

**POLAR®**

# POLAR IGNITE



**UPORABNIŠKI PRIROČNIK**

# VSEBINA

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vsebina</b> .....  | <b>2</b>  |
| <b>Navodila za uporabo ure Polar Ignite</b> .....                       | <b>6</b>  |
| Uvod .....  | 6         |
| Izkoristite vse prednosti svoje ure Polar Ignite .....                  | 6         |
| Aplikacija Polar Flow .....   | 7         |
| Spletna storitev Polar Flow .....                                       | 7         |
| <b>Za začetek</b> .....   | <b>8</b>  |
| Nastavljanje ure .....  | 8         |
| Možnost A: nastavev z mobilnim telefonom in aplikacijo Polar Flow ..... | 8         |
| Možnost B: nastavev z računalnikom .....                                | 9         |
| Možnost C: nastavev z uro .....   | 9         |
| Funkcije gumbov in zaslon na dotik .....                                | 9         |
| Barvni zaslon na dotik .....  | 9         |
| Prikaz obvestil .....   | 10        |
| Gib za vklop osvetlitve zaslona .....                                   | 10        |
| Prikazi ure .....   | 10        |
| Vklop osvetlitve zaslona .....  | 12        |
| Gib za vklop osvetlitve zaslona .....                                   | 12        |
| Funkcija "Ne moti" .....  | 13        |
| Vedno vklopljena osvetlitev zaslona med treningom .....                 | 13        |
| Meni .....  | 13        |
| Hitre nastavitve .....  | 15        |
| Seznanjanje telefona z uro .....  | 15        |
| Preden seznanite s telefonom: .....                                     | 15        |
| Seznanjanje s telefonom: .....  | 16        |
| Brisanje seznanjene naprave .....                                       | 16        |
| Posodobitev vdelane programske opreme .....                             | 16        |
| S telefonom ali tabličnim računalnikom .....                            | 16        |
| Z računalnikom .....  | 16        |
| <b>Nastavitve</b> .....   | <b>18</b> |
| Splošne nastavitve .....  | 18        |
| Seznani in sinhroniziraj .....  | 18        |
| Neprekinjeno merjenje srčnega utripa .....                              | 18        |
| Letalski način .....  | 18        |
| Ne moti .....   | 18        |
| Obvestila v telefonu .....  | 18        |
| Enote .....   | 18        |
| Jezik .....   | 19        |
| Alarm neaktivnosti .....  | 19        |
| Tresenje .....  | 19        |
| Uro nosim na .....  | 19        |
| Navigacijski sateliti .....   | 19        |
| O vaši uri .....  | 19        |
| Fizične nastavitve .....  | 19        |
| Teža .....  | 20        |
| Višina .....  | 20        |
| Datum rojstva .....   | 20        |
| Spol .....  | 20        |
| Športno ozadje .....  | 20        |
| Cilj aktivnosti .....   | 20        |
| Želeni čas spanja .....   | 21        |
| Maksimalni srčni utrip .....  | 21        |

|   |           |
|---|-----------|
| Srčni utrip v mirovanju .....   | 21        |
| VO2max .....  | 21        |
| Nastavitve ure .....  | 22        |
| Alarm .....   | 22        |
| Prikaz ure .....  | 22        |
| Čas .....   | 22        |
| Datum .....   | 22        |
| Prvi dan v tednu .....  | 22        |
| Prikazne ikone .....  | 23        |
| Vnovični zagon in ponastavitev .....  | 23        |
| Vnovični zagon ure .....  | 23        |
| Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve .....   | 23        |
| <b>Trening .....</b>  | <b>25</b> |
| Merjenje srčnega utripa na zapestju .....   | 25        |
| Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju ali sledenjem spanja .....                                   | 25        |
| Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju ali sledite spanju/izvajanju funkcije Nightly Recharge ..... | 26        |
| Prični vadbo .....  | 26        |
| Začetek načrtovane vadbe .....  | 27        |
| Hitri meni .....  | 27        |
| Med treningom .....   | 29        |
| Brskajte po vpogledih v trening .....   | 29        |
| Nastavitev časovnikov .....   | 30        |
| Intervalna ura .....  | 30        |
| Odštevalnik .....   | 31        |
| Nastavitve samodejnega kroga .....  | 31        |
| Ciljno usmerjen trening .....   | 31        |
| Zamenjajte fazo med vadbo v fazah .....   | 32        |
| Obvestila .....   | 32        |
| Začasna prekinitvev/ustavitvev vadbe .....  | 32        |
| Povzetek treninga .....   | 32        |
| Po treningu .....   | 32        |
| Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow .....  | 34        |
| Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow .....  | 34        |
| <b>Funkcije .....</b>   | <b>35</b> |
| GPS .....   | 35        |
| Datum izteka veljavnosti A-GPS .....  | 35        |
| Lastnosti GPS .....   | 35        |
| Smart Coaching .....  | 35        |
| Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™ .....   | 37        |
| Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow .....   | 39        |
| Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow .....  | 39        |
| Za vadbo .....  | 40        |
| Za spanec .....   | 40        |
| Za uravnavanje energije .....   | 40        |
| Sledenje spanja Sleep Plus Stages™ .....  | 41        |
| Dnevni vodnik za trening FitSpark™ .....  | 45        |
| Med treningom .....   | 47        |
| Vodene dihalne vaje Serene™ .....   | 50        |
| Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju .....  | 51        |
| Pred testom .....   | 52        |
| Opravljanje testa .....   | 52        |
| Rezultati testa .....   | 52        |
| Razredi ravni fizične pripravljenosti .....   | 52        |
| Moški .....   | 52        |
| Ženske .....  | 53        |
| VO2max .....  | 53        |
| Training Load Pro™ .....  | 53        |

|  |           |
|--|-----------|
| Kardio obremenitev .....   | 53        |
| Občutena obremenitev .....                                       | 54        |
| Obremenitev treninga med eno vadbo .....                         | 54        |
| Zahtevnost in toleranca .....                                    | 54        |
| Status kardio obremenitve .....                                  | 55        |
| Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi .....   | 55        |
| Polarjev program teka .....                                      | 56        |
| Ustvarite Polarjev program teka .....                            | 57        |
| Začnite tekaški cilj .....                                       | 57        |
| Spremljajte svoj napredek .....                                  | 57        |
| Running Index .....  | 57        |
| Kratkoročna analiza .....  | 58        |
| Dolgoročna analiza .....   | 59        |
| Koristi vadbe .....  | 60        |
| Pametne kalorije .....   | 61        |
| Neprekinjeno merjenje srčnega utripa .....                       | 61        |
| Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro .....                 | 61        |
| Sledenje aktivnosti 24/7 .....                                   | 62        |
| Cilj aktivnosti .....  | 63        |
| Podatki o aktivnosti v vaši uri .....                            | 63        |
| Alarm o neaktivnosti .....                                       | 63        |
| Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow ..... | 64        |
| Activity Benefit (Prednosti aktivnosti) .....                    | 64        |
| Športni profili .....  | 64        |
| Območja srčnega utripa .....                                     | 65        |
| Območja hitrosti .....   | 65        |
| Nastavitve območij hitrosti .....                                | 65        |
| Cilj treninga z območji hitrosti .....                           | 65        |
| Med treningom .....  | 65        |
| Po treningu .....  | 66        |
| Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju .....                  | 66        |
| Metrike plavanja .....   | 66        |
| Bazensko plavanje .....  | 66        |
| Nastavitev dolžine bazena .....                                  | 67        |
| Plavanje v odprtih vodah .....                                   | 67        |
| Merjenje srčnega utripa v vodi .....                             | 67        |
| Začetek vadbe plavanja .....                                     | 67        |
| Med plavanjem .....  | 67        |
| Po plavanju .....  | 68        |
| Obvestila na mobilniku .....                                     | 69        |
| Vklop obvestil v telefonu .....                                  | 69        |
| Funkcija Ne moti .....   | 69        |
| Poglej obvestila .....   | 69        |
| Zamenljivi zapestni paščki .....                                 | 69        |
| Menjava zapestnega paščka .....                                  | 70        |
| Združljivi senzorji .....  | 70        |
| Senzor srčnega utripa Polar H10 .....                            | 70        |
| Seznanjanje senzorjev z uro .....                                | 71        |
| Seznanite senzor srčnega utripa z uro .....                      | 71        |
| <b>Polar Flow .....</b>  | <b>72</b> |
| Aplikacija Polar Flow .....                                      | 72        |
| Podatki treninga .....   | 72        |
| Podatki o aktivnosti .....                                       | 72        |
| Podatki o spancu .....   | 72        |
| Športni profili .....  | 72        |
| Deljenje slik .....  | 72        |
| Začnite uporabljati aplikacijo Flow .....                        | 72        |

|   |           |
|---|-----------|
| Spletna storitev Polar Flow .....   | 73        |
| Dnevnik .....   | 73        |
| Poročila .....  | 73        |
| Programi .....  | 73        |
| Športni profili v Polar Flow .....  | 73        |
| Dodajanje športnega profila .....   | 74        |
| Urejanje športnega profila .....  | 74        |
| Načrtovanje treninga .....  | 76        |
| Ustvarite načrt treninga z orodjem Načrtovanje sezone .....                     | 76        |
| Ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow .....                     | 77        |
| Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga .....                   | 79        |
| Cilje sinhronizirajte s svojo uro. ....   | 79        |
| Ustvarite cilja treninga v aplikaciji Polar Flow .....                          | 80        |
| Priljubljene .....  | 82        |
| Dodajanje cilja treninga med priljubljene elemente: .....                       | 82        |
| Urejanje priljubljenih .....  | 82        |
| Odstranjevanje priljubljenih .....  | 82        |
| Sinhroniziranje .....   | 82        |
| Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow .....                                  | 82        |
| Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ..... | 83        |
| <b>Pomembne informacije .....</b>   | <b>84</b> |
| Baterija .....  | 84        |
| Polnjenje baterije .....  | 84        |
| Stanje baterije in obvestila .....  | 85        |
| Simbol stanja baterije .....  | 85        |
| Opozorila za baterijo .....   | 85        |
| Nega ure .....  | 85        |
| Vzdržujte čistočo ure .....   | 85        |
| Negujte optični senzor srčnega utripa .....                                     | 86        |
| Shranjevanje .....  | 86        |
| Servis .....  | 86        |
| Previdnostni ukrepi .....   | 86        |
| Motnje med treningom .....  | 86        |
| Zdravje in trening .....  | 87        |
| Opozorilo – baterije hranite izven dosega otrok .....                           | 87        |
| Varna uporaba izdelkov Polar .....  | 88        |
| Tehnične specifikacije .....  | 88        |
| Polar Ignite .....  | 88        |
| Programska oprema Polar FlowSync .....  | 89        |
| Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow .....                                | 89        |
| Vodoodpornost Polarjevih izdelkov .....   | 90        |
| Ureditvene informacije .....  | 90        |
| Polarjeva omejena mednarodna garancija .....                                    | 91        |
| Omejitev odgovornosti .....   | 91        |

# NAVODILA ZA UPORABO URE POLAR IGNITE

Navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri prvih korakih z vašo novo uro. Za ogled videoposnetkov z navodili in pogosto zastavljenih vprašanj obiščite spletno stran [support.polar.com/en/ignite](https://support.polar.com/en/ignite).

## UVOD

Čestitke za vašo novo uro Polar Ignite!

Polar Ignite je športna ura, ki vam pomaga uresničiti vaš pravi potencial. Ura meri vaš srčni utrip na zapestju s Polarjevo fuzijsko senzorsko tehnologijo Precision Prime™ ter s funkcijo GPS spremlja vašo hitrost, razdaljo in pot. Funkcija [Nightly Recharge™](#) vsako noč meri vašo regeneracijo, vodnik za vadbo [FitSpark™](#) pa zagotavlja vam prilagojeno vodenje po vadbi na osnovi vaše zgodovine vadbe, stopnje telesne pripravljenosti in trenutnega stanja regeneracije. Nova funkcija za spremljanje spanca Sleep Plus Stages™ nadzoruje vaše faze spanja (REM, plitek in globok spanec) ter vam pošilja povratne informacije ter rezultat spanca. Ura Polar Ignite vam pomaga pri sproščanju in zmanjševanju stresa z vodenimi dihalnimi vajami [Serene™](#).

**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 ravni v preteklih 28 dneh. Vaša ura čez noč samodejno meri status spanca in status AŽS. 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.

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

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 ravni boste lahko prepoznali, kateri vidiki vaše vsakodnevne rutine vplivajo na vaš spanec in jih je morda treba prilagoditi.

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

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



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

## IZKORISTITE VSE PREDNOSTI SVOJE URE POLAR IGNITE

Vključite se v ekosistem Polar in v celoti izkoristite zmogljivosti svoje ure.

## **APLIKACIJA POLAR FLOW**

[Aplikacijo Polar Flow](#) lahko kupite v trgovini App Store® ali Google Play™. Po vadbi sinhronizirajte svojo uro z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti. V aplikaciji Flow lahko preverite tudi svojo aktivnost za ves dan, kako se je vaše telo čez noč regeneriralo po treningu in obremenitvi ter kako dobro ste spali. Na osnovi samodejne meritve čez noč Nightly Recharge in drugih parametrov, ki smo jih izmerili pri vas, boste v aplikaciji Flow prejeli prilagojene nasvete za vadbo ter nasvete za spanje in uravnavanje energije v dneh, ki so za vas še posebej naporni.

## **SPLETNA STORITEV POLAR FLOW**

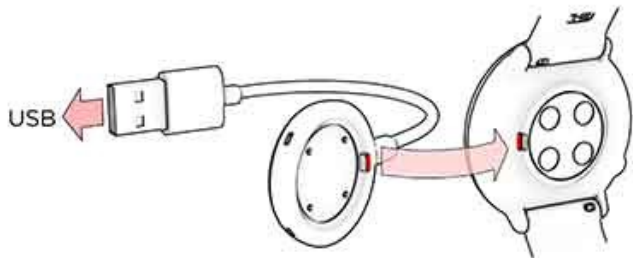
Sinhronizirajte svoje podatke treninga s [spletno storitvijo Polar Flow](#) s pomočjo programske opreme FlowSync na svojem računalniku ali prek aplikacije Flow. Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete trening in sledite svojim dosežkom, hkrati pa prinaša tudi vodenje in natančno analizo rezultatov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

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

# ZA ZAČETEK

## NASTAVLJANJE URE

**Da aktivirate in napolnite uro**, jo s priloženim kablom priključite v napajalna USB-vrata ali USB-polnilnik. Kabel se zaradi magneta zaskoči na svoje 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 glejte poglavje [Baterija](#).



**Da bi nastavili uro**, izberite jezik in želeni način nastavitve. Ura omogoča tri možnosti nastavitve: Podrsajte navzgor ali navzdol, da se pomaknete do možnosti, ki se vam zdi najbolj priročna. Dotaknite se zaslona, da potrdite svojo izbiro.

A. **V telefonu:** Nastavitev z mobilnim telefonom je priročna, če nimate dostopa do računalnika z vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

B. **Z računalnikom:** Nastavitev z računalnikom prek kabla je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje ure, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.



**Priporočeni sta možnosti A in B.** Fizične podatke, ki jih potrebujete za natančne podatke treninga, lahko vnesete skupaj. Izberete lahko jezik in prenesete najnovjšo vdelano programsko opremo za uro.

C. **V uri:** Če nimate na voljo združljive mobilne naprave in dostopa do računalnika z internetno povezavo, lahko nastavitev začnete v uri. **Če nastavitev izvedete z uro, upoštevajte, da ta še ni povezana s spletno storitvijo Polar Flow. Pomembno je, da izvedete nastavitev kasneje prek možnosti A ali B, da bo vdelana programska oprema vaše ure Ignite posodobljena.** V aplikaciji Flow si lahko ogledate tudi podrobno analizo treninga, aktivnosti in podatkov o spanju.

## MOŽNOST A: NASTAVITEV Z MOBILNIM TELEFONOM IN APLIKACIJO POLAR FLOW



Upoštevajte, da je treba seznanjanje opraviti z aplikacijo Flow in **NE v nastavitvah za Bluetooth v mobilnem telefonu.**

1. Med nastavitvijo uro približajte mobilnemu telefonu.
2. Poskrbite, da bo vaš mobilni telefon povezan z internetom in da bo vklopljen Bluetooth.
3. Prenesite aplikacijo Polar Flow iz trgovine App Store ali Google Play v svoj mobilni telefon.
4. V telefonu odprite aplikacijo Flow.
5. Aplikacija Flow prepozna uro v bližini in vas pozove, da začnete s seznanitvijo. V aplikaciji Flow pritisnite gumb **Začni**.
6. Ko se v telefonu pojavi sporočilo za potrditev **zahteve za povezovanje prek tehnologije Bluetooth** preverite, ali je koda v telefonu enaka kodi v uri.
7. V telefonu sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth.



8. Dotaknite se zaslona, da potrdite kodo PIN v uri.
9. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.
10. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v aplikaciji.

Ko zaključite z nastavitvami, pritisnite **Shrani in sinhroniziraj**, da se vaše nastavitve sinhronizirajo z uro.



Če ste pozvani, da posodobite vdelano programsko opremo, priključite uro v vir napajanja, da zagotovite brezhibno izvedbo posodobitve, nato pa sprejmite posodobitev.

## MOŽNOST B: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM

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. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. S priloženim kablom priključite uro v vhod USB v računalniku. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v spletni storitvi Polar Flow.

## MOŽNOST C: NASTAVITEV Z URO

Prilagodite vrednosti tako, da podrsate po zaslonu in se ga dotaknete, da potrdite izbiro. Če se želite vrniti in spremeniti katero od nastavitvev, pritisnite gumb, dokler se ne prikaže nastavitvev, ki jo želite spremeniti.



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

## FUNKCIJE GUMBOV IN ZASLON NA DOTIK

Vaša ura ima en gumb z različnimi funkcijami glede na okoliščine uporabe. V spodnji preglednici so prikazane funkcije gumba v različnih načinih.

| Prikaz časa  | Meni                      | Način pred treningom   | Med treningom   |
|--|---------------------------|------------------------|---|
| Odprite meni   | Vrni se na prejšnjo raven | Nazaj v časovni prikaz | Z enkratnim pritiskom začasno prekinite trening           |
| In ga zadržite, da začnete seznanjanje in sinhronizacijo | Ne spreminjaj nastavitvev | Osvetlitev zaslona     | Za nadaljevanje se dotaknite zaslona.                     |
| Osvetlitev zaslona                                       | Prekliči izbire           |                        | Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite med premorom |
|  | Osvetlitev zaslona        |                        | Osvetlitev zaslona  |

## BARVNI ZASLON NA DOTIK

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

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

- Za ogled obvestil v časovnem pogledu podrsajte navzgor.
- Za podrobnejše informacije se dotaknite zaslona.

Nemoteno delovanje zaslona zagotovite tako, da z njega odstranite umazanijo in ga obrišete z vlažno krpo. Zaslona ne bo deloval, če ga boste uporabljali z rokavicami.

## PRIKAZ OBVESTIL

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

## GIB ZA VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

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

## PRIKAZI URE

Prikazi ure Polar Ignite vam povejo veliko več kot samo čas. Prikaz ure prikazuje najbolj aktualne in pomembne informacije, vključno s stanjem aktivnosti, vašim srčnim utripom, zadnjimi vadbami, stanje Nightly Recharge in predlogi za vadbo FitSpark na zahtevo. Po prikazih ure se lahko pomikate tako, da podrsate levo ali desno, za bolj podroben pogled pa se dotaknite prikaza ure.



Izbirate lahko med analognimi in digitalnimi prikazi pod [Watch settings \(Nastavitve ure\)](#).

### Ura



Osnovni prikaz ure z uro in datumom.

### Aktivnost



Palični grafikon okoli ozadja ure in odstotek pod časom in datumom kažeta vaš napredek glede na cilj dnevne aktivnosti.

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).



## Srčni utrip



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

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa omogoča, da spremljate najvišje in najnižje dnevne vrednosti svojega srčnega utripa in preverite, koliko je znašal vaš najnižji srčni utrip prejšnjo noč. Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa na uri lahko vklopite, izklopite ali preklopite v način merjenja samo ponoči v možnosti **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 vseeno hitro preverite svoj trenutni srčni utrip, ne da bi začeli z vadbo. Zapnite zapestni pašček, izberite ustrezen prikaz ure in se dotaknite zaslona, da se izpiše vaš trenutni srčni utrip. Pritisnite gumb, da se vrnete na prikaz ure s srčnim utripom.

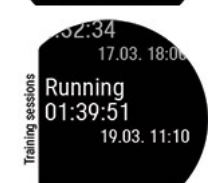


## Zadnje vadbe

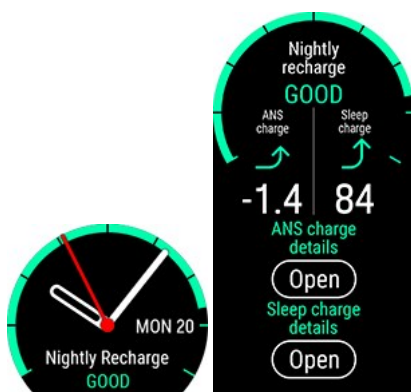


Oglejte si čas od zadnje vadbe in šport zadnje vadbe.

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



## Prikaz ure Nightly Recharge



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

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

## Prikaz ure FitSpark



Ura predlaga najbolj primerne cilje treninga za vas na podlagi zgodovine treningov, ravni fizične pripravljenosti in trenutnega stanja regeneracije. Dotaknite se prikaza ure, da prikazete vse predlagane cilje treninga. Za ogled podrobnih informacij o cilju treninga pritisnite enega od predlaganih vadbenih ciljev.

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



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

## VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

### GIB ZA VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

Osvetlitev zaslona zaradi varčevanja z energijo baterije ni vklopljena ves čas. Osvetlitev zaslona se vklopi samodejno, ko obrnete zapestje, da bi pogledali na uro. Neprekinjeno osvetlitev zaslona je mogoče nastaviti samo med vadbami.

## FUNKCIJA "NE MOTI"



Gib za vklop osvetlitve zaslona je **onemogočen**, ko je funkcija Do Ne moti vklopljena. Ko je vklopljena funkcija Ne moti, lahko pritisnete gumb in tako vklopite osvetlitev zaslona. Za več informacij glejte razdelek [Hitre nastavitve](#).

## VEDNO VKLOPLJENA OSVETLITEV ZASLONA MED TRENINGOM

**Da omogočite vedno vklopljeno osvetlitev med treningom:** podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni [Hitre nastavitve](#). Pritisnite ikono za osvetlitev zaslona in izberite možnost **Vedno vklopljeno** ali **Samodejno**. Ko je izbrana možnost za vedno vklopljeno, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na Samodejno.



Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.

## MENI

Pritisnite gumb, da odprete meni, in se z drsenjem navzgor ali navzdol pomikajte po meniju. Pritisnite prikaz, da potrdite izbiro, in pritisnite gumb, da se vrnete.

### Začetek treninga



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

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

### Nastavitve



V uri lahko urejate naslednje nastavitve:

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

Za več informacij glejte razdelek [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](#).

## Časovniki




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

### Štoparica

Pritisnite možnost **Štoparica** in nato , da zaženete štoparico. Pritisnite ikono kroga , da dodate krog. Pritisnite gumb, da začasno ustavite štoparico.





### Odštevalnik

Odštevalnik lahko nastavite, da odšteva čas od vnaprej izbranega časa. Pritisnite **Nastavite časovnika**, nastavite čas odštevanja in nato pritisnite , da potrdite. Ko končate, pritisnite **Začni**, da začnete uporabljati odštevalnik.

Odštevalnik je dodan osnovnemu prikazu ure.



Ko se odštevanje konča, vas ura opomni s tresenjem. Pritisnite , da znova zaženete časovnik, ali pritisnite , da prekličete in se vrnete na časovni prikaz.



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](#).

## Vodene dihalne vaje Serene



Najprej pritisnite možnost **Serene** in nato **Začni**, da začnete izvajati dihalno vajo.

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

## Fitness-test



Da opravite fitness-test, najprej pritisnite možnost **Fitness-test**, nato pa **Sprostite se in začnite test**.

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

# HITRE NASTAVITVE

## Meni s hitrimi nastavitvami



podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni **Hitre nastavitve**. Za brskanje podrsajte levo ali desno in pritisnite, da bi izbrali budilko, zaklepanje zaslona, funkcijo Ne moti ali letalski način:

- **Budilka:** Dotaknite se ikone za budilko, da bi nastavili budilko.
- **Zaklepanje zaslona:** pritisnite ikono za zaklepanje zaslona, da aktivirate zaklepanje zaslona. Za 2 sekundi pritisnite gumb, da odklenete zaslon.
- **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 preostalo napolnjenost baterije.

## Med treningom

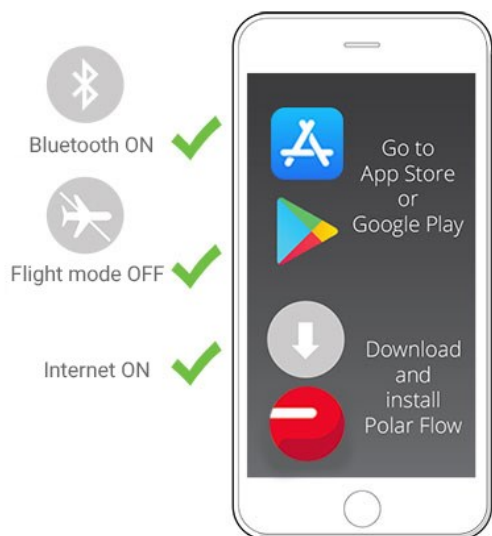


- **Osvetlitev zaslona:** pritisnite ikono za osvetlitev zaslona in izberite možnost **Vedno vklopljeno** ali **Samodejno**. Ko je izbrana možnost za vedno vklopljeno, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na Samodejno. Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.
- **Zaklepanje zaslona:** pritisnite ikono za zaklepanje zaslona, da aktivirate zaklepanje zaslona. Za 2 sekundi pritisnite gumb, da odklenete zaslon.

# SEZNAVANJE TELEFONA Z URO

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

## Preden seznanite s telefonom:



- prenesite aplikacijo Flow iz trgovine App Store ali Google Play;
- prepričajte se, da je v telefonu vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen.
- **Uporabniki sistema Android:** prepričajte se, da je v nastavitvah aplikacije v telefonu omogočena lokacija za aplikacijo Polar Flow.

## Seznanjanje s telefonom:

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



**Uporabniki sistema Android:** Če uporabljate več naprav Polar, združljivih z aplikacijo Flow, se prepričajte, da ste uro Polar Ignite v aplikaciji Flow določili za aktivno napravo. Tako aplikaciji Polar Flow sporočite, da se mora povezati z vašo uro. V aplikaciji Flow pojdite v možnost **Devices (Naprave)** in izberite uro Polar Ignite.

2. Ko je ura v časovnem načinu, pritisnite in zadržite gumb **ALI** izberite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjeni in sinhroniziraj telefon** ter se dotaknite zaslona.
3. V uri se prikaže sporočilo **Odprite aplikacijo Flow in uro približajte telefonu**.
4. Ko se v telefonu pojavi sporočilo za potrditev **zahteve za povezovanje prek tehnologije Bluetooth** preverite, ali je koda v telefonu enaka kodi v uri.
5. V telefonu sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth.
6. Potrdite kodo PIN v uri.
7. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.

## BRISANJE SEZNAJNE NAPRAVE

Da izbrišete seznanitev s telefonom:

1. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjene naprave** in se dotaknite zaslona.
2. Izberite napravo, ki jo želite odstraniti, tako da pritisnete njeno ime na zaslonu.
3. Prikaže se sporočilo **Želite odstraniti seznanitev?** Potrdite, tako da se dotaknete zaslona.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Seznanitev odstranjena**.

## POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, posodobite uro, da bo delovala karseda učinkovito. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje ure.



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

## S TELEFONOM ALI TABLIČNIM RAČUNALNIKOM

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



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

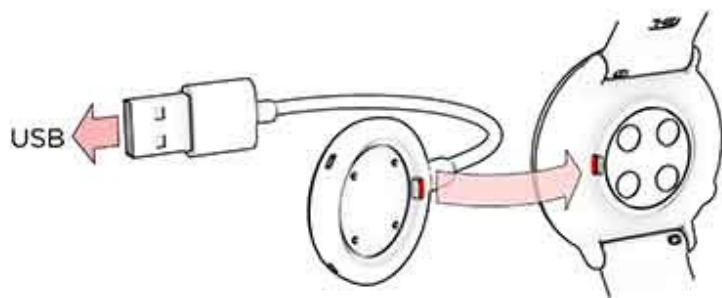
## Z RAČUNALNIKOM

Ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas bo o tem obvestila programska FlowSync, ko boste uro povezali z računalnikom. Posodobitve za vdelano programsko opremo prenese programska oprema FlowSync.



### Da posodobite vdelano programsko opremo:

1. S priloženim kablom priključite uro v računalnik. Poskrbite, da se bo kabel zaskočil na svoje mesto. Rob kabla poravnajte z režo na uri (označeno rdeče).



2. FlowSync začne sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji boste pozvani, da posodobite vdelano programsko opremo.
4. Izberite možnost **Da**. Nova vdelana programska oprema se namesti (to lahko traja do 10 minut) in ura se znova zažene. Preden uro odklopite iz računalnika, počakajte, da se posodobitev vdelane programske opreme zaključi.

# NASTAVITVE

## SPLOŠNE NASTAVITVE

Če želite prikazati in urediti splošne nastavitve, pritisnite gumb v prikazu časa, povlecite navzdol v meniju in tapnite **Settings (Nastavitve)**, nato pa **General Settings (Splošne nastavitve)**.

V meniju **Splošne nastavitve** boste našli:

- **Seznani in sinhroniziraj**
- **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**
- **Letalski način**
- **Ne moti**
- **Obvestila na mobilniku**
- **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 mobilnike s svojo uro. Sinhronizirajte podatke z aplikacijo Flow.
- **Seznanjene naprave:** oglejte si vse naprave, s katerimi ste seznanili svojo uro. Te lahko vključujejo senzorje srčnega utripa in mobilnike.

## NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Za funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa so na voljo možnosti **Vkl.**, **Izkl.** in **Samo ponoči**. Za več informacij glejte razdelek [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#).

## 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.

## NE MOTI

Funkcijo »Ne moti« vklopite **On (Vklop)**, izklopite **Off (Izklop)** ali vklopite s časovno omejitvijo **On ( - ) (Vklop ( - ))**. 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. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.

## OBVESTILA V TELEFONU

Ko ne trenirate, obvestila na mobilniku nastavite na **Izkl.** ali **Vkl.**. Med vadbo ne boste prejeli obvestil.

## ENOTE

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

## JEZIK

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

## ALARM 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**.

## NAVIGACIJSKI SATELITI

Od različice vdelane programske opreme 2.0.25 naprej je mogoče spremeniti satelitski navigacijski sistem, ki ga vaša ura uporablja ob sistemu 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. Sistem je še vedno v razvoju in bo predvidoma pripravljen do konca leta 2020.

### 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 ure kot tudi vdelane programske opreme, modela strojne opreme, datum izteka veljavnosti A-GPS in regulatorne oznake, ki so specifične za uro Polar Ignite.

**Ponovni zagon ure:** če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob vnovičnem zagonu iz ure ne bodo izbrisane nastavitve ali vaši osebni podatki. Dotaknite se zaslona za ponovni zagon in še enkrat se ga dotaknite za potrditev ponovnega zagona. Uro lahko znova zaženete tudi tako, da pritisnete in za 10 sekund zadržite gumb.

## FIZIČNE NASTAVITVE

Če želite prikazati in urediti fizične nastavitve, pritisnite gumb v časovnem prikazu, povlecite navzdol v meniju in pritisnite **Nastavitve**, nato pa **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 nastavitve 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 preznajate.
- **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.

## 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 pripravljani.

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>2max</sub>.

VO<sub>2max</sub> (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>2max</sub> lahko izmerite ali ocenite s fitness-testi (npr. maksimalni test vadbe in submaksimalni test vadbe). Uporabite lahko tudi svojo vrednost [Running Index](#) temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom., ki je

ocena vaše  $VO_{2max}$  (maksimalna poraba kisika). S [Polarjevim fitness-testom](#) in srčnim utripom na zapestju lahko ocenite  $VO_{2max}$  ter vrednost posodobite v fizičnih nastavitvah.

## NASTAVITVE URE

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

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

- **Alarm**
- **Prikaz ure**
- **Čas**
- **Datum**
- **Prvi dan v tednu**

### ALARM

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



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

### PRIKAZ URE

Izberi prikaz ure:

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

### ČAS

Nastavi časovni format: **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. Nastavite tudi **Format datuma**, izberete lahko **mm/dd/llll**, **dd/mm/llll**, **llll/mm/dd**, **dd-mm-llll**, **llll-mm-dd**, **dd. mm. llll** ali **llll.mm.dd**.



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

### PRVI DAN V TEDNU

Izberite dan začetka vsakega tedna. Izberite **Monday**, **Saturday** (**Ponedeljek**, **sobota**) ali **Sunday** (**Nedelja**).



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

## PRIKAZNE IKONE



[Letalski način](#) je vklopljen. 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 vklopljena funkcija Ne moti, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.



Nastavljena je budilka s tresenjem. Da nastavite budilko, odprite **Nastavitve > Nastavitve ure**.



Povezava s seznanjenim telefonom je prekinjena, obvestila pa so vklopljena. Preverite, ali je telefon znotraj dosega povezave Bluetooth vaše ure in ali je Bluetooth v telefonu vklopljen.




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

## VNOVIČNI ZAGON IN PONAŠTAVITEV

Če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob vnovičnem zagonu iz ure ne bodo izbrisane nastavitve ali vaši osebni podatki.

### VNOVIČNI ZAGON URE

Na uri pritisnite gumb BACK (NAZAJ), podrsajte navzgor do možnosti **Settings (Nastavitve)**, krmarite do **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > About your watch (O vaši uri) > Restart your watch (Ponovni zagon ure)**. Najprej pritisnite možnost **Restart your watch (Ponovni zagon ure)** in izbiro potrdite s ponovnim dotikom ikone .

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

### PONAŠTAVITEV URE 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.

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 priključite v USB-vhod računalnika.
3. Odprite nastavitve v FlowSync.
4. Pritisnite gumb **Factory Reset (Tovarniška ponastavitev)**.
5. Če za sinhronizacijo uporabite aplikacijo Polar Flow, v telefonu preverite seznam seznanjenih naprav Bluetooth in z njega odstranite uro.

Nato znova [nastavite uro](#) z mobilnim telefonom ali računalnikom. Za nastavitev morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.



Če nimate računalnika ali ponastavitev prek računalnika ne uspe, jo lahko opravite tudi neposredno na uri. Pritisnite in 10 sekund neprekinjeno držite gumb ure, dokler se ne pojavi logotip Polar. Počakajte, da se ura znova zažene in nato postopek ponovite 10-12-krat. Ko je postopek tovarniške ponastavitve zaključen, vas bo ura pozvala k izbiri jezika.



## MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

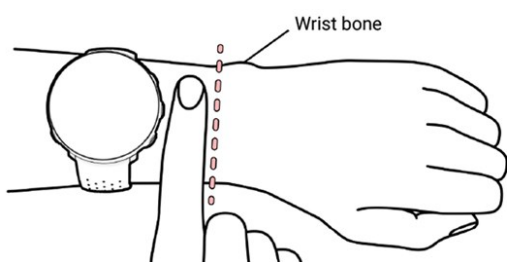
Ura meri vaš srčni utrip z zapestja z novo fuzijsko tehnologijo **Polar Precision Prime sensor™**. Ta inovacija srčnega utripa združuje optično merjenje srčnega utripa z merjenjem stika s kožo in izključuje morebitne motnje v signalu srčnega utripa. Natančno spremlja vaš srčni utrip tudi v najzahtevnejših 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, sensorja 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 pritrnitev 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 boljšo 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. Za dostop do načina pred vadbo pritisnite gumb, da odprete glavni meni, nato izberite **Začni trening**.



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

Izberete lahko npr. priljubljeni cilj treninga in vpogledom v trening dodate časovnike. 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.



Krog okrog ikone GPS bo postal zelen, ko je GPS nared. Ura vas na to opozori s tresenjem.



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



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 potrebni signali, se dotaknite zaslona, 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. Vstopite v način pred vadbo, tako da najprej pritisnete gumb, nato pa pritisnite **Začni trening**.
2. Prejeli boste sporočilo, da začnete cilj treninga, načrtovan za ta dan.



3. Pritisnite  da prikažete informacije o cilju.
4. Pritisnite **Začni**, da se vrnete v način pred vadbo, in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko ura najde vse signale, se dotaknite zaslona. Prikaže se **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 vadbo [FitSpark](#).

## HITRI MENI

Do hitrega menija pridete tako, da med premorom vadbe ali ko je naprava v načinu pred vadbo, pritisnete ikono za hitri

meni 



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



### Predlogi za trening:

Predlogi za trening vam prikazujejo dnevne predloge za trening 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 možnost **Dolžina bazena** za dostop do nastavitve dolžine bazena in po potrebi spremenite predhodno nastavljeno dolžino bazena. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, lahko pa dolžino 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.



### Priljubljene:

V priljubljenih boste našli cilje treninga, ki ste jih shranili kot priljubljene v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirali 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](#).



### 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 možnost **Intervalna ura > Nastavi časovnike**:

1. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje**: **Na podlagi časa**: Določite minute in sekunde za časovnik ter pritisnite . **Na podlagi razdalje**: Nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite . Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?**. Pritisnite , da nastavite drug časovnik.
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 možnost **Odštevalnik > Nastavi časovnik**: Nastavite čas odštevanja in pritisnite , 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](#).

Ko izberete cilj treninga za vadbo, sta funkciji **Priljubljene** in **Predlogi za trening** v hitrem meniju prečrtani, ker za vadbo lahko izberete samo en cilj. Za spremembo cilja izberite prečrtano možnost in ura vas bo vprašala, ali želite spremeniti cilj. Pritisnite , da potrdite novi cilj.

# MED TRENINGOM

## BRSKAJTE PO VPOGLEDIH V TRENING

Med treningom lahko po vpogledih v treninge brskate tako, da na zaslonu podrsate levo ali desno. Upoštevajte, da so razpoložljivi vpogledi v trening in prikazani podatki pri vpogledih v trening odvisni od izbranega športa in nastavitve posameznega 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 ustvarite prilagojene vpogledje 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 na primer naslednje informacije:



Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer

Razdalja

Trajanje

Tempo/hitrost



Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer

Trajanje

Kalorije



Spust

Trenutna nadmorska višina

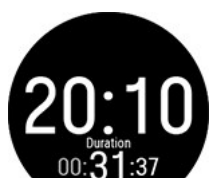
Vzpon



Maksimalni srčni utrip

Graf srčnega utripa in trenutni srčni utrip

Povprečni srčni utrip



Čas dneva

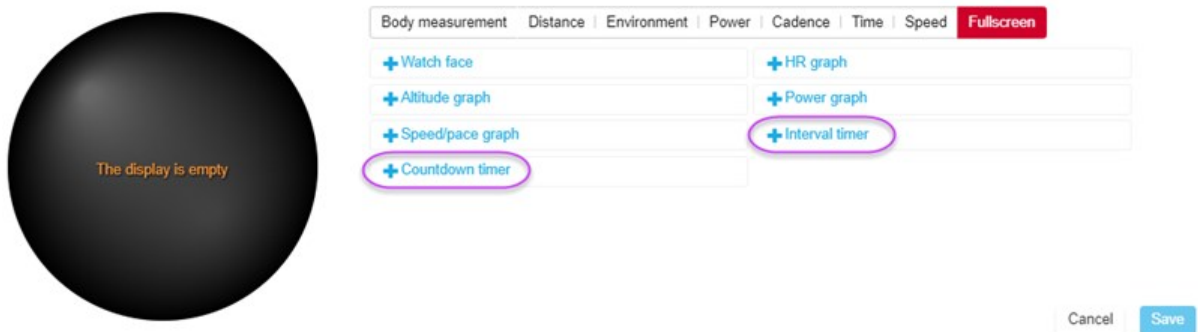
Trajanje



**Vedno vklopljena osvetlitev zaslona med treningom:** podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni **Hitre nastavitve**. Pritisnite ikono za osvetlitev zaslona in izberite možnost **Vedno vklopljeno** ali **Samodejno**. Ko je izbrana možnost za vedno vklopljeno, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na Samodejno. Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.

## NASTAVITEV ČASOVNIKOV

Da bi lahko uporabljali časovnike med vadbo, morate dodati časovnike v vpogled v trening. 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



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 z navodili v nadaljevanju.

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

1. Pobrskajte do možnosti **Intervalna ura** ter se dotaknite zaslona in ga za 3 sekunde zadržite. Pritisnite **Začni**, da uporabite prejšnje nastavitve časovnika, ali ustvarite nov časovnik v **Nastavi intervalno uro**.
2. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje**: **Na podlagi časa**: določite minute in sekunde za časovnik ter pritisnite . **Na podlagi razdalje**: nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite .
3. Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?**. Pritisnite , da nastavite drug časovnik.
4. Ko končate, pritisnite **Začni**, da začnete uporabljati intervalno uro. Ob zaključku vsakega intervala vas ura opomni s tresenjem.

Za zaustavitev časovnika se dotaknite zaslona in ga za 3 sekunde zadržite, nato pa pritisnite **Ustavi časovnik**.

## Odštevalnik



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 z navodili v nadaljevanju.

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

1. Pomaknite se do možnosti **Odštevalnik** in se dotaknite zaslona ter ga za 3 sekunde zadržite.
2. Pritisnite **Začni**, če želite uporabiti predhodno nastavljeni odštevalnik, ali zberite možnost **Nastavi odštevalnik**, da nastavite nov čas odštevanja. Ko končate, pritisnite **Začni**, da začnete uporabljati odštevalnik.
3. Ko se odštevanje konča, vas ura opomni s tresenjem. Če želite odštevalnik znova zagnati, se dotaknite zaslona in ga za 3 sekunde zadržite, nato pa pritisnite **Začni**.

## NASTAVITVE SAMODEJNEGA KROGA

V nastavitvah športnega profila v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow nastavite **Samodejni krog** na **Razdalja kroga** ali **Trajanje kroga**. Če izberete možnost **Razdalja kroga**, nastavite razdaljo, po kateri se zabeleži krog. Če izberete možnost **Trajanje kroga**, nastavite trajanje, po katerem se zabeleži krog.

## 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 v uro, bo kot privzeti prvi vpogled v trening 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



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



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 zaslon, 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.

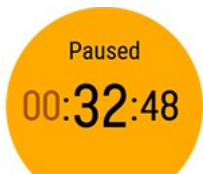


Upoštevajte, da vas ura o končani fazi ne bo obvestila s tresenjem, ko so nastavljene faze zelo kratke (manj kot 10 sekund).

## Obvestila

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

## ZAČASNA PREKINITEV/USTAVITEV VADBE



Pritisnite gumb za premor vadbe.

Za nadaljevanje vadbe tapnite ikono športa. Pritisnite in zadržite gumb, da ustavite sejo. Na uri bo prikazan povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo.



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

## 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:



Čas in datum začetka

Trajanje vadbe

Razdalja, premagana med vadbo



### Srčni utrip

To je vaš povprečni in maksimalni srčni utrip med vadbo.

Kardio obremenitev med vadbo





### Območja srčnega utripa

Čas treninga v različnih območjih srčnega utripa



### Kalorije

Porabljene kalorije med vadbo

Pokurjene maščobe v % porabljenih kalorij: kalorije, porabljene iz maščob, izražene kot odstotek skupnih kalorij, porabljenih med vadbo



### Tempo/hitrost

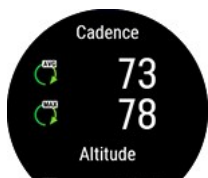
Povprečni in maksimalni tempo/hitrost vadbe

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



Kadenco teka prek gibov zapestja meri vgrajeni merilnik pospeška.



### Nadmorska višina

Največja nadmorska višina med vadbo

Vzpon v metrih/čevljih med vadbo

Spust v metrih/čevljih med vadbo



Samodejni zapis vmesnega časa

Število krogov

Najboljši čas kroga

Povprečni čas kroga

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



V časovnem prikazu podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do prikaza ure **Zadnje vadbe**, nato pa se dotaknite zaslona.

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



## 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, ko ste vpisani v aplikacijo Flow in je vaš mobilni telefon v dosegu povezave Bluetooth. V aplikaciji lahko po vsaki vadbi opravite hitro analizo podatkov. Aplikacija prikaže kratek pregled podatkov treninga.

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

## PODATKI TRENINGA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

Analizirate lahko 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](#).

# FUNKCIJE

## GPS

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

Ura uporablja tehnologijo Podprti GPS (A-GPS), da hitro najde povezavo s satelitom. Podatki A-GPS vaši uri sporočajo predvidene položaje satelitov GPS. Tako ura pridobi informacije o tem, kje mora iskati satelite, in lahko v nekaj sekundah pridobi njihove signale, tudi, ko so pogoji za sprejem signala oteženi.

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

### Datum izteka veljavnosti A-GPS

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

Datum izteka veljavnosti trenutne datoteke s podatki A-GPS lahko preverite v uri. Pojdite v **Settings (Nastavitve) > General settings (Splošne nastavitve) > About your watch (O vaši uri) > Assisted GPS expires (Datum izteka velj. GPS), ki deluje s pomočjo telefona**. Če je veljavnost datoteke s podatki potekla, svojo uro sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow, da posodobite podatke A-GPS.

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

## LASTNOSTI GPS

Ura ima naslednje funkcije GPS:

- **Razdaljo:** Točne informacije o razdalji po vaši vadbi.
- **Hitrost/Tempo:** Točne informacije o hitrosti/tempu med in po vaši vadbi.
- **Nadmorsko višino, dvig in spust:** Izmero nadmorske višine v realnem času, kot tudi vzpon in spust v metrih/čevljih.
- **Tekaški indeks:** Tekaški indeks temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. Daje informacije o ravni zmogljivosti, tako v zvezi z aerobno telesno pripravljenostjo kot tudi z ekonomičnostjo teka.
- **Pot:** Na voljo v aplikaciji Flow App in spletni storitvi Flow.



Za največjo učinkovitost funkcije GPS uro nosite na zapestju s prikazovalnikom obrnjenim navzgor. Zaradi položaja antene GPS na uri ni priporočljivo, da jo nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da je zaslon obrnjen navzgor.

## SMART COACHING

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

Ura vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Meritev regeneracije Nightly Recharge™](#)
- [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#)
- [Dnevni vodnik za vadbo FitSpark™](#)

- [Vodene dihalne vaje Serene™](#)
- [Fitness-test](#)
- [Tekaški program](#)
- [Tekaški indeks](#)
- [Koristi treninga](#)
- [Pametne kalorije](#)
- [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#)
- Sledenje aktivnosti 24/7
- [Prednosti aktivnosti](#)

## 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 ravni v preteklih 28 dneh. Vaša ura čez noč samodejno meri status spanca in status AŽS.


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

Kako začnem uporabljati funkcijo Nightly Recharge?

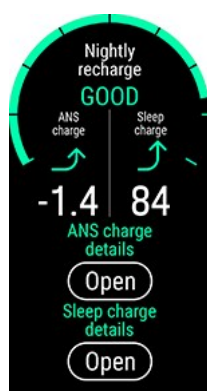


1. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Neprekinjeno merjenje srčnega utripa omogočite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa** in izberite **Vkl.** ali **Samo ponoči**.
2. Zapestni pasček si dobro zapnite okrog zapestja in nosite uro med spanjem. Senzor na hrbtne strani ure mora biti stalno v stiku z vašo kožo. Za podrobnejša navodila glede nošenja ure glejte 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 , 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 podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do prikaza ure Nightly Recharge.



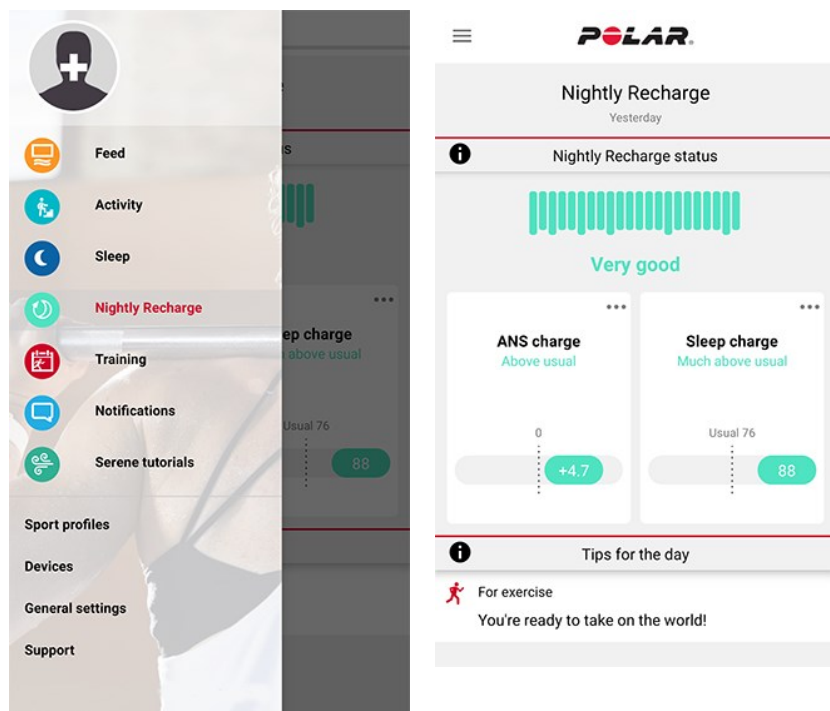
Pomaknite se do **Podrobnosti statusa AŽS/ Podrobnosti statusa spanca**, da prikazete podrobnejše informacije o **statusu AŽS** in **statusu spanca**.



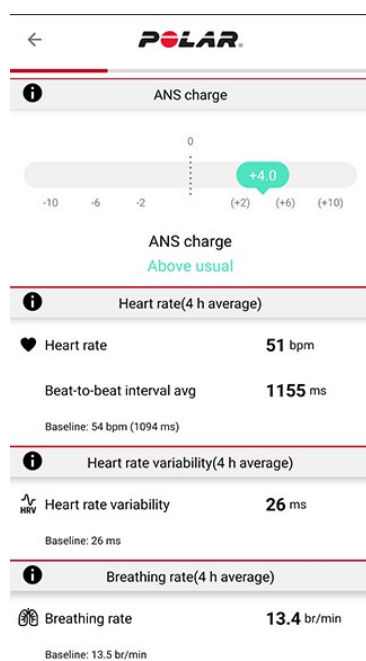
1. **Graf statusa Nightly Recharge**
2. Lestvica **statusa Nightly Recharge**: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.
3. **Graf statusa AŽS**
4. **Status AŽS** Lestvica od -10 do +10. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič.
5. Lestvica **statusa AŽS**: precej pod običajno 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 41.

## 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 prikazete 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 42.

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.

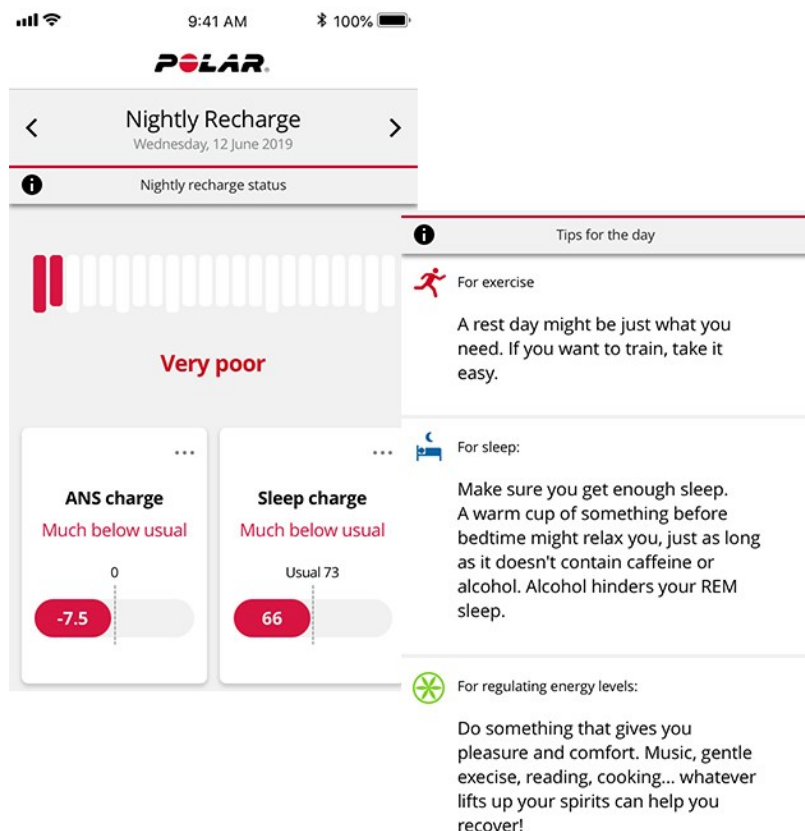
## Za spanec

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](#).



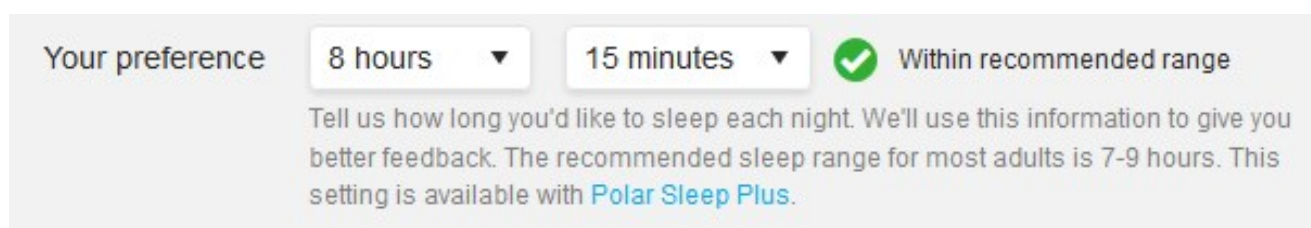
## SLEDENJE SPANJA SLEEP PLUS STAGES™

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 o spanju.

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™?

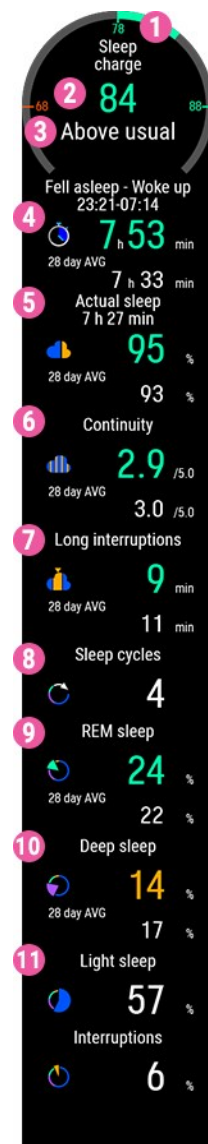
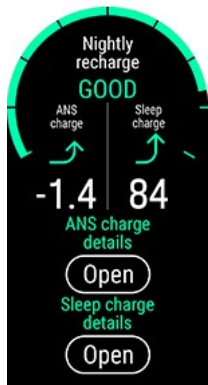
1. Najprej morate v aplikaciji Polar Flow ali uri **nastaviti želeni čas spanja**. V aplikaciji Polar Flow pritisnite svoj profil in izberite **Želeni čas spanja**. Izberite želeni čas in pritisnite **Končano**. Lahko pa se prijavite v račun Flow ali na [flow.polar.com](https://flow.polar.com) ustvarite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




**Želeni čas spanja** je dolžina spanca, ki jo želite doseči vsako noč. Privzeta nastavev 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 primerjate z dobljeno oceno statusa spanca.

Podatki o spanju v uri



Ko se zbudite, si lahko podatke o spanju ogledate na prikazu ure [Nightly Recharge](#). Najprej pritisnite zaslón, da odprete podrobnosti o statusu Nightly Recharge, nato pa pritisnite **Odpr** v razdelku **Podrobnosti o statusu spanca**.

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

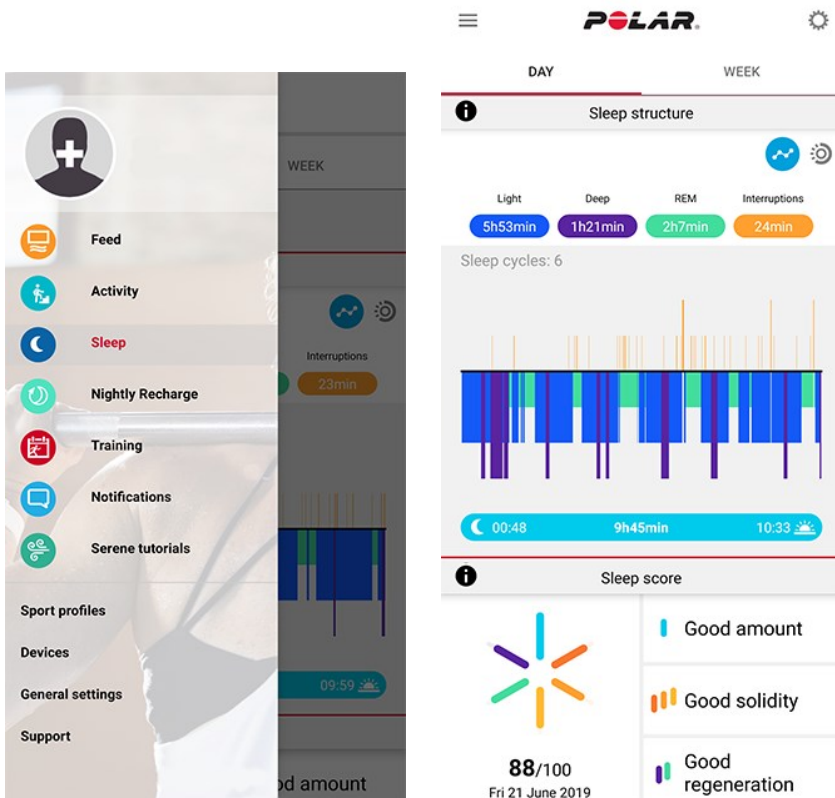
Podrobnosti spanja vsebujejo naslednje informacije:

- Graf za status rezultata spanca**
- Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo povzame vaš čas spanja in kakovost spanja.
- Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravtnjo. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
- Čas spanja** meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
- Dejansko spanje (%)** meri dejanski čas spanca od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Natančneje, meri čas spanja brez prekinitev. V dejansko dolžino spanca je vključen samo čas, ko dejansko spate.
- 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.
- 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 prekinitve spominjali, je odvisno od njihovega trajanja. Krajših prekinitve se običajno ne spominjamo. Daljših, npr. ko vstanete, da spijete požirek vode, pa se lahko spominjate. Prekinitve so na vaši časovnici spanja obarvane rumeno.
- Spalni cikli**: oseba z normalnim ritmom spanja ponoči običajno gre skozi 4–5 spalnih ciklov. To ustreza približno 8 uram spanja.
- % 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.
- % 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.
- % 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.

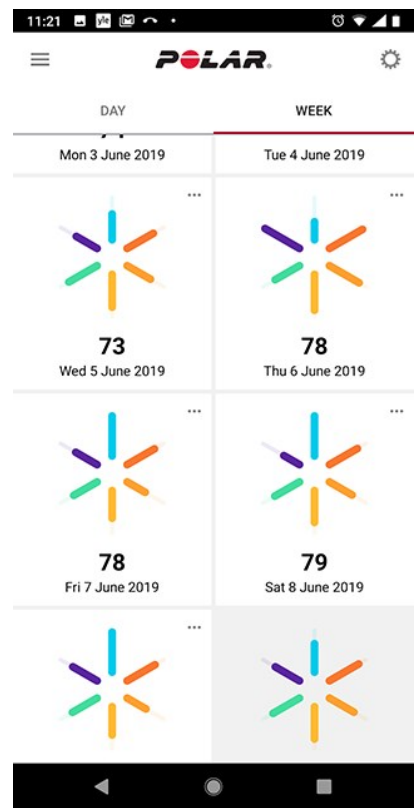
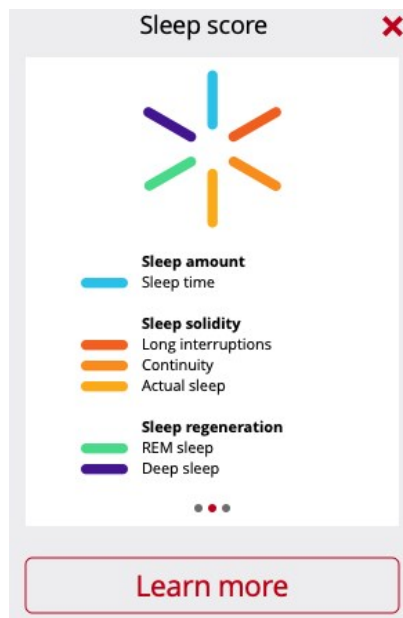
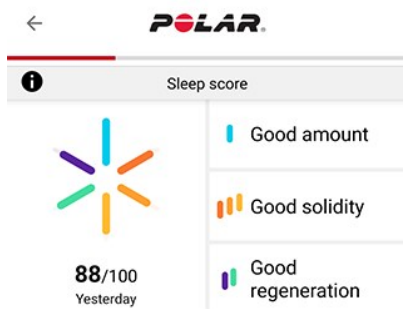
Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow

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.

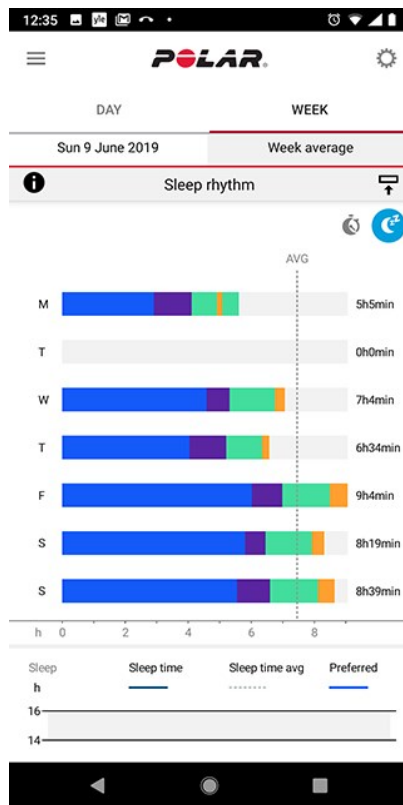
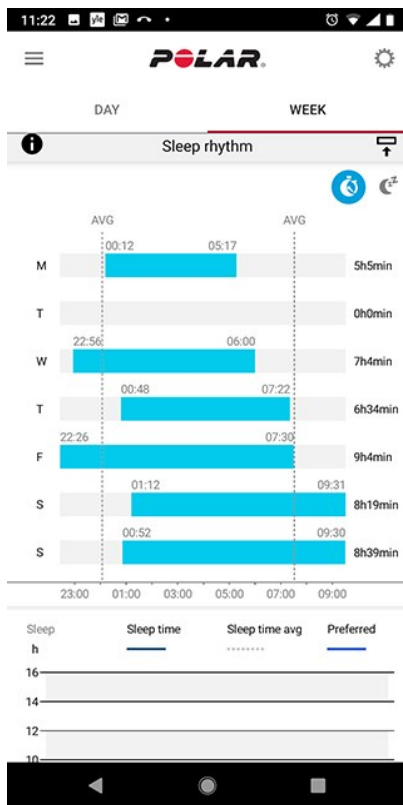
V meniju aplikacije Flow izberite **Spanec** in si oglejte svoje podatke o spancu. V pogledu Struktura spanca si lahko ogledate, kako je vaš spanec prehajal skozi različne faze (lahek spanec, globok spanec in REM-spanec) in morebitne prekinitve spanca. Običajni spalni cikli prehajajo od lahkega do globokega 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 (čas spanja), trdnost (daljše prekinitve, neprekinjenost in dejansko spanje) in regeneracija (REM-spanec in globok spanec). Vsak stolpec na grafu predstavlja rezultat za posamezno kategorijo. Rezultat spanca predstavlja povprečno vrednost zgornjih kategorij. Če izberete tedenski pogled, si lahko ogledate, kako se vaš rezultat spanca in kakovost spanca (kategoriji trdnosti spanca in regeneracije) spreminjata čez teden.



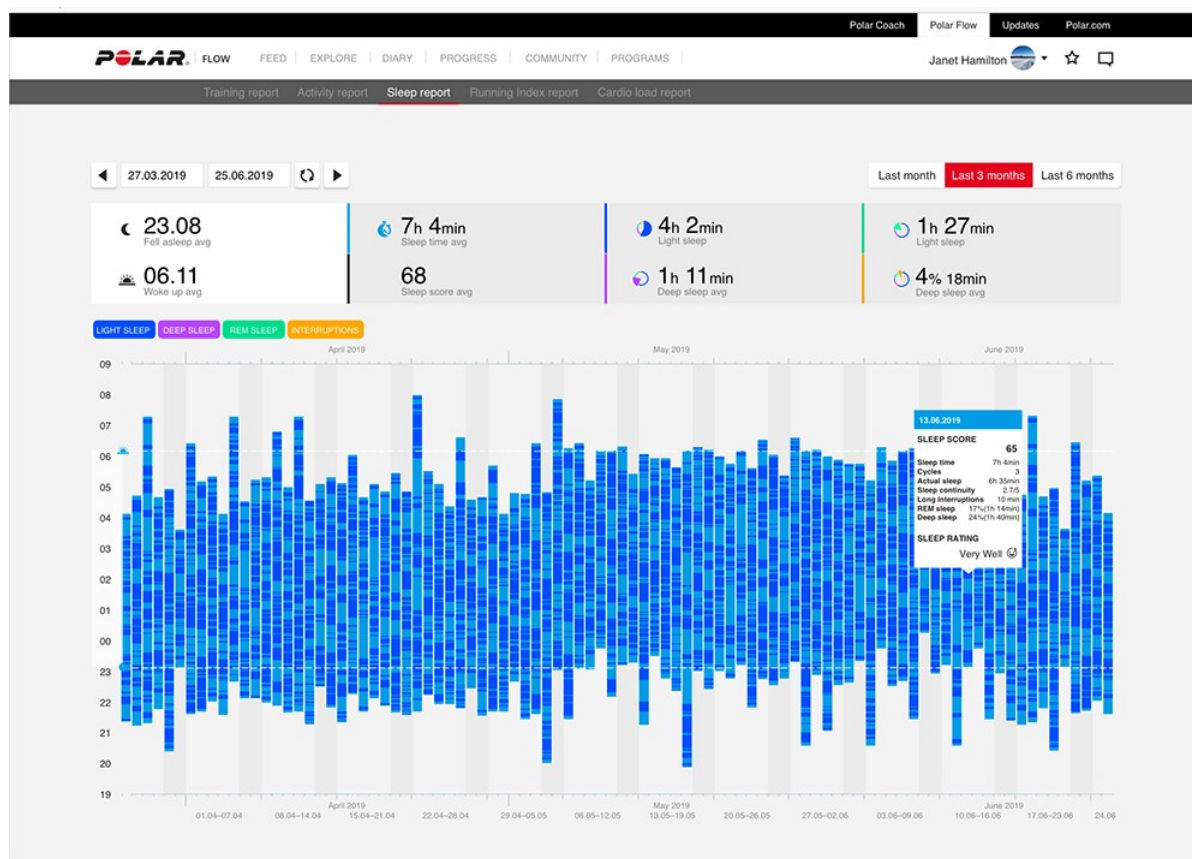
Razdelek Ritem spanja ponuja tedenski pregled časa spanja in faz spanca.



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. Prikazete 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 prikažete tako, da se z miško pomaknete čez graf spanja.



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

## DNEVNI VODNIK ZA TRENING FITSPARK™

Vodič za trening FitSpark™ vključuje predhodno pripravljene **dnevne vadbe na zahtevo**, ki so priročno na voljo na vaši uri. Vadbe so prilagojene vaši ravni fizične pripravljenosti, preteklim treningom, stopnji regeneracije in pripravljenosti, ki jih izkazuje 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 trening**, **trening moči** in **podporne vaje**.

Vadbe FitSpark so Polarjevi že vnaprej pripravljene [cilji treninga](#). Vadbe imajo postopna in sprotna navodila za izvajanje vaj, ki vam pomagajo, da varno vadite in pri tem uporabljate pravilno tehniko. Vse vadbe so časovno omejene in prilagojene vaši trenutni ravni fizične pripravljenosti, zato so primerne za vsakogar, ne glede na raven fizične pripravljenosti. Predlogi za vadbo FitSpark se posodobijo po vsaki vadbi (vključno z vadbami, opravljenimi brez funkcije FitSpark), ob polnoči in ko se zbudite. Funkcija FitSpark poskrbi za vsestranski trening z različnimi vrstami dnevnih vadb, ki so vam na voljo.

Kako se določi vaša raven fizične pripravljenosti?

Raven fizične pripravljenosti se določi za vsako predlagano vadbo, podlaga zanjo pa so:

- zgodovina treningov (tedensko povprečno doseganje območij srčnega utripa za preteklih 28 dni),
- VO2max (na podlagi [fitnes-testa](#) v uri),
- [Športno ozadje](#)

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



Boljša kot je vaša raven fizične pripravljenosti, dalj časa trajajo cilji treninga. Najzahtevnejših cilji za trening moči niso na voljo za nižje ravni fizične 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 v uri.

Vadbe za moč so krožni tipi vadb, ki jih sestavljajo vaje za trening moči z vodenjem na podlagi časa. Vadbe z lastno težo lahko izvajate z lastnim telesom in ne potrebujete dodatnih uteži. Pri krožni vadbi potrebujete disk utež, okroglo utež z ročajem ali ročke.

Podporne vaje so krožni tipi vadb, ki jih sestavljajo vaje za vadbo moči **in** gibljivosti z vodenjem na podlagi časa.

## FitSpark v uri

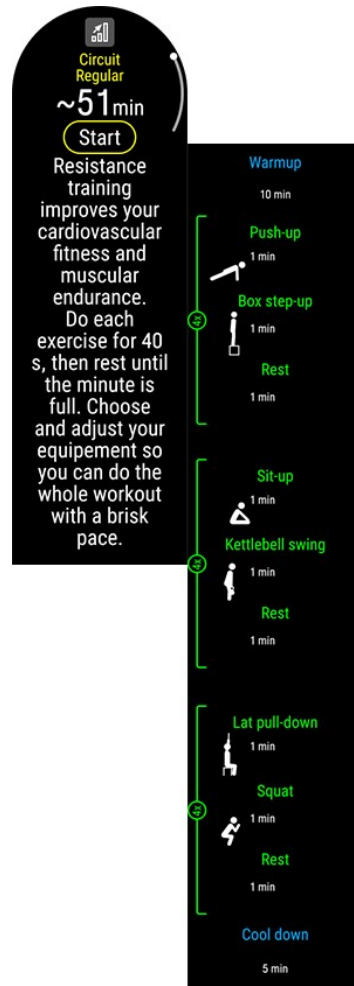
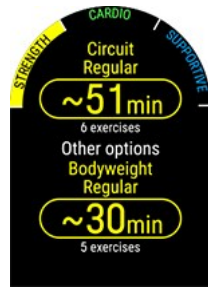
V časovnem pogledu krmarite na prikaz ure **FitSpark**, tako da podrsate levo ali desno.

Prikaz ure **FitSpark** ima naslednje poglede za različne kategorije treninga:



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

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



## Med treningom

Vaša ura vas med treningom vodi in daje podatke o treningu, kot so časovno omejene faze z območji srčnega utripa za cilje kardio vadbe ter časovno omejene faze z vajami za vadbo moči in cilje za podporne vaje.

Trening za moč in podporne vaje temeljijo na že pripravljenih načrtih vadbe z animacijami vaj in postopnimi ter sprotnimi navodili. Vse vadbe imajo časovnike in jih spremlja tresenje, ki vas opozori, ko morate začeti z naslednjo fazo. Vsako vajo izvajajte 40 sekund, nato počivajte do skupno ene minute in zatem začnite z naslednjo vajo. Ko zaključite vse vaje v prvi seriji, sami začnite novo serijo. Vadbo lahko končate, ko želite. Faz treninga ne morete preskočiti ali jih prerazporediti.



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

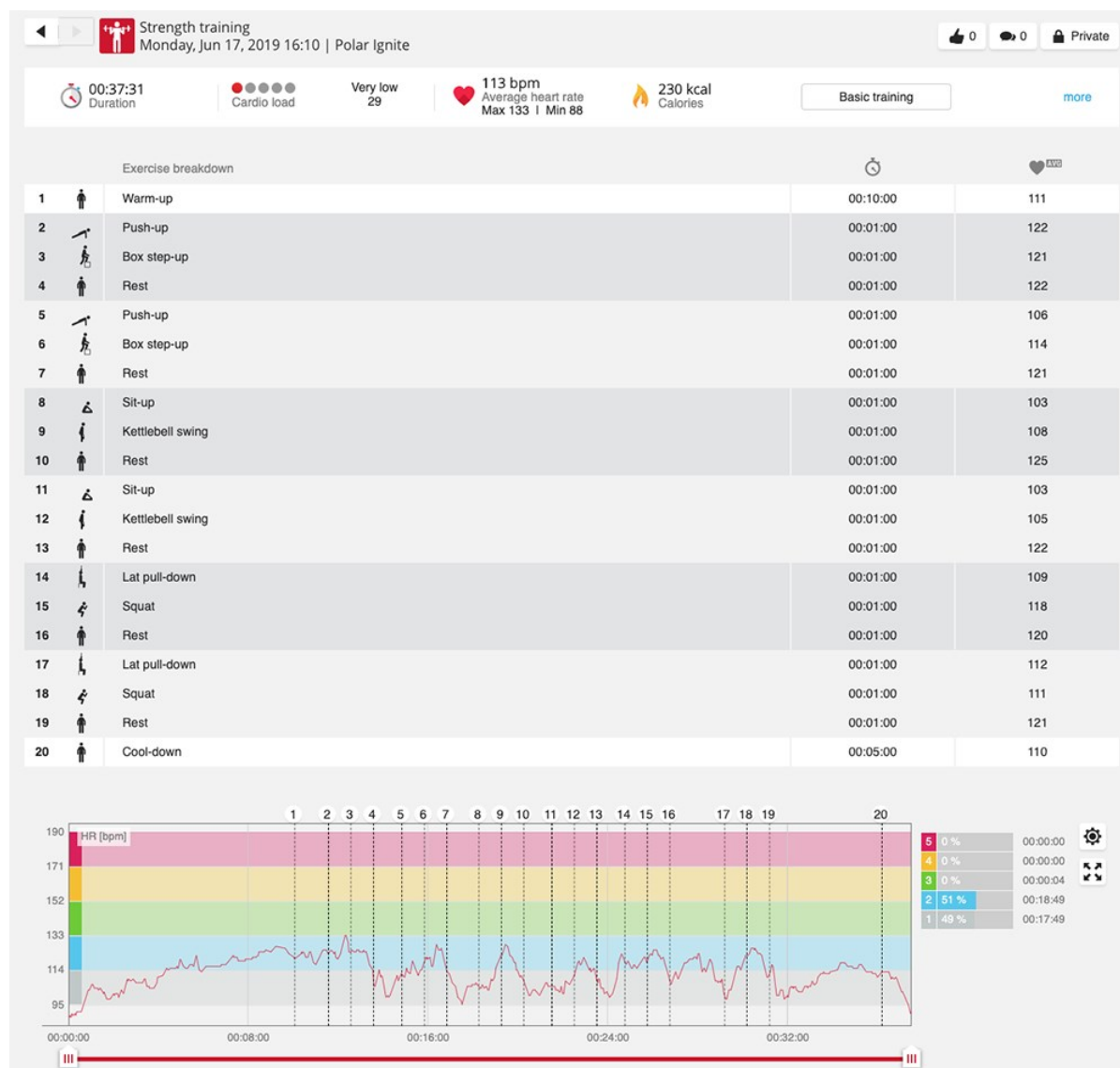


## Rezultati treninga v uri in aplikaciji Polar Flow

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 treninga boste prejeli osnovne rezultate treninga, ki prikazujejo faze vadbe in podatke o srčnem utripu. Za cilje treninga moči in podpornih vaj boste prejeli podrobne rezultate treninga, ki vključujejo vaš povprečni srčni utrip in čas izvajanja posamezne vaje. Prikazani so kot seznam,



vsaka vaja pa je ponazorjena tudi na krivulji srčnega utripa.



Trening lahko vključuje določena tveganja. Pred začetkom rednega programa treningov preberite navodila za [zmanjševanje tveganj med vadbo](#).

## VODENE DIHALNE VAJE SERENE™

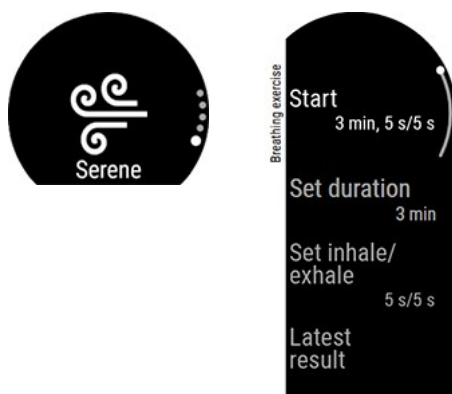
Serene™ je vodena dihalna vaja, ki vam pomaga, da sprostite telo in um ter obvladate stres. Serene vas vodi skozi vaje dihanja v počasnem in enakomernem ritmu, ki znaša **šest vdihov na minuto**, kar je optimalna hitrost dihanja za **blaženje stresa**. Če dihate počasi, se vaš srčni utrip sinhronizira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

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

### Dihalna vaja Serene v uri

Dihalna vaja Serene vas vodi **do globokega in počasnega dihanja**, s katerim umirite svoj um in telo. Ko 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 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 vaša uspešnost ne meri samo na podlagi sinhronizacije, temveč tudi na podlagi doseganja optimalne hitrosti dihanja.

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



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

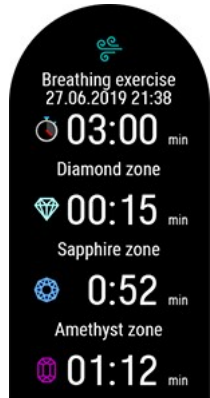
1. Uro namestite tako, da se vam udobno prilega tik za kostjo zapestja.
2. Usedite se ali se uležite, tako da vam bo udobno.
3. V uri najprej pritisnite možnost **Serene** in nato izberite **Začni**, da začnete z dihalno vajo. Vaja se začne po 15-sekundni pripravi.
4. Sledite navodilom za dihanje na zaslonu ali s pomočjo tresenja.
5. Vajo lahko kadar koli končate tako, da pritisnete gumb.
6. Vodilni element animacije **spreminja barvo** glede na območje umirjenosti, v katerem se trenutno nahajate.
7. Po koncu vaje se bodo vaši rezultati izpisali v uri kot čas, ki ste ga preživeli v različnih območjih umirjenosti.



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

## Rezultat dihalne vaje

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



Za več informacij o vodeni dihalni vaji Serene™ si oglejte ta [podrobno razdelani 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 **Fitnes-test**. Najprej pritisnite možnost **Fitnes-test**, nato pa **Sprostite se in začnite test**.



- Ko ura zazna srčni utrip, se na zaslonu prikaže vaš trenutni srčni utrip in sporočilo **Ležite 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 > Fitnes-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.

## 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     |

| Starost/leta | Zelo nizko | Nizko | Zadovoljivo | Zmerno | Dobro | Zelo dobro | Vrhunsko |
|--------------|------------|-------|-------------|--------|-------|------------|----------|
| 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.

## $VO_{2max}$

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

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

## TRAINING LOAD PRO™

Funkcija Training Load Pro™ meri, kako vaše vadbe obremenijo telo in vam pomaga razumeti, kako to vpliva na vašo zmogljivost. Funkcija Training Load Pro podaja obremenitev treninga, ki jo trening predstavlja za vaš kardiovaskularni sistem, tj. **kardio obremenitev**, z **občuteno obremenitvijo** pa lahko ocenite, kakšno obremenitev čutite. Ko veste, kako obremenjen je posamezen sistem telesa, lahko optimizirate trening, 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 treninga. 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 treninga pri vseh športih. **Občutena obremenitev** je vrednost, ki upošteva vaše subjektivno doživljanje zahtevnosti vadbe in trajanje vadbe. Merimo jo s **stopnjo občutene napora (RPE)**, znanstveno sprejeto metodo za vrednotenje subjektivne obremenitve treninga. Uporaba lestvice RPE je še posebej uporabna pri športih, pri katerih obstajajo določene omejitve za merjenje obremenitve treninga na podlagi srčnega utripa, na primer pri treningu moči.

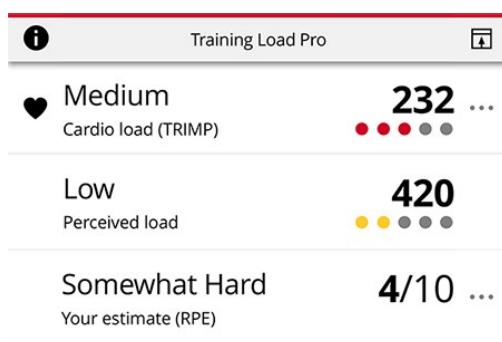


Ocenite svojo vadbo v mobilni aplikaciji Flow, da dobite vrednost **občutene obremenitve** za vadbo. Izbirate lahko na lestvici med 1 in 10, pri čemer je 1 zelo lahko in 10 zelo naporno.

## Obremenitev treninga med eno vadbo

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

Za vsako izmerjeno treninga prejmete absolutno številko obremenitve treninga. 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 napora zaradi obremenitve treninga med vadbo v primerjavi s povprečno obremenitvijo med vadbo v zadnjih 90 dneh.



Točkovna premica ter besedilni opis se prilagajata glede na vaš napredek: pametneje kot trenirate, večje obremenitve lahko prenašate. Ko se vaša telesna pripravljenost in toleranca za vadbo izboljšujeta, lahko obremenitev treninga, ki je bila pred nekaj meseci ocenjena s tremi točkami (srednja), v prihodnje šteje samo 2 točki (nizka). Prilagodljiva lestvica kaže na to, da lahko enaka vrsta vadbe različno vpliva na vaše telo, odvisno od vaše trenutne kondicije.

● ● ● ● ● Zelo visoko

● ● ● ● ● Visoko

● ● ● ● ● Srednje

● ● ● ● ● Nizko

● ● ● ● ● Zelo nizko

## Zahtevnost in toleranca

Nova funkcija Training Load Pro poleg kardio obremenitve med posameznimi vadbami meri vaše kratkoročne (zahtevnost) in dolgoročne kardio obremenitve (toleranco).

**Zahtevnost** kaže, kako zahteven je bil vaš trening v zadnjem času. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih 7 dni.

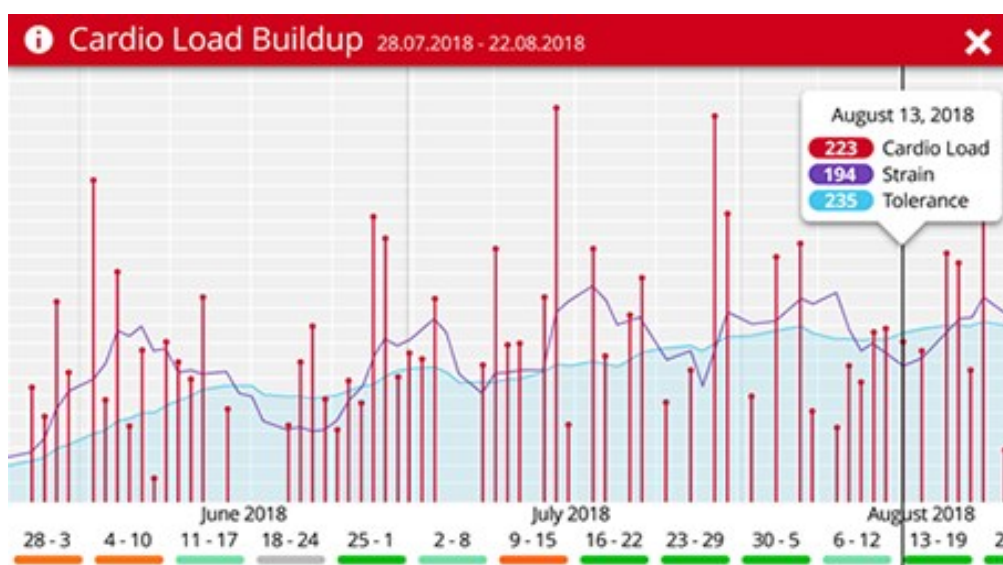
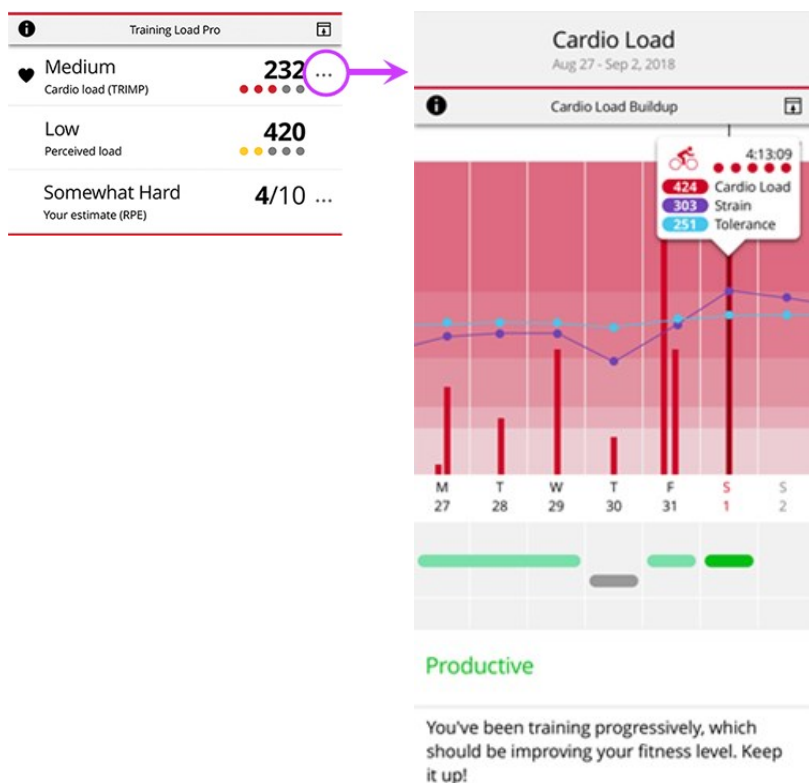
**Toleranca** opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio trening. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih 28 dni. Da izboljšate svojo toleranco za kardio trening, počasi stopnjujte trening v daljšem časovnem obdobju.

## Status kardio obremenitve

Status kardio obremenitve preveri razmerje med vašo **zahtevnostjo** in **toleranco** ter na osnovi tega pokaže, ali ste v stanju obremenitve z zmanjšano kardio vadbo, vzdrževanjem kardio vadbe, napredkom ali prekomerno kardio vadbo. Status kardio obremenitve vas vodi pri vrednotenju učinka, ki ga ima vaša vadba na vaše telo, in vam pove, kako vpliva na vaš napredek. Ko veste, kako pretekli treningi vplivajo na vašo zmogljivost danes, imate popoln nadzor nad obsegom treninga in optimizacijo časa treninga z različno intenzivnostjo. Ko spoznate, kako se vaše stanje treninga spremeni po vadbi, bolj razumete, kolikšno obremenitev je vadba povzročila.

## 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 Polar Flow tapnite ikono navpičnih treh pik v povzetku vadbe (modul Training Load Pro).



Za ogled statusa kardio obremenitve in napredka kardio obremenitve v spletni storitvi Flow odprite možnost **Napredek** > **Poročilo o kardio obremenitvi**.



### 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)

Rdeči stolpci prikazujejo kardio obremenitev med 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 zahteven je bil 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. Za izboljšanje svoje tolerance za kardio trening počasi stopnjujte trening skozi daljše časovno obdobje.

## POLARJEV PROGRAM TEKA

Polarjev tekaški program je prilagojen vaši ravni fizične pripravljenosti. Program zagotavlja pravilen trening in prepreči prekomerno vadbo. Gre za pametni program, ki se prilagaja vašemu napredku in vam sporoči, kdaj bi bilo dobro, da zmanjšate oziroma povečate količino treninga. Vsak program je prilagojen posameznikovemu tekaškemu dogodku, upošteva njegove osebne značilnosti, športno ozadje o in čas, ki ima na voljo za pripravo. Program je na voljo brezplačno in ga lahko prenesete prek spletne storitve Polar Flow na spletni strani [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Na voljo so programi za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Vsak program ima tri faze: bazični trening, stopnjevanje in zoževanje. Te tri faze postopoma stopnjujejo vašo pripravljenost, da boste na dan dogodka pripravljeni. Treningi teka se delijo na pet faz: lahek tek, srednji tek, dolg tek, tek s tempom in intervalni tek. Vse vadbe vključujejo fazo ogrevanja, treninga in raztezanja, kar zagotavlja najboljše možne rezultate. Obenem so vam na voljo še vaje za moč, trup in gibčnost, ki tudi prispevajo k razvoju vaše pripravljenosti. Vsak teden prinaša od dva do pet tekaških



vadb, ki količinsko obsegajo od eno do sedem ur teka, odvisno od vaše ravni fizične pripravljenosti Program traja najmanj 9 tednov in največ 20 mesecev.

Za več informacij o Polarjevem programu teka glejte ta [podrobno razdelani priročnik](#) ali pa preberite razdelek [Kako začeti s programom teka Polar](#).

Kliknite eno od spodnjih povezav, da si ogledate video:

[Začetek uporabe](#)

[Uporaba](#)

## Ustvarite Polarjev program teka

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

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


## Začnite tekaški cilj

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

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Vstopite v način pred vadbo, tako da najprej pritisnete gumb, nato pa tapnete **Start training (Začni vadbo)**.
2. Prejeli boste sporočilo, da začnete cilj treninga, načrtovan za ta dan.



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

## Spremljajte svoj napredek

Rezultate vadbe sinhronizirajte z vaše naprave v spletno storitev Flow prek USB-kabla ali aplikacije Flow. V zavihku **Programi** lahko spremljate svoj napredek. Prikazana bosta pregled trenutnega programa in vaš napredek.

## RUNNING INDEX

Running Index je preprost način za spremljanje sprememb v tekaški zmogljivosti. Vrednost Running Index je približna ocena vaše maksimalne aerobne tekaške zmogljivosti (VO2max) Ko beležite Running Index glede na čas, lahko vidite, kako učinkovit je vaš tek 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 določeni stopnji napora.

Za kar se da točne podatke o svoji zmogljivosti poskrbite, da ste nastavili vrednost za svoj maks. srčni utrip.

Running Index se izračuna med vsako vadbo, ko sta vključena merjenje srčnega utripa in GPSso izpolnjene naslednje zahteve:

- Uporabljeni športni profil je tekaški šport (tek, cestni tek, tek po brezpotjih idr.)
- Tempo mora biti 6 km/h ali več, trajanje pa 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. Po vadbi ura prikaže vrednost za Running Index in shrani rezultat v povzetek treninga.



Svojo vrednost za Running Index si lahko ogledate v povzetku vadbe v uri. V [spletni storitvi Polar Flow](#) sledite svojemu napredku in si oglejte oceno predvidenega tekmovalnega časa.

Primerjajte svoj rezultat z rezultati v spodnji tabeli.

## Kratkoročna analiza

### 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.

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

## Dolgoročna analiza

Posamezne vrednosti za Running Index tvorijo trend, ki predvidi vaš uspeh pri teku na določene razdalje. Poročilo za Running Index je na voljo v spletni storitvi Polar Flow v zavihku **NAPREDEK**. V poročilu si lahko ogledate, kako se je vaša tekaška zmogljivost izboljšala v daljšem časovnem obdobju. Če se s [Polarjevim programom teka](#) pripravljate na tekaški dogodek, lahko spremljate napredek svoje vrednosti za 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 za Running Index pri interpretaciji tabele. Predvidevanje je najboljše za tiste vrednosti za Running Index, ki so bile prejete v hitrostnih in tekaških razmerah, ki so podobne ciljni zmogljivosti.

| Running Index | 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             |

| Running Index | 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) |
|---------------|--------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| 74            | 3650               | 0:16:40        | 0:34:50         | 1:17:00             | 2:40:00             |
| 76            | 3750               | 0:16:20        | 0:33:50         | 1:14:30             | 2:36:00             |
| 78            | 3850               | 0:15:50        | 0:33:00         | 1:12:30             | 2:32:00             |

## KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe vam ponuja povratne informacije v obliki besedilnega sporočila za učinek vsake vadbe, kar vam omogoča, da bolje razumete učinkovitost vaše vadbe. **Povratne informacije si lahko ogledate v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.** Če želite prejeti povratne informacije, morate trenirati vsaj 10 minut v [območjih srčnega utripa](#).

Povratne informacije funkcije Koristi vadbe temeljijo na območjih srčnega utripa. Vključujejo merjenje časa, ki ste ga preživeli v posameznem območju, in število kalorij, ki ste jih porabili v posameznem območju.

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

| Povratne informacije                                     | Koristi  |
|--|--|
| Vadba pri največji obremenitvi+                          | To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svojo hitrost pri sprintu in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste uspešnejši. S to vadbo ste postali manj občutljivi na utrujenost.                  |
| Vadba pri največji obremenitvi                           | To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svojo hitrost pri sprintu in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste uspešnejši.  |
| Vadba pri največji obremenitvi in vadba tempa            | To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svoj tempo in učinkovitost. S to vadbo ste pomembno razvili svojo aerobno telesno pripravljenost in izboljšali svojo odpornost na visokointenzivni napor.   |
| Vadba tempa in vadba pri največji obremenitvi            | To je bila odlična vadba! Pomembno ste izboljšali svojo aerobno telesno pripravljenost in svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste izboljšali tudi svoj tempo in učinkovitost.      |
| Vadba tempa+   | Odličen tempo za dolgotrajno vadbo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste postali manj občutljivi na utrujenost. |
| Vadba tempa  | Odličen tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in svojo odpornost na visokointenzivni napor.  |
| Vadba tempa in vadba z enakomernim tempom                | Odličen tempo! Izboljšali ste svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste izboljšali tudi svojo anaerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost mišic.                                |
| Vadba z enakomernim tempom in vadba tempa                | Odličen tempo! Izboljšali ste svojo anaerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost mišic. S to vadbo ste razvili svojo odpornost na visokointenzivni napor.  |
| Vadba z enakomernim tempom+                              | Izjemno! S to dolgotrajno vadbo ste izboljšali vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. S to vadbo ste izboljšali svojo odpornost na utrujenost.                                      |
| Vadba z enakomernim tempom                               | Izjemno! Izboljšali ste vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.  |
| Vadba z enakomernim tempom in osnovna vadba, dolgotrajna | Izjemno! S to dolgotrajno vadbo ste izboljšali vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. Razvili ste tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.          |
| Vadba z enakomernim                                      | Izjemno! Izboljšali ste vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. S to vadbo   |

| Povratne informacije                                     | Koristi   |
|--|---|
| tempom in osnovna vadba                                  | ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.  |
| Osnovna vadba in vadba z enakomernim tempom, dolgotrajna | Odlično! S to dolgotrajno vadbo ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo. Razvili ste tudi vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. |
| Osnovna vadba in vadba z enakomernim tempom              | Odlično! Razvili ste tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo. S to vadbo ste razvili tudi vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.             |
| Osnovna vadba, dolgotrajna                               | Odlično! S to dolgotrajno vadbo pri nizki intenzivnosti ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.  |
| Osnovna vadba  | Dobro opravljeno! S to vadbo pri nizki intenzivnosti ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.   |
| Vadba za regeneracijo                                    | Odlična vadba za regeneracijo. Nizko-intenzivna vadba, s katero se pripravite na 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 merjenja srčnega utripa ves čas meri vaš srčni utrip. Omogoča natančnejše meritve dnevnega vnosa kalorij in vaše celotne aktivnosti, saj sledi tudi tistim vašim aktivnostim, ki vključujejo zelo omejene gibe 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.



Funkcija je privzeto **vklopljena**. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Če želite, da baterija porabi manj energije in kljub temu uporabljati funkcijo Nightly Recharge, nastavite spremljanje srčnega utripa, da bo vklopljeno samo ponoči.

V časovnem prikazu podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do prikaza ure s srčnim utripom. Za podrobnejši prikaz se dotaknite zaslona.



Ko je funkcija vklopljena, ura neprekinjeno meri vaš srčni utrip in ga prikazuje na prikazu ure za srčni utrip. V razdelku s podrobnostmi lahko preverite najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevnu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči.

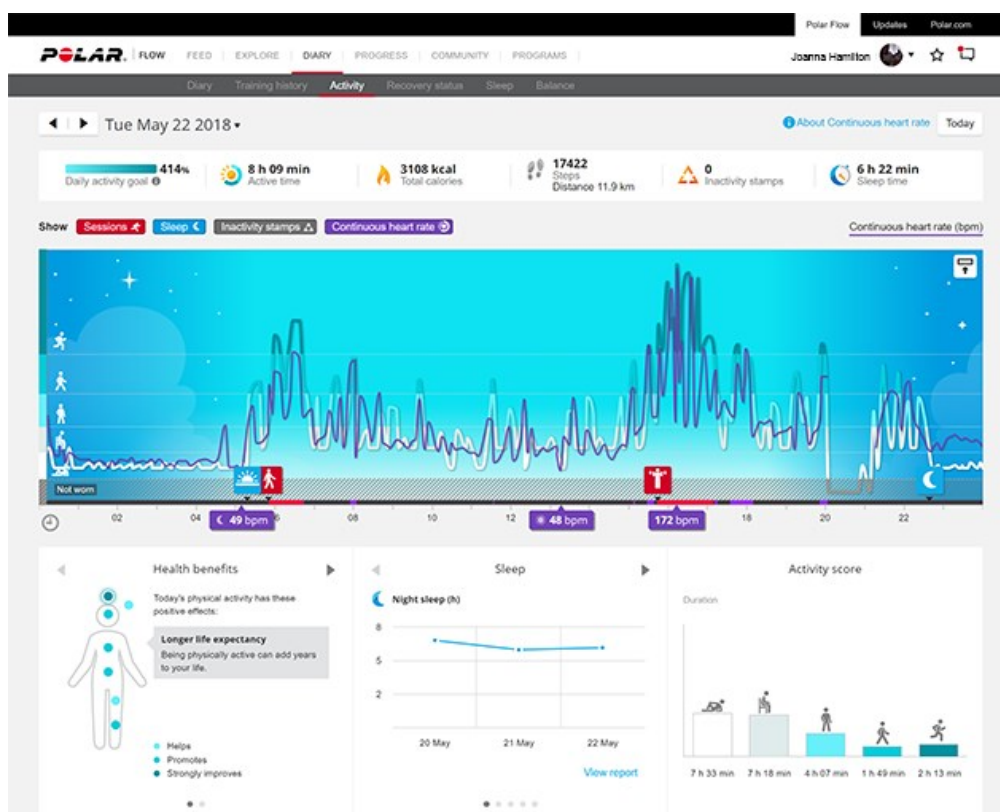
Ura spremlja vaš srčni utrip v 5-minutnih intervalih in beleži podatke za poznejšo analizo v aplikaciji Flow ali spletni storitvi. Če ura zazna povišan srčni utrip, začne srčni utrip meriti neprekinjeno. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se lahko začne tudi ob premiku zapestja, npr. ko med hojo vsaj 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 dnevnu.

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 dnevnu. To se lahko zgodi, če je prikazana meritev izven intervala beleženja.



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

Podatke neprekinjenega merjenja srčnega utripa lahko podrobneje in na daljša obdobja spremljate prek spleta ali v mobilni aplikaciji Polar Flow. Več informacij o funkciji neprekinjenega merjenja srčnega utripa najdete v tem [podrobno razdelanem priročniku](#).



## 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](#).

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](http://flow.polar.com) in se vpišite v Polarjev račun. Nato kliknite svoje ime > **Settings** (Nastavitve) > **Activity goal** (Cilj dejavnosti). Izberite eno od treh stopenj dejavnosti, ki najbolje opiše vaš tipični dan in dejavnost. Pod izbirnim območjem si lahko ogledate, kakšna mora biti vaša aktivnost, da dosežete svoj dnevni cilj aktivnosti na izbrani stopnji.

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

## Podatki o aktivnosti v vaši uri

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



Krog okoli prikaza in odstotek pod navedbo časa kažeta vaš napredek k dnevni 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

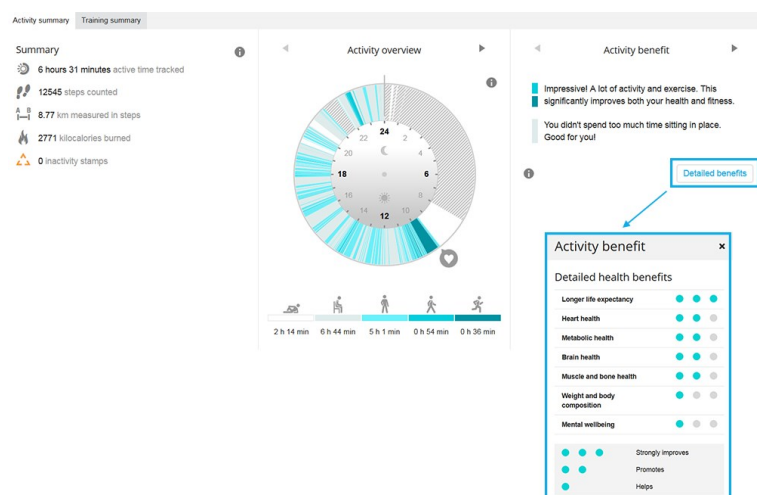
Z aplikacijo Flow lahko spremljate in analizirate svoje podatke o aktivnosti na poti ter jih iz ure brezžično sinhronizirate v spletno storitev Flow. Spletna storitev Flow vam ponuja najpodrobnejši vpogled v podatke o vaši dejavnosti. S pomočjo poročil o dejavnosti (v zavihku **REPORTS** (POROČILA)) 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 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](#).

## 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 nastavitvev. 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 najboljše 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.





Uro Polar Ignite lahko uporabite skupaj z aplikacijo [Polar Club](#) med skupinsko vadbo v fitnes centru. Za vadbo izberite enega od profilov za notranje športe in preverite, ali je v [nastavitvah športnega profila](#) vključena možnost Srčni utrip je viden drugim napravam.



Upoštevajte, da je pri številnih profilih za notranje, skupinske in ekipne športe **srčni utrip viden drugim napravam**, saj je taka privzeta 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?](#)

## OBMOČJA HITROSTI

Z območji hitrosti/tempa lahko enostavno spremljate hitrost in tempo med vadbo in ju prilagodite, da dosežete želeni učinek treninga. Z območji lahko uravnavate učinkovitost treninga in poskrbite za različne stopnje intenzivnosti, kar zagotavlja optimalne rezultate treninga.

### NASTAVITVE OBMOČIJ HITROSTI

Nastavitve območja hitrosti lahko prilagodite v spletni storitvi Flow. Na voljo je pet različnih območij in omejitev območij, ki jih lahko ročno nastavite oziroma uporabite privzete nastavitve. Območja se razlikujejo po športih, zato lahko izberete tisto, ki najbolj ustreza vašemu športu. Območja so na voljo za tekaške športe (in ekipne športe, ki vključujejo tek), kolesarjenje in tudi veslanje ter vožnjo s kanujem.

#### Privzeto

Če izberete možnost **Privzeto**, ne morete spreminjati omejitev. Privzeta območja vključujejo na primer območja hitrosti/tempa za osebe z relativno dobro ravno fizične pripravljenosti.

#### Prosto

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

### CILJ TRENINGA Z OBMOČJI HITROSTI

Cilje treninga lahko ustvarite na podlagi območij hitrosti/tempa. Potem ko cilje sinhronizirate s programsko opremo FlowSync, vam bo naprava za trening med treningom dajala navodila za vadbo.

### MED TRENINGOM

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

## PO TRENINGU

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

## MERJENJE HITROSTI IN RAZDALJE NA ZAPESTJU

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

## METRIKE PLAVANJA

Metrika plavanja vam pomaga analizirati vsako plavalno vadbo ter dolgoročno spremljati zmogljivosti in napredek.



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.

## BAZENSKO PLAVANJE

Med uporabo profila Plavanje ali Bazensko plavanje ura beleži preplavano razdaljo, čas in tempo, frekvenco zamahov ter čase počitka in prepozna vaš plavalni slog. Z rezultatom za SWOLF lahko tudi spremljate svoj napredek.

**Tempo in razdalja:** Merjenje tempa in razdalje temelji na dolžini bazena, zato se vedno prepričajte, da ste vnesli pravilno dolžino bazena, da vam bodo vedno na voljo natančni podatki. Vaša ura prepozna, ko se obrnete in uporabi to informacijo za prikaz natančnega tempa in razdalje.

**Zamahi:** ura vam bo sporočila, koliko zamahov ste naredili na minuto ali dolžino bazena. S temi podatki bolje poznate svojo tehniko plavanja, tempo in časovno koordinacijo.

**Plavalni slogi:** Ura prepozna vaš plavalni slog in izračuna metriko na podlagi sloga ter skupne vrednosti za celotno vadbo. Slogi, ki jih prepozna ura:

- Prosto
- Hrbtno
- Prsno
- Delfin

**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. Je osebno orodje, ki vam pomaga izboljšati in uskladiti vašo tehniko ter poiskati 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. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, lahko pa dolžino tudi ročno prilagodite po meri. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 20 metrov/jardov.

Izbrana dolžina bazena je prikazana v načinu pred vadbo. Za spremembo dolžine bazena pritisnite ikono za hitri meni



, da odprete nastavitve **Dolžina bazena**, in nastavite pravilno dolžino.

## PLAVANJE V ODPRTIH VODAH

Med uporabo profila za plavanje v odprtih vodah ura beleži 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 za izračun tempa in razdalje uporablja GPS.

**Frekvenca zamahov za prosti slog:** ura beleži povprečne in maksimalne frekvence zamahov (število zamahov na minuto) za vadbo.

**Pot:** svojo pot, ki jo beleži GPS, 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 s Polarjevo senzorsko tehnologijo fuzije Precision Prime, ki omogoča preprost in udoben način merjenja srčnega utripa med plavanjem. Čeprav lahko voda 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 območij srčnega utripa.

Da bodo podatki o srčnem utripu čim bolj točni, je pomembno, da je ura tesno nameščena na zapestju (še bolj tesno kot pri drugih športih). Za podrobna navodila o tem, kako morate nositi uro med treningom, glejte razdelek [Trening z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).



Ne pozabite, senzorja srčnega utripa Polar med plavanjem ne morete uporabiti skupaj s pasom za okrog prsi in uro, saj funkcija Bluetooth ne deluje v vodi.

## ZAČETEK VADBE PLAVANJA

1. Pritisnite gumb, da odprete glavni meni, izberite možnost **Začni trening** ter poiščite profil **Plavanje, Bazensko plavanje** ali **Plavanje v odprtih vodah**.
2. **Med uporabo profila Plavanje/Bazensko plavanje** preverite, ali je dolžina bazena pravilno nastavljena (prikazana na zaslону). Za spremembo dolžine bazena pritisnite ikono za hitri meni , nato pa možnost **Dolžina bazena**, in nastavite ustrezno dolžino.
3. Za začetek beleženja treninga pritisnite gumb ZAČNI.

## MED PLAVANJEM

Zaslonski prikaz lahko prilagodite v razdelku s športnimi profili v spletni storitvi Flow. Privzeti vpogledi v trening v športnem profilu za plavanje prikazujejo naslednje informacije:

- Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer
- Razdalja
- Trajanje
- Čas počitka (plavanje in bazensko plavanje)
- 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 v uri takoj po vadbi. Prikažete lahko naslednje informacije:



Datum in čas začetka vadbe

Trajanje vadbe

Preplavana razdalja



Povprečni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip

Kardio obremenitev



Območja srčnega utripa



Kalorije

Pokurjene maščobe v % porabljenih 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.

## OBVESTILA NA MOBILNIKU

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

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

### Vklop obvestil v telefonu

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

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



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

### Funkcija Ne moti

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

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

## POGLEJ OBVESTILA

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

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



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

## ZAMENLJIVI ZAPESTNI PAŠČKI

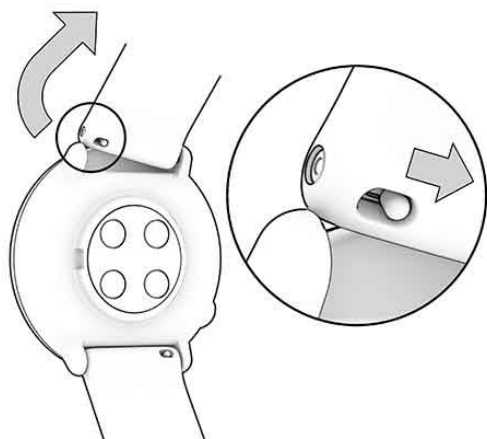
Z izmenljivimi zapestnimi paščki lahko uro prilagodite vsaki priložnosti in slogu, zato jo lahko nosite vseskozi in tako izkoristite funkcije nenehnega sledenja aktivnosti (24/7), neprekinjenega merjenja srčnega utripa in sledenja spanja.

Svoj najljubši zapestni pašček lahko izberete iz nabora paščkov Polar ali pa uporabite katerikoli drug zapestni pašček, ki ima 20-milimetrsko vzmetno zatiče.

## MENJAVA ZAPESTNEGA PAŠČKA

Zapestni pašček ure lahko zamenjate hitro in preprosto.

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



## ZDRUŽLJIVI SENZORJI

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

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

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

### SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

Spremljajte svoj srčni utrip s kar največji natančnostjo s pomočjo sensorja utripa Polar H10, ki ima pas 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 sensor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno gibanje, najnatančnejše merjenje srčnega utripa zagotavlja sensor srčnega utripa Polar H10. Sensor 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 sensor 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 sensor srčnega utripa Polar H10 uporabljate med kolesarjenjem, lahko uro namestite na krmilo kolesa in tako nenehno spremljate podatke treninga.

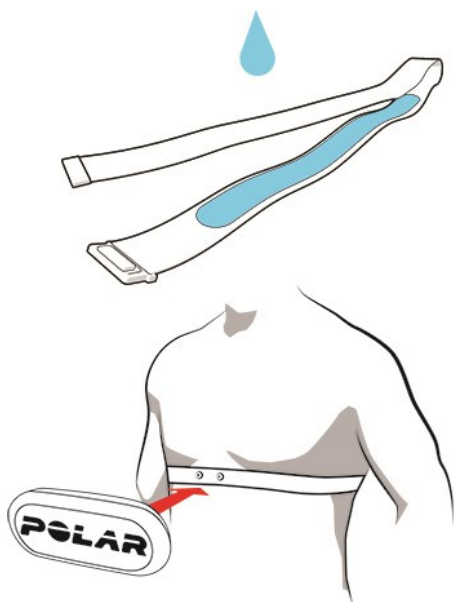
## SEZNANJANJE SENZORJEV Z URO

### 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.

1. Navlažite območje elektrod na paščku.
2. Pritrdite priključek na trak.
3. Pas si namestite okoli prsnega koša in ga prilagodite tako, da se vam bo tesno in udobno prilegal.
4. V uri izberite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj** in pritisnite **Seznani senzor ali drugo napravo**.
5. Z uro se dotaknite senzorja srčnega utripa in počakajte, da ga prepozna.
6. Ko je senzor srčnega utripa prepoznan, se prikaže ID naprave, na primer **Polar H10 xxxxxxxx** Pritisnite , da začnete s seznanitvijo.
7. Na koncu se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.



## APLIKACIJA POLAR FLOW

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

### PODATKI TRENINGA

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

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

### PODATKI O AKTIVNOSTI

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

### PODATKI O SPANCU

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

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

### ŠPORTNI PROFILI

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

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

### DELJENJE SLIK

S funkcijo za deljenje slik, ki 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 aplikacijo Flow prenesite iz spletne App Store ali Google Play v mobilno napravo. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](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 namestitve 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. Prikazete 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:

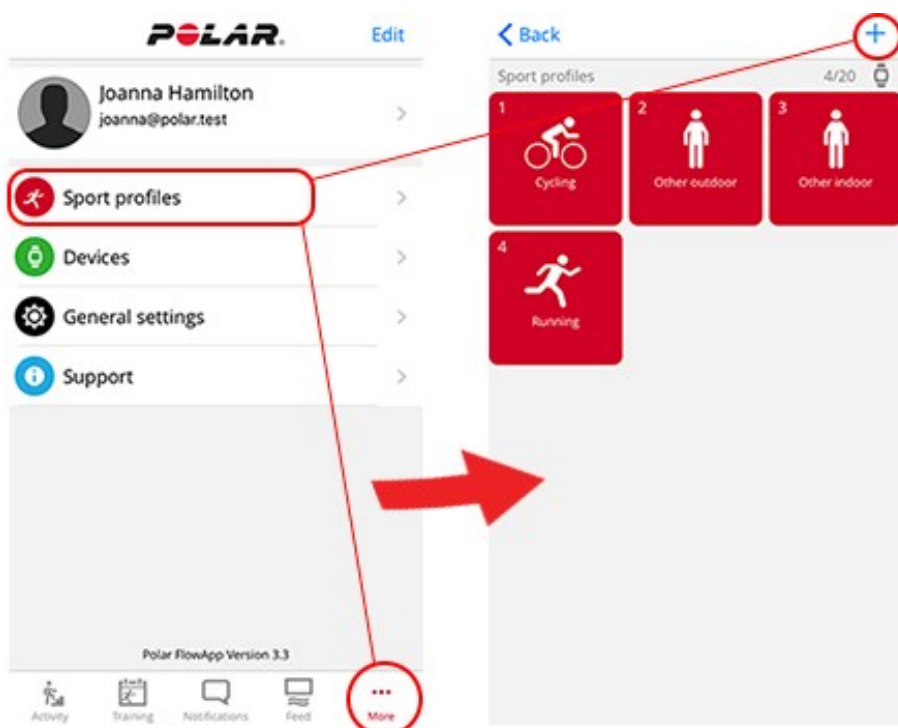
[Aplikacija Polar Flow | Urejanje športnih profilov](#)

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

## 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.

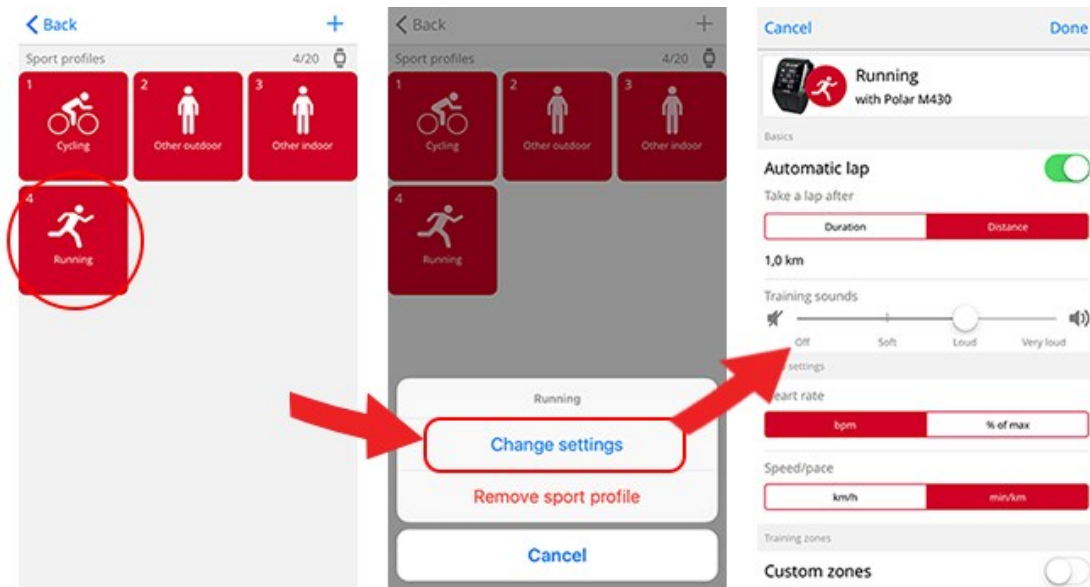


Novih športov ne morete ustvariti sami. Seznam športov nadzoruje Polar, saj ima vsak šport določene privzete nastavitve in vrednosti, ki npr. vplivajo na funkcije izračun kalorij, obremenitev treninga in regeneracijo.

## 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 pogledu, 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.



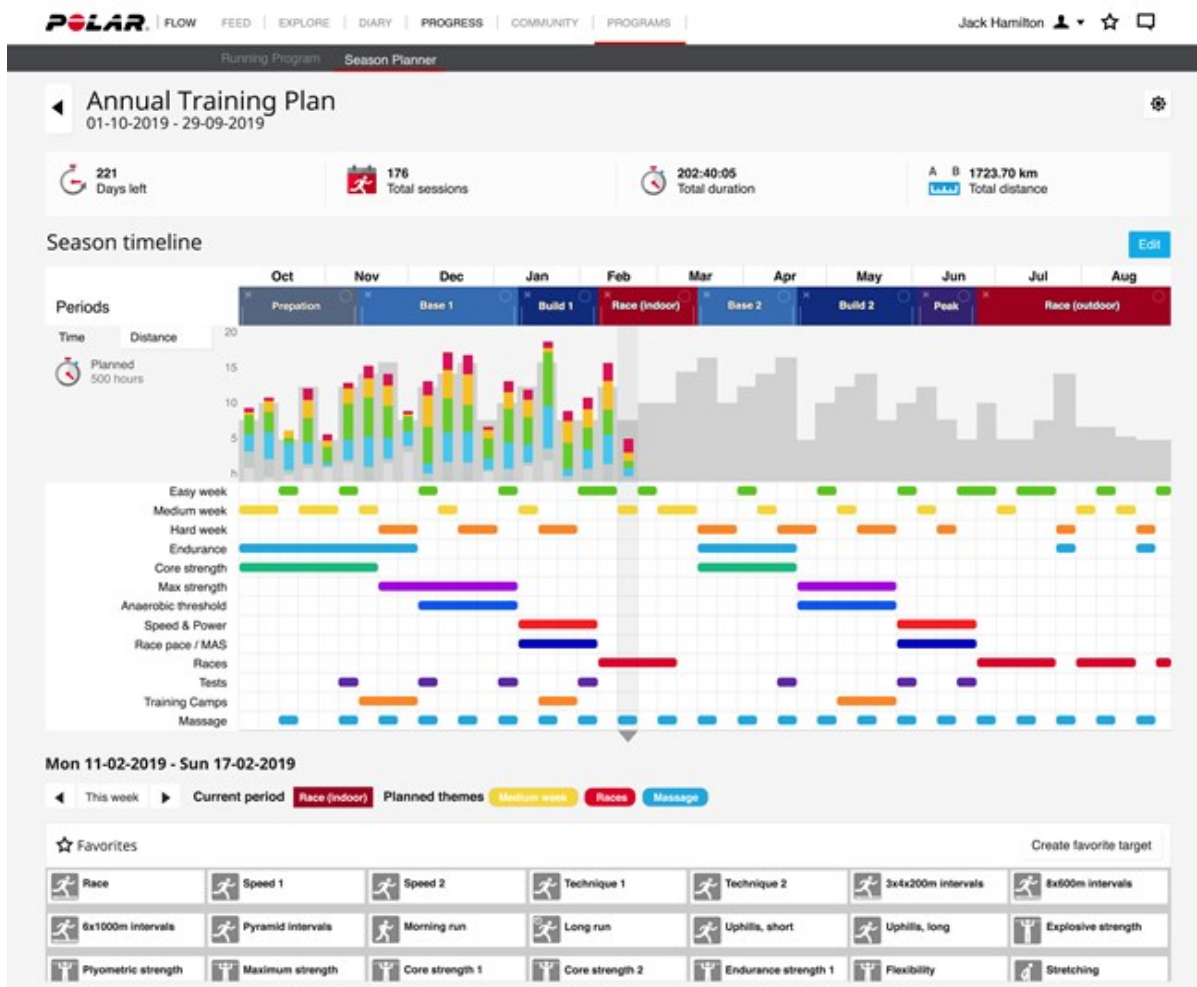
Upoštevajte, da je pri številnih profilih za notranje, skupinske in ekipne športe **srčni utrip viden drugim napravam**, saj je taka privzeta nastavev. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitnes, zaznajo vaš srčni utrip. 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.

## 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 najdete v zavihku **Programi** v spletni storitvi Polar Flow.



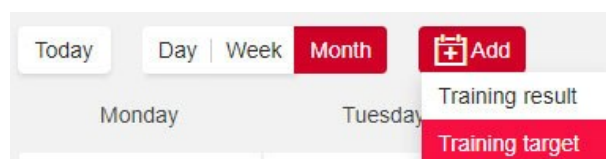
[Polar Flow for Coach](#) je brezplačna platforma za oddaljeno vadbo, ki vašemu trenerju omogoča načrtovanje vsake podrobnosti vašega treninga, od načrtov za celotno sezono do individualnih vadb.

## 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**.

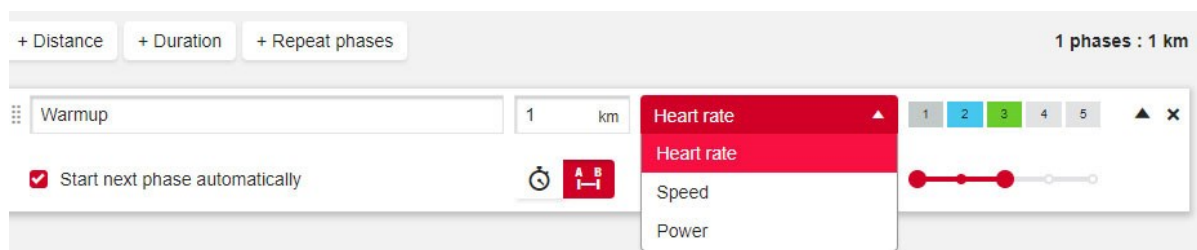
## Ciljna želena hitrost

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, Pacer, Pacer 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 Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro in Vantage V2.

- Če želite ponoviti fazo, izberite **+ Ponovi faze** in povlecite faze, ki jih želite ponoviti, v območje Ponovi.



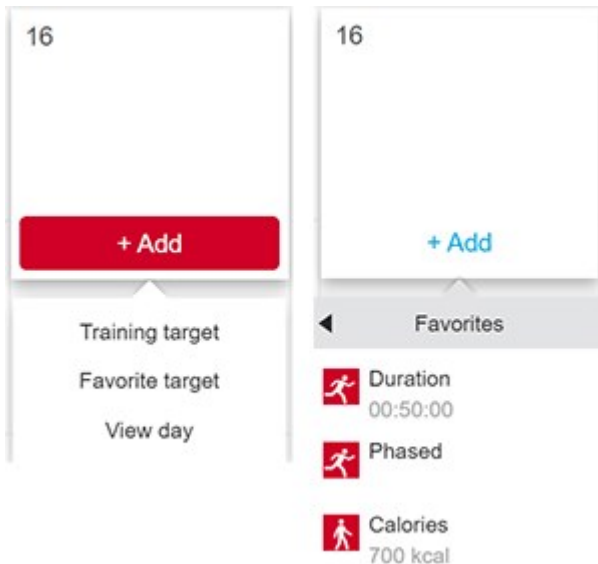
- Kliknite Dodaj med priljubljene , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
- Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

## 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:

- Z miško se pomaknite čez datum za **Dnevnik**.
- Kliknite **+Dodaj > Priljubljeni cilj** in nato s seznama **Priljubljene** izberite cilj.



- Priljubljeni element boste tako dodali svojemu dnevniku kot načrtovani cilj za ta dan. Privzeti načrtovani čas za cilj treninga je ob 18:00.
- Kliknite cilj v svojem dnevniku in ga spremenite, kot želite. Urejanje cilja v tem pogledu ne bo spremenilo originalnega cilja med priljubljenimi.
- 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:

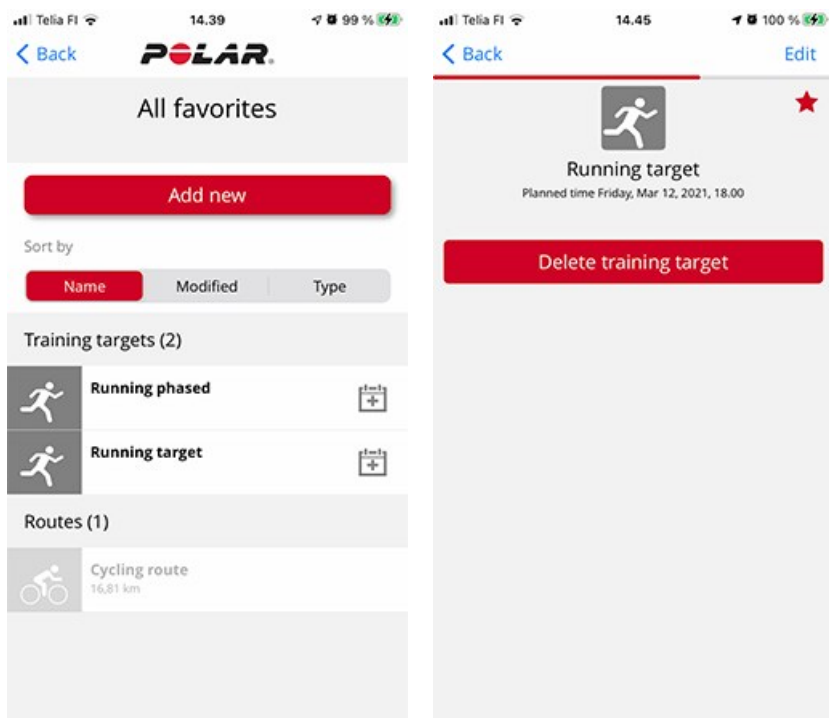
1. odprite **Trening** in kliknite  na vrhu strani.
2. Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

### 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**.



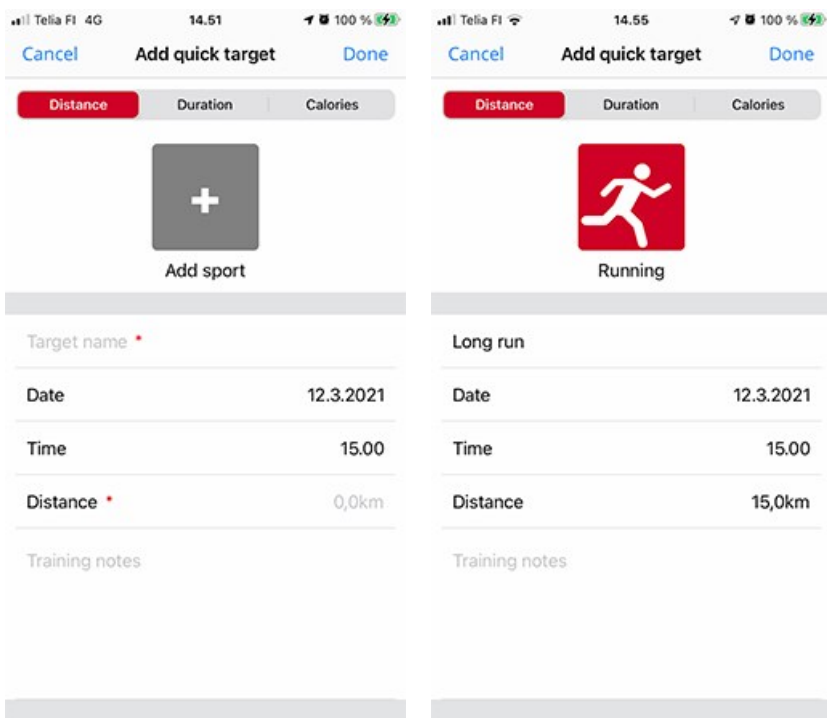
Pot Komoot je na voljo samo za Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro in Vantage V2. Segment Strava Live je na voljo za Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V in Vantage V2.




### Hitri cilj

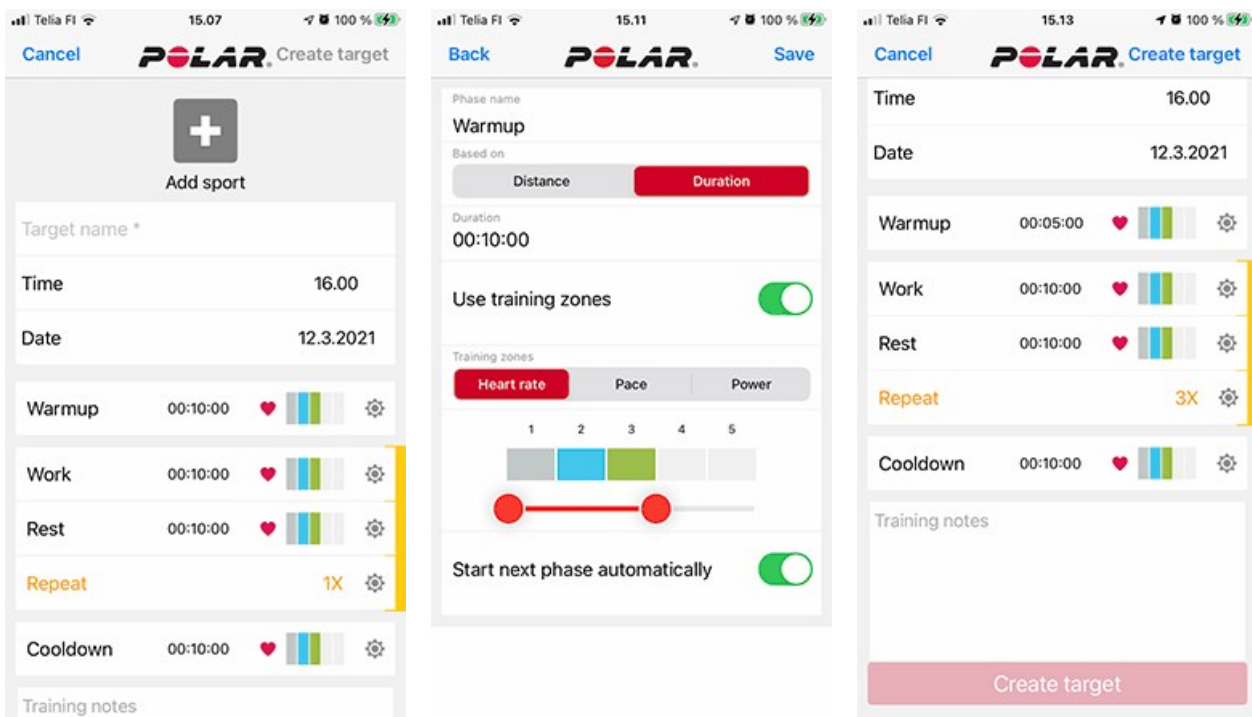
1. Izberite možnost **Hitri cilj**.
2. Izberite, ali hitri cilj temelji na razdalji, trajanju ali kalorijah.
3. Dodajte šport.
4. Poimenujte cilj.
5. Nastavite ciljno razdaljo, trajanje ali število kalorij.
6. Pritisnite **Končano**, da dodate cilj v dnevnik treningov.





## 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.

# PRILJUBLJENE


V razdelku **Priljubljene** lahko v spletni storitvi Flow in mobilni aplikaciji Flow shranjujete in upravljate svoje priljubljene cilje treninga. Svoje priljubljene lahko v uri uporabljate kot načrtovane cilje. Za več informacij glejte razdelek [Načrtovanje treningov v spletni storitvi Flow](#).

Prikažete lahko največje možno število priljubljenih elementov v uri. V spletni storitvi Flow število priljubljenih elementov ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 priljubljenih elementov, se prvih 20 elementov med sinhronizacijo prenese v uro. Vrstni red priljubljenih elementov lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.


## DODAJANJE CILJA TRENINGA MED PRILJUBLJENE ELEMENTE:

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


ali

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

## UREJANJE PRILJUBLJENIH

1. Kliknite ikono za priljubljene  v zgornjem desnem kotu ob svojem imenu. Tu so prikazani vsi vaši priljubljeni cilji treninga.
2. Kliknite priljubljeno, ki jo želite urediti, nato kliknite **Uredi**.
3. Spremenite lahko šport, ime cilja, dodate opombe in spremenite podrobnosti treninga za cilj. Za več informacij glejte razdelek [Načrtovanje treninga](#). ste nastavite vse zelene spremembe, izberite možnost **Posodobi spremembe**.

## ODSTRANJEVANJE PRILJUBLJENIH

1. Kliknite ikono za priljubljene  v zgornjem desnem kotu ob svojem imenu. Tu so prikazani vsi vaši priljubljeni cilji treninga.
2. Da cilj izbrišete s seznama priljubljenih, kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu cilja treninga.

# SINHRONIZIRANJE

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 računalnik Polar. Če želite podatke iz ure sinhronizirati neposredno s spletno storitvijo, morate poleg računalnika Polar imeti tudi programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili svojo uro, ste tudi ustvarili računalnik 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.

## SINHRONIZACIJA Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhronizacijo poskrbite, da:

- imate računalnik 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**.



Če je vaš telefon v dosegu obsežja 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

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 odstranjajte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

## POLNJENJE BATERIJE



Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago nežno obrišite. Ure ne polnite, ko je mokra.

Vaša ura ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite več kot 500-krat, preden se opazi zmanjšanje njene kapacitete. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.



Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali nad +40 °C ali ko je vhod USB moker.

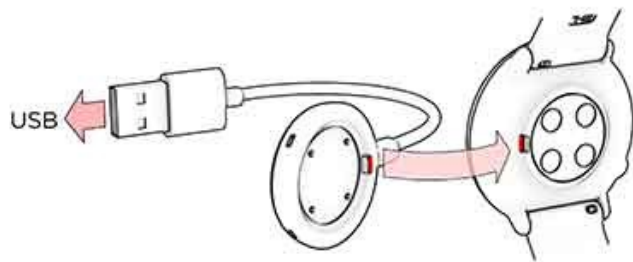
Uporabite kabel USB, ki je priložen izdelku, da ga prek vhoda USB napolnite v računalniku. Baterijo lahko napolnite tudi iz električne vtičnice. Če se odločite za to možnost, morate uporabiti napajalni USB-adapter (ki ni priložen izdelku).

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 z računalnikom uro preprosto priključite v računalnik, obenem pa jo lahko še sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. Da uro napolnite, jo s priloženim kablom priključite v aktivna vrata USB ali polnilnik USB. Kabel se zaradi magnetna zaskoči na svoje mesto, poskrbite le, da rob kabla poravnate z režo na uri (označeno rdeče).



2. Na zaslonu se izpiše napis **Polnjenje**.
3. Ko se ikona baterije zapolni, je ura v celoti napolnjena.



Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa, prav tako naj ne bo ves čas napolnjena, saj lahko to vpliva na njeno življenjsko dobo.

## STANJE BATERIJE IN OBVESTILA

### Simbol stanja baterije

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

### Opozorila za baterijo

- Ko je napolnjenost baterije nizka, se v časovnem načinu prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna. Napolnite jo**. Priporočamo, da napolnite uro.
- Sporočilo **Napolnite pred treningom** se prikaže, če je avtonomija baterije prenizka za beleženje vadbe.

Opozorila o nizki avtonomiji baterije med treningom:

- Ko je avtonomija baterije nizka, se prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna**. Obvestilo se znova prikaže, če je avtonomija prenizka za merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov, merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov pa se izklopi.
- Ko je avtonomija baterije zelo nizka, se prikaže **Beleženje končano**. Ura prekine beleženje treninga in shrani podatke treninga.

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

Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate uro, uporabljenih funkcij in senzorjev ter staranja baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi ob pogosti sinhronizaciji z aplikacijo Flow. Čas delovanja se občutno zmanjša 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 uro Polar skrbno negovati in ohranjati čisto. Da bi izpolnili garancijske obveznosti, ohranili napravo v brezhibnem stanju in preprečili težave s sinhronizacijo ter polnjenjem, sledite navodilom v nadaljevanju.

### 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 ali potna.**

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

## Negujte optični senzor srčnega utripa

Pazite, da na hrbtni strani optičnega senzorja ni nobene praske. Praske in umazanija zmanjšajo učinkovitost meritev srčnega utripa 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 vadbene naprave deloma ali popolnoma napolnjene. Baterija med shranjevanjem počasi izgublja svojo napolnjenost. Če boste vadbene naprave shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

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

## SERVIS

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

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

## PREVIDNOSTNI UKREPI

Polarjevi izdelki (vadbene naprave, sledilniki aktivnosti in dodatki) so zasnovani tako, da nakazujejo raven psihološkega napora in regeneracije med vadbo in po njej. Polarjeve vadbene naprave in sledilniki aktivnosti merijo srčni utrip in/ali vašo aktivnost. Polarjeve vadbene naprave z vgrajenim GPS prikazujejo hitrost, razdaljo in lokacijo. Za celoten 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. Ne uporabljajte se v noben drug namen. Polarjeve vadbene naprave niso namenjene izvajanju okoljskih meritev, 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 vadbene 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 bližje 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 povzročijo 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 neprave. 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.

Preden 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

### POLAR IGNITE

|                      |  |
|----------------------|--|
| Vrsta baterije:      | 165 mAh Li-pol polnilna baterija   |
| Čas delovanja:       | <b>V stalni uporabi:</b><br><br>Do 17 ur vadbe s funkcijo GPS in optičnim senzorjem srčnega utripa<br><br>5-dnevno sledenje aktivnostim z neprekinjenim merjenjem srčnega utripa |
| Delovna temperatura: | od -10 do +50 °C   |



|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Materiali ure:                        | Naprava: ABS+GF, STEKLO, PMMA,<br>NERJAVEČE JEKLO<br><br>Zapestni pašček: TPU ALI SILIKON,<br>NERJAVEČE JEKLO   |
| Material dodatnega zapestnega paščka: | <b>Tkani zapestni paščki</b><br><br>Zapestni pašček: nit iz recikliranega PET<br><br>Elastični del: 50% poliester, 50% naravna guma<br><br><b>Usnjeni zapestni paščki</b><br><br>Zapestni pašček: usnje, podloga: alkantara<br><br>Elastični del: 50% poliester, 50% naravna guma |
| Materiali kabla:                      | MEDENINA, PA66+PA6, PC, TPE,<br>OGLJIKOVO JEKLO, NAJLON   |
| Vodoodpornost:                        | 30 m<br><br>(ISO 22810, primerno za plavanje)   |
| Kapaciteta pomnilnika:                | Do 90 ur treninga z GPS in srčnim utripom, odvisno od vaših nastavitev jezika.  |
| Ločljivost                            | 240 x 204   |
| Maksimalna moč                        | 5 mW  |
| Frekvenca                             | 2,402–2,480 GHz   |

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

Fuzijska tehnologija 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 izdelka                                       | Škropljenje vode, znoj, dežne kapljice itd. | Kopanje in plavanje | Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk) | Globinsko potapljanje (z zračnimi jeklenkami) | Lastnosti vodoodpornosti  |
|---|---|---------------------|---|---|---|
| Water resistant IPX7 (Vodoodporno IPX7)                               | V REDU                                      | -                   | -   | -   | Ne umivajte z vodo pod tlakom.<br>Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd.<br>Referenčni standard: IEC60529. |
| Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)                               | V REDU                                      | V REDU              | -   | -   | Najmanj za kopanje in plavanje.<br>Referenčni standard: IEC60529.   |
| Vodoodporno<br>Vodoodporno do 20/30/50 metrov<br>Primerno za plavanje | V REDU                                      | V REDU              | -   | -   | Najmanj za kopanje in plavanje.<br>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.<br>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 skladni z Direktivo 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), baterije in akumulatorji, ki se uporabljajo v izdelkih, pa so skladni z Direktivo 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Zato velja, da je te izdelke in baterije/akumulatorje v izdelkih Polar v državah EU treba zavreči ločeno. Prosimo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi tudi zunaj Evropske unije ter 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 uro Polar Ignite, 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 poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril, neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb(e), izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakup.
- 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 ovojni tega izdelka so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojni 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.

## OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Vsebina v tem priročniku je zgolj informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.

- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje jamstva v zvezi s tem priročnikom ali izdelki, ki so v njem opisani.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, ki so posledica uporabe materiala ali izdelkov, opisanih v tem dokumentu, ali tistih, ki so z njimi povezani.

2.0 EN 06/2022