

**POLAR®**

# Polar Ignite 3



**KASUTUSJUHEND**

# SISUKORD

<b>Sisukord</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Ignite 3 kasutusjuhend</b> .....	<b>7</b>
Tutvustus .....	7
Pane Polar Ignite 3 täielikult enda kasuks tööle .....	8
Polar Flow' rakendus .....	8
Polar Flow' võrguteenus .....	8
<b>Alustamine</b> .....	<b>9</b>
Kella seadistamine .....	9
Variant A: Telefoni ja Polar Flow' rakendusega seadistamine .....	9
Variant B: Arvutist seadistamine .....	10
Variant C: Kellast seadistamine .....	10
Nuppude funktsioonid ja puuetundlik ekraan .....	10
Nuppude funktsioonid .....	10
Värviline puuteekraan .....	10
Liigutused .....	11
Taustvalguse aktiveerimine .....	11
Teavituste vaatamine .....	11
Ringiaja salvestamine treeningu ajal .....	11
Kellakuva, vaated ja menüü .....	11
Kellakuva .....	11
Vaated .....	11
Menüü .....	12
Taustvalguse ja ekraani sätted .....	14
Taustvalguse aktiveerimine .....	14
Taustvalguse eredus .....	14
Alati sisselülitatud ekraan .....	15
Telefoni ühendamine kellaga .....	15
Enne telefoni ühendamist: .....	15
Telefoni ühendamine .....	15
Ühenduse kustutamine .....	15
Püsivara värskendamine .....	16
Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga .....	16
Arvutiga värskendamine .....	16
<b>Sätted</b> .....	<b>17</b>
Üldsätted .....	17
Ühendamine ja sünkroonimine .....	17
Pidev südame löögisageduse jälgimine .....	17
Lennurežiim .....	17
Taustvalguse eredus .....	17
Ekraan alati sees .....	17
Režiim Mitte segada .....	17
Mobiiltelefoniteatised .....	18
Muusika juhtnupud .....	18
Mõõtühikud .....	18
Keel .....	18
Passiivsushoiatus .....	18
Värinad .....	18
Käelisus .....	18
Satelliitide positsioneerimine .....	18
Kella tutvustus .....	18
Vaadete valimine .....	19
Kellakuva sätted .....	24
Kujundus .....	24
Osutid ja taust .....	25

Värviteema .....	25
Vidinad .....	25
Kellaaeg ja kuupäev .....	26
Kellaaeg .....	26
Kuupäev .....	26
Kuupäevavorming .....	26
Nädala alguspäev .....	26
Kehalised sätted .....	26
Kehakaal .....	27
Pikkus .....	27
Sünniaeg .....	27
Sugu .....	27
Treeningu ajalugu .....	27
Aktiivsuseesmärk .....	27
Soovitud unekestus .....	28
Maksimaalne südame löögisagedus .....	28
Südame löögisagedus puhkeolekus .....	28
VO2max .....	28
Kiirsätted .....	29
Ekraani ikoonid .....	29
Taaskäivitamine ja lähtestamine .....	30
Kella taaskäivitamine .....	30
Kella tehasesätete lähtestamine .....	30
Tehasesätete lähtestamine FlowSynci kaudu .....	30
Tehasesätete lähtestamine kella kaudu .....	30
<b>Treenimine .....</b>	<b>31</b>
Randmelt mõõdetav südame löögisagedus .....	31
Kuidas kella kanda, kui soovite mõõta südame löögisagedust või jälgida und .....	31
Kuidas kella kanda, kui te ei mõõda südame löögisagedust ega jälgi und/õist taastumist .....	32
Treeningukorra alustamine .....	32
Planeeritud treeningukorra alustamine .....	33
Kiirmenüü .....	33
Treeningu ajal .....	35
Treeninguvaadete sirvimine .....	35
Taimerite määramine .....	37
Intervallitaimer .....	37
Pöördloendusega taimer .....	37
Ringiaja salvestamine .....	38
Eesmärgiga treenimine .....	38
Etapi muutmine etappidega treeningukorra ajal .....	38
Teavitused .....	38
Treeningu peatamine/lõpetamine .....	39
Treeningu kokkuvõte .....	39
Pärast treeningut .....	39
Treeninguandmed Polar Flow' rakenduses .....	41
Treeninguandmed Polar Flow' võrguteenus .....	41
<b>Funktsioonid .....</b>	<b>42</b>
Smart Coaching .....	42
Taastumise mõõtmise funktsioon Nightly Recharge™ .....	43
ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses .....	45
Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenus .....	45
Treeninguteks .....	46
Une parandamiseks .....	46
Energiataseme reguleerimiseks .....	46
Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ .....	47
Päevase ärksuse juhis SleepWise™ .....	51
Öine nahatemperatuur .....	54
FitSpark™ juhis igapäevaseks treeninguks .....	56
Treeningu ajal .....	57

Sinu südame löögisagedusel põhinev puhkusejuhis .....	59
Puhkusejuhisega treenimine .....	59
Ekraanil kuvatavad juhised .....	60
Juhendatud hingamisharjutus Serene™ .....	62
Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega .....	63
Enne testi .....	64
Testi tegemine .....	64
Testi tulemused .....	64
Kehalise võimekuse klassid .....	64
Mehed .....	64
Naised .....	65
VO2max .....	65
Kõndimistest .....	66
Testi tegemine .....	66
Testi tulemused .....	67
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	67
Jooksuvõimekuse test .....	69
Testi tegemine .....	69
Testi tulemused .....	70
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	71
Polari jooksuprogramm .....	72
Polari jooksuprogrammi loomine .....	73
Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine .....	73
Edusammude jälgimine .....	73
Running Index .....	73
Lühiajaline analüüs .....	74
Pikaajaline analüüs .....	75
Training Load Pro™ .....	75
Kardiokoormus .....	76
Tajutud koormus .....	76
Üksiku treeningukorra treeningkoormus .....	76
Pingutus ja taluvus .....	76
Kardiokoormuse olek .....	77
Kardiokoormuse olek sinu kellas .....	77
Pikaajaline analüüs Flow' rakenduses ja võrguteenuses .....	77
FuelWise™ .....	79
Fuelwise'i abil treenimine .....	80
Nutikas süsivesikute meeldetuletus .....	80
Käsitsi seatav süsivesikute meeldetuletus .....	81
Joogi meeldetuletus .....	81
Nutikad kalbrid .....	81
Treeningu kasu .....	82
Pidev südame löögisageduse jälgimine .....	83
Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon sinu kellas .....	83
Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine .....	84
Aktiivsuseesmärk .....	84
Aktiivsuseandmed kella ekraanil .....	84
Passiivsushoiatus .....	85
Aktiivsuseandmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas .....	85
Aktiivsusejuhend .....	85
Aktiivsuse kasu .....	86
Satelliitide positsioneerimine .....	86
Abistatav GPS .....	86
A-GPSi aegumiskuupäev .....	86
Tagasi algusesse .....	87
Võistlustempo .....	87
Spordiprofiilid .....	88
Südame löögisageduse tsoonid .....	88
Kiirustsoonid .....	89

Kiirustsoonide sätted .....	89
Kiirustsoonidel põhinevad treeningueesmärgid .....	89
Treeningu ajal .....	89
Pärast treeningut .....	89
Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine .....	89
Ujumisandmed .....	89
Basseiniujumine .....	90
Basseinipikkuse määramine .....	90
Avaveeujumine .....	90
Südame löögisageduse mõõtmine vees .....	91
Ujumistreeningu alustamine .....	91
Ujumistreeningu ajal .....	91
Pärast ujumistreeningut .....	91
Ilm .....	92
Energiasäästu sätted .....	94
Energiaallikad .....	94
Energiaallikate kokkuvõte .....	95
Üksikasjalik analüüs Flow mobiilirakenduses .....	95
Hääljuhis .....	95
Mobiiltelefoniteatised .....	96
Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine .....	96
Režiim „Mitte segada“ .....	97
Teavituste vaatamine .....	97
Muusika juhtnupud .....	98
Muusika juhtnuppude sätted Polar Flow' rakenduses .....	98
Südame löögisageduse anduri režiim .....	98
Südame löögisageduse anduri režiimi sisselülitamine .....	98
Südame löögisageduse jagamise lõpetamine .....	99
Vahetatavad randmerihmad .....	99
Randmerihma vahetamine .....	99
Ühilduvad andurid .....	100
Polar OH1 optiline südame löögisageduse andur .....	100
Polar Verity Sense .....	100
Südame löögisageduse andur Polar H10 .....	100
Südame löögisageduse andur Polar H9 .....	101
Andurite ühendamine kellaga .....	101
Südame löögisageduse anduri ühendamine kellaga .....	101
<b>Polar Flow .....</b>	<b>102</b>
Polar Flow rakendus .....	102
Treeningute andmed .....	102
Aktiivsuse andmed .....	102
Uneandmed .....	102
Spordiprofiilid .....	102
Piltide jagamine .....	102
Flow rakenduse kasutuselevõtmine .....	102
Polar Flow' võrguteenus .....	103
Päevik .....	103
Aruanded .....	103
Programmid .....	103
Spordiprofiilid Polar Flow's .....	103
Spordiprofiili lisamine .....	104
Spordiprofiilide redigeerimine .....	104
Treeningute planeerimine .....	106
Treeningplaani koostamine hooajaplaanija abil .....	106
Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' võrguteenus .....	107
Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine .....	108
Eesmärkide sünkroonimine kellaga .....	109
Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' rakenduses .....	109
Lemmikud .....	111

Treeningueesmärgi lisamine lemmikutesse .....	111
Lemmiku muutmine .....	112
Lemmiku eemaldamine .....	112
Sünkroonimine .....	112
Flow' mobiilirakendusega sünkroonimine .....	112
Flow' võrguteenusoga sünkroonimine FlowSynci kaudu .....	112
<b>Oluline teave .....</b>	<b>114</b>
Aku .....	114
Aku laadimine .....	114
Aku laadimine treeningu ajal .....	115
Aku tööaeg .....	115
Aku olek ja teavitused .....	116
Aku oleku sümbol .....	116
Aku teavitused .....	116
Kella hooldamine .....	116
Kella puhastamine .....	116
Optilise südame löögisageduse anduri hooldamine .....	116
Hoiustamine .....	116
Teenindus .....	117
Ettevaatusabinõud .....	117
Häired treeningu ajal .....	117
Tervis ja treenimine .....	117
Hoiatus: hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas .....	118
Kuidas Polari tooteid turvaliselt kasutada? .....	118
Tehnilised andmed .....	119
Polar Ignite 3 .....	119
Polar FlowSynci tarkvara .....	120
Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus .....	121
Polari toodete veekindlus .....	121
Regulatiivne teave .....	122
Polari piiratud rahvusvaheline garantii .....	122
Vastutuse välistamine .....	123

# POLAR IGNITE 3 KASUTUSJUHEND

Kasutusjuhend aitab sul uut kella kasutama hakata. Juhendvideod ja KKK-d leiad veebilehelt [support.polar.com/en/ignite-3](https://support.polar.com/en/ignite-3).

## TUTVUSTUS

Palju õnne uue Polar Ignite 3 ostu puhul!

Polar Ignite 3 on moodsalt klassikaline spordikell energilisemaks eluks. Kui kell on randmel, saad ööl ja päeval oma keha ning elustiiliga kohandatud juhiseid. Maga paremini tänu une jälgimise funktsioonidele ning päevase erksuse andmetele, mis aitavad sul oma uneharjumusi täiustada. Liigu isikupärastatud treeningusoovituste ja reaajas hääljuhiste järgi. Vaata sisukaid andmeid ühe pilguga ilusal eredal kõrge resolutsiooni ja kohandatavate vidinatega AMOLED-puutekraanil.

Polar Ignite 3 pakub sulle sinu keha öise taastumise täielikku analüüsi ning prognoosib, kui energiline ja ärgas sa eesootaval päeval oled. Une jälgimise funktsioon [Sleep Plus Stages™](#) jälgib sinu unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), annab unest ülevaate ja arvutab arvulise uneskoori. [Nightly Recharge™](#) on öise taastumise mõõtmise funktsioon, mis näitab, kui hästi sa oma päevastest tegevustest taastud. Uus funktsioon [Sleepwise™](#) aitab sul mõista, milline on une roll sinu päevases ärksuses ja sooritusvõimes.

Täpselt paraja koormusega ja treenimiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks kasuta funktsiooni [Training Load Pro](#). Treeningujuhis [FitSpark™](#) tagab, et oled radade vallutamiseks alati valmis, tänu igaks päevaks pakutavatele valmistreeningutele, mis põhinevad sinu taastumisel, valmisolekul ja treeningu ajalool. Kasuta kogu treeningukorra jooksul energiataseme hoidmiseks uut energiatasestabilist [FuelWise™](#). FuelWise™ tuletab meelde energia taastamise vajadust ja aitab pika treeningu ajal hoida piisavat energiataset. See näitab, kuidas keha kasutab treeningu ajal erinevaid [energiaallikaid](#). Jälgi oma jooksutulemuste arengut täiustatud jooksufunktsioonide, näiteks jooksuindeksi [Running Index](#) ja [jooksuprogrammide](#) abil. Funktsioon [Hääljuhis](#) võimaldab sul treeningu ajal saada Polar Flow' rakenduse kaudu reaajas hääljuhiseid kas kõrvaklappidesse või kõlaritesse.

Polari testidega saad hinnata oma füüsilist võimekust ja jälgida oma arengut ajas. Kui soovid alustada trennimist, on [võimekustest](#) kiire ja mugav viis kontrollida sinu füüsilist võimekust. Oma aeroobse võimekuse arengu jälgimiseks saad kasutada [kõndimistesti](#). See on lihtne, ohutu ja kerge korrata. Tänu [jooksuvõimekuse testile](#) saad teada oma praeguse jooksuvõimekuse ning see võimaldab sul kohandada oma südame löögisagedust ja kiirustsoone, nii et kasutad oma jooksutrenne alati kõige paremini ära. Testiga saad teada ka oma maksimaalse südame löögisageduse.

[Pideva südame löögisageduse jälgimise](#) funktsioon mõõdab sinu südame löögisagedust ööpäev läbi. Koos [ööpäevase aktiivsuse jälgimisega](#) annab see su päevasest aktiivsusest täieliku ülevaate. Kell aitab sul [juhendatud hingamisharjutuse Serene™](#) abil lõdvestuda ja stressi leevendada.

Polar Ignite 3 mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades anduri sünteestehnoloogiat Polar Precision Prime™, ning jälgib GPS-i abil teie kiirust, tempot, distantsi ja teekonda. See on varustatud kaheagedusliku GPS-i tehnoloogiaga ülimalt täpsuseks ja sinu ümbrusest tulenevate häiringute vähendamiseks.

Tänu [vahetatavatele randmerihmadele](#) saad sobitada oma kella mis tahes olukorra ja stiiliga. Polar Ignite 3 pakub peamisi nutikellafunktsioone: [muusika juhtnupud](#), [ilm](#) ja [mobiiltelefoniteatised](#). [Südame löögisageduse anduri režiimi](#) abil saad oma kella hõlpsalt muuta südame löögisageduse anduriks ning jagada oma südame löögisagedust teiste Bluetooth-seadmetega, näiteks treeningurakenduste, jõusaalivarustuse või rattakompuutritega. Samuti saad oma kella kasutada Polar Clubi treeningtundides, et edastada oma südame löögisagedus [Polar Clubi süsteemi](#).



Parema kasutatavuse tagamiseks arendame oma tooteid pidevalt edasi. Uusimate funktsioonide nautimiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks [värskenda püsivara](#) alati, kui uus versioon on saadaval. Püsivara värskendused parandavad sinu kella funktsionaalsust täiustuste abil.

# PANE POLAR IGNITE 3 TÄIELIKULT ENDA KASUKS TÖÖLE

Liitu Polari ökosüsteemiga ja võta oma kellast maksimum.

## POLAR FLOW' RAKENDUS

Laadi [Polar Flow' rakendus](#) alla rakendusepoest App Store® või Google Play™. Pärast treeningut sünkrooni kell Flow' rakendusega ning saad oma tulemuste ja edusammude kohta kohest tagasisidet. Flow' rakenduses näed ka seda, kui aktiivne oled päeva jooksul olnud, kuidas su keha öö jooksul treeningust ja pingest taastus ning kui hästi sa magasid. Funktsiooni Nightly Recharge automaatsete öiste mõõtmiste ja muude mõõdetud parameetrite alusel saad Flow' rakenduses isiklikke treeningunõuandeid ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset.

## POLAR FLOW' VÕRGUTEENUS

Saad treeninguandmed sünkroonida [võrguteenusega Polar Flow](#) kas arvutitarkvara FlowSync või Polar Flow' rakenduse abil. Võrguteenus saad plaanida treeninguid, jälgida oma edusamme, vaadata juhiseid ning üksikasjalikku analüüsi oma treeningute tulemuste, aktiivsuse ja une kohta. Jaga oma saavutusi sõpradega, leia uusi treeningukaaslasi ja lase sotsiaalmeedia treeningukogukondadel end innustada.

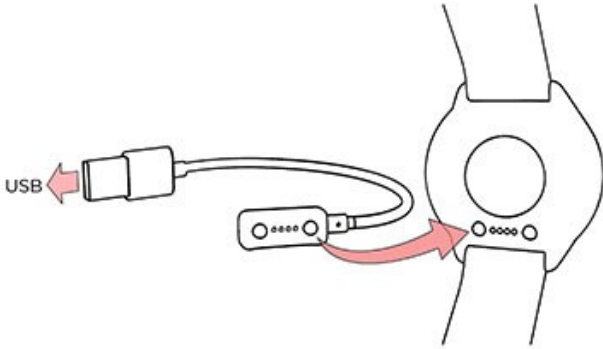
Kõik selle leiad aadressilt [flow.polar.com](http://flow.polar.com).



# ALUSTAMINE

## KELLA SEADISTAMINE

**Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks** ühenda see võrgutoitel USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades spetsiaalset kaasasolevat kaablit. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale. Palun pane tähele, et laadimissümboli ekraanile ilmumiseks võib kuluda veidi aega. Soovitame sul enne kella kasutuselevõtmist akut laadida. Üksikasjalikumat teavet aku laadimise kohta leiad jaotisest [Aku](#).



**Kella seadistamiseks** vali keel ja eelistatud seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust: valikute sirvimiseks libista sõrmega üles või alla. Valiku kinnitamiseks puuduta ekraani.

A. **Telefonist:** telefonist seadistamine on mugav, kui sul puudub juurdepääs USB-liideselega arvutile, aga see võib võtta kauem aega. See meetod eeldab internetiühendust.

B. **Arvutist:** arvutist seadistamine on kiirem ja võimaldab samal ajal kella laadida, kuid sul peab olema juurdepääs arvutile. See meetod eeldab internetiühendust.



**Soovitame kasutada varianti A või B.** Saad korraka sisestada kõik täpsete treeninguandmete saamiseks vajalikud kehalised näitajad. Lisaks saad valida keele ja hankida uusima püsivara.

C. **Kellast:** kui sul ei ole kohe käepärast ühilduvat mobiilseadet ega internetiühendusega arvutit, saad seadistamist alustada kellast. **Kellast seadistamise korral ei ole sinu kell veel Polar Flow'ga ühendatud. Uusimate Ignite 3 püsivaravärskenduste hankimiseks on oluline, et seadistaksid hiljem varianti A või B kasutades.** Lisaks saad Flow' rakenduses ja võrguteenususes oma treeninguid, aktiivsust ja und üksikasjalikumalt analüüsida.

## VARIANT A: TELEFONI JA POLAR FLOW' RAKENDUSEGA SEADISTAMINE



Pane tähele, et ühendamine tuleb teostada Flow' rakenduses, **MITTE mobiiltelefoni Bluetoothi sätete kaudu.**

1. Seadistamise ajal hoia kella ja telefoni lähedikk.
2. Veendu, et sinu telefon on internetiga ühendatud, ning lülita Bluetooth sisse.
3. Laadi App Store'ist või Google Playst oma telefoni Polar Flow' rakendus.
4. Ava Flow' rakendus oma telefonis.
5. Flow' rakendus tuvastab sinu kella ja palub sul see rakendusega ühendada. Puuduta Flow' rakenduses nuppu **Start**.
6. Kui telefoni ekraanil kuvatakse kinnitusteade **Bluetoothi ühendamise taotlus**, siis kontrolli, kas sinu telefoni ekraanil kuvatav kood vastab sinu kella ekraanil kuvatavale koodile.
7. Nõustu telefoni ekraanil kuvatava Bluetoothi ühendamistaotlusega.
8. Kinnita kella ekraanil PIN-kood, puudutades ekraani.
9. Kui ühendamine on lõppenud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendamine valmis**.

10. Logi sisse oma Polari kontoga või loo uus konto. Ekraanil kuvatakse kasutajaks registreerumise ja seadistamise juhised.

Kui oled seadistamise lõpetanud, puuduta nuppu **Salvesta ja sünkrooni** ning sätted sünkroonitakse kellaga.



Kui sul palutakse püsivara värskendada, ühenda kell vooluvõrku, et tagada tõrgeteta protsess, ja seejärel nõustu värskendamisega.

## VARIANT B: ARVUTIST SEADISTAMINE

1. Mine aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ning laadi alla ja installi oma arvutisse andmeedastustarkvara Polar FlowSync.
2. Logi sisse oma Polari kontoga või loo uus konto. Ühenda kell arvuti USB-liidesesse, kasutades selleks spetsiaalset kaasasolevat kaablit. Me juhendame sind võrguteenuse Polar Flow kasutajaks registreerumisel ja seadistamisel.

## VARIANT C: KELLAST SEADISTAMINE

Sätete kohandamiseks libista sõrmega ekraanil ja valiku kinnitamiseks puuduta ekraani. Kui soovid mingil hetkel tagasi minna ja sätteid muuta, vajuta nuppu, kuni jõuad sätteni, mida soovid muuta.



Kellast seadistamise korral ei ole sinu kell veel Polar Flow'ga ühendatud. Püsivara värskendused on saadaval üksnes Polar Flow' kaudu. Selleks, et oma uut kella ja Polari unikaalseid funktsioone täiel määral nautida, on oluline, et teeksid seadistused hiljem Polar Flow' võrguteenuses või Polar Flow' mobiilirakenduses, järgides variandi A või B juhiseid.

# NUPPUDE FUNKTSIOONID JA PUUTETUNDLIK EKRAAN

## NUPPUDE FUNKTSIOONID

Sinu kellal on üks nupp, millel on kasutusolukorrast olenevalt erinevad funktsioonid. Allolevast tabelist saad vaadata, millised funktsioonid on nupul erinevates režiimides.

Kellaaja vaade	Menüü	Treeningu valikurežiim	Treeningu ajal
Menüüsse sisenemine	Eelmisele menüütasemele naasmine	Kellaaja vaatesse naasmine	Nupu ühekordsel vajutamisel treening peatatakse. Jätkamiseks puudutage ekraani.
Ühendamise ja sünkroonimise alustamiseks vajuta pikalt	Sätete muutmata jätmine	Taustvalguse sisselülitamine	Treeningukorra lõpetamiseks hoia nuppu all.
Taustvalguse sisselülitamine	Valikute tühistamine Taustvalguse sisselülitamine		Taustvalguse sisselülitamine

## VÄRVILINE PUUTEEKRAAN

Alati sisselülitatud värvilise puutekraani abil saad hõlpsasti sirvida vaateid, loendeid ja menüüsid ning valida ekraani puudutades üksusi.

- Valikute kinnitamiseks ja üksuste valimiseks puuduta ekraani.
- Menüü sirvimiseks libista sõrmega üles või alla.
- [Vaadete](#) avamiseks libista kellaajavaates sõrmega paremale või vasakule.
- Erinevate treeninguvaadete vaatamiseks libista treeningu ajal sõrmega paremale või vasakule.

- Kiirsätete (ekraanilukk, mitte segada, lennurežiim) menüü avamiseks libista kellaaja vaates sõrmega ekraani ülaosast alla.
- Teavituste vaatamiseks libista kellaaja vaates sõrmega alt üles.
- Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta ekraani.

Puuteekraani toimimise tagamiseks pühi ekraanil olev mustus, higi või vesi lapiga ära. Puuteekraan ei reageeri hästi, kui proovid seda kasutada kinnastatud käega.

## LIIGUTUSED

### Taustvalguse aktiveerimine

Taustvalgus lülitub automaatselt sisse, kui keerad kella vaatamiseks rannet.

### Teavituste vaatamine

Teavituste vaatamiseks libista ekraanil sõrmega alt üles või keera kella vaatamiseks rannet kohe pärast kella värisemist. Punane täpp ekraani allosas näitab, et sulle on saanud uus teavitus. Lisateavet leiad jaotisest [Mobiiltelefoniteatised](#).

### Ringiaja salvestamine treeningu ajal

Ringiaja salvestamiseks treeningukorra ajal laska ekraani tugevalt sõrmedega.

## KELLAKUVA, VAATED JA MENÜÜ

### KELLAKUVA

Saad oma Polar Ignite 3 kellakuva kohandada oma soovi järgi, valides erinevate eelmääratletud laadide ja värvide vahel. Lisaks saad valida kellakuval kuvatavad vidinad. Vidinad võimaldavad sul teabest kiire ülevaate saada ning kiiresti juurde pääseda funktsioonidele, näiteks pöördloendusega taimerile ja hingamisharjutusele Serene. Lisateavet leiad jaotisest [Kellakuva sätted](#).



### VAATED

Polar Ignite 3 vaadete avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule. Vaadetes on sul kohe sõrme all valmis mitmesugused ajakohased ja vajalikud andmed. Kas otsid teavet oma päevase aktiivsuse kohta, soovid vaadata oma uneandmeid, saada soovitusi kergesti järgitavate valmistreeningute kohta või lihtsalt ilma kontrollida – leiad selle

teabe mõne sõrmeliigutusega. Kellakuvade sirvimiseks libista sõrmega paremale või vasakule ning üksikasjalikuma vaate avamiseks puuduta ekraani. Saad ise valida kuvatavad vaated. Lisateavet leiad jaotisest [Vaadete valimine](#).



## MENÜÜ

Menüüsse sisenemiseks vajuta nappu ja menüü sirvimiseks libista sõrmega üles või alla. Valikute kinnitamiseks puuduta ekraani ja eelmisele menüütasemele naasmiseks vajuta nappu.

### Treeningu alustamine



Siit saad alustada oma treeningukordi. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks puuduta ekraani ja vali spordiprofiil, mida soovid kasutada.

Üksikasjalikud juhised leiad jaotisest [Treeningukorra alustamine](#).

### Juhendatud hingamisharjutus Serene



Hingamisharjutuse alustamiseks puuduta kõigepealt valikut **Serene** ja seejärel **Alusta harjutust**.

Lisateavet leiad jaotisest [Juhendatud hingamisharjutus Serene™](#).

### Energiataaste



Saad treeningukorra ajal kasutada energiataseme hoidmiseks nutikat energiatasestabilist FuelWise™. FuelWise™ hõlmab endas kolme funktsiooni, mis tuletavad meelde energia taastamise vajadust ja aitavad pikal treeningukorral hoida piisavat energiataset. Need on nutikas süsivesiku meeldetuletus, käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus ja joogi meeldetuletus.

Lisateavet leiad jaotisest [Fuelwise](#).



Menüüst **Taimerid** leiad märguande, stopperi ja pöördloendusega taimeri.

### Märguanne

Saad määrata märguande korduse: **väljas, üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**. Kui valisid **üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**, määra ka märguande kellaeg.



Kui märguanne on sisse lülitatud, kuvatakse kellaaja vaates ekraanil kellaikoon.


### Stopper

Stopperi käivitamiseks puuduta ekraani ülapiilt. Ringiaja lisamiseks puuduta seda uuesti. Stopperi peatamiseks vajuta nappu.





### Pöördloendusega taimer

Saad seadistada pöördloendusega taimeri eelmääratud ajast maha lugema.

Määra mahaloendatav aeg ning kinnitamiseks ja pöördloendusega taimeri käivitamiseks puuduta märkeikooni . Pöördloendusega taimer lisatakse kellakuva ülaosale.



Kell annab pöördloenduse lõppemisest värinaga märku. Taimeri taaskäivitamiseks puuduta ikooni . Taaskäivitamisest loobumiseks ja kellaaja vaatesse naasmiseks puuduta ikooni .



Treeningu ajal saad kasutada intervallitaimeri ja pöördloendusega taimeri. Lisa taimerid treeninguvaadetele Flow' võrguteenuse spordiprofiilide sätetes ja sünkrooni sätted oma kellaga. Lisateavet taimerite kasutamise kohta treeningu ajal leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



### Kõndimistest

Oma aeroobse võimekuse arengu jälgimiseks saad kasutada kõndimistesti. See on lihtne, ohutu ja kerge korrata.

Lisateavet leiad jaotisest [Kõndimistest](#).

### Jooksutest

Jooksuvõimekuse test aitab sul oma tulemusi jälgida ning kohandada oma südame löögisagedust ja kiirustsoone.

Lisateavet leiad jaotisest [Jooksuvõimekuse test](#).

### Võimekustest

Saad oma füüsilise võimekuse taset kergesti mõõta randmelt mõõdetava südame löögisageduse abil, samal ajal kui lamad ja oled lõdvestunud.

Lisateavet leiad jaotisest [Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega](#).



Saad oma kellas redigeerida järgmisi sätteid:

- Üldsätted
- Vaadete valimine
- Kellakuva
- Kellaeg ja kuupäev
- Kehalised sätted

Lisateavet leiad jaotisest [Sätted](#).



Lisaks kellas olevatele sätetele saad redigeerida Polar Flow' võrguteenus ja rakenduses olevaid spordiprofiile. Isikupärasta kella oma lemmikspordialadega ja andmetega, mida soovid treeningukordade ajal jälgida. Lisateavet vaata jaotisest [Spordiprofiilid Flow's](#).

## TAUSTVALGUSE JA EKRAANI SÄTTED

### TAUSTVALGUSE AKTIVEERIMINE

Seadme aku säästmiseks ei ole kella taustvalgus pidevalt sisse lülitatud. Taustvalgus lülitub automaatselt sisse, kui keerad kella vaatamiseks rannet.



Kui režiim **Mitte segada** on sisse lülitatud, on taustvalguse aktiveerimise liigutus **keelatud**. Kui režiim „**Mitte segada**“ on sisse lülitatud, saad taustvalguse aktiveerida nupuvajutusega. Lisateavet leiad jaotisest [Kiirsätted](#).

### TAUSTVALGUSE EREDUS

Taustvalguse eredust saab muuta menüüs **Üldsätted**, valides kas sätte **Ere**, **Keskmine** või **Tuhm**.

Taustvalguse eredus on vaikimisi **Ere**. Saad taustvalguse hämardamisega aku tööiga säästa.



Ekraanil on ümbritseva valguse andur, mis kohandab eredust automaatselt, et see kohaneks sinu ümbruse valgusega.

## ALATI SISSELÜLITATUD EKRAAN

Saad valida, kas soovid, et hämardatud ekraanil kuvataks kellaega, või lülitada ekraan mitteaktiivsuse ajal täielikult välja. Vaikimisi lülitub ekraan täielikult välja. Selle sätte muutmiseks vali **Üldsätted > Ekraan alati sees** ja siis **Kuva aeg**.



Arvesta, et taustvalguse pidev seeshoidmine (**Kuva aeg**) lühendab aku tööiga palju kiiremini kui vaikesätte puhul.



Kui režiim **Mitte segada** on sisse lülitatud, on alati sisselülitatud ekraan **keelatud**.

**Taustvalguse hoidmine treeningu ajal alati sisselülitatuna:** libista sõrmega ekraani ülaosast alla ja ava **kiirsätete** menüü. Puuduta taustvalguse ikooni ja vali **Alati sees** või **Automaatne**. Kui valid „Alati sees“, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Pärast treeningukorra lõpetamist lülitub kell tagasi taustvalguse vaikerežiimile.

## TELEFONI ÜHENDAMINE KELLAGA

Enne telefoni ühendamist kellaga tuleb kell Polar Flow' võrguteenuses või Polar Flow' mobiilirakenduses seadistada, nagu jaotises [Kella seadistamine](#) kirjeldatud. Kui seadistasid kella oma telefoni kaudu, on su kell ja telefon juba ühendatud. Kui seadistasid kella arvuti kaudu, kuid sooviksid kasutada seda koos Polar Flow' rakendusega, tuleb kell ja telefon ühendada järgmisel viisil.

### Enne telefoni ühendamist:

- laadi App Store'ist või Google Playst alla Flow' rakendus
- veendu, et telefonis oleks Bluetooth sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- **Androidi kasutajad:** veendu, et telefoni rakendussätetes on asukoht Polar Flow' rakenduse puhul lubatud.

### Telefoni ühendamine

1. Ava telefonis Flow' rakendus ja logi sisse Polari kontoga, mille löid kella seadistamise ajal.



**Androidi kasutajad:** kui sul on kasutusel mitu Flow' rakendusega ühilduvat Polari seadet, veendu, et oled Flow' rakenduses valinud aktiivseks seadmeks Polar Ignite 3. Nii oskab Flow' rakendus luua ühenduse sinu kellaga. Mine Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed** ja vali Polar Ignite 3.

2. Vajuta kellaaja režiimis pikalt nuppu **VÕI** vali **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Telefoni ühendamine ja sünkroonimine** ning puuduta ekraani.
3. Kella ekraanil kuvatakse tekst **Ava Flow' rakendus ja too kell telefoni lähedale**.
4. Kui telefoni ekraanil kuvatakse kinnitusteade **Bluetoothi ühendamise taotlus**, siis kontrolli, kas sinu telefoni ekraanil kuvatav kood vastab sinu kella ekraanil kuvatavale koodile.
5. Nõustu telefoni ekraanil kuvatava Bluetoothi ühendamistaotlusega.
6. Kinnita kella ekraanil PIN-kood.
7. Kui ühendamine on lõppenud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendamine valmis**.

## ÜHENDUSE KUSTUTAMINE

Telefoniga ühenduse kustutamine

1. Vali **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Ühendatud seadmed** ja puuduta ekraani.
2. Vali seade, mille soovid eemaldada, puudutades selle nime ekraanil.
3. Ekraanil kuvatakse tekst **Kas eemaldada ühendus?** Kinnitamiseks puuduta ekraani.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendus eemaldatud**.

# PÜSIVARA VÄRSKENDAMINE

Kella ajakohasena hoidmiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks värskenda püsivara alati, kui saadaval on uus versioon. Püsivara värskendatakse selleks, et parandada sinu kella funktsionaalsust.



Püsivara värskendamisel ei lähe olemasolevad andmed kaotsi. Enne püsivara värskendamist sünkroonitakse andmed kellast Flow' võrguteenusesse.

## MOBIILTELEFONI VÕI TAHVELARVUTIGA

Kui kasutad treeningu ja aktiivsuse andmete sünkroonimiseks Polar Flow' mobiilirakendust, saad püsivara värskendada mobiiltelefoniga. Kui värskendus on saadaval, annab rakendus sellest märku ja juhendab sind. Enne värskendamise alustamist soovitame ühendada kella vooluallikaga, et tagada tõrgeteta protsess.



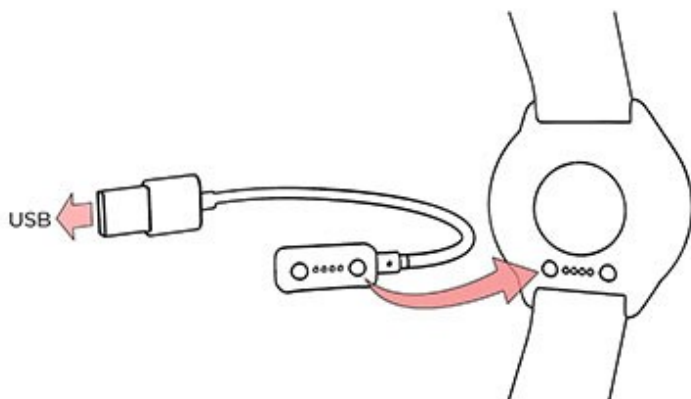
Ühendusest sõltuvalt võib püsivara juhtmevaba värskendamine võtta aega kuni 20 minutit.

## ARVUTIGA VÄRSKENDAMINE

Kui uus püsivara versioon on saadaval, annab FlowSync sulle sellest märku, kui ühendad kella arvutiga. Püsivara värskendused laaditakse alla FlowSynci kaudu.

### Püsivara värskendamine

1. Ühenda kell kaasaoleva kaabli abil arvutiga. Veendu, et kaabel klõpsatab oma kohale. Jälgi, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) kohakuti.



2. FlowSync alustab andmete sünkroonimist.
3. Pärast sünkroonimist palutakse sul püsivara värskendada.
4. Vali **Jah**. Uus püsivara installitakse (selleks võib kuluda kuni 10 minutit) ja kell taaskäivitub. Enne kella lahutamist arvutist oota, kuni värskendamine on lõpule viidud.



## ÜLDSÄTTED

Üldsätete vaatamiseks ja redigeerimiseks vajuta kellaaja vaates nuppu, libista sõrmega menüüs ülevalt alla ning vali **Sätted** ja seejärel **Üldsätted**.

Menüüst **Üldsätted** leiad järgmised alammenüüd:

- Ühendamine ja sünkroonimine
- Pidev südame löögisageduse jälgimine
- Lennurežiim
- Taustvalguse eredus
- Ekraan alati sees
- Režiim Mitte segada
- Mobiiltelefoniteatised
- Muusika juhtnupud
- Mõõtühikud
- Keel
- Passiivsushoiatus
- Värinad
- Käeliskus
- Satelliitide positsioneerimine
- Kella tutvustus

## ÜHENDAMINE JA SÜNKROONIMINE

- **Telefoni ühendamine ja sünkroonimine /Anduri või muu seadme ühendamine:** saad andurid või mobiiltelefonid kellaga ühendada. Sünkrooni andmed Polar Flow' rakendusega.
- **Ühendatud seadmed:** saad vaadata kõiki seadmeid, mille oled kellaga ühendanud. Nendeks võivad olla näiteks südame löögisageduse andurid ja mobiiltelefonid.

## PIDEV SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE

Saad lülitada pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni olekusse **Sees**, **Väljas** või **Ainult öörežiim**. Lisateavet leiad peatükist [Pidev südame löögisageduse jälgimine](#).

## LENNUREŽIIM

Saad lülitada lennurežiimi olekusse **Sees** või **Väljas**.

Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kogu traadita ühendus sinu kellaga. Saad kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' rakendusega sünkroonida ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.

## TAUSTVALGUSE EREDUS

Taustvalguse eredust saad muuta, valides sätte **Ere**, **Keskmine** või **Tuhm**. Taustvalguse eredus on vaikimisi **Ere**.

## EKRAAN ALATI SEES

Kui soovid, et mitteaktiivsuse ajal kuvataks hämardatud ekraanil kellaaega, vali **Kuva aeg**. Kui soovid, et ekraan lülituks täielikult välja, vali **Väljas**.

Vaikimisi lülitub ekraan täielikult välja. Arvesta, et taustvalguse pidev seeshoidmine (**Kuva aeg**) lühendab aku tööiga palju kiiremini kui vaikesätte puhul.

## REŽIIM MITTE SEGADA

Vali režiimi Mitte segada puhul sätte **Sees**, **Väljas** või **Sees ajavahemikul ( - )**. Määra ajavahemik, mil režiim Mitte segada on sisse lülitatud. Määra režiimi algusaeg **Algab kell** ja lõpuaeg **Lõpeb kell**. Kui režiim Mitte segada on sisse

lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.

## MOBIILTELEFONITEATISED

Saad mobiiltelefoniteatiseid seadistada olekusse **Väljas, Sees, kui ei treeni, Sees, kui treenin** või **Alati sees**. Teavitused on saadaval, kui sa ei treeni, ja ka treeningukordade ajal.

## MUUSIKA JUHTNUPUD

Muusika juhtnuppude kuvamise saad seadistada treeninguvaates ja/või kellakuval.

Vali, kas soovid muusika esitamist juhtida **treeninguvaates, kellakuval** või mõlemas. Muusika juhtnupud on vaikimisi sisse lülitatud, kuid kui sa ei taha neid kasutada, saad nupud mõlemast valikust eemaldada. Kui oled valmis, puuduta nuppu **Salvesta**.

## MÕÕTÜHIKUD

Saad valida meetermõõdustiku (**kg, cm**) või inglise süsteemi (**lb, ft**) mõõtühikud. Määra mõõtühikud kehakaalu, pikkuse, distantse ja kiiruse mõõtmiseks.

## KEEL

Saad valida, millist keelt soovid oma kellal kasutada. Sinu kell toetab järgmisi keeli: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語** ja **Türkçe**.

## PASSIIVSUSHOIATUS

Saad seadistada passiivsushoiatuse olekusse **Sees** või **Välja**.

## VÄRINAD

Saad lülitage värinad menüü-üksuste kerimiseks olekusse **Sees** või **Väljas**.

## KÄELISUS

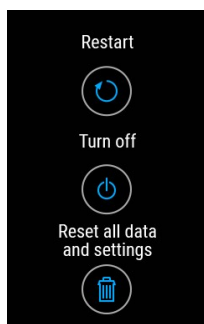
Saad teha valiku **Vasak käsi** või **Parem käsi**.

## SATELLIITIDE POSITSIONEERIMINE

Saad valida kas **Parem täpsus** (kahesageduslik GPS) või **Energiasääst** (ühesageduslik GPS). Lisateavet leiad jaotisest [Satelliitide positsioneerimine](#).

## KELLA TUTVUSTUS

Saad vaadata oma seadme ID-d, püsivara versiooni, HW mudelit, A-GPS-i faili aegumiskuupäeva ja konkreetselt kella Polar Ignite 3 puudutatavat regulatiivset teavet. Saad kella taaskäivitada ja välja lülitada ning lähtestada selle kõiki andmeid ja sätteid.



**Taaskäivitamine:** kui kella kasutamisel esineb probleeme, võid proovida seda taaskäivitada. Kella taaskäivitamine ei kustuta sätteid ega sinu isiklike andmeid. Samuti saad kella taaskäivitada, kui vajutad nuppu 10 sekundi jooksul.

**Väljalülitamine:** saad kella välja lülitada. Uuesti sisselülitamiseks vajuta pikalt nuppu.

**Kõigi andmete ja sätete lähtestamine:** saad lähtestada kella tehasesätteid. See kustutab kõik su andmed ja sätteid.

# VAADETE VALIMINE

Kella Polar Ignite 3 vaated pakuvad sulle palju erinevaid ajakohaseid ja olulisi andmeid, sealhulgas sinu aktiivsuse olek, nädala treeningu kokkuvõte, Nightly Recharge'i olek, kardiokoormuse olek, FitSparki treeningujuhis ja ilm. Vaadete avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule. Kellakuvade sirvimiseks libista sõrmega paremale või vasakule ning üksikasjalikuma vaate avamiseks puuduta ekraani.

Vali vaated, mida soovid kuvada, menüüst **Sätted > Vaadete valimine**.

## Päevane aktiivsus



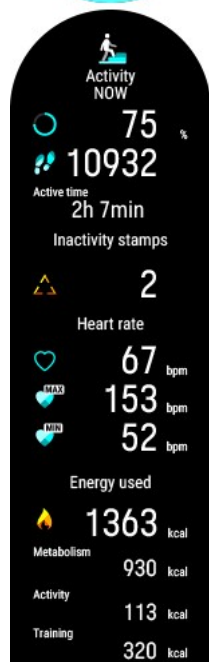
Saad vaadata edenemist päevase aktiivsuseesmärgi poole ja seni tehtud samme.

Sinu edusammud päevase aktiivsuseesmärgi poole kuvatakse protsendina ja näitlikustatakse ringina, mis täitub järk-järgult, kuni oled aktiivne. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ning muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.

Kui avad üksikasjalikuma vaate, kuvatakse lisaks järgmised aktiivsuseandmed:

- Aktiivne aeg näitab sinu tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivset aega.
- Kui kasutad [pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni](#), saad kontrollida oma praegust ning päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu, aga ka seda, milline oli eelmise öö väikseim südame löögisageduse näit. Saad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni lülitada sisse, välja või öörežiimile, kui valid **Sätted > Üldsätted > Pidev südame löögisageduse jälgimine**.
- Treeningu käigus põletatud kalorit, aktiivsus ja põhiainevahetuse määr (minimaalne ainevahetus, mida inimene elus püsimiseks vajab).

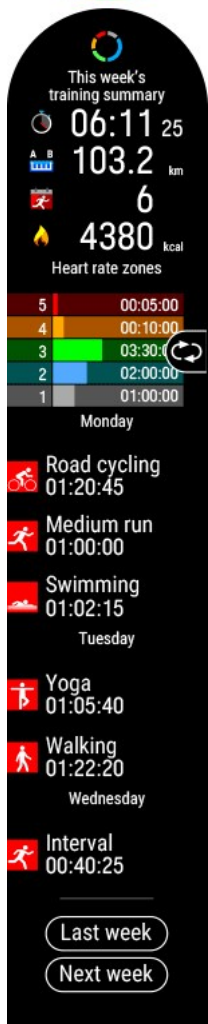
Lisateavet leiad jaotisest [Ööpäevane aktiivsuse jälgimine](#).



## Nädala kokkuvõte



Saad ülevaate oma treeningnädalast. Ekraanil esitatakse näitlikult su nädalase treeningu koguaeg, mis on jagatud erinevateks treeningutsoonideks. Üksikasjaliku vaate avamiseks puuduta ekraani. Sulle kuvatakse distants, treeningukorrad, põletatud kalorite koguhulk ja igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aeg. Kindla treeningukorra üksikasjaliku teabe vaatamiseks sirvi treeningukorrani, mida soovid vaadata, ja puuduta kokkuvõtte avamiseks ekraani.



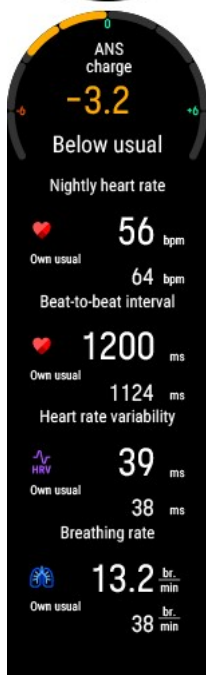
Lisaks saad vaadata eelmise nädala kokkuvõtet ja üksikasjalikke andmeid ning järgmiseks nädalaks planeeritud treeningukordi.

## Nightly Recharge



Hommikul är gates saad vaadata oma **Nightly Recharge'i** ehk öise taastumise olekut. Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi su keha öösel taastus. Nightly Recharge põhineb kahel komponendil: kui hästi rahunes sinu autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel (**ANS-i olek**) ja kui hästi magasid (**une olek**). Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta valikuid **ANS-i olek** või **Une olek**.

Lisateavet leiad jaotistest [Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™](#) ja [Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™](#).

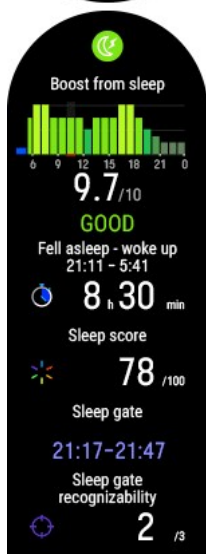


## Unest saadav energia



**Unest saadava energia** diagramm näitab eeldust, kuidas su äsjane uni annab sulle kogu päevaks energiat. Mida heledam värv ja kõrgem tulp, seda kõrgem energiatase. **Energiaskoor** võtab päevaprognosi kokku üheks arvuks, et päevi oleks kergem võrrelda. Üksikasjade vaatamiseks puuduta ekraani.

Lisateavet vaata [päevase ärksuse juhiseist SleepWise™](#).

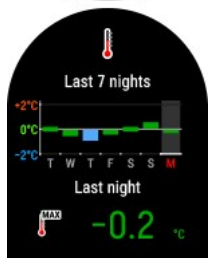


## Öine nahatemperatuur



Kui su kell tuvastab, et oled ärganud, võrdleb see une ajal mõõdetud nahatemperatuuri sinu 28-päevase keskmisega ning kuvab erinevuse sellest keskmisest. Kui avad üksikasjad, saad vaadata nahatemperatuuri mõõtmiste graafikut viimase 7 öö kohta.

Lisateavet leiad jaotisest [Öine nahatemperatuur](#).



## Kardiokoormuse olek

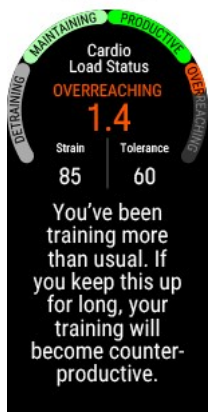


**Kardiokoormuse oleku** abil võrreldakse sinu lühiajalist treeningkoormust (**pingutust**) ja pikaajalist treeningkoormust (**taluvust**) ning määratletakse, kas sinu kardiokoormuse olek on alatreeniv, säilitav, arendav või ülekoormav.

Lisaks kuvatakse sinu kardiokoormuse oleku, pingutuse ja taluvuse arvvaartus ning üksikasjade avamisel ka kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus.

- Kardiokoormuse oleku arvvaartus saadakse pingutuse jagamisel taluvusega.
- **Pingutus** näitab, kui palju oled end hiljuti treeningutel pingutanud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist kardiokoormust.
- **Taluvus** kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks. See näitab sinu viimase 28 päeva keskmist päevakoormust.
- Kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus

Lisateavet leiad jaotisest [Training Load Pro](#).

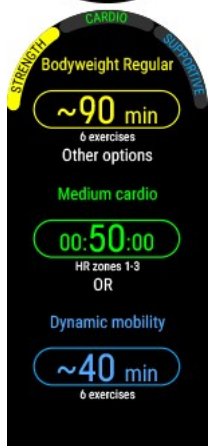


## Treeningujuhmis FitSpark



Sinu kell pakub sulle kõige sobivamaid treeningu eesmärke, mis põhinevad sinu treeninguajalool, füüsilise võimekuse tasemel ja taastumisseisundil. Kõigi soovitatud treeningu eesmärkide vaatamiseks puuduta ekraani. Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta ühte soovitatud treeningu eesmärkidest.

Lisateavet leiad jaotisest [lgapäevane treeningujuhmis FitSpark](#).

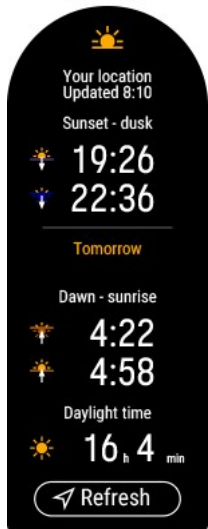


## Päikesetõus ja -loojang



Saad vaadata, millal päike tõuseb ja loojub ning kui pikk on päev su praeguses asukohas. Üksikasjade vaatamiseks puuduta ekraani.

- Päikeseloojang – eha
- Koit – päikesetõus
- Päeva pikkus



Päikesetõusu ja -loojangu andmeid värskendatakse automaatselt Polar Flow' rakenduse kaudu, kui oled kella sellega ühendanud. Samuti saad neid GNSSi kaudu värskendada valiku Värskenda käsitsi abil.

Võta arvesse, et päikesetõusu ja -loojangu andmeid saad vaadata üksnes päikesetõusu ja -loojangu vaates.



Saad käesoleva päeva tunniprognoosi vaadata otse randmelt. Põhjalikumate ilmaandmete, sealhulgas tuule kiiruse, tuule suuna, õhuniiskuse, sademete tõenäosuse, järgmise päeva 3 tunni ja ülejäämise päeva 6 tunni ilmaprognoosi vaatamiseks puuduta ekraani.

Lisateavet leiad jaotisest [Ilm](#).



## Muusika juhtnupud



Saad telefonis mängivat muusikat ja meediat juhtida kella muusika juhtnuppude vaatest.

Lisateavet leiad jaotisest [Muusika juhtnupud](#).

## KELLAKUVA SÄTTED

Saad valida kellakuva laadi ja kellakuval esitatava teabe. Valikute vaatamiseks libista sõrmega üles või alla ja kinnita valikud, puudutades märkeikooni . Kui soovid mingil hetkel tagasi minna ja valikut muuta, vajuta eelmisele tasemele naasmiseks nuppu.

## KUJUNDUS

Saad kellakuva kujunduse valida eelmääratletud valikute seast:

- Analoog-kellakuva nelja vidinaga
- Digitaalne kellakuva kolme vidinaga



- Digitaalne kellakuva nelja vidinaga
- Digitaalne kellakuva kahe vidinaga



## OSUTID JA TAUST


Saad valida osutite ja/või tausta laadi. Need valikud hõlmavad näiteks järgmisi laade:



## VÄRVITEEMA

Saad valida kellakuva värvid. Värvivalikus on punane, oranž, kollane, roheline, sinine, lilla, roosa ja hall.

## VIDINAD

Vidina lisamiseks puuduta plussikooni. Keri saadaolevate vidinate loendit ja puuduta seda, mida soovid kasutada. Kui kujunduse valmis, libista sõrmega üles ja seejärel puuduta kujunduse kinnitamiseks ikooni .





**Aku oleku** vidin näitab aku laetuse taset.



**Kalorite** vidin näitab treeningu, aktiivsuse ja põhiainevahetusega (minimaalne ainevahetus, mida inimene elus püsimiseks vajab) põletatud kalorite hulka. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [päevase aktiivsuse](#) vaate.



**Pöördloendusega taimer** vidinat puudutades saad kiirelt avada pöördloendusega taimeri sätte. Määra mahaloendatav aeg ning kinnitamiseks ja pöördloendusega taimeri käivitamiseks puuduta rohelist märkeikooni. Kell annab pöördloenduse lõppemisest värinaga märku. Taimeri taaskäivitamiseks puuduta ikooni . Taaskäivitamisest loobumiseks ja kellaaja vaatesse naasmiseks puuduta ikooni .



Kui kasutad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni, võimaldab **südame löögisageduse** vidin sul kellakuvalt vaadata oma praegust südame löögisagedust. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [päevase aktiivsuse](#) vaate. Päevase aktiivsuse vaates saad kontrollida oma praegust ning päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu, aga ka seda, milline oli eelmise öö väikseim südame löögisageduse näit.



**Ilma**vidin kuvab praegust temperatuuri. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [ilmavaate](#).



**Hingamisharjutuse** vidinat puudutades saad oma kellas kiirelt avada [juhendatud hingamisharjutuse Serene™](#).



**Sammu** vidin kuvab seni tehtud sammude arvu. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ning muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [päevase aktiivsuse](#) vaate.



**Aktiivsuse** vidin kuvab protsendina sinu edenemist päevase aktiivsuseesmärgi poole. Ka sinu päevast aktiivsuseesmärki näitlikustatakse ringina, mis täitub järk-järgult, kui oled aktiivne. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [päevase aktiivsuse](#) vaate.

Muud vidinavalikud, mille vahel saad valida, on näiteks **Analoogsekundid**, **Digitaalsed sekundid**, **Kuupäev** ja **Polari logo**:



## KELLAAEG JA KUUPÄEV

### KELLAAEG

Vali kellaajavorming: **24 h** või **12 h**. Seejärel sisesta kellaageg.



Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse kellaagega automaatselt.

### KUUPÄEV

Sisesta kuupäev.

### KUUPÄEVAVORMING

Sisesta ka **kuupäevavorming**, saad valida **pp.kk.aaaa**, **pp/kk/aaaa**, **pp-kk-aaaa**, **aaaa.kk.pp**, **aaaa/kk/pp**, **aaaa-kk-pp**, **kk.pp.aaaa**, **kk/pp/aaaa** või **kk-pp-aaaa**.



Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse kuupäeva automaatselt.

### NÄDALA ALGUSPÄEV

Vali igale nädalale alguspäev. Vali **esmaspäev**, **laupäev** või **pühapäev**.



Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse nädala alguspäeva automaatselt.

## KEHALISED SÄTTED

Kehaliste sätete vaatamiseks ja redigeerimiseks vajuta kellaaja vaates nuppu, libista sõrmega ülevalt alla ning vali **Sätted** ja seejärel **Kehalised sätted**.

Oluline on sisestada võimalikult täpsed kehalised sätted, eriti kaal, pikkus, sünniaeg ja sugu, kuna need mõjutavad mõõteväärtuste, sealhulgas südame löögisageduse tsoonide piiride ja kalorikulu täpsust.

Menüüst **Kehalised sätted** leiad järgmise:

- **Kehakaal**
- **Pikkus**
- **Sünniaeg**
- **Sugu**
- **Treeningu ajalugu**
- **Aktiivsuseesmärk**
- **Soovitud unekestus**

- **Maksimaalne südamelöögisagedus**
- **Südamelöögisagedus puhkeolekus**
- $VO_{2max}$

## KEHAKAAL

Sisesta oma kehakaal kilogrammides (kg) või naeltes (lbs).

## PIKKUS

Sisesta oma pikkus sentimeetrites (meetermõõdustik) või jalgades ja tollides (inglise süsteem).

## SÜNNIAEG

Sisesta oma sünniaeg. Kuupäevasätete järjekord sõltub sellest, millise kellaaja- ja kuupäevavormingu oled valinud (24h: päev - kuu - aasta / 12h: kuu - päev - aasta).

## SUGU

Vali **Mees** või **Naine**.

## TREENINGU AJALUGU

Treeningu ajalugu on hinnang sinu pikaajalisele kehalisele aktiivsusele. Vali variant, mis kirjeldab kõige paremini sinu kehalise aktiivsuse üldist mahtu ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.

- **Aeg-ajalt (0–1 tundi nädalas):** sa ei tegele korrapäraselt tervisespordiga ega raske kehalise tegevusega, näiteks teed jalutuskäike vaid enda lõbuks või treenid harva nii, et see põhjustaks hingeldamist või higistamist.
- **Korrapärane (1–3 tundi nädalas):** sa tegeled korrapäraselt tervisespordiga, näiteks jooksed 5–10 km või 3–6 miili nädalas või tegeled 1–3 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega või sinu töö nõuab mõõdukat kehalist aktiivsust.
- **Sage (3–5 tundi nädalas):** sa teed vähemalt kolm korda nädalas rasket kehalist trenni, näiteks jooksed 20–50 km/12–31 miili nädalas või tegeled 3–5 tundi nädalas võrreldava kehalise tegevusega.
- **Tugev (5–8 tundi nädalas):** teed vähemalt viis korda nädalas rasket kehalist trenni ja osaled mõnikord massispordiüritustel.
- **Poolproff (8–12 tundi nädalas):** teed peaaegu iga päev rasket kehalist trenni ja treenid võistluseesmärkidel.
- **Proff (> 12 tundi nädalas):** oled vastupidavussportlane. Teed rasket kehalist trenni, et parandada võistluseesmärkidel oma võimekust.

## AKTIIVSUSEESMÄRK

**Päevane aktiivsuseesmärk** aitab mõista, kui aktiivne sa iga päev oled. Vali kolmest aktiivsustasemest endale tüüpilisim ja vaata, kui aktiivne pead olema, et oma päevast aktiivsuseesmärki saavutada.

Päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik aeg sõltub valitud tasemest ja tegevuste intensiivsusest. Päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik intensiivsus sõltub ka vanusest ja soost.

### Tase 1

Kui veedad oma päeva enamasti istudes, teed vähe trenni ja liigud ringi auto või ühistranspordiga, soovitame sul valida selle aktiivsustaseme.

### Tase 2

Kui pead töö või igapäevaste kohustuste tõttu olema suurema osa päevast jalgadel, on see sinu jaoks sobiv aktiivsustase.

### Tase 3

Kui teed kehalist pingutust nõudvat tööd, armastad sportimist või oled muidu pidevas liikumises ja aktiivne, on see sulle sobiv aktiivsustase.

## SOOVITUD UNEKESTUS

Igäoise une-eesmärgi püstitamiseks määra **soovitud unekestus**. Vaikimisi on kasutusel sinu vanuserühma keskmised soovitud (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui sulle tundub, et kaheksa tundi und on sinu jaoks liiga palju või liiga vähe, soovitage sul soovitud unekestust vastavalt oma isiklikele vajadustele kohandada. Seda tehes saad täpset tagasisidet, kui palju sa soovitud unekestusega võrreldes tegelikult magada said.

## MAKSIMAALNE SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

Sisesta oma maksimaalne südame löögisagedus, kui tead selle väärtust. Kui sisestad seda väärtust esimest korda, kuvatakse vaikimisi sinu vanusel põhinev maksimaalse südame löögisageduse väärtus (220-vanus).

$HR_{max}$ -i kasutatakse energiakulu hindamiseks.  $HR_{max}$  on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse kehalise pingutuse puhul. Kõige täpsem viis oma isikliku  $HR_{max}$ -i teadasaamiseks on laboris tehtav koormustest.  $HR_{max}$  on oluline ka treeningute intensiivsuse kindlaksmääramisel. See on individuaalne ning sõltub vanusest ja pärilikest teguritest.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUS PUHKEOLEKUS

Südame löögisagedus puhkeolekus on väikseim südamelöökide arv minutis (lööki/min), kui inimene on täielikult lõdvestunud ja puuduvad segavad tegurid. Südame löögisagedust puhkeolekus mõjutavad vanus, füüsiline vormisolek, pärilikkus, tervislik seisund ja sugu. Normaalseks täiskasvanu südame löögisageduseks puhkeolekus peetakse 55-75 lööki/min, kuid väga heas kehalises vormis inimestel võib see olla oluliselt madalam.

Südame löögisagedust puhkeolekus on soovitatav mõõta hommikul kohe pärast ärkamist. Võid esmalt tualettruumis käia, kui see aitab sul lõdvestuda. Ära tee enne mõõtmist tugevat trenni ja veendu, et oled mis tahes tegevusest täielikult taastunud. Peaksid mõõtmist kordama, eelistatavalt järgnevatel hommikutel, ja siis arvuta oma keskmine südame löögisagedus puhkeolekus.

### Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus

1. Pane kell käele. Heida selili ja lõdvestu.
2. Umbes ühe minuti pärast käivita kellas treeningukord. Vali ükskõik milline spordiprofiil, nt Muu siseruumis liikumine.
3. Leba paigal ja hinga rahulikult 3–5 minutit. Ära vaata mõõtmise ajal kuvatavaid treeninguandmeid.
4. Peata treeningukord oma Polari seadmes. Sünkrooni kell Polar Flow' rakenduse või võrguteenusega ja vaata treeningu kokkuvõttest oma minimaalset südame löögisagedust (HR/min) – see ongi sinu südame löögisagedus puhkeolekus. Salvesta oma südame puhkeoleku löögisagedus ka Polar Flow' kehalistesse sätetesse.

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

Sisesta oma VO<sub>2</sub>max.


VO<sub>2</sub>max (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) on maksimaalne hapnikukogus, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd. VO<sub>2</sub>max-i saab mõõta või prognoosida füüsilise võimekuse testide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test). VO<sub>2</sub>max-i hindamiseks saad kasutada ka oma jooksuindeksi [Running Index](#) väärtust. Lisaks saad kasutada [Polari võimekustesti](#) koos randmelt mõõdetava südame löögisageduse funktsiooniga, et selgitada välja oma VO<sub>2</sub>max ja salvestada see kehalistesse sätetesse.

# KIIRSÄTTED

## Kiirsätete menüü



**Kiirsätete** menüü avamiseks libista kellaaja vaates sõrmega ekraani ülaosast alla. Menüü sirvimiseks libista sõrmega paremale või vasakule ja puuduta soovitud funktsiooni.

Vali  ja määra funktsioonid, mille tahad lisada kiirsätete menüüsse. Valikus on **ekraanilukk**, **märguanne**, **pöördloendusega taimer**, **režiim „Mitte segada“**, **lennurežiim** ja **taskulamp**.

- **Ekraanilukk:** ekraaniluku sisselülitamiseks puuduta ekraaniluku ikooni. Ekraani avamiseks vajuta nuppu kahe sekundi jooksul.
- **Märguanne:** saad määrata märguande korduse: **väljas, üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**. Kui valisid **üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**, määra ka märguande kellaeg.
- **Pöördloendusega taimer:** mahaloendatava aja määramiseks libista sõrmega üles või alla ning kinnitamiseks ja pöördloendusega taimer käivitamiseks puuduta rohelist märkeikooni.
- **Režiim „Mitte segada“:** režiimi „Mitte segada“ sisselülitamiseks puuduta režiimi „Mitte segada“ ikooni ja väljalülitamiseks puuduta ikooni uuesti. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärkuannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.
- **Lennurežiim:** lennurežiimi sisselülitamiseks puuduta lennurežiimi ikooni ja väljalülitamiseks puuduta ikooni uuesti. Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kellas kogu traadita ühendus. Saad kella kasutada, kuid ei saa sünkroonida andmeid Polar Flow' mobiilirakendusega ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.
- **Taskulamp:** taskulambirežiimi aktiveerimiseks puuduta taskulambiikooni. Ekraan hakkab maksimaalse eredusega helendama. Taskulambi kustutamiseks režiimi vajutage nuppu.

Aku olekuikoon näitab aku laetuse taset.

## Treeningu ajal



- **Taustvalgus:** Puuduta taustvalguse ikooni ja vali **Alati sees** või **Automaatne**. Kui valid „Alati sees“, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Pärast treeningukorra lõpetamist lülitub kell tagasi taustvalguse automaatrežiimile. Pea meeles, et taustvalguse pidev seeshoidmine lühendab aku kestvust.
- **Ekraanilukk:** ekraaniluku sisselülitamiseks puuduta ekraaniluku ikooni. Ekraani avamiseks vajuta nuppu kahe sekundi jooksul.

## EKRAANI IKOONID



Lennurežiim on sisse lülitatud. Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kellas kogu traadita ühendus. Saad kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' rakendusega sünkroonida ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.



Režiim Mitte segada on sisse lülitatud. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärkuannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.



Värinaga märguanne on sisse lülitatud. Märguande sisselülitamiseks vali **Taimerid > Märguanne**.



Sinu seotud telefon ei ole ühendatud ja teavitused on välja lülitatud. Veendu, et kell on telefoni Bluetoothi levialas ja et Bluetooth on telefonis lubatud.




Ekraanilukk on sisse lülitatud. Ekraani avamiseks vajuta nuppu kahe sekundi jooksul.

## TAASKÄIVITAMINE JA LÄHTESTAMINE

Kui kella kasutamisel esineb probleeme, võid proovida seda taaskäivitada. Kella taaskäivitus ei kustuta sätteid ega sinu isiklike andmeid.

### KELLA TAASKÄIVITAMINE

Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu, libista sõrmega alla, kuni leiad menüü **Sätted**, navigeeri asukohta **Sätted > Üldsätted > Kella tutvustus >** ja libista täiesti alla, kuni leiad valiku **Taaskäivitus**. Esmalt puuduta valikut **Taaskäivitus** ja seejärel puuduta taaskäivituse kinnitamiseks ikooni .

Samuti saad kella taaskäivitada, kui vajutad nuppu 10 sekundi jooksul.

### KELLA TEHAESÄTETE LÄHTESTAMINE


Kui kella taaskäivitamisest polnud abi, võid proovida tehasesätete lähtestamist. Tehasesätete lähtestamine kustutab aga kõik sätteid ja isiklikud andmed, mis tähendab, et sa pead kella uuesti isiklikuks kasutamiseks seadistama. Alles jäävad kõik andmed, mille oled kellast oma Flow' kontoga sünkrooninud. Tehasesätteid saad lähtestada FlowSynci kaudu või otse kellast.

### Tehasesätete lähtestamine FlowSynci kaudu

1. Mine aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ning laadi alla ja installi oma arvutisse andmeedastustarkvara Polar FlowSync.
2. Ühenda kell arvuti USB-liidesesse.
3. Ava FlowSyncis sätteid.
4. Vajuta nuppu **Tehasesätete taastamine**.
5. Kui kasutad sünkroonimiseks Flow' rakendust, kontrolli oma telefoniga ühendatud Bluetoothi-seadmete loendit ja eemalda oma kell loendist, kui see on seal.

Nüüd pead oma kella uuesti mobiiltelefoni või arvuti kaudu [seadistama](#). Seadistamisel ära unusta kasutada sama Polari kontot, mida kasutasid enne tehasesätete lähtestamist.

### Tehasesätete lähtestamine kella kaudu

1. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu ja libista sõrmega alla, kuni leiad menüü **Sätted**.
2. Vali **Sätted > Üldsätted > Kella tutvustus**.
3. Libista täiesti alla, kuni leiad valiku **Kõigi andmete ja sätete lähtestamine**.
4. Esmalt puuduta valikut **Kõigi andmete ja sätete lähtestamine**.
5. Seejärel puuduta lähtestamise kinnitamiseks ikooni .

Nüüd pead oma kella uuesti mobiiltelefoni või arvuti kaudu [seadistama](#). Seadistamisel ära unusta kasutada sama Polari kontot, mida kasutasid enne tehasesätete lähtestamist.

## RANDMELT MÕODETAV SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

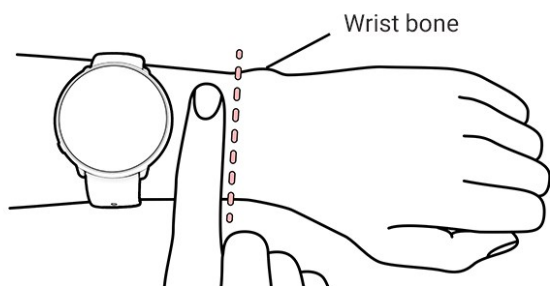
Teie kell mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades **Polar Precision Prime™**-i anduri sünteestehnoloogiat. See innovatiivne lahendus ühendab endas südame löögisageduse optilise mõõtmise ja nahakontakti kaudu mõõtmise, et välistada häired südame löögisageduse signaalile. Sel moel on tagatud teie südame löögisageduse täpne jälgimine ka kõige keerukamates tingimustes.

Kuigi on olemas mitmeid subjektiivseid vihjeid selle kohta, kuidas teie keha treeningule reageerib (tajutav pingutus, hingamissagedus, füüsilised aistingud), ei ole ükski nendest sama usaldusväärne kui südame löögisageduse mõõtmine. See on objektiivne ja seda mõjutavad nii sisemised kui välised tegurid, mistõttu on tegemist usaldusväärse füüsilise seisundi kindlaksmääramise vahendiga.

### KUIDAS KELLA KANDA, KUI SOOVITE MÕÕTA SÜDAME LÖÖGISAGEDUST VÕI JÄLGIDA UND

Täpsete südame löögisageduse näitude tagamiseks treeningu ajal ning [pideva südame löögisageduse jälgimise](#), [Nightly Recharge'i](#) öise taastumise ja [Sleep Plus Stagesi](#) une jälgimise funktsioonide kasutamiseks on oluline, et kannaksite kella õigesti:

- Kandke kella randmel nii, et randmelu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi (vt allpool olevat joonist).
- Pange kell tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab olema pidevalt naha vastas ning kell ei tohiks randmel liikuda. Selleks et kontrollida, ega randmerihm pole ümber randme liiga lõdvalt, suruge seda kergelt kahelt poolt üles ja jälgige, kas andur jääb vastu nahka. Randmerihma ülespoole lükates ei tohiks LED-valgustus paista.
- Kõige täpsemate mõõtmistulemuste saamiseks soovitame kella enne südame löögisageduse mõõtmist paar minutit kanda. Kui teie käed ja nahk kipuvad kergesti külmetama, on soovitatav neid enne soojendada. Enne treeningut on hea veri käima saada!



Treeningu ajal peaksite kella randmeluust kaugemale libistama ja randmerihma rohkem pingule tõmbama, et vältida seadme liikumist. Enne treeningu alustamist laske nahal paar minutit kellaga kohaneda. Pärast treeningut laske randmerihma veidi lõdvemaks.

Kui teil on randme piirkonnas tätoveeringuid, ärge asetage andurit täpselt nende peale, kuna see võib takistada täpsete näitude saamist.

Spordialade puhul, kus on raskem hoida andurit liikumatult randmel või kus anduri läheduses olevates lihastes või kõõlustes esineb survet või liikumist, soovitame kasutada rindkerevööga Polari südame löögisageduse andurit, et tagada täpsemad mõõtmistulemused. Teie kell ühildub Bluetooth®-i tehnoloogiat kasutavate südame löögisageduse anduritega, sealhulgas Polar H10-ga. Polar H10 südame löögisageduse andur reageerib kiiremini kiiresti suurenevale või vähenevale südame löögisagedusele ning on seega ideaalne kiiretest sprintidest koosneva intervalltreeningu puhul.



Randmelt mõõdetava südame löögisageduse parimaks võimalikuks toimimiseks hoidke kella puhtana ja vältige kriimustuste tekkimist. Kui olete trenni tehes palju higistanud, soovitame kella jooksva veel all õrna seebilahusega pesta. Seejärel pühkige see pehme rätikuga kuivaks. Enne laadimist laske kellal täielikult kuivada.

## KUIDAS KELLA KANDA, KUI TE EI MÕÕDA SÜDAME LÖÖGISAGEDUST EGA JÄLGI UND/ÖIST TAASTUMIST

Laske randmerihma veidi lõdvemaks, et teil oleks mugav ja nahk saaks hingata. Kandke kella nagu kannaksite tavalist käekella.




Aeg-ajalt on soovitatav lasta randmel puhata, eriti kui teil on tundlik nahk. Võtke kell käe pealt ära ja pange laadima. Nii saavad nii nahk kui ka kell puhata ja valmistuda järgmiseks treeninguks.

## TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

1. [Pane kell käe peale](#) ja pinguta randmerihma.
2. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta esmalt nuppu, et siseneda peamenüüsse, ja puuduta seejärel valikut

### Alusta treeningut.



Treeningu valikurežiimist kiirmenüüsse pääsemiseks puuduta kiirmenüü ikooni . Kiirmenüüs kuvatavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas kasutate GPSi või mitte.

Võid näiteks valida lemmikeesmärgi ja lisada treeninguvaadetele taimereid. Lisateavet leiad jaotisest [Kiirmenüü](#).

Kui oled oma valiku teinud, naaseb kell treeningu valikurežiimi.

3. Sirvi soovitud spordialani.
4. Treeninguandmete täpsuse tagamiseks püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud sinu südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (kui su spordiala seda nõuab). GPS-satelliitide signaalide püüdmiseks mine õue ning kõrgetest hoonetest ja puudest eemale. GPS-signaali otsimise ajal kannab kella, ekraan ülespoole, ja ära puuduta kella.



Kui oled kellaga ühendanud mõne Bluetooth-anduri, hakkab kell automaatselt otsima ka anduri signaali.





~ 38h Eeldatav treeninguaeg valitud sätetega. [Energiasäästu sätete](#) abil saad eeldatavat treeninguaega pikendada.

89 Kui kell on sinu südame löögisageduse leidnud, kuvatakse see ekraanil.

89 Kui kannad kellaga ühendatud Polari südame löögisageduse andurit, kasutatakse treeningukordade ajal südame löögisageduse mõõtmiseks automaatselt seda andurit. Südame löögisageduse sümbolit ümbritsev sinine ring tähendab, et kell kasutab südame löögisageduse mõõtmiseks ühendatud andurit.

Kui on leitud GPS-asukohatuvastuseks vajalik arv satelliite (4), muutub GPSi ikooni ümbritsev ring oranžiks. Seejärel võid treeningukorda alustada, kuid asukoha täpsemaks määramiseks oota, kuni ring muutub roheliseks.

Kui GPS on kasutamiseks valmis, muutub GPSi ikooni ümbritsev ring roheliseks. Kell annab sulle märku värinaga.

Sinu seotud telefon on ühendatud ning [mobiiltelefoniteatiseid](#), [muusika juhtnupud](#) või [hääljuhise](#) funktsioon on sisse lülitatud.

5. Kui kõik signaalid on leitud, puuduta treeningu salvestamise alustamiseks ekraani.

Lisateavet kella kasutusvõimaluste kohta treeningu ajal leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).

## PLANEERITUD TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

Polar Flow' võrguteenuses või Polar Flow' rakenduses saad planeerida treeninguid ja [seada üksikasjalikke treeningu eesmärke](#) ning sünkronida need kellaga.

Käesolevale päevale planeeritud treeningukorra alustamiseks:

1. Sisene treeningu valikurežiimi, vajutades esmalt nuppu ja puudutades seejärel valikut **Alusta treeningut**.
2. Sinult küsitakse, kas soovid alustada käesolevale päevale planeeritud treeningu eesmärki.



3. Treeningueesmärgi andmete vaatamiseks puuduta ikooni .
4. Treeningu valikurežiimi naasmiseks vajuta nuppu **Start** ning vali spordiprofiil, mida soovid kasutada.
5. Kui kell on kõik signaalid leidnud, puuduta ekraani. Ekraanil kuvatakse tekst **Salvestamine algas** ja sina saad alustada treenimist.

Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, kuidas seatud eesmärki saavutada. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



Sinu planeeritud treeningu eesmärgid sisalduvad ka [FitSparki](#) treeningujuhises.

## KIIRMENÜÜ

Kiirmenüüsse saad siseneda, kui puudutad treeningu valikurežiimis või treeningukorra peatamisel kiirmenüü ikooni .



Kiirmenüüs kuvatavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas kasutad GPSi või mitte.



### Energiasäästu sätted

Energiasäästu sätted võimaldavad sul treeninguaega pikendada, kui muudad **GPSi salvestussagedust** ja lülitad välja **randmelt mõõdetava südame löögisageduse**. Need sätted võimaldavad optimeerida akukasutust ja saada rohkem treeninguaega eriti pikkade treeningute puhul või kui aku hakkab tühjaks saama.

Lisateavet leiad jaotisest [Energiasäästu sätted](#).



### Südame löögisageduse jagamine muude seadmetega

Südame löögisageduse anduri režiimi abil saad muuta oma kella südame löögisageduse anduriks ja edastada südame löögisageduse teavet muudele Bluetooth-seadmetele, näiteks treeningurakendustele, jõusaaliseadmetele või rattakompuutritele. Lisateavet leiad jaotisest [HR-i anduri režiim](#).



### Treeningusoovitused

Menüüs Treeningusoovitused kuvatakse [FitSparki](#) igapäevased treeningusoovitused.



### Basseini pikkus

Kui oled valinud ujumise või basseiniujumise profiili, on oluline, et valid õige basseinipikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja käetõmmete arvu mõõtmist ning sinu SWOLF-skoori.

Basseinipikkuse valimiseks puuduta valikut **Basseini pikkus** ning vajadusel muuda eelmääratud basseinipikkust. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid saad pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saad valida, on 20 meetrit/jardi.



Basseinipikkuse säte on saadaval ainult kiirmenüüs treeningueelses režiimis.



### Lemmikud

Menüüst Lemmikud leiad treeningueesmärgid, mille oled Flow' võrguteenusel lemmikutena salvestanud ja oma kellaga sünkrooninud. Vali lemmikeesmärk, mida soovid saavutada. Kui oled valiku teinud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest [Lemmikud](#).



### Võistlustempo

Võistlustempo funktsioon aitab hoida ühtlast tempot ja saavutada seadistatud distantside puhul eesmärgiks määratud aega. Saad määrata aja, mille jooksul soovid distantsi läbida, näiteks joosta 10 kilomeetrit 45 minutiga, ja jälgida, kui palju oled oma eelseadistatud eesmärgist ees või taga. Samuti saad kontrollida, milline on seatud eesmärgi saavutamiseks vajalik ühtlane tempo/kiirus.

Võistlustempo saad määrata oma kellas. Lihtsalt vali distants ja sihtkestus ning oledki valmis alustama. Soovi korral määra võistlustempo sihtväärtused Flow' võrguteenusel või rakenduses ja sünkrooni need oma kellaga.

Lisateavet leiad jaotisest [Võistlustempo](#).



## Intervallitaimer

Saad määrata ajal ja/või distantsil põhinevad intervallitaimerid, et intervalltreeningute ajal treeningu- ja taastumisfaase täpselt ajastada.

Intervallitaimeri lisamiseks treeninguvaatele vali **Selle tr.-korra taimer > Sees**. Saad kasutada varem määratud taimerit või määrata uue taimeri, naastes kiirmenüüsse ja valides **Intervallitaimer > Taimerite määramine**:

1. Vali **ajapõhine** või **distantsipõhine** taimer. **Ajapõhine**: määra taimerile minutid ja sekundid ning puuduta ikooni . **Distantsipõhine**: määra taimerile distants ja puuduta ikooni . Kuvatakse tekst **Määran teise taimeri?** Uue taimeri määramiseks puuduta ikooni .
2. Kui oled lõpetanud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda. Taimer käivitub, kui alustad treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



## Pöördloendusega taimer

Pöördloendusega taimeri lisamiseks treeningukorra treeninguvaatele vali **Selle tr.-korra taimer > Sees**. Saad kasutada varem määratud taimerit või määrata uue taimeri, kui naased kiirmenüüsse ja valid **Pöördloendusega taimer > Taimeri seadistamine**. Määra mahaloendatav aeg ning kinnitamiseks puuduta rohelist märkeikooni. Taimer käivitub, kui alustad treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



## Tagasi algusesse

Funktsioon Tagasi algusesse juhatab sind tagasi treeningukorra alguspunkti. Vaate **Tagasi algusesse** lisamiseks praeguse treeningukorra treeninguvaatele vali **Tagasi algusesse** ja vajuta nuppu OK.

Lisateavet leiad jaotisest [Tagasi algusesse](#).



Funktsioon Tagasi algusesse on saadaval ainult juhul, kui GPS on spordiprofiilis sisse lülitatud.

Kui valid treeningukorrale treeningu eesmärgi, on kiirmenüüs olevad suvandid **Lemmikud** ja **Treeningusoovitused** läbi kriipsutatud. Seda seetõttu, et saad treeningukorrale valida ainult ühe eesmärgi. Eesmärgi muutmiseks vali mahakriipsutatud valik ja sinult küsitakse, kas soovid eesmärki muuta. Kinnitamiseks puuduta ikooni .

# TRENINGU AJAL

## TRENINGUVAADETE SIRVIMINE

Treeningu ajal saad sirvida treeninguvaateid, libistades sõrmega paremale või vasakule. Pane tähele, et saadaolevad treeninguvaated ja neis kuvatavad andmed sõltuvad valitud spordiprofiilist ja selles tehtud muudatustest.

Spordiprofiile saad lisada ja nende sätteid muuta Polar Flow' rakenduses ja võrguteenus. Saad luua iga spordiala jaoks kohandatud treeninguvaate ja valida, milliseid andmeid soovid treeningu ajal jälgida. Lisateavet leiad jaotisest [Spordiprofiilid Flow's](#).

Treeninguvaated võivad sisaldada näiteks järgmisi andmeid:



Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Distsants

Kestus

Tempo/kiirus



Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Kestus

Kalorid



Laskumine

Sinu praegune kõrgus

Tõus



Maksimaalne südame löögisagedus

Südame löögisageduse graafik ja sinu praegune südame löögisagedus

Keskmine südame löögisagedus



Kellaeg

Kestus



Muusika juhtnupud

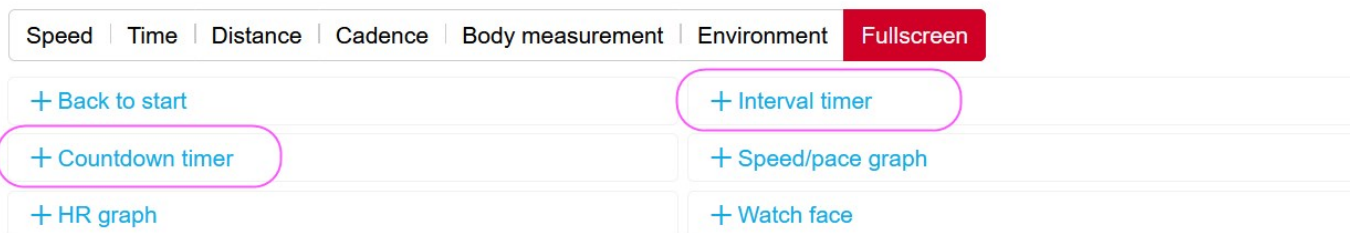
Lisateavet leiad jaotisest [Muusika juhtnupud](#).



**Taustvalgus treeningu ajal alati sisse lülitatud:** **Kiirsätete** menüü avamiseks libista sõrmega ekraani ülaosast alla. Puuduta taustvalguse ikooni ja vali **Alati sees** või **Automaatne**. Kui valid „Alati sees“, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Pärast treeningukorra lõpetamist lülitub kell tagasi taustvalguse automaatrežiimile. Pea meeles, et taustvalguse pidev seeshoidmine lühendab aku kestvust.

## TAIMERITE MÄÄRAMINE

Kui soovid treeningu ajal kasutada taimereid, pead need esmalt oma treeninguvaadetele lisama. Selleks ava praegusel treeningukorral [kiirmenüüst](#) taimerivaade või lisa taimerid treeninguvaadetele võrguteenuse Flow spordiprofiilide sätetes ja sünkrooni sätted oma kellaga.






Lisateavet vaata jaotisest [Spordiprofiilid Flow's](#).

### Intervallitaimer



Kui lülitasid treeningukorra taimerivaate sisse [kiirmenüüst](#), käivitub taimer, kui alustad treeningukorda. Saad taimeri peatada ja määrata uue taimeri, nagu allpool juhendatud.

Kui lisasid taimeri kasutusel oleva spordiprofiili treeninguvaadetele, saad selle käivitada järgmiselt:

1. Sirvi vaatesse **Intervallitaimer** ja puuduta ekraani kolme sekundi vältel. Varem määratud taimeri kasutamiseks vali **Start** või uue taimeri määramiseks **Määra intervallitaimer**.
2. Vali **ajapõhine** või **distantsipõhine** taimer. **Ajapõhine**: määra taimerile minutid ja sekundid ning puuduta ikooni  **Distantsipõhine**: määra taimerile distants ja puuduta ikooni .
3. Kuvatakse tekst **Määrän teise taimeri?** Uue taimeri määramiseks puuduta ikooni .
4. Kui oled lõpetanud, vali intervallitaimeri käivitamiseks **Start**. Kell annab iga intervalli lõppemisest värinaga märku.

Taimeri peatamiseks puuduta ekraani kolme sekundi vältel ja seejärel puuduta nuppu **Peata taimer**.

### Pöördloendusega taimer



Kui lülitasid treeningukorra taimerivaate sisse [kiirmenüüst](#), käivitub taimer, kui alustad treeningukorda. Saad taimeri peatada ja määrata uue taimeri, nagu allpool juhendatud.

Kui lisasid taimeri kasutusel oleva spordiprofiili treeninguvaadetele, saad selle käivitada järgmiselt:

1. Sirvi vaatesse **Pöördloendusega taimer** ja puuduta ekraani kolme sekundi vältel.
2. Varem kasutatud taimer kasutamiseks vali **Start** või uue pöördloendusega taimer määramiseks **Määra pöördloendusega taimer**. Kui oled lõpetanud, puuduta pöördloendusega taimer käivitamiseks nuppu **Start**.
3. Kell annab pöördloenduse lõppemisest värinaga märku. Kui soovid pöördloendusega taimer taaskäivitada, puuduta ekraani kolm sekundit ja seejärel puuduta nuppu **Start**.

## RINGIAJA SALVESTAMINE

Ringiaegu saad salvestada nii käsitsi kui ka automaatselt. Ringiaja käsitsi salvestamiseks laska ekraani tugevalt sõrmedega. Automaatne ringisalvestus võib põhineda distantsil, kestusel või asukohal. Saad need funktsioonid aktiveerida Polar Flow' rakenduse või võrguteenuse spordiprofiilide sätetes. Lisateavet leiad jaotisest [Ringiaja salvestamine treeningu ajal](#).

## EESMÄRGIGA TREENIMINE

Kui oled Flow' rakenduses seadnud kestusel, distantsil või kaloritel põhineva **treeningueesmärgi** ja sünkrooninud selle oma kellaga, on sinu treeningueesmärgi vaade esimese treeninguvaatena vaikimisi järgmine:



Kui oled seadnud kestusel või distantsil põhineva eesmärgi, saad vaadata, kui palju on eesmärgi saavutamisest veel puudu.

VÕI

Kui oled seadnud kaloritel põhineva eesmärgi, saad vaadata, kui palju kaloreid on veel põletada jäänud.

Kui oled Flow' rakenduses või võrguteenuses seadnud **etapipõhise eesmärgi** ja sünkrooninud selle oma kellaga, on sinu treeningueesmärgi vaade esimese treeninguvaatena vaikimisi järgmine:



- Sõltuvalt valitud intensiivsusest, kuvatakse kas sinu südame löögisagedus või kiirus/tempo ning südame löögisageduse alumine ja ülemine piir või kiiruse/tempo piirväärtused praegusel etapil.
- Etapi nimi ja number / etappide koguarv
- Kestus / seni läbitud distants
- Praeguse etapi kestuse/distantsi sihtväärtused



Funktsioon [Hääluhis](#) aitab sul keskenduda oma treeningu eesmärgile, andes treeninguetappide ajal juhiseid otse su kõrvaklappidesse.



Juhised treeningueesmärkide seadmise kohta leiad jaotisest [Treeningute planeerimine](#).

## Etapi muutmine etappidega treeningukorra ajal

Kui valisid etappidel põhineva eesmärgi loomisel **etappide käsitsi vahetamise**, puuduta järgmisse etappi liikumiseks ekraani.

Kui valisid **etappide automaatse vahetumise**, vahetub etapp automaatselt pärast eelmise etapi läbimist. Kell annab etapi vahetumisest värinaga märku.



Pane tähele, et väga lühikeste etappide (alla 10 sekundi) lõpust ei anna kell värinaga märku.

## Teavitused

Kui treenid väljaspool seatud südame löögisageduse või kiiruse/tempo tsooni, annab kell sellest värinaga märku.

# TREENINGU PEATAMINE/LÕPETAMINE



## Treeningu peatamiseks vajuta nuppu.

Jätkamiseks puuduta ekraani. Treeningu lõpetamiseks vajuta pikalt nuppu.



Kui lõpetad treeningu pärast treeningu peatamist, ei sisaldu vahepealne aeg treeningu koguaajas.

## Treeningukorra lõpetamiseks vajuta nuppu pikalt

Treeningu lõpetamiseks vajuta pikalt nuppu. Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu kokkuvõte.

# TREENINGU KOKKUVÕTE

## PÄRAST TREENINGUT

Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningukorra kokkuvõte. Üksikasjaliku ja illustreeritud analüüsi leiad Polar Flow' rakendusest või Polar Flow' võrguteenusest.

Kokkuvõttes esitatud teave sõltub sellest, millist spordiprofiili kasutasid ja milliseid andmeid koguti. Näiteks võib treeningu kokkuvõte sisaldada järgmist teavet:



Algusaeg ja -kuupäev

Treeningukorra kestus

Treeningukorra ajal läbitud distants



## Südame löögisagedus

Sinu keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus treeningukorra ajal.

Sinu kardiokoormus treeningukorra ajal



## Südame löögisageduse tsoonid

Erinevates südame löögisageduse tsoonides veedetud aeg



### Kasutatud energia

Treeningukorra ajal kasutatud energia

Süsivesikud

Valgud

Rasvad

Lisateavet leiad jaotisest [Energiaallikad](#)



### Tempo/kiirus

Treeningukorra keskmine ja maksimaalne kiirus/tempo

Running Index: sinu jooksutulemuse klass ja arvvärtus. Lisateavet leiad jaotisest [Running Index](#).



### Kiirustsoonid

Erinevates kiirustsoonides veedetud aeg



### Sammu-/vántamissagedus

Sinu treeningukorra keskmine ja maksimaalne sammuvántamissagedus



Jooksusammude sagedust mõõdetakse integreeritud kiirendusmõõturiga, mis registreerib sinu randmeliigutusi.



### Kõrgus

Treeningukorra maksimaalne kõrgus

Treeningukorra ajal tõustud meetrid/jalad

Treeningukorra ajal laskunud meetrid/jalad





Ringi number

Parim ringiaeg

Keskmine ringiaeg

Järgmiste üksikasjade vaatamiseks puuduta noolt ja siis libista sõrmega paremale või vasakule.

- Iga ringi kestus (parim ring on esile tõstetud kollasega)
- Iga ringi distants
- Iga ringi keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus, kuvatuna tsoonide värvides
- Iga ringi keskmine kiirus/tempo



**Kui soovid treeningute kokkuvõtteid hiljem kellas vaadata:**



Libista kellakuval paremale või vasakule ja mine kellakuvale **Nädala kokkuvõte** ning seejärel puuduta ekraani. Libista sõrmega üles või alla ja vali treeningukord, mille kokkuvõtet soovid vaadata, ning kokkuvõtte avamiseks puuduta treeningukorda. Kellas saab olla korraga kuni 20 kokkuvõtet.

## TREENINGUANDMED POLAR FLOW' RAKENDUSES

Kui sinu telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse kell pärast treeningukorra lõpetamist automaatselt Polar Flow' rakendusega. Treeninguandmeid saab ka käsitsi Flow' rakendusega sünkroonida, kui vajutad pikalt nuppu. Käsitsi sünkroonimiseks pead olema Flow' rakendusse sisse loginud ja su telefon peab olema Bluetoothi levialas. Rakenduses saad oma andmeid hõlpsasti pärast igat treeningukorda analüüsida. Lisaks saad oma treeninguandmetest kiire ülevaate.

Lisateavet leiad jaotisest [Polar Flow' rakendus](#).

## TREENINGUANDMED POLAR FLOW' VÕRGUTEENUSES

Polar Flow' võrguteenuses saad oma treeninguid üksikasjalikult analüüsida ja oma tulemustega lähemalt tutvuda. Jälgi oma edusamme ja jaga oma parimaid treeningukordi ka teistega.

Lisateavet leiad jaotisest [Polar Flow' võrguteenus](#).

## SMART COACHING

Olgu tegemist treeningu ja taastumise tasakaalustamise, igapäevase vormisolekutaseme hindamise, individuaalsete treeninguprogrammide koostamise, õige intensiivsusega treenimise või kohese tagasiside saamisega – nutikas treeninguabiline Smart Coaching sisaldab ainulaadseid ja hõlpsalt kasutatavaid funktsioone, mis on kohandatud sinu vajaduste järgi ning loodud pakkuma treeningu ajal maksimaalset naudingut ja motivatsiooni.

Sinu kellas on olemas järgmised Polari Smart Coachingu funktsioonid:

- [Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™](#)
- [Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™](#)
- [Päevase ärksuse juhis SleepWise™](#)
- [Öine nahatemperatuur](#)
- [Igapäevane treeningujuhis FitSpark™](#)
- [Sinu südame löögisagedusel põhinev puhkusejuhis](#)
- [Juhendatud hingamisharjutus Serene™](#)
- [Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega](#)
- [Kõndimistest](#)
- [Jooksuvõimekuse test](#)
- [Jooksuprogramm](#)
- [Running Index](#)
- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Nutikad kalolid](#)
- [Energiaallikad](#)
- [Treeningu kasu](#)
- [Pidev südame löögisageduse jälgimine](#)
- [Ööpäevane aktiivsuse jälgimine](#)
- [Aktiivsusejuhend](#)
- [Aktiivsuse kasu](#)

## TAASTUMISE MÕÕTMISE FUNKTSIOON NIGHTLY RECHARGE™

**Nightly Recharge™** on öise taastumise mõõtmise funktsioon, mis näitab, kui hästi sa oma päevastest tegevustest taastud. Sinu **Nightly Recharge'i olek** põhineb kahel komponendil: kuidas magasid (**une olek**) ja kui hästi rahunes su autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel (**ANS-i olek**). Mõlemad komponendid kujundatakse sinu viimase öö võrdlemisel eelmise 28 päeva tavaliste tasemetega. Sinu kell mõõdab öö jooksul automaatselt nii une olekut kui ka ANS-i olekut.

Nightly Recharge'i olekut saad vaadata nii kellas kui ka Polar Flow' rakenduses. Mõõdetud andmete põhjal saad Polar Flow' rakenduses treeninguteks isiklike näpunäiteid ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset. Nightly Recharge aitab sul üldise heaolu säilitamiseks ja treeningueesmärkide saavutamiseks teha igapäevaelus optimaalseid valikuid.

Kuidas alustada Nightly Recharge'i kasutamist?



1. Funktsiooni Nightly Recharge toimimiseks peab olema lubatud pidev südame löögisageduse jälgimine. Selleks ava **Sätted > Üldsätted > Pidev HR-i jälgimine** ja vali **Sees** või **Ainult öörežiim**.
2. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme ja hoia magades kella käe peal. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema. Üksikasjalikumad kandmisjuhised leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).
3. Enne kui kellas hakatakse kuvama sinu Nightly Recharge'i olekut, pead kella kandma **kolmel ööl**. See on aeg, mis kulub sinu tavalise taseme kindlaksmääramiseks. Enne Nightly Recharge'i oleku saamist saad vaadata oma une ja ANS-i oleku üksikasju (südame löögisagedust, südame löögisageduse muutust ja hingamissagedust). Pärast kolme edukat öist mõõtmist saad oma kellas vaadata Nightly Recharge'i olekut.


### Nightly Recharge sinu kellas

Kui kell tuvastab, et oled ärganud, kuvab see vaates Nightly Recharge sinu **Nightly Recharge'i oleku**. Vaate Nightly Recharge avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.

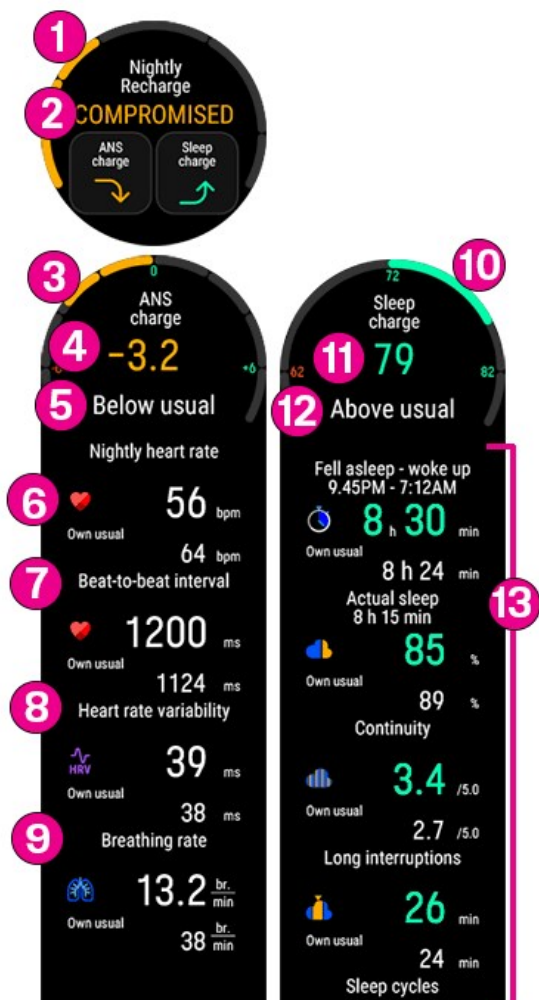


Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi su keha öösel taastus. Nightly Recharge'i oleku arvutamisel võetakse arvesse nii **ANS-i olekut** kui ka **une olekut**. Nightly Recharge'i olekut hinnatakse skaalal väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.



Kui su kell ei ole veel unekokkuvõtet teinud, saad une jälgimise ka käsitsi peatada. Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse Nightly Recharge'i vaates küsimus **Juba ärkvel?**. Kinnitamiseks puuduta ikooni  ja kell teeb kohe kokkuvõtte sinu öisest Nightly Recharge'ist.

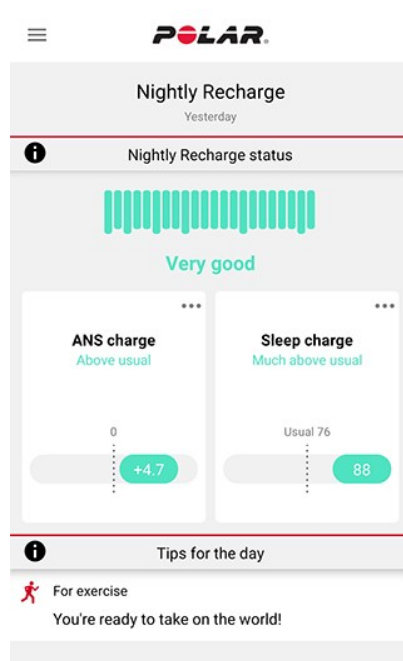
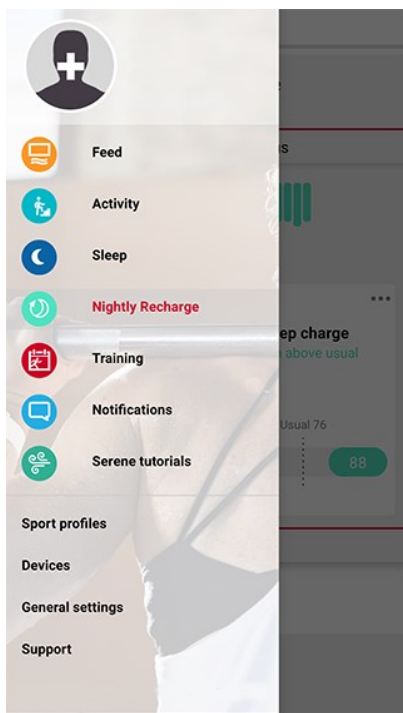
Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta valikuid **ANS-i olek** või **Une olek**.



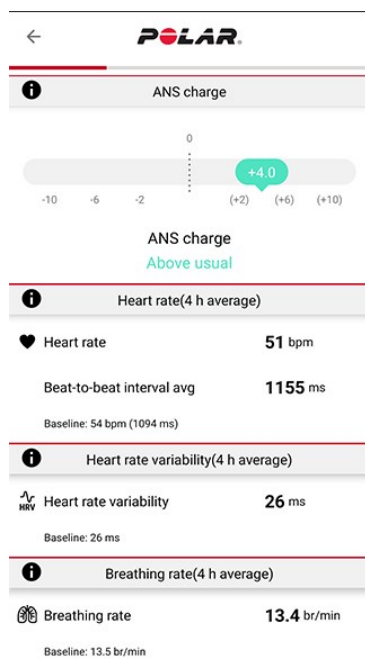
1. **Nightly Recharge'i oleku graafik**
2. **Nightly Recharge'i oleku** skaala: väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.
3. **ANS-i oleku graafik**
4. **ANS-i oleku** skaala on vahemikus -10 kuni +10. Sinu tavaline tase on nullilähedane väärtus.
5. **ANS-i oleku** skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
6. **Südame löögisagedus lööki/min (4 tunni keskmine)**
7. **Südamelöökidevaheline intervall, ms (4 tunni keskmine)**
8. **Südame löögisageduse muutus, ms (4 tunni keskmine)**
9. **Hingamissagedus korda/min (4 tunni keskmine)**
10. **Uneskoori graafik**
11. **Uneskoor (1–100)** on skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks arvuks.
12. **Une olek** = uneskoor, võrrelduna sinu tavalise tasemega. Skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
13. **Uneandmed.** Üksikasjalikumad teavet leiad jaotisest "Uneandmed sinu kellast" on page 47.

## Nightly Recharge Flow' rakenduses

Erinevatel öödel mõõdetud Nightly Recharge'i andmeid saad võrrelda ja analüüsida Polar Flow' rakenduses. Üksikasjaliku ülevaate oma viimasest ööst saad, kui valid Flow' rakenduse menüüst **Nightly Recharge**. Eelnevate ööde Nightly Recharge'i andmete vaatamiseks libista sõrmega paremale. Kui soovid oma **ANS-i** või **une oleku** kohta üksikasjalikumad teavet, puuduta vastavaid kaste.



## ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses



**ANS-i olek** annab teavet selle kohta, kui hästi su autonoomne närvisüsteem (ANS) öösel rahunes. Skaala on vahemikus -10 kuni +10. Sinu tavaline tase on nullilähedane väärtus. ANS-i oleku saamiseks mõõdetakse umbes esimese nelja unetunni jooksul su **südame löögisagedust, südame löögisageduse muutust ja hingamissagedust**.

Täiskasvanute normaalne **südame löögisagedus** jääb vahemikku 40–100 lööki minutis. Sinu südamelöögisagedus võib erinevatel öödel olla erinev. Vaimne või kehaline stress, hilisõhtune treenimine, haigus või alkoholi tarbimine võivad varastel unetundidel põhjustada südame löögisageduse tõusu. Kõige parem on võrrelda oma eelmise öö väärtust oma tavalise tasemega.

**Südame löögisageduse muutus** viitab järjestikuste südamelöökidest vaheliste intervallide erinevusele. Üldiselt on suur südame löögisageduse muutus seotud hea tervise, kardiovaskulaarse võimekuse ja hea stressitaluvusega. See on väga individuaalne ja võib jääda vahemikku 20 kuni 150. Kõige parem on võrrelda oma eelmise öö väärtust oma tavalise tasemega.

**Hingamissagedus** näitab sinu esimese nelja unetunni keskmist hingamissagedust. See arvutatakse su südamelöökidest vaheliste intervallide põhjal. Sissehingamisel südamelöökidest vahelised intervallid lühenevad ja väljahingamisel pikenevad. Magades hingamissagedus langeb ja muutub koos unefaaside vaheldumisega. Terve täiskasvanu hingamissagedus jääb puhkeolekus vahemikku 12 kuni 20 hingetõmmet minutis. Tavalisest kõrgemad väärtused võivad viidata palavikule või eelseisvale haigusele.

## Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenus

Teavet une oleku andmete kohta Polar Flow' rakenduses leiad jaotisest "Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenus" on page 48.

## Isiklikud näpunäited Flow' rakenduses

Mõõdetud andmete põhjal saad Polar Flow' rakenduses isiklikke näpunäiteid treeninguteks ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset. Päeva näpunäited kuvatakse Nightly Recharge'i

avavaates Flow' rakenduses.

## Treeninguteks

Saad iga päev treeninguteks näpunäiteid. Näiteks soovitatakse sul võtta hoogu maha või lasta käia. Näpunäited põhinevad järgmisel:

- Nightly Recharge'i olek
- ANS-i olek
- Une olek
- Kardiokoormuse olek

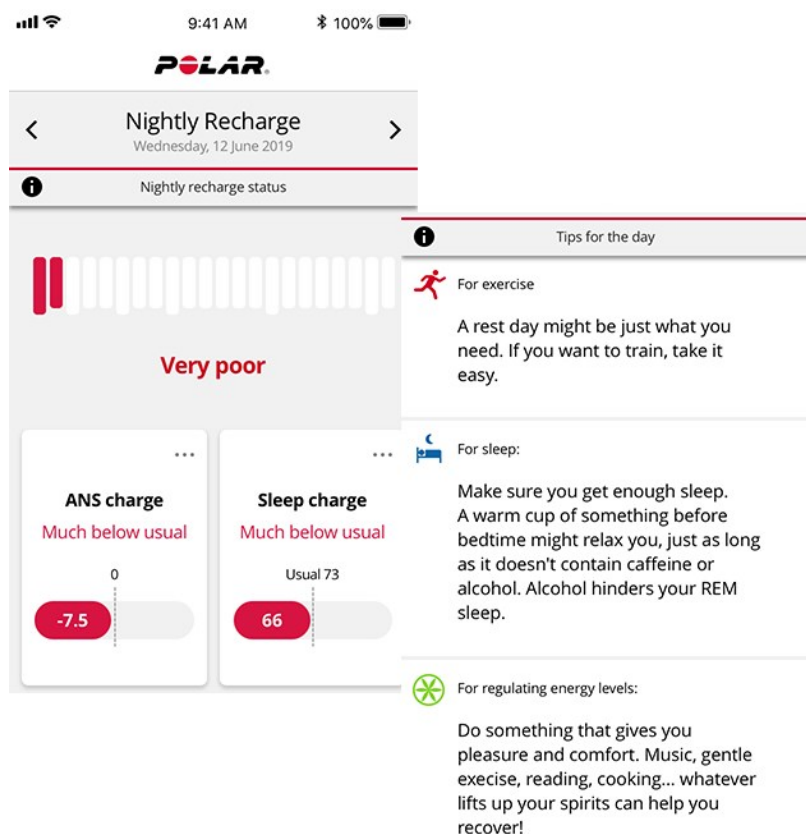
## Une parandamiseks

Kui sa ei maganud nii hästi kui tavaliselt, antakse sulle näpunäiteid une parandamiseks. Sulle õpetatakse, kuidas parandada neid une aspekte, mis polnud nii head kui tavaliselt. Lisaks parameetritele, mida me mõõdame magamise ajal, võtame arvesse järgmist:

- unerütm pikema ajavahemiku jooksul
- kardiokoormuse olek
- eelmise päeva treeningud

## Energiataseme reguleerimiseks

Kui sinu ANS-i olek või une olek on eriti kehv, antakse sulle näpunäiteid, kuidas päev väiksema energiakuluga üle elada. Need on praktilised näpunäited, kuidas lõõgastuda, kui oled üle pingutanud, ja kuidas saada lisaenergiat.



Lisateavet funktsiooni Nightly Recharge kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

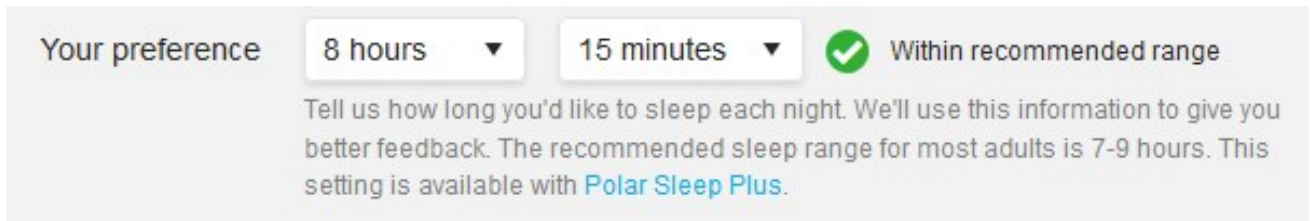
## UNE JÄLGIMISE FUNKTSIOON SLEEP PLUS STAGES™

Funktsioon **Sleep Plus Stages** jälgib automaatselt sinu une **kestust** ja **kvaliteeti** ning näitab, kui kaua viibisid igas **unefaasis**. See koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks hõlpsalt jälgitavaks väärtuseks – **uneskooriks**. Uneskoor näitab, kui hästi sa magasid, võttes arvesse nüüdisaja uneteadusel põhinevaid hea ööune näitajaid.

Uneskoori komponentide võrdlemine sinu tavalise tasemega aitab mõista, millised päevased tegurid sinu und mõjutavad ja kas need vajavad kohandamist. Üksikasjalik ülevaade unest kuvatakse sinu kellas ja Polar Flow' rakenduses. Pikaajalised uneanndmed Polar Flow' võrguteenuses aitavad sul oma unemustreid üksikasjalikult analüüsida.

Kuidas jälgida oma und funktsiooni Polar Sleep Plus Stages™ abil

1. Kõigepealt pead Polar Flow' rakenduses/võrguteenuses või kellas **määrama soovitud unekestuse**. Selleks puuduta Flow' rakenduses oma profiili ja vali **Soovitud unekestus**. Vali soovitud unekestus ja puuduta valikut **Valmis**. Või logi sisse Flow' võrguteenusesse või loo uus konto aadressil [flow.polar.com](https://flow.polar.com) ja vali **Sätted > Kehalised sätted > Soovitud unekestus**. Määra eelistatud uneaja pikkus ja vajuta **Salvesta**. Soovitud unekestuse määramiseks kellas ava **Sätted > Kehalised sätted > Soovitud unekestus**.



**Uneaja eelistus** peegeldab aega, kui kaua sooviksid igal öösel magada. Vaikimisi on kasutusel sinu vanuserühma keskmised soovitusel (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui sulle tundub, et kaheksa tundi und on sinu jaoks liiga palju või liiga vähe, soovitage sul soovitud unekestust vastavalt oma isiklikele vajadustele kohandada. Seda tehes saad täpset tagasisidet selle kohta, kui palju sa soovitud unekestusega võrreldes tegelikult magada said.

2. Funktsiooni Sleep Plus Stages toimimiseks peab olema lubatud südame löögisageduse pidev jälgimine. Selleks ava **Sätted > Üldsätted > Pidev HR-i jälgimine** ja vali **Sees** või **Öörežiim**. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema. Üksikasjalikumad kandmisjuhised leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).
3. Sinu kell tuvastab, millal sa uinud, millal ärkad ja kui kaua magasid. Funktsiooniga Sleep Plus Stages mõõtmine põhineb sinu mittedomineeriva käe liigutuste registreerimisel integreeritud 3D-kiirendusanduriga ja sinu südamelöökidevaheliste intervallide randmepõhisel registreerimisel optilise südame löögisageduse anduriga.
4. Hommikul ärghates kuvatakse kella ekraanil sinu **uneskoor** (skaalal 1–100). Pärast esimest ööd saad teavet unefaaside (kerge uni, sügav uni, REM-uni) ja uneskoori kohta ning tagasisidet une erinevate aspektide kohta (pikkus, une stabiilsus, une taastavus). Pärast kolmandat ööd saad võrdluse oma tavalise tasemega.
5. Lisaks saad hommikuti oma une kvaliteeti ka ise Flow' rakenduses või kellas hinnata. Sinu enda hinnangut une oleku arvutamisel ei arvestata, kuid sa saad selle salvestada ja une oleku hinnanguid omavahel võrrelda.

Uneanndmed sinu kellas



Hommikul är gates saad oma uneandmeid vaadata vaate [Nightly Recharge](#) kaudu. Vaate Nightly Recharge avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule. Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta valikut **Une olek**. Une oleku üksikasjade vaates kuvatakse järgmised andmed:

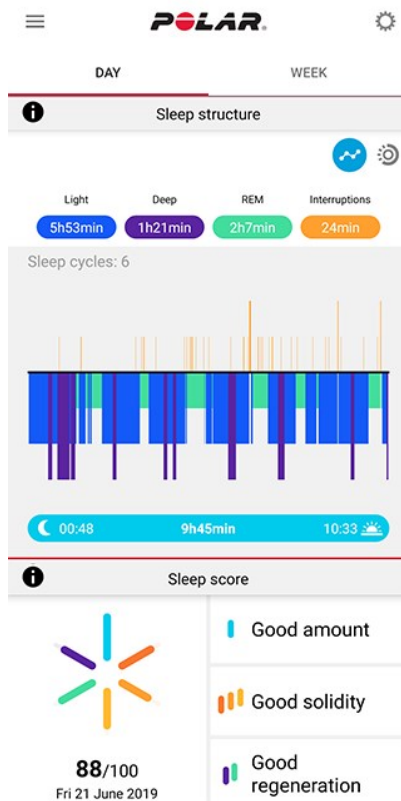
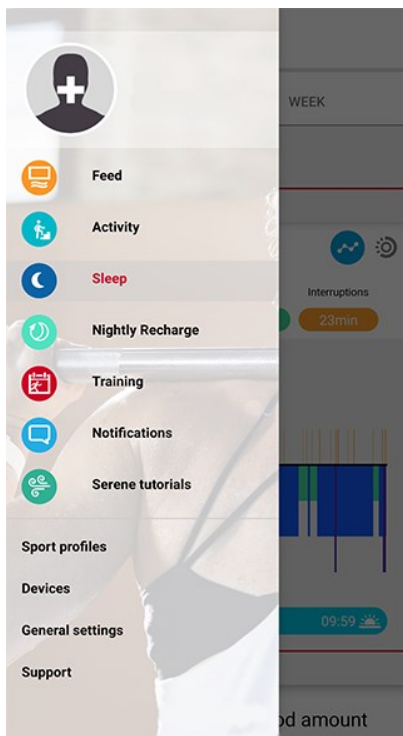
1. **Uneskoori graafik**
2. **Uneskoor (1–100)** on skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks numbriks.
3. **Une olek** = uneskoor, võrrelduna su tavalise tasemega. Skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
4. **Une kestus** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega.
5. **Tegelik unekestus (%)** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega, mille veetsid magades. Täpsemalt öeldes on see sinu uneaeg, millest on välja arvatud unekatkestused. Tegelik unekestuse hulka arvatakse ainult see aeg, mille sa tegelikult magades veedad.
6. **Une pidevus (1–5)**: une pidevus on hinnang sellele, kui pidev sinu uneaeg oli. Une pidevust hinnatakse skaalal ühest viieni: katkendlik – üsna katkendlik – üsna pidev – pidev – väga pidev.
7. **Pikad katkestused (min)** näitavad aega, mille veetsid ärkvel katkestuste tõttu, mis olid pikemad kui üks minut. Normaalse ööune ajal on arvukalt lühemaid ja pikemaid unekatkestusi. See, kas mäletad neid katkestusi või mitte, sõltub nende pikkusest. Lühemaid unekatkestusi me tavaliselt ei mäleta. Pikemad katkestused – näiteks kui tõuseme üles, et juua lonks vett – jäävad meelde. Katkestusi tähistatakse une ajaskaalal kollaste tulpadena.
8. **Unetsükliid**: tavaliselt koosneb normaalne ööuni umbes 4–5 unetsüklist. See võrdub ligikaudu kaheksatunnise une kestusega.
9. **REM-uni (%)**: lühend REM tuleneb ingliskeelsetest sõnadest „rapid eye movement“ (silmade kiire liikumine). REM-und nimetatakse ka paradoksaalseks uneks, sest kuigi inimese ajutegevus on aktiivne, on tema lihased lõtvunud, et unenägudes toimuv ei väljenduks kehaliigutustes. Kui sügav uni taastab keha, siis REM-uni taastab vaimu ning parandab mälu ja õppimisvõimet.
10. **Sügav uni (%)**: Sügav uni on unefaas, mille ajal on inimest raske unest äratada, kuna tema keha reageerib keskkonnamõjudele nõrgemini. Sügav uni esineb enamjaolt öö esimeses pooles. See unefaas taastab keha ja toetab immuunsüsteemi. See mõjutab ka teatavaid mälu ja õppimisvõime aspekte. Sügavat und nimetatakse ka aeglase laine uneks.
11. **Kerge uni (%)**: Kerge uni on üleminekuetapp ärkveloleku ja une sügavamate etappide vahel. Kergest unest on inimest lihtne äratada, kuna ta reageerib keskkonnamõjudele üsna hästi. Ka kerge uni soodustab vaimset ja kehalist taastumist, kuid REM- ja sügav uni on siin kõige olulisemad unefaasid.

## Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenus

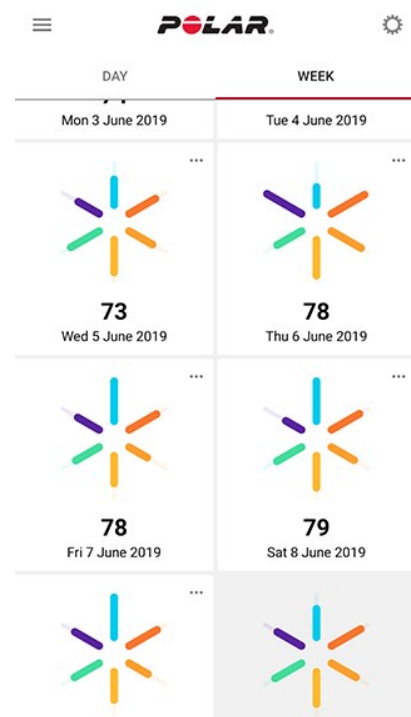
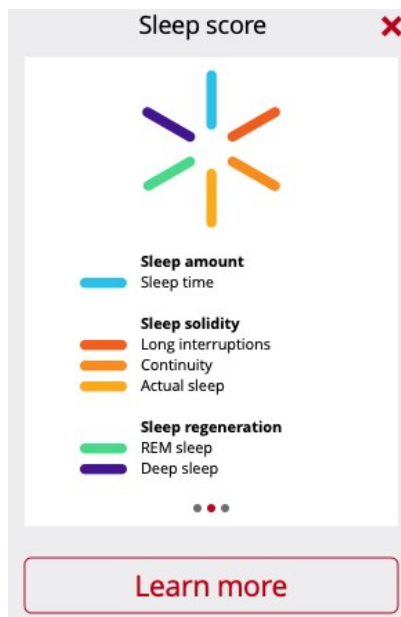
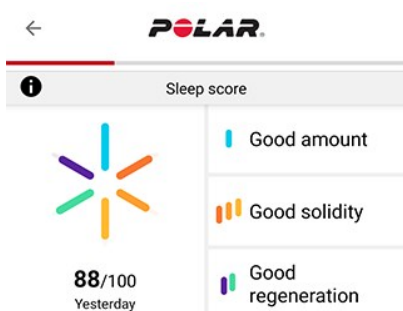
Uni on väga individuaalne – selle asemel et võrrelda oma unestatistikat teistega, jälgi omaenda pikaajalisi unemustreid, et saada oma unest täielik ülevaade. Är gates sünkrooni oma kell Flow' rakendusega, et vaadata oma eelmise öö uneandmeid Polar Flow's. Jälgi oma une päeva- ja nädalapõhist statistikat Flow' rakenduses ning sa saad teada, kuidas su magamisharjumused ja päevased tegevused mõjutavad sinu und.

Uneandmetega tutvumiseks vali Flow' rakenduse menüüst **Uni**. Une struktuuri vaates näed, kuidas su uni on läbinud erinevaid unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), ning unekatkestusi. Tavaliselt kulgevad unetsükliid kergest unest sügavasse unne ja seejärel REM-unne. Enamasti koosneb ööuni umbes 4–5 unetsüklist. See võrdub ligikaudu kaheksatunnise uneajaga. Normaalse ööune ajal on arvukalt lühemaid ja pikemaid unekatkestusi. Pikki katkestusi tähistatakse une struktuuri graafikul pikkade oranžide tulpadena.

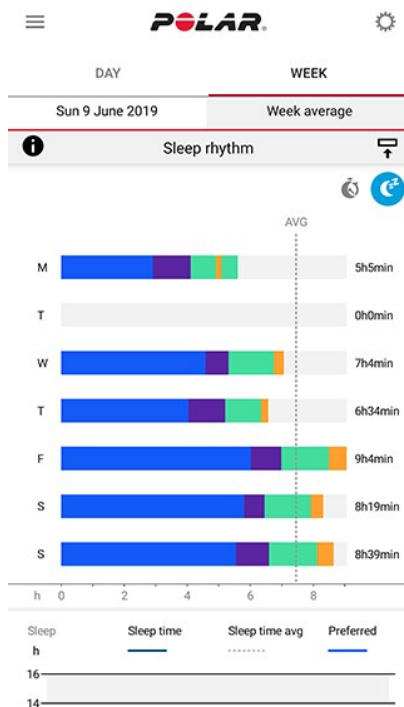
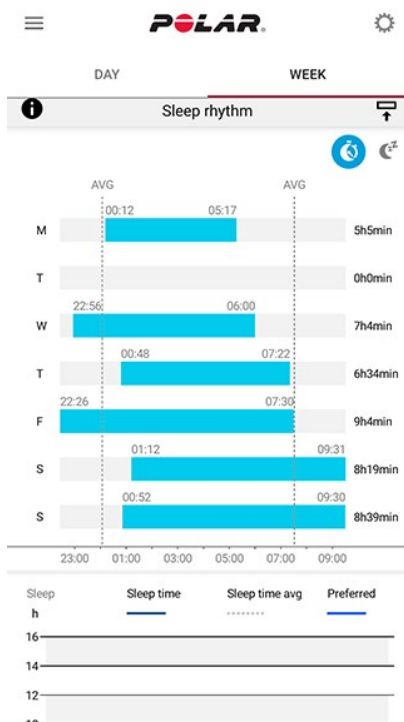




Uneskoori kuus komponenti on rühmitatud kolme teema alla: pikkus (une kestus), stabiilsus (pikad katkestused, pidevus ja tegelik unekestus) ning taastavus (REM-uni ja sügav uni). Graafiku iga tulp tähistab eri komponentide skoori. Uneskoor on nende skooride keskmine. Nädalavaate valimisel näed, kuidas sinu uneskoor ja une kvaliteet (teemad „stabiilsus“ ja „taastavus“) nädala jooksul varieeruvad.



Unerütmi jaotises kuvatakse nädalakokkuvõte sinu une kestusest ja unefaasidest.



Oma pikaajaliste uneanndmete ja unefaasidega tutvumiseks mine Polar Flow' võrguteenuse menüüsse **Edusammud** ja vali vahekaart **Unearuanne**.

Unearuanne antakse pikaajaline ülevaade sinu unemustritest. Saad vaadata viimase ühe, kolme ja kuue kuu uneanndmeid. Kuvatakse järgmiste uneanndmete keskmised väärtused: uinumisaeg, ärkamisaeg, une kestus, REM-uni, sügav uni ja unekatkestused. Kursoriga üle unegraafiku liikudes näed oma ööune üksikasjalikku liigendust.



Lisateavet funktsiooni Polar Sleep Plus Stages kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

## PÄEVASE ÄRKSUSE JUHIS SLEEPWISE™

Polar Sleepwise™ aitab sul mõista, milline on une roll sinu päevases ärksuses ja sooritusvõimes. Lisaks su äsjase une hulgale ja kvaliteedile võtame arvesse ka unerütmi mõju. SleepWise näitab, kuidas su äsjane uni annab energiat päevaseks ärksuseks ja sooritusvõimeks. See on see, mida me nimetame **unest saadavaks energiaks**. See aitab sul saavutada ja säilitada tervisliku unerütmi ning kirjeldab, kuidas su äsjane uni mõjutab su päevast ärksust. Parem ärksus aitab kaasa paremale sooritusvalmidusele, kuna parandab reaktsiooniaega, täpsust, hinnangu- ning otsustusvõimet.

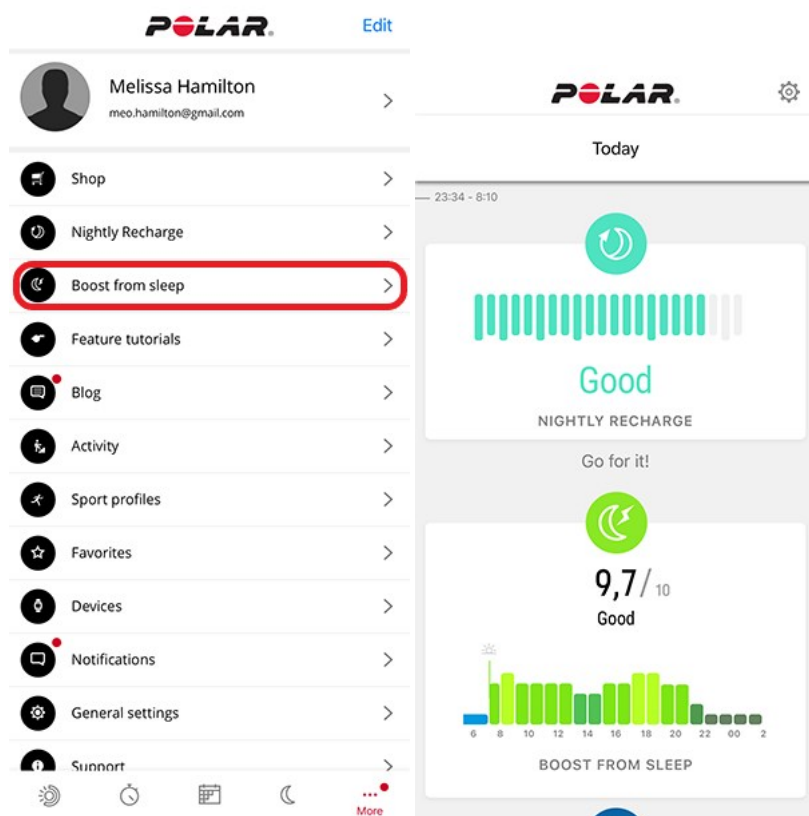
Isikliku tagasiside saamiseks palun veendu, et **soovitava unekestuse** säte vastab su tegelikule unevajadusele.

SleepWise on täiesti automaatne ja sina pead üksnes jälgima oma und Polari kellaga, mis ühildub funktsiooniga Sleep Plus Stages. See on saadaval Polar Flow' rakenduses.

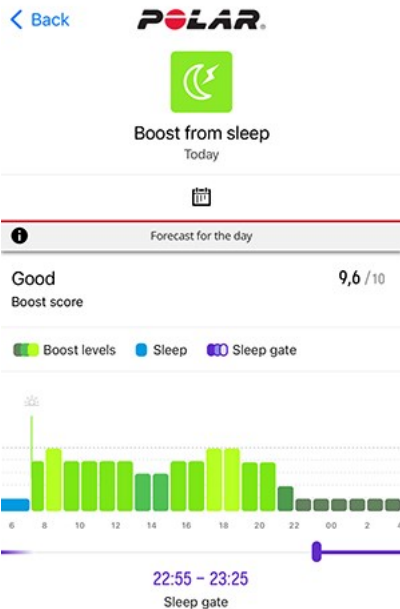
### Unest saadav energia Polar Flow' rakenduses

Arvesta, et unest saadava energia prognooside saamiseks peab sul olema vähemalt viis unetulemust viimase seitsme päeva jooksul. Kui sa ei ole oma kella kandnud või kui une jälgimine ei õnnestunud, saad une kestuse rakendusse lisada ka käsitsi, et su unetulemuste arv oleks suurem.

Unest saadava energia prognooside vaatamiseks Polar Flow' rakenduses tee menüüs valik **Unest saadav energia** või heida **päevikus** pilk unest saadava energia prognoosiga kaardile. Vaate **Unest saadav energia** avamiseks puuduta kaarti.



Avaneb vaade **Unest saadav energia**:



Hommikul saad vaadata prognoosi selle kohta, kuidas su unest saadav energia päeva jooksul eeldatavalt muutub, ning vastavalt plaanida ärksust parandavaid tegevusi (näiteks uinak, kohv või väljas jalutamine). See annab lihtsa visuaalse ja arvulise tagasiside sinu unerütmi mis tahes muutustele. Nii saad kergesti aru, kas asjad on muutunud paremaks või halvemaks. See aitab sul mõista, kuidas une mõju kumuleerub pikemas perspektiivis. Unevõla ja korrapäratu uinumise-ärkamise rütmi mõju muutub nähtavaks.

**Energiaskoor** võtab päevaprognooosi kokku üheks arvuks, et päevi oleks kergem võrrelda. Sinu energiaskoor võib olla **suurepärase, hea, rahuldav** või **vähene**. Suurepärase energiaskoor tähendab, et sind toetavad päeval kõik hea une eelised. Sinu energiaskoor võib olla vähene, kui sul on näiteks suur unevõlg. Võid suundumuses märgata korduvaid mustreid, näiteks nädalalõppude tõttu.

Igapäevane **prognoosidiagramm** näitab eeldust, kuidas su äsjane uni annab sulle kogu päevaks energiat.

Mida heledam värv ja kõrgem tulp, seda kõrgem **energiatase**. See tähendab, et sa tõenäoliselt tunned end tegusa ja sooritusvalmina. Tumedam värv viitab vähesemale energiale. See tähendab, et võid tunda end vähem ärksana – isegi uimasena.

### Energiatasemed

Palun arvesta, et meie prognoos põhineb ainult unel. Selles ei arvestata midagi muud, mida sa võid või ei pruugi päeva jooksul teha. Teisisõnu ei arvestata diagrammil, mitu tassitait kohvi võid päeval juua või kas käid külma duši all või reipal jalutuskäigul. Oleneb ka sisemisest motivatsioonist, kui tegusana sa end tunned. Väga igava loengu ajal muutud tõenäoliselt uimaseks, ükskõik kui kõrge unel põhinev energiatase ka poleks. Teisest küljest võid end üsna tegusana tunda ka pärast halvasti magatud ööd, kui sul on käsil midagi tõesti põnevat. Päevast prognoosi vaadates märkad, et energiatase kipub teatud pärastlõunasel ajal langema ja pärast seda tõuseb uuesti. Pärastlõunase languse pärast pole aga vaja muretseda. Seda reguleerib su sisemine rütm ja see on omane kõigile inimestele. Kui uurid oma varasemaid järjestikuseid prognoose, võid märgata, kuidas tänast energiataset ei mõjuta mitte ainult eelmise öö uni, vaid ka hiljutine uneajalugu. Näiteks nädalavahetustel kaua üleval olemine võib mõjuda mitu päeva.

**Uneväravaga** prognoositakse kellaega, millal on su keha valmis uinuma. Sinu keha sisemine rütm ei pruugi alati kattuda su igapäevakohustustega. Seetõttu ei tähenda su unevärav tegelikkuses alati parimat uinumisaega. Nii on see näiteks juhul, kui pead pärast pausi tööle naasma – kas siis pärast pikemat puhkust või ka lihtsalt pärast nädalavahetust.

### Igapäevane unest saadav energia kellas Polar Ignite 3

Kui kell tuvastab, et oled ärrganud, kuvab see vaates **Unest saadav energia** sinu unest saadava energia prognoosi. Unest saadava energia vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



Kui su kell ei ole veel unekokkuvõtet teinud, saad une jälgimise ka käsitsi peatada. Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse unest saadava energia vaates **Zzz**. Ekraani puudutamisel kuvatakse küsimus **Juba ärkvel?** Kinnitamiseks puuduta ikooni ja kell annab kohe sinu unest ülevaate.

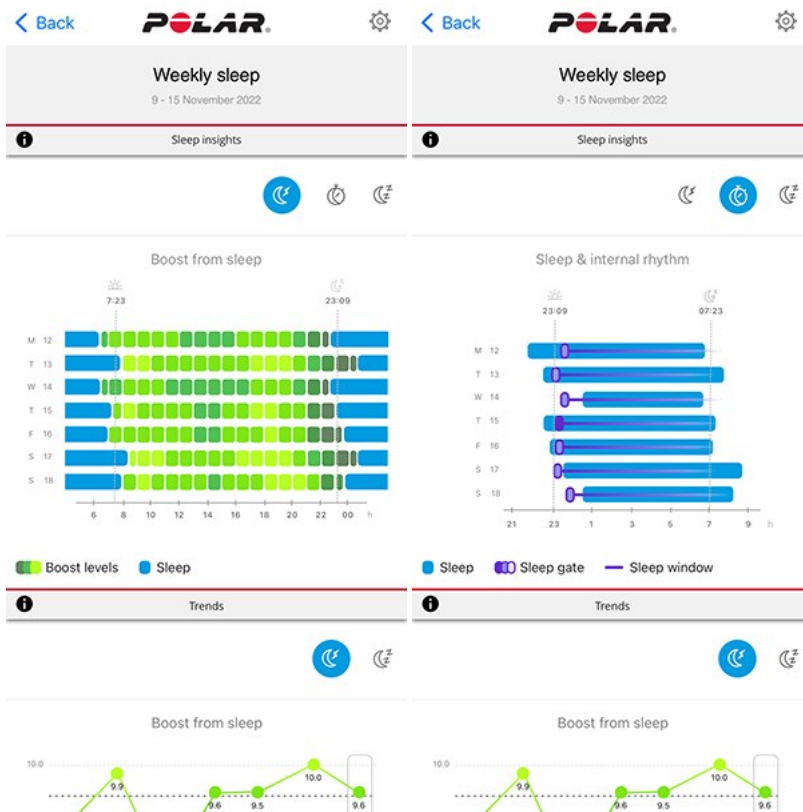


Vaates **Unest saadav energia** kuvatakse näiteks järgmine teave:

1. **Unest saadava energia** diagramm näitab eeldust, kuidas su äsjane uni annab sulle kogu päevaks energiat. Mida heledam värv ja kõrgem tulp, seda kõrgem energiatase. Üksikasjade vaatamiseks puuduta ekraani.
2. **Energiaskoor** võtab päevaprognooosi kokku üheks arvuks, et päevi oleks kergem võrrelda. Sinu energiaskoor võib olla **suurepärase, hea, rahuldav** või **vähene**. Suurepärase energiaskoori tähendab, et sind toetavad päeval kõik hea une eelised. Sinu energiaskoor võib olla vähene, kui sul on näiteks suur unevõlg. Võid energiaskoori suundumuses märgata korduvaid mustreid, näiteks nädalalõppude tõttu.
3. **Une kestus** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega.
4. **Uneskoor (1–100)**: skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks numbriks.
5. **Unevärava** prognoositakse kellaaega, millal on su keha valmis uinuma. See võib, aga ei pruugi olla su andmetes selgesti äratuntav. Korrapärase unerütm või ebatavalised uneajad võivad häirida su sisemist rütmi ja muuta su unevärava vähem märgatavaks.
6. **Unevärava tuvastatavus** (1/3, 2/3 või 3/3): Kui su unerütm on korrapärane, võid eeldada, et su unevärav on selgelt tuvastatav (3/3). Kui su unerütm tugevalt muutub, on sul uneväravat raskem tuvastada.

## Nädala uni

Vaates **Nädala uni** saad võrrelda ja analüüsida mitmel ööl mõõdetud uneandmeid. Vaate avamiseks puuduta kalendriikooni.



**Unest saadava energia** diagramm näitab, kuidas sinu uni on viimasel ajal su päevi mõjutanud. Saad selle põhjal mõelda, kuidas oma unegraafikut muuta.

Diagrammil **Une- ja sisemine rütm** näidatakse, kui palju su tegelik unerütm erineb su keha sisemisest ööpäevasest rütmist. Nende kahe rütmi – tegeliku ja sisemise rütmi – sünkroonimine on tervisele mitmeti kasulik. Korrapäraseid magamamineku- ja ärkamisajad võivad aidata sul neid sünkroonida. Saad jälgida, kuidas su käitumine mõjutab su sisemist rütmi. Näiteks nädalavahetustel kaua ülevalolemine või reisimine ajavööndite vahel võib su rütmide sünkroonsust häirida.

**Uneväravaga** prognoositakse kellaaega, millal on su keha valmis uinuma. See võib, aga ei pruugi olla su andmetes selgesti äratuntav. Korrapäratu unerütm või ebataavalised uneajad võivad häirida su sisemist rütmi ja muuta su unevärava vähem märgatavaks.

#### Unevärava tuvastatavus



Kui su unerütm on korrapärane, võid eeldada, et su unevärav on selgelt tuvastatav (3/3). Kui su unerütm tugevalt muutub, on sul uneväravat raskem tuvastada.

#### Sisemine rütm



Sinu keha sisemine rütm tähendab, et on teatud ajad, kui su keha tahab loomulikult kas magada või üleval olla. Diagrammil olevad lillad jooned tähistavad sinu **uneväravat** – ajavahemik, kui su keha tahaks loomulikult magada. Sinised ribad tähistavad su tegelikku unerütmi. Nende kahe rütmi – tegeliku ja sisemise rütmi – sünkroonimine on tervisele mitmeti kasulik. Korrapäraseid magamamineku- ja ärkamisajad võivad aidata sul neid sünkroonida.

Paljud kindlate tööaegadega inimesed kipuvad nädalavahetustel kaua üleval olema ja hilja ärkama. Nii nihutavad nad ka oma uneväravat pühapäevaõhtuse hilise ülevalolemise poole. Selle väga tüüpilise seltskondliku „lennuväsimuse“ juhtumi puhul võidakse pühapäevaõhtuste uinumisprobleemide tõttu alustada uut nädalat unevõlaga. Siin aitab see sage soovitus, et pühapäevaõhtuse unetuse vältimiseks mine magama ja ärka iga päev ühel ja samal kellaajal. Kui aga oled siiski kauaks ärkvele jäänud, tasuks seda tasa teha pigem lõunauinakuga kui hommikul pikalt magamisega.

#### Teaduslik taust

Funktsiooni Polar SleepWise puhul kasutatakse une jälgimist ja biomatemaatilist mudeldamist päevase ärksuse prognoosimiseks äsjase une põhjal. Et prognoosida unest saadava energia mõju ärksusele, hinnatakse Polari mudelis une hulka, kvaliteeti ja ajastust inimese unevajaduse ja keha ööpäevarütmi suhtes. Mudeliga prognoositakse, milline on energiatase tunnikaupa, igapäevane energiaskoor, unevärav ja uneaken. Unevärav tähistab uneakna algust – see on aeg, kui inimese keha tahaks loomulikult magama jääda. Kulub 1-2 nädalat, kuni SleepWise kogub usaldusväärsete tulemuste saamiseks piisavalt andmeid.

Biomatemaatiline mudeldamine on üldtunnustatud meetod, millega prognoosida mitmesuguste unegraafikute mõju ärkvelolekuaegsele ärksusele. Teaduskirjanduses on tutvustatud mitmesuguseid biomatemaatilisi mudeleid. Mudelite üksikasjad ja mõisted võivad olla erinevad, aga tavaliselt arvestatakse nendes ärkvelolekuaega, uinumise-ärkamise ajalugu ning ööpäevarütmi. Mudelite väljundid on tavapäraselt valideeritud mõõdukalt või tõsiselt häiritud unele järgnevate psühhomotoorse valvsuse ülesandega. Psühhomotoorse valvsuse ülesanne on lihtne ülesanne, kus inimene peab vajutama nuppu, niipea kui ekraanil süttib tuli. Selle ülesande tulemused on seotud tähelepanu säilitamisega, probleemide lahendamisega ja otsusetegemisega.

## ÖINE NAHATEMPERATUUR

**Öise nahatemperatuuri** mõõtmisega jälgitakse magamise ajal automaatselt sinu nahatemperatuuri. Siis võrreldakse tulemust sinu 28-päevase keskmisega ning kuvatakse erinevus sellest keskmisest. Sinu nahatemperatuuri erinevuste jälgimine võib sul aidata märgata oma keha seisundi muutusi.

Vastupidiselt keha sisetemperatuurile, mis on tavajuhul üsna stabiilselt ligikaudu 37 Celsiuse kraadi (98,6 °F), võib sinu nahatemperatuur palju rohkem muutuda. Põhjuseks on see, et keha reguleerib oma temperatuuri naha verevarustuse muutmise abil. Nahatemperatuuri mõjutavad ka keskkonnategurid. Nahatemperatuuri puhul peetakse tavapäraseks kõikumist +1 Celsiuse kraadi / +1,8 Fahrenheiti kraadi. Madalamad temperatuurid võivad sageli esineda keskkonnategurite tõttu, näiteks jahedam toatemperatuur või magamine, käsi teki alt väljas. Kõrgemad temperatuurid võivad anda märku lähenevast haigestumisest. Kõrgemad temperatuurid võivad osutada ka menstruaaltsükli hilisemale osale (ovulatsioon või luteaalfaas).

Nahatemperatuuri funktsiooni ei saa kasutada termomeetrina, sest see ei näita absoluutseid temperatuuriväärtusi, vaid ainult keskmise nahatemperatuuri muutusi. Kui tunned end kehvasti, kontrolli oma kehatemperatuuri ka kraadimisega.



Temperatuuri mõõtmise funktsioon ja andmed pole mõeldud meditsiiniliseks, diagnostika- ega raviotstarbeks.

## Kuidas alustada öise nahatemperatuuri funktsiooni kasutamist



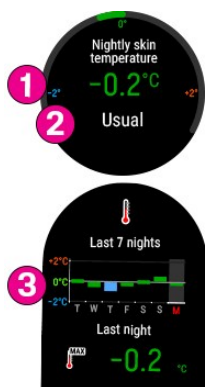
1. Öise nahatemperatuuri mõõtmise funktsiooni toimimiseks peab olema lubatud pidev südame löögisageduse jälgimine. Selleks ava **Sätted > Üldsätted > Pidev HR-i jälgimine** ja vali **Sees** või **Ainult öörežiim**.
2. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme ja hoia magades kella käe peal. Üksikasjalikud kandmisjuhised leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).
3. Enne kui kellas hakatakse kuvama sinu öise nahatemperatuuri tulemusi, pead kella kandma **kolmel ööl**. Kolme öö järel teame su keskmist nahatemperatuuri ja see kuvatakse sinu **algtasemena** (null). Algtaseme arvutamisel võetakse arvesse viimast 28 ööd.

## Öine nahatemperatuur sinu kellas

Kui su kell tuvastab, et oled ärganud, võrdleb see une ajal mõõdetud nahatemperatuuri sinu keskmise nahatemperatuuriga ning kuvab erinevuse sellest keskmisest. Vaate **Öine nahatemperatuur** avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



Kui su kell ei ole veel unekokkuvõtet teinud, saad une jälgimise ka käsitsi peatada. Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse öise nahatemperatuuri vaates **Zzz....** Ekraani puudutamisel kuvatakse küsimus **Juba ärkvel?** Kinnitamiseks puuduta ikooni ja kell annab kohe sinu unest ülevaate. Kui und ei ole tuvastatud, ei ole nahatemperatuur saadaval.



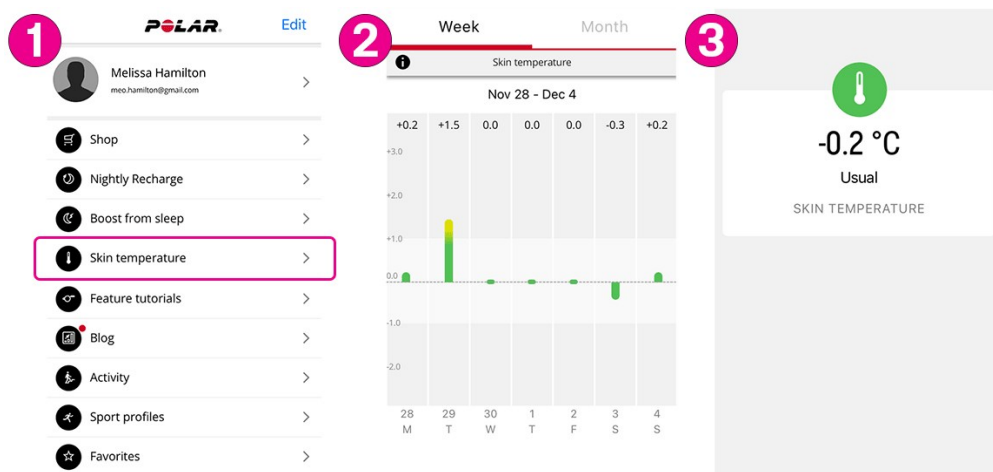
Öise nahatemperatuuri vaates kuvatakse näiteks järgmine teave:

1. Sinu keskmise nahatemperatuuri muutus.
2. Sinu nahatemperatuur võrreldes tavapärase tasemega. Skaala: **tavapärasest madalam – tavapärane – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem**.  
Nahatemperatuuri kõikumist +1 kraadi Celsiuse / +1,8 kraadi Fahrenheiti järgi peetakse **tavapäraseks**. Kui sinu keskmise nahatemperatuuri muutus on üle +2 Celsiuse kraadi või +3,6 Fahrenheiti kraadi, peetakse seda **tavapärasest palju kõrgemaks**.
3. Graafik viimase 7 öö nahatemperatuuri mõõtmistega.

## Öine nahatemperatuur Polar Flow' rakenduses

Oma nahatemperatuuri vaatamiseks Polar Flow' rakenduses sünkrooni oma kell rakendusega. Arvesta, et pead oma kella sünkroonima Flow' rakenduse abil. Nahatemperatuuri andmeid ei saa sünkroonida sinu arvutis oleva tarkvara Polar FlowSync abil.

Vali Polar Flow' rakenduses menüüst **Nahatemperatuur** (1). Vaates **Nahatemperatuur** (2) saad vaadata viimase öö mõõtmise tulemust ja ka seda, kuidas su nahatemperatuur **nädala** või **kuu** lõikes muutub. Samuti saad viimase öö mõõtmise tulemust vaadata **päeviku** kaardil (3). Vaate **Nahatemperatuur** avamiseks puuduta kaarti.



## FITSPARK™ JUHIS IGAPÄEVASEKS TREENINGUKS

FitSpark™-i treeningujuhis pakub **igaks päevaks vajaduspõhiseid treeninguid**, mille leiata mugavalt oma kellast. Treeningud on koostatud teie füüsilise võimekuse tasemest, treeningute ajaloost ning taastumisest ja valmisolekust lähtuvalt ning need põhinevad eelmise öhtu **Nightly Recharge'i** olekul. FitSpark pakub iga päev 2–4 erinevat treeningut: üks kõige sobivam treening ja 1–3 muud treeningut. Te saate maksimaalselt neli soovitusi päevas ja kokku on 19 erinevat treeningut. Soovitused hõlmavad **kardio-**, **jõu-** ja **toetavaid** treeninguid.

FitSparki treeningud on kasutamiskvalifitseeritud **treeningu eesmärgid**, mille on määratlenud Polar. Lisaks treeningutele annab FitSpark reaajas samm-sammulisi juhiseid harjutuste ohutuks ja korrektseks sooritamiseks. Kõik treeningud on ajapõhised ja vastavad teie füüsilise võimekuse tasemele. Seega sobivad treeningud kõigile treenitustasemest sõltumata. FitSparki treeningusoovitusi värskendatakse pärast iga treeningut (ka pärast neid treeninguid, kus FitSparki ei kasutatud), südaöö ja hommikul, kui ärkate. FitSpark aitab tagada treeningu mitmekülguse, pakkudes igaks päevaks eri tüüpi treeninguid.

Kuidas toimub teie füüsilise võimekuse taseme kindlaksmääramine?

Teie füüsilise võimekuse tase määratakse kindlaks järgmiste näitajate alusel:

- Treeningute ajalugu (viimase 28 päeva keskmine nädalane südame löögisageduse tsoonide realiseerimine)
- VO2max (**võimekustesti** tulemus)
- **Treeningu ajalugu**

Funktsiooni võib hakata kasutama ilma igasuguse treeningu ajaloota. Optimaalselt hakkab FitSpark tööle aga alles pärast seitsmepäevast kasutamist.



Mida kõrgem on teie füüsilise võimekuse tase, seda pikema kestusega on treeningu eesmärgid. Kõige suuremat pingutust nõudvad eesmärgid pole madala füüsilise võimekuse taseme puhul saadaval.

Millist tüüpi harjutusi erinevad treeningukategooriad sisaldavad?

Kardiotreeningud toimuvad erinevates südame löögisageduse tsoonides ja on erineva kestusega. Treeningud koosnevad konkreetse pikkusega soojendus-, treening- ja lõdvestusfaasidest. Kardiotreeningud on saadaval kõikide spordiprofiilide puhul.



Jõutreeningud on ringtreeningu tüüpi treeningud, mis koosnevad konkreetse pikkusega jõuharjutustest. Keharaskusega jõutreeningu puhul võib kasutada vaid oma keharaskust – lisaraskusi pole tarvis. Ringtreeningu jaoks vajate ketast, sangpommi või hantleid.

Toetavad treeningud on ringtreeningu tüüpi treeningud, mis koosnevad konkreetse pikkusega jõu- ja liikuvusharjutustest.

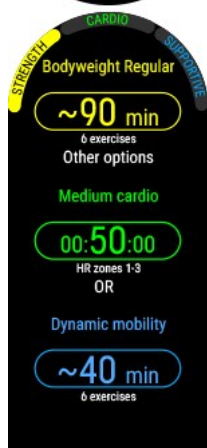
## FitSpark sinu kellas

**Treeningujuhise FitSpark** vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



Soovitatud treeningute vaatamiseks puuduta ekraani. Esmalt kuvatakse ekraanil sulle kõige sobivam treening, mis on koostatud sinu treeninguajaloo ja füüsilise võimekuse põhjal. Teiste treeningusoovitustega tutvumiseks libista sõrmega üles.

Soovitatud treeningu üksikasjaliku jaotuse vaatamiseks puuduta seda soovitatud treeningut. Libista üles, vaata, millistest harjutustest treening koosneb (jõu- ja toetavad treeningud), ning puuduta harjutust, et vaadata üksikasjalikke juhiseid selle sooritamiseks.



Soovitatud treeningu valimiseks puuduta nuppu **Alusta** ning siis puuduta treeningukorra alustamiseks spordiprofiili, mida soovid kasutada.



Kui sul on Polar Flow' võrguteenusel aktiivne jooksuprogramm, põhinevad FitSparki soovitused jooksuprogrammi treeningueesmärkidel.

## Treeningu ajal

Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, mis hõlmavad treeninguteavet, ajapõhiseid etappe südame löögisageduse tsoonidega kardioeesmärkide jaoks ning ajapõhiseid etappe jõu- ja toetavate eesmärkide jaoks.

Jõu- ja toetavad treeningukorrad põhinevad ettevalmistatud treeninguplaanidel. Treeningu ajal kuvatakse ekraanil animatsioonid ja reaajas samm-sammulised juhised. Treeningute ajal annavad taimerid ja värinalarm sulle teada, millal on aeg liikuda edasi järgmisse faasi. Tee igat harjutust 40 sekundit, seejärel puhka, kuni minut saab täis, ja alusta järgmist harjutust. Kui oled kõik esimese seeria harjutused sooritanud, alusta järgmist seeriat käsitsi. Saad treeningukorra igal ajal lõpetada. Sa ei saa treeningu etappe vahele jätta ega nende järjekorda muuta.



Funktsioon [Hääluhu](#) aitab sul keskenduda oma treeningu eesmärgile, andes treeninguetappide ajal juhiseid otse su kõrvaklappidesse.

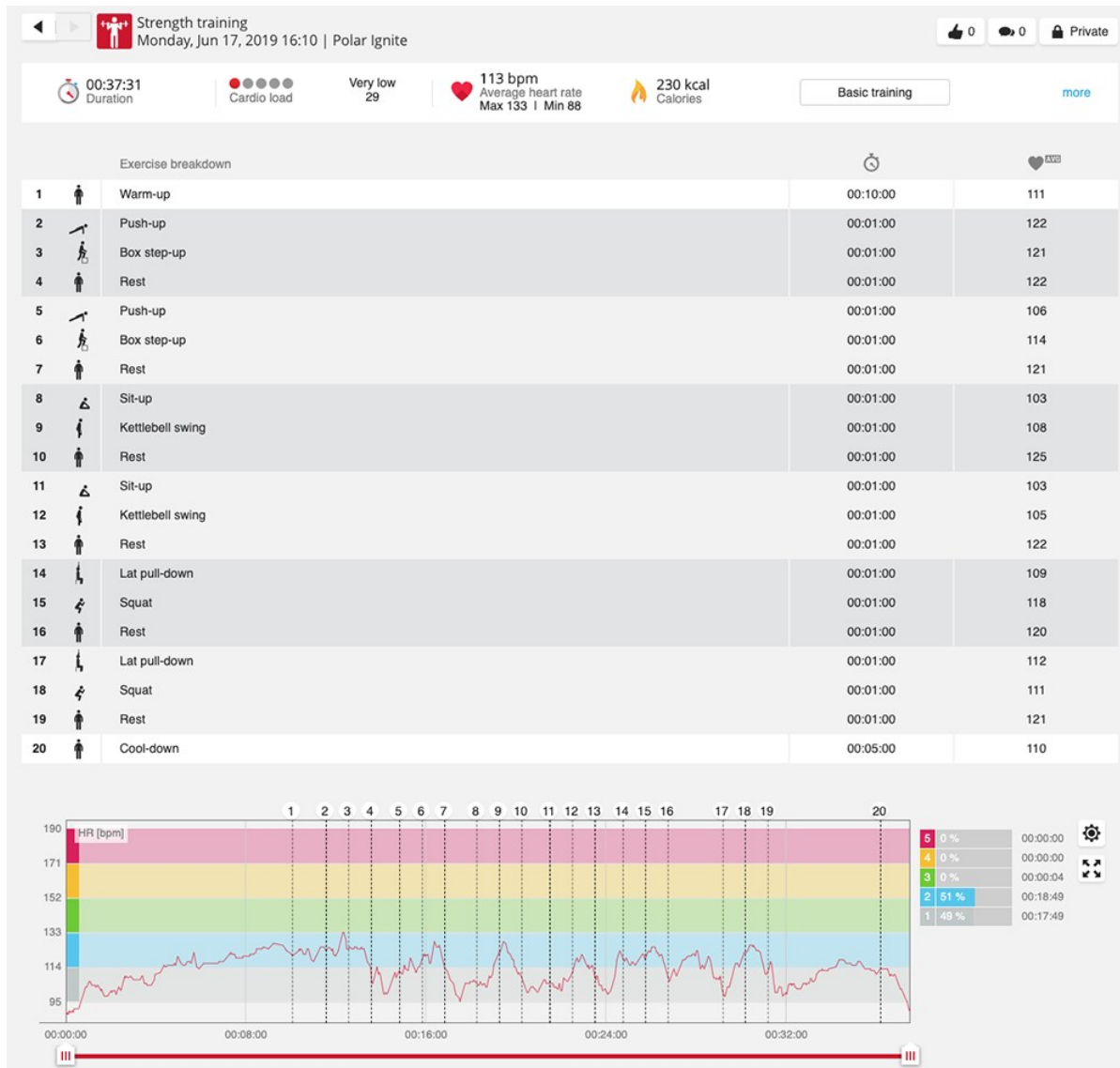


**Taustvalgus treeningu ajal alati sisse lülitatud:** [Kiirsätete](#) menüü avamiseks libista sõrmega ekraani ülaosast alla. Puuduta taustvalguse ikooni ja vali **Alati sees** või **Automaatne**. Kui valid „Alati sees“, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Pärast treeningukorra lõpetamist lülitub kell tagasi taustvalguse vaikerežiimile. Arvesta, et taustvalguse pideval seeshoidmisel tühjeneb aku palju kiiremini kui vaikesätte puhul.

## Treeningu tulemused kellas ning Polar Flow rakenduses ja veebikeskkonnas

Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu [kokkuvõte](#). Üksikasjalikuma analüüsi leiad Polar Flow rakendusest või veebikeskkonnast. Kardiotreeningu tulemused on üldised ning nende hulka kuuluvad treeningu faasid koos südame löögisageduse andmetega. Jõu- ja toetavate treeningute tulemused on üksikasjalikud ning need hõlmavad teie keskmist südame löögisagedust ja iga harjutuse sooritamiseks kulunud aega. Harjutused kuvatakse

loendina ja lisatakse ka südame löögisageduse kõverale.



Treenimisega võivad kaasned riskid. Enne regulaarsete treeningutega alustamist lugege, [kuidas vähendada riske treeningu ajal](#).

## SINU SÜDAME LÖÖGISAGEDUSEL PÕHINEV PUHKUSEJUHIS

Saad optimeerida oma treeningurütmi ja tõhusust, et saavutada oma treeningute parim võimalik mõju. Puhkusejuhise analüüsitakse sinu südame löögisagedust treeningu- ja puhkeetappidel, et anda sulle isikupärastatud juhiseid, millal on optimaalne uuesti treeninguetappi alustada. See tuvastab seeria ajal automaatselt su kõrgeima südame löögisageduse ja jälgib su südame löögisagedust ka puhkeetapis ning teavitab sind, kui oled järgmise seeria alustamiseks piisavalt taastunud.

Puhkusejuhise funktsiooni kasutamiseks treeningukordade ajal tuleb sul puhkusejuhise treeninguvaade lisada sellele spordiprofiilile, milles soovid seda kasutada. Vaikimisi on puhkusejuhise treeninguvaade järgmistel spordiprofiilidel: jõutreening, ringtreening, suure intensiivsusega intervalltreening, funktsionaalne treening, bootcamp ja sangpommitreening. Saad treeninguvaade lisada mis tahes spordiprofiilile Polar Flow' rakenduse või võrguteenuse spordiprofiilide sätetes.

## Puhkusejuhisega treenimine

Treeningu kasulikkuse maksimeerimiseks alusta treeningukorda korraliku soojendusega. Soojendus muudab treeningu tõhusamaks ja vähendab vigastuste ohtu. **Aktiveeri puhkusejuhise, kui oled valmis alustama oma treeningukorra**

**treeninguetappi.** Puhkusejuhise treeninguvaate avamiseks libista sõrmega paremale või vasakule ja funktsiooni aktiveerimiseks puuduta nuppu **Start**.

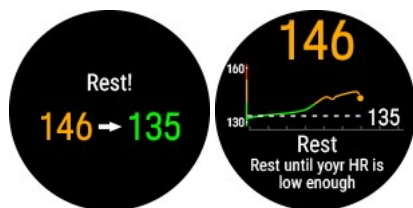


### Ekraanil kuvatavad juhised

Puhkusejuhise treeninguvaates kuvatakse su praegune südame löögisagedus ja reaalaaja südame löögisageduse graafik. Erinevad värvid tähistavad südame löögisageduse tsooni, milles parasjagu treenid. Järgmiste juhistega juhatatakse sind läbi su treeningukorra töö- ja puhkeetappide.



Kui pead treeninguetapi alustamiseks südame löögisagedust suurendama, kuvatakse tekst **Suurenda HR-i**. Kui su südame löögisagedus tõuseb treeninguetapiks piisavale tasemele, kuvatakse ekraanil selle asemel tekst **Treeni**. Pärast seeria lõpetamist tuvastab su kell automaatselt, et treeninguetapp on lõppenud, ning samuti tuvastab see automaatselt treeninguetapis saavutatud kõrgeima südame löögisageduse. Saad treeninguetapi lõpetada ka käsitsi, puudutades nuppu **Valmis**.



Ekraanil kuvatakse tekst **Puhka, kuni su HR on piisavalt madal** ja kell annab värinaga märku, kui on tuvastanud eesmärgiks oleva taastumise südame löögisageduse. Puhkeetapi ajal saad ekraanilt vaadata oma praegust südame löögisagedust ja eesmärgiks olevat taastumise südame löögisagedust. Reaalaja südame löögisageduse graafikul olev katkendjoon tähistab eesmärgiks olevat südame löögisagedust. Minimaalne puhkeaeg on 20 sekundit – kui saavutad taastumise südame löögisageduse kiiremini, kuvatakse tekst **Puhka veel mõni sekund**.



Kui puhkeetappi ei saa su südame löögisageduse põhjal kindlaks määrata, kuvatakse ajapõhine puhkeetapp. Ekraanil kuvatakse tekst **Tööaeg lõppes. Aeg puhata.**, pärast mida ilmub 30-sekundiline pöördloendur.



Kui oled piisavalt taastunud ja on aeg alustada järgmist seeriat, annab kell sellest värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Treeni!**

**Funktsiooni väljalülitamiseks** vajuta puhkusejuhise vaates nuppu. Kuvatakse küsimus **Sulen puhkusejuhise?** Kinnitamiseks vajuta nuppu . Puhkusejuhise peatamine ei peata treeningukorda.





Randmeteale äärmuslikku survet avaldavate tegevuste puhul, eriti jõutreeningu puhul nagu raskuste tõstmine või löuatõmbed, võib olla raskem sinu südame löögisagedust piisava täpsusega randmelt tuvastada. Sel põhjusel soovitame täpseks südame löögisageduse mõõtmiseks ja puhkusejuhise funktsiooni optimaalseks toimimiseks kasutada südame löögisageduse andurit Polar H10 või optilist südame löögisageduse andurit Polar Verity Sense.

Lisateave [puhkusejuhise](#) kohta.

## JUHENDATUD HINGAMISHARJUTUS SERENE™

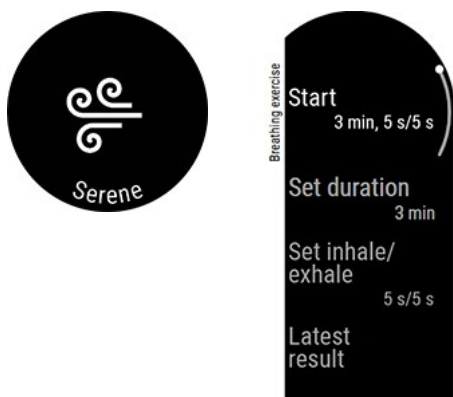
Serene™ on **juhendatud sügava hingamise harjutus**, mis aitab lõdvestada keha ja meelt ning maandada stressi. Serene juhendab sind hingama aeglaselt ja korrapärase rütmiga – **kuus hingetõmmet minutis**, mis on **stressi maandamiseks** optimaalne hingamissagedus. Kui hingad aeglaselt, hakkab sinu pulss end hingamisrütmiga kohandama ja südamelöökidevahelised intervallid varieeruvad rohkem.

Kella ekraanil kuvatav animatsioon ja värinapõhine tagasiside aitavad sul hoida korrapärasest aeglast hingamisrütmi. Serene mõõdab sinu keha reaktsiooni harjutusele ja annab reaajas biotagasisidet selle kohta, kuidas sul läheb. Pärast harjutust saad kokkuvõtte ajast, mille veetsid kolmes **rahulikkuse tsoonis**. Mida kõrgem tsoon, seda parem oli sünkroonsus optimaalse hingamisrütmiga. Mida rohkem aega veedad kõrgemates tsoonides, seda suuremat kasu võid tunda pikaajaliselt. Hingamisharjutuse Serene regulaarne tegemine võib aidata **maandada stressi**, parandada **une kvaliteeti** ja suurendada **üldist heaolutunnet**.

### Hingamisharjutus Serene sinu kellas

Hingamisharjutus Serene juhendab sind hingama **sügavalt ja aeglaselt**, aidates seeläbi lõdvestada keha ja rahustada meelt. Kui hingad aeglaselt, hakkab sinu pulss end hingamisrütmiga kohandama. Kui hingamine on sügavam ja aeglasem, varieeruvad südamelöökidevahelised intervallid rohkem. Sügav hingamine kutsub südamelöökidevahelistes intervallides esile mõõdetavaid muutusi. Sissehingamisel järjestikuste südamelöökide vahelised intervallid lühenevad (pulss kiireneb) ja väljahingamisel pikenevad (pulss aeglustub). Südamelöökidevaheliste intervallide varieeruvus on suurim, kui oled võimalikult lähedal **kuuele hingamistsüklile minutis** (sissehingamine + väljahingamine = 10 sekundit). See on **stressi maandamiseks** optimaalne hingamissagedus. Just seepärast ei mõõdeta sinu edu üksnes pulsi ja hingamisrütmi vahelise sünkroonsuse, vaid ka selle põhjal, kui lähedal olid optimaalse hingamissageduse saavutamisele.

Hingamisharjutuse Serene vaikekestus on kolm minutit. Harjutuse kestust on võimalik reguleerida vahemikus 2–20 minutit. Vajadusel saad reguleerida ka sisse- ja väljahingamise kestust. Suurim hingamissagedus saab olla kolm sekundit sissehingamiseks ja kolm sekundit väljahingamiseks, mille tulemuseks on kümme hingetõmmet minutis. Väikseim hingamissagedus saab olla viis sekundit sissehingamiseks ja seitse sekundit väljahingamiseks, mille tulemuseks on viis hingetõmmet minutis.



Veendu, et su kehaasend võimaldab kogu harjutuse vältel käsivarsi lõdvestatuna ja labakäsi liikumatuna hoida. See aitab sul täielikult lõõgastuda ja tagab, et su Polar saab harjutuskorra mõju täpselt mõõta.

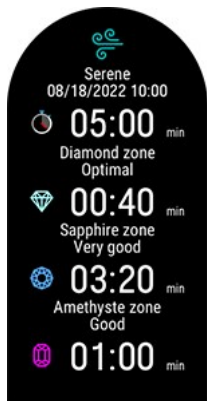
1. Pane kell tihedalt ümber käe nii, et see asetseks randmeluust ülevalpool.
2. Istu või lama mugavas asendis.
3. Hingamisharjutuse alustamiseks vali kellas esmalt **Serene** ja seejärel **Start**. Harjutus algab 15-sekundilise ettevalmistava etapiga.
4. Järgi ekraanil olevaid hingamisjuhiseid või värinapõhist tagasisidet.
5. Saad harjutuse igal ajal lõpetada, vajutades nuppu.
6. Ekraanil oleva animatsiooni põhiline juhendav element **muudab värvi** vastavalt sellele, millises rahulikkuse tsoonis sa parasjagu viibid.
7. Pärast harjutust kuvatakse kellal sinu tulemus erinevates tsoonides veedetud ajana.



**Rahulikkuse tsoonid** on Ametüst, Safiir ja Teemant. Rahulikkuse tsoonid näitavad, kui hästi on sinu südamelöögid ja hingamine sünkroonis ning kui lähedal oled optimaalse hingamissageduse saavutamisele (kuus hingetõmmet minutis). Mida kõrgem on tsoon, seda parem on sünkroonsus optimaalse hingamisrütmi. Kõrgeim tsoon ehk Teemant eeldab aeglast hingamisrütmi – kuus või vähem hingetõmmet minutis. Mida rohkem aega veedad kõrgemates tsoonides, seda suuremat kasu võid tunda pikaajaliselt.

## Hingamisharjutuse tulemus

Pärast harjutust saad kokkuvõtte ajast, mille veetsid kolmes rahulikkuse tsoonis.



Lisateavet juhendatud hingamisharjutuse Serene™ kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

## VÕIMEKUSTEST RANDMELT MÕÕDETAVA SÜDAME LÖÖGISAGEDUSEGA

Polari võimekustest koos randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. See on 5-minutiline füüsilise võimekuse hindamise test, mis arvutab välja hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise näitaja (VO<sub>2</sub>max). Võimekustesti hinnangu arvutamisel võetakse arvesse südame löögisagedust puhkeolekus, südame löögisageduse muutuvust, sugu, vanust, pikkust, kehakaalu ja sinu enda hinnangut sinu kehalise aktiivsuse tasemele (treeningu ajaloole). Polari võimekustest on mõeldud kasutamiseks tervetele täiskasvanutele.

Aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi sinu kardiovaskulaarne süsteem töötab ja hapnikku kehasse suunab. Mida kõrgem on aeroobse võimekuse tase, seda tugevam ja tõhusam on sinu süda. Heal aeroobsel võimekusel on mitmeid eeliseid. Näiteks aitab see alandada kõrge vererõhu, südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ja insuldi riski. Kui soovid parandada oma aeroobset võimekust, on võimekustesti tulemuse märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Vähem vormis olevad inimesed märkavad muutusi veelgi kiiremini. Mida parem on sinu aeroobne võimekus, seda väiksemad on tulemuse muutused.

Aeroobset võimekust parandavad kõige paremini treeningud, kus kasutatakse suuri lihasgruppe. Selliste treeningute hulka kuuluvad näiteks jooksmine, jalgrattasõit, käimine, sõudmine, ujumine, uisutamine ja murdmaasuusatamine. Oma võimekuse paranemise jälgimiseks tehke testi esimese kahe nädala jooksul mitu korda, et saada lähteväärtus. Seejärel korrake testi umbes kord kuus.

Testi tulemuste usaldusväarsuse tagamiseks kehtivad järgmised põhinõuded:

- Testi võib teha ükskõik kus – kodus, kontoris, spordiklubis – eeldusel, et testimiskeskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi sinuga rääkimas.
- Tee test alati samas keskkonnas ja samal kellaajal.
- Hoidu 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest ja suitsetamisest.
- Testi tegemise ja sellele eelneval päeval hoidu tugevast kehalisest koormusest, alkoholist ja farmakoloogilistest

stimulantidest.

- Peaksid olema lõdvestunud ja rahulik. Enne testi alustamist heida pikali ja lõdvestu 1–3 minuti jooksul.

## Enne testi

Enne testi alustamist mine menüüsse **Sätted > Kehalised sätted** ja veendu, et sinu kehalised andmed, sealhulgas treenituse tase, on täpsed.

Pane kell tihedalt ümber randme, nii et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi. Kella tagaküljel asuv südame löögisageduse andur peab pidevalt naha vastas olema.

## Testi tegemine

Testi tegemiseks vajuta nuppu ja libista sõrmega ülevalt alla, kuni leiad menüü **Võimekustest**. Esmalt puuduta valikut **Võimekustest** ning seejärel **Lõdvestu ja alusta testi**.



- Kui südame löögisagedus on leitud, kuvatakse ekraanil sinu praegune südame löögisagedus ning tekst **Heida pikali ja lõdvestu**. Lõdvestu ning väldi kehaliigutusi ja teiste inimestega suhtlemist.
- Saad testi iga hetk katkestada, vajutades nuppu. Sellisel juhul kuvatakse tekst **Test tühistatud**.

Kui kell ei tuvasta su südame löögisagedust, kuvatakse teade **Test ebaõnnestus**. Sellisel juhul peaksid kontrollima, kas kella tagaküljel asuv südame löögisageduse andur on pidevalt naha vastas. Üksikasjalikud juhised kella kandmise kohta treeningu ajal leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).

## Testi tulemused

Kui test lõppeb, annab kell sellest värinaga märku ning ekraanil kuvatakse testi tulemuse kirjeldus ja sinu hinnanguline  $VO_{2max}$ .

Ekraanil kuvatakse tekst **Värskendada  $VO_{2max}$  kehalistes sätetes?**

- Vali  väärtuse salvestamiseks menüüsse **Kehalised sätted**.
- Vali  ainult siis, kui tead oma viimati mõõdetud  $VO_{2max}$ -i väärtust ja see erineb tulemusest enam kui ühe füüsilise võimekuse klassi võrra.

Sinu viimase testi tulemus salvestatakse menüüsse **Testid > Võimekustest > Viimane tulemus**. Menüüs kuvatakse ainult sinu viimase testi tulemus.

Testi tulemuste visuaalseks tõlgendamiseks mine Flow' võrguteenusesse ja vali menüüst Päevik see test, mille andmeid soovid vaadata.



Kui sinu telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonib kell andmed pärast testi automaatselt Flow' rakendusega.

## Kehalise võimekuse klassid

### Mehed

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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



Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

## Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus  $VO_{2max}$ -i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: 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.

## $VO_{2max}$

Maksimaalse hapnikutarbimise ( $VO_{2max}$ ) ja kardiorespiratoorse vastupidavuse vahel on selge seos, kuna kudede hapnikuga varustus sõltub kopsude ja südame tööst.  $VO_{2max}$  (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) viitab maksimaalsele hapnikukogusele, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd.  $VO_{2max}$ -i on võimalik mõõta või ennustada võimekustestide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test, Polari võimekustest).  $VO_{2max}$ -i saab edukalt kasutada kardiorespiratoorse vastupidavuse ja sooritusvõime kindlaksmääramiseks selliste vastupidavusspordialade puhul nagu pikamaajooks, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine ja ujumine.

$VO_{2max}$ -i saab väljendada milliliitritena minutis ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) või jagades väärtuse inimese kehakaaluga kilogrammides ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## KÕNDIMISTEST

Kõndimistest on lihtne, ohutu ja korratav viis mõõta sinu  $VO_{2max}$ -näitajat ning jälgida oma aeroobse võimekuse arengut. Oma aeroobse võimekuse taseme mõistmine on tõhusa treeningu alustala. See teeb kõndimistestist väärtusliku tööriista kõigile – juhuslikest treenijatest regulaarseteni. Meie soovitame teha kõndimistest treeninguprogrammi alustamisel ning korrata seda iga kolme kuu järel. Siiski pole põhjust, miks sa ei võiks seda soovi korral sagedamini teha.

Mõte on selles, et sa kõnnid viieteistkümne minuti võimalikult kaugele – ühtlases tempos. See tähendab, kiiremini kui sinu tavaline mugav kõndimiskiirus. Eesmärk on tõsta südame löögisagedus üle 65% maksimumist soojenduse ajal ja hoida seda kogu testi vältel, aga selleks pead kõndima kiirel reipal sammul. Sinu  $VO_{2max}$ -tulemus põhineb sinu kõnnitud distantsil, südame löögisagedusel testi ajal ning isiklikest omadustest (vanus, sugu, pikkus ja kehakaal). Põhimõtteliselt on nii, et mida suurem kõnnikiirus ja mida madalam südame löögisagedus, seda parem on sinu aeroobne võimekus.

## Testi tegemine

Enne testi tegemist loe selle kasutusjuhendi või toote pakendis oleva olulise teabe lehe [jaotist Tervis ja treenimine](#). Ära tee testi haigena ega vigastatuna või kui sul on oma tervise asjus kahtlusi. Kindlasti ka veendu, et sinu kehalised sätted – muu hulgas pikkus, kehakaal, vanus ja käelisus – on ajakohased. Me kasutame neid tulemuste arvutamisel. Sinu kiiruse jälgimiseks kasutatakse GPSi (GNSSi), seega tuleb test teha väljas.

Tee test tasasel maastikul, rajal või teel asukohas, kust on takistamatu vaade taevasse, et tagada GPSi (GNSSi) optimaalne toimimine. Välti valgusfooride või muude võimalike takistustega teekondi, et miski ei sunniks sind peatuma ega aeglustama. GPSi (GNSSi) täpsust võivad mõjutada ka kõrghooned, tunnelid, osaliselt kaetud staadionid ja puud.

Testieelsed tingimused peaksid iga kord olema võimalikult sarnased. Näiteks võid saada valed testitulemused, kui teed tugeva treeningukorra testile eelneval päeval või sööd tugeva eine vahetult enne testi. Kõnni testi ajal võimalikult kiiresti, ühtlases tempos. Jooksmine ei ole lubatud. Püüa oma südame löögisagedust hoida üle 65% oma maksimaalsest südame löögisagedusest. Ülempiiri ei ole. Mida pikem on sinu kõnnidistants, seda parem on tulemus. Kui sinu südame löögisagedus on liiga madal, annab kell sulle märku. See tähendab, et südame löögisageduse suurendamiseks pead kõndima kiiremini.

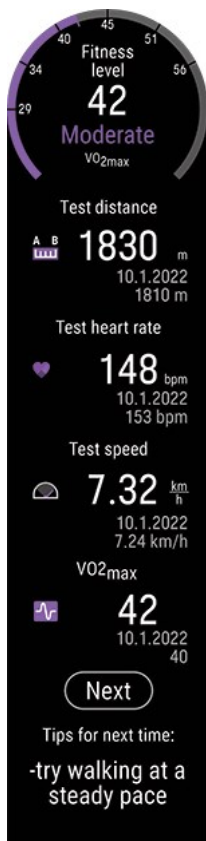
Kõndimistest hõlmab soojendus- ja taastumisetappi ning selle tegemisele kulub ligikaudu 25 minutit. See koosneb soojendus- (5 minutit), testi- (15 minutit) ja taastumisetappi (5 minutit). Enne alustamist vaata veel kord oma kellas juhiseid, **Testid > Kõndimistest > Kuidas**, seal kuvatakse testi jaotus ning selle tegemise juhised.

1. Ava **Testid > Kõndimistest > Alusta** ning keri testi ülevaate vaatamiseks alla. Kui oled valmis testi alustama, vali **Edasi**.
2. Vaata üle oma tervist puudutavad küsimused ning nõustu treeningu valikurežiimi minekuga.
3. Testi tegemiseks kasutatakse kõnnispordi profiili. See kuvatakse testivaates lilla värviga. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (GPSi ikoon muutub roheliseks).
4. Alusta korraliku soojendusega. Eesmärk on tõsta südame löögisagedus kiirel reipal sammul kõndides üle 65% maksimaalsest südame löögisagedusest. Soojenduse tegemiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
5. Kui oled saavutanud vähemalt 65% oma südame löögisagedusest või teinud vähemalt kolm minutit soojendust, saad alustada testi. Tegelikult testi alustamiseks vali **Alusta testi**.
6. Hoia testi ajal oma südame löögisagedust üle 65% oma maksimaalsest südame löögisagedusest.
7. Testietapp lõpeb 15 minuti möödumisel. Kinnitamiseks ja taastumisetappi minekuks puuduta ekraani.
8. Taastumiseks jahuta end aeglaselt kõndides maha.
9. Pärast taastumise lõppu kuvatakse sulle sinu läbikõnnitud distants.
10. Treeningukorra peatamiseks vajuta nuppu ühe korra ja peatatud treeningukorra lõpetamiseks vajuta nuppu pikalt.

Testi ajal: ekraani ülaosas kuvatakse sinu praegune südame löögisagedus ja see südame löögisagedus, millest kõrgemal pead püsima. Ekraani alaosas saad vaadata juba kulunud aega.



## Testi tulemused



- Testitulemustes kuvatakse sinu VO<sub>2</sub>max. Tulemus liigitatakse ka soo või vanuserühma alusel, alates väga madalast kuni tipptasemeni.
- Testi distants (distants, mille sa testi ajal läbi kõndisid)
- Testi südame löögisagedus (sinu keskmine südame löögisagedus testi viimasest 5 minutist)
- Testi kiirus/tempo (sinu keskmine kiirus/tempo testi ajal)
- Nõuanded järgmiseks korraks (need nõuanded on mõeldud testi korratavuse parandamiseks ning neid kuvatakse ainult sinu kellas)

Saad oma uusimat testitulemust vaadata valikutega **Testid > Kõndimistest > Viimane tulemus**.

Võta arvesse, et sinu testitulemusel põhineva VO<sub>2</sub>max-väärtuse värskendamiseks pead tulemused sünkroonima Flow' rakendusega. Kui avad pärast sünkroonimist Flow' rakenduse, küsitakse sinult, kas soovid seda värskendada.

## Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

Ära unusta oma testitulemusi Polar Flow'ga sünkroonida. Pikaajalise jälgimise hõlbustamiseks oleme võrguteenuses Polar Flow koondanud kõik testiandmed ühte kohta. Testide lehel saad vaadata kõiki enda tehtud teste ja võrrelda nende tulemusi. Saad vaadata oma pikaajalist arengut ja märgata kergesti muutusi oma võimekuses.

Polar Flow | Polar Coach | Polar Flow | Update | Polar app

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | **REPORTS** | COMMUNITY | PROGRAMS | Janet Handbury

Training | Activity | Sleep | **Tests** | Running Index | Cardio load

### Test report

Walking test | 01/04/2021 | 30/09/2021 | Last 3 months | **Last 6 months** | Last 12 months

#### Walking Tests

05.11.2019 Latest result of the period	46 Very Good Vibmax (+4.8%)	123 bpm Test heart rate	1.88 km Test distance	7.5 km/h Test speed
07.01.2019 First results of the period	44 Good	131 bpm Test heart rate	1.67 km Test distance	6.7 km/h Test speed

Date	Fitness level	Test distance	Test speed	Test heart rate
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.08.2021	44 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm

Test analysis | Remove

## JOOKSUVÕIMEKUSE TEST

Jooksuvõimekuse test on spetsiaalselt jooksjatele väljatöötatud test, mis võimaldab neil jälgida oma edusamme ja leida neile omased jooksuspordialade treeningutsoonid (südame löögisagedus, kiirus ja võimsustsoonid). Korrapärane ja sagedas testimine aitab sul oma treeningut targalt plaanida ning jälgida muutusi oma jooksutulemustes.

Saad teha testi kas maksimaalselt või submaksimaalselt (vähemalt 85% sinu südame löögisagedusest). Maksimaalne test nõuab täielikku pingutust, aga annab ka täpsemad tulemused. Maksimaalse testi tegemine on hea viis saada teada sinu praegune maksimaalne südame löögisagedus ja ajakohastada sinu sätteid. Maksimaalse jooksutesti koormus on submaksimaalse testiga võrreldes märkimisväärselt suurem. Seetõttu on soovitatav, et sa plaaniksid 1–3 päeva enne maksimaalset testi üksnes kergeid treeningukordi.

Submaksimaalne test, mis nõuab vähemalt 85%  $HR_{max}$ -i ületamist, on korratav, ohutu ja mittekurnav alternatiiv maksimaalsele testile. Saad submaksimaalset testi korrata nii tihti, kui soovid, ja saad seda teha ka treeningukorraeelse soojendusena. Submaksimaalse testi täpsete tulemuste saamiseks on oluline, et su maksimaalne südame löögisagedus oleks sinu kehalistes sätetes õigesti määratud, sest submaksimaalses testis on sinu tulemuste arvutamise aluseks  $HR_{max}$ . Kui sa ei tea oma  $HR_{max}$ -i, võib olla mõttekas teha maksimaalse südame löögisageduse teadasaamiseks kõigepealt maksimaalne test.

Testi mõte on joosta pidevalt suureneva kiirusega, järgides võimalikult täpselt konkreetset kiiruse eesmärki. Testi edukaks tegemiseks pead jooksma vähemalt kuus minutit ja saavutama vähemalt 85% oma maksimaalsest südame löögisagedusest. Kui sul on seda raske saavutada, võib su praegune  $HR_{max}$  olla liiga kõrge. Saad seda oma kehalistes sätetes käsitsi muuta.

### Testi tegemine

Enne testi tegemist loe selle kasutusjuhendi või toote pakendis oleva olulise teabe lehe [jaotist Tervis ja treenimine](#). Ära tee testi haigena ega vigastatuna või kui sul on oma tervise asjus kahtlusi. Tee test alles siis, kui tunned end taastununa. Testile eelneval päeval väldi treeninguid, mis sind väsitavad. Kanna jooksujalatsid ja vabalt liikuda võimaldavaid riideid.

Tee test tasasel maastikul, rajal või maanteel ning korda seda regulaarselt sarnastes oludes. Jookse pidevalt suureneva kiirusega, järgides võimalikult täpselt konkreetset kiiruse-eesmärki. Ka testieelsed tingimused peaksid iga kord olema võimalikult sarnased. Näiteks võib sinu testitulemusi mõjutada tugev treeningukord testile eelneval päeval või tugev eine vahetult enne testi. Pead testi läbimiseks jooksma vähemalt kuus minutit ja saavutama vähemalt 85% oma maksimaalsest südame löögisagedusest.

**Kontrolli südame löögisageduse andurit** – kuvatakse, kui testi ajal ei tuvastata su südame löögisagedust.

**Kiirus pole saadaval, GPS-signaal kadunud** – kuvatakse, kui testi ajal ei tuvastata satelliidisignaale.

Enne alustamist vaata veel kord oma kellas juhiseid, **Testid > Jooksutest > Kuidas**, et vaadata testi jaotust ning selle tegemise juhiseid.

1. Esiteks määra testi algkiirus, valides **Testid > Jooksutest > Algkiirus**. Algkiiruse saab määrata vahemikus 4–10 min/km. Võta arvesse, et kui määrad liiga kiire algkiiruse, pead testi võib-olla enneaegu katkestama.
2. Siis ava **Testid > Jooksutest > Start** ning keri testi ülevaate vaatamiseks alla. Kui oled valmis testi alustama, vali **Edasi**.
3. Vaata üle oma tervist puudutavad küsimused ning nõustu treeningu valikurežiimi minekuga.
4. Spordiprofiil kuvatakse testivaates lilla värviga. Vali sobiv sise- või väli-jooksuspordiprofiil. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (GPSi ikoon muutub roheliseks).
5. Alustamiseks puuduta ekraani. Kell juhendab sind kogu testi tegemise ajal.
6. Test algab soojendusetapiga (~ 10 min). Soojenduse tegemiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
7. Pärast korralikku soojendust vali **Alusta testi**. Seejärel on sul vaja saavutada algkiirus, et test saaks päriselt alata.

Testi ajal: sinise väärtusega kuvatakse pidevalt suurenev sihtkiirus, mida peaksid võimalikult täpselt järgima. Allpool olev valge väärtus tähistab su praegust kiirust. Kui oled liiga kiire või liiga aeglane, teavitab kell sind sellest värinaga.



Lubatud vahemikku illustreerib sinine kaar kiiruseväärtustega kummaski otsas.



Allservas kuvatakse su praegune südame löögisagedus, submaksimaalse testi puhul nõutav minimaalne löögisagedus ja praegune maksimaalse südame löögisageduse väärtus.

Kui sa ei saavutanud või ei ületanud oma maksimaalset südame löögisagedust, küsib sinu kell **Kas see oli sinu maksimaalne pingutus?** Kui sinu pingutus ei olnud maksimaalne, kuid saavutasid vähemalt 85% maksimaalsest südame löögisagedusest, arvestatakse su tulemus submaksimaalseks. Kui saavutad või ületad oma praeguse maksimaalse südame löögisageduse, arvestatakse su testitulemus automaatselt maksimaalseks.

## Testi tulemused

Jooksuvõimekuse test annab sulle tulemuseks su aeroobse töövõime maksimumi (MAP), aeroobse kiiruse maksimumi (MAS) ja maksimaalse hapnikutarbimise ( $VO_{2max}$ ). Lisaks, kui sa tegid maksimaalse testi, saad teada oma maksimaalse südame löögisageduse ( $HR_{max}$ ). Saad oma testitulemusi vaadata valikutega **Testid > Jooksutest >**

### Viimane tulemus.



- Sinu aeroobse töövõime maksimum (MAP) on väikseim treeningu intensiivsus, kus sinu keha saavutab maksimaalse võime hapnikku tarbida ( $VO_{2max}$ ). Aeroobse töövõime maksimumi saab tavaliselt hoida vaid paar minutit.
- Sinu aeroobse kiiruse maksimum (MAS) on väikseim treeningu intensiivsus, kus sinu keha saavutab maksimaalse võime hapnikku tarbida ( $VO_{2max}$ ). Aeroobse kiiruse maksimumi saab tavaliselt hoida vaid paar minutit.
- Sinu maksimaalne hapnikutarbimine ( $VO_{2max}$ ) on sinu keha maksimaalne võime tarbida maksimaalse pingutuse ajal hapnikku.

Kui otsustad oma spordiprofiili sätteid uuendada uute MAP-, MAS- ja  $VO_{2max}$ -i tulemustega, värskendatakse sinu kiirus-, tempo ja võimsustsoone ning kaloreid arvutamist vastavalt sinu praegusele seisundile. Kui sa tegid maksimaalse testi, saad oma uue  $HR_{max}$ -väärtuse põhjal värskendada südame löögisageduse tsoone.

Võta arvesse, et sinu treeningutsoonide värskendamiseks ja  $HR_{max}$ -väärtuse värskendamiseks pead tulemused sünkroonima Flow' rakendusega. Kui avad pärast sünkroonimist Flow' rakenduse, küsitakse sinult, kas soovid oma väärtusi värskendada. Kõigi jooksusporialade spordiprofiili sätted värskendatakse uute väärtustega.

See, kas peaksid treenimisel järgima võimsustsoone, kiirus-/tempotsoone või südame löögisageduse tsoone, oleneb sinu eesmärkidest ja treeningutavadest. Võimsustsoonid toimivad igal maastikutüübil – tasasel või künklikul. Kiirustsoonid on usaldusväärsed üksnes tasasel maastikul joostes. Kiirus- või võimsustsoonid on hea valik ka intervalltreeningul.

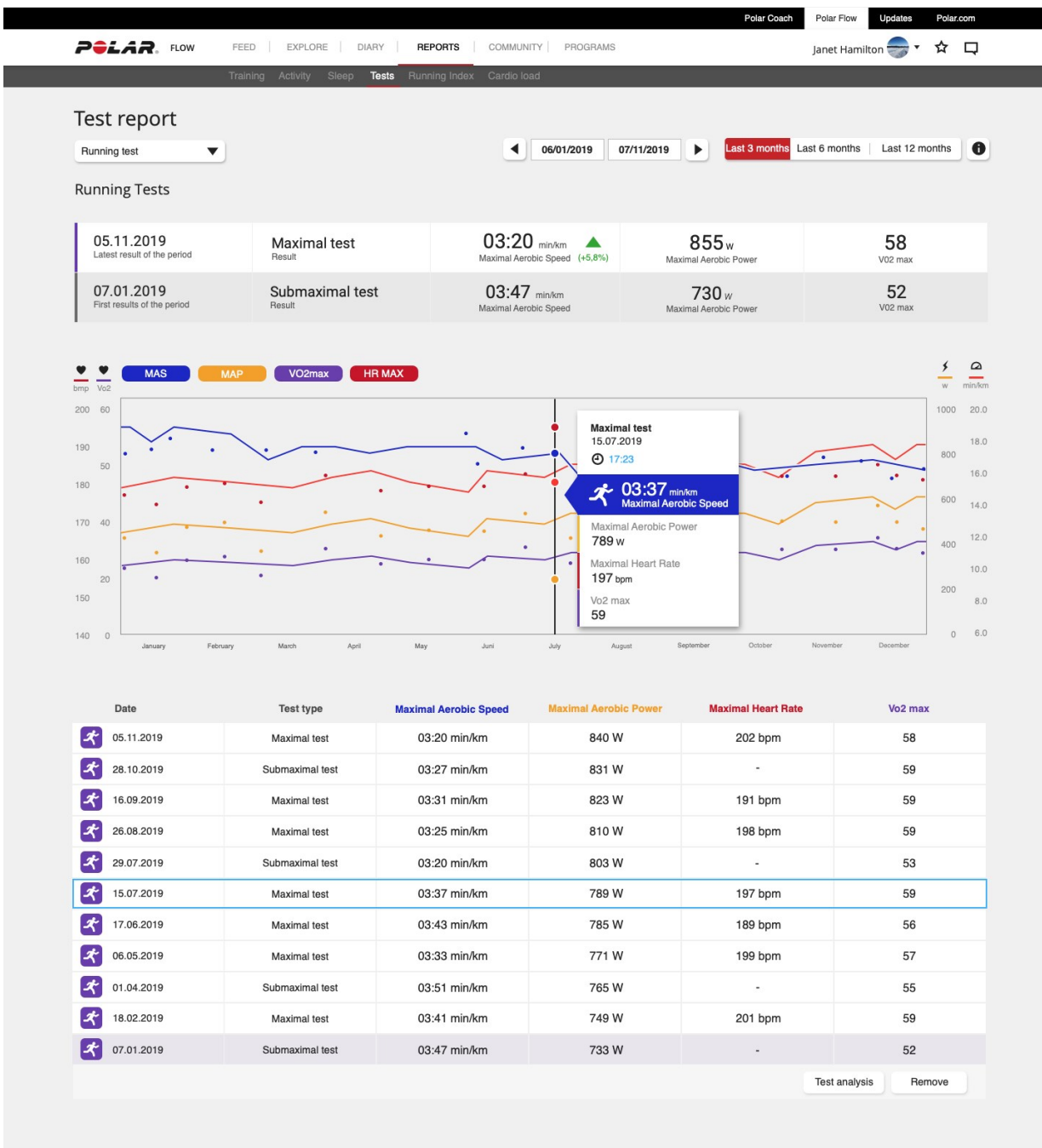
Kui soovid kasutada jooksuvõimekuse testi, mis aitab jälgida su edusamme ja valida õige treeninguintensiivsuse, siis soovitage sul maksimaalset testi iga kolme kuu järel korrata, tagamaks, et su treeningutsoonid on alati ajakohased. Kui soovid oma edusamme täpsemalt jälgida, saad maksimaalsete testide vahepeal teha submaksimaalseid teste nii sageli, kui soovid.

Võta arvesse, et jooksuvõimekuse testi tulemusena ei saa teada Running Indexit.

Jooksuvõimekuse testi ühe sisendina kasutatakse sinu kehakaalu. Võta arvesse, et kui sa muudad kaalusätet, mõjutab see ka sinu testitulemuste võrreldavust.

## **Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses**

Ära unusta oma testitulemusi Polar Flow'ga sünkroonida. Pikaajalise jälgimise hõlbustamiseks oleme võrguteenuses Polar Flow koondanud kõik testiandmed ühte kohta. Testide lehel saad vaadata kõiki enda tehtud teste ja võrrelda nende tulemusi. Saad vaadata oma pikaajalist arengut ja märgata kergesti muutusi oma võimekuses.



## POLARI JOOKSUPROGRAMM

Polari jooksuprogramm on teie füüsilise võimekuse tasemel põhinev programm, mille eesmärk on tagada, et treeniksite õigesti ja väldiksite ületreenimist. Tegemist on intelligentse programmiga, mis kohandub vastavalt teie arengule ning annab teada, millal peaksite endale veidi puhkust andma ja millal tempot juurde lisama. Iga programm on kohandatud vastavalt eelseisvale spordiüritusele, võttes arvesse teie isiklike näitajaid, treeningu ajalugu ja ettevalmistusaega. Programm on tasuta kättesaadav Polar Flow veebikeskkonnas aadressil [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Programm on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks. Iga programm koosneb kolmest faasist: baastreeningud (base building), koormuse tõstmine (build-up) ja koormuse alandamine (tapering). Need faasid aitavad teil oma sooritusvõimet järk-järgult parandada ja võistluspäevaks valmistuda. Jooksutreeningud jagunevad viite erinevasse liiki: kerge sörk, keskmaajooks, pikamaajooks, tempojooks ja intervalljooks. Parimate tulemuste tagamiseks koosnevad kõik treeningud omakorda soojendus-, treening- ja lõdvestusfaasidest. Oma arengu toetamiseks on teil võimalik valida lihaskõuet, üldfüüsi ja liikuvust arendavate harjutuste vahel. Iga treeningnädal koosneb kahest kuni viiest jooksutreeningust. Jooksutreeningute kogukestus nädalas varieerub ühest kuni seitsme tunnini sõltuvalt teie füüsilise võimekuse tasemest. Programmi minimaalne kestus on üheksa nädalat ja maksimaalne kestus 20 kuud.



Lisateavet Polari jooksuprogrammi kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#). Lugege ka [jooksuprogrammi kasutuselevõtmise juhendit](#).

Videote vaatamiseks klõpsake allolevatel linkidel:

[Get Started](#)

[How to use](#)

## Polari jooksuprogrammi loomine

1. Logige sisse Flow veebikeskkonda aadressil [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Valige ülevalt menüüribalt **Programs**.
3. Valige üritus, pange sellele nimi ning seadke ürituse toimumise kuupäev ja aeg, millal soovite programmi alustada.
4. Vastake teie füüsilise aktiivsuse taset puudutavatele küsimustele.\*
5. Valige, kas soovite lisada programmi toetavaid harjutusi.
6. Lugege ja vastake füüsiliseks aktiivsuseks valmisoleku küsimustikule.
7. Vaadake programm üle ja kohandage vajadusel selle sätteid.
8. Kui olete valmis, valige **Start program**.

\*Kui saadaval on neljanädalane treeningute ajalugu, on küsimustele juba eelnevalt vastatud.


## Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine

Enne treeningu alustamist veenduge, et olete oma treeningu eesmärgi sünkrooninud kellaga. Treeningud sünkroonitakse kellaga treeningu eesmärgidena.

Käesolevale päevale planeeritud treeningu alustamiseks:

1. Sisenege treeningu valikurežiimi, vajutades esmalt nuppu ja puudutades seejärel valikut **Start training**.
2. Teilt küsitakse, kas soovite alustada käesolevale päevale planeeritud treeningut.



3. Treeningueesmärgi andmete vaatamiseks puudutage ikooni .
4. Vajutage nuppu, et naasta treeningu valikurežiimi. Valige spordiprofiil, mida soovite kasutada.
5. Kui kell on leidnud kõik signaalid, puudutage ekraani. Ekraanil kuvatakse tekst **Recording started**. Võite alustada treenimist.

## Edusammude jälgimine

Sünkroonige treeningu tulemused Flow veebikeskkonnaga, kasutades USB-kaablit või Flow rakendust. Jälgige oma edusamme menüüs **Programs**. Seal kuvatakse ülevaade käimasolevast programmist ja teie edusammudest.

## RUNNING INDEX

Running Index võimaldab lihtsal viisil jälgida muutusi jooksu efektiivsuses. Jooksuindeksi väärtusega hinnatakse su maksimaalset hapnikutarbimist (VO<sub>2</sub>max) jooksmise ajal. Jooksuindeksi Running Index jälgimise tulemusena näed, kui tõhus on sinu jooksutreening ja kuidas su jooksutulemused aja jooksul paranevad. Tulemuste paranemine seisneb selles, et teatud tempos jooksmine nõuab vähem pingutust või et sinu tempo on teatud tasemel pingutuse juures kiirem.

Et saada oma soorituse kohta kõige täpsemat tagasisidet, veendu, et oled seadnud oma HR<sub>max</sub>-i väärtuse.

Running Index arvutatakse iga treeningu ajal, kui südamelöögisageduse mõõtmise ja GPSi funktsioon on sisse lülitatud ning täidetud on järgmised nõuded:

- Kasutusel on vastav spordiprofiil (jooksmine, maanteejooks, rajajooks jne)
- Tempo on 6 km/h / 3,7 mi/h või kiirem ja kestus vähemalt 12 minutit.

Jooksuindeksi arvutamine algab, kui alustad treeningu salvestamist. Treeningukorra ajal võid kaks korda peatuda, näiteks valgusfoori taga, ilma et see arvutamist katkestaks. Pärast treeningut kuvatakse Running Indexi väärtused ja salvestatakse treeningu kokkuvõttesse.



Running Index salvestatakse sinu kella treeningukorra kokkuvõttesse. Oma edusamme ja aegu saad jälgida [Polar Flow' võrguteenuses](#).

Võrdle oma tulemust allpool oleva tabeliga.

## Lühiajaline analüüs

### Mehed

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

### Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus  $VO_{2max}$ -i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: 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.

Jooksuindeksi Running Index väärtused võivad päevade lõikes varieeruda. Running Indexit mõjutavad paljud tegurid. Erinevused tulenevad muutustest jooksutingimustes, näiteks erinev pinnas, tuul, temperatuur ja ka muud tegurid.

## Pikaajaline analüüs

Üksikud Running Indexi väärtused moodustavad suundumuse, mis prognoosib sinu edukust teatud distantside jooksisel. Running Indexi aruande leiata Polar Flow' võrguteenuse menüüst **EDUSAMMUD**. Aruandest on näha, kuidas su jooksutulemus on pikema aja jooksul paranenud. Kui kasutad [Polari jooksuprogrammi](#) ja treenid konkreetseks jooksuürituseks, saad jälgida Running Indexi suundumust ja oma edusamme eesmärgi täitmise suunas.

Allpool olevas tabelis hinnatakse teatud distantside läbimise kiirust jooksja maksimaalse pingutuse korral. Tabeli tõlgendamiseks kasuta oma pikaajalise Running Index keskmist väärtust. Prognoos on täpsem nende Running Indexi väärtuste puhul, mis on saadud võrreldava distantsiga sarnastes kiiruse- ja jooksutingimustes.

Running Index	Cooperi test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## TRAINING LOAD PRO™

Uus funktsioon Training Load Pro™ annab ülevaate sellest, millist pingutust treening sinu kehalt nõuab, ja aitab mõista, kuidas see mõjutab su sooritust. Training Load Pro arvutab välja sinu südame-veresoonekonna treeningkoormuse taseme ehk **kardiokoormuse**, võttes arvesse ka seda, kui suurt pingutust sa ise tajud (**tajutud koormus**).

## Kardiokoormus

Kardiokoormus arvutatakse treeninguimpulsina (TRIMP), mis on üldtunnustatud ja teaduslikult tõestatud meetod treeningkoormuse mõõtmiseks. Kardiokoormuse väärtus näitab, millist koormust avaldas treening sinu südameveresoonkonnale. Mida suurem on kardiokoormuse väärtus, seda suuremat koormust avaldas treening sinu südameveresoonkonnale. Kardiokoormus arvutatakse pärast igit treeningut sinu südame löögisageduse andmete ja treeningukorra kestuse põhjal.

## Tajutud koormus

Sinu subjektiivne hinnang on oluline vahend treeningkoormuse määramiseks kõikide spordialade puhul. **Tajutud koormus** on väärtus, milles võetakse arvesse treeningu kestust ja sinu subjektiivset hinnangut treeningukorra raskusastme kohta. Selle arvutamisel kasutatakse **pingutuse subjektiivse tunnetuse määra** (Rate of Perceived Exertion, RPE), mis on subjektiivse treeningkoormuse mõõtmise teaduslikult tunnustatud meetod. RPE-skaala kasutamine on eriti kasulik spordialadel, näiteks jõutreeningul, kus treeningkoormuse mõõtmisel ainuüksi südame löögisageduse alusel on omad piirangud.

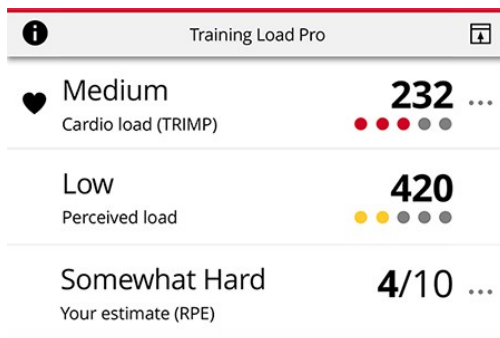


**Tajutud koormuse** väärtuse saamiseks hinda oma treeningut Flow' mobiilirakenduses. Saad anda oma hinnangu skaalal 1–10, kus 1 tähistab väga-väga kerget treeningu ja 10 maksimaalset pingutust.

## Üksiku treeningukorra treeningkoormus

Üksiku treeningukorra treeningkoormus kuvatakse treeningukorra kokkuvõttes nii sinu kellas kui ka Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenus.

Saad iga mõõdetud treeningkoormuse kohta arvulise absoluutväärtuse. Mida suurem on väärtus, seda suuremat koormust treening sinu kehale avaldas. Lisaks saad täppskaalal visuaalse tõlgenduse ja sõnalise kirjelduse selle kohta, kui suur oli treeningkoormus, võrreldes viimase 90 päeva keskmise treeningkoormusega.



Täppskaala ja sõnalised kirjeldused muutuvad vastavalt sinu edusammudele: mida rohkem sa treenid, seda suuremaid koormusi talud. Kui sinu füüsiline võimekus ja koormustaluvus paranevad, võib treeningkoormus, mis paar kuud tagasi oli väärt kolme täppi (keskmine), vastata hiljem vaid kahele täpile (väike). Selline muutlik skaala kajastab tõsiasja, et sama tüüpi treeningud võivad sinu hetkeseisundist sõltuvalt mõjuda sinu kehale erinevalt.

- ● ● ● ● Väga suur
- ● ● ● ● Suur
- ● ● ● ● Keskmine
- ● ● ● ● Väike
- ● ● ● ● Väga väike

## Pingutus ja taluvus

Lisaks üksikute treeningute kardiokoormusele mõõdab uus funktsioon Training Load Pro ka sinu lühiajalist kardiokoormust (pingutus) ja pikaajalist kardiokoormust (taluvus).

**Pingutus** näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud sinult nõudnud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist päevakoormust.

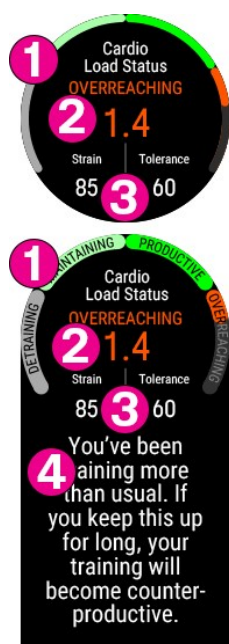
**Taluvus** kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks. See näitab sinu viimase 28 päeva keskmist päevakoormust. Kardiotreeningu taluvuse parandamiseks tuleb treeningkoormust pikema aja vältel aeglaselt suurendada.

## Kardiokoormuse olek

Kardiokoormuse olek vaatab **pingutuse näitaja** seost **taluvuse näitajaga** ja selgitab selle alusel välja, kas treenid liiga vähe, säilitavalt, arendavalt või liiga palju. Kardiokoormuse olekuga hinnatakse, millist mõju avaldavad treeningud sinu kehale ja kuidas see omakorda mõjutab sinu edusamme. Teadmine, kuidas varasemad treeningud mõjutavad sinu tänast sooritusvõimet, aitab sul treeningmahtu kontrolli all hoida ja optimeerida erineva intensiivsusega treeningute ajastamist. Nähes, kuidas su kardiokoormuse olek pärast treeningut muutub, mõistad, kui suurt koormust treeningukord sinu kehale avaldas.

### Kardiokoormuse olek sinu kellas

**Kardiokoormuse oleku** vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



1. Kardiokoormuse oleku graafik
2. **Kardiokoormuse olek** ja sinu kardiokoormuse oleku arvvärtus (= pingutus jagatud taluvusega.)

**Ülekoormus** (tavalisest palju suurem koormus):

**Arendav** (aeglaselt suurenev koormus)

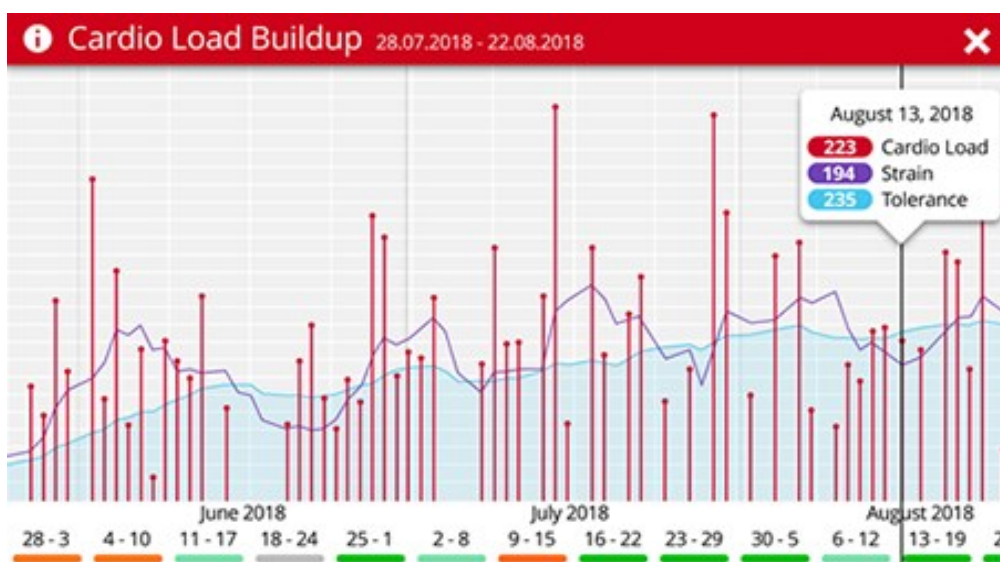
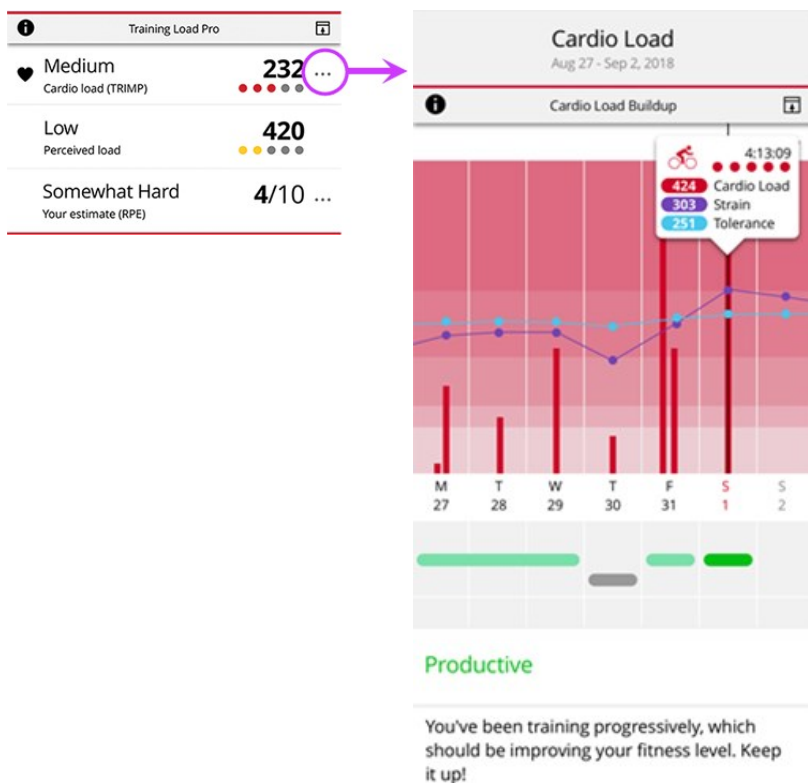
**Säilitav** (tavalisest pisut väiksem koormus)

**Alatreening** (tavalisest palju väiksem koormus)

3. **Pingutus** ja **taluvus**
4. Kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus

## Pikaajaline analüüs Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Flow' rakenduses ja võrguteenuses saad jälgida, kuidas su kardiokoormus aja jooksul kujuneb ja kuidas see on viimase nädala või viimaste kuude jooksul varieerunud. Kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Polar Flow' rakenduses puuduta treeningu kokkuvõttes (moodul Training Load Pro) kolme punktiga ikooni.



Kardiokoormuse oleku ja kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks võrguteenus Flow vali **Edusammud** > **Kardiokoormuse aruanne**.



## Kardiokoormuse olek

- Ülekoormus (tavalisest palju suurem koormus):
- Arendav (aeglaselt suurenev koormus)
- Säilitav (tavalisest pisut väiksem koormus)
- Alatreening (tavalisest palju väiksem koormus)

Punased tulbad illustreerivad sinu treeningute kardiokoormust. Mida kõrgem on tulp, seda suuremat koormust treening sinu südame-veresoonkonnale avaldas.

Taustavärvid näitavad, kui suur oli treeningukoormus, võrreldes viimase 90 päeva treeningute keskmise näitajaga, nagu ka viie täpi skaala ja sõnalised kirjeldused (väga väike, väike, keskmine, suur, väga suur).

**Pingutus** näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud sinult nõudnud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist kardiokoormust.

**Taluvus** kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks. See näitab su viimase 28 päeva keskmist kardiokoormust. Kardiotreeningu taluvuse parandamiseks tuleb treeningukoormust pikema aja vältel aeglaselt suurendada.

## FUELWISE™

Kasutage treeningu ajal energiataseme hoidmiseks FuelWise™-i nutikat energiatasestabilist. FuelWise™ hõlmab endas kolme funktsiooni, mis tuletavad meelde taastumise vajadust ja aitavad hoida pika treeningu ajal piisavat energiataset. Need funktsioonid on **Smart carbs reminder** (nutikas süsivesikute meeldetuletus), **Manual carbs reminder** (käsitsi seatav süsivesikute meeldetuletus) ja **Drink reminder** (joogi meeldetuletus).

Iga tõsiseltvõetava vastupidavusala harrastaja jaoks on ülioluline hoida piisavat energiataset ja tarbida piisavalt vedelikku kogu pika treeningu vältel. Pika võistluse või treeningu korral tuleb parimate tulemuste saavutamiseks varustada organismi süsivesikutega ja tarbida regulaarselt vedelikku. Süsivesikute ja joogi tarbimise meeldetuletuste abil aitab FuelWise leida optimaalse energia taastamise viisi ja jälgida, et tarbite piisavalt vedelikku.

Energia taastamiseks sobivad ideaalselt süsivesikud, kuna erinevalt rasvadest või valkudest suudavad need kiiresti imenduda ja glükoosiks muunduda. Glükoos on peamine treeningu ajal kasutatav energiaallikas. Mida intensiivsem on treening, seda rohkem kasutatakse energiaallikana glükoosi võrdluses rasvadega. Kui teie treening on lühem kui 90 minutit, ei vaja te energia taastamiseks tavaliselt süsivesikuid. Täiendavad süsivesikud võivad siiski aidata paremini keskenduda ja olla tähelepanelikum, isegi lühema treeningu puhul.

## Fuelwise'i abil treenimine

FuelWise™ asub peamenüü jaotises **Fueling** ja koosneb kolme tüüpi meeldetuletustest treeningu ajal. Need on **Smart carbs reminder** (nutikas süsivesikute meeldetuletus), **Manual carbs reminder** (käsitsi seatav süsivesikute meeldetuletus) ja **Drink reminder** (joogi meeldetuletus). Nutikas süsivesikute meeldetuletus hindab vajaminevat süsivesikute kogust vastavalt treeningu intensiivsusele ja kestusele, võttes arvesse teie treeningu ajalugu ja füüsilisi näitajaid. Käsitsi seatav süsivesikute meeldetuletus ja joogi meeldetuletus on ajapõhised, mis tähendab, et saate meeldetuletuse eelnevalt kindlaksmääratud intervallidega, näiteks iga 15 või 30 minuti järel.

Energiataaste funktsioone kasutades tuleb treeningut alustada menüüst **Fueling**. Pärast meeldetuletuse seadmist ja valiku **Next** valimist siseneb kell koheselt treeningu valikurežiimi. Seejärel valige soovitud spordiprofiil ja alustage treeningut.

### Nutikas süsivesikute meeldetuletus

Kui soovite kasutada nutikat süsivesikute meeldetuletust, määrake esmalt treeningu eeldatav kestus ja intensiivsus ning selle põhjal arvutatakse välja treeningu ajal energia taastamiseks vajalik süsivesikute kogus. Vajaliku süsivesikute koguse hindamisel võetakse arvesse teie treeningu ajalugu ja füüsilisi näitajaid, sealhulgas teie vanust, sugu, pikkust, kaalu, maksimaalset südame löögisagedust, südame löögisagedust puhkeolekus, VO2max-i ning aeroobset ja anaeroobset läve.

Teie keha võimet süsivesikuid omastada hinnatakse teie treeningu ajaloo põhjal. Sellega piiratakse maksimaalset süsivesikute kogust (grammi tunnis), mida nutikas süsivesikute meeldetuletus võib teile soovitada. Neid andmeid kasutatakse teie südame löögisageduse ja süsivesikute tarbimise määra suhte eelnevaks väljaarvutamiseks vastavalt teie füüsilistele näitajatele. Seejärel kohandatakse soovituslikku süsivesikute tarbimise määra suuremaks või väiksemaks (miinimumi/maksimumi piirides), tuginedes teie südame löögisageduse andmetele ning eelnevalt väljaarvutatud südame löögisageduse ja süsivesikute tarbimise määra suhtele.

Treeningu ajal jälgib kell teie tegelikku energiakulu ja reguleerib vastavalt sellele meeldetuletuste sagedust, kuid toidukoguse suurus (süsivesikud grammides) on treeningu ajal alati sama.

### Meeldetuletuse seadmine

1. Valige peamenüüst **Fueling > Smart carbs reminder**.
2. Määrake treeningu eeldatav kestus. Minimaalne kestus on 30 minutit.
3. Määrake treeningu eeldatav intensiivsus. Intensiivsuse määramine toimub südame löögisageduse tsoonide põhjal. Lisateavet erinevate intensiivsuse tasemete kohta leiate peatükist [Südame löögisageduse tsoonid](#).
4. Määrake **carbs per serving** (süsivesikute kogus portsjoni kohta, 5–100 grammi).
5. Seejärel valige **Next**.

Pärast meeldetuletuse seadmist kuvatakse ekraanil selle ülevaade. Soovi korral saate äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada joogi meeldetuletuse. Kui olete valmis treeningut alustama, valige **Use now** ja kell siseneb treeningu valikurežiimi.

Kui lisate joogi meeldetuletuse, kuvatakse ekraanil ka teie hinnanguline vedelikuvajadus. Selle aluseks on keskmine higistamise intensiivsus mõõdukates tingimustes.



Kui on aeg tarbida süsivesikuid, annab kell sellest värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Söö ( ) g süsivesikuid!**



## Käsitsi seatav süsivesikute meeldetuletus

Tegemist on ajapõhise meeldetuletusega, mis aitab teil hoida energiataset, tuletades kindlate ajavahemike järel meelde süsivesikute tarbimist. Meeldetuletust on võimalik seada korduma 5- kuni 60-minutiliste intervallidega.

### Meeldetuletuse seadmine

1. Valige peamenüüst **Fueling > Manual carbs reminder**.
2. Määrake meeldetuletuse kordumise intervall (5–60 minutit).

Pärast meeldetuletuse seadmist kuvatakse ekraanil selle ülevaade. Soovi korral saate äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada joogi meeldetuletuse. Kui olete valmis treeningut alustama, valige **Use now** ja kell siseneb treeningu valikurežiimi.



Kui on aeg tarbida süsivesikuid, annab kell sellest värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Söö süsivesikuid!**

### Joogi meeldetuletus

Tegemist on ajapõhise meeldetuletusega, mis aitab meeles pidada piisavat vedeliku tarbimist. Meeldetuletust on võimalik seada korduma 5- kuni 60-minutiliste intervallidega.

### Meeldetuletuse seadmine

1. Valige peamenüüst **Fueling > Drink reminder**.
2. Määrake meeldetuletuse kordumise intervall (5–60 minutit).

Pärast meeldetuletuse seadmist kuvatakse ekraanil selle ülevaade. Soovi korral saate äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada süsivesikute meeldetuletuse. Kui olete valmis treeningut alustama, valige **Use now** ja kell siseneb treeningu valikurežiimi.



Kui on aeg juua, annab kell sellest värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Joo!**

Lisateavet FuelWise™-i kohta leiate [siit](#).

## NUTIKAD KALORID

Tegemist on kõige täpsema olemasoleva kalorikulu arvestajaga, mis arvutab põletatud kalorite arvu teie individuaalsete andmete põhjal:

- Kehakaal, pikkus, vanus, sugu
- Individuaalne maksimaalne südame löögisagedus ( $SLS_{max}$ )
- Treeningute või tegevuste intensiivsus
- Individuaalne maksimaalne hapnikutarbimine ( $VO2_{max}$ )

Kalorite arvutamine põhineb kiirenduse ja südame löögisageduse andmete intelligentsel kombinatsioonil. Kalorikulu arvestaja arvutab täpselt treeningu ajal põletatud kalorite hulga.

Treeningu ajal näete oma kumulatiivset energiakulu (kilokalorites, kcal) ja pärast treeningut põletatud kilokalorite koguhulka. Teil on võimalik jälgida ka päeva jooksul põletatud kalorite koguhulka.

## TREENINGU KASU

Funktsiooni „treeningu kasu“ abil saate pärast igat treeningut oma soorituse kohta tekstilist tagasisidet, mis aitab teil paremini mõista oma treeningute efektiivsust. **Tagasisidet näete Flow rakenduses ja veebikeskkonnas.** Tagasiside saamiseks peab treening [südame löögisageduse tsoonis](#) kestma vähemalt kümme minutit.

Tagasiside põhineb südame löögisageduse tsoonidel. See võtab arvesse igas tsoonis veedetud aega ja põletatud kalorite hulka.

Erinevatest treeningutest saadavat kasu on kirjeldatud alljärgnevas tabelis.

Tagasiside	Kasu
Maximum training+	Oli see vast treening! Te parandasite oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie võimekust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Maximum training	Oli see vast treening! Te parandasite oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie võimekust.
Maximum & Tempo training	Oli see vast treening! Te parandasite oma kiirust ja võimekust. See treening suurendas oluliselt ka teie aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Tempo & Maximum training	Oli see vast treening! Te parandasite oluliselt oma aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening parandas ka teie kiirust ja võimekust.
Tempo training+	Suurepärase tempo pika treeningu jooksul! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Tempo training	Suurepärase tempo! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Tempo & Steady state training	Hea tempo! Te parandasite oma suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening arendas ka teie aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust.
Steady state & Tempo training	Hea tempo! Te parandasite oma aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust. See treening suurendas ka teie suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Steady state training+	Suurepärase! See pikk treening parandas teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Steady state training	Suurepärase! Te parandasite oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Steady state & Basic training, long	Suurepärase! See pikk treening parandas teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Steady state & Basic training	Suurepärase! Te parandasite oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Basic & Steady state training, long	Tubli! See pikk treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. See suurendas ka teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Basic & Steady state	Tubli! Te parandasite oma üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu

Tagasiside	Kasu
training	ajal rasva. See treening suurendas ka teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Basic training, long	Tubli! See pikk ja madala intensiivsusega treening parandas teie üldist vastupidavust ning organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Basic training	Hästi tehtud! See madala intensiivsusega treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Recovery training	Väga hea treening taastumiseks. Selline kerge treening võimaldab organismil treeningutega kohaneda.

## PIDEV SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE

Pideva südame löögisageduse jälgimise korral registreeritakse sinu südame löögisagedust ööpäev läbi. See võimaldab täpsemat päevase kalorikulu ja üldise aktiivsuse mõõtmist, sest nüüd saab jälgida ka väga väikseid randmeliigutusi nõudvaid füüsilisi tegevusi, nagu näiteks jalgrattasõitu.

Saad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni lülitada sisse, välja või öörežiimile, kui valid **Sätted** > **Üldsätted** > **Pidev südame löögisageduse jälgimine**. Kui teed valiku Ainult öörežiim, seadista oma kell nii, et südame löögisageduse registreerimine algaks kõige varasemal ajal, mil võid magama minna.



Funktsioon on vaikimisi **sisse** lülitatud. Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni seeshoidmisel tühjeneb aku kiiremini. Funktsiooni Nightly Recharge toimimiseks peab olema lubatud pidev südame löögisageduse jälgimine. Kui soovid kasutada funktsiooni Nightly Recharge, kuid säästa seejuures akut, kasuta südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni ainult öösiti.

## Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon sinu kellas



Kui kasutad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni, võimaldab **südame löögisageduse** vidin sul kellakuvalt vaadata oma praegust südame löögisagedust. Saad selle kellakuvale lisada [kellakuva sätetes](#).



Vidinat puudutades saad avada **Päevase aktiivsuse** vaate. Päevase aktiivsuse vaates saad kontrollida oma praegust ning päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu, aga ka seda, milline oli eelmise öö väikseim südame löögisageduse näit. Lisateavet leiad jaotisest [Ööpäevane aktiivsuse jälgimine](#).

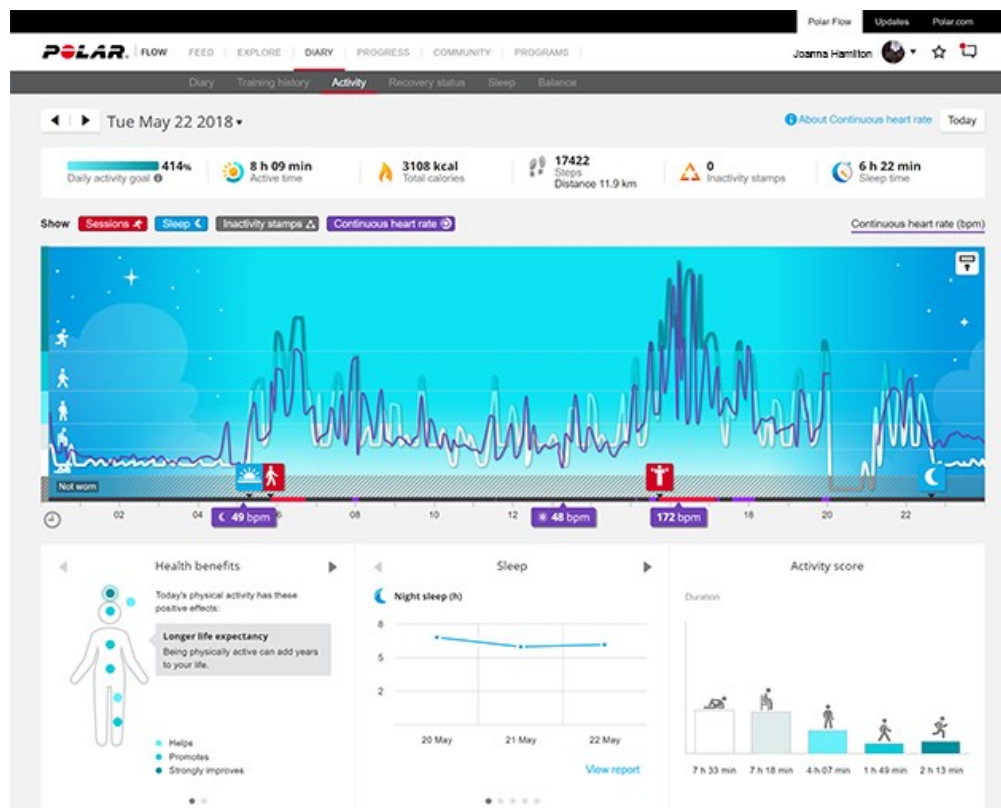
Kell registreerib su südame löögisagedust viieminutiliste intervallidega ja salvestab andmed hilisemaks analüüsiks Flow' rakendusse või võrguteenusesse. Kui kell tuvastab su südame löögisageduse tõusu, hakkab see südame löögisagedust pidevalt registreerima. Pidev südame löögisageduse registreerimine võib aktiveeruda ka vastavalt su randmeliigutustele, näiteks kui kõnnid vähemalt ühe minuti jooksul piisavalt kiires tempos. Pidev südame löögisageduse registreerimine peatub automaatselt, kui su aktiivsuse tase langeb piisavalt madalale. Kui kell tuvastab, et su käsi ei liigu või südame löögisagedus ei tõuse, hakkab see südame löögisagedust registreerima viieminutiliste tsükklitena, et tuvastada päeva väikseim näit.

Mõnikord võib juhtuda, et päeva jooksul kella ekraanil kuvatav südame löögisageduse näit on suurem või väiksem kui see, mida kuvatakse päevakokkuvõttes. See võib juhtuda siis, kui sinu näit jääb jälgimisintervallist välja.



Kella tagaküljel olevad LED-tulukesed põlevad alati, kui pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon on sisse lülitatud ja tagaküljel asuv andur on naha vastas. Juhised, kuidas kella täpsete südame löögisageduse näitude saamiseks kanda, leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).

Polar Flow' võrguteenus ja rakendus kuvatakse südame löögisageduse andmed üksikasjalikumalt ja pikema perioodi kohta. Lisateavet pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).



## ÖÖPÄEVARINGNE AKTIIVSUSE JÄLGIMINE

Teie kell jälgib teie aktiivsust integreeritud 3D kiirendusmõõduri abil, mis registreerib teie randmeliigutusi. See analüüsib teie liigutuste sagedust, intensiivsust ja korrapärasust ning võtab arvesse ka teie füüsilisi andmeid, võimaldades teil näha, kui aktiivne te väljaspool regulaarseid treeninguid tegelikult olete. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks tuleks kella kanda mittedomineerival käel.

## Aktiivsuseesmärk

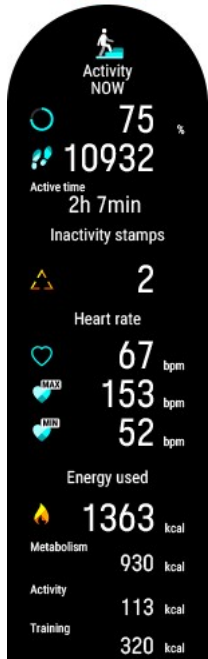
Individaalse aktiivsuseesmärgi saate kella seadistamisel. Aktiivsuseesmärk põhineb teie isiklikel andmetel ja aktiivsustaseme sätetel, mille leiata oma kella menüüst (**Settings > Physical settings > Activity level**), Polar Flow rakendusest või [Polar Flow veebikeskkonnast](#).

Kui soovite eesmärki muuta, avage Flow rakendus, klõpsake oma nimel/profiilipildil ja libistage sõrmega allapoole, kuni leiata valiku **Activity goal**. Või minge aadressile [flow.polar.com](http://flow.polar.com) ja logige Polari veebikeskkonda sisse. Seejärel klõpsake oma nimel > **Settings > Activity goal**. Valige kolmest aktiivsustasemest üks, mis kirjeldab kõige täpsemini teie tüüpilist päeva ja aktiivsust. Allpool on ära näidatud, kui aktiivne peate olema, et valitud tasemel oma päevast aktiivsuseesmärgi saavutada.

Aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik aeg sõltub valitud tasemest ja tegevuste intensiivsusest. Intensiivsemate kehaliste tegevuste või veidi tempokama üldise kehalise päevase liikumise abil saavutate oma eesmärgid kiiremini. Aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik intensiivsus sõltub ka vanusest ja soost. Mida noorem te olete, seda intensiivsemad teie tegevused peavad olema.

## Aktiivsusandmed kella ekraanil

**Päevase aktiivsuse** vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



Saad vaadata edenemist päevase aktiivsuseesmärgi poole ja seni tehtud samme.

Sinu edusammud päevase aktiivsuseesmärgi poole kuvatakse protsendina ja näitlikustatakse ringina, mis täitub järk-järgult, kuni oled aktiivne. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ning muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.

Kui avad üksikasjalikuma vaate, kuvatakse lisaks järgmised aktiivsuseandmed:

- Aktiivne aeg näitab sinu tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivset aega.
- Kui kasutad [pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni](#), saad kontrollida oma praegust ning päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu, aga ka seda, milline oli eelmise öö madalaim südame löögisageduse näit. Saad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni lülitada sisse, välja või öörežiimile, kui valid **Sätted > Üldsätted > Pidev südame löögisageduse jälgimine**.
- Treeningu käigus põletatud kalorit, aktiivsus ja põhiainevahetuse määr (minimaalne ainevahetus, mida inimene elus püsimiseks vajab).

## Passiivsushoiatus

On üldteada, et füüsiline aktiivsus on tervise säilitamisel üks olulisemaid tegureid. Lisaks füüsilisele aktiivsusele on oluline vältida pikaajalist istumist. Pikaajaline istumine on tervisele kahjulik, isegi nendel päevadel, kus te teete trenni ja olete piisavalt aktiivne. Teie kell tunneb ära, kui olete päeva jooksul liiga kaua passiivne olnud, ning julgustab teid liikuma, et vältida pikaajalise istumise kahjulikke mõjusid.

Kui olete 55 minutit olnud liikumatult, ilmub ekraanile passiivsushoiatus: Kell väriseb ja ekraanile ilmub tekst **It's time to move** (on aeg liikuda). Tõuske püsti ja leidke võimalus, kuidas olla aktiivne. Tehke lühike jalutuskäik, venitage või leidke endale mõni muu madala intensiivsusega tegevus. Hoiatus kaob ekraanilt, kui hakkate liikuma või vajutate nuppu. Kui olete jätkuvalt passiivne järgneva viie minuti jooksul, saate passiivsustempli, mida näete pärast sünkroonimist Flow rakenduses ja veebikeskkonnas. Flow rakenduses ja veebikeskkonnas on näha, mitu passiivsustemplit olete saanud. Niimoodi saate vaadata tagasi oma tegevustele ja teha muudatusi aktiivsema elu suunas.

## Aktiivsusandmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas

Flow rakenduse abil saate igal ajal jälgida ja analüüsida oma aktiivsusandmeid ning kanda need juhtmevabalt oma kellast Flow veebikeskkonda. Flow veebikeskkonnas saate oma aktiivsusest kõige üksikasjalikuma ülevaate. Aktiivsuse aruannete abil (vahekaardi **REPORTS** alt) saate jälgida oma edusamme pikema perioodi jooksul. Teil on võimalik vaadata päeva-, nädala- ja kuuaruandeid.

Lisateavet ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise funktsiooni kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#).

## AKTIIVSUSJUHEND

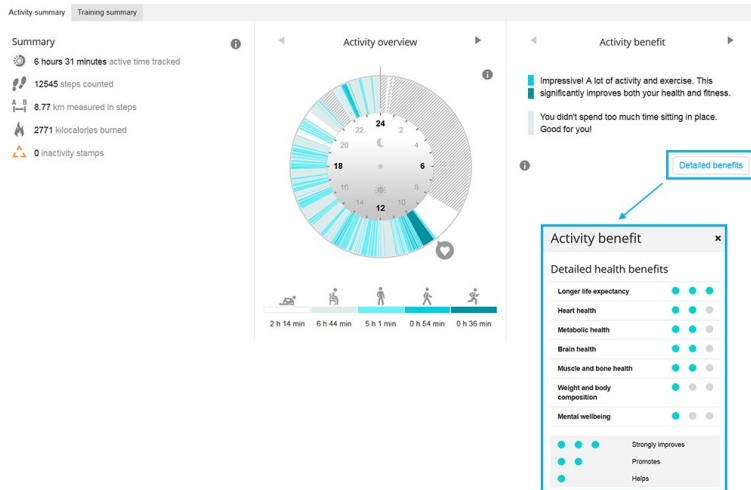
Aktiivsusjuhend näitab, kui aktiivne olete päeva jooksul olnud, ning annab juhiseid päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks. Oma päevase aktiivsuseesmärgi saavutamist saate jälgida kella ekraanilt, Polar Flow rakendusest või Polar Flow veebikeskkonnast.

Lisateavet leiate peatükist [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).

## AKTIIVSUSE KASU

Aktiivsuse kasu funktsioon annab teile tagasisidet selle kohta, millist kasu on aktiivne eluviis teie tervisele toonud ning milliseid soovimatuid tagajärgi on liigne istumine põhjustanud. Tagasiside tugineb kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi tervisemõjudega seotud rahvusvahelistele juhistele ja uuringutele. Põhiidee on selline: mida aktiivsem olete, seda rohkem kasu saate!

Oma igapäevase aktiivsuse kasu näete nii Polar Flow rakenduses kui ka veebikeskkonnas. Aktiivsuse kasu saate vaadelda päevade, nädalate või kuude lõikes. Polar Flow veebikeskkonnas saate lisaks üksikasjalikku teavet tervisehüvede kohta.



Lisateavet leiate peatükist [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).

## SATELLIITIDE POSITSIONEERIMINE

Sinu kellal on sisseehitatud GPS (**GNSS**), mille abil saad erinevate välispuudialade kiiruse, tempo, distantsi ja kõrguse andmed ning mis võimaldab sul pärast treeningukorda vaadata Flow' rakenduses ja võrguteenus oma teekonda kaardil. Maksimaalse täpsuse huvides kogu maailmas kasutab kell süsteeme GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou ja QZSS korruga. Vaikimisi kasutab kell ka kaheageduslikku GPSi, et positsioneerimistäpsus oleks parem, eriti keerulistes kasutustingimustes. Teine võimalus on kasutada kellas energiat säästvat ühesagedusliku GPSi režiimi. Ühesagedusliku GPSi režiim ei anna keerulistes kasutustingimustes nii täpseid tulemusi, aga pikendab treeningu ajal aku tööiga. See säte asub menüüs **Üldsätted > Satelliitide positsioneerimine**. Saad valida kas **Parem täpsus** (kaheageduslik GPS) või **Energiasääst** (ühesageduslik GPS).

### ABISTATAV GPS

Kell kasutab satelliitide asukoha kiireks fikseerimiseks abistatava GPSi (A-GPS) tehnoloogiat. A-GPSi andmed võimaldavad su kellal kindlaks teha GPSi, Glonassi, Galileo, BeiDou ja QZSS satelliitide eeldatavad asukohad. Tänu sellele oskab kell satelliite otsida ja tuvastab seega sinu algse asukoha kiiremini ning parandab positsioneerimisandmete täpsust.

A-GPSi andmeid värskendatakse kord päevas. Uusim A-GPSi andmefail laaditakse automaatselt alla iga kord, kui sünkroonid kella tarkvara FlowSync või Flow' rakenduse abil võrguteenusega Flow.

### A-GPSi aegumiskuupäev

A-GPSi andmefail kehtib kuni 14 päeva. Kolmel esimesel päeval on positsioneerimistäpsus suhteliselt suur, siis hakkab see ülejäänud päevade jooksul järk-järgult vähenema. Regulaarsed värskendused aitavad tagada täpse positsioneerimise.

A-GPSi andmefaili aegumiskuupäeva saad kontrollida oma kellast. Selleks vali **Sätted > Üldsätted > Kella tutvustus > A-GPS aegub**. Kui andmefail on aegunud, sünkrooni kell A-GPSi andmete värskendamiseks tarkvara FlowSync või Polar Flow' rakenduse abil võrguteenusega Flow.

Kui A-GPSi andmefail on aegunud, võib sinu praeguse asukoha kindlaksmääramine kauem aega võtta ja positsioneerimisandmete täpsus väheneda.





GPSi parimaks toimimiseks kannu kella randmel nii, et selle ekraan oleks suunatud ülespoole. GPSi antenni asukoha tõttu kellas ei ole soovitatav kanda kella nii, et selle ekraan on suunatud allapoole. Kui kell on kinnitatud jalgratta juhtraua külge, veendu, et kella ekraan on suunatud ülespoole.

## TAGASI ALGUSESSE

Funktsioon Tagasi algusesse juhatab sind tagasi treeningukorra alguspunkti.

Funktsiooni kasutamine treeningukorra ajal

1. Treeningu valikurežiimis puuduta kiirmenüüsse sisenemiseks kiirmenüü ikooni .
2. Vali loendist **Tagasi algusesse** ja vali **Sees**.

Funktsiooni saad sisse lülitada ka treeningu ajal. Selleks pead treeningukorra hetkeks peatama, avama kiirmenüü, puudutades kiirmenüü ikooni , valima loendist **Tagasi algusesse** ja valima **Sees**.

Kui lisad Polar Flow' rakenduses konkreetsele spordiprofiilile treeninguvaate Tagasi algusesse, ei pea sa seda igal treeningukorral enam eraldi sisse lülitama.

Alguspunkti naasmiseks:



- Hoi a kella horisontaalselt enda ees.
- Jätka liikumist, et kell saaks teha kindlaks, mis suunas sa liigud. Ekraanil olev nool osutab alguspunkti suunas.
- Alguspunkti naasmiseks pööra end alati noole suunas.
- Sinu kell näitab ka koordinaate ning sinu ja alguspunkti vahelist kaugust (linnulennult).

Võõras ümbruses viibides hoi a kaart käepärast, juhaks kui kell kaotab satelliidi signaali või aku saab tühjaks.

## VÖISTLUSTEMPO

Võistlustempo funktsioon aitab hoida ühtlast tempot ja saavutada seatud distantside puhul eesmärgid. Saad määrata aja, mille jooksul soovid distantsi läbida, näiteks joosta 10 kilomeetrit 45 minutiga, ja jälgida, kui palju oled oma eelseadistatud eesmärgist taga või ees.




Võistlustempo saad määrata oma kellas või siis saad võistlustempol põhineva eesmärgi määrata ka Flow' võrguteenusel või rakenduses ja sünkroonida selle oma kellaga.


Kui oled selleks päevaks seadnud võistlustempol põhineva eesmärgi, soovib kell sul seda treeningu valikurežiimi sisenedes alustada.

### Võistlustempol põhineva eesmärgi loomine

Võistlustempol põhineva eesmärgi saad luua treeningu valikurežiimi kiirmenüüs.

1. Vajuta peamenüüsse sisenemiseks esmalt nuppu ja puuduta seejärel valikut **Alusta treeningut**.
2. Treeningu valikurežiimis puuduta kiirmenüüsse sisenemiseks kiirmenüü ikooni .
3. Vali loetelust **võistlustempo** ning määra distants ja kestus. Kell kuvab eesmärgi saavutamiseks vajaliku tempo/kiiruse ning naaseb seejärel treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda.

### Võistlustempol põhineva eesmärgi loomine võrguteenus Flow

1. Mine võrguteenus Flow menüüsse **Päevik** ja vali **Lisa > Treeningu eesmärk**.
2. Vaates **Treeningu eesmärgi lisamine** vali **spordiala** ning sisesta **eesmärgi nimi** (kuni 45 märki), **kuupäev, aeg** ja soovi korral **märkused**.
3. Vali **Võistlustempo**.
4. Sisesta kaks järgmist väärtust: **kestus, distants** või **võistlustempo**. Kolmas väärtus lisatakse automaatselt.
5. Kui soovid eesmärgi lisada oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** .
6. Nupu **Salvesta** klõpsamisel saad eesmärgi lisada oma **päevikusse**.

Sünkrooni eesmärk FlowSynci kaudu oma kellaga ja oled valmis startima.

## SPORDIPROFIILID

Spordiprofiilid on kellas olevad spordialad, mille hulgast saate valida endale meelepärase. Vaikimisi on kasutusel neli spordiprofiili, kuid Polar Flow rakenduses või veebikeskkonnas saate lisada uusi spordiprofiile, sünkroonida need kellaga ning sel moel luua omale lemmikspordialade nimekirja.

Samuti saate iga spordiprofiili jaoks määrata erisätted. Näiteks on teil võimalik luua iga spordiala jaoks kohandatud **treeningvaade** ja valida, milliseid andmeid soovite treeningu ajal näha: ainult südame löögisagedust või ainult kiirust ja läbitud distantsi – mis iganes teie treeningvajadusi kõige paremini rahuldab.

Korraga saab kellas olla maksimaalselt 20 spordiprofiili. Polar Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas on spordiprofiilide arv piiramatult.

Lisateavet leiate peatükist [Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas](#).

Spordiprofiilide kasutamine võimaldab teil olla oma treeningutega kursis ja jälgida oma edusamme erinevate spordialade puhul. Oma treeningute ajalugu ja edusamme näete [Flow veebikeskkonnas](#).



Polar Ignite 3 toetab [Polar Clubi](#) treeningurakendust, mis tähendab, et saad seda kasutada ka spordiklubi rühmatreeningutes. Vali treeningukorraks jaoks mõni sisespordiala profiil ja veendu, et funktsioon „Südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele“ oleks [spordiprofiilide sätetes](#) sisse lülitatud.



Pane tähele, et mitmete sisespordi-, rühmaspordi- ja meeskonnaspordialade puhul on säte **HR nähtav teistele seadmetele** vaikimisi lubatud. See tähendab, et sinu südame löögisagedus on nähtav teistele Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavatele seadmetele, sh jõusaalivarustusele. Seda, milliste spordialade puhul on Bluetooth-edastus vaikimisi lubatud, saad kontrollida [Polar spordiprofiilide loendist](#). Bluetooth-edastuse saad lubada või keelata [spordiprofiilide sätetes](#).

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE TSOONID

Maksimaalse südame löögisageduse vahemik 50–100% jaguneb viieks südame löögisageduse tsooniks. Hoides oma südame löögisageduse kindlas südame löögisageduse tsoonis, saate hõlpsasti kontrollida oma treenimise intensiivsust. Igal südame löögisageduse tsoonil on omad peamised kasutegurid ja nende mõistmine aitab teil saavutada treeningus soovitud efekti.

Lisateavet südame löögisageduse tsoonide kohta leiate siit: [Mida südame löögisageduse tsoonid endast kujutavad?](#)



# KIIRUSTSOONID

Kiiruse/tempo tsoonide abil saad treeningukorra ajal hõlpsasti jälgida oma kiirust ja tempot ning kohandada neid vastavalt seatud treeningueesmärgile. Tsoone saab kasutada treeningute efektiivsuse suurendamiseks ja erinevate intensiivsuste kombineerimiseks, et saavutada optimaalseid tulemusi.

## KIIRUSTSOONIDE SÄTTED

Kiirustsoonide sätteid saad kohandada Flow' võrguteenuses. Tsoone on kokku viis ning sa saad tsoonide piire käsitsi kohandada või kasutada vaiketsoone. Tsoonid on spordialapõhised, mis tähendab, et igat tsooni on võimalik kohandada konkreetsele spordialale. Tsoone saab kasutada jooksualade (sh jooksmist hõlmavate meeskonnaalade), jalgrattasõidu ning sõudmise ja süstasõidu puhul.

### Vaikimisi

Kui valid **Vaikimisi**, ei saa sa piire muuta. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt suure füüsilise võimekusega inimesele.

### Vaba

Kui valid **Vaba**, on kõiki piire võimalik muuta. Näiteks kui oled testinud oma anaeroobset ja aeroobset läve või ülemist ja alumist laktaadiläve, saad trennida tsoonidega, mis põhinevad sinu individuaalsel lävikiirusel või -tempol. Soovitame sul 5. tsooni miinimumiks seada oma anaeroobse läve kiiruse ja tempo. Kui kasutad ka aeroobset läve, soovitame selle seada 3. tsooni miinimumiks.

## KIIRUSTSOONIDEL PÕHINEVAD TREENINGUEESMÄRGID

Saad luua kiiruse/tempo tsoonidel põhinevaid treeningueesmäärke. Kui oled eesmärgid FlowSynci abil sünkrooninud, kuvatakse treeningu ajal kella ekraanil juhised, kuidas eesmäärke saavutada.

## TREENINGU AJAL

Treeningu ajal saad vaadata, millises tsoonis parasjagu trennid ja kui palju aega igas tsoonis veedad.

## PÄRAST TREENINGUT

Kellas kuvatava treeningu kokkuvõttega antakse ülevaade igas tsoonis veedetud ajast. Pärast sünkroonimist saad Flow' võrguteenuses vaadata oma tulemuste üksikasjalikku visuaalset tõlgendust.

# RANDMEPÕHINE KIIRUSE JA DISTANTSI MÕÖTMINE

Teie kell mõõdab kiirust ja distantsi integreeritud kiirendusmõõturi abil, mis registreerib teie randmeliigutusi. See funktsioon tuleb kasuks, kui jooksete siseruumis või kohas, kus GPS-signaali kättesaadavus on piiratud. Maksimaalse täpsuse tagamiseks veenduge, et teie käelisust ja pikkust puudutavad andmed on täpsed. Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine töötab kõige paremini, kui jooksete tempos, mis on teie jaoks loomulik ja mugav.

Kandke kella tihedalt ümber randme, et vältida selle rappumist. Järjepidevate näitude saamiseks kandke kella randmel alati ühes ja samas asendis. Ärge kandke samal käel teisi seadmeid, sealhulgas käekella, aktiivsusmonitori ja telefonihoidjat. Samuti ärge hoidke midagi käes, näiteks kaarti või telefoni.

Randmepõhist kiiruse ja distantsi mõõtmist on võimalik kasutada järgmiste spordialade puhul: Kõndimine, jooksmine, sörkimine, maanteejooks, maastikujoos, jooksulindil jooksmine, kergejõustiku jooksualad ja ultrajooksmine. Kiiruse ja distantsi andmete nägemiseks treeningu ajal lisage need konkreetse spordiprofiili treeningvaatesse. Seda saate teha Polar Flow mobiilirakenduse või veebikeskkonna menüüs [Sport Profiles](#).

## UJUMISANDMED

Ujumisandmed aitavad sul analüüsida igat ujumistreeningut ning jälgida oma sooritust ja edusamme ka pikemas perspektiivis.



Võimalikult täpsete andmete saamiseks veendu, et oled määranud, kummal käel kella kannad. Seda saad kontrollida Flow' võrguteenusel tootesätete alt.

## BASSEINIUJUMINE

Kui kasutad ujumise või basseiniujumise profiili, mõõdab kell ujumisdistantsi, -aega, ja -tempot, tõmbesagedust ning puhkeaegu ja lisaks tuvastab kell sinu ujumisstiili. Lisaks saad SWOLF-skoori abil jälgida oma arengut.

**Ujumisstiilid:** sinu kell tuvastab sinu ujumisstiili ning arvutab välja stiilispetsiifilised andmed ja kogu treeningukorra summaarsed näitajad. Kell tuvastab järgmisi ujumisstiile:

- Vabaujumine
- Seliliujumine
- Rinnuliujumine
- Liblikujumine

**Tempo ja distants:** kui kell on tuvastanud ühe eespool nimetatud ujumisstiili, tunneb see ära, kui sa pöörad, ning kasutab seda teavet tempo ja distantsi täpseks arutamiseks. Tempo ja distantsi mõõtmine põhineb tuvastatud pööretel ja basseini pikkusel. Iga kord, kui pöörad, lisab kell distantsile ühe basseini pikkuse.


**Käetõmbed:** sinu kell näitab, mitu tõmmet sa minutis või ühe basseini pikkuse kohta teed. See annab teavet sinu ujumistehnika, rütmi ja ajastuse kohta.

**SWOLF** (sõnadest „swimming“ ja „golf“) on kaudne ujumise efektiivsuse näitaja. SWOLFi arutamiseks liidetakse kokku aeg ja käetõmmete arv, mis kulub ühe basseini pikkuse läbimiseks. Näiteks kui läbid ühe basseini pikkuse 30 sekundi ja 10 käetõmbega, saad SWOLF-skooriks 40. Üldiselt on nii, et mida madalam on SWOLFi skoor teatud distantsi ja ujumisstiili korral, seda efektiivsem on sinu sooritus.

Sinu SWOLF-skoor on väga individuaalne, mistõttu ei tohiks seda võrrelda teiste inimeste SWOLF-skooridega. See on pigem isiklik abivahend, mis aitab sul täiustada ja viimistleda oma tehnikat ning leida erinevatele stiilidele optimaalne efektiivsus.

## Basseini pikkuse määramine

On oluline, et valiksid õige basseini pikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja tõmmete arvu mõõtmist ning sinu SWOLF-skoori. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid saad pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saad valida, on 20 meetrit/jardi.

Valitud basseini pikkus kuvatakse treeningu valikurežiimis. Basseini pikkuse muutmiseks puuduta kiirmenüü ikooni , nii pääsed juurde **basseini pikkuse** sättele ja saad määrata õige pikkuse.

## AVAVEEUJUMINE

Kui kasutad avaveeujumise profiili, mõõdab kell ujumisdistantsi, -aega, ja -tempot, vabastiili tõmbesagedust ning teekonda.



Vabastiil on ainuke stiil, mille avaveeujumise profiil ära tunneb.

**Tempo ja distants:** ujumise ajal kasutab kell tempo ja distantsi mõõtmiseks GPSi.

**Vabastiili tõmbesagedus:** sinu kell mõõdab su treeningukorra keskmist ja maksimaalset tõmbesagedust (tõmmete arv minutis).

**Teekond:** sinu teekonna andmed salvestatakse GPSi abil ning pärast ujumistreeningut saad seda Flow' rakenduses ja võrguteenusel kaardil vaadelda. GPS ei tööta vee all ja seetõttu salvestatakse sinu teekond nende GPSi andmete põhjal, mis on saadud siis, kui käsi on veest väljas või veepinnale väga lähedal. GPSi andmete täpsust võivad mõjutada erinevad välistegurid, sealhulgas veeolud ja satelliitide asukohad. Seega võivad sama teekonna andmed olla päeviti erinevad.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÖTMINE VEES


Sinu kell mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades uut Polar Precision Prime'i anduri sünteestehnoloogiat, tänu millele on südame löögisageduse mõõtmine ujumise ajal lihtne ja mugav. Kuigi vesi võib takistada randmelt südame löögisageduse mõõtmise optimaalset toimimist, on Polar Precision Prime'i täpsus piisav, et jälgida ujumistreeningute ajal oma keskmist südame löögisagedust ja südame löögisageduse tsoone, saada täpseid andmeid treeningukorral põletatud kalorite ja treeningkoormuse kohta ning tutvuda pärast treeningut südame löögisageduse tsoonidel põhineva tagasisidega.

Võimalikult täpsete südame löögisageduse andmete saamiseks on oluline kanda kella tihedalt ümber randme (veelgi tihedamalt kui teiste spordialade puhul). Juhised kella kandmise kohta treeningu ajal leiad jaotisest [Treenimine südame löögisageduse mõõtmisega randmelt](#).



Pane tähele, et ujumise ajal ei saa sa kasutada rindkerevööga Polari südame löögisageduse andurit, kuna Bluetooth ei tööta vee all.

## UJUMISTREENINGU ALUSTAMINE

1. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu ja vali **Treeningu alustamine**. Seejärel vali **ujumise, basseiniujumise** või **avaveeujumise** profiil.
2. **Kui kasutad ujumise või basseiniujumise profiili**, veendu, et oled valinud õige basseinipikkuse (kuvatakse ekraanil). Basseinipikkuse muutmiseks puuduta kiirmenüü ikooni , puuduta **basseinipikkust** ja määra õige pikkus.



Ära hakka treeningukorda salvestama enne, kui oled basseinis, kuid väldi samas ka nupu vajutamist vee all.

3. Treeningu salvestamise alustamiseks puuduta ekraani.

## UJUMISTREENINGU AJAL

Saad Flow' võrguteenuse spordiprofiilide alammenüüs valida, milliseid andmeid treeningu ajal kuvatakse. Vaikimisi kuvatakse ujumistreeningu ajal ekraanil järgmised andmed:

- Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer
- Distsants
- Kestus
- Puhkeaeg (ujumine ja basseiniujumine)
- Tempo (avaveeujumine)
- Südame löögisageduse graafik
- Keskmine südame löögisagedus
- Maksimaalne südame löögisagedus
- Kellaeg

## PÄRAST UJUMISTREENINGUT

Kohe pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes ülevaade sinu ujumisandmetest. Saad vaadata järgmisi andmeid:



Treeningukorra kuupäev ja algusaeg

Treeningukorra kestus

Ujumisdistsants



Keskmine südamelöögisagedus  
 Maksimaalne südamelöögisagedus  
 Kardiokoormus



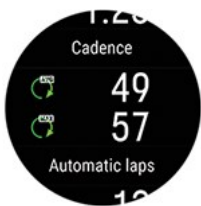
Südamelöögisageduse tsoonid



Treeninguajal kasutatud energia  
 Süsivesikud  
 Valgud  
 Rasvad  
 Lisateavet leiad jaotisest [Energiaallikad](#)



Keskmine tempo  
 Maksimaalne tempo



Tõmbesagedus (käetõmmete arv minutis)

- Keskmine tõmbesagedus
- Maksimaalne tõmbesagedus

Kui soovid oma ujumistreeningust saada üksikasjalikuma visuaalse ülevaate ning tutvuda oma südamelöögisageduse, tempo ja tõmbesageduse graafikutega, sünkrooni kell Flow' rakenduse või võrguteenusega.

## ILM

Lisaks käesoleva päeva tunniprognoosile saad ilmateate vaatest vaadata järgmise päeva 3 tunni ja ülejäämise päeva 6 tunni ilmaprognoosi. Muud kuvatavad ilmaandmed hõlmavad tuule kiirust, tuule suunda, õhuniiskust ja sademete tõenäosust.

Ilmaandmeid saab vaadata üksnes ilmateate vaatest. Sellele jõudmiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.

Ilmateate funktsiooni kasutamiseks peab mobiiltelefonis olema Polar Flow' rakendus ja kell peab olema mobiiltelefoniga ühendatud. Ilmaandmete saamiseks tuleb sisse lülitada asukohateenused (iOS) või asukohasätted (Android).

## Tänase päeva ilmaprognoos



Saad vaadata käesoleva päeva tunniprognoosi. Üksikasjaliku ilmateate, sealhulgas järgmise teabe vaatamiseks puuduta ekraani:

- Prognoosi asukoht
- Värskendamise aeg
- Värskenda (kuvatakse juhul, kui andmeid tuleb värskendada näiteks seetõttu, et sinu asukoht on muutunud või viimasest värskendamisest on tükk aega möödas)
- Praegune temperatuur
- Tajutav temperatuur
- Sademed
- Tuule kiirus
- Tuule suund
- Õhuniiskus
- Tunniprognoos

Pane tähele, et ilmaajalugu, sealhulgas teave selle kohta, milline oli ilm treeningu ajal, pole saadaval.

## Homse päeva ilmaprognoos



- Kõrgeim/madalaim prognoositav temperatuur iga 3-tunnise perioodi kohta

## Ülehomse päeva ilmaprognoos

Wednesday	
0:00 6:00	15° / 16°
6:00 12:00	16° / 19°
12:00 18:00	18° / 19°
18:00 24:00	16° / 18°

- Kõrgeim/madalaim prognoositav temperatuur iga 6-tunnise perioodi kohta

## ENERGIASÄÄSTU SÄTTED

Energiasäästu sätted võimaldavad sul treeninguaega pikendada, kui muudad GPSi salvestussagedust või lülitad välja randmelt mõõdetava südame löögisageduse. Need sätted võimaldavad optimeerida akukasutust ja saada rohkem treeninguaega eriti pikkade treeningute puhul või kui aku hakkab tühjaks saama.

Energiasäästu sätted leiad [kiirmenüüst](#). Kiirmenüüsse saad siseneda treeningu valikurežiimist, treeningukorra ajal pausirežiimist ja mitmest spordialast koosneva treeningukorra ajal üleminekurežiimist, puudutades kiirmenüü ikooni



Pärast energiasäästu sätete rakendamist näed nende mõju eeldatavale treeninguajale treeningu valikurežiimis. Pane tähele, et energiasäästu sätteid tuleb rakendada iga treeningukorra puhul eraldi. Sätteid ei salvestata.



Pane tähele, et temperatuur mõjutab eeldatavat treeninguaega. Külmaoludes treenides võib tegelik treeninguaeg olla lühem kui treeningukorra alustamisel kuvatav aeg.

### GPSi salvestussagedus

Määra GPSi andmete salvestussageduseks lühem intervall (1 minut või 2 minutit). See tuleb kasuks eelkõige pikkadel treeningutel, kus aku pikk tööaeg on ülioluline.



Pane tähele, et GPSi salvestussageduse vähendamine võib mõjutada ka muude mõõtmiste (nt kiirus/tempo, distants) täpsust, sõltuvalt valitud spordiprofiilist ja kasutatavatest anduritest.

### Randmelt mõõdetav südame löögisagedus

Lülita randmelt mõõdetav südame löögisagedus välja. Lülita see energia säästmiseks välja olukordades, kus sa südame löögisageduse andmeid tingimata ei vaja. Kui kasutad rindkerevööga südame löögisageduse andurit, on randmelt mõõdetav südame löögisagedus vaikimisi välja lülitatud.

## ENERGIAALLIKAD

Energiaallikate jaotus näitab, millisel määral te erinevaid energiaallikaid (rasvad, süsivesikud, valgud) treeningu ajal kasutate. Energiaallikate jaotus kuvatakse treeningu kokkuvõttes kohe pärast treeningu lõpetamist. Üksikasjalikumat teavet näete pärast andmete sünkroonimist Flow mobiilirakenduses.

Füüsilise tegevuse ajal kasutab teie keha peamiste energiaallikatena süsivesikuid ja rasva. Mida intensiivsem on treening, seda rohkem kasutatakse energiaallikana süsivesikuid ja vastupidi. Valkude roll on tavaliselt üsna väike, kuid intensiivsete tegevuste ja pikkade treeningute korral suudab keha valkudest saada ligikaudu 5–10% energiast.

Erinevate energiaallikate kasutamismäärade arvutamine põhineb teie südame löögisagedusel ja füüsilistel näitajatel. Need füüsilised näitajad on teie vanus, sugu, pikkus, kehakaal, maksimaalne südame löögisagedus, puhkeoleku südame löögisagedus, VO2max ning aeroobne ja anaeroobne lävi. Kõige usaldusväärsemate energiaallikate tarbimise andmete saamiseks on oluline, et need näitajad oleksid võimalikult täpsed.

## ENERGIAALLIKATE KOKKUVÕTE

Pärast treeningut kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmised andmed:

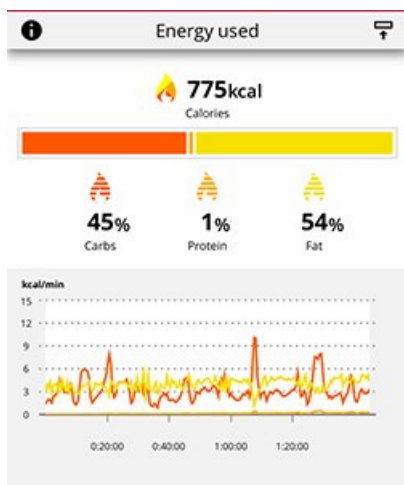


Treeningu jooksul kasutatud süsivesikud, valgud ja rasvad.



Oluline on, et te ei tõlgendaks saadud tagasisidet (st kasutatud energiaallikaid ja nende osakaalu) kui soovitusi treeningujärgseks toitumiseks.

## ÜKSIKASJALIK ANALÜÜS FLOW MOBIILIRAKENDUSES



Flow rakenduses näete lisaks seda, millisel määral kasutasite energiaallikaid konkreetsetes treeninguetappides ja kogu treeningu jooksul. Graafik näitab, kuidas teie keha kasutab erinevaid energiaallikaid erinevatel intensiivsuse tasemetel ja erinevates treeninguetappides. Lisaks saate võrrelda sarnaste treeningute energiaallikate jaotust pikema aja jooksul ja vaadata, kuidas areneb teie keha võime kasutada esmase energiaallikana rasva.

Lisateavet energiaallikate kohta leiate [siit](#).

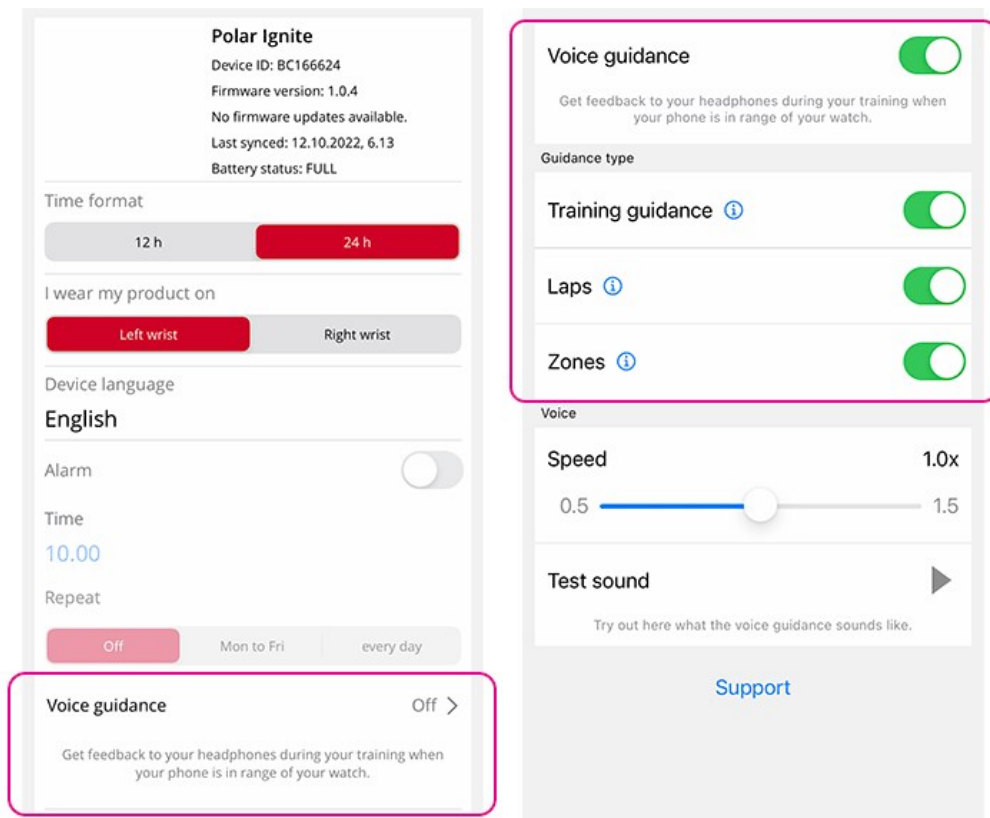
## HÄÄLJUHIS

Hääljuhise funktsioon aitab sul keskenduda oma treeningule, edastades vajalikke treeninguandmeid otse su kõrvaklappidesse. Sellega kaob vajadus vaadata treeningu ajal kella. Teave, mida sa audiovormingus saad, on muu hulgas ringi üksikasjad, südame löögisageduse muutused ning juhised treeningu etappide ajal. Hääljuhise funktsiooni kasutamiseks peab Polar Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad jaotisest [Mobiilseadme ühendamine kellaga](#).

Hääljuhise funktsiooni saad sisse lülitada Polar Flow' rakenduse seadme sätetes. Kui sul on enam kui üks Polari seade, mine Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed** ja vali Polar Ignite 3. Keri alla valikuni **Hääljuhise**, avamiseks puuduta seda ja lülita funktsioon sisse. Siis vali, mis liiki teavet hääljuhise hõlmab:

- Et saaksid oma treeningueesmärkide etappide ajal juhiseid ja igapäevaseid treeningusoovitusi, vali **Treeningujuhis**.

- Kui salvestad ringiaegu käsitsi või kui ringiaeg salvestatakse kestuse, distantssi või asukoha alusel automaatselt, vali ringi üksikasjade kuulamiseks **Ringid**.
- Südamelöögisageduse ja kiiruse muutumise vaatamiseks vali **Tsoonid**.



Võta arvesse, et lisaks ülalolevatest võimalustest valitavale teabele saad audiotagasisidet, kui

- alustad, peatad, jätkad või lõpetad treeningukorra ja kui saad treeningu kokkuvõtte
- reaalaaja ühendus telefoni ja kella vahel katkeb/taastub
- kella aku tühjeneb

Lisateavet leiad tootetoedokumentidest [Hääljuhis Polar Flow' rakenduses](#).

## MOBIILTELEFONITEATISED

Mobiiltelefoniteatiste funktsiooni abil annab kell sulle märku mobiiltelefoni saabuvatest kõnedest, sõnumitest ja rakenduste teavitustest. Kella ekraanil kuvatakse samad teavitused mis sinu telefoni ekraanilgi. Teavitused on saadaval, kui sa ei treeni, ja ka treeningukordade ajal. Saad valida, millal soovid neid saada. Mobiiltelefoniteatiste funktsioon on saadaval iOSi ja Androidi telefonidele.

Mobiiltelefoniteatiste kasutamiseks peab Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad jaotisest [Mobiilseadme ühendamise kellaga](#).

### Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine

Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamiseks vali kellal **Sätted > Üldsätted > Mobiiltelefoniteatised**. Saad mobiiltelefoniteatiseid seadistada olekusse **Väljas, Sees, kui ei treeni, Sees, kui treenin** või **Alati sees**.

Mobiiltelefoniteatiseid saad sisse lülitada ka Flow' rakenduse seadme sätetes. Pärast teavituste sisselülitamist sünkrooni kell Flow' rakendusega.



Palun võta arvesse, et kui mobiiltelefoniteatiste funktsioon on sisse lülitatud, tühjenevad kella ja telefoni akud kiiremini, kuna Bluetooth on pidevas kasutuses.



## Režiim „Mitte segada“

Kui soovid teatava ajavahemiku jooksul teatised ja kõnemärguanded keelata, lülita sisse režiim „Mitte segada“. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu määratud ajavahemiku jooksul ühtegi teavitust ega kõnemärguannet.

Vali kellas **Sätted > Üldsätted > Mitte segada**. Vali kas **Väljas, Sees** või **Sees (22.00 - 7.00)** ja ajavahemik, mil režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud. Määra režiimi algusaeg **Algab kell** ja lõpuaeg **Lõpeb kell**.

## TEAVITUSTE VAATAMINE

Kui sa ei treeni, siis teavituse saabudes kell väriseb ja ekraani allosas kuvatakse punane täpp. Teavituse vaatamiseks libista sõrmega alt üles või keera rannet kella vaatamiseks kohe pärast kella värisemist.

Kui sulle saabub treeningukorra ajal teatis, hakkab kell värisema ja kuvab saatja nime. Teatise eemaldamiseks puuduta selle vaatamise ajal ekraani ja vali käsk **Kustuta**. Kellast kõigi teatiste kustutamiseks keri teatiste loend lõpuni alla ja vali käsk **Kustuta kõik**.

Kui sulle saabub kõne, hakkab kell värisema ja kuvab helistaja nime. Kõnele saab vastata või sellest keelduda ka otse kellast.



Olenevalt teie Androidi telefoni mudelist võivad mobiiltelefoniteatised olla erinevad.

# MUUSIKA JUHTNUPUD

Saad telefonis muusikapalade ja meediumisisu esitamist juhtida treeningukordade ajal oma kellast ning treeninguvälisel ajal ka muusika juhtnuppude vaatest. Muusika juhtnuppude funktsioon on saadaval iOS-i ja Androidi telefonidele. Muusika juhtnuppude kasutamiseks peab Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad jaotisest [Mobiilseadme ühendamine kellaga](#). Kui seadistad kella Polar Flow' rakenduse kaudu, on su kell ja telefon juba ühendatud.

Muusika juhtnuppude sisselülitamiseks vali **Sätted > Üldsätted > Muusika juhtnupud**.



Kui oled kella Polar Flow' rakenduses telefoniga ühendanud, kuvatakse muusika juhtnuppude sätted.

Muusika juhtimiseks treeningukordade ajal vali **Treeningukuva** ja treeninguvälisel ajal muusika juhtimiseks vali **Kellakuva**.



- **Treeningu ajal** muusika juhtnuppude treeninguvaatesse kerimiseks libista sõrmega paremale või vasakule. Muusika juhtnupud on treeninguvaates lubatud, kui mängija on sisse lülitatud ja oled treeningukorda alustanud.
- **Treeninguvälisel ajal** muusika juhtnuppude vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.
- Helitugevust saad reguleerida helitugevuse reguleerimise nuppudega.
- Nuppude abil saad laule peatada/esitada või nende vahel valida.

## MUUSIKA JUHTNUPPUDE SÄTTED POLAR FLOW' RAKENDUSES

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Muusika juhtnuppe saad seadistada ka Polar Flow' rakenduse menüüs **Seadmed**:

- Muusika juhtnuppude funktsiooni sisse- või väljalülitamiseks puuduta muusika juhtnuppude kõrval olevat nuppu
- **Alati sees**: Saad muusika esitamist juhtida nii treeningukuval kui ka muusika juhtnuppude vaates.
- **Treeningusel: sees**: saad muusika esitamist juhtida treeningukuval.
- **Treeningusel: väljas**: Saad muusika esitamist juhtida muusika juhtnuppude vaates.



Pärast sätete muutmist sünkrooni kell Polar Flow' rakendusega.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI REŽIIM

Südame löögisageduse anduri režiimi abil saad muuta oma kella südame löögisageduse anduriks ja edastada südame löögisageduse teavet muudele Bluetooth-seadmetele, näiteks treeningurakendustele, jõusaalseadmetele või rattakompuutritele. Südame löögisageduse anduri režiimi kasutamiseks pead oma kella esmalt ühendama löögisagedusteavet vastu võtva välise seadmega. Üksikasjalikumad teavet ühendamise kohta leiad vastuvõtva seadme kasutusjuhendist.

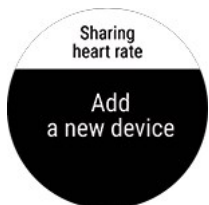
### Südame löögisageduse anduri režiimi sisselülitamine

1. Vajuta peamenüüsse sisenemiseks esmalt nuppu ja puuduta seejärel valikut **Alusta treeningut**. Sirvi soovitud spordialani.

2. Ava kiirmenüü, puudutades kiirmenüü ikooni .



Vali **Jaga südame löögisagedust muude seadmetega.**



Vali **Lisa uus seade.**

3. Aktiveeri välise seadme ühendamisrežiim.
4. Vali väliste seadmete loendist Ignite 3.
5. Nõustu Ignite 3 ja välise seadme ühendamisega.
6. Seejärel kuvatakse sinu südame löögisagedus nii kellas Ignite 3 kui ka välises seadmes. Kui oled valmis, käivita lihtsalt välises seadmes oma treeningukord. Treeningukorra salvestamiseks kellaga mine tagasi treeningu valikurežiimi ja treeningu salvestamise alustamiseks puuduta ekraani.

## Südame löögisageduse jagamise lõpetamine

Vali **Peata jagamine.** Südame löögisageduse jagamine lõpeb ka siis, kui väljud treeningu valikurežiimist või peatad treeningu salvestamise.

## VAHETATAVAD RANDMERIHMA

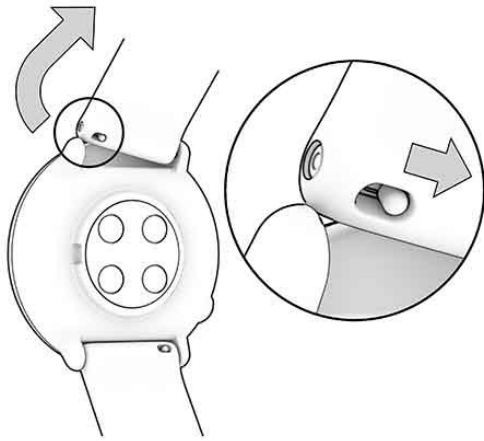
Tänu vahetatavatele randmerihmadele saate sobitada oma kella mistahes olukorra ja stiiliga. Nii saate seda igal ajal kanda ning ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise, pideva südame löögisageduse jälgimise ja une jälgimise funktsioone kõige paremini ära kasutada.

Leidke enda jaoks meelepärane randmerihm [Polaril valikust](#) või kasutage ükskõik millist 20 mm laiuste kinnitustihvtidega randmerihma.

## RANDMERIHMA VAHETAMINE

Randmerihma vahetamine toimub kiirelt ja lihtsalt.

1. Rihma eemaldamiseks lükake kiirvabastusnuppu sissepoole ja tõmmake rihm kella küljest lahti.
2. Rihma kinnitamiseks sisestage tihvt (kiirvabastusnupu vastaspool) kella tihvtiavasse.
3. Lükake kiirvabastusnuppu sissepoole ja asetage tihvti teine ots kella tihvtiavaga kohakuti.
4. Vabastage nupp, et rihm liiguks oma kohale.



## ÜHILDUVAD ANDURID

Selleks, et oma treeningutest meeldivam elamus ja parem arusaam saada, kasutage ühilduvaid Bluetooth®-i tehnoloogial põhinevaid andureid.

[Vaadake kõiki ühilduvaid Polari andureid ja lisaseadmeid](#)

Enne uue anduri kasutuselevõtmist tuleb see kellaga siduda. Sidumine võtab aega vaid paar sekundit ning see on vajalik selleks, et teie kell registreeriks vaid teie anduritelt tulevaid signaale ja võimaldaks häirevaba treeningut grupis. Enne spordiüritusest osavõtmist viige sidumine kindlasti läbi kodus, et vältida andmeedastusest tingitud häireid. Juhised leiate peatükist [Andurite sidumine kellaga](#).

### POLAR OH1 OPTILINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR

Polar OH1 on kompaktne optiline südame löögisageduse andur, mis mõõdab südame löögisagedust käelt või meelekohast. See on mitmekülgne ning suurepärase alternatiiv südame löögisageduse rindkerevöödele ja randmepõhistele südame löögisageduse seadmetele. Polar OH1-ga saate edastada oma südame löögisageduse Bluetoothi kaudu reaajas oma spordikella, nutikella või Polar Beati või muusse võimekusrakendusse ning ANT+ seadmetesse. Tänu Polar OH1 sisemälule saate treeningut alustada ainult anduriga ja edastada treeninguandmed hiljem oma telefoni. Kaasas on ka masinas pestav käerihm ja ujumisprillide rihma klamber (Polar OH1 + tootepakendis).

Seda saab kasutada ka Polar Clubi, Polar GoFiti või Polar Teami rakendusega.

### POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense on mitmekülgne ja kvaliteetne optiline südame löögisageduse andur, mis mõõdab südame löögisagedust käelt või meelekohast. See on suurepärase alternatiiv südame löögisageduse rindkerevöödele ja randmepõhistele seadmetele. Võite seda kasutada toote käerihmaga, ujumisprillide rihma klambriil või muus kohas, kus see on mugavalt ja tihedalt vastu nahka. Polar Verity Sense'i kasutamisel saate end maksimaalselt liigutada ja see sobib väga erinevateks spordialadeks. Muuhulgas mõõdab Polar Verity Sense südame löögisagedust, distantsi, tempot ja basseinis ujudes pöörämist. Saate salvestada treeningu andmed sisemällu ja edastada need hiljem oma telefoni või ühendada anduri ühilduva seadmega ja jälgida südame löögisagedust treeningu käigus reaajas.

### SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR POLAR H10

Polar H10 südame löögisageduse andur koos rindkerevööga mõõdab südame löögisagedust maksimaalse täpsusega.

Polar Precision Prime on kõige täpsem olemasolev südame löögisageduse optilise mõõtmise tehnoloogia ja seda on võimalik kasutada peaaegu kõikjal. Sellegipoolest soovitame spordialade puhul, kus on raskem hoida andurit liikumatult randmel või kus anduri läheduses olevates lihastes või kõõlustes esineb survet või liikumist, kasutada Polar H10 südame löögisageduse andurit, et tagada täpsemad mõõtmistulemused. Polar H10 südame löögisageduse andur reageerib kiiremini kiiresti suurenevale või vähenevale südame löögisagedusele ning on seega ideaalne kiiretest sprintidest koosneva intervalltreeningu puhul.

Polar H10 südame löögisageduse anduril on sisemälu, mis võimaldab salvestada ühe treeningu andmed ilma sellega ühendatud lähedal asuva treeningseadme või mobiilirakendusega. Lihtsalt siduge H10 südame löögisageduse andur treeningrakendusega Polar Beat ja alustage sellega oma treeningut. Nii saate Polar H10 südame löögisageduse anduriga salvestada näiteks oma ujumistreeningu südame löögisageduse. Lisateavet leiate toelehtedelt [Polar Beat](#) ja [Polar H10 südame löögisageduse andur](#).

Kui kasutate Polar H10 südame löögisageduse andurit jalgrattatreeningutel, saate kella kinnitada jalgratta juhtraua külge ning jälgida sõitmise ajal mugavalt treeningu andmeid.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR POLAR H9

Polar H9 on kvaliteetne südame löögisageduse andur igapäevaseks sportimiseks. Sellega on kaasas Polar Soft Strap ning see jälgib teie südame löögisagedust täpselt. Polar H9 sobib kasutamiseks rakendusega Polar Beat ning paljude muude tootjate rakendustega – saad oma mobiili hõlpsalt võimekusjälgijaks muuta. Lisaks tagavad Bluetooth®, ANT+™ ja 5 kHz tehnoloogiad ühenduse suure hulga spordi- ja jõusaaliseadmetega. Tänu rindkerevööga mõõtmisele reageerib Polar H9 kohe teie kehas toimuvatele muutustele ja näitab täpselt põletatud kaloreid.


Kasutusjuhendi uusima versiooni ja videoõpetused leiate veebilehelt [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

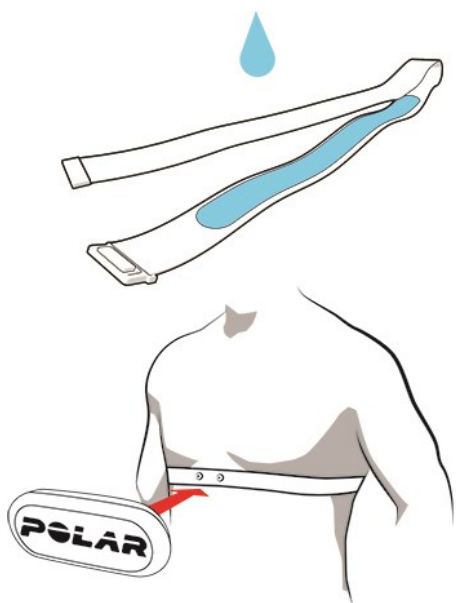
## ANDURITE ÜHENDAMINE KELLAGA

### Südame löögisageduse anduri ühendamine kellaga



Kui kannad Polari südame löögisageduse andurit, mis on ühendatud sinu kellaga, ei mõõda kell südame löögisagedust randmelt.

1. Niisuta rindkerevöö elektroodialasid.
2. Kinnita rindkerevööle saatjaseade.
3. Kinnita vöö ümber rindkere ja reguleeri see enda jaoks mugavaks.
4. Mine oma kellas asukohta **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja sünkronimine** ning puuduta valikut **Ühenda andur või muu seade**.
5. Kui südame löögisageduse andur on leitud, kuvatakse ekraanil seadme ID, näiteks **Polar H10 xxxxxxxx**. Ühendamise alustamiseks puuduta ikooni .
6. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendamine valmis**.



## POLAR FLOW RAKENDUS

Polar Flow mobiilirakenduses näete oma treeningute ja aktiivsuse andmete visuaalset tõlgendust. Rakenduses on võimalik ka treeninguid planeerida.

### TREENINGUTE ANDMED

Polar Flow rakendus võimaldab teil hõlpsalt ligi pääseda oma varasematele ja planeeritud treeningutele ning seada uusi treeningu eesmärgi. Teil on võimalik seada kiireid või etappidel põhinevaid eesmärgi.

Polar Flow rakendus annab teile treeningutest kiire ülevaate ja võimaldab teil treeningute üksikasju koheselt analüüsida. Te saate vaadata oma nädala kokkuvõtteid treeningpäevikus. Lisaks saate sõpradega jagada oma treeningu tipp hetki, kasutades selleks [piltide jagamise](#) (image sharing) funktsiooni.

### AKTIIVSUSE ANDMED

Vaadake oma ööpäevaringse aktiivsuse üksikasju. Saage teada, kui palju on päevase eesmärgini jõudmisest puudu ja kuidas seda eesmärki saavutada. Vaadake tehtud samme, läbitud distantsi ja põletatud kaloreid.

### UNEANDMED

Saage teada, kas igapäevaelu muutused mõjutavad teie und, ning leidke õige tasakaal puhkuse, päevase aktiivsuse ja treeningute vahel. Polar Flow rakenduse abil saate jälgida oma une aega, kestust ja kvaliteeti.

Igaõise une-eesmärgi püstitamiseks saate seada soovitud unekestuse. Lisaks on teil võimalik oma und hinnata. Uneandmete, soovitud unekestuse ja unehinnangu põhjal antakse teile unekvaliteedi kohta tagasisidet.

### SPORDIPROFIILID

Flow rakenduses saate spordiprofiile hõlpsalt lisada, redigeerida, eemaldada ja ümber korraldada. Flow rakenduses ja kellas saab korraga olla kuni 20 aktiivset spordiprofiili.

Lisateavet leiate peatükist [Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas](#).

### PILTIDE JAGAMINE

Flow piltide jagamise funktsiooni abil saate populaarsetes sotsiaalmeedia kanalites (Facebook, Instagram) jagada pilte, millel on näha teie treeninguandmeid. Te saate jagada olemasolevat fotot või teha uue ja lisada sellele oma treeninguandmed. Kui kasutasite treeningu ajal GPS-i, saate jagada kuvatõmmist oma treeningu marsruudist.

Video vaatamiseks klõpsake alloleval lingil:

[Polar Flow app | Sharing training results with a photo](#)

### FLOW RAKENDUSE KASUTUSELEVÕTMINE

[Kella seadistamiseks](#) saate kasutada mobiilseadet ja Flow rakendust.

Flow rakenduse kasutuselevõtmiseks laadige see App Store'ist või Google Playst oma mobiilseadmesse. Lisateavet Polar Flow rakenduse kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Enne uue mobiilseadme (nutitelefon, tahvelarvuti) kasutuselevõtmist tuleb see kellaga siduda. Üksikasjalikum teavet leiate peatükist [Sidumine](#).

Teie kell sünkroonib treeninguandmed automaatselt Flow rakendusega pärast iga treeningut. Kui teie telefonil on Interneti-ühendus, sünkroonitakse aktiivsuse ja treeninguandmed automaatselt ka Flow veebikeskkonnaga. Flow rakenduse kasutamine on lihtsaim viis treeninguandmete sünkroonimiseks veebikeskkonnaga. Teavet sünkroonimise kohta leiate lõigust [Sünkroonimine](#).

Lisateavet ja juhiseid Flow rakenduse funktsioonide kohta leiate [Polar Flow rakenduse tootetoe lehelt](#).

## POLAR FLOW' VÖRGUTEENUS

Polar Flow' võrguteenuses saad oma treeninguid põhjalikult planeerida ja analüüsida ning oma tulemuste kohta rohkem teada saada. Seadista ja kohanda oma kell nii, et see vastaks täielikult sinu treeninguvajadustele, lisades uus spordiprofiile ja redigeerides nende sätteid. Lisaks saad jagada treeninguid oma sõpradega, registreeruda trennidesse ja saada jooksuvõistluse jaoks individuaalse treeninguprogrammi.

Polar Flow' võrguteenuses saad vaadata oma igapäevase eesmärgi täitmise protsenti ja aktiivsuse üksikasju ning see aitab sul mõista, kuidas su igapäevased harjumused ja valikud mõjutavad sinu heaolu.

[Kella seadistamiseks](#) arvutiga mine aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Seal palutakse sul alla laadida ja installida tarkvara FlowSync, mille abil saad andmeid kella ja võrguteenuse vahel sünkroonida, ning palutakse ka luua võrguteenuse kasutajakonto. Kui seadistasid kella mobiilseadme ja Flow' rakenduse abil, saad Flow' võrguteenusesse sisselogimisel kasutada seadistamise käigus loodud kasutajaandmeid.

### PÄEVIK

Menüüs **Päevik** saad vaadata oma päevast aktiivsust, uneandmeid, planeeritud treeninguid (treeningu eesmäärke) ja varasemaid treeningu tulemusi.

### ARUANDED

Menüüs **Aruanded** saad jälgida oma arengut.

Treeninguaruanded on mugav viis oma edusammude jälgimiseks pikema perioodi vältel. Nädala-, kuu- ja aastaaruannete puhul saad valida soovitud spordiala. Kohandatud perioodi puhul saad valida nii perioodi kui ka spordiala. Vali rippmenüüst ajaperiood ja spordiala ning vajuta rattaikooni, et valida, milliseid andmeid soovid graafikul näha.

Aktiivsuse aruannete abil saad jälgida oma päevase aktiivsuse pikaajalist suundumust. Saad vaadata päeva-, nädala- ja kuuaruandeid. Samuti saad aktiivsuse aruandes vaadata, millised olid valitud ajaperioodil sinu parimad päevad, arvestades päevast aktiivsust, samme, kaloreid ja und.

### PROGRAMMID

Polari jooksuprogramm on kohandatud vastavalt sinu eesmärgile ja põhineb Polari südame löögisageduse tsoonidel, võttes arvesse su isiklike näitajaid ja treenituse taset. Tegemist on intelligentse programmiga, mis kohandub aja jooksul vastavalt sinu arengule. Polari jooksuprogrammid on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks ning programmist sõltuvalt koosnevad need kahest kuni viiest jooksutreeningust nädalas. See kõik on ülilihtne!

Lisateavet Flow' võrguteenuse kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## SPORDIPROFIILID POLAR FLOW'S

Kellas on vaikimisi kasutusel 14 spordiprofiili. Polar Flow' rakenduses või võrguteenuses saad lisada uusi spordiprofiile ja redigeerida nende sätteid. Korraga saab sul kellas olla kuni 20 spordiprofiili. Kui sul on Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses üle 20 spordiprofiili, kantakse esimesed 20 sünkroonimise ajal kella üle.

Saad spordiprofiilide järjekorda muuta, lohistades neid teise kohta. Vali välja spordiala, mida soovid nihutada, ning lohista see soovitud kohta nimekirjas.

Videote vaatamiseks klõpsa allolevaid linke:

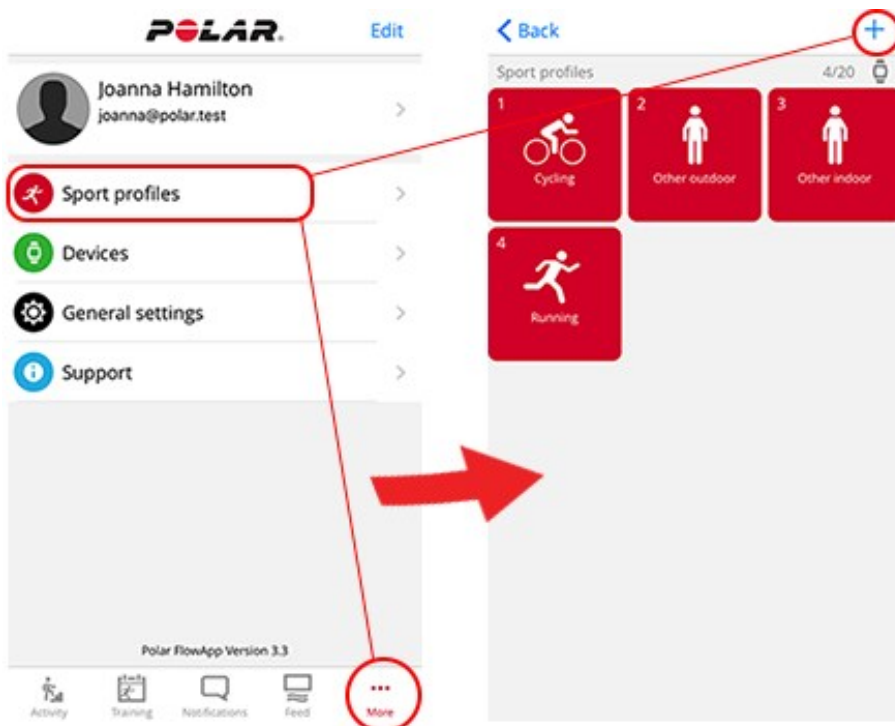
[Polar Flow' rakendus | Spordiprofiilide muutmine](#)

[Polar Flow' võrguteenus | Spordiprofiilid](#)

## SPORDIPROFIILI LISAMINE

Polar Flow' mobiilirakenduses:

1. Mine menüüsse **Spordiprofiilid**.
2. Puuduta ekraani paremas ülanurgas olevat plussmärki.
3. Vali loendist spordiala. Androidi seadme puhul puuduta valikut Valmis. Spordiala lisatakse sinu spordiprofiilide loendisse.



Võrguteenuses Polar Flow:

1. Klõpsa paremas ülanurgas olevat nime/profiilipilti.
2. Vali **Spordiprofiilid**.
3. Klõpsa valikut **Spordiprofiili lisamine** ja vali loendist spordiala.
4. Spordiala lisatakse sinu spordialade loendisse.



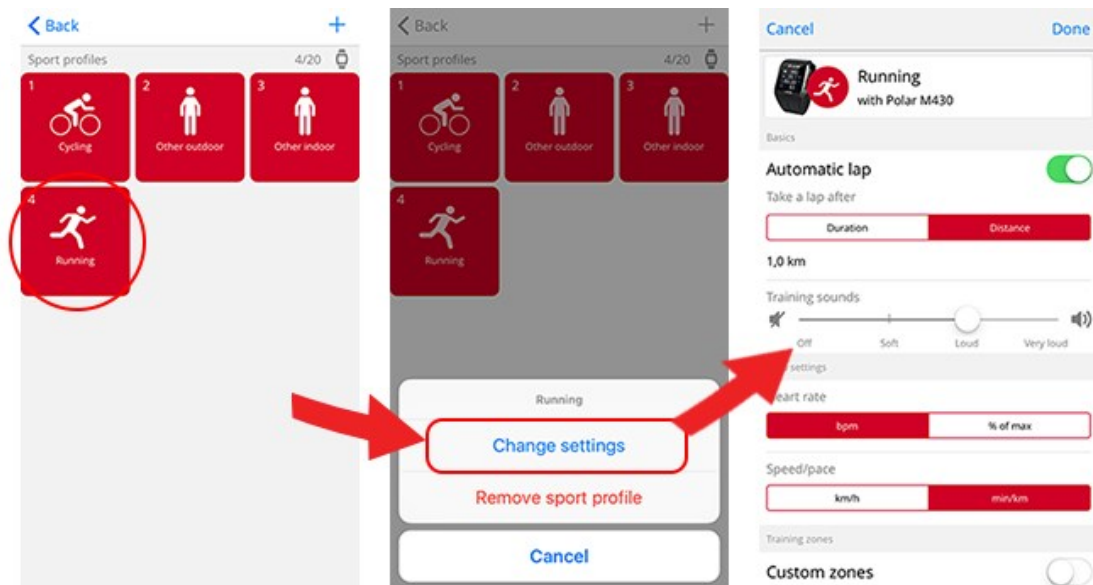
Sa ei saa uusi spordialasid ise luua. Spordialade nimekirja kontrollib Polar, kuna igal spordialal on kindlad vaikesätted ja -väärtused, mis mõjutavad näiteks kalorikulu arvestust ning treeningkoormuse ja taastumise funktsioone.

## SPORDIPROFIILIDE REDIGEERIMINE

Polar Flow' mobiilirakenduses:

1. Mine menüüsse **Spordiprofiilid**.
2. Vali spordiala ja puuduta valikut **Sätete muutmine**.
3. Kui oled lõpetanud, puuduta valikut Valmis. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.





Võrguteenus Polar Flow:

1. Klõpsa paremas ülanurgas olevat nime/profiilipilti.
2. Vali **Spordiprofiilid**.
3. Klõpsa käsku **Muuda** spordiala all, mida soovid redigeerida.

Iga spordiprofiili puhul saad redigeerida järgmist teavet:

### Põhisätted

- Automaatne ringisalvestus (saad lülitada välja või valida kestusel või distantsil põhineva)

### Südame löögisagedus

- Südame löögisageduse vaade (lööke minutis või % maksimaalsest südame löögisagedusest)
- Teistele seadmetele nähtav südame löögisagedus (see tähendab, et sinu südame löögisagedust saavad tuvastada teised traadita tehnoloogiat Bluetooth Smart kasutavad seadmed, näiteks jõusaalivarustus. Samuti saad oma kella kasutada Polar Clubi treeningtundides, et edastada oma südame löögisagedus Polar Clubi süsteemi.)
- Südame löögisageduse tsoonide sätted (südame löögisageduse tsoonide abil saad hõlpsasti valida ja jälgida treeningute intensiivsust. Kui valid „Vaikimisi“, ei saa südame löögisageduse tsoonide piire muuta. Kui valid Vaba, on kõiki piire võimalik muuta. Vaikimisi määratud südame löögisageduse tsoonide piirväärtused arvutatakse sinu maksimaalse südame löögisageduse põhjal.)

### Kiiruse/tempo sätted

- Kiiruse/tempo vaade (saad valida kiiruse jaoks km/h / mph või tempo jaoks min/km / min/mi)
- Kiiruse/tempo tsoonide sätted (kiiruse/tempo tsoonide abil saad hõlpsasti valida ja jälgida oma kiirust või tempot, olenevalt sinu valikutest. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt suure füüsilise võimekusega inimesele. Kui valid „Vaikimisi“, ei saa sa piire muuta. Kui valid „Vaba“, on kõiki piire võimalik muuta.)

### Treeninguvaated

Vali, millist teavet soovid oma treeningukordade ajal treeninguvaates vaadata. Iga spordiprofiilile saab määrata kaheksa erinevat treeninguvaadet. Igal treeninguvaatel saab olla kuni neli erinevat andmevälja.

Olemasoleva vaate muutmiseks klõpsa pliiatsiikooni või klõpsa valikut **Lisa uus vaade**.

### Žestid ja tagasiside

- Väripõhine tagasiside (saad värina sisse või välja lülitada)

### GPS ja kõrgus

- Automaatne peatamine: **Automaatse peatamise** kasutamiseks pead GPSi jaoks seadma **suure mõõtmistäpsuse** või kasutama Polari sammundurit. Treening peatub automaatselt, kui lõpetad liikumise, ning jätkub, kui alustad liikumist.
- Vali GPSi salvestussagedus.

Kui oled spordiprofiilide sätete redigeerimise lõpetanud, klõpsa nuppu **Salvesta**. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.



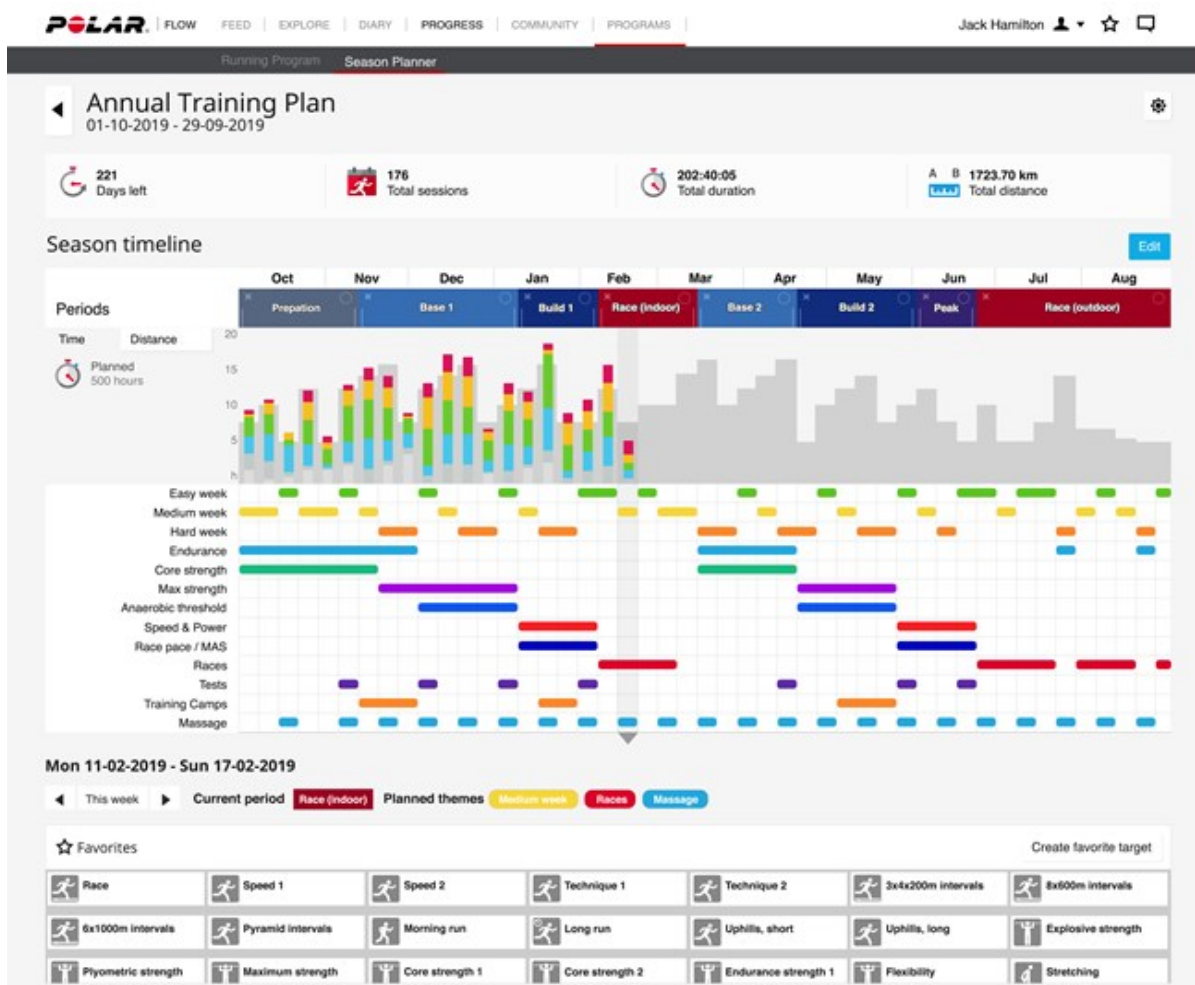
Palun võta arvesse, et mitmete sisespordi-, rühmaspordi- ja meeskonnaspordialade puhul on säte **HR nähtav teistele seadmetele** vaikimisi lubatud. See tähendab, et sinu südame löögisagedus on teistele Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavatele seadmetele, sh jõusaalivarustusele, nähtav. Seda, milliste spordialade puhul on Bluetooth-edastus vaikimisi lubatud, saad kontrollida [Polari spordiprofiilide loendist](#). Bluetooth-edastuse saad lubada või keelata spordiprofiilide sätetes.

## TREENINGUTE PLANEERIMINE

Polar Flow' võrguteenusel või Polar Flow' rakenduses saad planeerida treeninguid ja seada isiklike treeningu eesmärgi.

### TREENINGPLAANI KOOSTAMINE HOOAJAPLAANIJA ABIL

Polar Flow' võrguteenusel [hooajaplaanija](#) on suurepärase tööriist, mis võimaldab koostada kohandatud aastase treeninguprogrammi. Olenemata sinu treeningu eesmärgist, aitab Polar Flow koostada selle saavutamiseks kõikehõlmava plaani. Hooajaplaanija tööriista leiad Polar Flow' võrguteenusel menüüst **Programmid**.





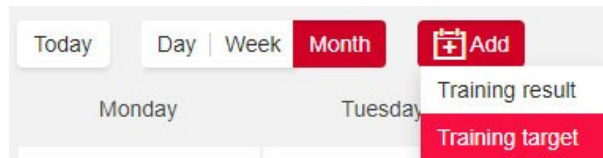
**Polar Flow for Coach** on tasuta kaugjuhendamisplatvorm, mis võimaldab su treeneril planeerida treeningute iga detaili, alates üksikutest treeningukordadest kuni kogu treeninghooaja kavandamiseni.

## TREENINGU EESMÄRGI LOOMINE POLAR FLOW' VÕRGUTEENUSES

Enne treeningu eesmärkide kasutamist pead need FlowSynci või Flow' rakenduse kaudu kellaga sünkroonima. Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, kuidas seatud eesmärki saavutada.

Treeningu eesmärgi seadmine Polar Flow' võrguteenuses

1. Mine menüüsse **Päevik** ja vali **Lisa > Treeningu eesmärk**.



2. Vaates **Treeningu eesmärgi lisamine** vali **spordiala** ning sisesta **eesmärgi nimi** (kuni 45 märki), **kuupäev**, **algusaeg** ja **märkused** (soovi korral).

Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

Kestusel põhinev eesmärk

1. Vali **Kestus**.
2. Sisesta kestus.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Distsantsil põhinev eesmärk

1. Vali **Distsants**.
2. Sisesta distants.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Kaloritel põhinev eesmärk

1. Vali **Kalorid**.
2. Sisesta kalore arv.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

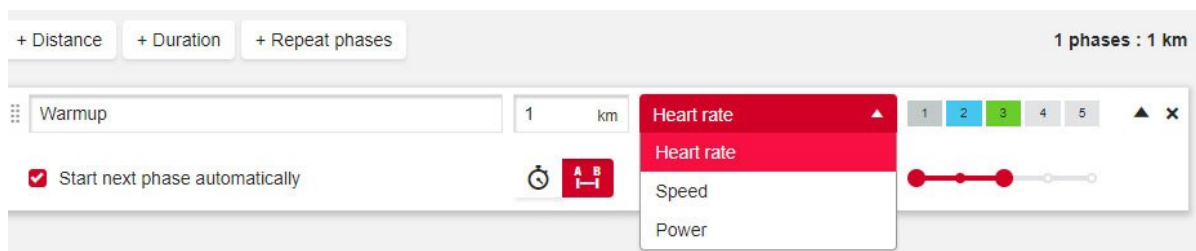
Võistlustempol põhinev eesmärk

1. Vali **Võistlustempo**.
2. Sisesta kaks järgmist väärtust: **kestus**, **distsants** või **võistlustempo**. Kolmas väärtus lisatakse automaatselt.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Võta arvesse, et võistlustempot saab sünkroonida ainult kelladega Grit X, Grit X Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V ja Vantage V2.

Etappidel põhinev eesmärk


1. Vali **Etappidel põhinev**.
2. Lisa eesmärgile etapid. Klõpsa valikut **Kestus**, et lisada kestusel põhinev etapp, või valikut **Distants**, et lisada distantsil põhinev etapp. Vali igale etapile **nimi** ja **kestus/distants**.
3. Järgmise etapi automaatseks alustamiseks märgi kast **Alusta järgmist etappi automaatselt**. Kui sa kasti ei märgi, pead etappe vahetama käsitsi.
4. Vali **etapi intensiivsus** vastavalt **südame löögisagedusele, kiirusele** või **võimsusele**.



Võimsuspõhiseid etapiviisilisi treeningu eesmärgi toetab praegu ainult Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro ja Vantage V2.

5. Kui tahad etappi korrata, vali **+ Korda etappe** ja lohista etapid, mida soovid korrata, korduste jaotisesse.



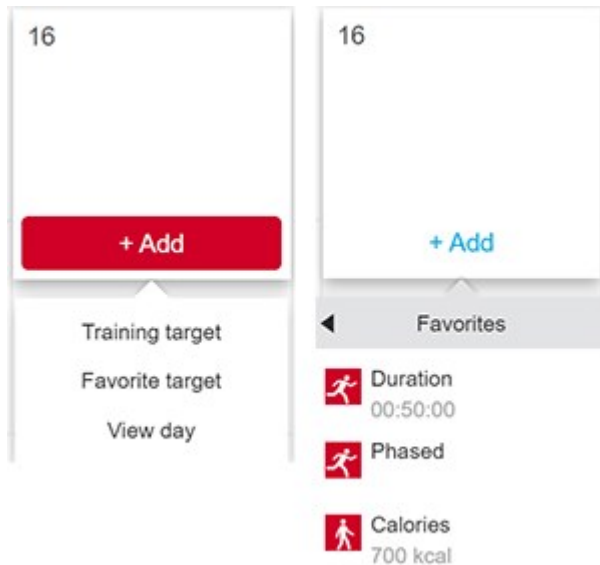
6. Eesmärgi lisamiseks oma lemmikute nimekirja klõpsa ikooni Lisa lemmikutesse .
7. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

## Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine

Kui oled seadnud eesmärgi ja lisanud selle lemmikute hulka, saad kasutada seda mallina sarnaste eesmärkide seadmiseks. Nii on treeningu eesmärkide seadmine lihtsam. Näiteks ei pea sa iga kord koostama uuesti keerulist etappidel põhinevat eesmärki.


Olemasoleva lemmiku kasutamiseks treeningu eesmärgi mallina toimi järgmiselt:

1. Hoida kursorit **päevikus** kuupäeva kohal.
2. Vali **+Lisa > Lemmikeesmärk** ja seejärel vali loetelust **Lemmikud** eesmärk.



3. Lemmik lisatakse sinu päevikusse plaanilise eesmärgina. Treeningu eesmärgile määratud vaikeage on 18.00.
4. Klõpsa päevikus olevat eesmärki ja muuda seda vastavalt oma eelistustele. Eesmärgi redigeerimine selles vaates ei muuda algset lemmikeesmärki.
5. Muudatuste salvestamiseks klõpsa nuppu Salvesta.



Lemmikeesmärke saad muuta ja uusi lemmikeesmärke seada ka lemmikute lehel. Selle avamiseks klõpsa peamenüüs ikooni .


## EESMÄRKIDE SÜNKROONIMINE KELLAGA

**Ära unusta kella ja Flow' võrguteenuse treeningu eesmärke FlowSynci või Flow' rakenduse abil sünkroonida.** Kui sa eesmärke ei sünkrooni, kuvatakse need ainult Flow' võrguteenuse päevikus või lemmikute nimekirjas.


Teavet treeningu eesmärgiga treeningukorra alustamise kohta leiad jaotisest [Treeningukorra alustamine](#).

## TREENINGU EESMÄRGI LOOMINE POLAR FLOW' RAKENDUSES

Treeningu eesmärkide loomine Polar Flow' rakenduses

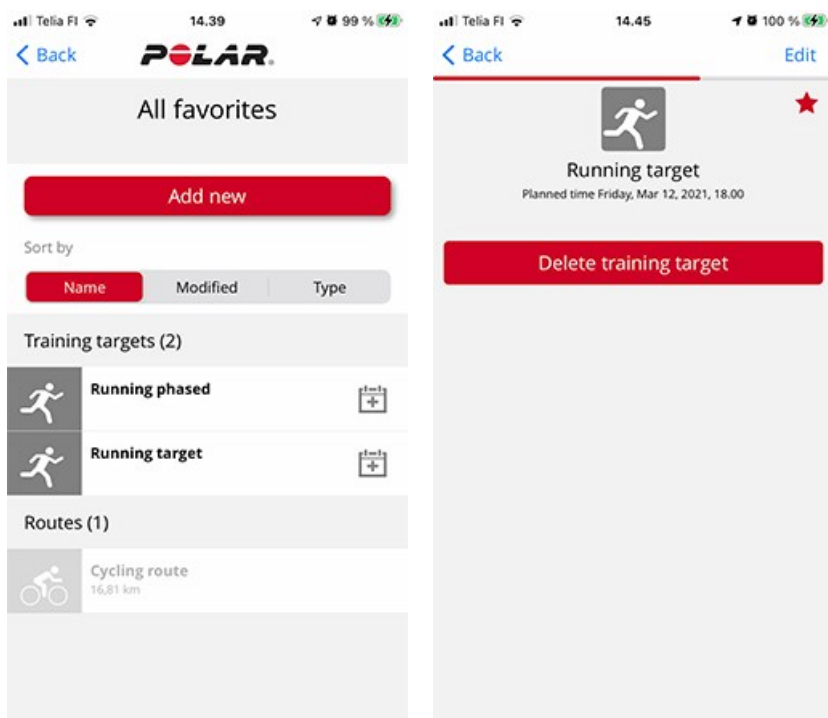
1. Vali **Treening** ja klõpsa lehe ülaosas ikooni .
2. Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

Lemmikeesmärk

1. Vali **Lemmikeesmärk**.
2. Vali mõni olemasolev lemmikeesmärk või lisa valiku **Lisa uus** abil uus lemmik.
3. Lisa see päevikusse, puudutades olemasoleva eesmärgi kõrval olevat ikooni .
4. Valitud treeningu eesmärk lisatakse sama päeva treeningkalendrisse. Treeningu eesmärgi kellaaaja muutmiseks ava see oma päevikus.
5. Uue lemmikeesmärgi lisamisel saad seada uue **kiire eesmärgi, etappidel põhineva eesmärgi, Strava Live Segmenti** või **Komooti teekonna**.

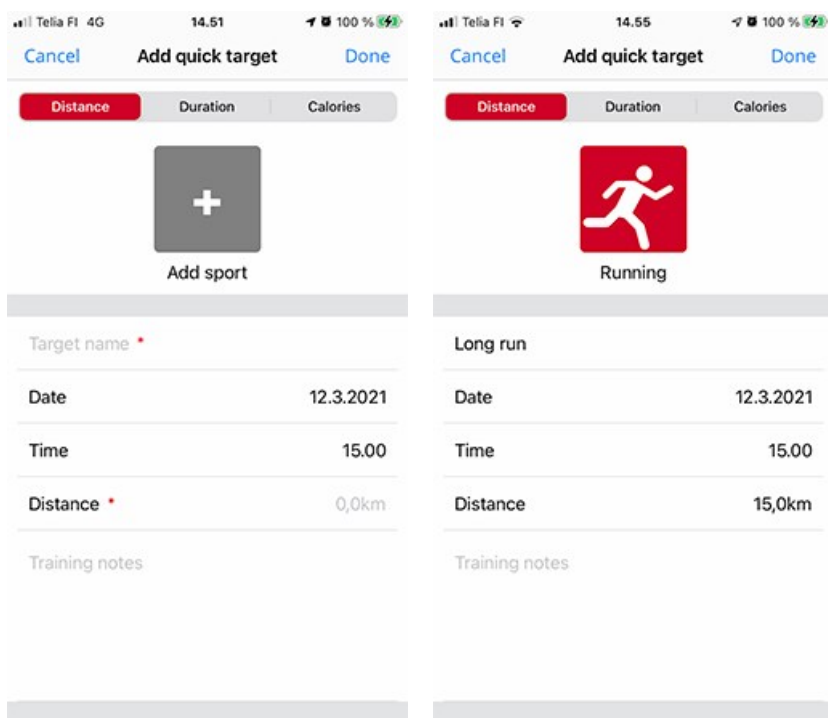


Komooti teekond on saadaval ainult mudelites Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro ja Vantage V2. Strava Live Segment on saadaval mudelites Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V ja Vantage V2.



## Kiire eesmärk

1. Vali **Kiire eesmärk**.
2. Vali, kas kiire eesmärk põhineb distantsil, kestusel või kaloritel.
3. Vali spordiala.
4. Sisesta eesmärgi nimi.
5. Sisesta eesmärgi distants, kestus või kalorid.
6. Eesmärgi lisamiseks treeningpäevikusse puuduta nuppu **Valmis**.

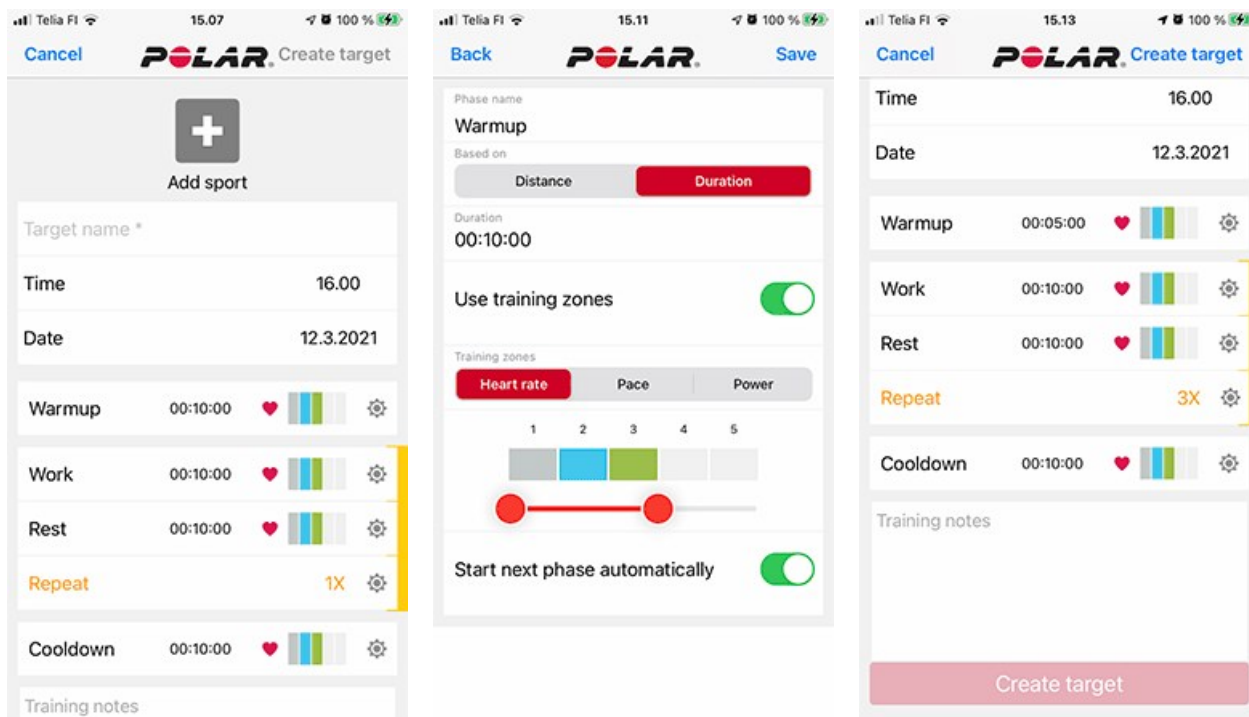


## Etappidel põhinev eesmärk

1. Vali **Etappidel põhinev eesmärk**.
2. Vali spordiala.
3. Sisesta eesmärgi nimi.
4. Sisesta eesmärgi kellaeg ja kuupäev.



5. Etapi sätete muutmiseks puuduta selle kõrval olevat ikooni .
6. Eesmärgi lisamiseks treeningpäevikusse puuduta nuppu **Loo eesmärk**.




Treeningu eesmärkide edastamiseks oma kella sünkrooni kell Flow' rakendusega.

## LEMMIKUD


Menüüs **Lemmikud** saad salvestada ja hallata oma Flow' võrguteenuses ja Flow' mobiilirakenduses olevaid lemmikeesmärgi. Lemmikuid saad treeningu ajal kasutada seatud eesmärkidenä. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningute planeerimine Flow' võrguteenuses](#).

Lisaks saad vaadata lemmikute maksimaalset arvu oma kellas. Lemmikute arv Flow' võrguteenuses on piiramatut. Kui sul on Flow' võrguteenuses üle 100 lemmiku, kantakse esimesed 100 sünkroonimise ajal kella üle. Saad lemmikute järjekorda muuta, lohistades neid teise kohta. Vali lemmik, mida soovid teisaldada, ning lohista see soovitud kohta nimekirjas.


## TRENINGUEESMÄRGI LISAMINE LEMMIKUTESSE

1. [Sea treeningueesmärk](#).
2. Klõpsa lehe paremas alanurgas olevat lemmikute ikooni .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.


või

1. Vali menüüst **Päevik** olemasolev eesmärk.
2. Klõpsa lehe paremas alanurgas olevat lemmikute ikooni .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.

## LEMMIKU MUUTMINE

1. Klõpsa oma nime kõrval paremas ülanurgas olevat lemmikute ikooni . Kuvatakse kõik sinu lemmikeesmärgid.
2. Vali välja lemmik, mida soovid muuta, ja klõpsa käsku **Muuda**.
3. Saad muuta spordiala, eesmärgi nime treeninguga seotud eesmärgi üksikasju ja lisada märkusi. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningute planeerimine](#). Pärast vajalike muudatuste tegemist klõpsa käsku **Värskenda muudatused**.

## LEMMIKU EEMALDAMINE

1. Klõpsa oma nime kõrval paremas ülanurgas olevat lemmikute ikooni . Kuvatakse kõik sinu lemmikeesmärgid.
2. Treeningueesmärgi eemaldamiseks lemmikute nimekirjast klõpsa paremas ülanurgas olevat kustutamisisikooni.

## SÜNKROONIMINE

Bluetooth-ühenduse abil saad andmed kanda kellast juhtmevabalt üle Polar Flow' rakendusse. Teine võimalus on sünkroonida kell Polar Flow' võrguteenusega, kasutades USB-liidest ja tarkvara FlowSync. Andmete sünkroonimiseks kella ja Flow' rakenduse vahel peab sul olema Polari konto. Kui soovid sünkroonida andmed kellast otse võrguteenusesse, vajad lisaks Polari kontole ka tarkvara FlowSync. Kui oled kella seadistamise lõpule viinud, oled juba loonud Polari konto. Kui seadistasid kella arvutiga, on sul tarkvara FlowSync juba arvutis olemas.

Ära unusta oma andmeid kella, võrguteenuse ja mobiilirakenduse vahel sünkroonida ning neid värskendada, kus iganes sa ka ei viibiks.

## FLOW' MOBIILIRAKENDUSEGA SÜNKROONIMINE

Enne sünkroonimist veendu, et:

- Sul on olemas Polari konto ja Flow' rakendus.
- Bluetooth on sinu mobiilseadmes sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- Oled ühendanud kella oma mobiilseadmega. Lisateavet leiad jaotisest [Ühendamine](#).

Andmete sünkroonimiseks:

1. Logi sisse Flow' rakendusse ja vajuta kellal pikalt nuppu, kuni kella ekraanil kuvatakse tekst **Ühendamine mobiiliga**.
2. Ekraanil kuvatakse tekst **Ühendamine Polar Flow' rakendusega**.
3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse kella ekraanil tekst **Sünkroonimine on lõpetatud**.



Kui sinu telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonib su kell automaatselt Polar Flow' rakendusega kord tunnis. Automaatne sünkroonimine toimub ka siis, kui lõpetad treeningukorra või muudad kella sätteid. Kui kell sünkroonitakse Flow' rakendusega, sünkroonitakse ka sinu treeningu- ja aktiivsuseandmed internetiühenduse kaudu automaatselt Flow' võrguteenusega.

Lisateavet Polar Flow' rakenduse kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## FLOW' VÕRGUTEENUSEGA SÜNKROONIMINE FLOWSYNCI KAUDU

Andmete sünkroonimiseks Flow' võrguteenusega läheb sul vaja tarkvara FlowSync. Enne kui proovid sünkroonida, mine aadressile [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ning laadi see alla ja installi oma arvutisse.

1. Ühenda kell juhtme abil arvutiga. Veendu, et tarkvara FlowSync on käivitatud.
2. Sinu arvuti ekraanil avaneb FlowSynci aken ja algab sünkroonimine.
3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil „Valmis“.

Iga kord, kui ühendad kella oma arvutiga, edastab tarkvara Polar FlowSync sinu andmed Polar Flow' võrguteenusesse ja sünkroonib kõik sätteid, mida oled muutnud. Kui sünkroonimine ei alga automaatselt, käivita FlowSync töölaual olevast



ikoonist (Windows) või rakenduste kaustast (Mac OS X). Iga kord, kui saadaval on püsivaravärskendus, annab FlowSync sellest teada ja palub selle installida.



Kui muudad Flow' võrguteenuses sätteid samal ajal, kui kell on arvutiga ühendatud, vajuta FlowSynci sünkroonimisnuppu, et kanda sätted kella üle.

Lisateavet Flow' võrguteenuse kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Lisateavet tarkvara FlowSync kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

## AKU

Sinu kellal on sisemine laetav aku. Laetavatel akudel on piiratud kasutusaeg, mis oleneb mitmetest teguritest, sealhulgas aku tehnoloogiast, töötemperatuurist, laadimisharjumustest ning sellest, kuidas kella kasutatakse ja hooldatakse. Saad aku kasutusaega pikendada nii, et hoiad oma kella heas seisundis ning laed ja hoiustad seda vastavalt allolevatele juhisteile.

- Hoida kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustusest ja soolasest veest (nt higi või merevee) tulenevate kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputa kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võid seda jooksva vee all loputada, ilma et see kahjustaks elektroonilisi osi.
- Enne laadimist veendu, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära.
- Ära lae kella, kui temperatuur on alla 0 °C / +32 °F või üle +40 °C / +104 °F.
- Ära lae kella tuleohtlike materjalide läheduses või tuleohtlikel pindadel.
- Ära lae kella, kui see on märg.
- Ära jäta kella külma (alla -10 °C / 14 °F) ega kuuma (üle 50 °C / 120 °F) kätte ning kaitse seda otsese päikesevalguse eest.
- Ära lase akul enne laadimist täielikult tühjeneda ja ära lae akut iga kord täielikult täis. Aku laetuse hoidmine vahemikus 10-90% koormab akut vähem, aitab akul säilitada optimaalset toimivust ja pikendab selle kasutusaega.
- Ära jäta akut pikaks ajaks täiesti tühjaks ning ära hoida seda kogu aeg täielikult laetuna.
- Hoida kella osaliselt laetuna jahedas ja kuivas kohas. Kui sa oma kella mõnda aega ei kasuta, lae see enne hoiustamist ligikaudu 50 protsendini. Lisaks lülita kell valikute **Sätted > Üldsätted > Kella tutvustus** abil välja. Hoiustamisel hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui sa ei kavatse kella mitme kuu jooksul kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida.

Laetavad akud halvenevad aja jooksul järk-järgult ning nende mahtuvus väheneb. Telefonides ja spordikellades, sealhulgas Polari kellades kasutatavate laetavate liitiumioonakude keskmine kasutusaeg on ligikaudu 2-3 aastat. Selles etapis on akul säilinud ligikaudu 80% algsest mahtuvusest ning see protsent jätkab aja ja kasutuse käigus vähenemist. Aku tegelik kasutusaeg varieerub, olenevalt kasutusest ja töötingimusest.

Kui toote tööiga lõpeb, julgustab Polar sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele; selleks järgi kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning pane elektroonilised seadmed võimalusel eraldi konteinerisse. Ära viska seda toodet sorteerimata olmejäätmete hulka.

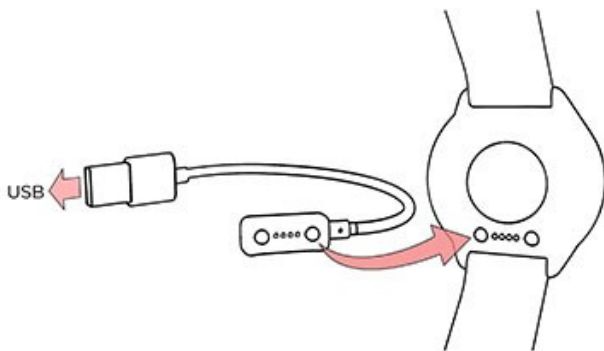
## AKU LAADIMINE

Aku laadimiseks ühenda komplektis sisalduv USB-kaabel arvuti USB-liidesesse.

Akut on võimalik laadida seinakontakti kaudu. Kui soovite akut laadida seinakontakti kaudu, kasutage USB-toiteadapterit (ei sisaldu komplektis). Kui kasutate USB-toiteadapterit, siis veenduge, et adapter kannab märgistust „output 5 Vdc” ja selle voolutugevus on vähemalt 500 mA. Kasutage ainult sellist USB-toiteadapterit, mille ohutus on kindlaks tehtud (kannab märgist „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL listed” või „CE”).



1. Kella laadimiseks ühenda see kaasasoleva kaabli abil võrgutoitel USB-liidese või USB-laadijaga. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale.



2. Ekraanile ilmub tekst **Laadimine**.



Palun võta arvesse, et kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseni kuluda mõni minut.

3. Kui akuikoon on täitunud, on kell täielikult laetud.

## AKU LAADIMINE TREENINGU AJAL

Ära proovi kella treeningukorra ajal laadida kaasaskantava laadijaga, näiteks akupangaga. Kui ühendad treeningukorra ajal oma kella toiteallikaga, siis akut ei laeta. Kui ühendad treeningu ajal oma kella laadimiskaabliga, võivad higi ja niiskus põhjustada korrosiooni ning kahjustada nii laadimiskaablit kui ka kella. Kui alustad treeningukorda ajal, kui kell laeb, peatatakse laadimine.

## AKU TÖÖAEG

Aku tööaeg on järgmine:

- **Põhirežiimil:** kuni 5 päeva aktiivsuse jälgimist koos pideva südame löögisageduse mõõtmisega ja aktiveeritud mobiiltelefoniteatistega. Alati sisselülitatud ekraani puhul on aku tööaeg kuni 2 päeva.
- **Treeningurežiimil:** kuni 30 tundi treenimist ühesagedusliku GPSi (energiasääst) ja optilise südame löögisageduse anduriga. Kuni 21 tundi pidevat treenimist kahesagedusliku GPSi (parem täpsus) ja optilise südame löögisageduse anduriga.
- **Energiasäästurežiimil:** [energiasäästu sätete](#) abil on sul treeningurežiimi isegi kuni 100 tundi.



Kella [alati sisselülitatud ekraani](#) puhul tühjeneb aku kiiremini.

Aku tööiga sõltub paljudest teguritest, nagu näiteks ümbritseva keskkonna temperatuurist, milles sa oma kella kasutad, kasutatavatest funktsioonidest, sellest, kui sageli on taustvalgus sisse lülitatud, ning aku kulumisest. Sage sünkroonimine Flow' rakendusega vähendab samuti aku tööiga. Aku tööiga vähendavad oluliselt ka külmakraadid. Kella kandmine üleriie all aitab hoida seda soojana ja pikendada selle tööaega.

Lisateavet leiad tootetoet dokumendist [Milline on Polar Ignite 3 aku tööaeg?](#)

## AKU OLEK JA TEAVITUSED

### Aku oleku sümbol



Aku oleku sümbol kuvatakse ekraanil, kui keerad kella vaatamiseks rannet või naased menüüst kellaaja vaatesse. Aku oleku sümbol näitab aku laetuse taset protsentides.

### Aku teavitused

- Kui aku hakkab tühjaks saama, kuvatakse kellaaja vaates tekst **Aku tühjeneb. Lae**. Soovitav on kell laadima panna.
- Kui aku on treeningukorra salvestamiseks liiga tühi, kuvatakse ekraanil tekst **Enne treenimist lae**.

Tühjeneva aku teavitused treeningu ajal:

- Kui aku hakkab tühjaks saama, kuvatakse ekraanil tekst **Aku tühjeneb**. Teavitust korratakse, kui aku on südame löögisageduse mõõtmiseks ja GPSi andmete salvestamiseks liiga tühi, ning südame löögisageduse mõõtmine ja GPS lülituvad välja.
- Kui aku tase langeb kriitiliselt madalale, ilmub ekraanile tekst **Salvestamine lõpetati**. Kell lõpetab treeningu ja salvestab selle andmed.

Kui ekraan on tühi, on aku tühjaks saanud ja kell on sisenenud unerežiimi. Pane kell laadima. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseks kuluda veidi aega.

## KELLA HOOLDAMINE

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka Polar Vantage M2-e hoida puhtana ja käsitseda ettevaatlikult. Alltoodud juhised aitavad teil täita garantiikohustusi, hoida seadet parimas seisukorras ning vältida probleeme laadimise ja sünkroonimisega.

### KELLA PUHASTAMINE

Pärast iga treeningut peske kella õrna seebilahusega jooksva vee all. Kuivatamiseks kasutage pehmet rätikut.

**Hoidke kella ja kaabli laadimiskontakte puhtana, et tagada tõrgeteta laadimine ja sünkroonimine.**

Enne laadimist veenduge, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühkige need õrnalt ära. **Ärge laadige kella, kui see on märg või higine.**

Hoidke kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustuse ja soolase vee (nt higi või merevee) tekitatud kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputage kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võite seda jooksva vee all loputada ilma elektroonilisi osi kahjustamata.

### Optilise südame löögisageduse anduri hooldamine

Hoolitsege selle eest, et optilise anduri pinnale ei tekiks kriimustusi. Kriimustused ja mustus mõjutavad randmelt mõõdetavat südame löögisagedust.

Vältige parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendi ja putukatõrjevahendi kasutamist nahal, kus kella kannate. Kui kell puutub kokku nende või muude kemikaalidega, peske seda õrna seebilahusega ja loputage jooksva vee all.

### HOIUSTAMINE

Hoida seadet jahedas ja kuivas kohas. Ära hoida seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kile- või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Kaitse treeninguseadet pikaajalise

otsese päikesevalguse eest, näiteks ära jäta seda autosse ega jalgrattakinnitusele. Kui sa oma kella mõnda aega ei kasuta, hoiusta seda osaliselt laetuna. Hoiustamisel hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui sa ei kavatse kella mitme kuu jooksul kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida. See pikendab aku tööiga.

**Ärge jätke seadet külma (alla -10 °C/14 °F) ega kuuma (üle 50 °C/120 °F) kätte ning kaitske seda otsese päikesevalguse eest.**

## TEENINDUS

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul on soovitatav lasta hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute läbiviidud hooldustööde tõttu. Täiendavat teavet leiate peatükist „Polari piiratud rahvusvaheline garantii“.

Kontaktandmed ja kõikide Polari teeninduskeskuste aadressid leiate aadressilt [support.polar.com](http://support.polar.com) ja riigipõhistelt veebilehtedelt.

## ETTEVAATUSABINÕUD

Polari tooted (treeninguseadmed, aktiivsusmonitorid ja lisavarustus) näitavad ära füsioloogilise pingutuse ja taastumise taseme treeningu ajal ja pärast treeningut. Polari treeninguseadmed ja aktiivsusmonitorid mõõdavad südame löögisagedust ja/või jälgivad teie aktiivsust. Sisseehitatud GPS-iga Polari treeninguseadmed näitavad kiirust, distantssi ja asukohta. Ühilduvate lisaseadmete täieliku nimekirja leiate aadressilt [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories). Õhurõhuanduriga Polari treeninguseadmed mõõdavad kõrgust ja teisi näitajaid. Muud kasutamist pole ette nähtud. Polari treeninguseadmeid ei tohiks kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust.

## HÄIRED TREENINGU AJAL

### Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus

Elektriliste seadmete läheduses võivad tekkida häired. Häireid treeningu ajal võivad põhjustada ka WLAN tugijaamad. Ekslike näitude vältimiseks tuleb eemalduda võimalikest häireallikatest.

Treeningvarustus, millel on elektroonilised või elektrilised komponendid, sealhulgas LED-ekraan, mootorid ja elektrilised pidurid, võivad tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage südame löögisageduse andur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningseadet seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid ega vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees; ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange südame löögisageduse andur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningseadet häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui seade ei hakka sellest hoolimata tööle, on südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

## TERVIS JA TREENIMINE

Treenimisega võivad kaasned riskid. Enne regulaarsete treeningute alustamist soovitame teil vastata järgmistele teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on „jah“, pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas te olete viimase viie aasta jooksul olnud füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- Kas teil on esinenud probleeme hingamisega?
- Kas teil esineb mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te olete taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?

- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Treeningu ajal on oluline pöörata tähelepanu keha reaktsioonidele. **Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening lõpetada või jätkata madalama intensiivsusega.**

**Tähelepanu!** Polari tooteid võib kasutada, kui teil on südamestimulaator või muu implanteeritud elektrooniline seade. Teoorias ei tohiks Polari tooted südamestimulaatori tööd häirida. Puudub teave selle kohta, et keegi oleks kunagi selliseid häireid kogenud. Sellegipoolest ei saa me garanteerida, et meie tooted sobivad kõigi südamestimulaatoritega või muude implanteeritud seadmetega, kuna seadmed on erinevad. Kui teil on mingeid kahtlusi või kui te kogete Polari tooteid kasutades ebataavalisi aistinguid, võtke ohutuse tagamiseks ühendust oma arsti või implanteeritud elektroonilise seadme tootjaga.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri peatükis "[Tehnilised andmed](#)". Kui teil esineb nahareaktsioon, lõpetage toote kasutamine ja võtke ühendust oma arstiga. Teavitage esinenud nahareaktsioonist ka Polari klienditeenindust. Nahareaktsioonide vältimiseks kandke südame löögisageduse andurit särki peal, kuid tõrgeteta töö tagamiseks niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.



Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib südame löögisageduse anduri või randmerihma värv hakata kuluma ja määrada heledaid riideid. Samuti võib selle tulemusel hakata tumedam värv riietelt kuluma ja määrada heledaid treeninguseadmeid. Et heledat värvi treeninguseadmed oleksid aastaid head seisukorras, ärge kandke treeningu ajal riideid, mis võivad värvi anda. Kui kasutate nahal parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendit või putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku seadme ega südame löögisageduse anduriga. Kui treenite külma ilmaga (-20 °C kuni -10 °C/-4 °F kuni 14 °F), soovime kanda treeninguseadet jaki käise all, otse naha vastas.

## HOIATUS: HOIDKE PATAREISID LASTELE KÄTTESAAMATUS KOHAS

Polari südame löögisageduse andurid (näiteks H10 ja H9) sisaldavad nööpelementi. Nööpelemendi allaneelamine võib põhjustada tõsiseid sisemisi põletusi vaid kahe tunniga ja tingida surma. **Hoidke uusi ja kasutatud patareisid lastele kättesaamatus kohas.** Kui patareipesa ei sulgu korralikult, lõpetage toote kasutamine ja hoidke seda lastele kättesaamatus kohas. **Kui kahtlustate, et keegi neelas patarei alla või see sattus mõnda kehaosasse, võtke kohe ühendust arstiga.**

Teie ohutus on meie jaoks tähtis. Bluetooth® Smarti jooksuandur on disainitud nii, et see ei jääks jooksmise ajal kuhugi kinni. Sellegipoolest olge ettevaatlik, kui jooksete jooksuanduriga näiteks metsas.

## KUIDAS POLARI TOOTEID TURVALISELT KASUTADA?

Polar pakub oma klientidele vähemalt [viieaastast tootetuge alates toote müümisest](#). Tootetoe teenus hõlmab Polari seadmete vajalikke püsivaravärskendusi ja vajadusel kriitiliste turvaaukude parandusi. Polar jälgib versioone pidevalt teadaolevate turvaaukude suhtes. Värskendage oma Polari toodet regulaarselt ja niipea, kui Polar Flow mobiilirakendus või Polar FlowSynci arvutitarkvara teatab teile uue püsivaraversiooni olemasolust.

Treeningute andmed ja muud Polari seadmesse salvestatud andmed sisaldavad tundlikku teavet, sealhulgas teie nime, füüsilisi näitajaid, üldise tervisliku seisundi kirjeldust ja asukohta. Asukohaandmeid on võimalik kasutada teie asukoha ja tavapäraste treeningu marsruutide kindlaksmääramiseks. Kui te seadet parasjagu ei kasuta, olge eriti ettevaatlik ja leidke sellele turvaline koht.

Kui kasutate mobiiltelefoniteatiste funktsiooni, pidage meeles, et teatud rakenduste teavitused kuvatakse seadme ekraanil. Samuti saab seadme menüüst vaadata viimaseid teile saadetud sõnumeid. Privaatsete sõnumite konfidentsiaalsuse tagamiseks vältige mobiiltelefoniteatiste funktsiooni kasutamist.

Enne seadme müümist või kolmanda osapoole kätte andmist tuleb taastada tehasesätted ja eemaldada seade Polar Flow kontolt. Tehasesätteid saab taastada arvutis oleva FlowSynci tarkvara abil. Tehasesätete taastamine tühjendab seadme mälu ja teie andmetele pole enam võimalik ligi pääseda. Seadme eemaldamiseks Polar Flow kontolt logige sisse Polar Flow veebikeskkonda, leidke oma toodete loend ja klõpsake nuppu „Remove“ toote kõrval, mille soovite eemaldada.

Treeningute andmed salvestatakse Polar Flow rakenduse abil ka teie mobiilseadmesse. Lisaturvalisuse tagamiseks on mobiilseadmes võimalik rakendada mitmesuguseid turvalisuse tõstmise suvandeid, sealhulgas tugevat autentimist ja seadme krüptimist. Juhised suvandite lubamise kohta leiate oma mobiilseadme kasutusjuhendist.

Polar Flow veebikeskkonna kasutajaks registreerimisel soovitage kasutada vähemalt 12 tähemärgi pikkust parooli. Kui kasutate Polar Flow veebikeskkonda avalikus arvutis, ärge unustage tühjendada vahemälu ja sirvimisajalugu, et takistada teistel juurdepääsu teie kontole. Samuti ärge lubage arvuti brauseril Polar Flow veebikeskkonna parooli talletada ega meelde jätta, kui tegemist pole teie isikliku arvutiga.

Kõigist turvalisusega seotud probleemidest võib teatada meiliaadressile [security@polar.com](mailto:security@polar.com) või Polari klienditeenindusele.

## TEHNILISED ANDMED

### POLAR IGNITE 3

Mudel: 5J

#### Aku tüüp:

215 mAh laetav liitiumpolümeeraku

#### Tööaeg:

**Põhirežiimil:** kuni 5 päeva aktiivsuse jälgimist koos pideva südame löögisageduse mõõtmisega ja aktiveeritud mobiiltelefoniteatistega. Alati sisselülitatud ekraani puhul on aku tööaeg kuni 2 päeva.

**Treeningurežiimil:** kuni 30 tundi treenimist ühesagedusliku GPSi (energiasääst) ja optilise südame löögisageduse anduriga. Kuni 21 tundi pidevat treenimist kahesagedusliku GPSi (parem täpsus) ja optilise südame löögisageduse anduriga.

**Energiasäästurežiimil:** [energiasäästu sätete](#) abil on sul treeningurežiimi isegi kuni 100 tundi.



Kella [alati sisselülitatud ekraani](#) puhul tühjeneb aku kiiremini.

Lisateavet leiad tootetoet dokumendist [Milline on Polar Ignite 3 aku tööaeg?](#)

#### Töötemperatuur:

-10 °C kuni +50 °C (14 °F kuni 122 °F)

#### Kella materjalid:

##### Ignite 3

Seade: ABS+10GF, ASA+10GF, Corning Gorilla Glass 3, roostevaba teras, PMMA

Randmerihm: silikoon, roostevabast terasest pannel, roostevabast terasest kinnitustihvtid

##### Ignite 3 Titanium

Seade: ABS+10GF, Corning Gorilla Glass 3, titaan, roostevaba teras, PMMA

Randmerihm (must silikoon): silikoon, alumiiniumpannal, roostevabast terasest kinnitustihvtid

Randmerihm (nahk, Sun-Kissed Bronze): taimpargitud nahk, roostevabast terasest pannel, roostevabast terasest kinnitustihvtid

#### Lisarihmade materjalid:

vt jaotisest [Polari tarvikud](#).

#### USB-kaabli materjalid:

PA, N52 NdFeB (tsingitud), Brass 6801 (kullatud), TPE, Velcro, PBT, valgevask

#### Kella täpsus:

Parem kui  $\pm 0,5$  sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F

#### GPSi täpsus:

Distants  $\pm 2\%$

Teekonna keskmine täpsus: 5 m (kahesageduslik GPS)

Need väärtused on saadud avamaa tingimustes, kus kortermajad ega puud ei takista satelliidi tööd. Samad väärtused võidakse saavutada ka linnas ja metsas, kuid need võivad vahel varieeruda.

#### GPSi salvestussagedus

1 sekund ([energiasäästu sätetes](#) saad valida ka 1 minuti või 2 minutit)

#### Kõrguse resolutsioon:

1 m

#### Tõusu/laskumise resolutsioon:

5 m

#### Maksimaalne kõrgus:

9000 m / 29525 ft

#### Südame löögisageduse mõõtevahemik:

15–240 l/min

#### Kiiruse näitude vahemik:

0–399 km/h või 0–247,9 mph

#### Veekindlus:

30 m (sobib ujumiseks)

#### Mälumaht:

Kuni 90 tundi treenimist koos GPSi ja südame löögisageduse mõõtmisega, sõltuvalt keelesätetest

#### Andurid:

Precision Prime™, kiirendusmõõtur, ümbritseva valguse andur, randme naha temperatuuri andur

#### Ekraan

AMOLED 1,28", 416x416

Kasutab raadiosidetehnoloogiat Bluetooth®.

Raadioseadmestikul on sagedusriba(d) 2,402–2,480 GHz ISM ja maksimumvõimsus 5 mW.

Optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia Polar Precision Prime tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis annab seadme ja naha kokkupuutel toimival mõõtmisel täpsemad tulemused.

## POLAR FLOWSYNCI TARKVARA

FlowSynci tarkvara kasutamiseks on vaja Microsoft Windowsi või Maci operatsioonisüsteemi, Interneti-ühendust ja vaba USB-liidest.



Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta leiate aadressilt [support.polar.com](https://support.polar.com).

## POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUSE ÜHILDUVUS

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta leiate aadressilt [support.polar.com](https://support.polar.com).

## POLARI TOODETE VEEKINDLUS

Enamikku Polari tooteid võib ujumise ajal kanda. Tegemist pole siiski sukeldumisvahenditega. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage seadme nuppe vee all.

**Randmelt südame löögisagedust mõõtvad Polari seadmed** sobivad ujumiseks ja vannis või duši all käimiseks. Nad koguvad teie aktiivsusandmeid randmeliigutuste alusel ka ujudes. Leidsime aga oma testides, et randmelt mõõdetav südame löögisageduse funktsioon ei toimi vees kõige paremini, mistõttu ei soovita me mõõta südame löögisagedust ujudes randmelt.

Kellatööstuses tähistatakse veekindlust üldiselt meetrites, mis viitab staatilisele veerõhule konkreetsel sügavusel. Polar kasutab oma toodete puhul sama süsteemi. Polari toodete veekindlust testitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile **ISO 22810** või **IEC60529**. Polar kontrollib eelnevalt kõikide veekindluse tähisega seadmete vastupidavust veerõhule.

Polari tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt. Võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et need määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Veealuse tegevuse puhul on liikumisest tingitud dünaamiline rõhk suurem kui staatiline rõhk. See tähendab, et kui liigutate toodet vee all, avaldub sellele suurem rõhk kui olukorras, kus toode oleks paigal.

Märgistus toote tagaküljel	Veepriksmed, higi, vihmapiisad jne	Vannis või duši all käimine ja ujumine	Snorgeldamine (õhuvarudeta)	Sukeldumine (õhuvarudega)	Veekindluse iseloomustus
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Mitte pesta survepesuriga. Kaitse veepriksmete, vihmapiiskade jne vastu. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 meters Sobib ujumiseks	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Sobib sagedaseks vees kasutamiseks, kuid mitte sukeldumiseks.

## REGULATIIVNE TEAVE



See toode vastab direktiividele 2014/53/EL, 2011/65/EL ja 2015/863/EL. Iga toote asjakohane vastavusdeklaratsioon ja muu regulatiivne teave on saadaval aadressil [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud, tähistab seda, et Polari tooted on elektroonilised seadmed, mida reguleeritakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiivi 2012/19/EL alusel, mis käsitleb elektri- ja elektroonikaseadmetest tekkinud jäätmeid. Toodetes kasutatavaid patareisid ja akusid reguleeritakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiivi 2006/66/EÜ alusel, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja nendes olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed ning patareid ja akud eraldi konteineritesse.

Polar Ignite 3-ga seotud regulatiivse teabe nägemiseks valige **Settings > General settings > About your watch**.

## POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Polari toodetele kehtib Polar Electro Oy piiratud rahvusvaheline garantii. USA-s või Kanadas müüdüd toodetele annab garantii Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib Polari toote algsele tarbijale/ostjale, et tootel ei esine materjalidefekte ega valmistusvigu kahe (2) aasta jooksul alates ostukuupäevast. Silikoonist või plastist valmistatud randmerihmade suhtes kehtib garantiiperiood ühe (1) aasta jooksul alates ostukuupäevast.
- Garantii ei kata aku ega muud normaalset kulumist ega väärkasutusest, kuritarvitamisest, õnnetustest, ettevaatusabinõude eiramisest, sobimatust hooldamisest või äriisest kasutusest tingitud kahjustusi ega mõranenud, purunenud või kriibitud ümbriseid/ekraane, tekstiilist käerihmu ega tekstiilist või nahast randmerihmu, elastikpaelu (nt südame löögisageduse anduri rindkerevöö) ega Polari rõivaid.
- Garantii ei kata kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Garantii ei laiene kasutatud toodetele.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.
- Polar Electro Oy/Inc.-i garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega ostu-müügi lepingust tulenevaid tarbija õigusi müüja suhtes.
- Ostutšekk on teie ostu tõenduseks!
- Ükskõik millise toote garantii kehtib vaid riikides, kus selle tõi algelt turule Polar Electro Oy/Inc.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Soome [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2015 nõuetele on sertifitseeritud.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Soome. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud.

Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod on Polar Electro Oy kaubamärgid. Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ®, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid. Windows on Microsoft Corporationi registreeritud kaubamärk ja Mac OS on Apple Inc.-i registreeritud kaubamärk. Bluetooth®-i sõnamärk ja logod on Bluetooth SIG Inc.-i registreeritud kaubamärgid ning Polar Electro Oy kasutab neid litsentsi alusel.

# VASTUTUSE VÄLISTAMINE

- Käesolevas kasutusjuhendis sisalduv teave on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete osas.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelaluslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud

2.0 ET 06/2023