ste pripravljeni na intenziven trening.

Oglejte si navodila na svoji uri, tako da odprete možnost **Testi > Test regeneracije nog > Kako**, preden si ogledate natančen prikaz testa in navodila za njegovo izvedbo ter animacije.

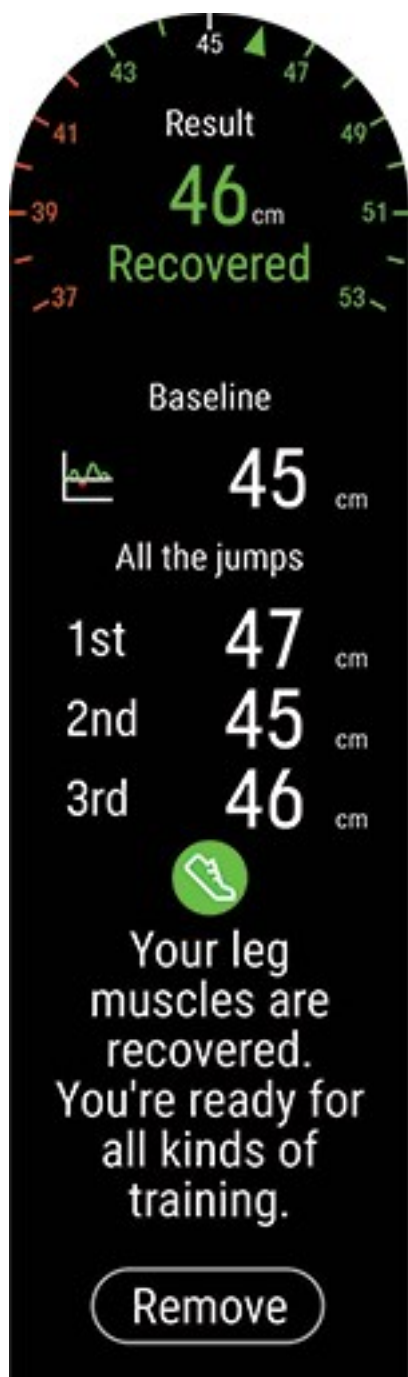
Ko ste pripravljeni, izberite možnost **Testi > Test regeneracije nog** in izberite možnost **Začetek**. Narediti morate tri poskoke. Ponovitve so pri tem testu ključne, zato test vedno izvedite z isto (pravilno) tehniko.

1. Hrbet in noge naj bodo iztegnjene, roke pa na bokih. Pazite na položaj rok, saj je ta ključen za natančnost in ponovljivost testa. Roke naj bodo med testom vseskozi na bokih. Tako bodo skoki pravilno merjeni.
2. Ko zaslišite pisk, hitro počepnite in silovito skočite v zrak. Pristanite z delom stopala tik pod prsti, noge naj bodo iztegnjene. Po vsakem pisku imate na voljo 40 sekund za poskok.
3. Pred vsakim poskokom se izpiše sporočilo **POČAKAJTE**. Počakajte, dokler se na zaslonu ne izpiše sporočilo **SKOČITE** in zaslišite pisk. Nato skočite.
4. Na zaslonu se izpiše sporočilo **Test končan**, ko uspešno naredite vse tri poskoke.

## Rezultati testa

Po testu se bo izpisala višina vsakega skoka in povprečje vseh treh skokov, na podlagi katerega se izračuna izhodiščna vrednost. Rezultate svojega zadnjega testa si lahko ogledate v **Testi > Test regeneracije nog > Zadnji rezultati**.

Regeneracija nog se meri tako, da se vaši rezultati testa primerjajo z vašo izhodiščno vrednostjo, ki predstavlja povprečno vrednost vaših rezultatov v preteklih 28 dneh. Samo en rezultat na dan se vključi v izračun izhodiščne vrednosti. Če test opravite večkrat na dan, se bo upošteval samo najboljši rezultat.



To pomeni, da če skočite precej nižje od svoje izhodiščne vrednosti, vaše mišice niso povsem regenerirane. Vaše mišice nog niso regenerirane, če:

- je vaše izhodišče 28 cm ali višje: če je rezultat vašega testa za najmanj 7 % nižji od izhodiščne vrednosti.
- Če je vaše izhodišče nižje od 28 cm: če je rezultat vašega testa za najmanj 2 cm nižji od izhodiščne vrednosti.

Vaša pripravljenost za moč in hitrost je ponazorjena z ikono in povratnimi informacijami.



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



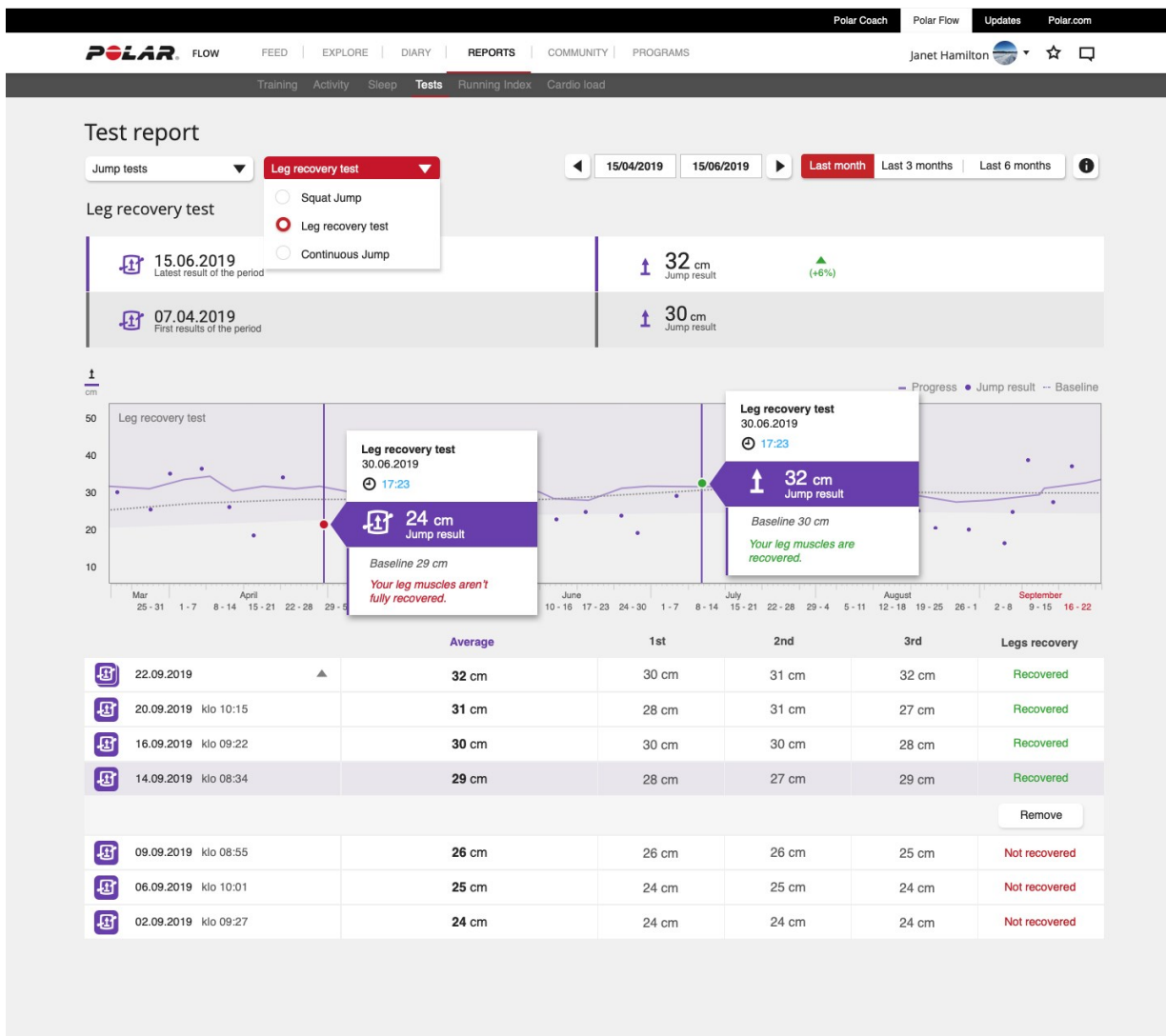
Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- Zeleno, če ste pripravljeni
- Oranžno, če ste pripravljeni, a obstajajo zadržki
- Rdeče, če niste pripravljeni

Poleg informacij o regeneraciji mišic nog lahko dobite tudi informacije o regeneraciji svojega kardio sistema. Te informacije so vam na voljo: v orodju, ki meri tveganje za nastanek poškodb in bolezni (glede na kardio obremenitev v orodju Training Load Pro), v orodju Recovery Pro, pri ortostatičnem testu in v orodju Nightly Recharge. To pomeni, da vaša ura najprej preveri, ali je aktivirano opozorilo za tveganje za bolezni in poškodbe. Če to ni na voljo, vaša ura preveri, ali uporabljate orodje Recovery Pro, zatem pa še, ali ste opravili ortostatični test, ter čisto na koncu, ali uporabljate orodje Nightly Recharge. Če katerokoli izmed teh orodij zazna karkoli, kar bi lahko vplivalo na regeneracijo vašega kardio sistema, bo to upoštevano v povratnih informacijah.

## Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

Ne pozabite svojih rezultatov testa sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Če želite spremljati rezultate na dolgi rok, si lahko vse podatke na enem mestu ogledate v spletni storitvi Polar Flow. Na strani s testi si lahko ogledate vse teste, ki ste jih opravili, in primerjate rezultate. Tako lahko spremljate svoj dolgoročni napredek in spremembe v svoji zmogljivosti.



## MOČ PRI TEKU NA ZAPESTJU

Moč pri teku je odlično dopolnilo merjenju srčnega utripa - pomaga namreč meriti zunanjo obremenitev med vašim tekom. Moč se na spremembe intenzivnosti odziva hitreje kot srčni utrip, kar pojasnjuje, zakaj je moč pri teku metrično vodilo pri intervalih in v hrib. Lahko ga uporabite za vzdrževanje enakomerne ravni napora med tekom, na primer na tekmi.

Izračun opravimo s Polarjevim algoritmom, temelji pa na vaših podatkih GPS in barometra. Ker na izračun vpliva tudi vaša teža, poskrbite, da bo aktualna.

## Moč pri teku in obremenitev mišic

Polar uporablja moč pri teku za izračun mišične obremenitve, ki je parameter funkcije [Training Load Pro](#). Tek povzroča mišično-skeletni stres in mišična obremenitev vam pove, v kolikšni meri so se med vadbo napenjale vaše mišice in sklepi. Mišična obremenitev kaže količino mehanske energije (kJ), ki ste jo proizvedli med tekom (ali kolesarjenjem, če uporabljate merilnik moči za kolesarjenje). Mišična obremenitev vam pomaga oceniti obremenitev treninga pri vadbah teka z visoko intenzivnostjo, kot so kratki intervali, sprinti in tek po hribu, ko vaš srčni utrip nima dovolj časa za odziv na spremembe intenzivnosti.

## Kako se moč pri teku prikazuje v uri

Moč pri teku se samodejno izračuna za končane vadbte teka s tipom športnih profilov za tek in razpoložljivim GPS.

Izberite, katere podatke o moči želite videti med vadbo tako, da prilagodite vpogled v trening v razdelku spletne storitve Flow v nastavitvah športnega profila.

Med tekom lahko vidite naslednje podatke:

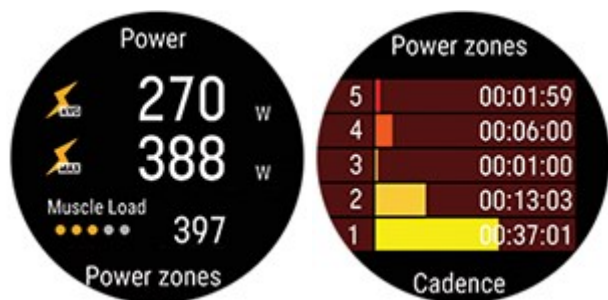


- Maksimalna moč
- Povprečna moč
- Moč na krog
- Maksimalna moč na krog
- Samodejna povprečna moč na krog
- Samodejna maksimalna moč na krog

Izberite način prikaza moči med vadbami ter v spletni storitvi Flow in v aplikaciji:

- Watt (W)
- Wattov na kilogram (W/kg)
- Odstotek MAP (% MAP)

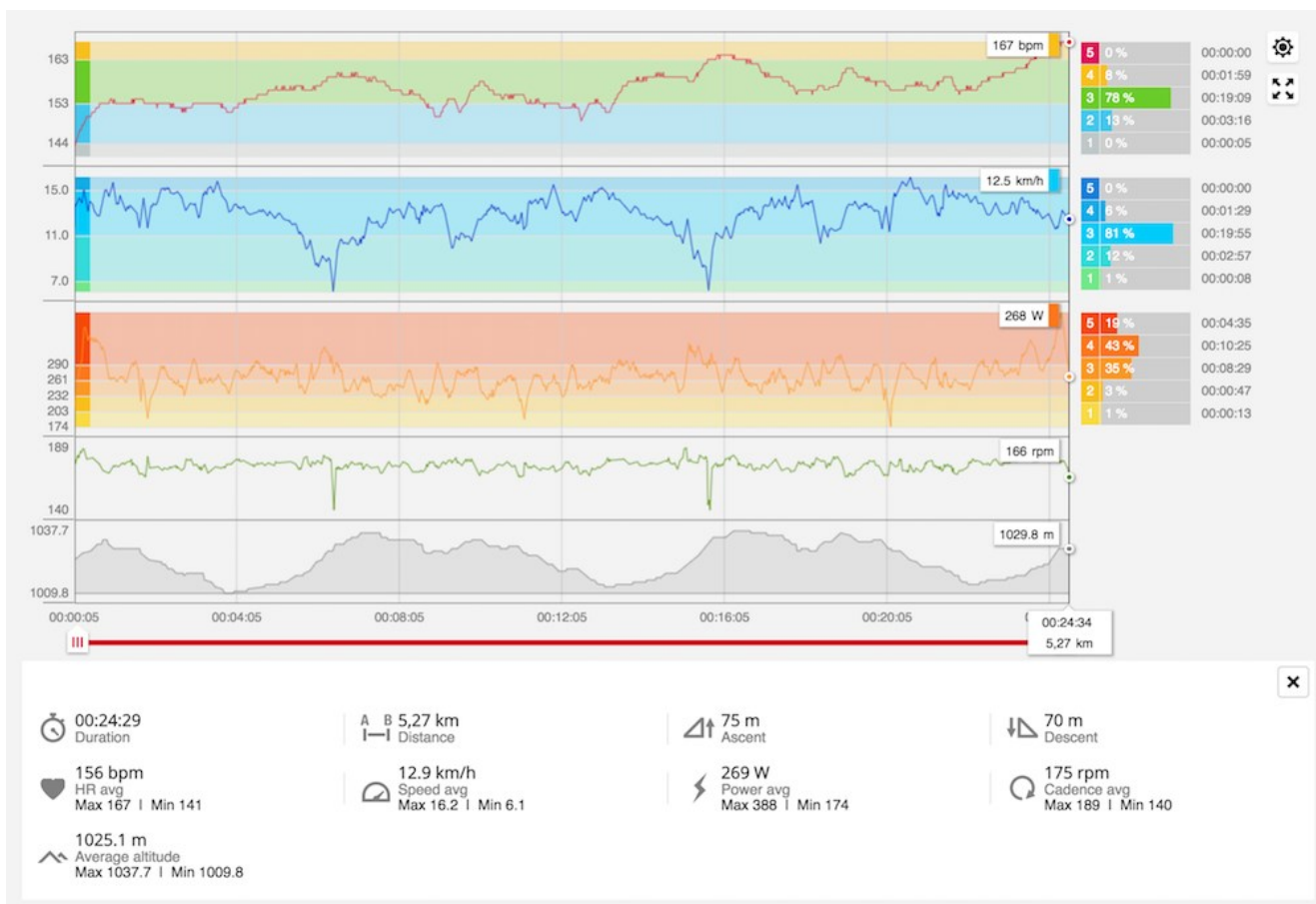
Po vadbi so v povzetku treninga v uri prikazani:



- Povprečna moč v Wattih
- Maksimalna moč v Wattih
- Mišična obremenitev
- Čas v posameznih območjih moči

### Način prikaza moči pri teku v Polarjevi spletni storitvi in aplikaciji

Natančni grafi za analizo so na voljo v spletni storitvi Flow in aplikaciji. Oglejte si svoje vrednosti pri vadbi in njihovo razporeditev v primerjavi s srčnim utripom in kako vzponi, spusti in različne hitrosti vplivajo nanje.



## POLARJEV TEKAŠKI PROGRAM

Polarjev tekaški program je prilagojeni program, ki temelji na vaši telesni pripravljenosti in s pomočjo katerega boste lahko pravilno vadili, ne da bi se pri tem prekomerno naprezali. Gre za pametni program vadbe, ki je prilagojen vašemu napredku in ki vas opomni, kadar se prekomerno naprezate oziroma kadar ste premalo aktivni. Vsak program je prilagojen posameznikovemu tekaškemu dogodku, upošteva vaše osebne značilnosti, preteklo vadbo in čas, ki ga imate na voljo za pripravo. Program je na voljo brezplačno in ga lahko prenesete prek spletne storitve Polar Flow na spletni strani [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Na voljo so programi za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Vsak program sestavljajo tri faze: tekaška baza, trening za razvoj moči in zoževanje treninga. Vse faze so zasnovane tako, da postopoma izboljšujete svojo pripravljenost in da ste pripravljeni na dan tekme. Tekoške vadbe so razdeljene na pet vrst: lahkoten tek, tek na srednje dolge proge, tek na dolge proge, tempo tek in intervalni tek. Vsaka vadba vključuje ogrevanje, vadbo in ohlajanje, kar zagotavlja optimalne rezultate. Poleg tega lahko izberete vaje za moč, vaje za krepitev jedra in raztezne vaje, ki vam omogočajo napredek. Vsak teden vadbe sestavljata dve do pet tekaških vadb, skupni čas tekaške vadbe na teden pa se spreminja od ene do sedem ur, kar je odvisno od vaše stopnje pripravljenosti. Najkrajši čas programa je 9 tednov, najdaljši pa 20 mesecev.

Za več informacij o tekaškem programu Polar si oglejte ta [poglobljeni priročnik](#). Ali preberite več informacij o tem, [kako začnete uporabljati tekaški program](#).

Za ogled videoposnetka kliknite eno od spodnjih povezav:

[Za začetek](#)

[Uporaba](#)

## Ustvari tekaški program Polar

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na spletni strani [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. V zavihku izberite možnost **Programs** (Programi).
3. Izberite dogodek, ga poimenujte, nastavite datum dogodka in datum zelenega začetka programa.
4. Odgovorite na vprašanja o telesni pripravljenosti.\*
5. Izberite, ali želite v program vključiti podporno vadbo.
6. Preberite in odgovorite na vprašalnik o telesni pripravljenosti.\*
7. Preglejte program in po potrebi prilagodite zelene nastavitve.
8. Ko končate, izberite možnost **Start program** (Začni program).

\*Če imate v zgodovini na voljo vadbo iz preteklih štirih tednov, se ta samodejno izpolnijo.

### Začni tekaški cilj

Pred začetkom vadbe se prepričajte, da ste vadbo sinhronizirali z napravo. Vadbe se v vašo napravo sinhronizirajo kot vadbeni cilji.

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Zaženite način pred vadbo tako, da pritisnete in zadržite gumb V REDU.
2. Pozvani boste k začetku vadbe, ki ste jo predvideli za ta dan.



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

### Spremljajte svoj napredek

Rezultate vadbe sinhronizirajte z vaše naprave v spletno storitev Flow prek USB-kabla ali aplikacije Flow. V zavihku **Programs** (Programs) sledite svojemu napredku. Prikazan bo pregled trenutnega programa in vaš napredek.

### RUNNING INDEX (TEKAŠKI INDEKS)

Tekaški indeks je preprost način za spremljanje sprememb v tekaški zmogljivosti. Vrednost Running Index (Tekaški indeks) temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. je približna ocena vaše VO<sub>2</sub>max (maksimalna poraba kisika). Z beleženjem Running Index (Tekaški indeks) temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. skozi čas lahko spremljate učinkovitost svojega teka in kako ste izboljšali svojo tekaško zmogljivost. Izboljšanje pomeni, da tek pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa da je vaš tempo hitrejši pri določenem stopnji navora.

Za kar se da točne podatke o svoji zmogljivosti poskrbite, da ste nastavili vrednost vašega HR<sub>max</sub>.

Running Index (Tekaški indeks) temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. se izračuna med vsako vadbo, ko se meri srčni utrip in je funkcija GPS vklopljena/je uporabljen senzor korakov in ko so izpolnjene naslednje zahteve:




- Športni profil za tekaški šport (tek, tek po cesti, tek po naravnih poteh itn.)
- Hitrost mora biti 6 km/h/3,75 mi/h ali večja in trajanje mora biti vsaj 12 minut

Izračun se prične, ko pričnete beležiti vadbo. Med vadbo se lahko dvakrat ustavite, na primer pri semaforju, ne da bi pri tem zmotili izračun.

Running Index upošteva vpliv terena. S psihološkega vidika je pri določenem tempu tek navkreber napornejši od teka po ravnem, tek navzdol pa manj naporen od teka po ravnem. Upoštevajte, da morajo biti za vzpone in spuste na voljo podatki o nadmorski višini, da jih bo mogoče upoštevati. Podatke o nadmorski višini zbira barometer.

Če pri teku uporabljate Polar Stride Sensor Bluetooth Smart in je GPS izklopljen, morate senzor umeriti, da bi dobili rezultate Running Index (Tekoški indeks).

 Svoj Running Index (Tekoški indeks) si lahko ogledate v povzetku vadbe na svoji uri. V [spletni storitvi Polar Flow](#) sledite svojemu napredku in si oglejte oceno predvidenega tekmovalnega časa.

Primerjajte svoj rezultat s spodnjo tabelo.

## Kratkoročna analiza

### Moški

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

### Ženske

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

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

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

## Dolgoročna analiza

Posamezne vrednosti tekaškega indeksa tvorijo trend, ki predvidi vaš uspeh pri teku na določene razdalje. Poročilo o tekaškem indeksu (Running Index) je na voljo v spletni storitvi Polar Flow v zavihku **PROGRESS** (NAPREDEK). V poročilu si lahko ogledate, kako se je vaša tekaška zmogljivost izboljšala v daljšem časovnem obdobju. Če se s [tekaškim programom Polar](#) pripravljate na tekaški dogodek, lahko spremljate napredek vašega tekaškega indeksa (Running Index) in si ogledate, kako se vaša tekaška zmogljivost približuje cilju.

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

Running Index (Tekoški indeks)	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00

Running Index (Tekaški indeks)	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## KORISTI VADBE

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

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

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

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

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

## PAMETNE KALORIJE

Najnatančnejši števec kalorij na trgu spremlja število porabljenih kalorij na podlagi vaših osebnih podatkov:

- Telesna teža, višina, starost, spol
- Osebni maksimalni srčni utrip (Maks. srčni utrip)
- Intenzivnost vašega treninga ali aktivnosti
- Osebni maksimalni sprejem kisika ( $VO_{2max}$ )

Izračun porabe kalorij temelji na inteligentni kombinaciji pospeška in podatkov srčnega utripa. Izračun kalorij zagotavlja natančno merjenje kalorij med treningom.


Spremljate lahko skupno porabo energije (v kilokalorijah, kcal) med treningom in skupne kilokalorije vadbe po njej. Spremljate lahko tudi svojo skupno dnevno porabo kalorij.

## NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Funkcija neprekinjenega beleženja srčnega utripa ves čas meri vaš srčni utrip. Omogoča natančnejše merjenje dnevnega vnosa kalorij in spremljanje aktivnosti, saj beleži tudi tiste, za katere je značilno omejeno gibanje zapestja, npr. kolesarjenje.

### Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro

Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa na uri lahko vklopite, izklopite ali preklopite v način merjenja samo ponoči v možnosti **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**. Če izberete način **Samo ponoči**, nastavite spremljanje srčnega utripa na najzgodnejši čas, ko se boste najverjetneje odpravili v posteljo.

 Ta funkcija je v privzetem načinu izklopljena. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni. Za delovanje funkcije *Nightly Recharge* morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Če želite varčevati z energijo in kljub temu uporabljati funkcijo *Nightly Recharge*, nastavite spremljanje srčnega utripa, ki bo vklopljeno samo ponoči.

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknite do prikaza ure s srčnim utripom. Pritisnite V REDU, da odprete podroben prikaz.



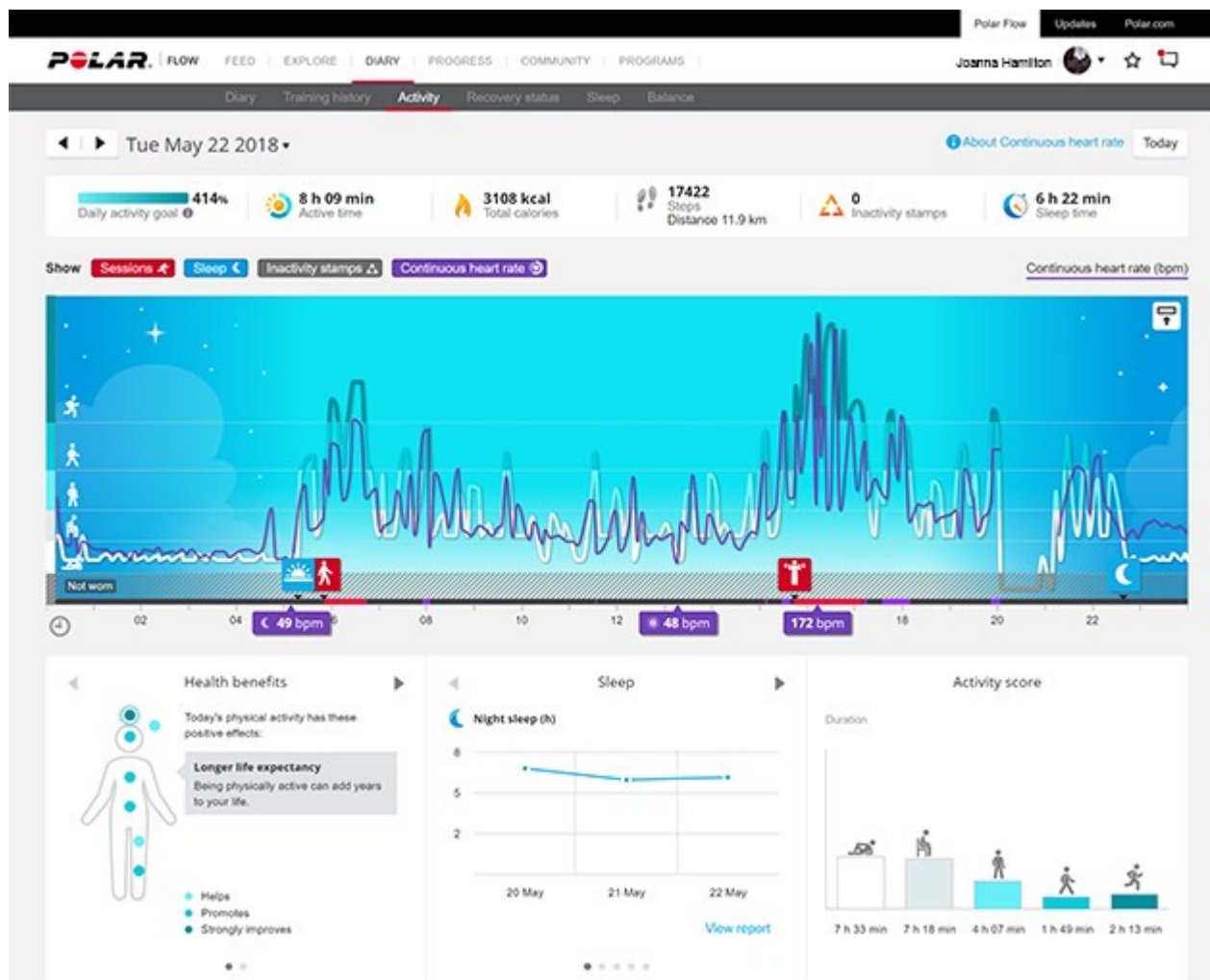
Ko je funkcija vklopljena, ura neprekinjeno meri vaš srčni utrip, ki se izpiše v prikazu srčnega utripa. V razdelku s podrobnostmi lahko preverite najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči.

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

Včasih se zgodi, da čez dan v svoji uri vidite višji ali nižji srčni utrip, kot je tisti, ki je v povzetku neprekinjenega merjenja srčnega utripa prikazan kot najvišja ali najnižja meritev v dnevu. To se lahko zgodi, če je prikazana meritev izven intervala beleženja.

**i** LED-lučke na hrbtni strani ure so vedno vklopljene, ko je vklopljena funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa in je senzor na hrbtni strani v stiku s kožo. Za navodila glede nošenja ure za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju, glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).

Podrobne podatke neprekinjenega merjenja srčnega utripa v daljšem časovnem obdobju lahko spremljate prek spleta ali v mobilni aplikaciji Polar Flow. Več informacij o funkciji neprekinjenega merjenja srčnega utripa najdete v tem [priročniku s podrobnimi navodili](#).



## SLEDENJE AKTIVNOSTI 24/7

Ura Polar sledi vaši aktivnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje vašega zapestja. Analizira frekvenco, intenzivnost in rednost gibov ter vaše fizične informacije in vam na podlagi tega pokaže vašo dejansko vsakodnevno aktivnost poleg treninga. Za največjo natančnost sledenja dejavnosti nosite uro na nedominantni roki.

### Cilj aktivnosti

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

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

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

### Podatki o aktivnosti v vaši uri

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

V časovnem prikazu se z gumboma GOR IN DOL pomaknite do prikaza aktivnosti.



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

Poleg tega si lahko ogledate naslednje podrobnosti skupne dnevne aktivnosti:

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



### Alarm o neaktivnosti

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

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

### Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow

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

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

### ACTIVITY GUIDE (VODNIK PO DEJAVNOSTI)

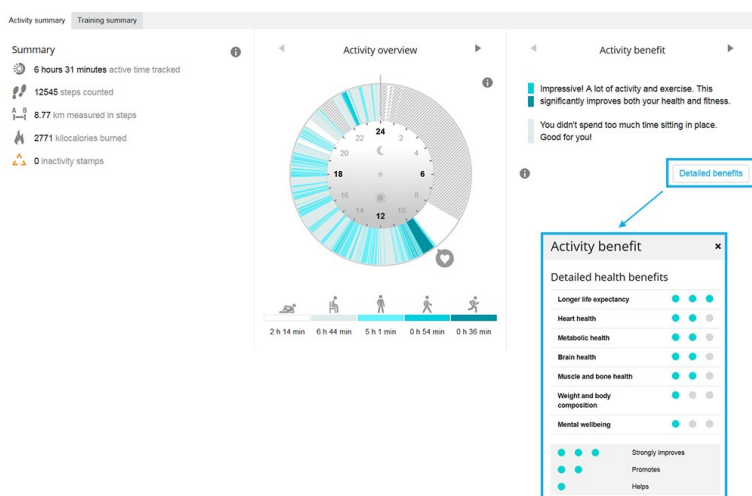
Funkcija Vodnik po dejavnosti pokaže, koliko ste že bili dejavni čez dan in koliko še morate dejavni, da dosežete priporočeno dnevno dejavnost. Svoj napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti lahko spremljate prek ure, aplikacije ali spletne storitve Polar Flow.

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

## ACTIVITY BENEFIT (PREDNOSTI AKTIVNOSTI)

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

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



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

## MERJENJE REGENERACIJE Z NIGHTLY RECHARGE™

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

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

Kako začnem uporabljati funkcijo Nightly Recharge?



1. Vključite funkcijo Nightly Recharge. To naredite na svoji uri. Izberite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Spremljanje regeneracije** in nato **Nightly Recharge**. Izpiše se možnost **Vklopi neprek. merj. srčnega utripa**, potrdite izbiro, tako da pritisnete gumb za zagon in nato možnost **Vklop** ali **Samo ponoči**. Če izberete možnost **Samo ponoči**, nastavite tudi uro najzgodnejšega odhoda v posteljo.
2. Zapestni pašček si dobro zapnite okrog zapestja in nosite uro med spanjem. Senzor na hrbtni strani ure mora biti stalno v stiku z vašo kožo. Za podrobnejša navodila glede nošenja ure glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).
3. Uro morate nositi **tri noči**, preden se bo na uri pričel prikazovati status Nightly Recharge. To je čas, ki ga potrebujete, da dosežete svojo običajno raven. Preden bo Nightly Recharge na voljo, si lahko ogledate izmerjene podatke za svoj avtonomni živčni sistem (srčni utrip, variabilnost srčnega utripa in hitrost dihanja). Po treh uspešnih meritvah čez noč boste lahko v svoji uri videli status Nightly Recharge.



## Status Nightly Recharge v uri

Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na prikazu ure Nightly Recharge prikaže napis **Ste že budni?** Pritisnite gumb V REDU, da uri sporočite, da ste budni. Pritisnite V REDU, da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega statusa za Nightly Recharge. Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Pri izračunu vašega statusa Nightly Recharge bodo upoštevani rezultati za **status AŽS** in **status spanca**. Za status Nightly Recharge se uporablja naslednja lestvica: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR IN NAVZDOL pomaknite do prikaza ure Nightly Recharge. Pritisnite V REDU, da odprete podroben prikaz za Nightly Recharge.



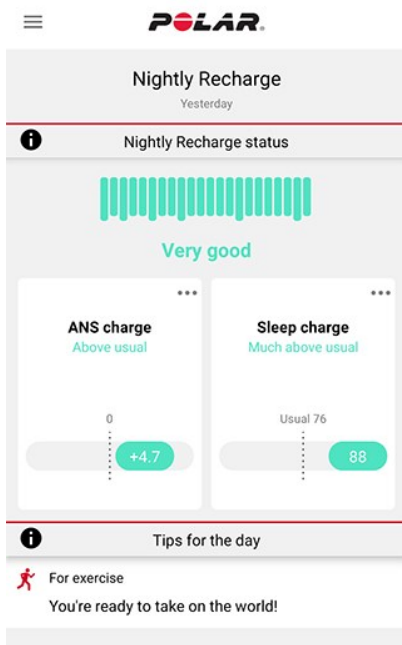
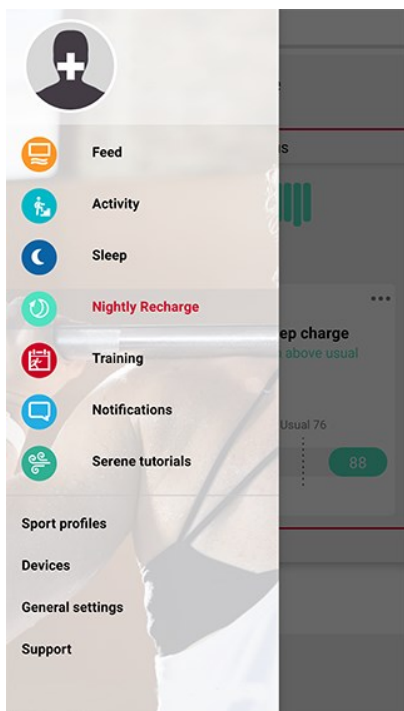
Pomaknite se do **Podrobnosti statusa AŽS/Podrobnosti statusa spanca**, da prikažete podrobnejše informacije o **statusu AŽS** in **statusu spanca**.



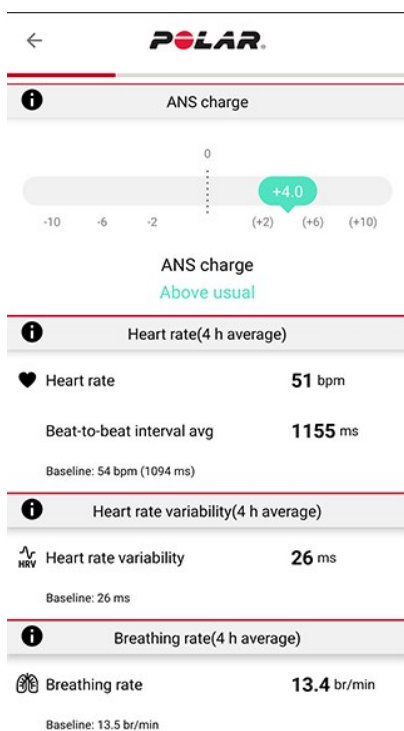
1. **Graf statusa Nightly Recharge**
2. Lestvica **statusa Nightly Recharge**: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.
3. **Graf statusa AŽS**
4. **Status AŽS** Lestvica od -10 do +10. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič.
5. Lestvica **statusa AŽS**: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
6. **Srčni utrip, bpm (povprečje 4 ur)**
7. **Interval med utripoma, ms (povprečje 4 ur)**
8. **Variabilnost srčnega utripa, ms (povprečje 4 ur)**
9. **Hitrost dihanja, vd./min (povprečje 4 ur)**
10. **Graf rezultata spanca**
11. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo predstavlja povzetek vašega časa spanja in kakovosti spanja.
12. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravnjo. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
13. **Podatki o spancu.** Za več informacij glejte razdelek "Podatki o spanju v uri" on page 110.

## Funkcija Nightly Recharge v aplikaciji Flow

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



## Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow



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

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

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

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

## **Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow**

Za informacije o statusu spanca v aplikaciji Polar Flow glejte razdelek "Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow" on page 111.

### **Prilagojeni nasveti v aplikaciji Flow**

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

#### **Za vadbo**

Vsak dan boste prejeli nasvet za vadbo. Ta vam pove, ali naj bo vaša vadba zmerna ali maksimalna. Podlaga za nasvete so:

- status Nightly Recharge,
- graf statusa AŽS,
- status spanca,
- status kardio obremenitve.

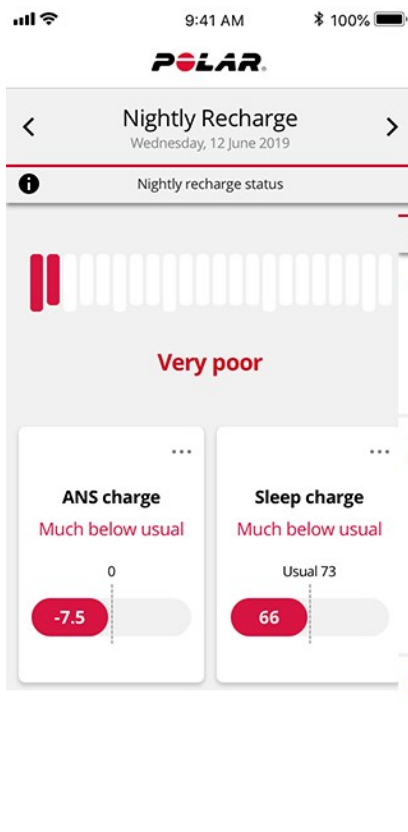
#### **Za spanec**

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

- vaš spalni ritem v daljšem časovnem obdobju,
- status kardio obremenitve,
- vadbo iz preteklega dne.

#### **Za uravnavanje energije**

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



Za več informacij o funkciji Nightly Recharge glejte ta [podrobno razdelani priročnik](#).

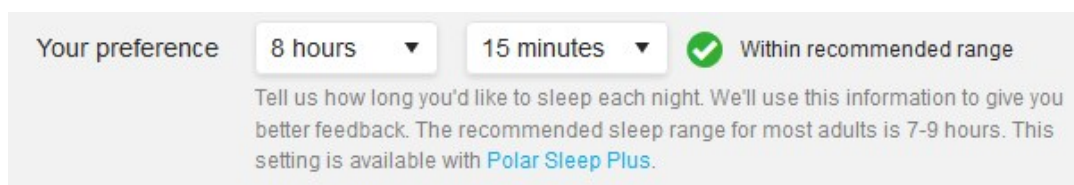
## SLEDENJE SPANJA SLEEP PLUS STAGES™

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

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

Kako začeti uporabljati sledenje spanja Polar Sleep Plus Stages™?

1. Najprej morate v aplikaciji Polar Flow ali v uri **nastaviti svoj zeleni čas spanja**. V aplikaciji Polar Flow pritisnite svoj profil in izberite **Želeni čas spanja**. Izberite zeleni čas in pritisnite **Končano**. Lahko pa se prijavite v račun Flow ali na [flow.polar.com](http://flow.polar.com) ustvarite novega; nato izberite **Nastavitve > Fizične nastavitve > Želeni čas spanja**. Izberite zeleni čas in pritisnite **Shrani**. V uri nastavite svoj zeleni čas spanja v **Nastavitve > Fizične nastavitve > Želeni čas spanja**.

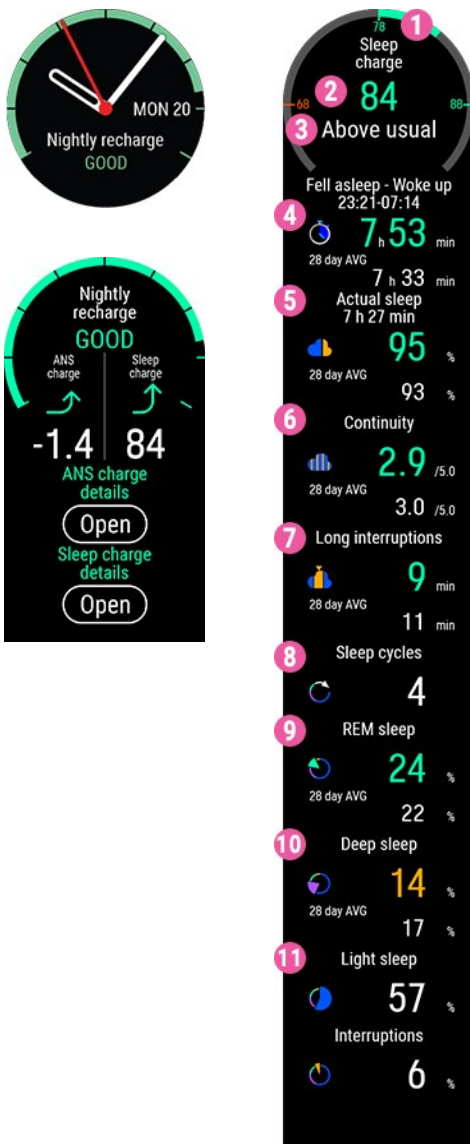


**Želeni čas spanja** je dolžina spanca, ki jo želite doseči vsako noč. Privzeta nastavitve za čas spanja je enaka povprečni priporočeni količini spanja za vašo starostno skupino (osem ur za odrasle med 18 in

64 let). Če menite, da je osem ur spanja preveč ali premalo za vas, vam priporočamo, da svoj želeni čas spanja nastavite tako, da bo ustrezal vašim potrebam. Tako boste dobili natančne povratne informacije o trajanju vašega spanca glede na nastavljeni želeni čas spanja.

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

## Podatki o spanju v uri



Ko se zbudite, si lahko podatke o spanju ogledate na prikazu ure [Nightly Recharge](#). Pritisnite gumb V REDU, da odprete podrobnosti o statusu Nightly Recharge, nato pa se z gumbom NAVZDOL pomaknite do možnosti **Podrobnosti o statusu spanca**. Pritisnite V REDU, da odprete podrobnosti.

Sledenje spanja lahko ustavite tudi ročno. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na prikazu ure Nightly Recharge prikaže napis **Ste že budni?** Pritisnite gumb V REDU, da uri sporočite, da ste budni. Pritisnite V REDU, da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega spanca.

Podrobnosti spanja vsebujejo naslednje informacije:

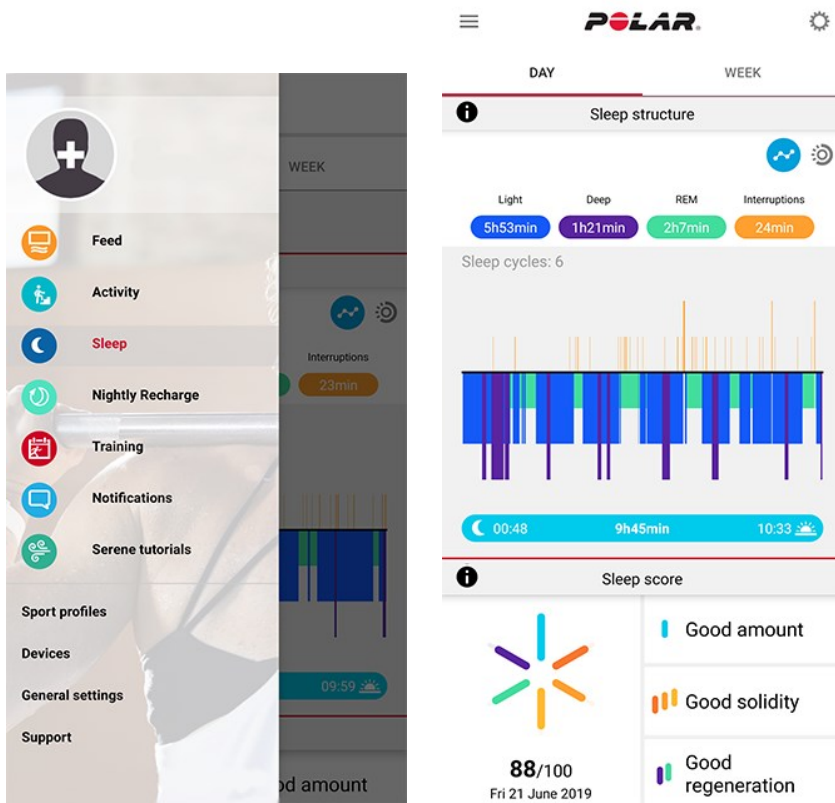
1. **Graf za status rezultata spanca**
2. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo povzame vaš čas spanja in kakovost spanja.
3. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravno. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
4. **Čas spanja** meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
5. **Dejansko spanje (%)** meri dejanski čas spanca od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Natančneje, meri čas spanja brez prekinitiv. V dejansko dolžino spanca je vključen samo čas, ko dejansko spite.
6. **Kontinuiteta spanja (1–5)**: kontinuiteta spanja je ocena neprekinjenosti vašega časa spanja. Kontinuiteta spanja se ocenjuje na lestvici od ena do pet: s pogostimi prekinitvami – z redkimi prekinitvami – dokaj neprekinjeno – neprekinjeno – zelo neprekinjeno.

7. **Daljše prekinitve (min)** označujejo čas budnosti med prekinitvami, ki so daljše od ene minute. Običajni nočni spanec vključuje številne krajše in daljše prekinitve, ko ste dejansko budni. Ali se boste teh prekinitvev spominjali, je odvisno od njihovega trajanja. Krajših prekinitvev se običajno ne spominjamo. Daljših, npr. ko vstanete, da spijete požirek vode, pa se lahko spominjate. Prekinitve so na vaši časovnici spanja obarvane rumeno.
8. **Spalni cikli:** oseba z normalnim ritmom spanja ponoči običajno gre skozi 4–5 spalnih ciklov. To ustreza približno 8 uram spanja.
9. **% REM-spanca:** REM je angleška kratica in pomeni hitre očesne gibe. V fazi REM-spanca so vaše mišice sproščene, vaši možgani pa aktivni. Enako kot globok spanec regenerira vaše telo, REM-spanec obnavlja vaš um ter spodbuja spomin in učenje.
10. **% globokega spanca:** globok spanec je faza spanja, iz katere se najtežje zbudite, saj se vaše telo manj odziva na dražljaje iz okolice. Večina globokega spanca se odvija v prvi polovici noči. Ta faza spanca regenerira vaše telo in služi kot podpora za vaš imunski sistem. Vpliva tudi na določene vidike spomina in učenja. Faza globokega spanca se imenuje tudi spanje počasnih valov.
11. **% lahkega spanca:** lahek spanec predstavlja fazo prehoda med budnostjo in globljimi fazami spanja. Iz lahkega spanca se lahko hitro zbudite, saj je odzivnost na okoljske dražljaje dokaj visoka. Lahek spanec prav tako spodbuja duševno in telesno regeneracijo, čeprav sta s tega vidika najpomembnejši fazi spanja REM in globok spanec.

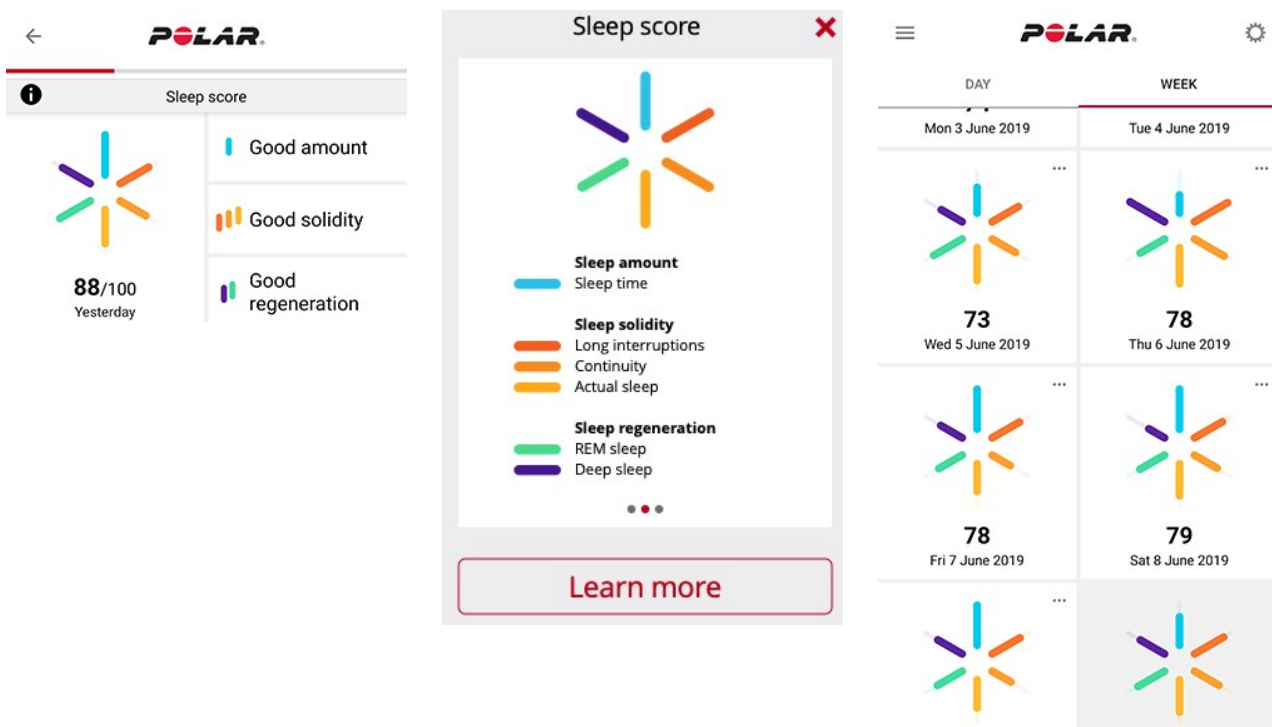
## Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow

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

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

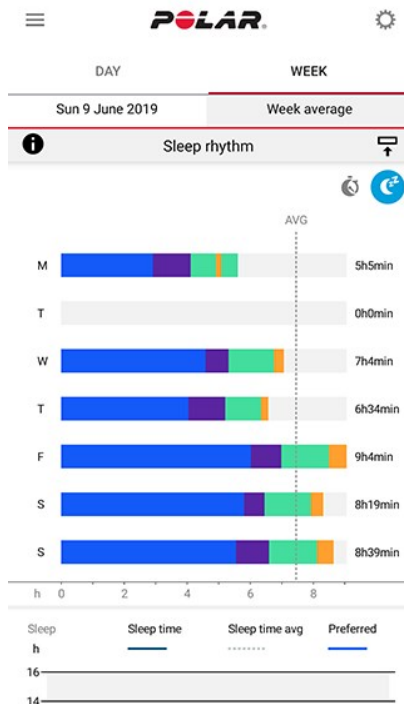
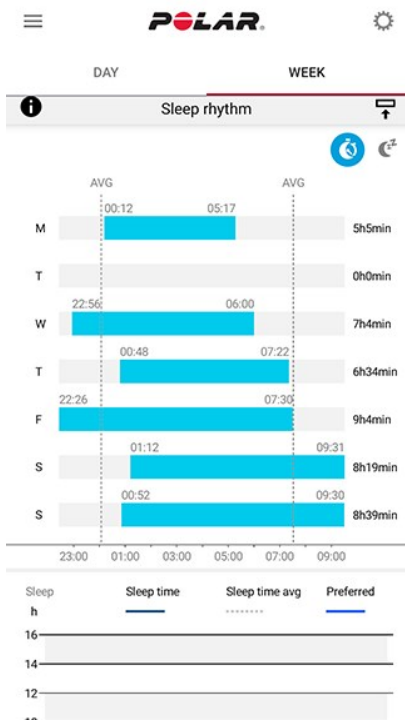


Šest komponent rezultata spanca je združenih v tri kategorije: količina (skupni čas spanja), trdnost (daljše prekinitve, kontinuiteta spanja in dejansko spanje) in regeneracija (REM-spanec in globok spanec). Vsak stolpec na grafu predstavlja rezultat za posamezno kategorijo. Rezultat spanca predstavlja povprečno vrednost zgornjih kategorij. Če izberete tedenski pogled, si lahko ogledate, kako se vaš rezultat spanca in kakovost spanca (kategoriji trdnosti spanca in regeneracije) spreminjata čez teden.



Razdelek Ritem spanja ponuja tedenski pregled časa spanja in faz spanca.





Za ogled dolgoročnih podatkov o spanju v spletni storitvi Flow pojdite v **Napredek** in izberite zavihek **Poročilo o spanju**.

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



Za več informacij o funkciji Polar Sleep Plus Stages si glejte ta [podrobno razdelani priročnik](#).

## SLEEPWISE™

Polar Sleepwise™ vam pomaga razumeti, kako spanje pripomore k ravni pozornosti in pripravljenosti čez dan. Ob količini in kakovosti spanca v zadnjih dneh upoštevamo tudi učinek, ki ga ima vaš ritem spanja. SleepWise prikazuje, v kolikšni meri spanec v zadnjih dneh pripomore k vaši pozornosti in pripravljenosti čez dan. Temu pravimo **energija po spanju**. Pomaga vam doseči in ohranjati zdrav ritem spanja ter opisuje, kako vaš spanec v zadnjih dneh vpliva na vašo pozornost čez dan. Večja pozornost pripomore k boljši pripravljenosti, saj izboljšuje odzivni čas, natančnost, zmožnost presoje in sprejemanje odločitev.

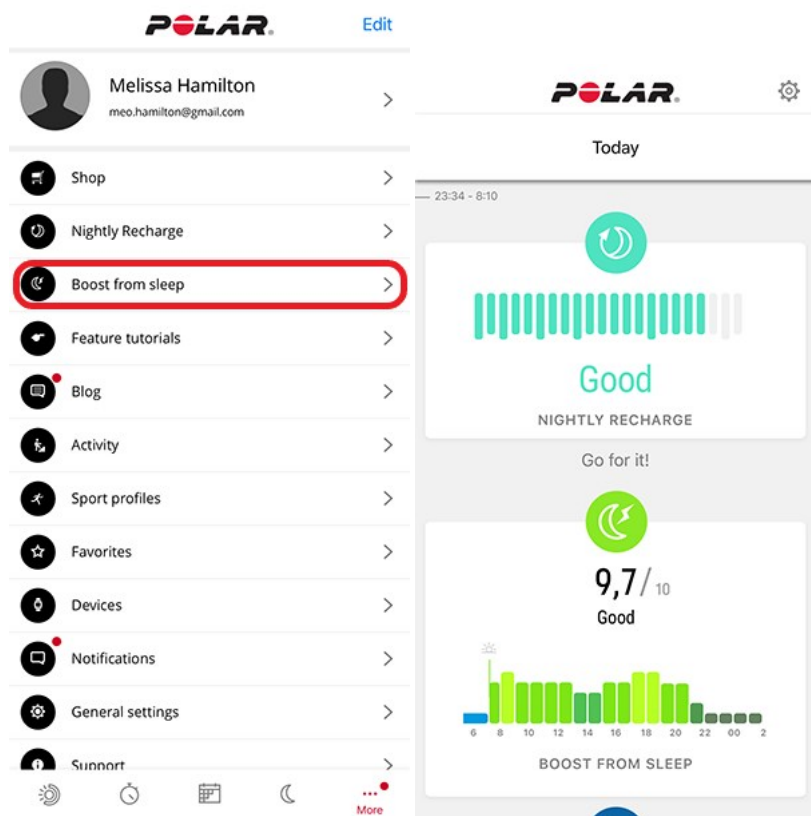
Poskrbite, da se bo vaša nastavitve za **želeni čas spanja** ujemala z dejansko potrebo po spanju, da boste prejeli sebi prilagojene povratne informacije.

SleepWise deluje povsem samodejno, vi pa morate samo spremljati svoj spanec z uro Polar, ki podpira funkcijo Sleep Plus Stages. Na voljo je v aplikaciji Polar Flow.

## Dnevna energija po spanju

Upoštevajte, da morate imeti vsaj pet rezultatov spanca v zadnjih sedmih dneh, da se bodo prikazale napovedi za energijo po spanju. Če ure niste nosili ali če sledenje spanja ni bilo uspešno, lahko čase spanja ročno dodate v aplikaciji in tako povečate število rezultatov spanca.

Napovedi za energijo po spanju si lahko v aplikaciji Polar Flow ogledate tako, da v meniju izberete možnost **Energija po spanju**; hiter vpogled v dnevno napoved za energijo po spanju pa vam je na voljo tudi na kartici **Dnevnik**. Ko pritisnete kartico, se odpre vpogled **Energija po spanju** za ta dan.



Odpre se vpogled **Energija po spanju**:



## Boost from sleep

Today



## Forecast for the day

Good 9,6 / 10  
Boost score

Boost levels Sleep Sleep gate



Zjutraj si lahko ogledate napoved, v kolikšni meri se bo energija po spanju čez dan spreminjala, in temu primerno načrtujete svoje aktivnosti za povečanje pozornosti (kot so počitki, kava ali sprehod na prostem). To vam zagotavlja preproste vizualne in številske povratne informacije o spremembah vašega ritma spanja. Tako boste zlahka prepoznali, ali so spremembe pozitivne ali negativne in lažje razumeli, kako se učinki spanca seštevajo v daljšem obdobju. Prikazan je tudi vpliv, ki ga imata spalni dolg ter nereden ritem spanja in budnosti.

**Ocena energije** je povzetek vaše dnevne napovedi, prikazana s številko, da bo primerjava posameznih dni lažja. Vaša ocena energije je lahko **odlično, dobro, zadovoljivo** ali **nezadostno**. Odlična ocena energije pomeni, da boste čez dan deležni vseh koristi dobrega spanca. Vaša ocena energije utegne biti nezadostna, če vam npr. primanjkuje veliko spanca. V trendu boste morda opazili ponavljajoče se vzorce, npr. zaradi koncev tedna.

Dnevni **graf napovedi** kaže, v kolikšni meri naj bi vaš spanec v zadnjih dneh okrepil vašo energijo za trenutni dan.

Svetlejši je odtenek in višji je stolpec, višja je **raven energije**. To pomeni, da se boste najverjetneje počutili osredotočene in pripravljene na delo. Temnejši je odtenek, nižja je raven energije. To pomeni, da se boste morda počutili manj zbrane in celo zaspane.

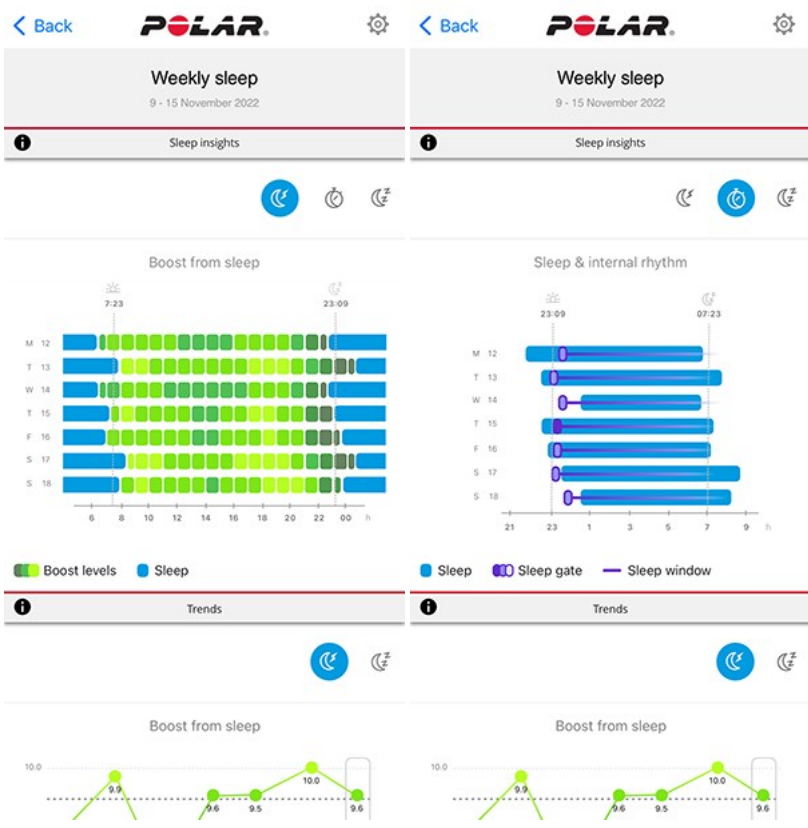
### Ravni energije

Upoštevajte, da naša napoved temelji zgolj na spancu. Nanjo ne vplivajo druge stvari, ki jih počnete oziroma ne počnete čez dan. Povedano drugače, graf ne odraža skodelic kave, ki jih utegnete popiti, hladnih prh ali hitrih sprehodov. Notranja motivacija ima prav tako vlogo pri tem, kako zbrane se počutite. Ne glede na to, kako visoka je vaša raven energije na podlagi spanca, se vas bo med dolgočasnim predavanjem najverjetneje začela lotevati zaspanost. Po drugi strani se lahko tudi po slabo prespani noči počutite zbrane, če vas čaka zares zanimivo opravilo. S spremljanjem dnevne napovedi boste spoznali, da raven energije popoldan običajno pade za nekaj časa in nato zopet zraste. Naj vas ta popoldanski padec ne skrbi. Uravnava ga namreč vaš notranji ritem in je za vse ljudi nekaj povsem naravnega. S preučevanjem preteklih napovedi lahko ugotovite, kako na današnje ravni energije vplivajo tako spanec pretekle noči kot tudi spanec v preteklih dneh. Če ste konec tedna dolgo pokonci, lahko ima to večdnevni vpliv.

**Prag spanja** določa, kdaj je vaše telo pripravljeno na spanje. Vendar vaš notranji ritem in vaša vsakdanja opravila morda ne bodo vedno usklajeni. Zato prag spanja morda ne predstavlja vedno vašega dejanskega idealnega časa za spanje. To se lahko zgodi, ko se npr. vrnete na delo po dolgem premoru, denimo po dopustu ali po koncu tedna.

### Spanec čez teden

V vpogledu **Spanec čez teden** lahko primerjate in analizirate svoje podatke o spancu za različne noči. Pritisnite ikono koledarja, da ga odprete.



Graf **energije po spanju** kaže, kako je vaš spanec v zadnjem času vplival na vaše dneve. Na podlagi tega lahko morda spremenite svoj urnik spanja.

Graf za **spanje in notranji ritem** kaže, v kolikšni meri vaši dejanski ritem spanja odstopa od notranjega cirkadianega ritma vašega telesa. Usklajena dejanski in notranji ritem imata številne koristi za zdravje. K temu lahko pripomorate tako, da vedno zaspate in se zbudite ob približno enaki uri. Vidite lahko, kako vaši vedenjski vzorci vplivajo na vaš notranji ritem. Na primer, če ste med konci tedna dolgo pokonci ali če med potovanjem zamenjate več časovnih pasov, lahko zmedete svoje ritme.

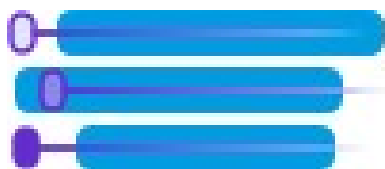
**Prag spanja** določa, kdaj je vaše telo pripravljeno na spanje. To je lahko jasno razvidno iz vaših podatkov ali pa tudi ne. Nereden ritem spanja ali neobičajne ure spanja lahko zmedejo vaš notranji ritem, zaradi česar prag spanja ne bo tako izrazit.

### Prepoznavnost praga spanja

3/3 2/3 1/3

Pričakujete lahko, da bo mogoče vaš prag spanja jasno prepoznati (3/3), če je vaš ritem spanja dosleden. Če se vaš ritem spanja drastično spremeni, bo prag spanja težko prepoznati.

### Notranji ritem



Notranji ritem telesa pomeni, da se vaše telo ravna po časih, ko bi sicer morale spati ali biti budno. Vijolične črte na grafu prikazujejo vaš **predvideni čas za spanje** – to je časovni razpon, ko bi vaše telo že želelo spati. Modre črte prikazujejo vaš dejanski ritem spanja. Usklajena dejanski in notranji ritem imata številne koristi za zdravje. K temu lahko pripomorate tako, da vedno zaspate in se zbudite ob približno enaki uri.

Številni ljudje, ki delajo po uradnih urah, so običajno dolgo pokonci, med konci tedna pa spijo dlje. Tako se njihov prag spanja sčasoma premakne in zavleče pozno v večer tudi ob nedeljah. To je zelo tipičen primer »družbenega jet laga«, ko lahko ljudje, ki v nedeljo zvečer težko zaspijo, nov delovni teden začnejo nenaspani. Nedeljski nespčnosti in nenaspanim ponedeljkom se lahko izognemo tako, da vsak dan odhajamo v posteljo in vstajamo ob enaki uri. Če se vam kljub temu zgodi, da ste bili dolgo pokonci, ta primanjkljaj raje nadomestite s popoldanskim dremežem, kakor da zjutraj spite dlje.

## Znanstvena podlaga

Funkcija Polar SleepWise s sledenjem spanja in izdelavo biomatematičnih modelov predvidi pozornost čez dan glede na spanec v zadnjih dneh. Polarjev model na podlagi ocene količine spanca, kakovosti in beleženja časa glede na posameznikove potrebe po spanju in notranjega cirkadianega ritma predvidi, v kolikšni meri spanec poveča pozornost. Model predvidi ravni energije za vsako uro v dnevu, ob tem pa še dnevno oceno energije, prag spanja in predvideni čas za spanje. Prag spanja pomeni posameznikov predvideni čas za spanje, tj. čas, ko bi telo že želelo spat. SleepWise potrebuje 1 do 2 tedna, da zbere dovolj podatkov za zanesljivo delovanje.

Oblikovanje biomatematičnih modelov je splošno sprejet način, ki pomaga predvideti, kako različni urniki spanja vplivajo na našo pozornost, ko smo budni. V znanstveni literaturi obstaja več biomatematičnih modelov. Čeprav se podrobnosti in terminologija med modeli razlikujejo, modeli običajno upoštevajo čas budnosti, ritem spanja in budnosti v preteklih dneh ter cirkadiani ritem. Veljavnost rezultatov modelov se običajno preverja s psihomotoričnim testom po zmernih ali izrazitih omejitvah spanja. Psihomotorični test je preprost test, kjer mora oseba pritisniti gumb, takoj ko se zaslon zasveti. Rezultati tega testa so v sorazmerju z ohranjanjem pozornosti, reševanjem težav in sprejemanjem odločitev.

## VODENE DIHALNE VAJE SERENE™

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

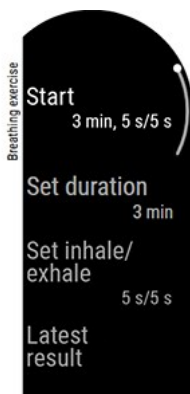
Med dihalno vajo vam ura z animacijo na zaslonu in vibriranjem pomaga ohraniti enakomeren ter počasen dihalni ritem. Serene meri odziv vašega telesa na vajo in vam daje sprotne povratne informacije. Po opravljeni vaji boste prejeli povzetek, ki prikazuje, koliko časa ste bili v posameznih **območjih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

### Dihalna vaja Serene na vaši uri

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

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





Zagotovite, da ste v takšnem položaju, da lahko imate ves čas dihalne vaje sproščene roke in nepremične dlani. Na ta način se boste lahko ustrezno sprostiti in uri Polar omogočili, da natančno meri učinke vaje.

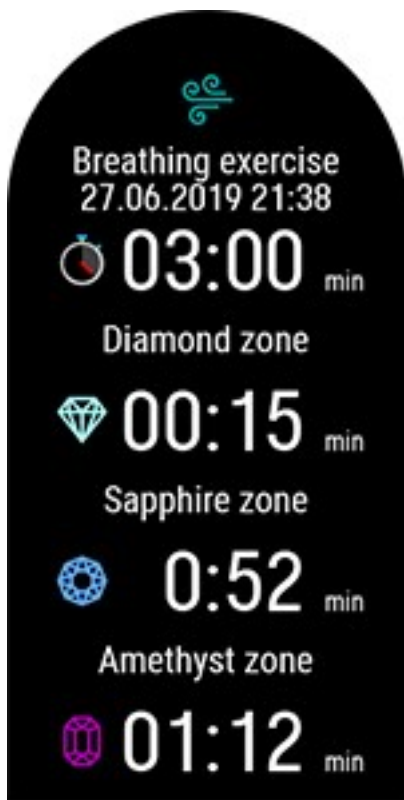
1. Uro udobno nosite na zgornjem delu zapestja, tj. vsaj za en prst stran od zapestne kosti.
2. Usedite se ali se uležite, tako da vam bo udobno.
3. Na svoji uri najprej tapnite možnost **Serene** in nato izberite **Start (Začni)**, da začnete z dihalno vajo. Vaja se začne po 15-sekundni pripravi.
4. Sledite navodilom za dihanje na zaslonu ali s pomočjo vibracij.
5. Vajo lahko kadar koli končate tako, da pritisnete gumb BACK (NAZAJ).
6. Vodilni element animacije **spreminja barvo** glede na območje umirjenosti, v katerem se trenutno nahajate.
7. Po koncu vaje se bodo vaši rezultati prikazali na uri kot čas, ki ste ga preživeli v različnih območjih umirjenosti.



**Območja umirjenosti** se imenujejo ametist (Amethyst), safir («Sapphire») in diamant («Diamond»). Območja umirjenosti vam povedo, kako sta vaša srčni utrip in dihanje usklajena ter v kolikšni meri dosegate optimalno hitrost dihanja šest vdihov na minuto. Višje kot je območje, bolj ste usklajeni z optimalnim ritmom. Za najvišje območje umirjenosti, tj. diamant («Diamond»), morate ohraniti počasen ciljni ritem približno šestih vdihov na minuto ali počasneje. Več časa kot ga preživite v višjih območjih, več dolgoročnih koristi si lahko obetate.

## Rezultat dihalne vaje

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



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

## FITNES-TEST Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Polarjev fitness-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno (kardiovaskularno) telesno pripravljenost v mirovanju. Gre za preprosto 5-minutno oceno telesne pripravljenosti, ki se opravi v mirovanju in vam pokaže oceno vašega maksimalnega sprejema kisika (VO<sub>2</sub>max). Izračun fitness-testa temelji na vašem srčnem utripu v mirovanju, spremenljivosti srčnega utripa in na vaših osebnih podatkih: spol, starost, višina, telesna teža in samoocena stopnje fizične aktivnosti, ki se imenuje podatki o treningu. Polarjev fitness-test je namenjen zdravim odraslim osebam.

Aerobna kondicija je pokazatelj, kako dobro vaš kardiovaskularni sistem prenaša kisik po telesu. Boljša kot je vaša aerobna kondicija, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobra aerobna kondicija ima mnogo koristi za zdravje. Pomaga zmanjševati tveganje za visok krvni tlak ter tveganje za razvoj kardiovaskularnih bolezni in možgansko kap. Če želite izboljšati svojo aerobno kondicijo, je za opazne spremembe indeksa Rezultat fitness-testa povprečno potrebnih šest tednov rednega treninga. Posamezniki s slabšo kondicijo bodo spremembe opazili hitreje. Boljša kot je vaša aerobna kondicija, počasneje boste opazili izboljšanje rezultata.

Aerobno kondicijo izboljšujete s treningi, kjer uporabljate večje skupine mišic. Takšne aktivnosti so tek, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh. Za spremljanje napredka najprej v prvih dveh tednih večkrat izvedite test, da pridobite izhodiščno vrednost, nato pa test ponovite približno enkrat na mesec.

Za zagotavljanje zanesljivosti rezultatov testiranja upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

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

## Pred testom

Preden pričnete s testom, se prepričajte, da so vaše fizične nastavitve in športno ozadje v razdelku **Nastavitve > Fizične nastavitve** pravilno nastavljene.

Uro udobno nosite na zgornjem delu zapestja, tj. vsaj za en prst stran od zapestne kosti. Senzor srčnega utripa na hrbtni strani ure mora biti stalno v stiku s kožo.

## Opravljanje testa

Da začnete fitnes-test, pritisnite gumb in podrsajte po zaslonu navzdol do možnosti **Fitness-test**. Najprej pritisnite možnost **Fitness-test**, nato pa **Sprostite se in začnite test**.



- Ko ura zazna srčni utrip, se na zaslonu prikaže vaš trenutni srčni utrip in sporočilo **Lezite in se sprostite**. Bodite sproščeni ter omejite telesne gibe in komunikacijo z drugimi osebami.
- Test lahko kadarkoli prekinete, tako da pritisnete gumb. Prikaže se sporočilo **Test preklican**.

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

## Rezultati testa

Ko se test konča, vas ura na to opozori tako, da se zatrese ter prikaže opis vaših rezultatov fitnes-testa in ocenjeno vrednost za  $VO_{2max}$ .

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

- Pritisnite , da shranite vrednost v **fizične nastavitve**.
- Pritisnite , da prekličete, ampak samo, če ste si zapomnili svojo nedavno izmerjeno vrednost za  $VO_{2max}$  in če se ta od dobljenega rezultata razlikuje za več kot en razred ravni fizične pripravljenosti.

Rezultat zadnjega testa je prikazan v **Testi > Fitness-test > Rezultat prejšnjega testa**. Prikazan je samo rezultat zadnjega opravljenega testa.

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



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

## Opravljanje testa

V uri izberite **Fitness-test > Sprostite se in začnite test**. Ura začne iskati vaš srčni utrip.

Ko najde srčni utrip, se na zaslonu prikaže **Lezite in se sprostite**. Bodite sproščeni ter omejite telesne gibe in komunikacijo z drugimi osebami.

Test lahko kadar koli prekinete s pritiskom gumba NAZAJ. Prikaže se sporočilo **Test preklican**.

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

## Rezultati testa

Ko se test konča, vas ura na to opozori tako, da se zatrese ter prikaže opis vaših rezultatov fitnes-testa in ocenjeno vrednost za  $VO_{2max}$ .

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



- Pritisnite gumb V REDU, da shranite vrednost v **fizične nastavitve**.
- Pritisnite gumb NAZAJ, da prekličete, ampak samo, če ste si zapomnili svojo nedavno izmerjeno vrednost za  $VO_{2max}$  in če se ta od dobljenega rezultata razlikuje za več kot en razred ravni fizične pripravljenosti.

Rezultat zadnjega testa je prikazan v **Testi > Fitness-test > Rezultat prejšnjega testa**. Prikazan je samo rezultat zadnjega opravljenega testa.

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



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

## Razredi ravni fizične pripravljenosti

### Moški

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

### Ženske

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

Klasifikacija temelji na študiji 62 raziskav, pri katerih je bila vrednost  $VO_{2max}$  merjena neposredno, in sicer na zdravih odraslih osebah v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Povzeto po: 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 maksimalno porabo kisika (VO<sub>2</sub>max) telesa in kardiorespiratornimi zmogljivostmi, ker je oskrba tkiv s kisikom odvisna od delovanja pljuč in srca. VO<sub>2</sub>max (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO<sub>2</sub>max se lahko meri ali oceni s fitness-testi (npr. maksimalni testi vadbe, submaksimalni testi vadbe, Polarjev fitness-test). VO<sub>2</sub>max je dober pokazatelj kardiorespiratorne zmogljivosti in dobro napoveduje zmogljivost pri vzdržljivostnih dogodkih, kot so tek na razdalje, kolesarjenje, tek na smučeh in plavanje.

VO<sub>2</sub>max je lahko izražen v mililitrih na minuto (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>), ali pa se ta vrednost deli s posameznikovo telesno težo v kilogramih (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## DNEVNI VODIČ ZA TRENING FITSPARK™

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



Če funkcijo Recovery Pro uporabljate z uro Grit X Pro, se pri predlogih za treninge FitSpark upošteva rezultat ortostatičnega testa, opravljenega tega dne. Upošteva se tudi rezultat testa regeneracije nog.

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

### Kako se določi vaša stopnja telesne pripravljenosti?

Vaša stopnja telesne pripravljenosti se določi za vsak predlog vadbe na podlagi:

- Zgodovine vadbe (tedensko povprečno doseganje območij srčnega utripa za preteklih 28 dni)
- VO<sub>2</sub>max
- [Training background \(Ozadje vadbe\)](#)

To funkcijo lahko pričnete uporabljati tudi brez zgodovine vadbe. Toda FitSpark začne optimalno delovati po 7 dneh uporabe.



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

### Katere vrste vaj so vključene v kategorije vadb?

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

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

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

### FitSpark na vaši uri

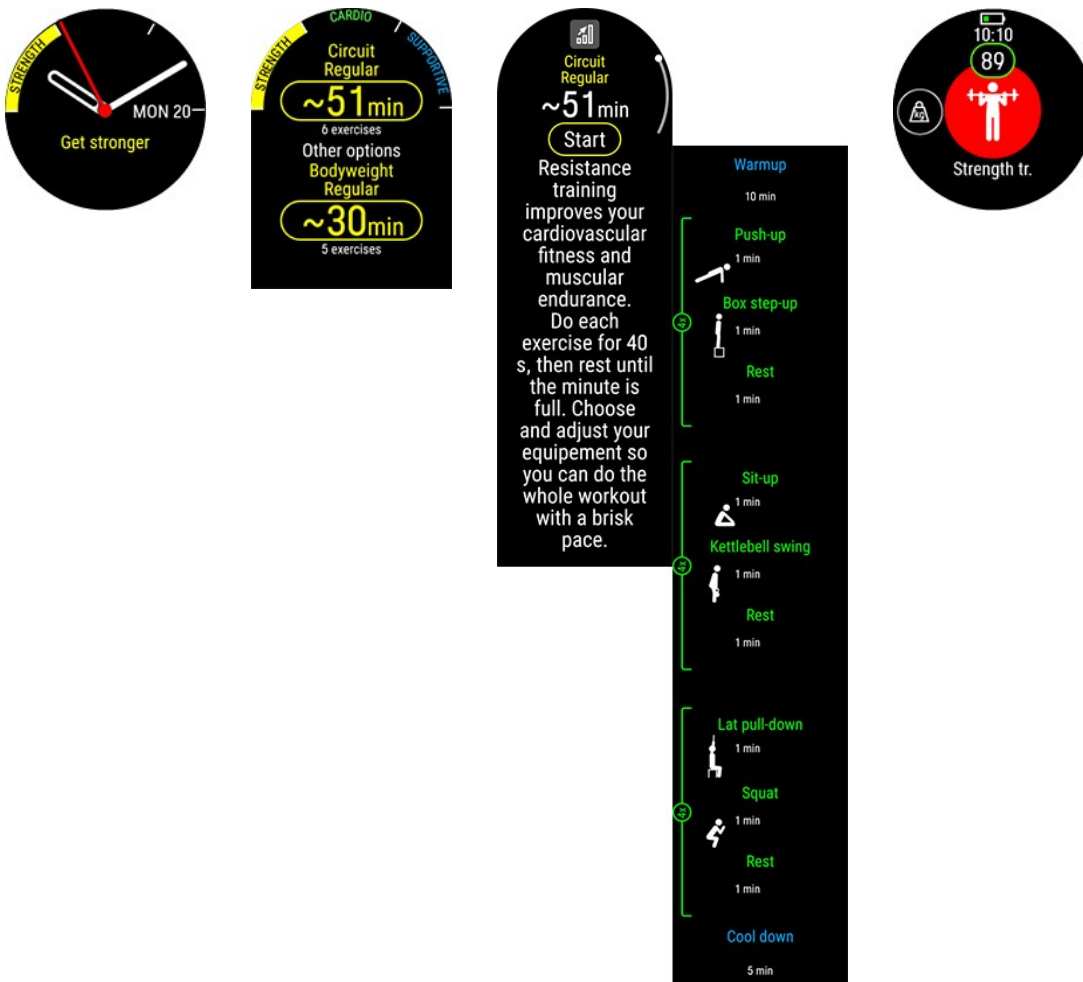
V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknite do pogleda ure **FitSpark**.

Pogled ure **Fitspark** vključuje naslednje poglede za različne kategorije vadbe:



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

V pogledu ure **Fitspark** pritisnite OK (V redu), da prikazete predloge vadbe. Najprej se prikaže najbolj primerna vadba za vas na podlagi vaše zgodovine vadb in telesne pripravljenosti. Pomaknite se navzdol, da si ogledate preostale predloge vadbe. Pritisnite OK (V redu), da izberete predlog vadbe in prikazete podrobno razčlenitev vadbe. Pomaknite se navzdol, da prikazete vaje, ki so vključene v vadbo (vadbe za moč in podporne vaje), in izberite posamezno vajo, da prikazete podrobna navodila za izvajanje vaje. Pomaknite se do možnosti **Start** (Začetek) in pritisnite OK (V redu), da izberete cilj treninga, nato pa izberite športni profil, da aktivirate cilj treninga.



## Med vadbo

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

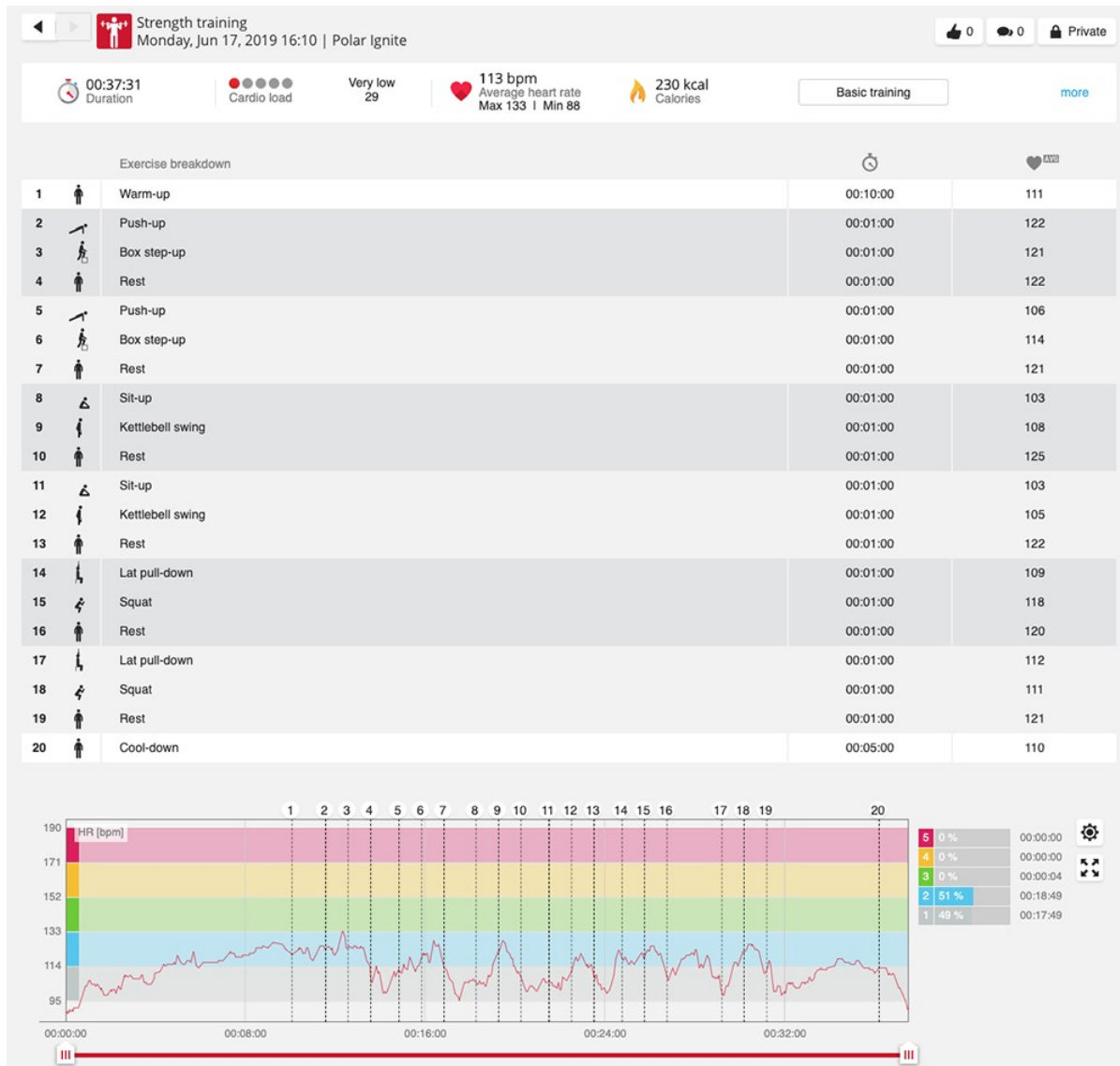
Vadbo moči in podporne vaje temeljijo na že pripravljenih načrtih vadbe z animacijami vaj in vodenju po korakih v realnem času. Vse vadbe vključujejo časovnike in vibracije, ki vas opozorijo, ko morate začeti z naslednjo fazo. Vsako vajo izvajajte 40 sekund, nato počivajte do skupno ene minute, nato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



## Rezultati vadbe na vaši uri in v aplikaciji Polar Flow

V uro boste prejeli [povzetek](#) vadbe takoj, ko prenehate s posamezno vadbo. V aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo. Za cilje kardio vadbe boste prejeli rezultat osnovne vadbe, ki prikazuje faze vadbe s podatki o srčnem utripu. Za cilje vadbe moči in podpornih vaj boste prejeli podrobne rezultate vadbe, ki vključujejo vaš povprečni srčni utrip in čas izvajanja posamezne vaje. Te so prikazane v obliki

seznama, vsaka vaja pa je prikazana tudi na krivulji srčnega utripa.



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

## ŠPORTNI PROFILI

Športni profili so možnosti za izbiro športa, ki so na voljo v vaši uri. V uri smo ustvarili štiri privzete športne profile, vendar lahko v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v uro. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov.

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

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

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

Uporaba športnih profilov vam omogoča, da sledite svoji dejavnosti in napredku v različnih športih. V [spletni storitvi Flow](#) si oglejte zgodovino treninga in spremljajte svoj napredek.



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

## OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

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

Več informacij o območjih srčnega utripa najdete tu: [Kaj so območja srčnega utripa?](#)

## NAČIN SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu sproti delite z drugimi napravami Bluetooth, kot so aplikacije za trening, vadbena oprema ali kolesarski računalnik. Če želite uro uporabljati v načinu senzorja srčnega utripa, jo morate najprej seznaniti s sprejemno zunanjo napravo. Za podrobna navodila o seznanjanju glejte priročnik za uporabo sprejemne naprave.

### Vklop načina senzorja srčnega utripa

1. Pritisnite in zadržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni, in izberite možnost **Začni trening**. Pomaknite se do zelenega športa.
2. V načinu pred vadbo odprite hitri meni, tako da pritisnete ikono ali gumb za lučko.
3. Izberite možnost **Deli srčni utrip z drugo napravo**.
4. V zunanji napravi aktivirajte način seznanjanja.
5. V zunanji napravi izberite Grit X Pro.
6. Sprejmite seznanjanje ure Grit X Pro z zunanjo napravo.
7. Vaš srčni utrip bi se moral prikazovati v uri Polar in v zunanji napravi. Ko ste pripravljeni, v zunanji napravi enostavno zaženite vadbo. Če želite z uro beležiti svojo vadbo, se vrnite v način pred vadbo in začnite beleženje vadbe, tako da pritisnete V REDU.

### Prekinitev deljenja srčnega utripa

Izberite možnost **Prekini deljenje**. Deljenje podatkov o srčnem utripu se ustavi tudi, ko zapustite način pred vadbo oz. ko prekinete beleženje treninga.

## HITROSTNA OBMOČJA

S hitrostnimi območji/območji tempa lahko enostavno spremljate hitrost ali tempo med vadbo in prilagodite svojo hitrost/tempo za doseganje ciljnega učinka vadbe. Ta območja vam lahko pomagajo pri vodenju učinkovitosti vadbe in kombiniranju vrst vadbe z različnimi intenzivnostmi za optimalne učinke.

### NASTAVITVE HITROSTNIH OBMOČIJ

Nastavitve hitrostnih območij lahko prilagodite v spletni storitvi Flow. Na voljo je pet različnih območij, meje območij lahko prilagodite ročno ali uporabljate privzeto nastavljene meje. Območja so prilagojena posameznim športom, kar vam

omogoča, da jih nastavite tako, da se kar najboljše ujemajo s posameznim športom. Na voljo so za tekaške športe (vključno s skupinskimi športi, ki vključujejo tek), kolesarske športe ter tudi za veslanje in veslanje s kanujem.

### Privzeto

Če izberete možnost **Default** (Privzeto), ne morete spremeniti omejitev. Privzeta območja predstavljajo primer območij hitrosti/tempa za osebo, ki je v dokaj dobri telesni pripravljenosti.

### Poljubno

Če izberete možnost **Free** (Poljubno), lahko spreminjate vse omejitve. Na primer, če ste testirali svoje pragove, kot sta anaerobični in aerobični prag ali zgornji in spodnji prag svoje laktodne točke, lahko območja nastavite na podlagi vaše individualne hitrosti ali tempa. Priporočamo, da hitrost in tempo svojega anaerobičnega praga nastavite kot minimalno vrednost za območje 5. Če uporabljate tudi aerobični prag, ga nastavite kot minimalno vrednost za območje 3.

## CILJ VADBE S HITROSTNIMI OBMOČJI

Vadbene cilje lahko zasnujete na območjih hitrosti/tempa. Ko cilje sinhronizirate s storitvijo FlowSync, boste med vadbo prejeli smernice od vaše vadbene naprave.

### MED VADBO

Med vadbo si lahko ogledate, v katerem območju trenutno trenirate in čas vadbe v posameznem območju.

### PO VADBI

V povzetku vadbe na uri boste videli pregled časa vadbe v posameznem hitrostnem območju. Po sinhronizaciji si lahko podrobne informacije o hitrostnih območjih ogledate v spletni storitvi Flow.

## MERJENJE HITROSTI IN RAZDALJE NA ZAPESTJU

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

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

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

## KADENCA PREK ZAPESTJA

Funkcije kadence prek zapestja vam omogoča merjenje kadence med tekom, ne da bi za to potrebovali ločen senzor korakov. Vašo kadenco s pomočjo gibov zapestja meri vgrajen merilnik pospeševanja. Če uporabljate senzor korakov, se ta vedno uporablja za merjenje kadence.

Funkcija merjenja kadence prek zapestja je na voljo za naslednje športe, ki vključujejo tek: Tek, cestni tek, tek po brezpotjih, tek na tekalni stezi, tek na stadionu in ultra maraton.

Če si želite kadenco ogledati med vadbo, možnost kadence dodajte v pogled vadbe za športni profil, ki ga uporabljate med tekom. To lahko storite v možnosti **Sport Profiles** (Športni profili) v mobilni aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Flow.

Več informacij o [spremljanju kadence teka](#) in [uporabi kadence teka med vadbo](#).

# METRIKA PLAVANJA

Metrika plavanja vam omogoča analizo vsake plavalne vadbe ter dolgoročno spremljanje vaše učinkovitosti in napredka.



Za najbolj natančne informacije se prepričajte, da ste v nastavitvah določili roko, na kateri boste nosili uro. Nastavitev, na kateri roki nosite uro, lahko preverite v nastavitvah izdelka v aplikaciji Flow.

## PLAVANJE V BAZENU

Med uporabo profila za plavanje ali plavanje v bazenu, ura prepozna vaš plavalni slog in beleži preplavano razdaljo, čas in tempo, frekvenco gibov ter čase počitka. Dodatno pa lahko s pomočjo rezultata SWOLF spremljate svoj napredek.

**Plavalni slogi:** Vaša ura prepozna naslednje sloge plavanja in izračuna metriko na podlagi sloga ter skupne vrednosti za vašo celotno vadbo.

- Prosti slog
- Hrbtni slog
- Prsni slog
- Delfin

**Tempo in razdalja:** potem ko ura prepozna vaš plavalni slog kot enega od štirih plavalnih slogov, ki so navedeni zgoraj, lahko zazna vaše obrate in s temi podatki natančno določi vaš tempo in razdaljo. Meritve tempa in razdalje temeljijo na zaznanih obratih in nastavljeni dolžini bazena. Pri vsakem obratu je skupni preplavani razdalji prišteta ena dolžina bazena.

**Zamahi:** Vaša ura vam bo povedala, koliko zamahov ste naredili na minuto ali dolžino bazena. S temi informacijami bolje spoznate svojo tehniko plavanja, tempo in časovno koordinacijo.

**SWOLF** (kratica za »plavanje in golf«) je posredno merjenje učinkovitosti. Vrednost SWOLF je izračunana na podlagi seštevka časa in števila zamahov, potrebnih, da preplavate dolžino bazena. Na primer: 30 sekund in 10 zamahov za eno dolžino bazena pomeni oceno 40 na lestvici SWOLF. Na splošno velja, da manjši rezultat SWOLF za določeno razdaljo ali slog pomeni večjo učinkovitost.

Rezultat SWOLF je zelo individualen, zato ga ne primerjajte z rezultati SWOLF drugih plavalcev. Gre predvsem za osebno orodje, ki vam lahko pomaga izboljšati in izpiliti tehniko ter najti optimalno učinkovitost pri različnih slogih.

## Nastavitev dolžine bazena

Pomembno je, da izberete pravilno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Dolžino bazena lahko izberete v načinu pred vadbo prek hitrega menija. Pritisnite gumb LUČKA za dostop do hitrega menija, izberite nastavitev **Pool length (Dolžina bazena)** in po potrebi spremenite predhodno nastavljeno dolžino bazena. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, dolžino pa lahko tudi ročno prilagodite po meri. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 20 metrov/jardov.

## PLAVANJE V ODPRTIH VODAH

Med uporabo profila za plavanje v odprtih vodah, ura beleži vašo preplavano razdaljo, tempo in čas, frekvenco zamahov za prosti slog ter pot.



Prosti slog je edini slog, ki ga prepozna profil plavanja v odprtih vodah.

**Tempo in razdalja:** Ura izračunava tempo in razdaljo s pomočjo funkcije GPS.

**Frekvenca zamahov za prosti slog:** Ura beleži povprečne in maksimalne frekvence zamahov (število zamahov na minuto) za vašo vadbo.

**Pot:** Svojo pot, ki jo beleži GPS-funkcija, si lahko po koncu plavanja ogledate na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow. GPS ne deluje pod vodo, zato je vaša pot pridobljena na podlagi podatkov GPS, ki so zabeleženi, ko je vaša roka



zunaj vode ali zelo blizu površini vode. Zunanji dejavniki, kot so vodne razmere in satelitski položaji, lahko vplivajo na točnost podatkov GPS, zato se lahko podatki iste poti razlikujejo od dneva do dneva.

## MERJENJE SRČNEGA UTRIPA V VODI

Ura samodejno meri vaš srčni utrip z zapestja z novo fuzijsko tehnologijo Polar Precision Prime sensor, ki omogoča preprost in udoben način merjenja srčnega utripa med plavanjem. Čeprav voda lahko preprečuje optimalno merjenje srčnega utripa na zapestju, je natančnost tehnologije Polar Precision Prime zadostna, da vam omogoča, da med plavanjem spremljate povprečni srčni utrip in območja srčnega utripa, dobite natančne meritve porabljenih kalorij, obremenitve treninga in povratne informacije o koristi treninga na podlagi območjih srčnega utripa.

Da bi zagotovili čim boljšo natančnost podatkov o srčnem utripu, je pomembno, da je ura nameščena tesno na zapestju (še bolj tesno kot pri drugih športih). Za podrobna navodila o tem, kako morate nositi uro med vadbo, glejte [Training with wrist based heart rate \(Vadba z merjenjem srčnega utripa na zapestju\)](#).



Ne pozabite, senzorja srčnega utripa Polar med plavanjem ne morete uporabiti skupaj s pasom za pritrditev na prsi in uro, saj funkcija Bluetooth ne deluje v vodi.

## ZAČETEK PLAVANJA

1. Pritisnite NAZAJ, da vstopite v glavni meni, in izberite možnost **Začetek vadbe** ter poiščite profil **Plavanje, Plavanje v bazenu** ali **Plavanje v odprtih vodah**.
2. **Med uporabo profila Plavanje/Plavanje v bazenu** preverite, ali je dolžina bazena nastavljena pravilno. Za spremembo dolžine bazena pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni, izberite nastavev **Pool length (Dolžina bazena)** in nastavite ustrezno dolžino.



Vadbe ne začnite beležiti, dokler niste v bazenu in ne pritiskajte gumbov pod vodo, če je mogoče.

3. Za začetek beleženja treninga pritisnite gumb START (ZAČNI).

## MED PLAVANJEM

Zaslonski prikaz lahko prilagodite v razdelku s športnimi profili v spletni storitvi Flow. Privzeti pogledi vadbe v športnem profilu za plavanje prikazujejo naslednje informacije:

- Srčni utrip in uvrstitev v območje srčnega utripa ZonePointer
- Distance (Razdalja)
- Duration (Trajanje)
- Čas počitka (Plavanje in Plavanje v bazenu)
- Tempo (Plavanje v odprtih vodah)
- Graf srčnega utripa
- Povprečni srčni utrip
- Maksimalni srčni utrip
- Čas dneva

## PO PLAVANJU

Pregled vaših podatkov plavanja je na voljo v povzetku treninga na vaši uri takoj po vadbi. Ogledate si lahko naslednje informacije:



Datum in čas, ko ste pričeli z vadbo

Trajanje vadbe

Preplavana razdalja



Povprečni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip

Kardio obremenitev



Heart rate zones (Območja srčnega utripa)



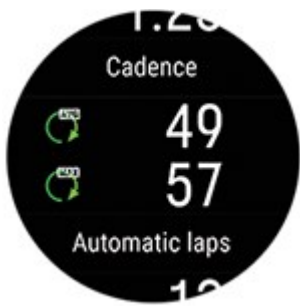
Kalorije

Izgorevanje maščob v % kalorij



Povprečni tempo

Maksimalni tempo



Frekvenca zamahov (število zamahov, ki jih naredite v eni minuti)

- Povprečna frekvenca zamahov
- Maksimalna frekvenca zamahov

Sinhronizirajte uro z aplikacijo Flow za podrobnejšo vizualno predstavitev vašega plavanja, vključno s podrobno razčlenitvijo posameznih vadb plavanja v bazenu, srčnega utripa, tempa in krivuljami frekvence zamahov.

## BAROMETER (BAROMETER)

Funkcija barometer vključuje nadmorsko višino, nagib, naklon, vzpon in spust. Nadmorsko višino meri senzor za atmosferski zračni tlak, ki pretvarja izmerjeni zračni tlak v nadmorsko višino. Vzpon in spust sta prikazana v metrih/čevljih.

Barometrična višina je dvakrat samodejno umerjena preko signala GPS v prvih minutah vadbe. Na začetku vadbe lahko temelji nadmorska višina pred umerjanjem le na barometričnem zračnem tlaku, ki je lahko glede na pogoje včasih nenatančen. Podatki o nadmorski višini se popravijo po umerjanju, tako da so morebitni netočni odčitki, ki so se pojavili na začetku vadbe, samodejno popravljene, popravljene podatke pa si lahko po sinhronizaciji podatkov ogledate v spletni storitvi in aplikaciji Flow.

Če želite, da so odčitki nadmorske višine kar najbolj natančni, priporočamo, da nadmorsko višino umerite ročno, vedno ko so na voljo zanesljivi referenčni podatki, npr. vrh vzpetine ali topografski zemljevid, ali ko se nahajate na višini morske gladine. Nadmorsko višino lahko ročno umerite na celozaslonskem prikazu nadmorske višine v vpogledu v trening. Pritisnite V REDU, da potrdite trenutno nadmorsko višino.

Zaradi blata in umazanije na napravi je lahko nadmorska višina odčitana nenatančno. Naj bo vaša naprava vedno čista, saj bodo tako barometrski odčitki nadmorske višine pravilni.

### NADMORSKA VIŠINA, KO NE TRENIRATE

Ko ne trenirate, lahko v **prikazu ure Location (Lokacija)** prikažete svojo trenutno nadmorsko višino in njen profil za zadnjih 6 ur.

Pomaknite se do **Watch face views (Pogledi prikazov ure)** in dodajte prikaz ure **Location (Lokacija)**, če želite, da bo nadmorska višina prikazana neposredno na uri, ko ne trenirate.

## KOMPAS

Če želite med vadbo uporabljati kompas, ga morate dodati športnim profilom, v katerih ga želite uporabljati. V spletni storitvi Flow izberite možnost **Športni profili >** nato **Uredi** v športnem profilu, v katerega ga želite dodati, nato odprite možnost **Povezana naprava** in izberite **Grit X Pro > Vpogled v trening > Dodaj novo > Cel zaslon > Kompas** ter nato pritisnite Shrani. Ne pozabite sinhronizirati sprememb z uro.

### UPORABA KOMPASA MED VADBO

Med vadbo se lahko z gumbom GOR/DOL pomaknete na pogled kompasa. Na zaslonu se prikažejo vaša smer in glavne smeri neba.



### Umerjanje kompasa

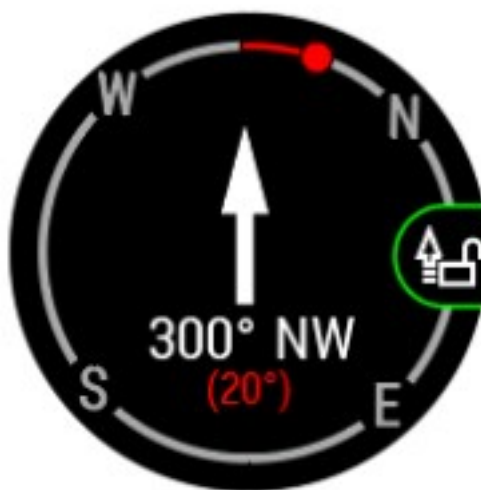
Med vadbo boste morda morali umeriti kompas. Za umerjanje sledite navodilom na zaslonu.

Kompas lahko umerite ročno v hitrem meniju. Začasno ustavite vadbo, pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni, in izberite možnost Umerjanje kompasa. Sledite navodilom na zaslonu.

### Zaklenite svojo smer

Ko je kompas v načinu vpogleda v trening, pritisnite V redu, da zaklenete svojo trenutno smer. Nato se bo na zaslonu v rdeči barvi prikazal odklon od zaklenjene smeri.

Ne pozabite, da morate kompas pred tem umeriti.



## UPORABA KOMPASA IZVEN TRENINGA

Med **pogledi prikazov ure** izberite kompas, če ga želite uporabljati, ko ne trenirate. Ko ga dodate, v časovnem pogledu podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže kompas.

### Zaklenite svojo smer

V pogledu kompasa pritisnite **V redu**, da zaklenete trenutno smer. Nato se bo na zaslonu v rdeči barvi prikazal odklon od zaklenjene smeri.

### Umerjanje kompasa

Da umerite kompas, se pomaknite do konca navzdol in izberite možnost **Umeri**.

# VREME

Prikaz ure z vremenom na vašem zapestju kaže urno vremensko napoved za trenutni dan, 3-urno napoved za naslednji dan ter 6-urno napoved za dan zatem. Prikazani so tudi ostali vremenski podatki, kot so hitrost vetra, smer vetra, vlažnost in možnost padavin.

Podatke o vremenu prikazuje le prikaz ure z vremenom. V časovnem prikazu podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezní prikaz.

Za prikaz funkcije vremena morate imeti v svoji mobilni napravi nameščeno aplikacijo Polar Flow, ura pa mora biti povezana z njo. Za priklic podatkov o vremenu morajo biti prav tako omogočene lokacijske storitve (iOS) ali nastavitve lokacije (Android).

## Današnja vremenska napoved



- Vremenska napoved za lokacijo
- Nazadnje posodobljeno
- Osveži (prikazano, če se morajo podatki o vremenu posodobiti, npr. zaradi spremembe lokacije, ali če je od zadnje posodobitve minilo nekaj časa)
- Trenutna temperatura
- Občuti se kot
- Dež
- Hitrost vetra
- Smer vetra
- Vlažnost
- Vremenska napoved po urah



Weather forecast			
11:00		17°	2 ↗
12:00		18°	2 ↗
13:00		19°	2 ↗
14:00		19°	2 ↗
15:00		19°	2 ↗
16:00		18°	2 ↗
17:00		18°	2 ↗
18:00		17°	2 ↗
19:00		17°	2 ↗
20:00		16°	2 ↗
21:00		16°	2 ↗
22:00		15°	2 ↗
23:00		15°	2 ↗

Upoštevajte, da zgodovina vremenskih podatkov vključno s podatki o vremenu med treningi ni na voljo.

#### Vremenska napoved za jutri

- 3-urna vremenska napoved z najnižjimi/najvišjimi temperaturami



#### Vremenska napoved za pojutrišnjem

- 6-urna vremenska napoved z najnižjimi/najvišjimi temperaturami



## NASTAVITVE ZA VARČEVANJE Z ENERGIJO

Nastavitve za varčevanje z energijo vam omogočajo, da podaljšate čas vadbe, in sicer tako, da spremenite frekvenco beleženja signala GPS, izklopite merjenje srčnega utripa na roki in uporabljate ohranjevalnik zaslona. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je stanje napolnjenosti baterije nizko.

Nastavitve za varčevanje z energijo najdete v [hitrem meniju](#). Do hitrega menija lahko preidete iz načina pred vadbo, med odmorom pri vadbi ali v načinu prehoda pri vadbah z različnimi vrstami športa. Do načina pred vadbo lahko pridete tako,



da pritisnete ali gumb LUČKA. V načinu odmora ali prehoda lahko do menija pridete samo s pritiskom na gumb LUČKA.

Ko vklopite katero koli nastavitev za varčevanje z energijo, boste njen učinek na predvideni čas treninga videli v načinu pred vadbo. Upoštevajte, da nastavitve za varčevanje z energijo veljajo za vsako vadbo posebej. Nastavitve niso shranjene.



**i** Upoštevajte, da temperatura vpliva na predvideni čas treninga. Kadar trenirate v hladnih pogojih, je lahko dejanski čas treninga krajši od časa, ki je predviden ob začetku vadbe.

### **Frekvenca beleženja signala GPS**

Nastavite frekvenco beleženja signala GPS na manj pogost interval (1 ali 2 minuti). To vam pride prav pri zelo dolgotrajnih vadbah, ko je dolga avtonomija baterije zelo pomembna.

**i** Upoštevajte, da mora biti frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na 1 sekundo, če želite uporabljati funkcije, kot so navodila za pot, poti Komoot in Segmenti Strava Live. Prav tako lahko to vpliva na preostale funkcije, kot so moč pri teku, hitrost/tempo in razdalja, odvisno od izbranega športnega profila in uporabljenih senzorjev.

### **Merjenje srčnega utripa na zapestju**

Izklopite merjenje srčnega utripa na zapestju. Kadar ne potrebujete podatkov o srčnem utripu, izklopite merjenje in tako prihranite energijo. Kadar uporabljate merilnik srčnega utripa s pasom za okrog prsi, je merjenje srčnega utripa na zapestju privzeto izklopljeno.

### **Ohranjevalnik zaslona**

Ohranjevalnik zaslona vklopite pri vadbi, kjer ne potrebujete stalnega dostopa do podatkov o treningu.

Kadar je ohranjevalnik zaslona vklopljen, je na zaslonu prikazan le čas. Pritisnite kateri koli gumb, da zaprete način ohranjevalnika zaslona in prikažete podatke o svojem treningu. Po 8 sekundah se ohranjevalnik zaslona spet pojavi.

## **VIRI ENERGIJE**

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

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

Porabo različnih virov energije izračunamo na podlagi podatkov o vašem srčnem utripu, pri čemer upoštevamo tudi vaše fizične lastnosti. Te vključujejo starost, spol, višino, telesno težo, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, maksimalni sprejem kisika (VO<sub>2</sub>max), aerobni prag in anaerobni prag. Pomembno je, da omenjene lastnosti navedete čim bolj natančno, saj boste le tako dobili najbolj natančne podatke o porabi virov energije.

### **POVZETEK O VIRIH ENERGIJE**

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

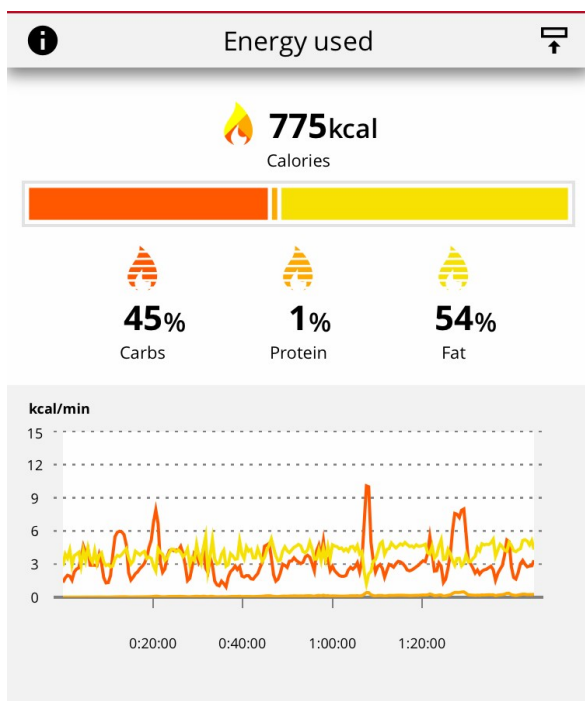




Ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe, ki ste jo porabili med svojo vadbo.

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

## PODROBNA ANALIZA V MOBILNI APLIKACIJI FLOW



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

Preberite več o virih energije v [Energy sources](#)

## OBVESTILA V TELEFONU

Funkcija obvestil na mobilniku vam omogoča, da prejmete obvestila o vhodnih klicih, sporočilih in obvestilih aplikacij v svojo uro. Tako boste v uri prejeli enaka obvestila kot na zaslonu telefona. Obvestila so na voljo, kot ne trenirate ali med treningom. Izberete lahko, kdaj jih želite prejeti. Obvestila na mobilniku so na voljo za telefone s sistemom iOS in Android.

Če želite uporabljati obvestila na mobilniku, morate v telefon namestiti aplikacijo Flow in ga seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#).

### Vklop obvestil na mobilniku

Za vklop obvestil na mobilniku v uri izberite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Obvestila na mobilniku**. Nastavite Obvestila na mobilnem telefonu **Izklopljeno, Vklopljeno, ko ne treniram, Vklopljeno, ko treniram** ali **Vedno vklopljeno**.

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



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

## Ne moti

Če želite za nekaj časa izklopiti obvestila in opozorila o klicih, izberite možnost **Ne moti**. Ko je funkcija vklopljena, v nastavljenem času ne boste prejeli obvestil ali klicev.

Za vklop obvestil na mobilniku v uri odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Ne moti**. Izberite **Izkl.**, **Vkl.** ali **Vkl. (22.00–7.00)** in čas, v katerem želite, da je funkcija **Ne moti** vklopljena. Izberite čas za **Začetek ob** in **Konec ob**.

## PRIKAZ OBVESTIL

Če ne trenirate, se bo vsakič, ko prejmete obvestilo, ura zatresla, v spodnjem levem delu zaslona pa se bo prikazala rdeča pika. Obvestilo si ogledate tako, da pritisnete gumb NAZAJ in izberete možnost **Obvestila** ali obrnete zapestje in pogledate na uro.

Ko prejmete obvestilo med treningom, se bo ura zatresla in prikazala ime pošiljatelja. Če želite izbrisati obvestilo, med prikazom pritisnete gumb V REDU in izberite možnost **Izbriši**. Da bi odstranili obvestila na svoji uri, se pomaknite navzdol po seznamu obvestil in izberite možnost **Izbriši vse**.

Ko prejmete klic, se bo ura zatresla in prikazala ime klicatelja. Z uro lahko tudi sprejmete ali zavrnete klic.



Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

## UPRAVLJANJE GLASBE

Glasbo in vsebine, ki se predvajajo na vašem telefonu, lahko upravljate s svojo uro med treningom, pa tudi v prikazu časa, takrat ko ne trenirate. Upravljanje glasbe nastavite tako, da odprete možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Upravljanje glasbe**. Glasbo lahko upravljate na prikazu treninga, na prikazu ure s časom ali oboje. Izberite **Prikaz treninga**, da glasbo upravljate med vadbo, in **Prikaz ure**, da glasbo upravljate na prikazu ure s časom, ko ne trenirate. Prikaz ure za upravljanje glasbe lahko dodate tudi v **Pogledi prikazov ure > Upravljanje glasbe**.

Upravljanje glasbe je na voljo za telefone z operacijskim sistemom iOS in Android. Če želite uporabljati upravljanje glasbe, morate v telefon namestiti aplikacijo Flow in jo seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#). Nastavitev upravljanja glasbe je vidna, ko uro povežete s telefonom prek aplikacije Flow. Če ste uro nastavili z aplikacijo Flow, je ura že seznanjena s telefonom.

## IZ PRIKAZA URE

Ko ne trenirate, lahko glasbo in vsebine upravljate s kontrolniki za glasbo na prikazu ure za čas.



- V prikazu časa podrsajte levo/desno, dokler ne pridete do prikaza ure za upravljanje glasbe.
- Z ukazi lahko začasno prekinete predvajanje, predvajate skladbe ali preklapljate med njimi.



- Pritisnite , da prikažete kontrolnike za glasnost.

## MED TRENINGOM

Če želite glasbo upravljati z zaslona za trening, se vpogled v trening z ukazi za upravljanje glasbe vklopi, ko je vklopljen predvajalnik in ste začeli z vadbo.



- Pritisnite gumb NAVZGOR, da se med vadbo pomikate po ukazih za upravljanje glasbe v vpogledu v trening.
- Pritisnite gumb V REDU, da prikažete gumbes za prejšnjo/naslednjo skladbo in predvajanje/začasno prekinitev predvajanja. Z gumboma NAVZG/NAVZDOL izbirate med prejšnjo ali naslednjo skladbo, predvajanje pa začasno prekinete z gumbom V REDU. Pritisnite gumb LUČKA, da prikažete kontrolnike za glasnost.

## ZAMENLJIVI ZAPESTNI PAŠČKI

Grit X Pro ima standardni pašček širine 22 mm. Z izmenljivimi zapestnimi paščki lahko uro prilagodite vsaki priložnosti in slogu, zato jo lahko nosite vseskozi in tako izkoristite funkcije nenehnega sledenja aktivnosti (24/7), neprekinjenega merjenja srčnega utripa in sledenja spanja.

 Priporočamo, da se izogibate uporabi kovinskih zapestnih paščkov, saj lahko vplivajo na natančnost signala GPS.

## MENJAVA ZAPESTNEGA TRAKU

Menjava zapestnega paščka, pritrjenega z vzmetnimi paličicami, je hitra in enostavna. Svoj najljubši zapestni pašček lahko izberete iz palete trakov Polar ali uporabite kateri drug zapestni pašček, ki ima 22-milimetrske vzmetene paličice.

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

## ZDRUŽLJIVI SENZORJI

Z združljivimi senzorji Bluetooth® izboljšajte svojo vadbeno izkušnjo in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivosti. Poleg številnih Polarjevih senzorjev je vaša ura popolnoma združljiva tudi z različnimi senzorji tretjih oseb.

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

[Oglejte si združljive senzorje tretjih oseb](#)

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

## OPTIČNI SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR OH1

Naprava Polar OH1 je kompaktni senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki meri srčni utrip na roki ali sencih. Je vsestranski in ponuja odlično možnost za pasove za okrog prsi za srčni utrip in srčni utrip na roki. Z napravo Polar OH1 lahko v realnem času posredujete srčni utrip športni uri, pametni uri ali aplikaciji Polar Beat oz. kateri koli drugi aplikaciji za fitnes prek povezave Bluetootha ter hkrati tudi na naprave ANT+. Polar OH1 ima vgrajen pomnilnik, tako da lahko vadbo

pričnete samo z OH1 in kasneje prenesete podatke o vadbi v telefon. Na voljo je z udobnim pralnim trakom za okrog roke in sponko za traku plavalnih očal (pri Polar OH1 + embalaža izdelka).

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

## **POLAR VERITY SENSE**

Polar Verity Sense je vsestranski senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki meri srčni utrip na roki ali sencih. Polar Verity Sense je odlična alternativa pasovom za okrog prsi in zapestnim napravam za merjenje srčnega utripa. Uporablja ga lahko skupaj s paščkom in sponko na traku plavalnih očal ali ga preprosto namestite kamor koli, kjer se udobno in dobro prilega koži. S Polar Verity Sense bo vaše gibanje zares neovirano, uporabljate pa ga lahko za številne različne športe. Izpostaviti velja najuporabnejše funkcije, ki jih omogoča Polar Verity Sense: med vašim plavanjem v bazenu beleži srčni utrip, razdaljo, tempo in obrate. Vadbe lahko shranite v notranji pomnilnik senzorja in podatke o vadbi nato prenesete v svoj telefon, lahko pa senzor povežete s svojo uro ter tako sproti spremljate svoj srčni utrip med vadbo.

## **SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10**

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

Čeprav je Polar Precision Prime najnatančnejša tehnologija za optično merjenje srčnega utripa, ki deluje skoraj povsod, velja, da pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno gibanje, najnatančnejše merjenje srčnega utripa zagotavlja senzor srčnega utripa Polar H10. Senzor srčnega utripa Polar H10 je bolj odziven na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealen tudi za intervalne vadbe, ki vključujejo hitre pospeške.

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

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

## **SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H9**

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

Zadnja različica navodil za uporabo in videi učnih programov so na voljo na [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

## **SENZOR KORAKOV POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART**

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

- Izmeri vsak korak, da prikaže hitrost in razdaljo teka.
- Pomaga vam izboljšati tehniko teka, tako da vam prikaže kadenco teka in dolžino koraka.
- Majhen senzor omogoča trdno namestitev na vezalke.
- Zaradi odpornosti na udarce in vodoodpornosti je senzor primeren tudi za najzahtevnejše pogoje teka.

## **SENZOR HITROSTI POLAR BLUETOOTH® SMART**

Na hitrost kolesarjenja lahko vpliva niz dejavnikov. Eden od njih je seveda telesna pripravljenost, vendar veliko vlogo igrajo tudi vremenske razmere in različni nakloni cestišča. Najbolj napreden način merjenja, kako ti dejavniki vplivajo na vašo hitrost, predstavlja aerodinamični senzor hitrosti.

- Ta meri vašo trenutno, povprečno in največjo hitrost.
- Spremljajte svojo povprečno hitrost, da boste videli svoj napredek
- Lahek, vendar vzdržljiv in preprost za namestitvev

## POLARJEV SENZOR ZA RITEM BLUETOOTH® SMART

Najbolj praktičen način za merjenje vadbe med kolesarjenjem je naš napredni brezžični senzor za ritem. Ta meri vaš dejanski, povprečni in maksimalni ritem v obratih na minuto, tako da lahko svojo tehniko vožnje primerjate s prejšnjimi vožnjami.

- Tako vam pomaga izboljšati tehniko kolesarjenja in prepozna vaš optimalni ritem
- Podatki o ritmu brez motenj vam omogočajo oceno vašega napredka
- Aerodinamičen in lahek

## SENZORJI MOČI DRUGIH PONUDNIKOV

### Moč pri kolesarjenju

Merite svojo moč pri kolesarjenju, da spremljate in razvijete svojo kolesarsko zmogljivost in tehniko vrtenja pedal. V nasprotju s srčnim utripom je proizvodnja moči absolutna in objektivna vrednost napora. To pomeni, da lahko vrednosti moči primerjate z drugimi kolesarji enakega spola in približno enake velikosti kot ste vi ali pa z njimi primerjate vate na kilogram, da vidite kar najbolj zanesljiv rezultat. Vpogled dobite tudi s podatkom, kakšen je vaš srčni utrip ob različnih stopnjah moči.

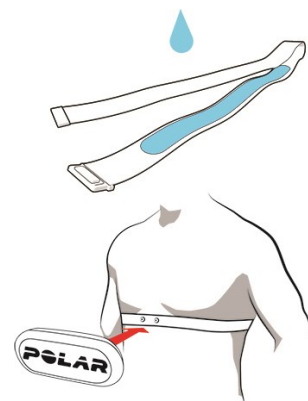
## SEZNANJANJE SENZORJEV Z URO

### Seznajte senzor srčnega utripa z uro

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

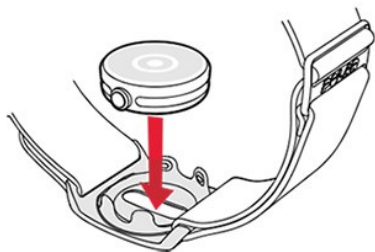
#### Polar H9, Polar H10

1. Nadenite si navlažen senzor srčnega utripa.
2. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
3. Z uro se dotaknite senzorja srčnega utripa in počakajte, da ga prepozna.
4. Ko je senzor srčnega utripa prepoznan, se prikaže ID naprave, na primer **Polar H10 xxxxxxxx** Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
5. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.



#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Vstavite senzor v držalo traku za okrog roke, tako da je leča obrnjena navzgor.



2. Vključite senzor, tako da pritisnete gumb, dokler se ne vklopi lučka.
3. **Verity Sense:** Senzor mora biti v [načinu srčnega utripa](#), ki ga označuje ikona srca. Ko izberete način, počakajte, da prične svetiti vseh šest LED-lučk, nato pa lahko začnete seznanjati svojo uro Polar.



4. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznani senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
5. Ko je senzor srčnega utripa prepoznan, se prikaže ID naprave, na primer **Polar Sense xxxxxxxx**. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
6. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.



## Seznanite senzor korakov z uro

1. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznani senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
2. Ura začne iskati senzor. Z uro se dotaknite senzorja in počakajte, da ga najde.
3. Ko je senzor prepoznan, se prikaže ID naprave. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

## Umerjanje senzorja korakov

Senzor korakov lahko v hitrem meniju sami umerite na dva načina. Izberite enega od športnih profilov za tek, nato pa izberite **Umerjanje senzorja korakov > Umerjanje med tekom** ali **Faktor umerjanja**.

- **Umerjanje med tekom:** začnite z vadbo in odtecite razdaljo, ki vam je znana. Razdalja mora biti večja od 400 metrov. Ko odtečete razdaljo, pritisnite V REDU, da zabeležite krog. Nastavite dejansko razdaljo, ki ste jo odtekli, in pritisnite V REDU. Faktor umerjanja se posodobi.
  - ⓘ *Upoštevajte, da intervalne ure med umerjanjem ni mogoče uporabljati. Če je intervalna ura vklopljena, vas bo ura pozvala, da jo izklopite, da bo mogoče omogočiti ročno umerjanje senzorja korakov. Časovnik lahko po umerjanju vklopite v hitrem meniju za način premora.*
- **Faktor umerjanja:** Faktor umerjanja lahko nastavite sami, če poznate faktor, s katerim dobite točno razdaljo.

Za podrobna navodila o ročnem in samodejnem umerjanju senzorja korakov glejte razdelek [Umerjanje senzorja korakov Polar z uro Grit X, Vantage V ali Vantage M](#).

## Seznajte senzor za kolesarjenje z uro

Pred seznanitvijo senzorja za kadenco, senzorja hitrosti ali senzorja za moč drugega proizvajalca preverite, ali je pravilno nameščen. Več informacij o nameščanju senzorjev najdete v njihovih navodilih za uporabo.

**i** Če uro seznanjate s senzorjem za moč drugega proizvajalca, se prepričajte, da imate v uri in senzorju nameščeno najnovejšo različico vdelane programske opreme. Če imate dva oddajnika, ju morate seznaniti posamično. Ko seznanite prvi oddajnik, lahko takoj seznanite še drugega. Na zadnji strani vsakega oddajnika preverite ID naprave, da boste na seznamu zagotovo našli pravi oddajnik.

1. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
2. Ura začne iskati senzor. **Senzor za kadenco:** nekajkrat zavrtite poganjalo, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka na senzorju sporoča, da je senzor vklopljen. **Senzor hitrosti:** nekajkrat zavrtite kolo, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka na senzorju sporoča, da je senzor vklopljen. **Senzor za moč drugega proizvajalca:** zavrtite poganjalo, da aktivirate oddajnike.
3. Ko je senzor prepoznan, se prikaže ID naprave. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

### Nastavitve kolesa

1. Prikaže se sporočilo **Senzor povezan s:** Izberite **Kolo 1** ali **Kolo 2**. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite.
2. Če ste seznanili senzor hitrosti ali senzor za moč, ki meri hitrost, se prikaže sporočilo **(Nastavite velikost koles.** Nastavite velikost in pritisnite V REDU.
3. **Dolžina poganjala:** nastavite dolžino poganjala v milimetrih. Nastavitev je vidna le, če ste seznanili senzor za moč.

### Merjenje velikosti koles

Nastavitve velikost koles so pogoj za točnost informacij o kolesarjenju. Velikost koles lahko določite na dva načina:

#### 1. način


- Za najbolj natančen rezultat kolo izmerite ročno.
- Z ventilom označite točko, kjer se kolo dotika podlage. Na podlago narišite črto, da to točno označite. Nato kolo po ravni površini premaknite naprej, da naredi en cel obrat. Pnevmatika naj bo pravokotno na tla. Nato na tla narišite še eno črto na mestu celega obrata kolesa. Izmerite razdaljo med obema črtama.
- Od meritve odštejte 4 mm zaradi svoje teže na kolesu in dobili boste obseg kolesa.

#### 2. način

Poiščite premer kolesa v palcih ali v ETRTO, izpisan na kolesu. Najdite premer v spodnji tabeli in preverite, s katero velikostjo kolesa v milimetrih iz desnega stolpca preglednice se ujema.

ETRTO	Premer kolesa (v palcih)	Nastavitev velikosti kolesa (v mm)
25–559	26 x 1,0	1884
23–571	650 x 23C	1909
35–559	26 x 1,50	1947
37–622	700 x 35C	1958
52–559	26 x 1,95	2022
20–622	700 x 20C	2051

ETRTO	Premer kolesa (v palcih)	Nastavitev velikosti kolesa (v mm)
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Velikosti koles v tabeli so zgolj priporočene vrednosti, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka v pnevmatiki.

## Umerjanje senzorja za moč pri kolesarjenju

Senzor lahko umerite v hitrem meniju. Najprej izberite enega od športnih profilov za kolesarjenje in aktivirajte oddajnike, tako da poženete poganjali. Nato v hitrem meniju izberite **Umerjanje senzorja za moč** in sledite navodilom za umerjanje senzorja, prikazana na zaslonu. Navodila za umerjanje senzorja za moč najdete v navodilih proizvajalca.

## Brisanje seznanjene naprave

Da izbrišete seznanitev s senzorjem ali mobilno napravo:

1. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjene naprave** in pritisnite V REDU.
2. S seznama izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se sporočilo **Želite odstraniti seznanitev?** Pritisnite V REDU, da potrdite.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Seznanitev odstranjena**.



## APLIKACIJA POLAR FLOW

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

### PODATKI TRENINGA

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

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

### PODATKI O AKTIVNOSTI

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

### PODATKI O SPANCU

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

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

### ŠPORTNI PROFILI

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

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

### DELJENJE SLIK

S funkcijo za deljenje slik, ki je del aplikacije Flow, lahko slike s podatki o treningu delite na vseh večjih družbenih omrežjih, kot sta Facebook in Instagram. Delite lahko obstoječo fotografijo ali posnamete novo in ji dodate svoje podatke o treningu. Če ste imeli med vadbo vklopljen GPS, lahko delite tudi posnetek zaslona, ki prikazuje traso vašega treninga.

Kliknite na spodnjo povezavo, da bi si ogledali video:

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

### ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

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

Za začetek aplikacije Flow prenesite iz spletne App Store ali Google Play v mobilno napravo. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

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

Vaša ura po vadbi samodejno sinhronizira podatke o vadbi z aplikacijo Flow. Če ima vaš mobilni telefon internetno povezavo, se v spletno storitev Flow samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnosti in vadbi. Z aplikacijo Flow je

najlažje sinhronizirati vadbene podatke z ure prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte [Syncing \(Sinhronizacija\)](#).

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

## SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča podrobno načrtovanje in analizo treninga ter prinaša podatke o vaši zmogljivosti. Dodajte športni profil in uredite nastavitve ter tako prilagodite svojo uro, da bo povsem ustrezala vašim potrebam po treningu. Svoje vadbe lahko delite s prijatelji, se prijavite v skupinske vadbe in si zagotovite prilagojen program treninga za tekaški dogodek.

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

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

### DNEVNIK

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

### POROČILA

V razdelku **Poročila** lahko spremljate svoj napredek.

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

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

### PROGRAMI

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

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

## ŠPORTNI PROFILI V POLAR FLOW

V uri je privzeto nastavljenih 14 športnih profilov. V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow lahko dodajate nove športne profile na seznam športov ter urejate njihove nastavitve. Ura ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v spletni storitvi Polar Flow več kot 20 športnih profilov, se v uro med sinhronizacijo prenese prvih 20 profilov.

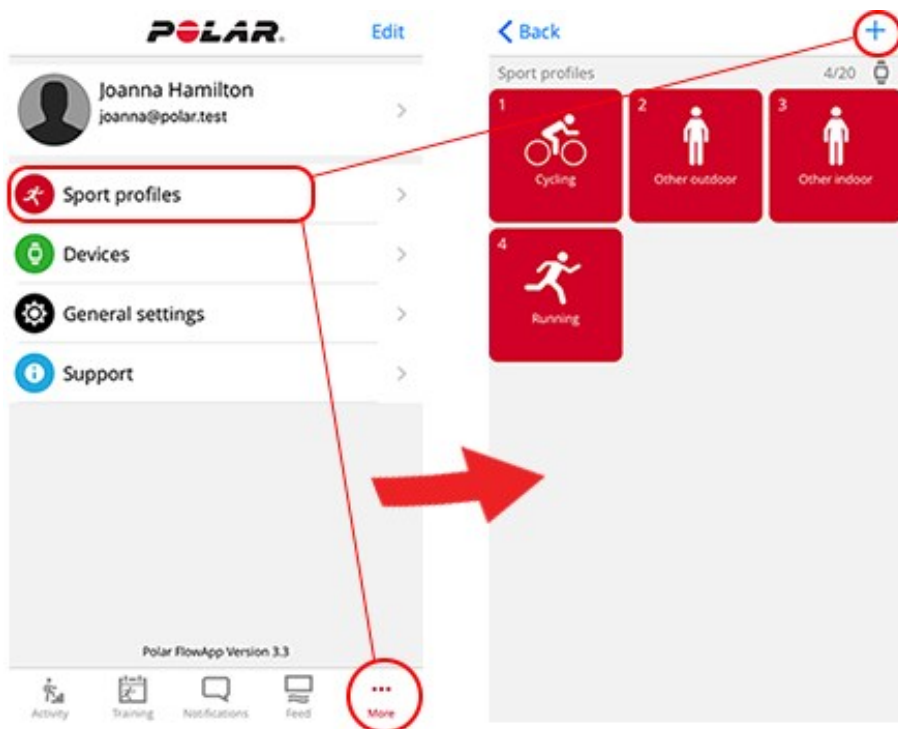
Vrstni red športnih profilov lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite šport, ki ga želite premakniti, in ga povlecite do mesta, kamor ga želite odložiti.

Kliknite eno od spodnjih povezav, da si ogledate video:

## DODAJANJE ŠPORTNEGA PROFILA

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. pomaknite se do možnosti **Športni profili**.
2. Pritisnite simbol za plus v zgornjem desnem kotu.
3. Izberite šport s seznama. V aplikaciji za Android pritisnite Končano. Šport je dodan na vaš seznam športnih profilov.



V spletni storitvi Polar Flow:

1. kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite **Dodaj športni profil** in izberite šport s seznama.
4. Šport je dodan na vaš seznam športov.

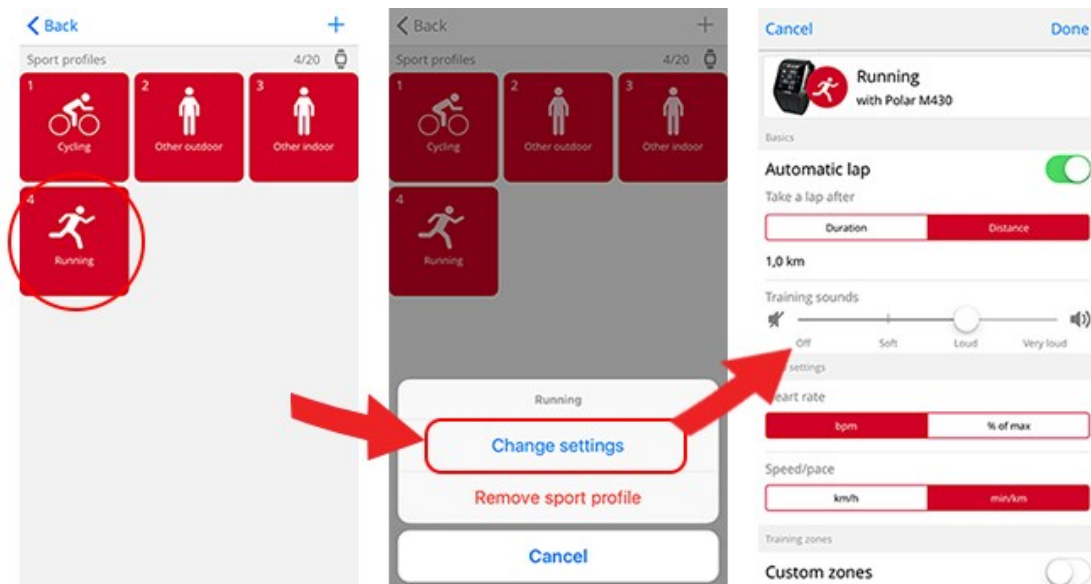


Novih športov ne morete ustvariti sami. Seznam športov nadzoruje Polar, saj ima vsak šport določene privzete nastavitve in vrednosti, ki npr. vplivajo na funkcije izračun kalorij, obremenitev treninga in regeneracijo.

## UREJANJE ŠPORTNEGA PROFILA

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. pomaknite se do možnosti **Športni profili**.
2. Izberite šport in pritisnite **Spremeni nastavitve**.
3. Ko boste pripravljeni, pritisnite Končano. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.



V spletni storitvi Flow:

1. kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite **Uredi** za šport, ki ga želite urediti.

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje podatke:

#### Osnovno

- Samodejni krog (lahko ga nastavite glede na čas, razdaljo ali ga izklopite)

#### Srčni utrip

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

#### Nastavitve hitrosti/tempa

- V prikazu Hitrost/tempo izberite km/h ali mph za hitrost ter min/km ali min/mi za tempo.
- Nastavitve območij hitrosti/tempa – z območji hitrosti/tempa lahko preprosto izberete in spremljate hitrost ali tempo, odvisno od izbire. Privzeta območja vključujejo na primer območja hitrosti/tempa za osebe z relativno dobro ravno fizične pripravljenosti. Če izberete možnost Privzeto, ne morete spreminjati omejitev. Če izberete možnost Prosto, lahko spreminjate omejitve.

#### Vpogledi v trening

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

Kliknite ikono pisala v obstoječem vpogledu, da ga uredite, ali kliknite **Dodaj nov pogled**.

#### Gibi in povratne informacije

- Povratne informacije s tresenjem (tresenje lahko vklopite ali izklopite)

## GPS in nadmorska višina

- Samodejni premor: Za uporabo funkcije **Samodejni premor** med treningom morate funkcijo GPS nastaviti na možnost **Visoka natančnost** ali uporabljati Polarjev senzor korakov. Ko se ustavite, se vaša vadba samodejno začasno prekine in se samodejno nadaljuje, ko z vadbo nadaljujete.
- Izberite hitrost beleženja signala GPS (lahko izklopite ali nastavite na **Visoka natančnost**, kar pomeni, da je beleženje signala GPS vklopljeno).

Ko končate z nastavitvami športnih profilov, kliknite **Shrani**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.



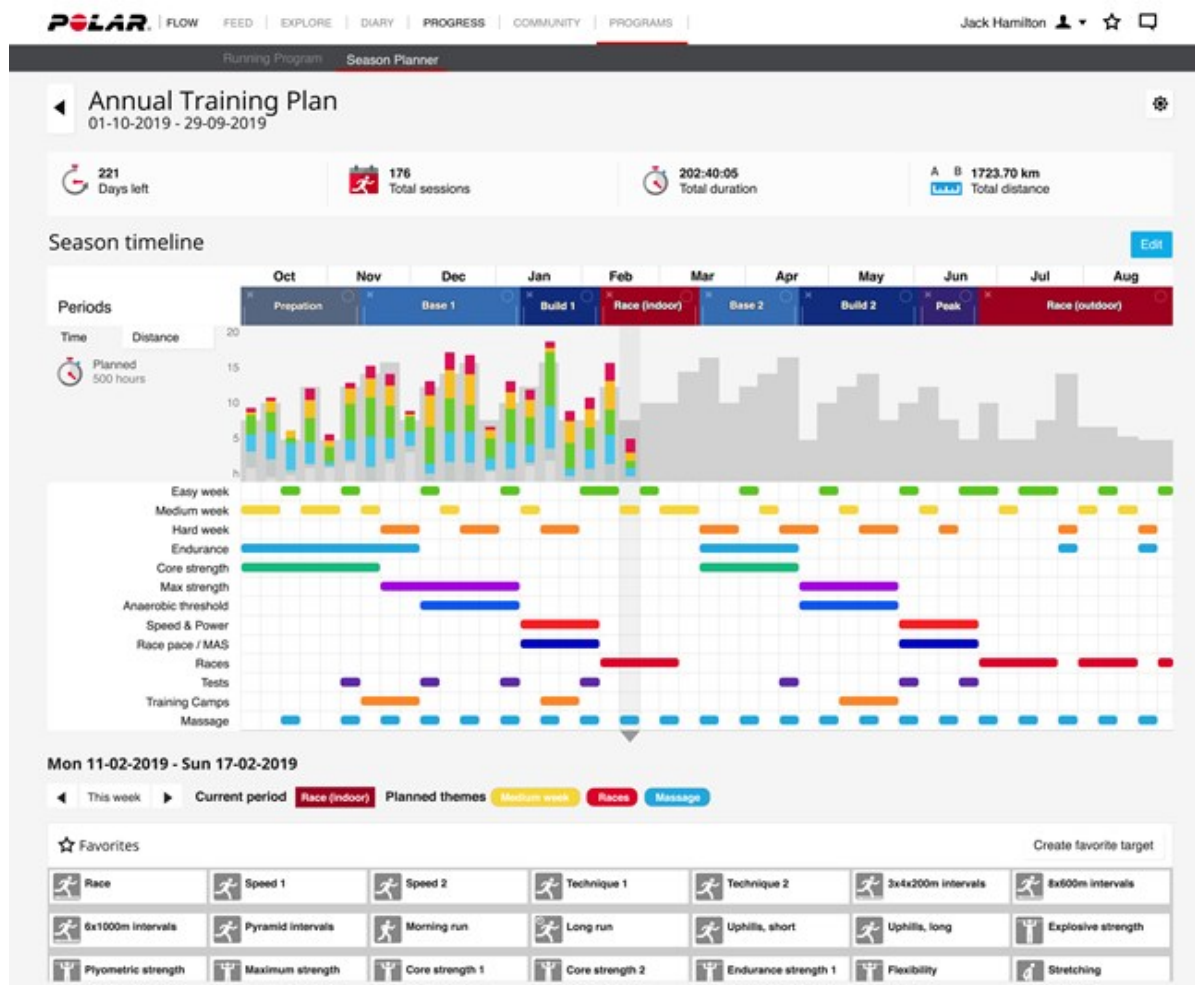
Upoštevajte, da je pri številnih profilih za notranje, skupinske in ekipne športe **srčni utrip viden drugim napravam**, saj je taka privzeta nastavitvev. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitness, zaznajo vaš srčni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

## NAČRTOVANJE TRENINGA

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

### USTVARITE NAČRT TRENINGA Z ORODJEM NAČRTOVANJE SEZONE

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





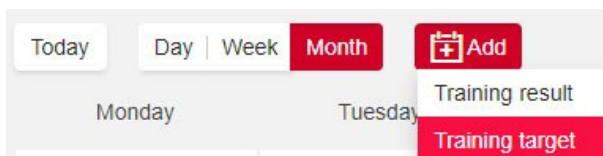
[Polar Flow for Coach](#) je brezplačna platforma za oddaljeno vadbo, ki vašemu trenerju omogoča načrtovanje vsake podrobnosti vašega treninga, od načrtov za celotno sezono do individualnih vadb.

## USTVARITE CILJ TRENINGA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

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

Da ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow:

1. Odprite **Dnevnik** in kliknite **Dodaj > Cilj treninga**.



2. V razdelku **Dodaj cilj treninga** izberite **šport**, vnesite **ime cilja** (največ 45 znakov), **datum** in **as začetka** ter **opombe** (neobvezno), ki jih želite dodati.

Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

### Ciljno trajanje

1. Izberite možnost **Trajanje**.
2. Vnesite trajanje.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

### Ciljna razdalja

1. Izberite možnost **Razdalja**.
2. Vnesite razdaljo.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

### Ciljne kalorije

1. Izberite možnost **Kalorije**.
2. Vnesite število kalorij.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

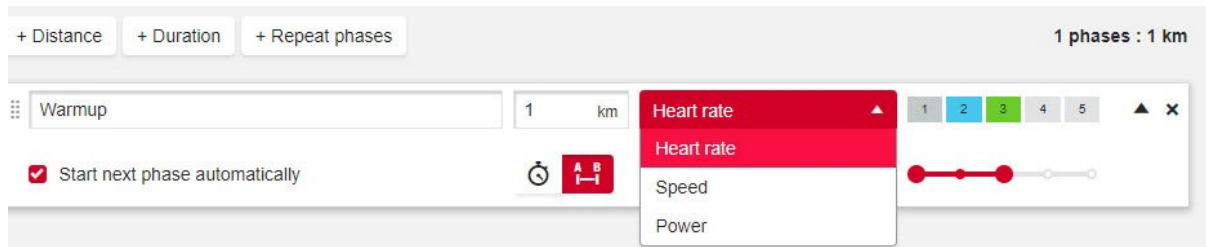
### Ciljna želena hitrost

1. Izberite možnost **Želena hitrost**.
2. Vnesite dve od naslednjih vrednosti: **trajanje**, **razdalja** ali **želena hitrost**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Upoštevajte, da je želena hitrost mogoče sinhronizirati samo z napravami Grit X, Grit X Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V in Vantage V2.

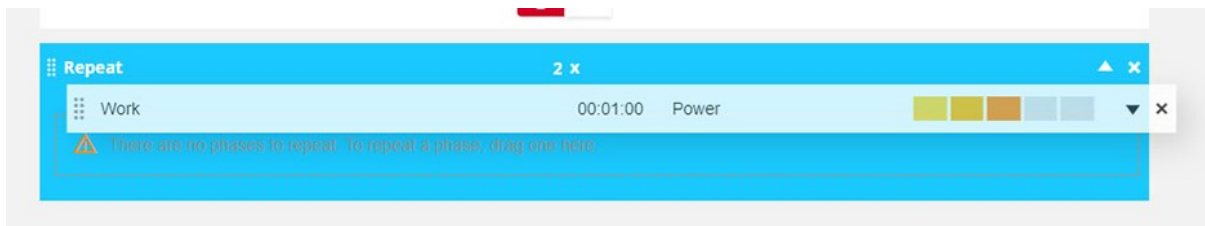
## Cilj v fazah


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



Na moči osnovane cilje treninga v fazah trenutno podpira le Vantage V2.

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



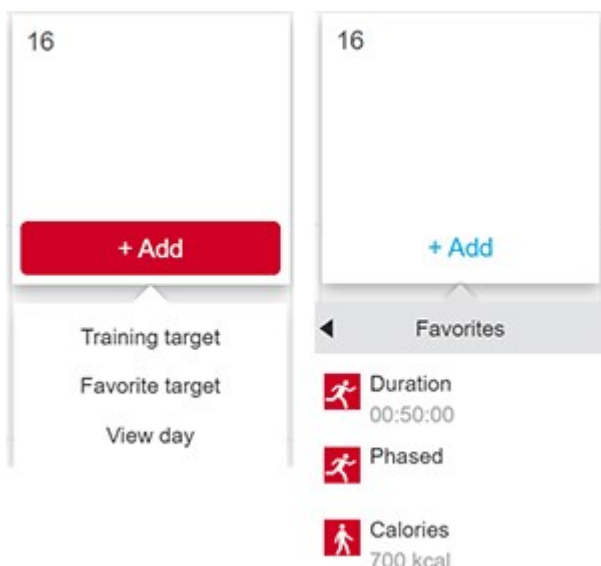
6. Kliknite Dodaj med priljubljene , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
7. Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

## Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga

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


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

1. Z miško se pomaknite čez datum za **Dnevnik**.
2. Kliknite **+Dodaj > Priljubljeni cilj** in nato s seznama **Priljubljene** izberite cilj.



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



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


## CILJE SINHRONIZIRAJTE S SVOJO URO.

**Ne pozabite sinhronizirati ciljev treninga s svojo uro v spletni storitvi Flow, programu FlowSync ali aplikaciji Flow.** Če jih ne sinhronizirate, bodo vidni samo v dnevniku spletne storitve Flow in na seznamu priljubljenih.


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

## USTVARITE CILJA TRENINGA V APLIKACIJI POLAR FLOW

Da ustvarite cilj treninga v aplikaciji Polar Flow:

1. odprite **Trening** in kliknite  na vrhu strani.
2. Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

### Priljubljeni cilj

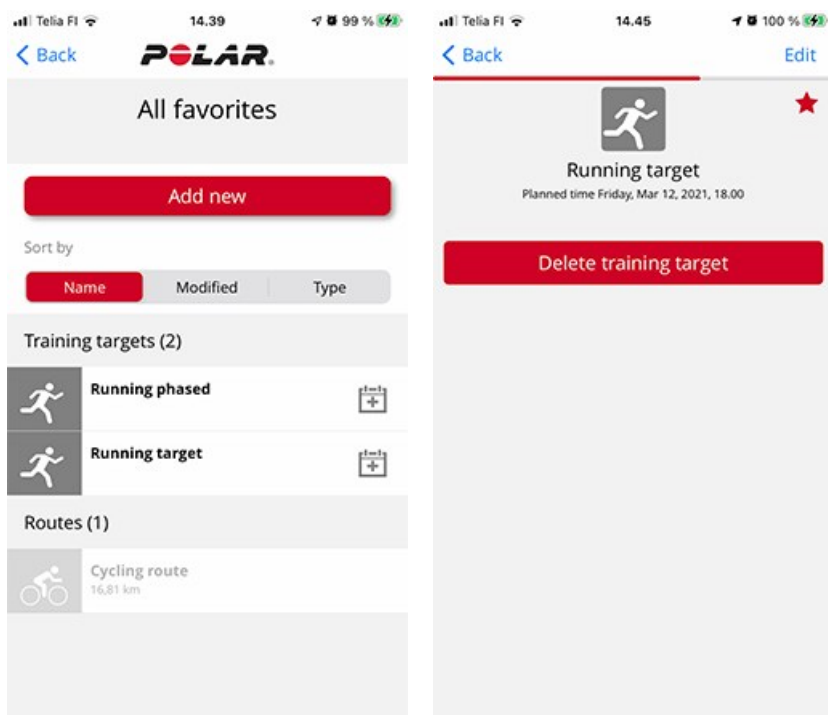
1. Izberite možnost **Priljubljeni cilj**.
2. Izberite enega od obstoječih priljubljenih ciljev treninga ali **dodajte nov** priljubljeni cilj.
3. Pritisnite  ob obstoječem cilju, da ga dodate v dnevnik.
4. Izbrani cilj treninga je dodan v vaš koledar treningov za današnji dan. Odprite cilj treninga v dnevniku, da spremenite čas za cilj treninga.



5. Če izberete možnost Dodaj novo, lahko ustvarite nov priljubljeni **hitri cilj, cilj v fazah, segment Strava Live** ali **pot Komoot**.

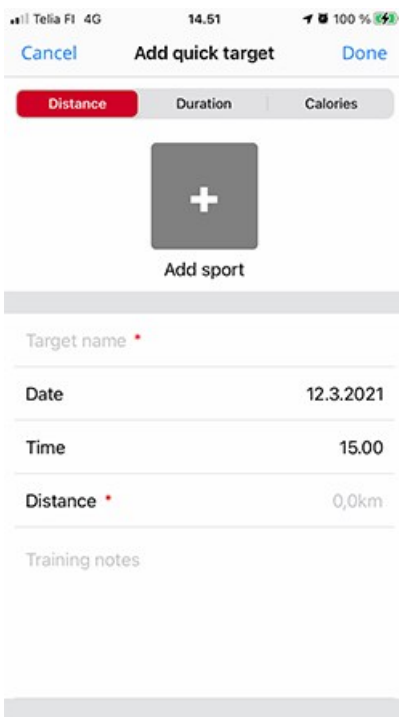


Pot Komoot je na voljo samo za Grit X/Grit X Pro in Vantage V2. Segment Strava Live je na voljo za Grit X, Grit X Pro, M460, V650, V800, Vantage V in Vantage V2.




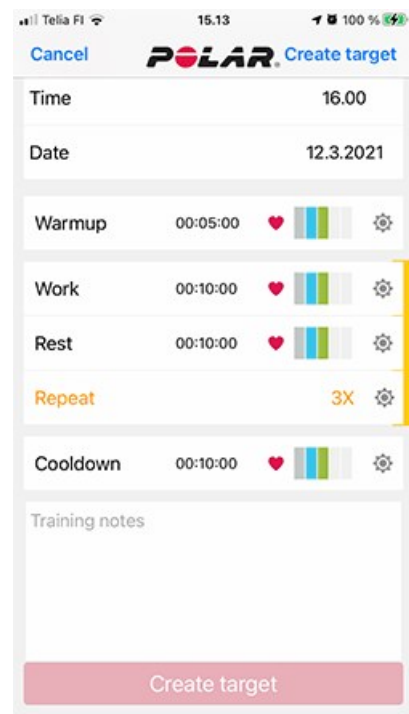
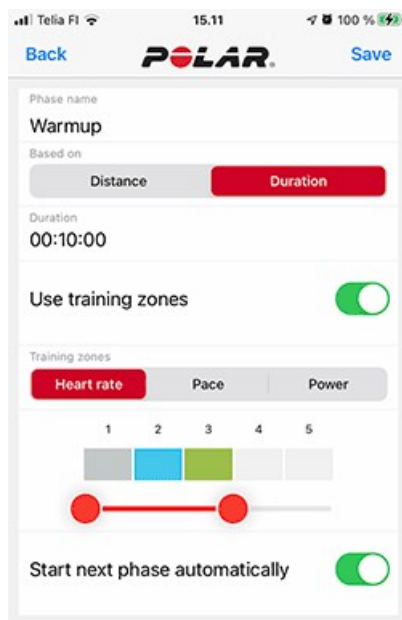
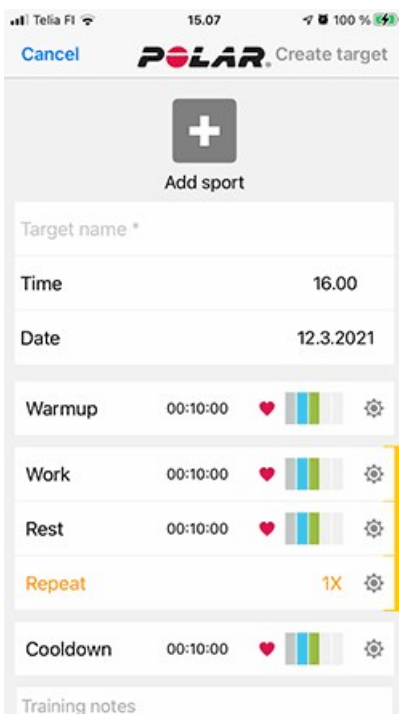
## Hitri cilj

1. Izberite možnost **Hitri cilj**.
2. Izberite, ali hitri cilj temelji na razdalji, trajanju ali kalorijah.
3. Dodajte šport.
4. Poimenujte cilj.
5. Nastavite ciljno razdaljo, trajanje ali število kalorij.
6. Pritisnite **Končano**, da dodate cilj v dnevnik treningov.



## Cilj v fazah

1. Izberite možnost **Cilj v fazah**.
2. Dodajte šport.
3. Poimenujte cilj.
4. Nastavite čas in datum za cilj.
5. Pritisnite ikono  ob fazi, da uredite nastavitve faze.
6. Pritisnite možnost **Ustvari cilj**, da dodate cilj v dnevnik treningov.




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

# FAVORITES (PRILJUBLJENE)


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

Ogledate si lahko največje možno število priljubljenih elementov svoje ure. V spletni storitvi Flow število priljubljenih elementov ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 100 priljubljenih elementov, se prvih 100 elementov med sinhronizacijo prenese na vašo uro. Vrsten red priljubljenih elementov lahko spreminjate tako, da jih potegnete in spustite. Izberite element, ki ga želite premakniti in ga potegnite tja, kjer ga želite odložiti.


## DODAJANJE CILJA TRENINGA MED PRILJUBLJENE ELEMENTE:

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


ali

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

## UREJANJE PRILJUBLJENEGA DOKUMENTA

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

## ODSTRANJEVANJE PRILJUBLJENEGA ELEMENTA

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

# SINHONIZIRANJE

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

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

## SINHONIZACIJA Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhronizacijo poskrbite, da:

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

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow ter pritisnite in zadržite gumb na uri, dokler se v uri ne prikaže napis **Povezovanje s telefonom**.
2. V uri se prikaže sporočilo **Povezovanje z aplikacijo Polar Flow**.
3. Ko je postopek končan, se v uri prikaže sporočilo **Sinhroniziranje končano**.

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. Prijavite se v aplikacijo Polar Flow ter pritisnite in zadržite gumb NAZAJ na uri.
2. Prikaže se sporočilo **Povezovanje s telefonom**, nato pa **Povezovanje z aplikacijo Polar Flow**.
3. Ko končate, se prikaže sporočilo (Sinhroniziranje končano).



Če je vaš telefon v dosegu obrežja Bluetooth, se vaša ura samodejno sinhronizira z aplikacijo Polar Flow enkrat na uro. Ura se samodejno sinhronizira tudi, ko končate trening ali spremenite nastavitve na svoji uri. Ko se ura sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnostih in podatki treninga.

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

## SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da sinhronizirate podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Preden sinhronizirate, pojdite na [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ter prenesite in namestite programsko opremo.

1. Uro priključite v računalnik. Zaženite programsko opremo FlowSync.
2. V računalniku se odpre okno FlowSync in sinhronizacija se začne.
3. Ko je postopek končan, se prikaže sporočilo Sinhroniziranje končano.

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



Če spremenite nastavitve v spletni storitvi Flow, medtem ko je ura priključena v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese še v uro.

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

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

# POMEMBNE INFORMACIJE

## BATERIJA

Vaša ura ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno življenjsko dobo, ki je odvisna od več dejavnikov, kot so baterijska tehnologija, delovna temperatura, navade polnjenja in način uporabe ter nege ure. Življenjsko dobo baterije lahko podaljšate, tako da uro ohranjate v dobrem stanju ter da jo polnite in hranite v skladu z navodili v nadaljevanju.

- Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo zaščitite pred oksidacijo in drugo škodo, ki je posledica umazanije in slane vode (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi izperete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko izperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente.
- Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitno umazanijo ali vlago previdno obrišite.
- Ure ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali nad +40 °C.
- Ure ne polnite v bližini vnetljivih materialov ali vnetljivih površin.
- Ure ne polnite, ko je mokra.
- Ure ne puščajte na izredno nizkih (pod -10 °C) ali visokih temperaturah (nad 50 °C) ali izpostavljene neposredni sončni svetlobi.
- Poskrbite, da se baterija ne bo povsem izpraznila, preden jo znova napolnite, in je ne napolnite do konca. Nivo napoljenosti baterije naj bo med 10 in 90 %; tako je baterija manj obremenjena, njeno delovanje optimalno, njena življenjska doba pa se podaljša.
- Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa, prav tako naj ne bo napolnjena do konca.
- Ura hranite delno napolnjeno v hladnem in suhem prostoru. Če ure nekaj časa ne boste uporabljali, jo napolnite do 50 odstotkov, preden jo pospravite. Uro tudi izklopite; izberite **Nastavitve > O vaši uri**. Baterija se med shranjevanjem počasi prazni. Če ure ne boste uporabljali dlje časa, je priporočljivo, da jo napolnite vsakih nekaj mesecev.

Polnilne baterije se sčasoma obrabijo, njihova kapaciteta pa se zmanjša. Povprečna življenjska doba polnilnih litij-ionskih baterij v telefonih in športnih urah, tudi urah Polar, je 2 do 3 leta. Na tej stopnji bo kapaciteta baterije znašala približno 80 %, ta odstotek pa se bo sčasoma in z nadaljnjo uporabo še zmanjševal. Dejanska življenjska doba baterije je različna in je odvisna od uporabe ter pogojev delovanja.

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

## POLNENJE BATERIJE

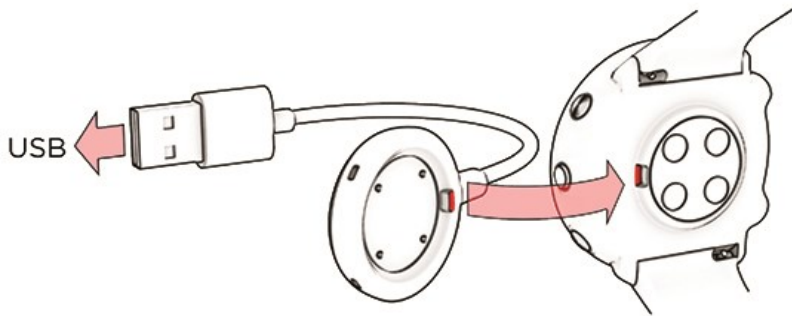
Uporabite priloženi kabel USB, da baterijo napolnite prek vhoda USB v računalniku.

Baterijo lahko napolnite tudi prek stenske vtičnice. Če se odločite za to možnost, morate uporabiti električni USB-adapter (ki ni priložen izdelku). Če uporabljate napajalni adapter USB, poskrbite, da je označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).



Za polnjenje prek računalnika, uro preprosto priključite v računalnik, obenem pa jo lahko še sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. Da uro napolnite, jo s priloženim kablom iz paketa priključite v aktivna vrata USB ali polnilnik USB. Kabel se zaradi magneta skoči na mesto, poskrbite le, da rob kabla poravnate z režo na uri (označeno rdeče).



2. Na prikazovalniku se prikaže **Charging** (Polnjenje).



Če je baterija povsem izpraznjena, bo morda trajalo več minut, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja.

3. Ko se ikona baterije zapolni, je ura v celoti napolnjena.

## POLNJENJE MED VADBO

Ure ne poskušajte polniti med vadbo s prenosnim polnilnikom, kot je na primer napajalna enota. Če uro med vadbo priključite na vir napajanja, se baterija ne polni. Če ste med treningom priključeni na polnilni kabel, lahko znoj in vlaga povzročita korozijo ter poškodujeta kabel za polnjenje in uro. Prav tako se polnjenje ustavi tudi, če pričnete z vadbo med polnjenjem ure.

## STANJE BATERIJE IN SPOROČILA

### Simbol stanja baterije

Simbol za stanje baterije se prikaže, ko zasukate zapestje, da bi pogledali na uro, pritisnete gumb LUČKE za časovni pogled ali ko se iz menija vrnete v časovni način.

### Opozorila baterije

- Ko je napolnjenost baterije nizka, se v časovnem načinu prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna. Napolnite jo..** Priporočljivo je napolniti uro.
- **Polnjenje pred vadbo** se prikaže, če je napolnjenost prenizka, da bi lahko snemali vadbo.

Opozorila nizkega stanja baterije med vadbo:

- **Nizko stanje baterije** se prikaže, ko je stanje napolnjenosti baterije nizko. Obvestilo se ponovi, če se stanje napolnjenosti zmanjša in ne prenizko, da bi lahko merili srčni utrip in podatke GPS in sta merjenje srčnega utripa in GPS izklopljena.

- Ko je napolnjenost baterije kritično nizka, se prikaže **Recording ended** (Beleženje končano). Ura ustavi beleženje vadbe in shrani podatke o vadbi.
- Ko je zaslon prazen, je baterija izpraznjena in ura preide v način mirovanja. Napolnite uro. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

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

Čas delovanja je odvisen od več dejavnikov, kot je na primer temperatura okolja, v katerem uro uporabljate, lastnosti in senzorji, ki jih uporabljate in starost baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi zaradi pogoste sinhronizacije z aplikacijo Flow. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Če uro nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

## NEGA URE

Tako kot vse elektronske naprave je treba tudi napravo Polar Grit X Pro skrbno negovati in čistiti. Da bi izpolnili garancijske obveznosti, ohranili napravo v brezhibnem stanju in preprečili težave s sinhronizacijo ter polnjenjem, sledite spodnjim navodilom.

### VZDRŽUJTE ČISTOČO URE

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

**Priključke za polnjenje ure in kabla ohranjajte čiste, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.**

Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. Ure ne polnite, ko je mokra.

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

### Negujte optični senzor srčnega utripa

Pazite, da na hrbtni strani optičnega sensorja ni nobene praske. Praske in umazanija zmanjšajo učinkovitost meritev srčnega utripa na roki.

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

### SHRANJEVANJE

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

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

### SERVIS

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

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

## PREVIDNOSTNI UKREPI

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

## MOTNJE MED TRENINGOM

### Elektromagnetne motnje in oprema za trening

V bližini električnih naprav lahko prihaja do motenj. Bazne postaje WLAN lahko povzročajo motnje med treningom s to vadbeno napravo. Odmaknite se od virov motenj, da odčitki ne bodo napačni oziroma da naprava ne bo napačno delovala.

Oprema za trening z elektronskimi ali električnimi komponentami, kot so LED-zasloni, motorji ali električne zavore, lahko oddaja moteče signale. Te težave lahko odpravite na katerega od naslednjih načinov:

1. Odstranite trak senzorja srčnega utripa s prsi in opremo za trening uporabljajte kot običajno.
2. Napravo za trening premikajte po prostoru, dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje odstopajočih 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 napravo za trening uporabljajte čim bliže temu območju brez motenj.

Če naprava za trening še vedno ne deluje z opremo za trening, morda prihaja do prevelikega električnega šuma, ki onemogoča brezžično merjenje srčnega utripa.

## ZDRAVJE IN TRENING

Trening lahko vključuje določena tveganja. Preden začnete z rednim programom treninga, priporočamo, da odgovorite na naslednja vprašanja v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem. Če na katero od teh vprašanj odgovorite pritrdilno, priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom, preden začnete s programom treninga.

- Ste bili v zadnjih 5 letih telesno neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visoko raven holesterola v krvi?
- Jemljete zdravila za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravila za srce?
- Ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Imate simptome kakršne koli bolezni?
- Okrevate po hudi bolezni ali zdravljenju?
- Uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek?
- Kadite?
- Ste noseči?

Upoštevajte, da lahko poleg intenzivnosti treninga na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za srčne bolezni, krvni tlak, psihična stanja, astma, dihanje idr. ter energijske pijače, alkohol in nikotin.

Zato je pomembno, da pozorno spremljate odzive svojega telesa med treningom. **Če med treningom občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno izčrpanost, je priporočljivo trening prekiniti ali nadaljevati z manjšo intenzivnostjo.**



**Upoštevajte!** Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek, lahko uporabljate izdelke Polar. Izdelki Polar teoretično ne bi smeli motiti delovanja srčnih spodbujevalnikov. V praksi prav tako ne obstaja nobeno poročilo o tem, da bi kdo kadar koli izkusil motnje delovanja. Toda kljub temu ne moremo izdati uradnega jamstva, da so naši izdelki primerni za uporabo z vsemi srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki, saj so naprave preveč raznolike. Če ste v dvomih ali imate med uporabo izdelkov Polar neobičajen občutek, se posvetujte s svojim zdravnikom ali se obrnite na proizvajalca elektronskega vsadka, ki bo ugotovil, ali je uporaba v vašem primeru varna.

Če ste alergični na katero od snovi, ki prihajajo v stik z vašo kožo, ali sumite, da je alergijska reakcija posledica uporabe izdelka, preverite seznam materialov, ki so navedeni v razdelku [Tehnične specifikacije](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za delo s strankami Polar. Da preprečite kožno reakcijo s senzorjem srčnega utripa, ga nosite čez majico, majico pa na mestu, kjer so elektrode, dobro navlažite, da bo delovanje nemoteno.



Skupni učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina senzorja srčnega utripa ali zapestnice obarva svetlejša oblačila. 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 proti mrčesu, pazite, da te snovi ne pridejo v stik z vadbena napravo ali senzorjem za srčni utrip. Če trenirate v mrzlih pogojih (od  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$  do  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  oz. od  $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$  do  $14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ), priporočamo, da nosite vadbena napravo pod rokavom jakne, neposredno na koži.

## OPOZORILO – BATERIJE HRANITE IZVEN DOSEGA OTROK

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

Vaša varnost nam je pomembna. Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart je oblikovan tako, da obstaja zelo majhna verjetnost, da bi se v karkoli zapletel. Kljub temu bodite previdni, ko senzor koraka uporabljate denimo med tekom v goščavi.

## VARNA UPORABA IZDELKOV POLAR

Polar svojim strankam od začetka prodaje izdelka nudi [najmanj pet let podpore za izdelek](#). Storitev podpore za izdelek zajema potrebne posodobitve vdelane programske opreme za naprave Polar in morebitne popravke za kritične ranljivosti. Polar nenehno spremlja objave novih znanih ranljivosti. Prosimo vas, da svoj izdelek Polar posodabljate redno in vsakič, ko vas aplikacija Polar Flow ali programska oprema Polar FlowSync obvesti o tem, da je na voljo nova različica vdelane programske opreme (firmware).

Podatki o vadbi in drugi podatki, shranjeni na vaši napravi Polar, vključujejo občutljive osebne podatke, kot so vaše ime, fizične lastnosti, splošno zdravstveno stanje in lokacija. Na podlagi podatkov o lokaciji vas je mogoče izslediti, ko ste zunaj na treningu, ali pa ugotoviti vašo običajno traso. Zato posebej previdno shranjujte napravo, ko je ne uporabljate.

Če uporabljate obvestila na mobilniku na svoji zapestni napravi, bodite previdni, saj se sporočila določenih aplikacij lahko prikazujejo na zaslonu zapestne naprave. Zadnja sporočila si lahko ogledate tudi v meniju naprave. Če želite ohraniti zaupnost svojih zasebnih sporočil, vam svetujemo, da ne uporabljate funkcije obvestila na mobilniku.

Praden napravo predate ali prodate drugi osebi, poskrbite za tovarniško ponastavitev in napravo odstranite z računa Polar Flow. Tovarniško ponastavitev lahko izvedete s programsko opremo FlowSync na svojem računalniku. Tovarniška ponastavitev bo izbrisala pomnilnik naprave, zato je ne bo več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz računa Polar Flow, se vpišite v spletno storitev Polar Flow, izberite izdelke in kliknite na gumb »Remove« (Odstrani) poleg izdelka, ki ga želite odstraniti.

Vse vadbe so shranjene tudi na vaši mobilni napravi v aplikaciji Polar Flow. Da bi zagotovili dodatno varnost, lahko na mobilni napravi vklopite različne napredne možnosti za varnost, kot sta na primer močna avtentikacija in šifriranje naprave. Za navodila za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo mobilne naprave.

Pri uporabi spletne storitve Polar Flow vam priporočamo uporabo gesla, ki vključuje vsaj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite pobrisati medpomnilnika in zgodovine iskanja, da drugi ne bi mogli dostopati do vašega računa. Če uporabljate računalnik, ki ni vaš, brskalniku ne dovolite shranjevanja ali pomnjenja vašega gesla za spletno storitev Polar Flow.

Obvestilo o kakršnih koli težavah z varnostjo pošljite na e-naslov [security@polar.com](mailto:security@polar.com) ali službi za delo s strankami Polar.

## TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

### GRIT X PRO

Vrsta baterije:	Litij-polimerna polnilna baterija 346 mAh
Čas delovanja:	Avtonomija baterije do 40 ur v načinu za trening (GPS in merjenje srčnega utripa na zapestju), do 7 dni v načinu za uro z neprekinjenim spremljanjem srčnega utripa. Na voljo je več možnosti za varčevanje z energijo.  Različne možnosti varčevanja z energijo vam lahko prihranijo tudi do 100 ur delovanja v načinu za trening.
Delovna temperatura:	-20 do +50 °C. Temperature pod -10 °C lahko vplivajo na avtonomijo baterije in delovanje.
Materiali ure:	<b>Black DLC</b>  Naprava: safirno zaščitno steklo, PA12+30GF, termoplastični polimer, nerjavno jeklo, PMMA, zaščitni sloj iz diamantnega ogljika  Zapestni pašček: FKM  Zaponka: Nerjavno jeklo  <b>Nordic Copper</b>  Naprava: Safirno zaščitno steklo, PA12+30GF, termoplastični polimer, nerjavno jeklo, PMMA  Zapestni pašček: FKM  Zaponka: Nerjavno jeklo

**Arctic Gold**

Naprava: Safirno zaščitno steklo,  
PA12+30GF, termoplastični polimer,  
nerjavno jeklo, PMMA

Zapestni pašček: FKM

Zaponka: Nerjavno jeklo

**Titan**

Naprava: Safirno zaščitno steklo,  
PA12+30GF, termoplastični polimer,  
PMMA

Črno-rdeči zapestni pašček:  
Perforirano usnje (rastlinsko  
strojeno)

Črni zapestni pašček: FKM

Zaponka: Nerjavno jeklo

Materiali kabla:	MEDENINA, PA66+PA6, PC, TPE, OGLJIKOVO JEKLO, NAJLON
Natančnost ure:	Boljša od $\pm 0,5$ sekunde/dan pri 25 °C/77 °F temperature
Natančnost GNSS:	Povprečna natančnost trase: 5 m  Natančnost razdalje: +/- 2 %  Te vrednosti veljajo za odprta območja, kjer na satelitske pogoje ne vplivajo stavbe ali drevesa. Iste vrednosti je mogoče doseči tudi v mestnem okolju ali v gozdu, vendar se lahko občasno spreminjajo.
Ločljivost nadmorske višine:	1 m
Ločljivost vzpona/spusta:	5 m
Maksimalna nadmorska višina:	9000 m / 29525 ft
Vzorčni utrip:	1 s
Merilni obseg srčnega utripa:	15-240 utripov na minuto
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0-399 km/h ali 247,9 mph

	(0-36 km/h ali 0-22,5 mph (pri merjenju hitrosti s Polarjevim senzorjem korakov))
Vodoodpornost:	100 m (primerno za plavanje)
Zmogljivost pomnilnika:	Do 90 ur vadbe z GPS in srčnim utripom, odvisno od vaših nastavitvev jezika.
Zaslon	Barvni zaslon na dotik (funkcija Always on) Velikost 1,2 palca, ločljivost 240 x 240. Safirno zaščitno steklo s plastjo proti prstnim odtisom.
Maksimalna moč	5 mW
Frekvenca	2,402–2,480 GHz

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

Fuzijska tehnologij senzorja optičnega merjenja srčnega utripa Polar Precision Prime uporablja zelo majhno in varno količino električnega toka na koži, da izmeri stik naprave z zapestjem in tako izboljša natančnost.

## PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

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

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani [support.polar.com](https://support.polar.com).

## ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani [support.polar.com](https://support.polar.com).

## VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večino Polarjevih izdelkov lahko uporabljate med plavanjem. Vendar to ne pomeni, da so primerni za potapljanje. Gumbov naprave ne pritiskajte pod vodo, da ohranite vodoodpornost.

**Polarjeve naprave, ki merijo srčni utrip na zapestju**, so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši aktivnosti bodo zbirale glede na gibe zapestja tudi med plavanjem. S testi smo ugotovili, da merjenje srčnega utripa na zapestju v vodi ne deluje optimalno, zato ne moremo priporočiti merjenja srčnega utripa na zapestju med plavanjem.

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

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

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

Oznaka na hrbtni strani	Škropljenje	Kopanje	Prosto	Globinsko	Lastnosti vodoodpornosti
-------------------------	-------------	---------	--------	-----------	--------------------------

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

## UREDITVENE INFORMACIJE



Ta izdelek je skladen z direktivami 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in drugi zakonsko predpisani podatki za posamezen izdelek so na voljo na [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Ta simbol s prečrtanim smetnjakom pomeni, da so izdelki Polar elektronske naprave in skladni z Direktivo 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), baterije/akumulatorji, ki se uporabljajo v izdelkih, pa so skladni z Uredbo (EU) 2023/1542 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 12. julija 2023 o baterijah in odpadnih baterijah. Zato velja, da je te izdelke in baterije/akumulatorje v izdelkih Polar v državah EU treba zavreči ločeno. V družbi Polar vas pozivamo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi tudi zunaj Evropske unije, tako da upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav za izdelke ter ločeno zbiranje baterij in akumulatorjev v primeru baterij in akumulatorjev.

Za ogled regulatornih oznak, specifičnih za napravo Grit X Pro, pojdite v **Settings (Nastavitve) > General Settings (Splošne nastavitve) > About your watch (O vaši uri)**.

# POLARJEVA OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA

- 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 poškodb 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.

Izdeluje Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finska [www.polar.com](http://www.polar.com).

Podjetje Polar Electro Oy je imetnik certifikata ISO 9001:2015.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno na kakršen koli način ali v kakršni koli obliki uporabljati ali povzemati brez predhodnega pisnega dovoljenja družbe Polar Electro Oy.

Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka, ki so označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka družbe Apple Inc. Besedna znamka in logotipi Bluetooth® so registrirane blagovne znamke v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc., zato je kakršna koli njihova uporaba s strani podjetja Polar Electro Oy urejena z licenco.

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

3.0 SL 08/2024