

**POLAR®**

# POLAR UNITE



**KULLANIM KILAVUZU**

# İÇİNDEKİLER

<b>İçindekiler</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Unite Kullanım Kılavuzu</b> .....	<b>6</b>
Giriş .....	6
Polar Unite'inizin tüm avantajlarından yararlanın .....	7
Polar Flow web hizmeti .....	7
<b>Başlarken</b> .....	<b>8</b>
Saatinizin kurulumu .....	8
A Seçeneği: Akıllı telefon ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma .....	10
B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma .....	10
C Seçeneği: Cihazdan kurulum yapma .....	10
Polar Unite bilekliğinizi takma .....	11
Düğme işlevleri ve dokunmatik ekran .....	12
Renkli dokunmatik ekran .....	12
Bildirimleri Görüntüleme .....	12
Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi .....	12
Saat kadranları .....	12
Saat kadranı renk temasını değiştirme .....	16
Arka plan ışığını etkinleştirme .....	16
Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi .....	16
Rahatsız etme özelliği .....	17
Egzersiz sırasında arka plan ışığının sürekli açık olması .....	17
Menü .....	17
Hızlı ayarlar .....	19
Akıllı telefonların saatinizle eşleştirilmesi .....	20
Akıllı telefonla eşleştirmeden önce: .....	20
Akıllı telefon ile eşleştirmek için: .....	20
Eşleştirmenin silinmesi .....	21
Cihaz yazılımının güncellenmesi .....	21
Akıllı telefon veya tablet ile .....	21
Bilgisayar ile .....	21
<b>Ayarlar</b> .....	<b>23</b>
Genel ayarlar .....	23
Eşleştirme ve eşitleme .....	23
Kesintisiz kalp atış hızı takibi .....	23
Uçuş modu .....	23
Rahatsız etme .....	23
Telefon bildirimleri .....	23
Birimler .....	23
Dil .....	24
Hareketsizlik uyarısı .....	24
Saatiniz hakkında .....	24
Fiziksel ayarlar .....	24
Kilo .....	24
Boy .....	24
Doğum tarihi .....	24
Cinsiyet .....	24
Egzersiz geçmişi .....	24
Etkinlik hedefi .....	25
Tercih edilen uyku süresi .....	25
Maksimum kalp atış hızı .....	25
Dinlenirken kalp atış hızı .....	26
VO2max .....	27

Saat ayarları .....	27
Alarm .....	27
Saat kadranı .....	27
Saat .....	27
Tarih .....	28
Haftanın ilk günü .....	28
Ekran simgeleri .....	28
Yeniden başlatma ve sıfırlama .....	28
Saatin yeniden başlatılması .....	28
Saatin fabrika ayarlarına sıfırlanması .....	29
<b>Egzersiz .....</b>	<b>30</b>
Bilekten kalp atış hızı ölçümü .....	30
Bilekten kalp atış hızı ölçülürken veya uykunuz takip edilirken saatinizi takma .....	30
Bilekten kalp atış hızınız ölçülmez veya uyku takibi/Nightly Recharge kullanılmazken saatinizi takma .....	31
Egzersiz seansı başlatma .....	31
Planlanmış egzersiz seansı başlatma .....	32
Hızlı menü .....	33
Egzersiz yaparken .....	34
Egzersiz görünümüne göz atma .....	34
Zamanlayıcı ayarlama .....	36
Aralık Zamanlayıcısı .....	36
Geri Sayım Zamanlayıcısı .....	37
Hedefli egzersiz yapma .....	37
Aşamalı egzersiz seansı sırasında aşamanın değiştirilmesi .....	38
Bildirimler .....	38
Egzersiz seansının duraklatılması/durdurulması .....	39
Egzersiz özeti .....	39
Egzersiz sonrası .....	39
Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri .....	41
Polar Flow web hizmetinde egzersiz verileri .....	41
<b>Özellikler .....</b>	<b>42</b>
Bağlı GPS .....	42
Cep telefonu üzerinden GPS'i etkinleştirmek için .....	42
Smart Coaching .....	43
Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü .....	43
Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu .....	46
Polar Flow'da uyku durumu .....	46
Egzersiz için .....	47
Uyku için .....	47
Enerji seviyelerini düzenlemek için .....	47
Sleep Plus Stages™ uyku takibi .....	48
FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu .....	52
Egzersiz yaparken .....	53
Serene™ rehberli nefes egzersizi .....	55
Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi .....	57
Testten önce .....	58
Testin yapılması .....	58
Test sonuçları .....	58
Kondisyon seviye sınıfları .....	58
Erkekler .....	58
Kadınlar .....	59
VO2max .....	59
Polar Koşu Programı .....	59
Polar Koşu Programının oluşturulması .....	60
Koşma hedefi başlatın .....	60
İlerleme durumunun takip edilmesi .....	60
Kardiyo yükü .....	61

Training Benefit .....	61
Akıllı Kalori .....	63
Kesintisiz kalp atış hızı .....	63
Saatinizde kesintisiz kalp atış hızı .....	63
7/24 Etkinlik ölçümü .....	65
Etkinlik Hedefi .....	65
Saatinizdeki etkinlik verileri .....	65
Hareketsizlik uyarısı .....	66
Polar Flow Uygulaması ve web hizmetindeki etkinlik verileri .....	66
Activity Benefit .....	67
Spor Profilleri .....	67
Kalp Atış Hızı Bölgeleri .....	68
Hız Bölgeleri .....	68
Hız bölgeleri ayarları .....	68
Hız bölgesine göre egzersiz hedefi .....	68
Egzersiz yaparken .....	68
Egzersiz sonrası .....	68
Bilekten hız ve mesafe ölçümü .....	69
Telefon bildirimleri .....	69
Telefon bildirimlerini açma .....	69
Rahatsız etme .....	69
Bildirimleri görüntüleme .....	69
Enerji kaynakları .....	70
Enerji kaynakları özeti .....	70
Polar Flow mobil uygulamasında ayrıntılı analiz .....	70
Kalp atış hızı sensörü modu .....	70
Kalp atış hızı sensörü modunu açmak için: .....	71
Kalp atış hızı paylaşımını durdurmak için: .....	71
Değiştirilebilir bileklikler .....	71
Bilekliği değiştirme .....	72
Uyumlu sensörler .....	72
Polar OH1 optik kalp atış hızı sensörü .....	73
Polar H10 kalp atış hızı sensörü .....	73
Polar H9 kalp atış hızı sensörü .....	73
Sensörleri saatinizle eşleştirme .....	73
Kalp atış hızı sensörünün saatinizle eşleştirilmesi .....	73
<b>Polar Flow .....</b>	<b>75</b>
Polar Flow Uygulaması .....	75
Egzersiz verileri .....	75
Etkinlik verileri .....	75
Uyku verileri .....	75
Spor profilleri .....	75
Görsel paylaşma .....	75
Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama .....	75
Polar Flow Web Hizmeti .....	76
Günlük .....	76
Raporlar .....	76
Programlar .....	76
Polar Flow'daki spor profilleri .....	77
Spor profili ekleme .....	77
Spor profilinin düzenlenmesi .....	78
Egzersizinizin planlanması .....	79
Sezon Planlayıcısı ile egzersiz planı oluşturma .....	79
Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturma .....	80
Süre hedefi .....	81
Mesafe hedefi .....	81
Kalori hedefi .....	81

Yariş Temposu hedefi .....	81
Aşamalı hedef .....	81
Favori egzersiz hedeflerinize göre hedef oluşturun .....	82
Hedefleri saatinizle eşitleyin .....	82
Polar Flow uygulamasında egzersiz hedefi oluşturma .....	83
Favoriler .....	85
Favorilere egzersiz hedefi ekleme .....	85
Favoriyi düzenleme .....	85
Favoriyi kaldırma .....	85
Eşitleme .....	85
Flow mobil uygulaması ile eşitleme .....	85
FlowSync kullanarak Flow Web Hizmeti ile Eşitleme .....	86
<b>Önemli bilgiler .....</b>	<b>87</b>
Pil .....	87
Pil ömrü ve çalışma süresi .....	87
Pili şarj etme .....	87
Pil durumu ve bildirimler .....	88
Pil durumu simgesi .....	88
Pil bildirimleri .....	88
Saatinizin bakımı .....	89
Saatinizi temiz tutun .....	89
Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın .....	89
Saklama .....	89
Servis .....	89
Önlemler .....	90
Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması .....	90
Sağlık ve egzersiz .....	90
Uyari - Pilleri çocuklardan uzak tutun .....	91
Polar ürününüzü nasıl güvenle kullanırsınız? .....	91
Teknik özellikler .....	92
Polar Unite .....	92
Polar FlowSync Yazılımı .....	93
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu .....	93
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi .....	93
Yasal bilgiler .....	94
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi .....	94
Sorumluluk Reddi .....	95

# POLAR UNİTE KULLANIM KILAVUZU

Bu kullanım kılavuzu, yeni saatinizi kullanmaya başlamanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Eğitim videolarını ve SSS bölümünü görmek için [support.polar.com/en/unite](https://support.polar.com/en/unite) adresine gidin.

## GİRİŞ

Yeni Polar Unite'ınızı güle güle kullanın!

Polar Unite kondisyon saati ile egzersizlerinizi, dinlenme dönemlerinizi ve günlük hayatınızı mükemmel şekilde dengeleyebilirsiniz. Polar Unite, akıllı özellikleriyle egzersizlerinizde tutarlı olmanız için sizi motive eder ve günlük yaşamınızın bir parçası olarak sağlıklı ve zinde kalmanızı kolaylaştırır. Gelişmiş bilekten kalp atış hızı ölçümü özelliğine sahiptir. [Sleep Plus Stages™](#) uyku takibi özelliği, uyku aşamalarınızı (REM uykusu, hafif uyku ve derin uyku) izler ve size uyku geri bildirimini ile sayısal bir uyku puanı verir. [Nightly Recharge™](#) özelliği her gece dinlenmenizi ölçer ve [FitSpark™](#) egzersiz kılavuzu size kişiselleştirilmiş antrenman yönlendirmeleri sunar. Polar Unite, [Serene™ rehberli nefes egzersizi](#) ile rahatlatarak stresten arınmanıza yardımcı olur ve Polar Unite'ı [telefonunuzun GPS'ini kullanacak şekilde](#) telefonunuza bağlayabilirsiniz. Polar Unite'ı farklı kayışlar ve saat kadranı renk temaları ile özelleştirebilirsiniz. Unite saatinizi ayrıca kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için [Polar Club](#) derslerinde de kullanabilirsiniz.

**Sleep Plus Stages**, uykunuzun **miktar** ve **kalitesini** otomatik olarak ölçer ve her uyku aşamasında ne kadar zaman geçirdiğinizi gösterir. Uyku süresini ve uyku kalitesini etkileyen bileşenleri, kolayca göz atabileceğiniz bir değer olan **uyku puanı** altında toplar. Uyku puanı mevcut uyku bilimine dayanan iyi bir gece uykusu göstergelerine karşılık nasıl uyuduğunuzu gösterir. Uyku puanını oluşturan bileşenleri normal seviyenizle kıyaslayarak günlük rutininizi hangi açılardan uykunuzu etkilediğini ve rutininizi nasıl düzenlemeniz gerektiğini daha kolay tespit edebilirsiniz.

**Nightly Recharge™**, gün boyu zorlanan vücudunuzun ne kadar dinlenebildiğini gösteren gecelik bir dinlenme ölçümüdür. **Nightly Recharge durumunuz** iki bileşene dayanır: Nasıl uyuduğunuz (**Uyku Durumu**) ve otonom sinir sisteminizin (ANS) uykunuzun erken saatlerinde ne kadar sakinleştiği (**ANS Durumu**). Her iki bileşen de en son uyku değerlerinizin önceki 28 günün normal seviyeleri ile karşılaştırılması ile oluşturulur. Saatiniz gece boyunca uyku ve ANS durumunuzu otomatik olarak ölçer. Ölçümlerinize göre egzersizinizi, uykunuzu ve özellikle zorlu günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş günlük ipuçları ve püf noktalar alırsınız.

**FitSpark™ egzersiz rehberi**, saatinizden kolaylıkla erişebileceğiniz, **isteğiniz doğrultusunda hazırlanmış günlük antrenmanlar** sunar. Antrenmanlar, önceki gecenin Nightly Recharge durumuna bağlı olarak kondisyon seviyenize, egzersiz geçmişinize ve dinlenme/hazırlık durumunuza uyacak şekilde oluşturulur. FitSpark size her gün 2-4 farklı antrenman seçeneği sunar: Sizin için en uygun egzersiz ve aralarından seçim yapabileceğiniz 1-3 başka seçenek. Günde maksimum dört öneri alırsınız ve toplamda 19 farklı antrenman bulunur. Öneriler **kardiyo**, **güç** ve **destekleyici** egzersiz kategorilerinden antrenmanlar içerir.

**Serene™ nefes egzersizi**, bedeninizi gevşetmenize ve zihninizi sakinleştirmenize yardımcı olan bir stres yönetimi aracıdır. Sağlığa faydaları kanıtlanmış olan yavaş diyafram nefesinizi kullanabilmeniz için size rehberlik sağlar. Nefes egzersizi sırasında saatiniz nefes alıp verişiniz ve kalbinizin iki atışı arasındaki sürenin uyumu hakkında geri bildirim sağlar. Huzur bölgelerinde, yani yavaş nefes alıp vererek nefes alma ritminiz ile kalbiniz arasında faydalı bir eşzamanlılık sağladığınız durumlarda geçirdiğiniz süreyi takip eder.

[Değiştirilebilir bilekliklerle](#) saatinizi kişiselleştirerek her duruma ve tarza uygun hale getirebilirsiniz.



Daha iyi kullanıcı deneyimi sunmak için ürünlerimizi sürekli olarak geliştiriyoruz. Saatinizi güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda [cihaz yazılımını güncellediğinizden](#) emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, geliştirmeler sayesinde saatinizin işlevselliğini yükseltir.

# POLAR UNİTE'İNİZİN TÖM AVANTAJLARINDAN YARARLANIN

Saatinizi hemen kullanmaya başlayabilirsiniz ancak eksiksiz Polar deneyimi için saatinizi ücretsiz uygulamamız ve web hizmetimiz olan Polar Flow'a bağlayın.

App Store® veya Google Play™ üzerinden [Polar Flow uygulamasını](#) indirin. Egzersiz sonrası saatinizi Flow uygulamasıyla eşitleyerek egzersiz sonuçlarınız ve performansınıza dair bilgileri içeren geri bildirim anında ulaşabilir ve başarılarınızı arkadaşlarınızın tamamıyla paylaşabilirsiniz. Flow uygulamasında ne kadar uyuduğunuzu ve gün içinde ne kadar hareketli olduğunuzu da öğrenebilirsiniz.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİ

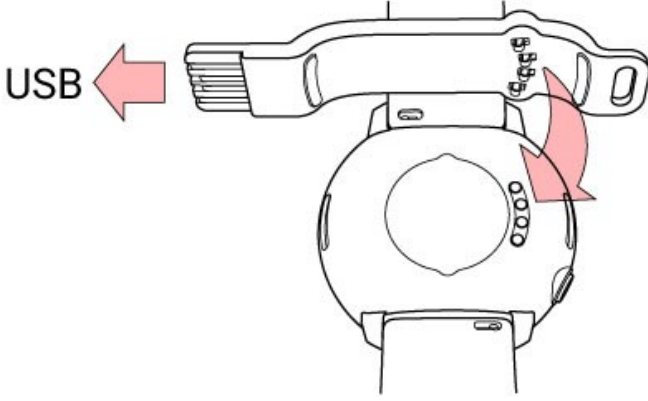
Bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımını veya Polar Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi [Polar Flow web hizmetiyle](#) eşitleyin. Web hizmetini kullanarak egzersizinizi planlayabilir, başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir ve egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun ayrıntılı bir analizini görebilirsiniz. Başarılarınızı tüm arkadaşlarınızla paylaşın, sporcu arkadaşlar bulun ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın.

Bunların tümünü [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresinde bulabilirsiniz

# BAŞLARKEN

## SAATİNİZİN KURULUMU

**Saatinizi uyandırmak ve şarj etmek için** saatinizi güç alan bir USB bağlantı noktasına veya ürünün kutusundan çıkan USB şarj adaptörü ile bir USB şarj cihazına bağlayın. USB şarj adaptörünün pinlerini, saatin pinleriyle doğru şekilde hizalayın ve adaptörü yerine takın. Ayrıca, USB şarj adaptörünü doğru yönde taktığınızdan emin olun: **Polar Unite USB şarj adaptöründeki temas noktaları, bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktasının veya USB şarj cihazınızın temas noktalarına bakmalıdır.** Lütfen pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesinin biraz zaman alabileceğini lütfen unutmayın. Saatini kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pilin şarj edilmesi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için [Pil](#) bölümüne bakın.



USB şarj adaptörünü, adaptörü güç kaynağına bağlamadan **önce** saate takın. USB şarj adaptörünü, saate bağlı **değilken** güç kaynağına takılı bırakmayın.



**Saatinizin kurulumunu yapmak için** dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saatini size kurulum için üç seçenek sunar: Ekranı aşağı veya yukarı kaydırarak size en uygun seçeneği bulun. Seçiminizi onaylamak için ekrana dokunun.

A. **Akıllı telefonunuzdan:** USB bağlantı noktası olan bir bilgisayara erişiminiz yoksa mobil cihazla kurulum yöntemi daha kolaydır ancak daha fazla zaman alabilir. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.



B. **Bilgisayarınızdan**: B. Bilgisayar üzerinden kablolu kurulum daha hızlıdır ve kurulum sırasında saatinizi şarj edebilirsiniz, ancak bu işlem için kullanabileceğiniz bir bilgisayarınız olmalıdır. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.



**A ve B seçenekleri önerilir.** Doğru egzersiz verileri için gerekli tüm fiziksel bilgileri tek seferde girebilirsiniz. Ayrıca istediğiniz bir dili seçebilir ve saatiniz için en son cihaz yazılımını edinebilirsiniz.

C. **Saatinizden**: Uyumlu bir mobil cihazınız bulunmuyorsa ve internet bağlantısı bulunan bir bilgisayara o an erişemiyorsanız, kurulumu saatinizden başlayabilirsiniz. **Saatten kurulum yapılırken saatinizin henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmadığını unutmayın. Polar Unite'ınıza en yeni cihaz yazılımı güncellemelerini alabilmek için daha sonra A veya B seçeneklerinden biriyle kurulum yapmanız gerekir.** Ayrıca Polar Flow'da egzersiz, etkinlik ve uyku verilerinizin daha ayrıntılı bir analizini görebilirsiniz.



Polar Unite'ınızda dahili bir GPS yoktur ancak telefonunuzun GPS özelliğini kullanarak açık havadaki egzersiz seanslarınızda rota, hız ve mesafe gibi bilgileri kaydedebilirsiniz. [Bağlı GPS](#) özelliğini kullanabilmek için telefonunuzda ayar yapmanız gerekir (A).

## A SEÇENEĞİ: AKILLI TELEFON VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM YAPMA



Eşleştirmeyi **akıllı telefonunuzun Bluetooth ayarlarından değil** Polar Flow Uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın.

1. Kurulum sırasında saatiniz ve akıllı telefonunuzu birbirine yakın tutun.
2. Akıllı telefonunuzun internete bağlı olduğundan emin olun ve Bluetooth'u açın.
3. Polar Flow uygulamasını App Store veya Google Play'den akıllı telefonunuza indirin.
4. Telefonunuzda Polar Flow uygulamasını açın.
5. Polar Flow uygulaması, yakınında tuttuğunuzda saatinizi tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Polar Flow uygulamasında **Başlat** düğmesine dokunun.
6. **Bluetooth Eşleştirme İsteğini** onaylama mesajı akıllı telefonunuzda görüntülendiğinde, telefonunuzda görüntülenen kodun saatinizde görüntülenen kodla aynı olup olmadığını kontrol edin.
7. Akıllı telefonunuzdan gelen Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin.
8. Ekran dokunarak saatinizdeki pin kodunu onaylayın.
9. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** yazısı gösterilir.
10. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Ayarları seçip **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinizle eşitlenir.



Cihaz yazılımınızı güncellemeniz istenirse güncellemenin sorunsuz biçimde gerçekleştirilmesi için lütfen saatinizi güç kaynağına taktıktan sonra güncellemeyi kabul edin.

## B SEÇENEĞİ: BİLGİSAYARINIZLA KURULUM YAPMA

1. [Flow.polar.com/start](http://Flow.polar.com/start) adresine gidin ve Polar FlowSync veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza indirip yükleyin.
2. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Ürünle birlikte gelen USB şarj adaptörünü kullanarak saatinizi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına bağlayın. Polar Flow web hizmetinde oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

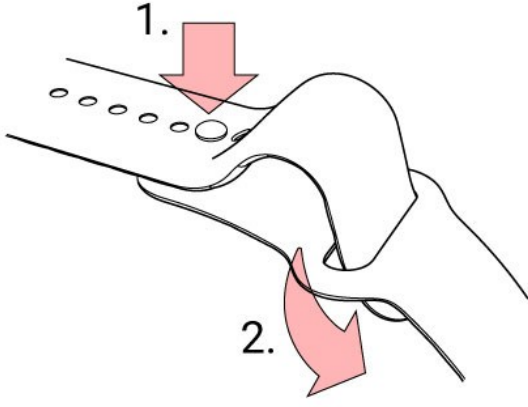
## C SEÇENEĞİ: CİHAZDAN KURULUM YAPMA

Ekranı kaydırarak değerleri düzenleyin ve seçiminizi onaylamak için dokunun. Herhangi bir noktada geri dönmek ve bir ayarı değiştirmek isterseniz değiştirmek istediğiniz ayara gelene kadar GERİ düğmesine basın.



Saatten kurulum yapılırken saatinizin henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmadığını unutmayın. Saatinizin cihaz yazılımı güncellemelerini sadece Polar Flow üzerinden edebilirsiniz. Saatinizden ve Polar'ın benzersiz özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından kurulum yapmanız gerekir.

## POLAR UNİTE BİLEKLİĞİNİZİ TAKMA



1. Pimi deliğe ittin.
2. Fazlalık kayışı alttan geçirin.



Ayrıntılı bileklik değiştirme talimatları için [Değiştirilebilir bileklikler](#) bölümüne bakın.

# DÜĞME İŞLEVLERİ VE DOKUNMATİK EKLAN

Saatinizde kullanım durumuna bağlı olarak farklı işlevleri olan tek bir düğme (GERİ düğmesi) bulunur. Farklı modlarda düğmenin ne gibi işlevlere sahip olduğunu görmek için aşağıdaki tablolara göz atın.

Saat görünümü	Menü	Egzersiz öncesi modu	Egzersiz yaparken
Menüye girer	Bir önceki seviyeye geri döner	Saat görünümüne geri döner	Bir kez basıldığında egzersizi duraklatır.
Basılı tuttuğunuzda eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatır	Ayarları değiştirmeden bırakır	Ekranı aydınlatır	Ekran dokunduğunuzda egzersiz devam eder.
Ekranı aydınlatır	Seçimleri iptal eder		Egzersiz seansı duraklatıldıktan sonra basılı tutulduğunda seans durdurulur.
Saati yeniden başlatmak için basın ve 10 saniye basılı tutun	Ekranı aydınlatır		Ekranı aydınlatır

## RENKLİ DOKUNMATİK EKLAN

Renkli dokunmatik ekran ile saat kadransları, listeler ve menüler arasında kolayca geçiş yapabilir, ekrana dokunarak ekrandaki öğeleri seçebilirsiniz.

- Seçimlerinizi onaylamak ve öğeleri seçmek için ekrana dokunun.
- Menüde gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- Egzersiz sırasında farklı egzersiz görünümleri görmek için ekranı sola veya sağa kaydırın.
- Saat kadransını değiştirmek için saat görünümünde ekranı sola veya sağa kaydırın.
- Hızlı ayarlar (ekran kilidi, rahatsız etme, uçuş modu) menüsüne erişmek için saat görünümünde ekranı aşağı kaydırın.
- Bildirimleri görmek için saat görünümünde ekranı yukarı kaydırın.
- Ayrıntılı bilgi almak için ekrana dokunun.

Dokunmatik ekranın düzgün şekilde çalışabilmesi için ekran üzerindeki kiri, teri veya suyu bir bez ile silin. Dokunmatik ekran eldivenle kullanıldığında düzgün yanıt vermeyebilir.



Ekran parlaklığı kullanıcı tarafından değiştirilemez.

## BİLDİRİMLERİ GÖRÜNTÜLEME

Ekranı alt kısmından yukarı kaydırarak veya saat titrer titremez bileğinizi çevirip saatinize bakarak bildirim görüntüleyin. Ekranın altındaki kırmızı nokta yeni bildirimleriniz olduğunu gösterir. Daha fazla bilgi için [Telefon bildirimleri](#)'ne bakın.

## ARKA PLAN IŞIĞINI ETKİNLEŞTİRME HAREKETİ

Arka plan ışığı, otomatik olarak veya saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde yanar.

## SAAT KADRANLARI

Polar Unite saatinizin kadransları size saatten çok daha fazlasını gösterir. Etkinlik durumunuz, kalp atış hızınız, en son egzersiz seanslarınız, Nightly Recharge durumunuz ve FitSpark isteğe bağlı egzersiz önerileri de dahil olmak üzere en doğru ve güncel bilgiler saat kadransınızda görüntülenir. Ekranı sola veya sağa kaydırarak saat kadransları arasında gezinebilir ve ekrana dokunarak daha ayrıntılı bir görünüme ulaşabilirsiniz.



[Saat ayarlarından](#) analog veya dijital ekran arasında seçim yapabilirsiniz.



Saat kadransları ve içerikleri düzenlenemez ancak [saat kadranı renk temasını](#) değiştirebilirsiniz.

## Saat



Tarihi ve saati gösteren temel saat kadranı.

## Etkinlik



Saat kadransının çevresindeki çizgi grafik ile tarih ve saatin altındaki yüzde, günlük etkinlik hedefinize doğru ilerleme durumunuzu gösterir.

Ayrıca, ayrıntıları açarken günlük etkinlik birikiminiz ile ilgili şu detayları görebilirsiniz:

- Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.
- Etkin süre, sağlığınıza faydalı olan toplam vücut hareketlerinizin süresini size gösterir.
- Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile yaktığınız kalori miktarı.

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik ölçümü](#) bölümüne bakın.



## Kalp atış hızı



Saatiniz, **Kesintisiz kalp atış hızı** özelliğini kullanırken kalp atış hızınızı sürekli ölçer ve Kalp atış hızı saat kadransında görüntüler.

Kesintisiz Kalp atış hızı özelliğini kullanırken günlük en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinizi takip edebilir ve önceki geceki en düşük kalp atış hızı değerinizin kaç olduğuna bakabilirsiniz. **Ayarlar > Genel ayarlar > Kesintisiz HR takibi** yolunu izleyerek saatinizdeki Kesintisiz kalp atış hızı özelliğini açabilir, kapatabilir veya yalnızca gece moduna alabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [Kesintisiz kalp atış hızı özelliği](#) bölümüne bakın.





**Kesintisiz kalp atış hızı takibi** özelliğini kullanmıyorsanız mevcut kalp atış hızınızı egzersiz seansı başlatmadan hızlı bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Bilekliğinizi sıkın, bu saat kadranını seçin ve ekrana dokunarak mevcut kalp atış hızınızı görün. Düğmeye basarak Kalp atış hızı saat kadranına geri dönün.

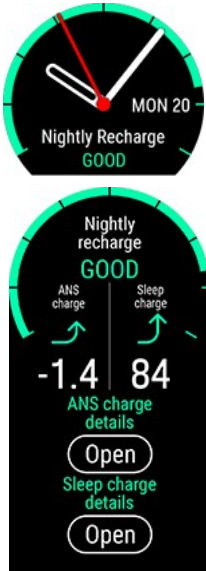
## En son egzersiz seansları



En son egzersiz seansınızda hangi sporu yaptığınızı ve seansınızın üzerinden ne kadar zaman geçtiğini görün.

Ayrıca, ayrıntıları açarken son 14 gündeki egzersiz seanslarınızın özetlerini görüntüleyebilirsiniz. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak istediğiniz egzersiz seansına gidin ve ekrana dokunarak özetini açın. Daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz özeti](#) bölümüne bakın.

## Nightly Recharge saat kadranı



Uyandığınızda **Nightly Recharge durumunuzu** görebilirsiniz. Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge uykunuzun ilk saatlerinde otonom sinir sisteminizin (ANS) ne kadar rahatladığı (**ANS durumu**) ve ne kadar iyi uyuduğunuz (**uyku durumu**) ile ilgili bilgileri bir araya getirir. Daha detaylı bilgi için ANS durumu detaylarına veya Uyku durumu detaylarına dokunun.

Daha fazla bilgi için [Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü](#) ya da [Sleep Plus Stages™ uyku takibi](#) bölümüne bakın.

## FitSpark saat kadranı



Saatiniz egzersiz geçmişinizi, kondisyon seviyenizi ve mevcut dinlenme durumunuzu temel olarak sizin için en uygun egzersiz hedeflerini önerir. Önerilen tüm egzersiz hedeflerini görmek için saat kadranına dokunun. Önerilen egzersiz hedefleri hakkında daha detaylı bilgi almak için bir hedefe dokunun.

Daha fazla bilgi için [FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu](#) bölümüne bakın.

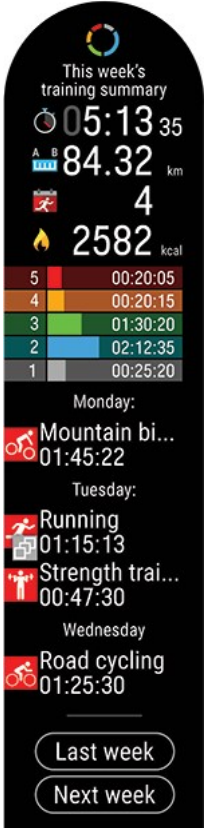


## Haftalık özet



Egzersiz haftanızın genel bakışını görüntüleyin. Haftalık toplam egzersiz zamanınız farklı egzersiz alanlarına ayrılmış şekilde ekranda gösterilir. Diğer ayrıntıları açmak için ekrana dokunun. Her kalp atış hızı bölgesinde harcanan toplam kaloriyi ve zamanı, mesafeyi ve egzersiz seanslarını görüntüleyebilirsiniz. Bunlara ek olarak geçen haftanın özeti ve ayrıntılarıyla birlikte sonraki hafta için planlanan seansları da görüntüleyebilirsiniz.

Tek bir seans hakkında daha fazla bilgi görüntülemek için ekranı aşağı kaydırıp ekrana dokunun.



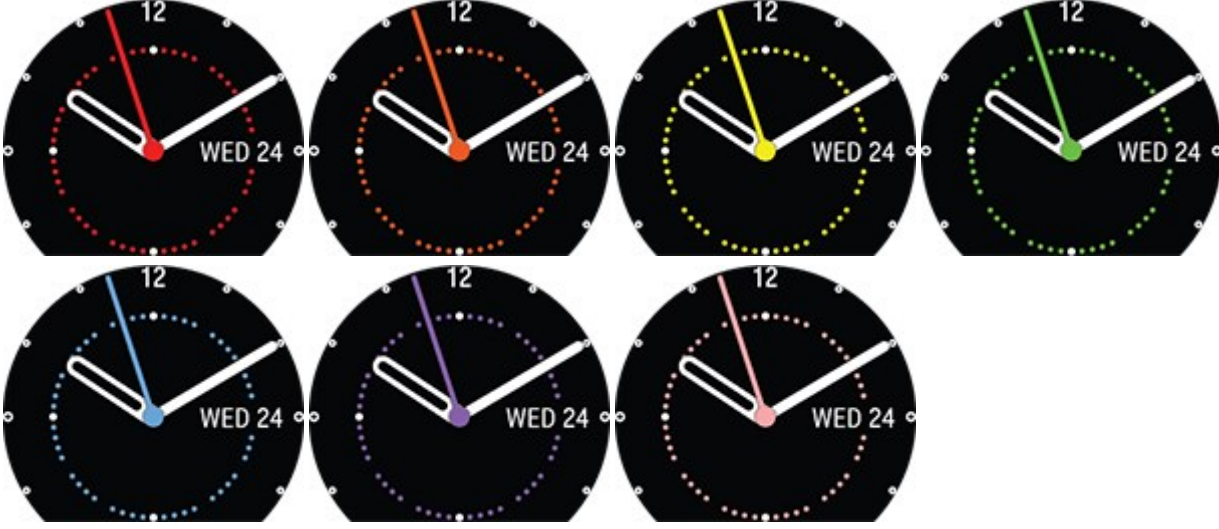
Saat kadranları ve içerikleri düzenlenemez.



Saat, tarih ve adınız gösterilir.

## SAAT KADRANI RENK TEMASINI DEĞİŞTİRME

Önceden tanımlanmış bir dizi seçenek arasından farklı saat kadrani renkleri seçerek Polar Unite'ınızı özelleştirebilirsiniz. Mevcut renk temaları kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor ve pembe'dir.



Saat kadrani'nin renk temasını değiştirmek için **Ayarlar > Saat ayarları > Saat kadrani > Dijital/Analog > Renk teması** yolunu izleyin.



Saat kadrani'nin renk temasının değiştirilmesi dışında, saat kadrani'leri ve içerikleri düzenlenemez.

## ARKA PLAN IŞIĞINI ETKİNLEŞTİRME

### ARKA PLAN IŞIĞINI ETKİNLEŞTİRME HAREKETİ

Arka plan ışığı, sürekli yanmayarak cihazınızın pil ömründen tasarruf etmenizi sağlar. Arka plan ışığı, saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde otomatik olarak yanar. Arka plan ışığını yalnızca egzersiz seansları sırasında sürekli açık tutabilirsiniz.



## RAHATSIZ ETME ÖZELLİĞİ



Rahatsız etme modu açık olduğunda arka plan ışığını etkinleştirme hareketi **devre dışı bırakılır**. Rahatsız etme modu açıkken düğmeye basarak arka plan ışığını etkinleştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Hızlı ayarlar](#) bölümüne bakın.

### EGZERSİZ SIRASINDA ARKA PLAN IŞIĞININ SÜREKLİ AÇIK OLMASI

**Egzersiz sırasında arka plan ışığının sürekli açık olması için:** Ekranı üst kısmından aşağı kaydırarak [Hızlı ayarlar](#) menüsünü açın. Arka plan ışığı simgesine dokununuz ve

**Sürekli açık** veya **Otomatik** seçeneklerinden birini seçin. Sürekli açık seçildiğinde ekranınız egzersiz seansı boyunca aydınlık halde kalır. Egzersiz seansınızı tamamladığınızda arka plan ışığı yeniden otomatikçe ayarlanır.



Lütfen sürekli açık seçiliyken pilinizin daha hızlı tükeneceğini unutmayın.

## MENÜ

GERİ düğmesine basarak menüye girin ve ekranı yukarı veya aşağı kaydırarak ilerleyin. Ekranı dokunarak seçimleri onaylayın ve GERİ düğmesi ile geri dönün.

### Egzersize başla



Egzersiz seanslarınızı buradan başlatabilirsiniz. Ekranı dokunarak egzersiz öncesi moduna girin ve kullanmak istediğiniz spor profiline gidin.

Bu konuda ayrıntılı talimatlar için [Egzersiz seansı başlatma](#) bölümüne bakın.

### Ayarlar



Saatinizde aşağıdaki ayarları düzenleyebilirsiniz:

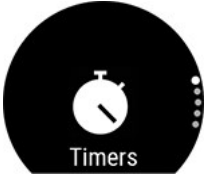
- **Fiziksel ayarlar**
- **Genel ayarlar**
- **Saat ayarları**

Daha fazla bilgi edinmek için [Ayarlar](#) bölümüne bakın.





Saatinizde bulunan ayarların yanı sıra Polar Flow web hizmeti ve uygulamasındaki Spor Profillerini de düzenleyebilirsiniz. Favori sporlarınızı ve egzersiz seansı sırasında saatinizde görmek istediğiniz bilgileri yapılandırarak saatinizi özelleştirin. Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümüne göz atın.

## Zamanlayıcılar




**Zamanlayıcılar** bölümünde kronometreyi ve geri sayım zamanlayıcısını bulabilirsiniz.

### Kronometre

Kronometreyi başlatmak için önce **Kronometre**'ye, ardından  simgesine dokunun. Tur eklemek için tur simgesine  dokunun. Kronometreyi duraklatmak için düğmeye basın.





### Geri Sayım Zamanlayıcısı

Geri sayım zamanlayıcısını belirli bir süreden geri sayması için ayarlayabilirsiniz. **Zamanlayıcıyı Ayarla**'ya dokunun, geri sayım yapılacak süreyi ayarlayın ve onaylamak için  simgesine dokunun. Bittikten sonra geri sayım zamanlayıcısını başlatmak için **Başlat**'a dokunun.

Geri sayım zamanlayıcısı, ana saat kadranına eklenir.



Geri sayım tamamlandığında, saat titreyerek sizi bilgilendirir. Zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için  simgesine, iptal etmek ve saat görünümüne geri dönmek için ise  simgesine dokunun.



Egzersiz sırasında aralık zamanlayıcısını ve geri sayım zamanlayıcısını kullanabilirsiniz. Zamanlayıcı görünümlerini egzersiz görünümlerine Flow'daki spor profili ayarlarından ekleyin ve ayarları saatinizle senkronize edin. Egzersiz sırasında zamanlayıcı kullanımı hakkında daha fazla bilgi için [Egzersiz yaparken](#) bölümüne bakın.

## Serene rehberli nefes egzersizi



Nefes egzersizini başlatmak için önce **Serene**'e, ardından **Egzersiz başlat**'a dokunun.

Daha fazla bilgi için [Serene™ rehberli nefes egzersizi](#) bölümüne bakın.

## Kondisyon Testi



Kondisyon testini gerçekleştirmek için önce **Kondisyon Testi**'ne, ardından **Rahatlayın ve testi başlatın**'a dokunun.

Daha fazla bilgi için [Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle Kondisyon Testi](#) bölümüne bakın.

## Saat kadranı görünümleri



Saat görünümünde ekranda görünecek saat kadranlarını seçin. Seçebileceğiniz görünümler:

- Yalnızca saat
- Günlük etkinlik
- Kesintisiz kalp atış hızı takibi
- Nightly Recharge
- FitSpark egzersiz kılavuzu
- En son egzersiz seansları
- Haftalık özet
- Adınız

En az bir görünüm seçmelisiniz.

## HIZLI AYARLAR

### Hızlı ayarlar menüsü



Saat görünümünde **Hızlı ayarlar** menüsünü açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırın. Ekranı sola veya sağa kaydırarak gezinin ve bir özellik seçin.

Hızlı ayarlar menüsünde görmek istediğiniz özellikleri özelleştirmek için seçeneğine dokunun. **Ekran kilidi**, **Alarm**, **Geri sayım zamanlayıcısı**, **Rahatsız etme** ve **Uçuş modu** arasından seçim yapın.

- **Ekran kilidi**: Ekran kilidini açmak için ekran kilidi simgesine dokunun. Ekranın kilidini açmak için 2 saniye boyunca düğmeye basın.
- **Alarm**: Alarm tekrarını ayarlayın: **Kapalı**, **Bir kez**, **Pazartesi - Cuma** veya **Her gün**. **Bir defa**, **Pazartesi - Cuma** veya **Her gün** seçeneklerinden birini belirlerseniz alarm saatini de ayarlayın.
- **Geri sayım zamanlayıcısı**: Geri sayım süresini ayarlamak için aşağı veya yukarı kaydırın, seçiminizi onaylamak için yeşil tik simgesine tıklayın ve geri sayım zamanlayıcısını başlatın.
- **Rahatsız etme**: Rahatsız etme özelliğini etkin hale getirmek veya devre dışı bırakmak için rahatsız etme simgesine dokunun. Rahatsız etme özelliği açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almazsınız. Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.
- **Uçuş modu**: Uçuş modunu etkin hale getirmek veya devre dışı bırakmak için uçuş modu simgesine dokunun. Uçuş modu, saatinizin tüm kablosuz iletişimini kapatır. Saatinizi kullanmaya devam edebilirsiniz ancak verilerinizi Polar Flow mobil uygulamasıyla eşitleyemez ve kablosuz aksesuarlarla beraber kullanamazsınız.

Pil durumu simgesi pilde kalan şarj seviyesini gösterir.



- **Arka plan ışığı:** Arka plan ışığı simgesine dokununuz ve **Sürekli açık** veya **Otomatik** seçeneklerinden birini belirleyin. Sürekli açık seçildiğinde ekranınız egzersiz seansı boyunca aydınlık halde kalır. Egzersiz seansınızı tamamladığınızda arka plan ışığı yeniden otomatikçe ayarlanır. Lütfen sürekli açık seçildiğinde pilinizin daha hızlı tükeneceğini unutmayın.
- **Ekran kilidi:** Ekran kilidini açmak için ekran kilidi simgesine dokununuz. Ekranın kilidini açmak için 2 saniye boyunca düğmeye basın.

## AKILLI TELEFONLARIN SAATİNİZLE EŞLEŞTİRİLMESİ

Akıllı telefonları saatinizle eşleştirebilmek için saatinizi [Saatinizin kurulumu](#) bölümünde anlatıldığı şekilde Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından kurmanız gerekir. Saatinizin kurulumunu bir akıllı telefon ile yaptıysanız saatiniz zaten eşleştirilmiştir. Kurulumu bilgisayarla yaptıysanız ve saatinizi Polar Flow uygulamasıyla kullanmak istiyorsanız saatinizi akıllı telefonunuz ile şu şekilde eşleştirin:

### Akıllı telefonla eşleştirmeden önce:



### Akıllı telefon ile eşleştirmek için:

1. Akıllı telefonunuzda Polar Flow uygulamasını açın ve saatinizin kurulumunda oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.



**Android kullanıcıları:** Polar Flow uygulamasına uyumlu birden çok Polar cihazı kullanıyorsanız Polar Flow uygulamasında Polar Unite'ı aktif cihaz olarak seçtiğinizden emin olun. Böylece Polar Flow uygulaması, saatinize bağlanması gerektiğini anlar. Polar Flow uygulamasında **Cihazlar** bölümüne gidin ve Polar Unite'ı seçin.

2. Saatinizde, saat görünümünde GERİ düğmesini basılı tutun **VEYA Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Akıllı telefonla eşleştir ve eşitle** öğesine gidip ekrana dokununuz.
3. Saatinizde **Polar Flow uygulamasını açın ve saatinizi akıllı telefona yaklaştırın** mesajı görüntülenir.
4. **Bluetooth Eşleştirme İsteğini** onaylama mesajı akıllı telefonunuzda görüntülendiğinde, telefonunuzda görüntülünen kodun saatinizde görüntülünen kodla aynı olup olmadığını kontrol edin.
5. Akıllı telefonunuzdan gelen Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin.

6. Saatinizdeki pin kodunu onaylayın.
7. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** yazısı gösterilir.

## EŞLEŞTİRMENİN SİLİNMESİ

Bir akıllı telefonla eşleştirmeyi silmek için:

1. **Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Eşleştirilmiş cihazlar** yolunu izleyin ve ekrana dokununuz.
2. Ekranda isminin üzerine dokunarak kaldırmak istediğiniz cihazı seçin.
3. **Eşleştirme kaldırılınsın mı?** sorusu gösterilir. Ekrana dokunarak onaylayın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme kaldırıldı** mesajı gösterilir.

## CİHAZ YAZILIMININ GÜNCELLENMESİ

Saatinizi güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda cihaz yazılımını güncellediğinizden emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, saatinizin işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir.



Cihaz yazılımı güncellemesi nedeniyle herhangi bir veri kaybı yaşamazsınız. Güncelleme başlamadan önce, saatteki verileriniz Flow web hizmetiyle eşitlenir.

## AKILLI TELEFON VEYA TABLET İLE

Egzersiz ve etkinlik verilerinizi eşitlemek için Polar Flow mobil uygulamasını kullanıyorsanız, cihaz yazılımını akıllı telefonunuzla güncelleyebilirsiniz. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir. Güncelleme işlemini kesintiye uğramadan gerçekleştirmek için güncellemeye başlamadan önce saatinizi bir güç kaynağına takmanızı öneririz.



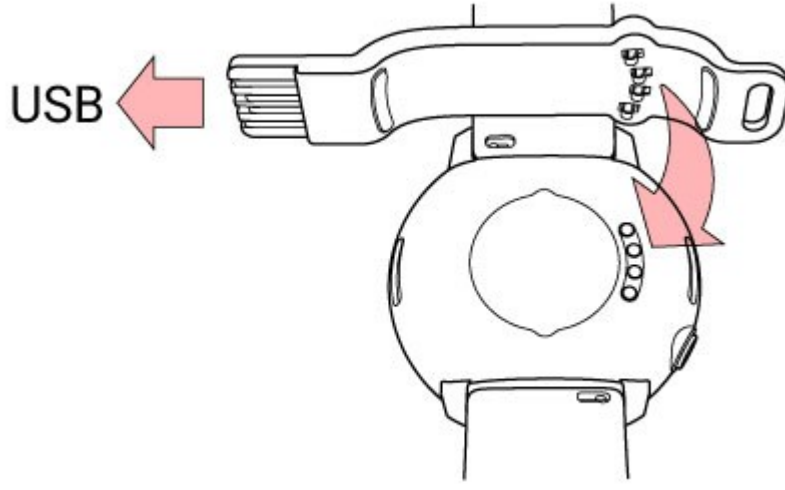
Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımı güncellemesi 20 dakika sürebilir.

## BİLGİSAYAR İLE

Yeni bir cihaz yazılımı kullanılabilir olduğunda, saati bilgisayarınıza bağladığınızda FlowSync bir bildirim görüntüler. Cihaz yazılımı güncellemeleri FlowSync aracılığıyla indirilir.

**Cihaz yazılımını güncellemek için:**

1. Ürünle birlikte gelen USB şarj adaptörünü kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın. USB şarj adaptörünün pinlerini, saatin pinleriyle doğru şekilde hizalayın ve adaptörü yerine takın. Ayrıca USB şarj adaptörünüzü doğru şekilde taktığınızdan emin olun. **Polar Unite USB şarj adaptöründeki dört pin, bilgisayarınızın USB bağlantı noktasındaki veya USB şarj cihazınızdaki dört pin ile hizalı olmalıdır.**



2. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
3. Eşitleme işleminden sonra cihaz yazılımını güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur.
4. **Evet**'i seçin. Yeni cihaz yazılımını yüklenir (bu işlemin tamamlanması 10 dakika sürebilir) ve saatiniz yeniden başlatılır. Saati bilgisayarınızdan çıkarmadan önce lütfen cihaz yazılımını güncellemesinin tamamlanmasını bekleyin.

# AYARLAR

## GENEL AYARLAR

Genel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için Saat görünümünde düğmeye basın, menüyü aşağı kaydırın ve önce **Ayarlar**, ardından **Genel ayarlar** seçeneğine dokununuz.

**Genel ayarlar**'da aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Eşleştirme ve eşitleme**
- **Kesintisiz kalp atış hızı takibi**
- **Uçuş modu**
- **Rahatsız etme**
- **Telefon bildirimleri**
- **Birimler**
- **Dil**
- **Hareketsizlik uyarısı**
- **Saatiniz hakkında**

## EŞLEŞTİRME VE EŞİTLEME

- **Akıllı telefonla eşleştir ve eşitle/Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir**: Sensörleri ya da akıllı telefonları saatinizle eşleştirin. Polar Flow uygulaması ile verilerinizi eşitleyin.
- **Eşleştirilmiş cihazlar**: Burada saatinizle eşleştirilmiş tüm cihazları görüntüleyebilirsiniz. Bunlar arasında kalp atış hızı sensörleri ve akıllı telefonlar bulunabilir.

## KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI TAKİBİ

Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini **Açık**, **Kapalı** veya **Yalnızca gece** olarak ayarlayın. Daha fazla bilgi için [Kesintisiz Kalp Atış Hızı](#) bölümüne bakın.

## UÇUŞ MODU

**Açık** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin.

Uçuş modu, saatinizin tüm kablosuz iletişimini kapatır. Saatiniizi kullanmaya devam edebilirsiniz ancak verilerinizi Polar Flow mobil uygulamasıyla eşitleyemez ve kablosuz aksesuarlarla beraber kullanamazsınız.

## RAHATSIZ ETME

Rahatsız etme özelliğini **Açık**, **Kapalı** veya **Açık ( - )** hale getirin. Rahatsız etme özelliğinin açık olacağı zaman aralığını ayarlayın. **Başlangıç zamanı** ve **Bitiş zamanını** değerlerini seçin. Bu özellik açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almazsınız. Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.

## TELEFON BİLDİRİMLERİ

Telefon bildirimlerini **Kapalı** veya **Egzersiz Yapmıyorken Açık** olarak belirleyin. Egzersiz seansları esnasında bildirim almayacağınızı unutmayın.

## BİRİMLER

Metrik (**kg, cm**) ya da İngiliz ölçü birimini (**lb, ft**) seçin. Kilo, boy, mesafe ve hız ölçümlerinde kullanılacak birimleri belirleyin.

## DİL

Saatinizde kullanmak istediğiniz dili seçebilirsiniz. Saatiniz şu dilleri destekler: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska**, 简体中文, 日本語 ve Türkçe.

## HAREKETSİZLİK UYARISI

Hareketsizlik uyarısını **Açık** veya **Kapalı** olarak ayarlayın.

## SAATİNİZ HAKKINDA

Saatinizin cihaz kimliğine, cihaz yazılımı sürümüne, donanım modeline ve Polar Unite'a özel yasal etiketlere bakın.

**Saatinizi yeniden başlatın:** Saatinizde bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı yeniden başlatmayı deneyebilirsiniz. Saatinizi yeniden başlattığınızda, saatteki ayarlarınız veya kişisel verileriniz silinmez. Yeniden başlatmak için ekrana dokunduktan sonra yine ekrana dokunarak seçiminizi onaylayın. Ayrıca saatinizi GERİ düğmesini 10 saniye basılı tutarak da yeniden başlatabilirsiniz.

## FİZİKSEL AYARLAR

Fiziksel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Fiziksel ayarlar** yolunu izleyin. Kalp atış hızı bölgesi sınırları ve kalori yakımı gibi ölçüm değerleri üzerinde etkileri olduğundan, özellikle kilo, boy, doğum tarihi ve cinsiyet gibi fiziksel bilgilerinizi doğru şekilde girmeniz önemlidir.

**Fiziksel ayarlar** bölümünde şunlar yer alır:

- **Kilo**
- **Boy**
- **Doğum tarihi**
- **Cinsiyet**
- **Egzersiz geçmişi**
- **Etkinlik hedefi**
- **Tercih edilen uyku süresi**
- **Maksimum kalp atış hızı**
- **Dinlenirken kalp atış hızı**
- **VO<sub>2</sub>max**

## KİLO

Kilonuzu kilogram (kg) veya libre (lbs) cinsinden girebilirsiniz.

## BOY

Boyunuzu santimetre (metrik sistem) veya fit-inç (İngiliz ölçü sistemi) cinsinden girebilirsiniz.

## DOĞUM TARİHİ

Doğum tarihinizi girin. Tarih ayarlarının sırası, seçtiğiniz tarih biçimine (24 saat: gün - ay - yıl/12 saat: ay - yıl - gün) bağlıdır.

## CİNSİYET

**Erkek** veya **Kadın** seçeneğini belirleyin.

## EGZERSİZ GEÇMİŞİ

Egzersiz geçmişi, uzun dönem fiziksel etkinlik seviyenizi değerlendirir. Son üç aydaki fiziksel etkinliğinizin genel miktarını ve yoğunluğunu en iyi tanımlayan seçeneği belirleyin.



- **Arada sırada (haftada 0-1 saat):** Düzenli olarak programlı bir spor veya ağır fiziksel aktivite yapmıyorsunuz (örneğin, sadece keyif için yürüyüş yapıyorsunuz ya da hızlı nefes alıp vermek veya ter atmak için sadece arada bir egzersiz yapıyorsunuz).
- **Düzenli (haftada 1-3 saat):** Düzenli olarak programlı bir spor yapıyorsunuz (örneğin, haftada 5-10 km/3-6 mil koşuyorsunuz veya benzer bir fiziksel aktivite için haftada 1-3 saat harcıyorsunuz ya da işiniz orta düzeyde fiziksel aktivite gerektiriyor).
- **Sık (haftada 3-5 saat):** Haftada en az 3 kez ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz (örneğin, haftada 20-50 km/12-31 mil koşuyorsunuz veya benzer bir fiziksel aktivite için haftada 3-5 saat harcıyorsunuz).
- **Çok sık (haftada 5-8 saat):** Haftada en az 5 kez ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz ve bazen toplu spor etkinliklerine katılıyorsunuz.
- **Yarı profesyonel (haftada 8-12 saat):** Neredeyse her gün ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz ve egzersiz amacınız rekabet açısından performansınızı artırmak.
- **Profesyonel (haftada 12 saatten fazla):** Dayanıklı bir sporcusunuz. Rekabet amacıyla performansınızı artırmak için ağır fiziksel egzersizler yapıyorsunuz.

## ETKİNLİK HEDEFİ

**Günlük etkinlik hedefi**, günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmemiz için iyi bir yoldur. Buradaki üç seçenektan tipik etkinlik düzeyinize uygun olanı seçerek günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar aktif olmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Günlük etkinlik hedefinizi gerçekleştirmek için gereken zaman seçtiğiniz etkinlik seviyesine ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Yaş ve cinsiyet de etkinlik hedefinize ulaşmanız için gereken zorluk derecesini etkiler.

### Seviye 1

Gün boyunca çok az spor yapıyor ve uzun süre oturuyorsanız, arabayla veya toplu taşıma araçları ile yolculuk ediyorsanız bu etkinlik düzeyini seçmenizi öneririz.

### Seviye 2

İşiniz ya da günlük etkinlikleriniz nedeniyle gün boyunca çok fazla ayakta duruyorsanız sizin için doğru olan etkinlik düzeyi budur.

### Seviye 3

İşiniz fiziksel dayanıklılık gerektiriyorsa, sporcuysanız ya da sürekli hareket ediyorsanız sizin için doğru olan etkinlik düzeyi budur.

## TERCİH EDİLEN UYKU SÜRESİ

Her gece ne kadar uyumayı planladığınızı belirlemek üzere **Tercih ettiğiniz uyku süresi**'ni ayarlayabilirsiniz. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saat uykunun sizin için çok fazla ya da çok az olduğunu düşünüyorsanız, tercih ettiğiniz uyku süresini bireysel ihtiyaçlarınıza göre ayarlamayı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.

## MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI

Mevcut maksimum kalp atış hızı değerini biliyorsanız maksimum kalp atış hızınızı girin. Bu değeri ilk kez ayarlarken, yaşınıza göre tahmin edilen maksimum kalp atış hızınız (220 - yaşınız) varsayılan olarak görüntülenir.

Enerji tüketimini tahmin etmek için  $HR_{max}$  kullanılır.  $HR_{max}$ , maksimum fiziksel yorgunluk sırasında dakikadaki en yüksek kalp atışı sayısıdır. Bireysel  $HR_{max}$  değerini belirlemenin en doğru yöntemi, bir laboratuvarında maksimum egzersiz stres testi yaptırmaktır. Maksimum kalp atış hızı ayrıca egzersiz yoğunluğunuzu belirleme konusunda da çok önemlidir. Bu değer bireyseldir, yaşınıza ve genetik faktörlere bağlıdır.

## **DİNLENİRKEN KALP ATIŞ HIZI**

Dinlenirken kalp atış hızınız, tam dinlenme sırasında ve dikkat dağıtıcı unsurlar yokken bir dakikadaki en düşük kalp atışı sayısıdır (bpm cinsinden ölçülür). Yaşınız, kondisyon seviyeniz, genetik faktörler, sağlık durumunuz ve cinsiyetiniz dinlenirken kalp atış hızınızı etkiler. Yetişkinler için tipik değer 55-75 bpm aralığındadır ancak kondisyonunuz çok iyiye dinlenirken kalp atış hızınız bundan çok daha düşük olabilir.

Dinlenirken kalp atış hızınızı, iyi bir gece uykusunun ardından sabah uyandıktan hemen sonra ölçmenizi tavsiye ederiz. Rahatlamaya yardımcı oluyorsa önce tuvalete gidebilirsiniz. Ölçümden önce zorlayıcı egzersizler yapmayın ve herhangi bir aktiviteden sonra tamamen dinlenmiş olduğunuzdan emin olun. Ölçümü, mümkünse birbirini izleyen günlerin sabahında olacak şekilde birden çok kez yapmalı ve ortalama dinlenirken kalp atış hızınızı hesaplamalısınız.

## Dinlenirken kalp atış hızınızı hesaplamak için:

1. Saatinizi takın. Sırtüstü uzanın ve rahatlayın.
2. Yaklaşık 1 dakika sonra, giyilebilir cihazınızda bir egzersiz seansı başlatın. Herhangi bir spor profili seçin (örneğin, Diğer iç mekan).
3. Hareketsiz bir şekilde uzanın ve 3-5 dakika boyunca sakince nefes alıp verin. Ölçüm sırasında egzersiz verilerinize bakmayın.
4. Polar cihazınızdaki egzersiz seansını durdurun. Giyilebilir cihazı Polar Flow uygulaması veya web hizmeti ile eşitleyin ve en düşük kalp atış hızı (minimum kalp atış hızı) değeriniz için egzersiz özetine göz atın. Bu, dinlenirken kalp atış hızınızdır. Dinlenirken kalp atış hızınızı Polar Flow'da fiziksel ayarlarınıza girin.

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

VO<sub>2</sub>max değerinizi girin.

VO<sub>2</sub>max (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum egzersiz sırasında vücudun kullanabileceği maksimum oksijen oranıdır ve kalbin kaslara maksimum kan pompalama kapasitesi ile doğrudan ilgilidir. VO<sub>2</sub>max kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimal egzersiz testleri ve submaksimal egzersiz testleri). Bilekten kalp atış hızı ölçümü özellikli [Polar Kondisyon Testi](#) ile VO<sub>2</sub>max değerinizi tahmin edebilir ve fiziksel ayarlarınıza yükleyebilirsiniz.

## SAAT AYARLARI

Saat ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Saat ayarları** yolunu izleyin

**Saat ayarları** bölümünde aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Alarm**
- **Saat kadranı**
- **Saat**
- **Tarih**
- **Haftanın ilk günü**

### ALARM

Alarm tekrarını ayarlama: **Kapalı, Bir kez, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün. Bir defa, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün** seçeneklerinden birini belirlerseniz alarm saatini de ayarlayın. Alarm ayarlarına ayrıca [Hızlı ayarlar](#) menüsünden de erişebilirsiniz.



Alarm açık olarak ayarlandığında saat görünümünde bir saat simgesi gösterilir.

### SAAT KADRANI

Saat kadrانını seçin:

- **Analog**
- **Dijital**

Saat kadrانının renk temasını değiştirmek için **Saat kadranı renk teması** seçeneğine dokununuz.



Saat kadrانının renk temasının değiştirilmesi dışında, saat kadrانları ve içerikleri düzenlenemez.

### SAAT

Saat biçimini ayarlama: **24 saat** ya da **12 saat**. Daha sonra saati ayarlayın.



Polar Flow uygulaması ve web hizmeti ile eşitleme yapılırken günün saati hizmetten otomatik olarak güncellenir.

## TARİH

Tarihi ayarlayın. Ayrıca **Tarih biçimi**'ni ayarlayın, **aa/gg/yyyy**, **gg/aa/yyyy**, **yyyy/aa/gg**, **gg-aa-yyyy**, **yyyy-aa-gg**, **gg.aa.yyyy** ya da **yyyy.aa.gg** seçeneklerinden birini seçebilirsiniz.



Polar Flow uygulaması ve web hizmeti ile eşitleme yapılırken tarih hizmetten otomatik olarak güncellenir.

## HAFTANIN İLK GÜNÜ

Her haftanın ilk gününü seçin. **Pazartesi**, **Cumartesi** ya da **Pazar** gününü seçin.



Polar Flow uygulaması ve web hizmeti ile eşitleme yapılırken haftanın ilk günü hizmetten otomatik olarak güncellenir.

## EKRAN SİMGELERİ



**Uçuş modu** açık. Uçuş modu, saatinizin tüm kablosuz iletişimini kapatır. Saatinizi kullanmaya devam edebilirsiniz ancak verilerinizi Polar Flow mobil uygulamasıyla eşitleyemez ve kablosuz aksesuarlarla beraber kullanamazsınız.



**Rahatsız etme** modu açık. Rahatsız etme özelliği açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almazsınız. Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.



Titreşimli alarm ayarlandı. Alarmı ayarlamak için **Ayarlar > Saat ayarları** bölümüne gidin.



Eşleştirilen telefonunuzun bağlantısı kesildi ve bildirimleriniz açık. Akıllı telefonunuzun, saatinizin Bluetooth menziline olduğundan ve telefonunuzdaki Bluetooth özelliğinin etkinleştirildiğinden emin olun.




**Ekran kilidi** açık. Ekranın kilidini açmak için 2 saniye boyunca düğmeye basın.

## YENİDEN BAŞLATMA VE SIFIRLAMA

Saatinizde bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı yeniden başlatmayı deneyebilirsiniz. Saatinizi yeniden başlattığınızda, saatteki ayarlarınız veya kişisel verileriniz silinmez.

### SAATİN YENİDEN BAŞLATILMASI

Saatinizdeki GERİ düğmesine basın, **Ayarlar** ekranını bulana kadar ekranı yukarı kaydırın, **Ayarlar > Genel ayarlar > Saatiniz hakkında > Saatinizi yeniden başlatın** yolunu izleyin. Önce **Saatinizi yeniden başlatın**'a, sonra da  simgesine dokunarak yeniden başlatmayı onaylayın.

Ayrıca saatinizi GERİ düğmesini 10 saniye basılı tutarak da yeniden başlatabilirsiniz.

## SAATİN FABRİKA AYARLARINA SIFIRLANMASI

Yeniden başlatmak sorununuzu çözmediyse, saatinizi fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz. Saati fabrika ayarlarına sıfırladığınızda tüm kişisel veri ve ayarların silineceğini ve kişisel kullanım için daha sonra yeniden kurulum yapmanız gerekeceğini unutmayın. Saatinizden Flow hesabınıza eşitlediğiniz hiçbir veri bu işlem sonucunda silinmez.

1. [Flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine gidin ve Polar FlowSync veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza indirip yükleyin.
2. Saatinizi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
3. FlowSync ayarlarını açın.
4. **Fabrika ayarlarına sıfırla** düğmesine basın.
5. Eşitleme için Polar Flow Uygulamasını kullanıyorsanız akıllı telefonunuzdan eşitlenen Bluetooth cihazları listesini kontrol edip saatiniz bu listedeyse saatinizi listeden kaldırın.

Sonra telefon veya bilgisayar kullanarak saatiniz için yeniden [kurulum](#) yapmanız gerekir. Kurulum sırasında sıfırlamadan önce kullandığınız Polar hesabını kullanmayı unutmayın.



Kullandığınız bir bilgisayar yoksa veya bilgisayar kullanarak sıfırlamak işe yaramıyorsa, saatinizi ayrıca cihazın kendisi üzerinden de sıfırlayabilirsiniz: Polar logosu görünene kadar 10 saniye boyunca saat düğmesini basılı tutun. Saatin yeniden başlamasını bekleyin ve ardından bu işlemi 15 kez tekrar edin. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi tamamlandıktan sonra saatiniz dil seçim ekranını görüntüler.

# EGZERSİZ

## BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMÜ

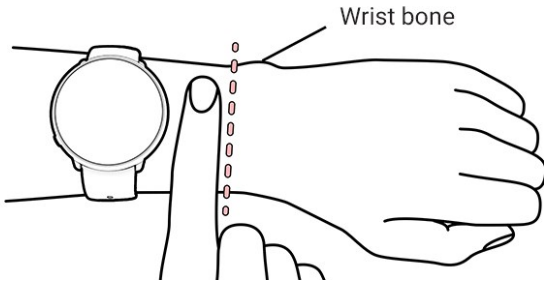
Saatiniz, **Polar Precision Prime™** sensör füzyon teknolojisi ile kalp atış hızınızı bilekten ölçer. Kalp atış hızı ölçümündeki bu yenilik, optik kalp atış hızı ölçümünü cilt teması ölçümüyle birleştirerek, kalp atış hızı sinyallerini bozabilecek durumları ortadan kaldırır. En zorlu koşullarda ve egzersiz seanslarında bile kalp atış hızınızı hassas biçimde izler.

Egzersiz sırasında vücudunuzun durumuyla ilgili birçok kişisel ipucu bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes sayısı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Hem iç hem de dış etkenlere bağlı ve nesnel bir değer olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bilgiler sağlar.

## BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜLÜRKEN VEYA UYKUNUZ TAKİP EDİLİRKEN SAATİNİZİ TAKMA

Egzersiz sırasında bilekten kalp atış hızını doğru bir şekilde ölçmek için, [Kesintisiz kalp atış hızı takibi](#) ve [Nightly Recharge](#) özelliklerini kullanırken veya [Sleep Plus Stages](#) özelliği ile uykunuzu takip ederken saatinizi doğru taktığınızdan emin olun:

- Saatini bileğinizin üstüne bilek kemiğinizin en az bir parmak genişliğinde yukarısına gelecek şekilde takın (bkz. aşağıdaki resim).
- Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Arkadaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir. Bilekliğin çok gevşek olup olmadığını kontrol etmenin iyi bir yolu, kolunuzun her iki tarafından bilekliği hafifçe yukarı ittiğinizde sensörün cildinizden kalkmadığını doğrulamaktır. Bilekliği yukarı ittirirken sensördeki LED ışığın yandığını görmemeniz gerekir.
- En doğru kalp atış hızı ölçümü için saatini kalp atış hızı ölçümünden birkaç dakika önce takmanızı öneririz. Elleriniz ve cildiniz çabuk soğuyorsa, cildinizi ısıtmak da iyi bir fikirdir. Egzersiz seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!



Egzersiz sırasında Polar cihazınızı bilek kemiğinizden yukarı kaydırıp bilekliği sıkarak cihazın yerinden hareket etmesini en aza indirin. Egzersiz seansına başlamadan önce cildinizin Polar cihazınıza alışması için birkaç dakika bekleyin. Egzersiz seansı bittikten sonra bilekliğinizi biraz gevşetin.

Bileğinizde dövme varsa, okumaların doğruluğunu etkileyebileceğinden sensörün dövmenin üzerine gelmemesine özen gösterin.

Sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı sporlarda ya da sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda hareket ya da basınç oluşturan sporlarda, göğüs kayışlı Polar kalp atış hızı sensörlerini (Polar H10 veya H9) ya da kalp atış hızınızı kolunuzdan veya şakağınızdan ölçen Polar OH1 optik kalp atış hızı sensörünü kullanmanızı öneririz. Polar H10 ve H9 kalp atış hızı sensörleri, hızlı artan veya azalan kalp atış hızlarını daha iyi algılar. Bu yönleriyle de hızlı ataklar içeren aralıklı egzersiz türleri için ideal seçeneklerdir ve egzersizinize üst seviyede hassasiyet sağlarlar. Polar OH1 kolunuzdan veya şakağınızdan kalp atış hızınızı ölçen kompakt bir optik kalp atış hızı sensörüdür. Çok yönlü bu sensör, kalp atış hızı ölçen göğüs kayışları ve bilekten kalp atış hızı ölçen cihazlar için harika bir seçenektir. Daha fazla bilgi için [Uyumlu sensörler](#) bölümüne bakın.



Bilekten kalp atış hızı ölçümünde en iyi performansı elde etmek için saatinizi temiz tutun ve çizilmesini önleyin. Terlediğiniz her egzersiz seansının ardından saatinizi hafif sabun ve su çözeltisiyle akan suyun altında yıkamanızı öneririz. Ardından cihazınızı yumuşak bir havluyla silip kurulayın. Şarj etmeden önce cihazın tamamen kurummasını bekleyin.

## BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZINIZ ÖLÇÜLMEZ VEYA UYKU TAKİBİ/NIGHTLY RECHARGE KULLANILMAZKEN SAATİNİZİ TAKMA

Hem cildinizin hava alması hem de bilekliğin kolunuzda daha rahat durması için bilekliği biraz gevşetin. Saatinizi normal bir saat gibi takın.




Özellikle cildiniz hassassa belirli aralıklarla cildinizi havalandırmanız iyi bir fikirdir. Saatinizi çıkarıp tekrar şarj edin. Böylece hem bileğiniz hem de saatiniz biraz dinlenir ve bir sonraki egzersiz seansına hazır olur.

## EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

1. [Saatinizi takın](#) ve bilekliği sıkın.
2. Egzersiz öncesi moduna girmek için GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersiz başlat**'a dokununuz.



Egzersiz öncesi modunda, hızlı menüye hızlı menü simgesine  dokunarak erişebilirsiniz. Hızlı menüde gösterilen seçenekler seçtiğiniz spora ve GPS kullanıp kullanmadığınıza göre değişir.

Örneğin, gerçekleştirmek istediğiniz bir egzersiz hedefini favorileriniz arasına ekleyebilir ve egzersiz görünümünüze zamanlayıcı ekleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Hızlı menü](#) bölümünü inceleyin.

Siz seçiminizi yaptıktan sonra saat egzersiz öncesi moduna dönecektir.

3. Tercih ettiğiniz spora gidin.
4. Egzersiz verilerinizin doğru olabilmesi için saatiniz kalp atış hızınızı ve GPS uydu sinyallerini (yaptığınız sporda kullanılıyorsa) bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın.
5. GPS uydu sinyallerini yakalamak için:
  - Cep telefonunuz ve saatiniz ile dışarı çıkın ve uzun binalar ile ağaçlardan uzağa gidin.
  - Polar Flow uygulamasını açın ve cep telefonunuzu saatinizin yakınında tutun.
  - Saatinizi sabit tutun ve GPS sinyali araması sürecinde saatinize dokunmayın.



Polar Unite'inizde dahili bir GPS yoktur ancak telefonunuzun GPS özelliğini kullanarak açık havadaki egzersiz seanslarınızda rota, hız, tempo ve mesafe gibi bilgileri kaydedebilirsiniz. Cep telefonu aracılığıyla GPS etkinleştirme talimatları için [Bağlı GPS](#) bölümüne bakın.



Saatinizi isteğe bağlı bir Bluetooth sensörüyle eşleştirdiyseniz saatiniz otomatik olarak sensör sinyalini de aramaya başlayacaktır.

>



Bağlı GPS simgesinin etrafındaki daire, GPS hazır olduğunda yeşil renge döner. Hazır olduğunda saatiniz titreyerek size haber verir.



Kalp atış hızınız görüntüleniyorsa saat kalp atış hızınızı bulmuş demektir.



Saatinizle eşleştirilmiş bir Polar kalp atış hızı sensörü takıyorsanız saatiniz egzersiz seansı sırasında kalp atış hızınızı ölçmek için otomatik olarak bu bağlı sensörü kullanır. Kalp atış hızı sembolünün çevresinde bir mavi daire olması, saatinizin kalp atış hızınızı ölçmek için bağlı sensörü kullandığını belirtir.

6. Tüm sinyaller bulunduğunda egzersizi kaydetmeye başlamak için ekrana dokununuz.

Egzersiz sırasında saatinizle yapabileceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz Yaparken](#) bölümüne bakın.


## PLANLANMIŞ EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde egzersizlerinizi planlayıp [ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir](#) ve bu hedefleri saatinizle eşitleyebilirsiniz.

İlgili gün için planlanmış egzersiz seansını başlatmak için:

1. Önce GERİ düğmesine basıp ardından **Egzersize başla**'ya dokunarak egzersiz öncesi moduna girin.
2. O gün için programladığınız egzersiz hedefini başlatmanız istenir.



3. Hedef bilgilerini görüntülemek için  simgesine dokununuz.
4. **Başla** düğmesine basarak egzersiz öncesi moduna dönünüz ve kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
5. Saatiniz tüm sinyalleri bulduğunda ekrana dokununuz. **Kayıt başladı** mesajı görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.


Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir. Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümüne bakın.



Planlanan egzersiz hedefleriniz [FitSpark](#) egzersiz önerilerine de dahil edilir.



# HIZLI MENÜ

Hızlı menüye, egzersiz öncesi modunda hızlı menü simgesine  dokunarak veya bir egzersiz seansı esnasında seansı duraklatarak erişebilirsiniz.



Hızlı menüde gösterilen seçenekler seçtiğiniz spora ve GPS kullanıp kullanmadığınıza göre değişir.



## Egzersiz önerileri:

Egzersiz önerilerinde günlük [FitSpark](#) egzersiz önerilerini görebilirsiniz.



## Favoriler:

Favoriler bölümünde Flow web hizmetinde favori olarak kaydettiğiniz ve saatinize eşitlediğiniz egzersiz hedeflerini bulabilirsiniz. Gerçekleştirmek istediğiniz favori egzersiz hedefinizi seçin. Siz seçiminizi yaptıktan sonra saat egzersiz öncesi moduna döner ve bu modda egzersiz seansını başlatabilirsiniz.




Daha fazla bilgi için [Favoriler](#) bölümünü inceleyin.



## Aralık zamanlayıcısı:

Aralıklı egzersiz seanslarınızda çalışma ve dinlenme aşamalarını tam olarak zamanlamak için süre ve/veya mesafe esaslı aralık zamanlayıcılar ayarlayabilirsiniz.


Egzersiz seansınızın egzersiz görünümüne aralık zamanlayıcısı eklemek için **Bu seansın zamanlayıcısı > Açık** seçeneklerini belirleyin. Hızlı menüye dönüp **Aralık zamanlayıcısı > Aralık zamanlayıcı ayarla** seçeneklerini belirleyerek önceden ayarlanmış bir zamanlayıcı kullanabilir veya yeni bir zamanlayıcı oluşturabilirsiniz:

1. **Süreye dayalı** veya **Mesafeye dayalı** seçeneklerinden birini belirleyin: **Süreye dayalı**: Zamanlayıcı için dakika ve saniye değerlerini girin ve  simgesine dokununuz. **Mesafeye dayalı**: Zamanlayıcı için mesafeyi ayarlayın ve  simgesine dokununuz. **Başka bir zamanlayıcı ayarlamak ister misiniz?** yazısı gösterilir. Başka bir zamanlayıcı ayarlamak için  simgesine dokununuz.
2. Bu işlemler tamamlandığında saat egzersiz öncesi moduna döner ve bu modda egzersiz seansını başlatabilirsiniz. Egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da çalışmaya başlar.

Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.




## Geri sayım zamanlayıcısı:

Egzersiz seansınızın egzersiz görünümüne geri sayım zamanlayıcısı eklemek için **Bu seansın zamanlayıcısı > Açık** seçeneklerini belirleyin. Hızlı menüye dönüp **Geri sayım zamanlayıcısı > Zamanlayıcıyı ayarla** seçeneklerini belirleyerek önceden ayarlanmış bir zamanlayıcı kullanabilir veya yeni bir zamanlayıcı oluşturabilirsiniz. Geri sayım yapılacak süreyi ayarlayın ve onaylamak için  simgesine

dokunun. Bu işlemler tamamlandığında saat egzersiz öncesi moduna döner ve bu modda egzersiz seansını başlatabilirsiniz. Egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da çalışmaya başlar.

Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümüne bakın.

Egzersiz seansınız için bir egzersiz hedefi seçmek istediğinizde **Favoriler** ve **Egzersiz önerileri** seçenekleri hızlı menüde üstü çizili olarak görüntülenir. Bunun sebebi egzersiz seansınız için sadece tek hedef seçebiliyor olmanızdır. Hedefinizi değiştirmek için üstü çizili seçeneği belirleyin. Hedefinizi değiştirmek isteyip istemediğiniz sorulacaktır.  simgesine dokunarak yeni hedefinizi onaylayın.

## EGZERSİZ YAPARKEN

### EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİNE GÖZ ATMA

Egzersiz sırasında ekranı sola veya sağa kaydırarak egzersiz görünümüne göz atabilirsiniz. Mevcut egzersiz görünümünün ve bunlarda gördüğünüz bilgilerin seçtiğiniz spora ve seçtiğiniz spor profili üzerinde yaptığınız düzenlemelere bağlı olduğunu unutmayın.

Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde saatinize spor profilleri ekleyebilir, her spor profili için özel ayarlar belirleyebilirsiniz. Yaptığınız her spor için özel egzersiz görünümleri oluşturabilir ve egzersiz seanslarınız sırasında hangi verileri izlemek istediğinizi seçebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Flow'daki spor profilleri](#) bölümünü inceleyin.

Örneğin egzersiz görünümünüz şu bilgileri içerebilir:



Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Mesafe

Süre

Tempo/Hız



Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Süre

Kalori miktarı



Maksimum kalp atış hızı

Kalp atış hızı grafiği ve mevcut kalp atış hızınız

Ortalama kalp atış hızı



Günün saati

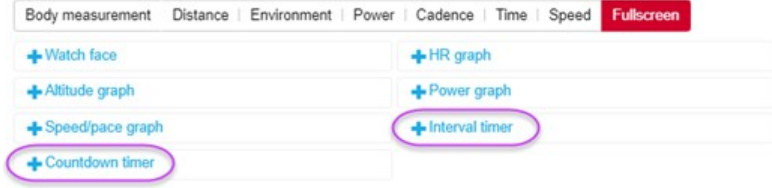
Süre



**Egzersiz sırasında arka plan ışığının sürekli açık olması için:** Ekranın üst kısmından aşağı kaydırarak **Hızlı ayarlar** menüsünü açın. Arka plan ışığı simgesine dokununuz ve **Sürekli açık** veya **Otomatik** seçeneklerinden birini seçin. Sürekli açık seçildiğinde ekranınız egzersiz seansını boyunca aydınlık halde kalır. Egzersiz seansınızı tamamladığınızda arka plan ışığı yeniden otomatik olarak ayarlanır. Lütfen sürekli açık seçildiğinde pilinizin daha hızlı tükeneceğini unutmayın.

## ZAMANLAYICI AYARLAMA

Egzersiz sırasında zamanlayıcı kullanmak için egzersiz görünümünüze zamanlayıcı eklemeniz gerekir. Bunu da [Hızlı menü](#)'den mevcut egzersiz seansınız için zamanlayıcı görünümünü ayarlayarak veya Flow web hizmetindeki spor profili ayarlarından spor profilinizin egzersiz görünümüne zamanlayıcı ekleyip bu ayarları saatinize eşitleyerek yapabilirsiniz.



Cancel Save

Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümüne göz atın.

## Aralık Zamanlayıcısı



[Hızlı menü](#)'den egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü açarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne eklediyseniz şu şekilde başlatabilirsiniz:

1. **Aralık zamanlayıcısı** görünümüne gidin ve ekranı 3 saniye basılı tutun. Daha önce ayarlanan bir zamanlayıcıyı kullanmak için **Başlat**'a dokunun veya **Aralık zamanlayıcısını ayarla** seçeneğiyle yeni bir zamanlayıcı oluşturun.
2. **Süreye dayalı** veya **Mesafeye dayalı** seçeneklerinden birini belirleyin: **Süreye dayalı**: Zamanlayıcı için dakika ve saniye değerlerini girin ve simgesine dokunun. **Mesafeye dayalı**: Zamanlayıcı için mesafeyi ayarlayın ve simgesine dokunun.
3. **Başka bir zamanlayıcı ayarlamak ister misiniz?** yazısı gösterilir. Başka bir zamanlayıcı ayarlamak için simgesine dokunun.
4. Bittikten sonra aralık zamanlayıcısını başlatmak için **Başlat**'a dokunun. Her aralık tamamlandığında, saat titreyerek size haber verir.

Zamanlayıcıyı durdurmak için ekrana 3 saniye basılı tutun ve **Zamanlayıcıyı durdur**'a dokunun.

## Geri Sayım Zamanlayıcısı



[Hızlı menü](#)'den egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü açarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümlerine eklediyseniz şu şekilde başlatın:

1. **Geri sayım zamanlayıcısı** görünümüne gidin ve ekranı 3 saniye basılı tutun.
2. Daha önce ayarlanan bir zamanlayıcıyı kullanmak için **Başlat**'a dokunun veya **Geri sayım zamanlayıcısını ayarla** seçeneğiyle yeni bir geri sayım zamanlayıcısı oluşturun. Bittikten sonra geri sayım zamanlayıcısını başlatmak için **Başlat**'a dokunun.
3. Geri sayım tamamlandığında, saat titreyerek sizi bilgilendirir. Geri sayım zamanlayıcısını yeniden başlatmak istiyorsanız ekrana 3 saniye basılı tutun ve **Başlat**'a dokunun.

## HEDEFLİ EGZERSİZ YAPMA

Flow uygulamasında veya web hizmetinde süreye, mesafeye veya kalori miktarına dayalı bir **hızlı egzersiz hedefi** oluşturup saatinize eşitlediyseniz, varsayılan ilk egzersiz görünümünüz şu egzersiz görünümü olur:



Süreye veya mesafeye bağlı bir hedef oluşturduysanız hedefinize ulaşmanıza ne kadar süre veya mesafe kaldığını görebilirsiniz.

VEYA

Kalori miktarına bağlı bir hedef oluşturduysanız, hedefinize ulaşmak için kaç kalori daha yakmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Flow uygulamasında veya web hizmetinde bir **aşamalı egzersiz hedefi** oluşturup bu hedefi saatinize eşitlediyseniz, varsayılan ilk egzersiz görünümünüz şu egzersiz görünümü olur:



- Seçtiğiniz yoğunluğa bağlı olarak kalp atış hızınızı veya hızınızı/temponuzu ve bulunduğunuz aşamanın en düşük ve en yüksek kalp atış hızı veya hız/tempo limitini görebilirsiniz.
- Aşama adı ve aşama numarası/toplam aşama sayısı
- Şu ana kadar bitirdiğiniz süre/mesafe
- Geçerli aşamanın hedef süresi/mesafesi



Planlanan egzersiz hedefleriniz [FitSpark](#) egzersiz önerilerine de dahil edilir.



Egzersiz hedefi oluşturmayla ilgili talimatlar için [Egzersizinizin planlanması](#) bölümüne bakın.

### **Aşamalı egzersiz seansı sırasında aşamanın değiştirilmesi**

Bir aşamayı tamamladığınızda aşama otomatik olarak değişir. Aşama değiştirilirken saat titreterek size haber verir.

### **Bildirimler**

Planlanan kalp atış hızı veya hız/tempo bölgelerinin dışında egzersiz yapıyorsanız saatiniz size titreşimli bir bildirim gönderir.

# EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI



Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine basın.

Egzersize devam etmek için spor simgesine dokunun. Egzersiz seansını durdurmak için GERİ tuşunu basılı tutun. Egzersizi durdurduktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın bir özetini görürsünüz.



Duraklattıktan sonra egzersiz seansınızı durdurursanız, duraklatma sonrasında geçen süre toplam egzersiz süresine dahil edilmez.

## EGZERSİZ ÖZETİ

### EGZERSİZ SONRASI

Egzersiz yapmayı bıraktıktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın özetini alırsınız. Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde daha ayrıntılı ve görsel bir analiz edebilirsiniz.

Özetinizde gösterilen bilgiler spor profiline ve toplanan verilere bağlıdır. Egzersiz özetiniz aşağıdakiler gibi bilgileri içerebilir:



Başlangıç tarihi ve saati

Egzersiz seansının süresi

Egzersiz seansı boyunca katedilen mesafe



**Kalp atış hızı**

Egzersiz seansı boyunca ortalama ve maksimum kalp atış hızınız.

Egzersiz seansındaki Kardiyo yükünüz



### Kalp atış hızı bölgeleri

Farklı kalp atış hızı bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi



### Yakılan enerji

Egzersiz seansında yakılan enerji miktarı

Karbonhidrat

Protein

Yağ

Daha fazla bilgi için [Enerji kaynakları](#) bölümüne bakın.



### Kalori miktarı

Egzersiz seansı sırasında yakılan kalori miktarı

Kalori yağ yakımı yüzdesi: Antrenman sırasında yağ olarak yakılan kalori miktarı, egzersiz seansı sırasında yakılan toplam kalori miktarının yüzdesi olarak gösterilir



### Tempo/Hız

Egzersiz seansının ortalama ve maksimum temposu/hızı



### Hız bölgeleri

Farklı hız bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi



Tur sayısı

En iyi tur

Ortalama tur

**Egzersiz özetlerinizi daha sonra saatinizde görüntülemek için:**





**En son egzersiz seansları** saat kadranını bulmak için saat görünümünde ekranı sağa veya sola kaydırın ve ekrana dokununuz.

Burada son 14 gündeki egzersiz seanslarınızın özetlerini görüntüleyebilirsiniz. Ekranı yukarı veya aşağı kaydırarak istediğiniz egzersiz seansına gidin ve seansın üzerine dokunarak özetini açın. Saatinizde en fazla 20 egzersiz özeti bulunabilir.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ EGZERSİZ VERİLERİ

Akıllı telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındaysa saatiniz, egzersiz seansınızı bitirdiğinizde Polar Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. Ayrıca, Flow uygulamasında oturum açtığınızda ve akıllı telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındayken, saatinizin GERİ düğmesini basılı tutarak egzersiz verilerinizi saatten Flow uygulamasına kendiniz eşitleyebilirsiniz. Uygulamada, her egzersiz seansının ardından verilerinizi bir bakışta analiz edebilirsiniz. Uygulama, egzersiz verilerinizin genel hatlarını hızlıca incelemenizi sağlar.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Uygulaması](#)'na bakın.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİNDE EGZERSİZ VERİLERİ

Egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. İlerleme durumunuzu takip edin ve en iyi egzersiz seanslarınızı başkalarıyla paylaşın.

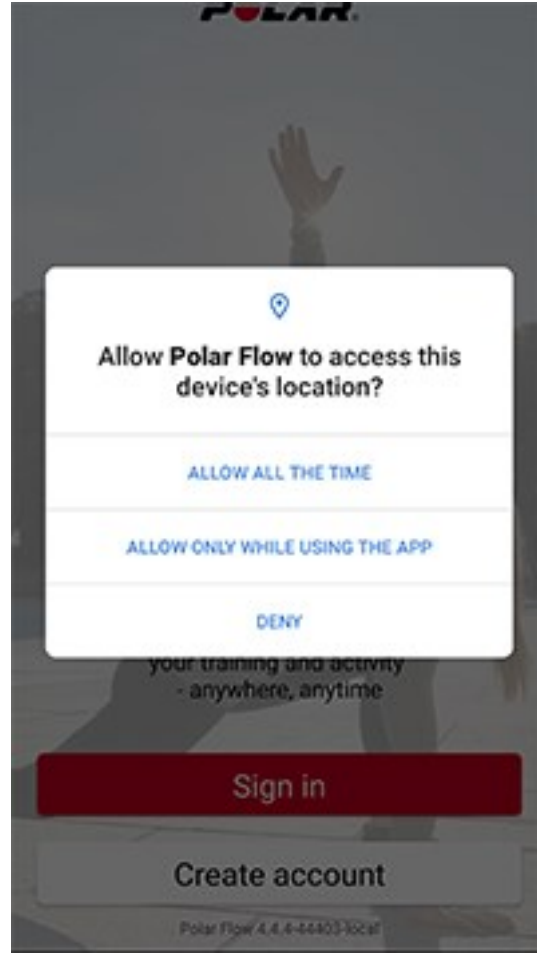
Daha fazla bilgi için [Polar Flow Web Hizmeti](#)'ne bakın.

# ÖZELLİKLER

## BAĞLI GPS

Telefonunuzun GPS özelliğini kullanarak Polar Unite'iniz ile açık havadaki egzersiz seanslarınızda rota, hız, tempo ve mesafe gibi bilgileri kaydedebilirsiniz. Bunun için Polar Flow uygulaması telefonunuza yüklenmiş, saatinizle eşleştirilmiş olmalı ve Flow uygulamasına telefonunuzun konum bilgilerini kullanma izni verilmiş olmalıdır. Bu izni yalnızca uygulamayı ilk kez kullanırken, bir kere vermeniz gerekir. Sonraki egzersiz seanslarında tekrar izin vermeniz gerekmez. Telefonunuzu egzersiz sırasında yanınızda tutmanız yeterlidir.

Polar Flow uygulamasını ilk kez açtığınızda, Polar Flow'un telefonunuzun konum bilgilerini kullanmasına izin verip vermediğiniz sorulur. iOS kullanan telefonlarda **Uygulamayı Kullanırken İzin Ver** seçeneğini, Android telefonlarda **Her zaman izin ver** seçeneğini belirleyin.



Konum izinlerini daha sonra değiştirmek isterseniz şu yolu izleyerek bu ayarlara erişebilirsiniz:

**iOS:** Ayarlar > Gizlilik > Konum servisleri > Polar Flow.

**Android:** Ayarlar'a gidin ve uygulama izinlerini arayın. Polar Flow uygulaması için konum izinleri verin. Bazı Android telefonlarda Ayarlar > Uygulamalar ve bildirimler > İzinler yolunu izlemeniz gerekebilir.

## CEP TELEFONU ÜZERİNDEN GPS'İ ETKİNLEŞTİRMEK İÇİN

1. Cep telefonunuz ve saatiniz ile dışarı çıkın.
2. Polar Flow uygulamasını açın ve cep telefonunuzu saatinizin yakınında tutun.

- GERİ düğmesine basarak ana menüye girin, **Egzersiz başlat** seçeneğine dokununuz ve bir açık hava sporuna geçin.
- Bağlı GPS simgesinin etrafındaki daire, GPS hazır olduğunda yeşil renge döner ve saatiniz de size titreşimle bildirim gönderir.
- Egzersiz kaydını başlatmak için ekrana dokununuz.



Egzersiz seansı sırasında mobil cihazınızın yanınızda olması gerekir.



Kaydedilen konumun doğruluğunun, cep telefonunuzun GPS'inin doğruluğuna bağlı olduğunu lütfen unutmayın. Bu, kullandığınız mobil cihaza göre değişebilir.

## SMART COACHİNG

Smart Coaching, günlük kondisyon düzeyi değerlendirmesi, kişisel egzersiz planları oluşturma, doğru zorluk derecesinde egzersiz veya anlık geri bildirim alma gibi eşsiz ve kullanımı kolay özellikler sunar. İhtiyaçlarınıza göre kişiselleştirilen bu özellikler, egzersiz yaparken en üst düzey fayda ve motivasyon sağlamak için tasarlanmıştır.

Saatinizde aşağıdaki Polar Smart Coaching özellikleri bulunur:

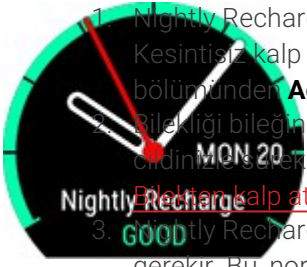
- [Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü](#)
- [Sleep Plus Stages™ uyku takibi](#)
- [FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu](#)
- [Serene™ rehberli nefes egzersizi](#)
- [Kondisyon Testi](#)
- [Koşu Programı](#)
- [Kardiyo yükü](#)
- [Training benefit](#)
- [Akıllı kalori](#)
- [Kesintisiz kalp atış hızı](#)
- [7/24 Etkinlik ölçümü](#)
- [Etkinlik Kazanımı](#)

## NIGHTLY RECHARGE™ DİNLENME ÖLÇÜMÜ

**Nightly Recharge™**, gün boyu zorlanan vücudunuzun ne kadar dinlenebildiğini gösteren gecelik bir dinlenme ölçümüdür. **Nightly Recharge durumunuz** iki bileşene dayanır: Nasıl uyuduğunuz (**Uyku Durumu**) ve otonom sinir sisteminizin (ANS) uykunuzun erken saatlerinde ne kadar sakinleştiği (**ANS Durumu**). Her iki bileşen de en son uyku değerlerinizin önceki 28 günün normal seviyeleri ile karşılaştırılması ile oluşturulur. Saatiniz gece boyunca uyku ve ANS durumunuzu otomatik olarak ölçer.


Nightly Recharge durumunuzu saatinizde ve Polar Flow uygulamasında görebilirsiniz. Ölçümlerinize göre egzersizinizi, uykunuzu ve özellikle zorlu günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş günlük ipuçları ve püf noktalar alırsınız. Nightly Recharge genel sağlığınıza korumak ve egzersiz hedeflerinize ulaşmak için günlük yaşamınızda en uygun seçimleri yapmanıza yardımcı olur.

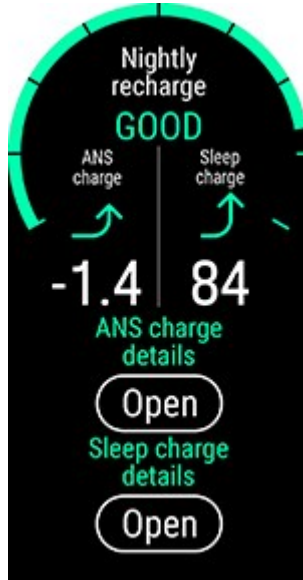
Nightly Recharge kullanmaya nasıl başlanır?



1. Nightly Recharge'in çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Kesintisiz kalp atış hızı takibini etkinleştirmek için **Ayarlar > Genel Ayarlar > Kesintisiz HR takibi** bölümünden **Açık** veya **Sadece gece** seçeneklerinden birini belirleyin.
2. Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın, uyunurken saatiniz de kolunuzda olsun. Saatin arkasındaki sensör elinizle sürekli temas halinde olmalıdır. Saatinizin takılması hakkında daha ayrıntılı talimatlar için **Bileklik kalp atış hızı ölçümü** bölümüne bakın.
3. Nightly Recharge durumunuzu saatinizde görebilmeniz için saatinizi **üç gece** boyunca takmış olmanız gerekir. Bu, normal seviyenizin belirlenmesi için gereken süredir. Nightly Recharge'ınızı almadan önce uykunuzu ve ANS ölçüm detaylarınızı (kalp atış hızı, kalp atış hızı değişkenliği ve nefes sayısı) görüntüleyebilirsiniz. Üç gecelik başarılı ölçümün ardından Nightly Recharge durumunuzu saatinizde görebilirsiniz.

## Saatinizde Nightly Recharge

Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Nightly Recharge saat kadranında **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Onaylamak için  simgesine dokunduğunuzda saatiniz Nightly Recharge durumunuzu anında özetler. Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge durumunuz hesaplanırken **ANS durumu** ve **uyku durumu** değerleri hesaba katılır. Nightly Recharge durumu şu ölçek yardımıyla değerlendirilir: çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi. Saat görünümünde Nightly Recharge saat kadranını bulmak için ekranı sola veya sağa kaydırın.



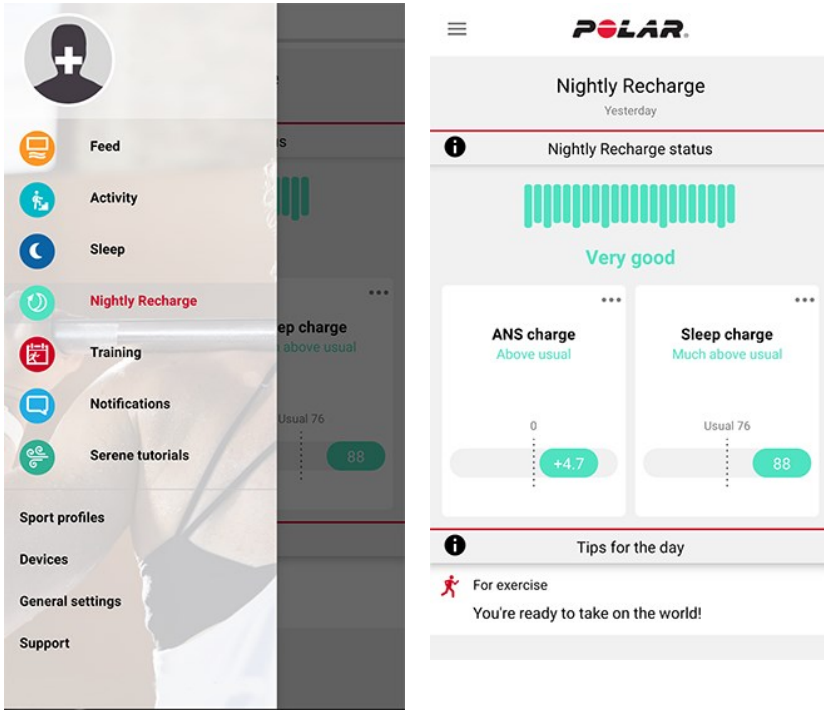
**ANS durumunuz** ve **uyku durumunuz** hakkında daha ayrıntılı bilgi edinmek için Nightly Recharge saat kadranına dokununuz.



1. **Nightly Recharge durumu grafiği**
2. **Nightly Recharge durumu** Ölçek: çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi.
3. **ANS durumu grafiği**
4. **ANS durumu** -10'dan +10'a uzanan bir ölçeği vardır. Normal seviyeniz sıfır civarındadır.
5. **ANS durumu** Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
6. **Kalp atış hızı (bpm cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
7. **İki atış arasındaki süre (ms cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
8. **Kalp atış hızı değişkenliği (ms cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
9. **Nefes sayısı (nefes/dakika cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
10. **Uyku puanı grafiği**
11. **Uyku puanı (1 - 100)** Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
12. **Uyku durumu** = Uyku puanınızın normal seviyenizle kıyaslanması. Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
13. **Ayrıntılı uyku verileri.** Ayrıntılı bilgi edinmek için "Saatinizdeki uyku verileri" on page 48 bölümüne bakın.

## Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge

Farklı gecelerde ölçülen Nightly Recharge değerlerinizi Polar Flow uygulamasında karşılaştırabilir ve analiz edebilirsiniz. Önceki gecenin ayrıntılı Nightly Recharge durumunuzu görmek Polar Flow uygulama menüsünden **Nightly Recharge**'ı seçin. Daha önceki günlerden ayrıntılı Nightly Recharge durumlarınızı görmek için ekranı sağa kaydırın. Ayrıntılı ANS veya uyku durumunuzu görmek için **ANS durumu** veya **uyku durumu** kutusuna dokununuz.



## Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu

ANS durumu Polar Flow uygulamasında otomatik olarak hesaplanır. Polar Flow uygulamasının otomatik olarak hesapladığı ANS durumu, otomatik olarak hesapladığı ANS durumu hakkında bilgi verir. -10'dan +10'a uzanan bir ölçeği vardır. Normal seviyeniz sıfır civarındadır. ANS durumu, uykunuzun yaklaşık ilk dört saati esnasında kalp atış hızı, kalp atış hızı değişkenliği ve nefes sayınız ölçülerek oluşturulur.

Yetişkinler için normal kalp atış hızı 40 ile 100 bpm arasındadır. Kalp atış hızı değerlerinizin gecedan geceye değişiklik göstermesi normaldir. Ruhsal veya fiziksel stres, geç saatlerde yapılan egzersizler, hastalık veya alkol, uykunuzun ilk saatlerinde kalp atış hızınızı yükseltebilir. En iyi sonuç için önceki gecenin ölçüm değerini normal seviyenizle kıyaslamamız gerekir.

**Heart rate (4 h average)**  
**Kalp atış hızı değişkenliği (HRV)** birbirini takip eden kalp atışlarının arasındaki değişkenliği gösterir. Yüksek kalp atış hızı değişkenliği genelde iyi sağlık, yüksek aerobik kondisyonu ve strese dayanıklılık ile ilişkilendirilir. Bu değer kişiden kişiye 20 ile 150 arasında değişir. En iyi sonuç için önceki gecenin ölçüm değerini normal seviyenizle kıyaslamamız gerekir.

**Heart rate variability (4 h average)**  
**Nefes sayısı** uykunuzun yaklaşık ilk dört saatindeki ortalama nefes sayınızı gösterir. İki atış arasındaki süre verilerinizden hesaplanır. İki atış arasındaki süre nefes alırken kısalır, nefes verirken ise uzar. Nefes sayısı uyku sırasında azalır ve uyku aşamalarına göre değişir. Sağlıklı bir yetişkinin dinlenme sırasındaki tipik nefes değeri dakikada 12 ile 20 nefes arasındadır. Normalden yüksek değerler, ateşe veya yaklaşmakta olan bir hastalığa işaret edebilir.

## Polar Flow'da uyku durumu

Polar Flow uygulamasındaki uyku durumu hakkında bilgi edinmek için "Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri" on page 49 bölümüne bakın.

## Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş ipuçları

Ölçümlerinize göre egzersizinizi, uykunuzu ve özellikle zorlu günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş günlük ipuçları ve püf noktalar alırsınız. Günün ipuçları Polar Flow uygulamasında

Nightly Recharge açılış görünümünde gösterilir.

## Egzersiz için

Her gün bir egzersiz ipucu alırsınız. Bu ipucu size o gün kendinizi çok yormamanızı veya daha çok zorlamanızı söyler. İpuçları şunlara dayanır:

- Nightly Recharge durumunuz
- ANS durumunuz
- Uyku durumunuz
- Kardiyo yükü durumu

Daha ayrıntılı antrenman önerileri için [FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzuna](#) göz atın!

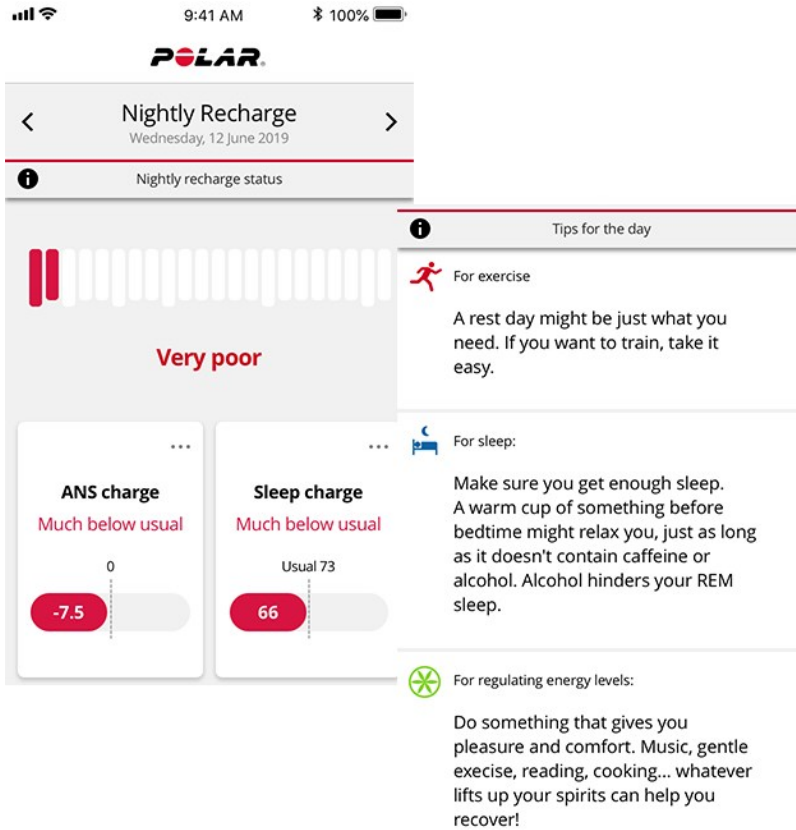
## Uyku için

Normalde uyuduğunuz kadar iyi uyumadıysanız, uykuyla ilgili bir ipucu alırsınız. Bu ipucu size uykunuzun normalden daha kötü olan değerlerini nasıl iyileştirebileceğinizi gösterir. Gece boyunca ölçtüğümüz parametrelerin yanı sıra şunları da hesaba katarız:

- uzun vadedeki uyku ritminiz
- Kardiyo yükü durumu
- önceki gün yaptığınız egzersiz hareketleri

## Enerji seviyelerini düzenlemek için

ANS durumunuz veya uyku durumunuz normalden çok düşükse, az dinlenmeyle günü kurtarmanıza yardımcı olacak bir ipucu alırsınız. Bu tür ipuçları kendinize çok yüklendiğinizde rahatlamınızı sağlar ve harekete geçmeniz gerektiğinde enerjinizi nasıl artıracığınızı gösterir.



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Nightly Recharge hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.


## SLEEP PLUS STAGES™ UYKU TAKİBİ

**Sleep Plus Stages**, uykunuzun **miktar** ve **kalitesini** otomatik olarak ölçer ve her **uyku aşamasında** ne kadar zaman geçirdiğinizi gösterir. Uyku süresini ve uyku kalitesini etkileyen bileşenleri, kolayca göz atabileceğiniz bir değer olan **uyku puanı** altında toplar. Uyku puanı mevcut uyku bilimine dayanan iyi bir gece uykusu göstergelerine karşılık nasıl uyuduğunuzu gösterir.

Uyku puanını oluşturan bileşenleri normal seviyenizle kıyaslayarak günlük rutininizin hangi açılardan uykunuzu etkilediğini ve rutininizi nasıl düzenlemeniz gerektiğini daha kolay tespit edebilirsiniz. Gecelik uyku analizlerinizi saatinizde ve Polar Flow uygulamasında bulabilirsiniz. Polar Flow web hizmetindeki uzun vadeli uyku verileri sayesinde uyku düzeninizi ayrıntılarıyla analiz edebilirsiniz.

### Polar Sleep Plus Stages™ ile uyku takip etme

1. Yapmanız gereken ilk şey saatinizden veya Polar Flow'dan **tercih ettiğiniz uyku süresini ayarlamaktır**. Polar Flow uygulamasında, profilinize dokunun ve **Tercih ettiğiniz uyku süresi**'ni seçin. Tercih ettiğiniz süreyi seçin ve **Tamam**'a dokunun. Veya Flow hesabınıza giriş yaparak ya da [flow.polar.com](https://flow.polar.com) adresinden yeni bir hesap oluşturduktan sonra, **Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Tercih ettiğiniz uyku süresi** yolunu izleyin. Tercih ettiğiniz süreyi seçin ve **Kaydet**'e dokunun. Tercih ettiğiniz uyku süresini saatinizden **Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Tercih ettiğiniz uyku süresi** yolunu izleyerek belirleyin.

Your preference **8 hours** ▼ **15 minutes** ▼  Within recommended range

Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).

**Uyku süresi tercihi** her gece uyumak istediğiniz uyku miktarıdır. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saat uykunun sizin için çok fazla ya da çok az olduğunu düşünüyorsanız, tercih ettiğiniz uyku süresini bireysel ihtiyaçlarınıza göre ayarlamayı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.


2. Sleep Plus Stages'in çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Kesintisiz kalp atış hızı takibini etkinleştirmek için **Ayarlar > Genel Ayarlar > Kesintisiz kalp atış hızı takibi** yolunu izleyip **Açık** veya **Sadece gece** seçeneklerinden birini belirleyin. Bilekliği bileğininiz etrafında dolayıp sıkın. Saatin arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır. Saatinizin takılması hakkında daha ayrıntılı talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümü](#) bölümüne bakın.
3. Saatiniz ne zaman uykuya daldığınızı, ne zaman uyandıığınızı ve ne kadar süre boyunca uyuduğunuzu tespit eder. Sleep Plus Stages ölçümü, dahili 3D hızlanma sensörü ile kullanmadığınız elinizin hareketlerinin kaydedilmesine ve iki kalp atışı arasındaki süre verilerinizin optik kalp atış hızı sensörü ile bileğinizden kaydedilmesine dayanır.
4. Sabahları saatinizden **uyku puanınızı** (1-100 arası) görebilirsiniz. Gece sonrasında uyku temaları hakkında (miktar, denge ve vücut yenilenmesi) geri bildirimlerin de dahil olduğu uyku aşamaları bilgileri (hafif uyku, derin uyku, REM uykusu) ve bir uyku puanı alırsınız. Üçüncü gecenin ardından değerlerinizin normal seviyenizle karşılaştırmasını görebilirsiniz.
5. Saatinizden veya Polar Flow uygulamasından uykunuzu puanlayarak uyku kalitenize dair kendi algınızı kaydedebilirsiniz. Kendi değerlendirmeniz uyku durumu hesaplamasına dahil edilmez, ancak kendi algınızı kaydedebilir ve size verilen uyku durumu değerlendirmesi ile karşılaştırabilirsiniz.

### Saatinizdeki uyku verileri





Uyandığınızda [Nightly Recharge](#) saat kadranı üzerinden uyku detaylarınıza erişebilirsiniz. Ekranı dokunarak Nightly Recharge durumu ayrıntılarını açın ve **Uyku durumu ayrıntıları** altında bulunan **Aç**'a dokunun.

Uyku takibini manuel olarak da durdurabilirsiniz. Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse uyku saat kadranında **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Saatinize uyandığınızı göstermek için **Uyandınız mı?** yazısına dokunduğunuzda uyku takibini durdurmak isteyip istemediğinizi soracaktır. Onaylamak için  simgesine dokunduğunuzda saatiniz uykunuzu anında özetler.

Uyku durumu ayrıntıları şu bilgileri gösterir:

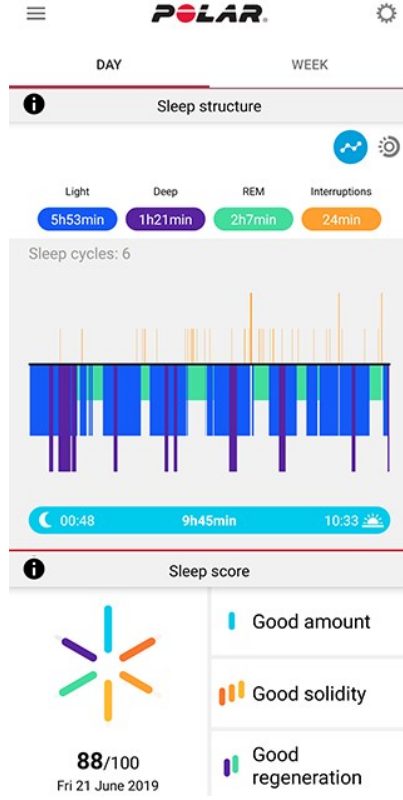
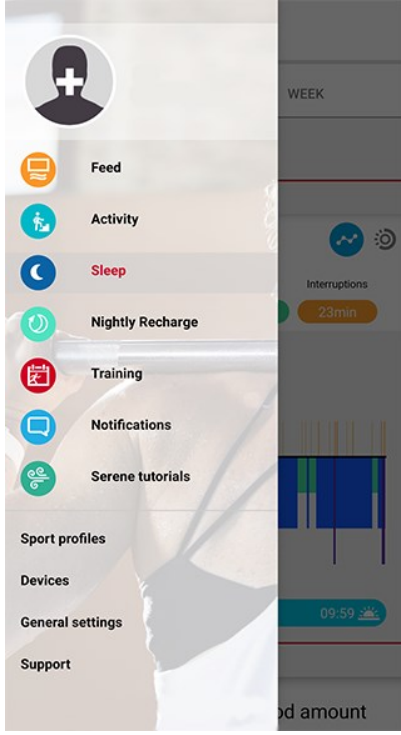
1. **Uyku puanı durum grafiği**
2. **Uyku puanı (1-100)** Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
3. **Uyku durumu** = Uyku puanınızın normal seviyenizle kıyaslanması. Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
4. **Uyku süresi**, uyuduğunuz ve uyandığınız zaman arasında geçen toplam süreyi belirtir.
5. **Gerçek uyku (%)** uykuya daldığınız zaman ile uyandığınız zaman arasında uyuyarak geçirdiğiniz süreyi gösterir. Bu değer, uyku süresinden bölünme sürelerinin çıkarılmasıyla elde edilir. Yalnızca uykuda geçirdiğiniz zaman gerçek uyku sürenize eklenir.
6. **Süreklilik (1-5)**: Uyku sürekliliği uyku sürenizin ne kadar sürekli olduğunun derecelendirmesidir. Uyku sürekliliği birden beşe uzanan bir ölçekte değerlendirilir: kesintili – oldukça kesintili – oldukça kesintisiz – kesintisiz – son derece kesintisiz.
7. **Uzun bölünmeler (dk)** bir dakikadan daha uzun süren bölünmelerde ne kadar uyanık kaldığınızı gösterir. Gece boyunca uykunuzdan uyandığınız birçok kısa ve uzun bölünmeler yaşarsınız. Bu bölünmeleri hatırlayıp hatırlamamanız bölünmelerin uzunluklarıyla ilgilidir. Kısa olanlar genelde hatırlanmaz. Uzun olanları, örneğin uyanıp bir bardak su içmek için kalktığınız bölünmeleri hatırlayabilirsiniz. Bölünmeler uyku zaman çizelgenizde sarı sütunlar ile gösterilir.
8. **Uyku döngüleri**: Sıradan bir kimse bir gece boyunca 4-5 uyku döngüsü geçirir. Bu da yaklaşık 8 saatlik uyku süresi anlamına gelir.
9. **REM uykusu %**: REM hızlı göz hareketi anlamına gelir. Bu aşamada kaslarınızın rüya görürken hareket etmeyi engellemek için devre dışı, beyninizin ise etkin olmasından dolayı REM uykusuna paradoks uykusu da denir. Derin uykunun vücudunuzu yenilediği gibi, REM uykusu zihninizi yeniler, hafıza ve öğrenmeyi geliştirir.
10. **Derin uyku %**: Derin uyku, vücudunuzun çevresel uyarıcılara verdiği tepki azaldığı için uyanılması zor olan bir uyku aşamasıdır. Derin uykunun büyük bölümü gecenin ilk yarısında meydana gelir. Bu uyku aşaması vücudunuzu yeniler ve bağışıklık sisteminizi destekler. Ayrıca, hafıza ve öğrenmenin bazı yönleri üzerinde de etkisi vardır. Derin uyku aşamasına aynı zamanda yavaş dalga uykusu da denir.
11. **Hafif uyku %**: Hafif uyku, uyanık olma ve daha derin uyku aşamaları arasında bir geçiş aşamasıdır. Çevresel uyarıcılara duyarlılığınız hala yüksek olduğundan hafif uykudan kolayca uyanabilirsiniz. REM uykusu ve derin uyku bu alanda en büyük öneme sahip uyku aşamaları olsa da, hafif uyku da zihinsel ve fiziksel yenilenmeye destek olur.

## Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri

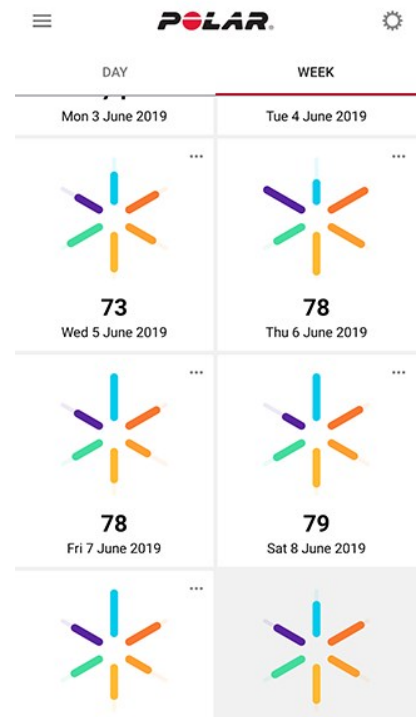
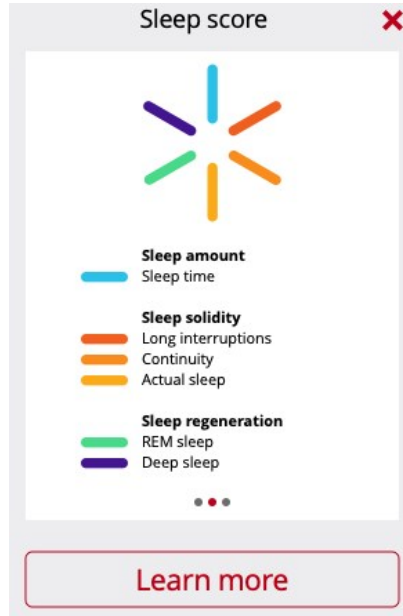
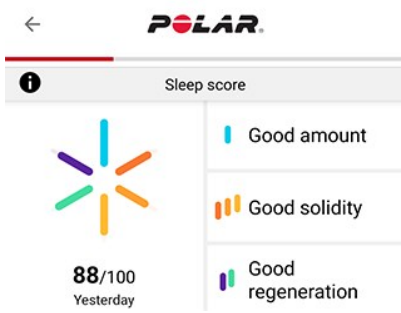
Herkesin uyuma şekli farklıdır. Uyku istatistiklerinizi başkalarıyla karşılaştırmak yerine kendi uzun süreli uyku düzeninizi takip ederek nasıl uyuduğunuzu iyice kavrayın. Uyandıktan sonra saatinizi Polar Flow uygulaması ile eşitleyerek önceki geceye ait uyku verilerinize Polar Flow'dan erişin. Polar Flow uygulaması üzerinden uykunuzu günlük ve haftalık bazda takip edin, uyku alışkanlıklarınız ve günlük etkinliklerinizin uykunuzu nasıl etkilediğini görün.

Uyku verilerinizi görmek için Polar Flow uygulama menüsünden **Uyku**'yu seçin. Uykunuzun farklı uyku aşamaları boyunca (hafif uyku, derin uyku ve REM uykusu) ilerlemesine ve uykunuzdaki bölümlere Uyku yapısı görünümünden ulaşabilirsiniz. Genellikle uyku döngüleri hafif uyku, derin uyku ve ardından REM uykusu şeklinde devam eder. Tipik bir

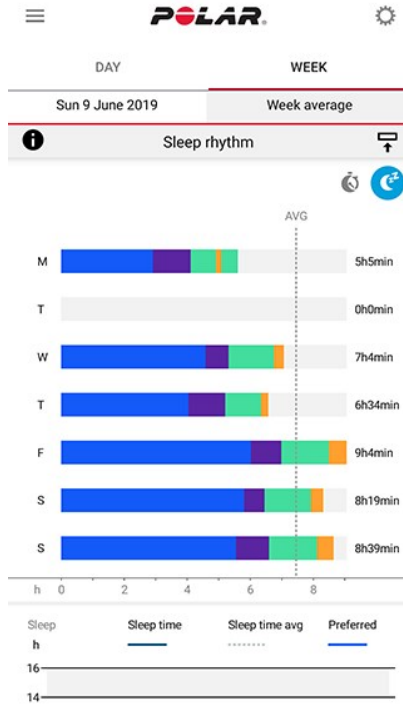
gece uykusu 4 veya 5 uyku döngüsünden oluşur. Bu da yaklaşık 8 saatlik uyku anlamına gelir. Sıradan bir gece uykusunda birçok kısa ve uzun bölümler olur. Uzun bölümler uyku yapısı grafiğinde uzun turuncu sütunlar ile gösterilir.



Uyku puanının altı bileşeni üç tema altında gruplandırılır: miktar (uyku süresi), denge (uzun bölümler, süreklilik ve gerçek uyku) ve vücut yenilenmesi (REM uykusu ve derin uyku). Grafikteki her bir sütun, her bir bileşen için alınan puanı temsil eder. Uyku puanı, bu puanların ortalaması alınarak hesaplanır. Haftalık görünümü seçerek uyku puanı ve uyku kalitenizin (denge ve vücut yenilenmesi temaları) hafta boyunca nasıl değiştiğini görebilirsiniz.



Uyku ritmi bölümü, uyku süresi ve uyku aşamalarının haftalık bir görünümünü sunar.



Flow web hizmetinde uyku aşamalarını içeren uzun süreli uyku verilerinizi görüntülemek için **İlerleme durumu**'na gidin ve **Uyku raporu** sekmesini seçin.

Uyku raporu size uyku düzeninizin uzun süreli bir görünümünü sunar. Uyku ayrıntılarınızı 1, 3 veya 6 aylık bir süre zarfında görüntüleyebilirsiniz. Burada şu uyku verileri için ortalama değerleri görebilirsiniz: uykuya dalma, uyanma, uyku süresi, REM uykusu, derin uyku ve uykunuzda bölünmeler. İmleci uyku grafiğinin üstünde tutarak uyku verilerinizin gecelik analizini görebilirsiniz.



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Sleep Plus Stages hakkında daha fazla bilgi edinin.

## FİTSPARK™ GÜNLÜK EGZERSİZ KILAVUZU

FitSpark™ egzersiz rehberi saatinizden kolaylıkla erişebileceğiniz, **isteğiniz doğrultusunda hazırlanmış günlük antrenmanlar** sunar. Antrenmanlar, önceki gecenin [Nightly Recharge](#) durumuna bağlı olarak kondisyon seviyenize, egzersiz geçmişinize ve dinlenme/hazırlık durumunuza uyacak şekilde oluşturulur. FitSpark size her gün 2-4 farklı antrenman seçeneği sunar: Sizin için en uygun egzersiz ve aralarından seçim yapabileceğiniz 1-3 başka seçenek. Günde maksimum dört öneri alırsınız ve toplamda 19 farklı antrenman bulunur. Öneriler **kardiyo**, **güç** ve **destekleyici** egzersiz kategorilerinden antrenmanlar içerir.

FitSpark antrenmanları Polar tarafından belirlenmiş hazır [egzersiz hedefleridir](#). Egzersizinizi güvenli bir şekilde ve doğru tekniği kullanarak gerçekleştirebilmeniz için antrenmanların yanında egzersiz hareketleri için adım adım talimatlar ve gerçek zamanlı rehberlik de sunulur. Tüm antrenmanlar zaman tabanlıdır ve mevcut kondisyon seviyenize göre düzenlenir. Yani egzersiz seansları kondisyon seviyesinden bağımsız olarak herkes için uygundur. FitSpark antrenman önerileri her egzersiz seansından sonra (FitSpark kullanılmadan yapılan egzersiz seansları da dahil), gece yarısında ve uyandığınızda güncellenir. FitSpark, aralarından istediğinizi seçebileceğiniz farklı günlük antrenman türleri sunar. Böylece çok yönlü bir egzersiz programı yapabilirsiniz.

### Kondisyon seviyeniz nasıl belirlenir?

Kondisyon seviyeniz her antrenman önerisi için şu değerlerinize göre belirlenir:

- Egzersiz geçmişi (önceki 28 güne ait haftalık ortalama gerçekleşen kalp atış hızı bölgesi)
- VO2max (saatinizdeki [Kondisyon testinden](#) elde edilir)
- [Egzersiz geçmişi](#)

Egzersiz geçmişiniz olmadan da bu özelliği kullanmaya başlayabilirsiniz. Ancak FitSpark, 7 günlük kullanımdan sonra optimum şekilde çalışacaktır.



Kondisyon seviyeniz ne kadar yüksek olursa egzersiz hedeflerinin süreleri de o kadar uzun olur. En zorlayıcı güç hedefleri düşük kondisyon seviyelerinde kullanılamaz.

### Egzersiz kategorilerinde ne tür egzersizler bulunur?

Kardiyo seanslarında farklı kalp atış hızı bölgelerinde farklı süreler boyunca egzersiz yapmak için yönlendirilirsiniz. Seanslarda zaman bazlı ısınma, çalışma ve soğuma aşamaları bulunur. Kardiyo seansları saatinizde herhangi bir spor profili olmadan tamamlanabilir.

Güç seansları zaman bazlı rehberlik eşliğinde güç egzersizleri içeren dairesel egzersiz türü antrenmanlardan oluşur. Vücut ağırlığı antrenmanları kendi vücudunuzu direnç olarak kullanarak yapılabilir, başka ağırlığa ihtiyaç yoktur. Dairesel egzersiz antrenmanlarında bir bumper plaka, kettlebell veya dumbbell ekipmanına ihtiyacınız vardır.

Destekleyici seanslar, zaman bazlı rehberlik eşliğinde güç **ve** hareketlilik egzersizleri içeren dairesel egzersiz türü antrenmanlardan oluşur.

### Saatinizdeki FitSpark

Saat görünümünde **FitSpark** saat kadranını bulmak için ekranı sola veya sağa kaydırın.

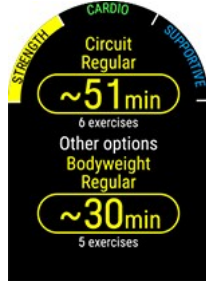
**Fitspark** saat kadranı farklı egzersiz kategorileri için şu görünümleri içerir:





**PROGRAM SAAT KADRANI:** Polar Flow'da etkin bir Koşu Programınız varsa, FitSpark öneriniz Koşu Programı egzersiz hedeflerinizi temel alır.

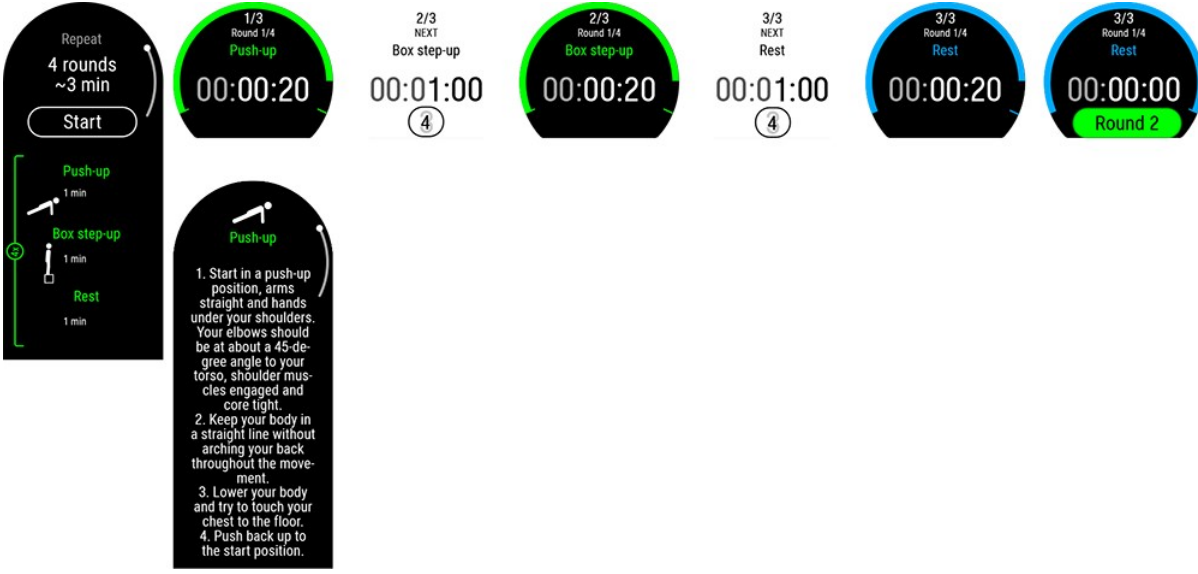
Egzersiz geçmişiniz ve kondisyon seviyenize göre sizin için en uygun antrenmanı görmek için FitSpark saat kadrana dokunun. Antrenman ayrıntılarını görmek için önerilen antrenmana, farklı antrenman önerilerini görmek için ise **Daha fazla**'ya dokunun. Antrenmanda bulunan egzersiz hareketlerini görmek için ekranı yukarı kaydırın (güç antrenmanları ve destekleyici antrenmanlar) ve egzersiz hareketini nasıl yapacağınızı anlatan ayrıntılı talimatlar görmek için egzersize dokunun. Egzersiz hedefi seçmek için **BAŞLAT**'a dokunun. Egzersiz hedefini başlatmak için spor profiline dokunun.



## Egzersiz yaparken

Saatiniz egzersiz sırasında size egzersiz bilgisi, kardiyo hedefleri için zaman bazlı aşamalar eşliğinde kalp atış hızı bölgeleri ve güç hedefleri ile destekleyici hedefler için zaman bazlı aşamalar eşliğinde egzersizleri kapsayan bir rehberlik sağlar.

Güç egzersizi ve destekleyici egzersiz seansları egzersiz animasyonları ve gerçek zamanlı adım adım rehberlik ile beraber hazır antrenman planlarını temel alır. Tüm seanslarda bir sonraki aşamaya geçme zamanı geldiğinde size haber verecek zamanlayıcı ve titreşimler bulunur. Her harekete 40 saniye boyunca devam edin, dakikanın geri kalanında dinlenin ve bir sonraki harekete başlayın. İlk setteki tüm turları tamamladığınızda manuel olarak bir sonraki sete başlayın. Egzersiz seansını istediğiniz zaman sonlandırabilirsiniz. Egzersiz aşamalarını atlayamaz ve aşamaların sırasını değiştiremezsiniz.

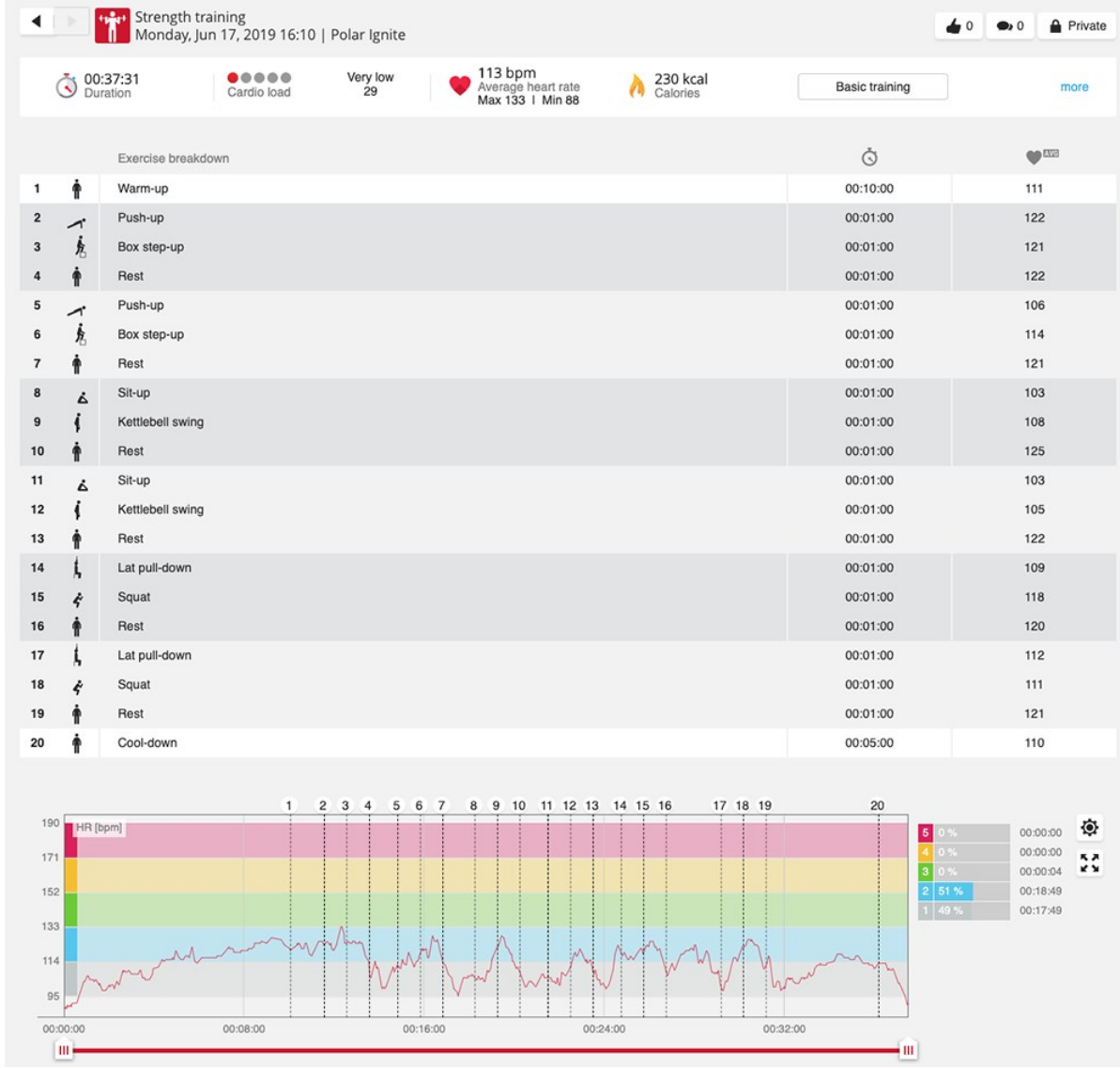


**Egzersiz sırasında arka plan ışığının sürekli açık olması için:** Ekranın üst kısmından aşağı kaydırarak **Hızlı ayarlar** menüsünü açın. Arka plan ışığı simgesine dokununuz ve **Sürekli açık** veya **Otomatik** seçeneklerinden birini seçin. Sürekli açık seçeneğinde, ekranınız egzersiz seansı boyunca aydınlık halde kalır. Egzersiz seansınızı tamamladığınızda arka plan ışığı yeniden otomatik olarak ayarlanır. Lütfen sürekli açık seçildiğinde pilinizin daha hızlı tükeneceğini unutmayın.

## Saatinizde ve Polar Flow'da egzersiz sonuçları

Seansı tamamladıktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın **özetini** alırsınız. Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde daha ayrıntılı bir analiz edebilirsiniz. Kardiyo egzersiz hedefleri için kalp atış hızı eşliğinde seans aşamalarını gösteren temel bir egzersiz sonucu alırsınız. Güç hedefleri ve destekleyici egzersiz hedefleri için ortalama kalp atış hızınızı ve her egzersiz hareketinde geçirdiğiniz vakti içeren ayrıntılı egzersiz sonuçları alırsınız. Bu

sonuçlar bir liste halinde gösterilir. Ayrıca her egzersiz kalp atış hızı eğrisinde de gösterilir.



Egzersiz bir miktar risk içerebilir. Normal bir egzersiz programına başlamadan önce [Egzersiz yaparken riskleri en aza indirme](#) kılavuzunu okuyun.

## SERENE™ REHBERLİ NEFES EGZERSİZİ

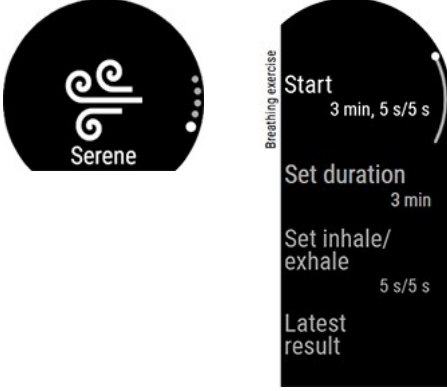
Serene™, bedeninizi ve zihninizi rahatlatıp stresi kontrol altında tutmanızı sağlayan **kılavuzlu bir derin nefes egzersizidir**. Serene sizi yavaş ve düzenli bir şekilde, **dakikada altı defa nefes alıp vermeye** yönlendirir. Bu, **stresin etkilerini hafifletmek** için gerekli optimum nefes sayısıdır. Yavaş nefes alıp verdiğinizde, kalp atışınız nefesin ritmiyle senkronize olmaya başlar ve iki atış arasındaki süre daha fazla değişmeye başlar.

Nefes egzersizi sırasında saatiniz ekrandaki animasyonla ve titreyerek düzenli bir yavaş nefes ritmi sürdürmenize yardımcı olur. Serene, bedeninizin egzersize gösterdiği tepkiyi ölçer ve durumunuza ilişkin gerçek zamanlı geri bildirim sağlar. Egzersizden sonra, üç **dinginlik bölgesinde** geçirdiğiniz süreyi özetleyen bir bildirim alırsınız. Bölge ne kadar yüksek olursa, optimum ritimle senkronizasyon o kadar iyi olmuş demektir. Yüksek bölgelerde ne kadar fazla zaman harcarsanız, uzun vadede o kadar fayda sağlarsınız. Düzenli olarak uyguladığınızda Serene nefes egzersizi **stresi yönetmenize, uyku kalitenizi artırmanıza ve genel olarak daha sağlıklı olmanıza** yardımcı olabilir.

Saatinizdeki Serene nefes egzersizi

Serene nefes egzersizi vücudunuzu ve zihninizi sakinleştirmek için sizi **derin ve yavaş** bir şekilde nefes alıp vermeye yönlendirir. Yavaş nefes alıp verdiğinizde, kalp atışınız nefesin ritmiyle senkronize olmaya başlar. Nefes alıp vermeniz daha derin ve yavaş olduğunda kalbinizin iki atışı arasındaki süre daha fazla değişir. Derin nefes alıp vermek, kalbin iki atışı arasındaki sürede ölçülebilir tepkiler yaratır. Nefes aldığınızda ardışık kalp atışları arasındaki süre kısalır (kalp atış hızı hızlanır) ve nefesinizi verdiğinizde ardışık kalp atışları arasındaki süre uzar (kalp atış hızı yavaşlar). Kalbinizin iki atışı arasındaki süredeki değişimler **dakikada 6 nefes döngüsü** ritmine (nefes alma + nefes verme = 10 saniye) yaklaştıkça artar. **Stresten arındırma etkileri** için optimal hız budur. Bu yüzden başarınız sadece senkronizasyon üzerinden değil, optimum nefes sayısına yakınlığınızın da hesaba katılarak ölçülür.

Serene nefes egzersizi için varsayılan süre 3 dakikadır. Nefes egzersizinin süresini 2 ile 20 dakika arasında ayarlayabilirsiniz. Ayrıca gerekirse nefes alma ve nefes verme sürelerini de ayarlayabilirsiniz. En hızlı nefes sıklığı, nefes almak için 3 saniye ve nefes vermek için 3 saniye olacak şekilde, dakikada 10 nefes olabilir. En yavaş nefes sıklığı ise nefes almak için 5 saniye ve nefes vermek için 7 saniye olacak şekilde dakikada 5 nefes olabilir.



Nefes egzersizi boyunca kollarınızın rahat ve ellerinizin sabit kalabileceği bir pozisyonda olduğunuzdan emin olun. Bu, düzgün şekilde rahatlamanızı ve Polar saatinizin egzersiz seansınızın etkilerini doğru şekilde ölçebilmesini sağlar.

1. Saati sıkıca bilek kemiğinizin arkasına takın.
2. Oturun veya uzanın.
3. Ana menüye gitmek için GERİ düğmesine basın ve **Serene** nefes egzersizini bulmak için yukarı kaydırın.
4. Nefes egzersizini başlatmak için önce **Serene**, ardından **Egzersiz başlat** seçeneğine dokununuz. Egzersiz 15 saniyelik bir hazırlık aşamasıyla başlar.
5. Ekrandan veya titreşim ile nefes alıp verme kılavuzunu takip edin.
6. Egzersizi dilediğiniz zaman GERİ düğmesine basarak bitirebilirsiniz.
7. Animasyondaki ana kılavuz ögesi o an bulunduğunuz dinginlik bölgesine göre **renk değiştirir**.
8. Egzersiz sonrasında sonuçlarınız farklı dinginlik bölgelerinde geçirdiğiniz vakit olarak saatinizde gösterilir.

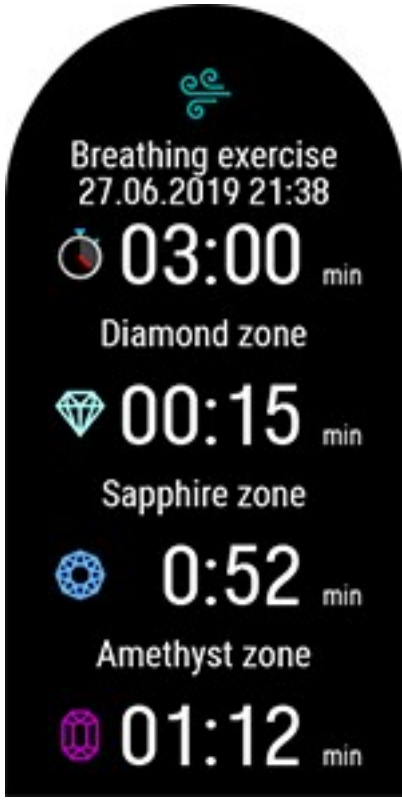


**Dinginlik bölgeleri** Ametist, Safir ve Elmaştır. Dinginlik bölgeleri size kalp atışınız ile nefes alıp verişinizin ne kadar senkronize olduğunu ve dakikada altı nefeslik ideal nefes sayısına ne kadar yaklaştığınızı gösterir. Bölge ne kadar yüksek olursa, ideal ritimle senkronizasyon o kadar iyi demektir. En yüksek dinginlik bölgesi olan Elmas için dakikada yaklaşık altı nefeslik yavaş hedef ritmini ya da daha yavaş bir ritmi devam ettirebilmeniz gerekir. Yüksek bölgelerde ne kadar fazla zaman harcarsanız, uzun vadede o kadar fayda sağlarsınız.

## Nefes egzersizi sonucu

Egzersizden sonra, üç dinginlik bölgesinde geçirdiğiniz süreyi özetleyen bir bildirim alırsınız.





Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Serene™ rehberli nefes egzersizi hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMLÜ KONDİSYON TESTİ

Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Polar Kondisyon Testi, dinlenme durumunda aerobik (kardiyovasküler) kondisyonunuzu tahmin etmek için kolay, güvenli ve hızlı bir yöntemdir. Elde ettiğiniz sonuç, yani Polar OwnIndex, sıklıkla aerobik kondisyonu ölçmek için kullanılan maksimum oksijen alımı ( $VO_{2max}$ ) ile kıyaslanabilir niteliktedir. Uzun vadeli egzersiz geçmişi, kalp atış hızı, dinlenme sırasında kalp atış hızı değişkenliği, cinsiyet, yaş, boy ve kilonuz OwnIndex'i etkiler. Polar Kondisyon Testi sağlıklı yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.

Aerobik kondisyonu, kardiyovasküler sisteminizin vücudunuza ne kadar iyi oksijen taşıyabildiğiyle ilgilidir. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiye kalbiniz o kadar güçlü ve verimli olur. İyi aerobik kondisyonunun sağlığa birçok faydası bulunur. Örneğin, yüksek kan basıncı, kardiyovasküler hastalık ve felç riskinizi azaltmaya yardımcı olur. Aerobik kondisyonunuzu artırmak istiyorsanız, OwnIndex'inizde gözle görülebilir bir değişiklik yaratmak için ortalama altı hafta düzenli egzersiz yapmanız gerekir. Daha az formda olan kişiler daha başta hızlı ilerleme kaydedecektir. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiye, OwnIndex'inizdeki gelişmeler de o kadar küçük olur.

Aerobik kondisyonunuzu en çok büyük kas gruplarının çalıştığı egzersiz türlerini yaparak artırabilirsiniz. Bu tür aktivitelere örnek olarak koşu, bisiklet, yürüyüş, kürek çekme, yüzme, paten ve kros kayağı verilebilir. İlerleme durumunuzu takip etmek için önce OwnIndex'inizi ilk iki hafta boyunca birkaç defa ölçerek bir referans değeri belirleyin, devamında ise testi yaklaşık olarak ayda bir tekrar edin.

Test sonuçlarınızın güvenilir olduğundan emin olabilmek için şu gereksinimleri sağlayın:

- Testi evinizde, ofisinizde, bir sağlık kulübünde veya başka herhangi bir yerde yapabilirsiniz, ancak bulunduğunuz ortamın sakin olması gerek. Dikkatinizi dağıtacak herhangi bir ses (ör. televizyon, radyo veya akıllı telefon) olmamalı ve test boyunca kimse sizinle konuşmamalıdır.
- Testi her zaman aynı ortamda ve aynı saatte yapın.
- Testten 2-3 saat önce büyük bir öğün yemekten ve sigara içmekten kaçının.
- Testten bir önceki gün ve test günü ağır fiziksel aktivitelerde bulunmamaya, alkol ve uyarıcı ilaçlar kullanmamaya çalışın.
- Rahat ve sakin olun. Teste başlamadan önce 1-3 dakika kadar uzanıp rahatlayın.

## Testten önce

Teste başlamadan önce **Ayarlar > Fiziksel ayarlar** bölümünde egzersiz geçmişini dahil olmak üzere fiziksel ayarlarınızın doğru olduğundan emin olun.

Saatinizi bileğinizin üst kısmına, bilek kemiğinin hemen arkasına bileğinizi tamamen saracak şekilde takın. Saatinizin arka tarafındaki kalp atış hızı sensörü cildinizle sürekli olarak temas etmelidir ancak bileklik kan akışını önleyecek kadar sıkı olmamalıdır.

## Testin yapılması

Kondisyon testini gerçekleştirmek için, GERİ düğmesine basın ve ekranı yukarı kaydırarak **Kondisyon Testi**'ni bulun. İlk önce **Kondisyon Testi**'ne, daha sonra da **Rahatlayın ve testi başlatın**'a dokununuz.



- Kalp atış hızı bulunduğunda, ekranda kalp atış hızınız ve **Uzanın ve rahatlayın** yazısı gösterilir. Rahat olun, fazla hareket etmemeye ve başkalarıyla iletişim kurmamaya çalışın.
- GERİ düğmesine basarak testi dilediğiniz aşamada durdurabilirsiniz. Ekranda **Test iptal edildi** yazısı görüntülenir.

Saatiniz kalp atış hızı sinyalini alamıyorsa **Test başarısız oldu** yazısı görüntülenir. Bu durumda, saatin arkasındaki kalp atış hızı sensörünün cildinizle sürekli olarak temas edip etmediğinizi kontrol etmeniz gerekir. Bilekten kalp atış hızı ölçülürken saatinizi nasıl takacağınıza dair ayrıntılı talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

## Test sonuçları

Test bittiğinde saatiniz titreşimle size haber verir ve kondisyon testi sonucunuzun açıklaması ile tahmini  $VO_{2max}$  değerini gösterir.

**Fiziksel ayarları  $VO_{2max}$  değerine göre güncellemek ister misiniz?** mesajı görüntülenir.

- Değerinizi **Fiziksel ayarlarınıza** kaydetmek için  simgesine dokununuz.
- Yalnızca yakın zamanda ölçülmüş  $VO_{2max}$  değerini biliyorsanız ve değer ile elinizdeki sonuçta bir kondisyon seviye sınıfı kadar fark varsa iptal etmek için  simgesine dokununuz.

En son test sonucunuz **Testler > Kondisyon Testi > Son sonuç** bölümünde gösterilir. Burada yalnızca en son yaptığınız testin sonuçları gösterilir.

Kondisyon testi sonuçlarınızın görsel analizi için Flow web hizmetine gidin ve Günlük kısmından testi seçerek ayrıntılarını görüntüleyin.



Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa saatiniz test sonrasında otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir.

## Kondisyon seviye sınıfları

### Erkekler

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	İdare eder	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	İdare eder	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

### Kadınlar

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	İdare eder	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

Bu sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerin  $VO_{2max}$  değerlerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışma için yapılan literatür taramasını temel almaktadır. Kaynak: Shvartz E, Reibold RC. 6-75 yaş aralığındaki erkeklerde ve kadınlarda aerobik kondisyonu normları incelemesi. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

### $VO_{2max}$

Dokulara taşınan oksijen, akciğer ve kalp işlevine bağlı olduğundan vücudun maksimum oksijen tüketimi ( $VO_{2max}$ ) ile kalp-solunum sistemi formu arasında bariz bir bağlantı vardır.  $VO_{2max}$  (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum egzersiz sırasında vücudun kullanabileceği maksimum oksijen oranıdır ve kalbin kaslara maksimum kan pompalama kapasitesi ile doğrudan ilgilidir.  $VO_{2max}$  kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimal egzersiz testleri, submaksimal egzersiz testleri, Polar Kondisyon Testi).  $VO_{2max}$ , kardiyorespiratuvar kondisyon için iyi bir gösterge olmanın yanı sıra mesafe koşuları, bisiklet, kros kayağı ve yüzme gibi dayanıklılık gerektiren etkinliklerde çok iyi bir performans yeterliği belirleyicisidir.

$VO_{2max}$  dakikada mililitre (ml/dk = ml ■ dk-1) olarak ifade edilebilir ya da bu değer kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünebilir (ml/kg/dk = ml ■ kg-1 ■ dk-1).

### POLAR KOŞU PROGRAMI

Polar Koşu Programı, aşırıya kaçmadan doğru şekilde egzersiz yapmanızı sağlamak üzere tasarlanmış ve kondisyon seviyenizi temel alan kişiselleştirilmiş bir programdır. Bu akıllı program gelişiminize adapte olur. Böylece biraz ara vermeniz ya da egzersizlerinizi artırmanız gerektiğinde bunu bilir. Her program, kişisel özellikleriniz, egzersiz geçmişiniz ve hazırlık süreniz hesaba katılarak etkinliğinize uygun şekilde ayarlanır. Program ücretsizdir. [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresine giderek Polar Flow web hizmetinden programı edinebilirsiniz.

5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için programlar mevcuttur. Her programın üç aşaması vardır: Temel inşası, Güçlendirme ve Azaltma (Tapering). Bu aşamalar, koşu gününde hazır olmanızı sağlamak amacıyla performansınızı kademeli olarak geliştirmek için tasarlanmıştır. Koşu egzersizi seansları beş türe ayrılır: kolay tempolu yavaş koşu, orta mesafe koşu, uzun mesafe koşu, tempolu koşu ve aralıklı koşu. Tüm seanslarda optimum sonuçlar için ısınma, çalışma ve soğuma aşamaları bulunur. Ayrıca gelişiminizi desteklemek için güç, karın ve mobilite egzersizleri yapmayı da

seçebilirsiniz. Her koşu haftası iki ile beş koşu seansından oluşur. Haftalık toplam koşu egzersizi seansı süresi, kondisyon durumunuza göre bir ile yedi saat arasında değişir. Bir program için minimum süre 9 hafta, maksimum süre 20 haftadır.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Koşu Programı hakkında daha fazla bilgi edinin. Dilerseniz [Koşu Programına başlarken](#) belgesini de inceleyebilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantılardan birini ziyaret edin:

[Başlarken](#)

[Kullanma](#)

## Polar Koşu Programının oluşturulması

1. [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresine giderek Flow web hizmetinde oturum açın.
2. Sekmeden **Programlar**'ı seçin.
3. Etkinliğinizi seçin, adlandırın, etkinlik tarihini ve programı başlatmak istediğiniz tarihi ayarlayın.
4. Fiziksel aktiviteyle ilgili soruları yanıtlayın.\*
5. Etkinlikte destekleyici egzersizler olmasını isteyip istemediğinizi seçin.
6. Fiziksel aktiviteye hazırlık anketini okuyup doldurun.
7. Programınızı inceleyin ve gerekirse ayarları değiştirin.
8. Bitirdiğinizde **Programı başlat** seçeneğini belirleyin.

\*Dört haftalık egzersiz geçmişini mevcutsa bunlar otomatik olarak doldurulur.


## Koşma hedefi başlatın

Bir seansa başlamadan önce egzersiz seansı hedefinizi cihazınızla eşitlediğinizden emin olun. Seanslar cihazınıza egzersiz hedefleri olarak eşitlenir.

İlgili gün için programlanmış egzersiz hedefini başlatmak için:

1. Önce GERİ düğmesine basıp ardından **Egzersize başla**'ya dokunarak egzersiz öncesi moduna girin.
2. O gün için programladığınız egzersiz hedefini başlatmanız istenir.



3. Hedef bilgilerini görüntülemek için  simgesine dokununuz.
4. GERİ'ye basarak egzersiz öncesi moduna dönün ve kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
5. Saatiniz tüm sinyalleri bulduğunda ekrana dokununuz. **Kayıt başladı** mesajı görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

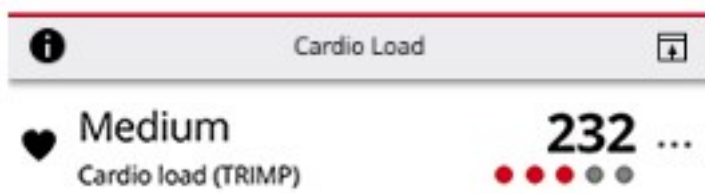
## İlerleme durumunun takip edilmesi

Cihazınızdaki egzersiz sonuçlarınızı, FlowSync veya Polar Flow uygulaması aracılığıyla Flow web hizmetiyle eşitleyin. İlerleme durumunuzu **Programlar** sekmesinden takip edin. Mevcut programınıza genel bakışı ve ilerleme durumunuzu görsünüz.

## KARDİYO YÜKÜ

Kardiyo yükü, egzersiz yükünü ölçmenin bilimsel olarak kanıtlanmış ve kabul gören yöntemlerinden biri olan egzersiz tepkisi hesaplamalarını (TRIMP) temel alır. Kardiyo yükü değerinizi, egzersiz seansınızın kardiyovasküler sisteminizi ne kadar zorladığını gösterir. Kardiyo yükü değerinizi ne kadar büyük olursa egzersiz seansınız da kardiyovasküler sisteminiz için o kadar yorucu olur. Kardiyo yükü, yaptığınız her antrenmandan sonra elde edilen kalp atış hızı verilerinize ve egzersiz seansı süresine göre hesaplanır.

Tek bir egzersiz seansındaki kardiyo yükünüz saatinizde, Polar Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde bulunan egzersiz seansı özetinizde gösterilir. Kardiyo yükünüz arttıkça, vücudunuzun yorgunluğu da artar. Ayrıca son egzersiz seansınızdaki kardiyo yükünün son 90 gündeki kardiyo yükü ortalamanıza kıyasla ne kadar zor olduğunu çizgili zorluk derecesi görseli ve sözlü açıklamalarla öğrenebilirsiniz.



Gösterge noktaları ve açıklamalar ilerleme durumunuza uyum sağlar: Ne kadar akıllıca egzersiz yaparsanız o kadar yüksek kardiyo yüklerini kaldırabilirsiniz. Kondisyonunuz ve egzersiz toleransınız iyileştikçe, birkaç ay önce 3 nokta (Orta) değerinde olan bir kardiyo yükü, artık sadece 2 nokta (Düşük) olarak derecelendirilebilir. Bu uyarlanabilir ölçek, aynı tür egzersiz seanslarının farklı zamanlarda mevcut durumunuza bağlı olarak vücudunuzu farklı şekillerde etkileyebileceğini gösterir.

- ● ● ● ● **Çok yüksek**
- ● ● ● ● **Yüksek**
- ● ● ● ● **Orta**
- ● ● ● ● **Düşük**
- ● ● ● ● **Çok düşük**

## TRAINİNG BENEFİT

Egzersiz Kazanımı, her egzersiz seansının etkisi hakkında yazılı geri bildirim vererek egzersizinizin ne kadar etkili olduğunu daha iyi anlamanıza yardımcı olur. **Geri bildirim, Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebilirsiniz.** Geri bildirim almak için, [kalp atış hızı bölgelerinde](#) toplamda en az 10 dakika egzersiz yapmış olmanız gerekir.

Training Benefit geri bildirim, kalp atış hızı bölgelerine dayalıdır. Her bölgede ne kadar zaman geçirdiğinizi ve kaç kalori yaktığınızı okur.

Farklı egzersiz faydaları ile ilgili açıklamalar aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

<b>Geri bildirim</b>	<b>Faydaları</b>
Maximum training+ (Maksimum egzersiz+)	Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Maximum training (Maksimum egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz.
Maximum & Tempo training (Maksimum ve Tempolu egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Hızınızı ve performansınızı artırdınız. Bu seansta ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız.
Tempo & Maximum training (Tempolu ve Maksimum egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız. Bu seansta ayrıca hızınızı ve performansınızı artırdınız.
Tempo training+ (Tempo egzersizi+)	Uzun bir seansta çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Tempo training (Tempo egzersizi)	Çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Tempo & Steady state training (Tempo ve Kararlı durum egzersizi)	Temponuz çok iyi! Yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans, aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını da geliştirdi.
Steady state & Tempo training (Kararlı durum ve Tempo egzersizi)	Temponuz çok iyi! Aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz ve kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız. Bu seansta ayrıca yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Steady state training+ (Kararlı durum egzersizi+)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdınız.
Steady state training (Kararlı durum egzersizi)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Steady state & Basic training, long (Kararlı durum ve Temel egzersiz, uzun)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Steady state & Basic training (Kararlı durum ve Temel egzersiz)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic & Steady state training, long (Temel ve Kararlı durum egzersizi, uzun)	Çok iyi! Bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic & Steady state training (Temel ve Kararlı durum egzersizi)	Çok iyi! Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic training, long (Temel egzersiz, uzun)	Çok iyi! Düşük zorluk derecesindeki bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.

Geri bildirim	Faydaları
Basic training (Temel egzersiz)	İyi sonuç! Düşük zorluk derecesindeki bu seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Recovery training (Dinlenme egzersizi)	Dinlenmeniz için iyi bir seans. Bunun gibi hafif bir egzersiz, vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.

## AKILLI KALORİ

Piyasadaki en hassas kalori sayacı, kişisel verilerinize göre yakılan kalori miktarını hesaplar:

- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Kişinin maksimum kalp atış hızı ( $HR_{maks}$ )
- Egzersizinizin veya etkinliğinizin zorluk derecesi
- Kişinin maksimum oksijen alımı ( $VO2_{maks}$ )

Kalori hesaplaması, hızlanma ve kalp atış hızı verilerinin doğru bir birleşimiyle elde edilir. Kalori hesaplaması, egzersiz sırasında yaktığınız kalori miktarını doğru ölçer.

Egzersiz seansları sırasında harcadığınız toplam enerjiyi (kcal, yani kilokalori cinsinden) ve daha sonra seansta yaktığınız toplam kilokalori miktarını görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca her gün toplamda ne kadar kalori harcadığınızı takip edebilirsiniz.

## KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI

Kesintisiz kalp atış hızı özelliği, kalp atış hızınızı gün boyu ölçer. Bisiklet gibi çok az bilek hareketi gerektiren fiziksel aktiviteler de artık takip edilebildiğinden, harcadığınız günlük kalori miktarı ve toplam etkinlik durumunuz daha doğru şekilde ölçülür.

### Saatinizde kesintisiz kalp atış hızı

**Ayarlar > Genel ayarlar > Kesintisiz HR takibi** yolunu izleyerek saatinizdeki Kesintisiz kalp atış hızı özelliğini açabilir, kapatabilir veya yalnızca gece moduna alabilirsiniz.



Bu özellik, Polar Unite'ta varsayılan olarak **açıktır**. Yalnızca gece modunu kullanmak pil ömrünü uzatır.

Saat görünümünde kalp atış hızı saat kadranını bulmak için ekranı sola veya sağa kaydırın. Detaylı görünümü açmak için ekrana dokunun.



Özellik açık olduğunda, saat kalp atış hızınızı sürekli ölçer ve Kalp atış hızı saat kadranında görüntüler. Ayrıntıları açarak gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz.

Saat, kalp atış hızınızı 5 dakikalık aralıklarla takip eder ve ileride analiz etmek amacıyla Polar Flow uygulamasına ya da web hizmetine kaydeder. Saat, kalp atış hızınızın arttığını algıladığında kalp atış hızınızı kesintisiz olarak kaydetmeye başlar. Kesintisiz kayıt, bilek hareketlerinize göre de başlatılabilir (ör. en az bir dakika boyunca yeterince hızlı bir tempoda yürüdüğünüzde). Etkinlik seviyeniz belirli bir düzeyin altına düştüğünde kalp atış hızınızın kesintisiz olarak kaydedilmesi otomatik olarak durur. Saat, kolunuzun hareket etmediğini algıladığında ya da kalp atış hızınız artmamışsa, günün en düşük değerini bulmak için kalp atış hızınızı 5 dakikalık aralıklarla takip eder.

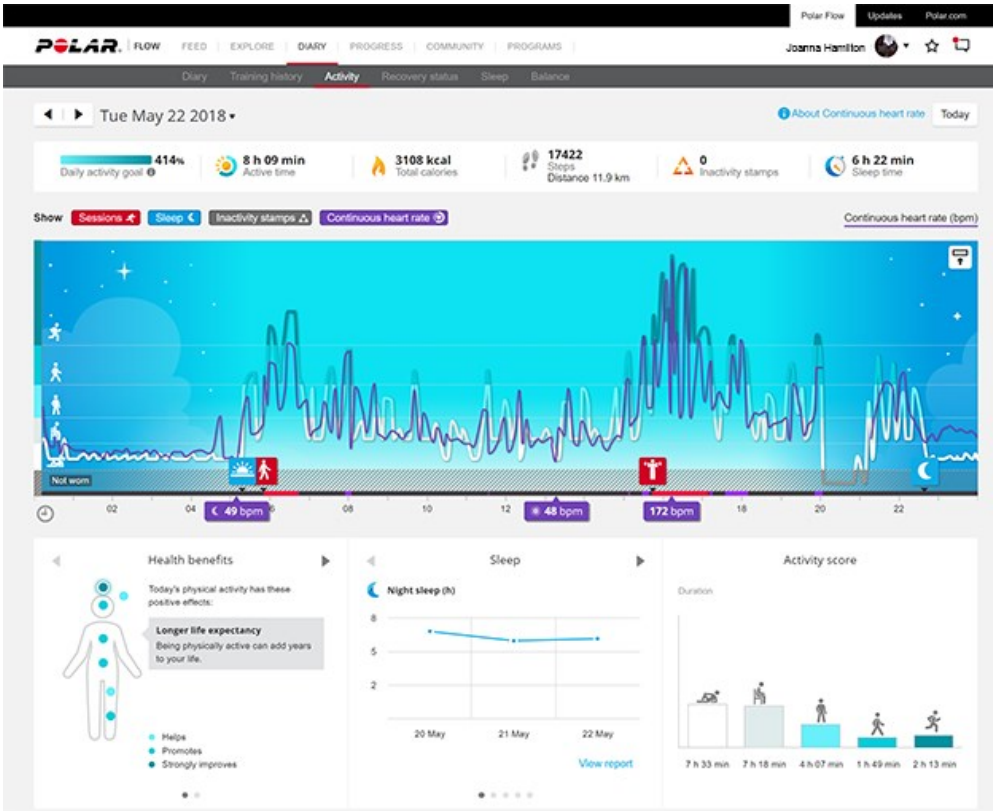
Bazı durumlarda, gün içinde saatinizde o günkü kesintisiz kalp atış hızı özetinde yer alan en yüksek veya en düşük değerden daha yüksek ya da daha düşük kalp atış hızı değerleri görebilirsiniz. Bu durum, gördüğünüz değer takip aralığının dışındaysa gerçekleşebilir.



Kesintisiz kalp atış hızı izleme özelliği açıkken ve saatinizin sırtındaki sensör cildinize temas ederken saatinizin arkasındaki LED'ler hep açık kalır. Bilekten hassas bir şekilde kalp atış hızı ölçümü için saatinizi nasıl takmanız gerektiğine dair talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümü](#) bölümüne bakın.

Polar Flow web hizmeti veya mobil uygulamasından Kesintisiz Kalp Atış Hızı Takibini daha uzun dönemli ve daha detaylı şekilde izleyebilirsiniz. Bu [detaylı kılavuzu](#) inceleyerek Kesintisiz Kalp Atış Hızı Takibi özelliği hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.





## 7/24 ETKİNLİK ÖLÇÜMÜ

Polar Unite, bilek hareketlerinizi kaydeden dahili bir 3D ivmeölçerle etkinliğinizi takip eder. Fiziksel bilgilerinizle birlikte hareketlerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve düzenliliğini analiz ederek, düzenli olarak yaptığınız egzersize ek olarak günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmeye olanak sağlar. En doğru etkinlik ölçümünü elde etmek için saatinizi kalem kullanmadığınız kolunuza takmanızı öneririz.

### Etkinlik Hedefi

Saatinizin kurulumunu yaptığınızda kişisel etkinlik hedefinizi alırsınız. Etkinlik hedefi, saatinizde (**Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Etkinlik hedefi**), Polar Flow uygulamasında veya [Polar Flow web hizmetinde](#) bulabileceğiniz kişisel verileriniz ve etkinlik düzeyi ayarınıza göre belirlenir.

Hedefinizi değiştirmek isterseniz Polar Flow uygulamanızı açın, menü görünümünde adınıza/profil fotoğrafınıza dokununuz ve **Etkinlik hedefi** ögesini görene kadar ekranı aşağı kaydırın. Alternatif olarak, [flow.polar.com](#) adresine gidip Polar hesabınızda oturum açın. Ardından adınız > **Ayarlar > Etkinlik hedefi** ögesine tıklayın. Üç etkinlik düzeyi arasından, tipik gününüzü ve etkinliğinizi en iyi tanımlayanı seçin. Seçim alanının altında, seçtiğiniz düzeyde günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar etkin olmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Etkinlik hedefinize erişmek için gün içinde etkin olmanız gereken süre, seçtiğiniz etkinlik seviyesine ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Daha zorlu etkinlikler seçerek hedefinize daha hızlı ulaşabilir veya gün boyunca ortalamanın biraz üstünde bir tempoyla aktif kalabilirsiniz. Yaş ve cinsiyet de etkinlik hedefinize ulaşmanız için gereken zorluk derecesini etkiler. Ne kadar gençseniz etkinliğinizin zorluk derecesinin o kadar yüksek olması gerekir.

### Saatinizdeki etkinlik verileri

Saat görünümünde Etkinlik saat kadranını bulmak için ekranı sola veya sağa kaydırın.



Saat kadranının çevresindeki daire ve tarih ile saatin altındaki yüzde, günlük etkinlik hedefinize doğru ilerleme durumunuzu gösterir. Siz aktif oldukça daire açık mavi renkle dolar.

Ayrıca günlük etkinlik birikiminiz ile ilgili şu detayları görebilirsiniz:

- Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.
- Etkin süre, sağlığınıza faydalı olan toplam vücut hareketlerinizin süresini size gösterir.
- Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile yaktığınız kalori miktarı.

## Hareketsizlik uyarısı

Fiziksel etkinliğin sağlığı korumada büyük bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel olarak etkin olmaya ek olarak uzun süreli oturmaktan kaçınmak önemlidir. Egzersiz yaptığınız ve yeterli günlük etkinlikte bulunduğunuz günlerde bile uzun süre oturmak sağlığınıza için zararlıdır. Polar Unite ürününüz, gün boyunca uzun süre hareketsiz kalıp kalmadığınızı belirler ve bu sayede oturma'nın sağlığınıza üzerindeki olumsuz etkilerinden kaçınmanız için harekete geçmenize yardımcı olur.

Yaklaşık 55 dakika hareketsiz kaldığınızda bir hareketsizlik uyarısı alırsınız: Hafif bir titreşimle birlikte **Hareket etme zamanı** bildirimi görüntülenir. Harekete geçin ve aktif bir hayata adım atın. Kısa bir yürüyüş yapın, vücudunuzu esnetin veya başka bir hafif egzersiz yapın. Hareket etmeye başladığınızda veya GERİ düğmesine bastığınızda mesaj kaybolur. Beş dakika içinde hareket etmezseniz eşitlemeden sonra Polar Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebileceğiniz bir hareketsizlik etiketi alırsınız. Flow uygulaması ve Flow web hizmeti, o ana kadar aldığınız hareketsizlik etiketlerinin tüm geçmişini gösterir. Böylece günlük rutininizi gözden geçirebilir ve daha etkin bir yaşam için değişiklikler yapabilirsiniz.

## Polar Flow Uygulaması ve web hizmetindeki etkinlik verileri

Polar Flow uygulaması sayesinde etkinlik verilerinizi hareket halinde takip ve analiz edebilir, saatinizdeki verileri kablosuz olarak Flow web hizmeti ile eşitleyebilirsiniz. Flow web hizmeti etkinlik bilgilerinizi en ayrıntılı şekilde inceleyebilmenizi

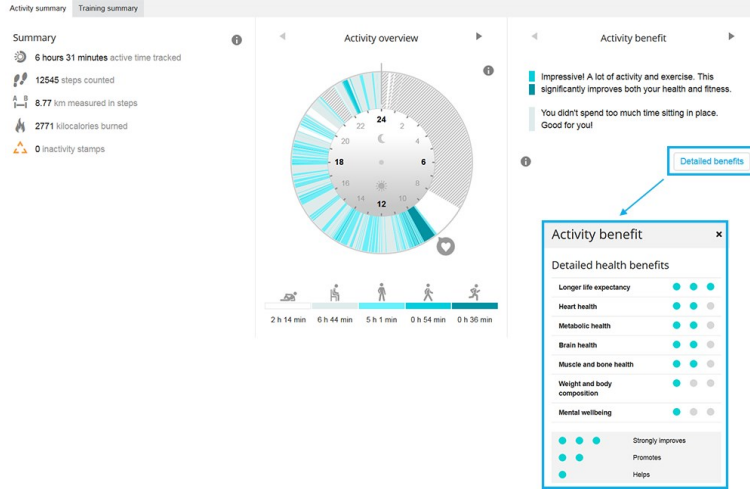
sağlar. Etkinlik raporlarının yardımıyla (**RAPORLAR** sekmesinin altında) günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) 7/24 Etkinlik ölçümü özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

## ACTIVITY BENEFİT

Activity benefit; aktif olmanın sağlığını nasıl daha iyi hale getireceği ve uzun süreli oturmanın sağlığınızda ne gibi istenmeyen etkiler yaratacağı hakkında size geri bildirim sağlar. Bu geri bildirim, uluslararası standartlar ile fiziksel aktivitenin ve oturma davranışının sağlığa yönelik etkileri hakkındaki araştırmayı temel almaktadır. Ana düşüncemiz şudur: Ne kadar aktif olursanız o kadar fayda görürsünüz!

Hem Flow uygulaması hem de Flow web hizmeti, gün içerisinde etkin olmanızın faydalarını göstermektedir. Günlük, haftalık ve aylık bazda etkinlik faydası görüntüleyebilirsiniz. Flow web hizmetinde sağlıkla ilgili faydaların ayrıntılı bilgilerini de görüntüleyebilirsiniz.



Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#)'ne göz atın.

## SPOR PROFİLLERİ

Spor profilleri, saatinizde bulunan spor seçenekleridir. Saatinizde 12 adet varsayılan spor profili oluşturduk ancak siz de Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde yeni spor profilleri ekleyip bunları saatinizle eşitleyebilir, böylece tüm sevdiğiniz sporlarınızın bir listesini oluşturabilirsiniz.

Ayrıca her bir spor profili için özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yaptığınız her spor için özel **egzersiz görünümüleri** oluşturabilir ve egzersiz seanslarınız sırasında hangi verileri izlemek istediğinizi seçebilirsiniz: sadece kalp atış hızınız veya sadece hızınız ve mesafeniz. Egzersiz ihtiyaçlarınıza ve gereksinimlerinize en uygun olanları seçebilirsiniz.

Saatinizde aynı anda en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow mobil uygulamasındaki ve Polar Flow web hizmetindeki spor profillerinin sayısı için bir sınır yoktur.

Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümünü inceleyin.

Spor profillerini kullanarak farklı sporlarda yaptıklarınızı ve ilerleme durumlarınızı takip edebilirsiniz. [Flow web hizmetinde](#) egzersiz geçmişinizi görün ve ilerleme durumunuzu takip edin.



Polar Unite'ı spor salonundaki grup egzersizi derslerinde [Polar Club](#) ile birlikte kullanabilirsiniz. Egzersiz seansı için iç mekan spor profillerinden birini seçin ve kalp atış hızının başka cihazlarda gösterilmesi özelliğinin [spor profili ayarlarından](#) açık olarak belirlendiğinden emin olun.



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı algılayabileceği anlamına gelir. [Polar Spor profili listesinden](#) hangi sporların Bluetooth yayınının etkin olduğunu kontrol edebilirsiniz. [Spor profili ayarlarından](#) Bluetooth yayını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

## KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Maksimum kalp atış hızınızın %50 ve %100'ü arasındaki aralık beş kalp atış hızı bölgesine ayrılır. Kalp atış hızınızı belirli bir kalp atış hızı bölgesinde tutarak kolayca egzersizinizin yoğunluk seviyesini kontrol edebilirsiniz. Her kalp atış hızı bölgesinin kendine özgü temel kazanımları vardır. Bu kazanımları anlamak, egzersizinizden beklediğiniz etkiyi elde etmenize yardımcı olur.

Okumaya devam edin: [Kalp atış hızı bölgeleri nelerdir?](#)

## HIZ BÖLGELERİ

Hız/tempo bölgeleri ile egzersiz seansınız sırasında hızınızı veya temponuzu kolayca izleyebilir, hedeflediğiniz egzersiz sonucunu elde etmek için hızınızı/tempo ayarlayabilirsiniz. Bu bölgeler egzersiz seanslarınız sırasında egzersizinizin verimliliğini sağlamak için kullanılabilir ve optimum sonuçlar için egzersizinizi farklı egzersiz yoğunluklarıyla birleştirmenize yardımcı olur.

### HIZ BÖLGELERİ AYARLARI

Hız bölgesi ayarları, Polar Flow web hizmetinde yapılabilir. Beş farklı bölge vardır ve bölge sınırları manuel olarak ayarlanabilir. Dilerseniz varsayılan sınırları da kullanabilirsiniz. Bunlar spora özgüdür. Yani her spor için en uygun bölgeleri ayarlayabilirsiniz. Bölgeler koşu sporlarında (koşu içeren takım sporları dahil), bisiklet sporlarında, kürek ve kano yarışları gibi sporlarda kullanılabilir.

#### Varsayılan

**Varsayılan** seçeneğini belirlerseniz sınırları değiştiremezsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon seviyesine sahip kişiler için örnek hız/tempo bölgeleridir.

#### Serbest

**Serbest** seçeneğini belirlerseniz tüm sınırları değiştirebilirsiniz. Örneğin, anaerobik ve aerobik eşikler veya üst ve alt laktat eşikleri gibi gerçek eşiklerinizi test ettiyseniz bireysel eşiklerinize veya temponuza bağlı olarak ortaya çıkan bölgelere göre egzersiz yapabilirsiniz. Anaerobik eşik hızınızı ve temponuzu 5. bölgenin minimum değerine ayarlamanızı öneririz. Aerobik eşik de kullanıyorsanız, 3. bölgenin minimum değerine ayarlayın.

### HIZ BÖLGESİNE GÖRE EGZERSİZ HEDEFİ

Hız/tempo bölgelerine göre egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hedefleri FlowSync aracılığıyla eşitledikten sonra egzersiziniz boyunca egzersiz cihazınızdan yönlendirmeler alırsınız.

### EGZERSİZ YAPARKEN

Egzersiz sırasında hangi bölgede egzersiz yapmakta olduğunuzu ve her bölgede ne kadar zaman harcadığınızı görebilirsiniz.

### EGZERSİZ SONRASI

Saatinizdeki egzersiz özetinde, her hız bölgesinde ne kadar zaman harcadığınızı görürsünüz. Verilerinizi eşitledikten sonra Flow web hizmetinde hız bölgeleriyle ilgili ayrıntılı, görsel bilgilere ulaşabilirsiniz.

# BİLEKTEN HIZ VE MESAFE ÖLÇÜMÜ

Saatiniz, yerleşik ivmeölçer ile bilek hareketlerinizden hızınızı ve mesafenizi ölçer. Bu özellik, iç mekanda ya da GPS sinyalinin sınırlı olduğu yerlerde koşarken faydalıdır. Maksimum doğruluk için yazı yazarken kullandığınız elinizi ve boy bilgilerinizi doğru girdiğinizden emin olun. Bilekten hız ve mesafe ölçümü, doğal ve sizin için rahat bir tempoyla koştuğunuzda en iyi şekilde çalışır.

Titremeleri önlemek için saatinizi bileğinizi tamamen saracak şekilde takın. Kesintisiz okuma almak için saat her zaman bileğinizde aynı konuma takılmalıdır. Normal saatler, etkinlik takipçileri veya telefon kol bantları gibi diğer cihazları aynı kolunuza takmayın. Ayrıca o elinizle harita ya da telefon gibi bir şey taşımayın.

Bilekten hız ve mesafe ölçümü, şu tür sporlarda kullanılabilir: Yürüyüş, Koşu, Tempolu yavaş koşu, Yol koşusu, Patika koşusu, Koşu bandında koşu, Parkur ile saha koşusu ve Ultra maraton. Egzersiz seansı sırasında hızınızı ve katettiğiniz mesafeyi görmek için koşarken kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne hız ve mesafeyi eklediğinizden emin olun. Bu, Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetindeki **Spor Profilleri** bölümünden yapılabilir.

## TELEFON BİLDİRİMLERİ

Telefon bildirimleri özelliği; gelen aramalar, mesajlar ve uygulama bildirimleri gibi uyarıları saatinizde görmenize olanak tanır. Telefon ekranınızda gördüğünüz bildirimlerin aynısını saatinizde de görürsünüz. Telefon bildirimleri iOS ve Android telefonlarda kullanılabilir.

Telefon bildirimlerini kullanmak için telefonunuzda Polar Flow uygulaması yüklü olmalı ve telefonunuz ile saatiniz eşleşmiş olmalıdır. Talimatlar için [Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi](#) bölümüne bakın

### Telefon bildirimlerini açma

Telefon bildirimlerini açmak için saatinizde **Ayarlar > Genel ayarlar > Telefon bildirimleri** yolunu izleyin. Telefon bildirimlerini **Kapalı** veya **Egzersiz Yapmıyorken Açık** olarak belirleyin. Egzersiz seansları esnasında bildirim almayacağınızı unutmayın.

Telefon bildirimlerini Polar Flow uygulamasının cihaz ayarlarından da açabilirsiniz. Bildirimleri açtıktan sonra Polar Flow uygulamasıyla saatinizi eşitleyin.



Telefon bildirimleri açıkken Bluetooth bağlantısı sürekli olarak açık olacağından saatinizin ve telefonunuzun pilinin daha hızlı tükeneceğini lütfen unutmayın.

### Rahatsız etme

Belirli bir süre için bildirimleri ve uyarıları devre dışı bırakmak için Rahatsız etme özelliğini açın. Rahatsız etme açıkken belirlediğiniz zaman aralığı boyunca bildirimler ve arama uyarıları almayacaksınız.

Saatinizden **Ayarlar > Genel ayarlar > Rahatsız etme** yolunu izleyin. **Kapalı, Açık** veya **Açık (22.00 -07.00)** seçeneklerinden birini belirleyerek rahatsız etmenin açık olacağı zaman aralığını seçin. **Başlangıç zamanı** ve **Bitiş zamanı** değerlerini seçin.

## BİLDİRİMLERİ GÖRÜNTÜLEME

Her bildirim aldığınızda saatiniz titrer ve ekranın alt kısmında kırmızı bir nokta görünür. Ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya saat titrer titremez bileğinizi çevirip saatinize bakarak bildirim görüntüleyin.

Bir arama aldığınızda saatiniz titrer ve arayan kişinin adını gösterir. Ayrıca saatinizi kullanarak aramaları kabul edebilir veya reddedebilirsiniz.



Telefon bildirimleri, Android telefonunuzun modeline göre farklı şekillerde çalışabilir.

# ENERJİ KAYNAKLARI

Enerji kaynakları analizi, egzersiz seanslarınızda kullandığınız farklı enerji kaynaklarının (yağlar, karbonhidratlar, proteinler) miktarını gösterir. Egzersiz seansınızı tamamladıktan hemen sonra, saatinizdeki egzersiz özeti kısmından bu bilgileri öğrenebilirsiniz. Verilerinizi eşitledikten sonra Polar Flow mobil uygulamasından daha ayrıntılı bilgilere ulaşabilirsiniz.

Fiziksel aktivite esnasında vücudunuz ana enerji kaynağı olarak karbonhidratları ve yağları kullanır. Egzersiz yoğunluğunuz ne kadar fazlaysa yağa kıyasla o kadar çok, ne kadar azsa o kadar az karbonhidrat yakarsınız. Proteinin oynadığı rol genellikle küçük olsa da egzersiz yoğunluğunun yüksek olduğu durumlarda ve uzun egzersiz seanslarında vücudunuz toplam enerjisinin %5 ila %10'luk kısmını proteinlerle karşılar.

Farklı enerji kaynaklarının kullanımını kalp atış hızına göre hesaplarız ancak fiziksel özelliklerinizi de dikkate alırız. Bu özellikler arasında yaşınız, cinsiyetiniz, boyunuz, kilonuz, maksimum kalp atış hızınız, dinlenirken kalp atış hızınız, maksimum oksijen alımınız (VO2max), aerobik eşığınız ve anaerobik eşığınız bulunur. En doğru enerji kaynağı tüketimi verilerini elde etmek için bu ayarları mümkün olduğunca kesin bilgilere göre yapmanız önemlidir.

## ENERJİ KAYNAKLARI ÖZETİ

Egzersiz seansınızdan sonra egzersiz özetinde aşağıdaki bilgileri bulabilirsiniz:



Egzersiz seansınızda kullandığınız karbonhidrat, protein ve yağ miktarı.



Kullanılmış enerji kaynaklarını ve bu kaynakların tüketim miktarını egzersiz sonrası beslenme kılavuzu olarak yorumlamamanız gerektiğini unutmayın.

## POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASINDA AYRINTILI ANALİZ



Polar Flow uygulaması, bu kaynaklarını egzersizinizin hangi aşamasında ne kadar kullandığınızı öğrenmenizi ve egzersiz seansı boyunca bunların nasıl biriktiğini göstermenizi sağlar. Bu grafik hem farklı yoğunluktaki egzersizlerde hem de egzersiz seansınızın farklı aşamalarında vücudunuzun farklı enerji kaynaklarından nasıl yararlandığını gösterir. Ayrıca, analizinizi farklı zamanlardaki diğer egzersiz seanslarıyla karşılaştırabilir ve yağları ana enerji kaynağı olarak kullanma becerinizin nasıl geliştiğini izleyebilirsiniz.

[Enerji kaynakları](#) hakkında daha fazla bilgi edinin


## KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ MODU

Kalp atış hızı sensörü modunda Polar Ignite 2'nizi kalp atış hızı sensörüne dönüştürebilir ve kalp atış hızınızı egzersiz uygulamaları, spor salonu ekipmanları veya bisiklet bilgisayarları gibi diğer Bluetooth cihazlarına gönderebilirsiniz. Ignite 2'yi kalp atış hızı sensörü modunda kullanmak için öncelikle cihazınızı harici alıcı cihazla eşleştirmeniz gerekir. Ayrıntılı eşleştirme talimatları için alıcı cihazın kullanım kılavuzuna başvurun.

## Kalp atış hızı sensörü modunu açmak için:

1. Düğmeye basarak ana menüye girin ve **Egzersize başla** seçeneğine dokununuz.
2. Ekranı sola veya sağa kaydırarak bir spor profili seçin.



Egzersiz öncesi modunda hızlı menüyü açmak için hızlı menü simgesine  dokununuz.



**Kalp atış hızını diğer cihazlarla paylaş** seçeneğini belirleyin.




**Yeni cihaz ekle** seçeneğine dokununuz

3. Harici cihazın eşleştirme modunu etkinleştirin.
4. Harici cihazdan Ignite 2'yi seçin.
5. Ignite 2'nin harici cihazla eşleştirilmesini onaylayın.
6. Artık kalp atış hızınızı hem Ignite 2'de hem de harici cihazda görebilirsiniz. Hazır olduğunuzda egzersiz seansınızı harici cihazdan başlatın. Egzersiz seansınızı saatinizle kaydetmek için egzersiz öncesi moduna dönün ve ekrana dokunarak egzersiz kaydını başlatın.

## Kalp atış hızı paylaşımını durdurmak için:



**Paylaşımı durdur** seçeneğini belirleyin. Egzersiz öncesi modundan çıktığınızda veya egzersiz kaydını durdurduğunuzda da kalp atış hızı paylaşımı durur.

Polar saatinizi yanlış bir harici cihazla eşleştirdiyse önce **iPhone ile** ifadesine, ardından da  simgesine dokunarak iPhone ile paylaşımı durdurun ve **Yeni cihaz ekle** seçeneğini tekrar belirleyin.



## DEĞİŞTİRİLEBİLİR BİLEKLİKLER

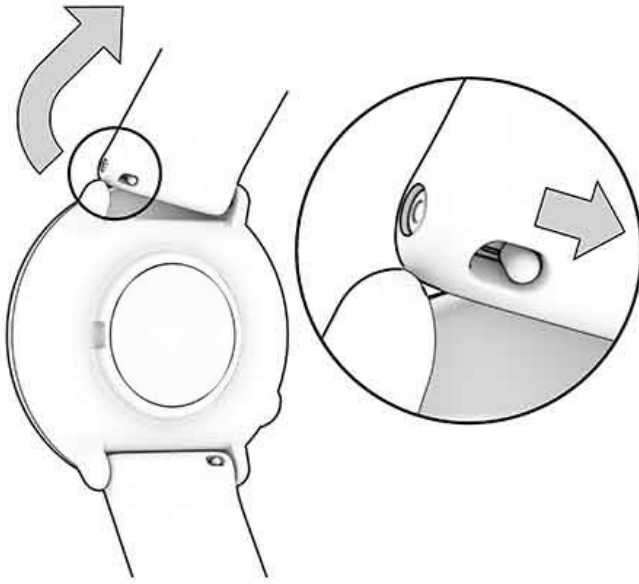
Değiştirilebilir bileklikler ile saatinizi kişiselleştirip her duruma ve tarza uygun hale getirebilirsiniz. Bu sayede saatinizi sürekli takabilir ve 7/24 etkinlik ölçümü, kesintisiz kalp atış hızı ölçümü ve uyku takibinden en iyi şekilde faydalanabilirsiniz.

Polar Unite, tüm 20 mm bileklikler ile uyumludur. Polar ürünleri arasından en sevdiğiniz bilekliği seçebilir veya 20 mm yaylı pimli herhangi bir saat kayışı kullanabilirsiniz. Yeni bir bileklik almadan önce genişliğinin uygun olduğundan emin olun.

## BİLEKLİĞİ DEĞİŞTİRME

Saatinizin bilekliğini hızla ve kolayca değiştirebilirsiniz.

1. Kayışı çıkarmak için hızlı çıkarma kolunu içe doğru çekin ve kayışı saatinizden çıkarın.
2. Kayış takmak için pimi saatin hızlı çıkarma kolunun karşı tarafındaki deliğinden içeri doğru sokun ve iterek yerine yerleőtirin.
3. Hızlı ıkarma kolunu içeri doğru çekin ve saatteki delikle pimin öbür ucunu hizalayın.
4. Kayışı yerine oturtmak için kolu serbest bırakın.



## UYUMLU SENSÖRLER

Uyumlu Bluetooth® sensörlerini kullanarak egzersiz deneyiminizi geliőtirin ve performansınız hakkında daha kapsamlı bilgiler edinin.

[Saatinizle uyumlu Polar sensör ve aksesuarların tam listesini görüntüleyin](#)

Yeni bir sensör kullanmak istediğinizde, kullanmaya başlamadan önce bu sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir. Eşleştirme işlemi sadece birkaç saniye sürer ve saatinizin sadece sizin sensörlerinizden sinyal almasını sağlayarak grup halinde sorunsuz şekilde egzersiz yapmanıza olanak tanır. Bir etkinliğe veya yarışa katılmadan önce, veri aktarımı nedeniyle sinyal karışması yaşamamak için eşleştirme işlemi evde tamamladığınızdan emin olun. Talimatlar için [Sensörleri saatinizle eşleştirme](#) bölümüne bakın.



## POLAR OH1 OPTİK KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Polar OH1 kolunuzdan veya şakağınızdan kalp atış hızınızı ölçen kompakt bir optik kalp atış hızı sensörüdür. Çok yönlü bu sensör, kalp atış hızı ölçen göğüs kayışları ve bilekten kalp atış hızı ölçen cihazlar için harika bir seçenektir. Polar OH1 ile kalp atış hızınızı gerçek zamanlı olarak spor saatinizde, akıllı saatinizde, Bluetooth bağlantısıyla Polar Beat'te veya başka fitness uygulamalarında, bunların yanı sıra ise eş zamanlı olarak ANT+ cihazlarında yayımlayabilirsiniz. Polar OH1'de dahili bellek mevcuttur. Bu sayede yanınıza yalnızca OH1'inizi alarak egzersizinize başlayabilir, egzersiz verilerinizi ise telefonunuza daha sonra aktarabilirsiniz. OH1, makinede yıkanabilen rahat bir kol bandı ve bir yüzücü gözlüğü klipsiyle birlikte gelir (Polar OH1 + ürün paketi seçeneğinde).

Ayrıca Polar Club, Polar GoFit ve Polar Team uygulamalarıyla kullanılabilir.

## POLAR H10 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Göğüs kayışlı Polar H10 kalp atış hızı sensörü ile kalp atış hızınızı maksimum hassasiyetle takip edin.

Polar Precision Prime en hassas optik kalp atış hızı ölçüm teknolojisidir ve neredeyse her yerde çalışır. Ancak sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı sporlarda ya da sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda hareket ya da basınç oluşturan sporlarda, Polar 10 kalp atış hızı sensörü en iyi kalp atış hızı hassasiyetini sağlar. Polar H10 kalp atış hızı sensörü hızlı artan veya azalan kalp atış hızlarını daha iyi algılar, bu yönüyle de hızlı ataklar içeren aralıklı egzersiz türleri için de ideal bir seçenektir.

Polar H10 kalp atış hızı sensöründe, bağlı bir egzersiz cihazı veya yakındaki bir mobil egzersiz uygulaması olmadan egzersiz seansını kaydetmenize olanak sağlayan bir dahili bellek bulunur. Tek yapmanız gereken H10 kalp atış hızı sensörünü Polar Beat uygulamasıyla eşleştirerek uygulamada egzersiz seansını başlatmaktır. Bu şekilde, Polar H10 kalp atış hızı sensörü ile yüzme gibi egzersiz seanslarındaki kalp atış hızınızı kaydedebilirsiniz. Daha fazla bilgi almak istiyorsanız [Polar Beat](#) ve [Polar H10 kalp atış hızı sensörü](#) için destek sayfalarına bakın.

Bisiklet egzersiz seanslarınızda Polar H10 Kalp atış hızı sensörünü kullanırken sürüş esnasında egzersiz verilerinizi kolayca görüntülemek için saatinizi bisikletinizin gidonuna monte edebilirsiniz.

## POLAR H9 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Polar H9, günlük sporlarda kullanabileceğiniz yüksek kaliteli bir kalp atış hızı sensörüdür. Polar Soft Strap ile birlikte sunulur ve kalp atış hızınızı doğru şekilde takip eder. Polar H9, Polar Beat uygulamasının yanı sıra birçok üçüncü taraf uygulaması ile kullanım için idealdir: Telefonunuzu kolayca bir kondisyon takipçisine dönüştürebilirsiniz. Ayrıca Bluetooth®, ANT+™ ve 5 kHz teknolojileriyle farklı spor cihazlarına ve spor salonu ekipmanlarına bağlanabilir. Polar H9, göğüs kayışından ölçüm özelliği sayesinde vücudunuzda olanlara anında tepki verir ve yaptığınız kalori miktarını doğru şekilde gösterir.


Bu kullanım kılavuzunun son sürümüne ve eğitim videolarına [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor) adresinden ulaşabilirsiniz.

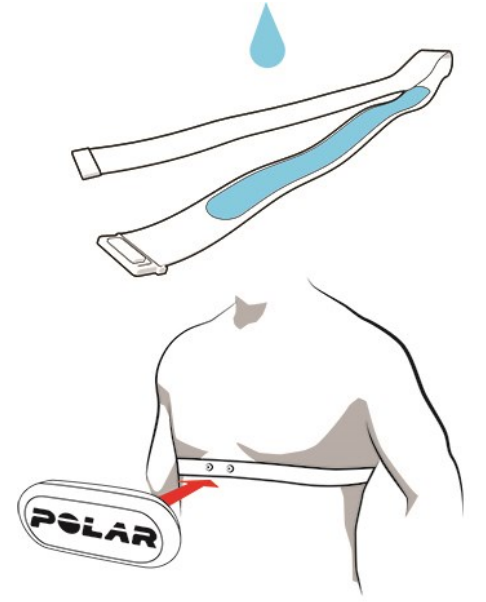
## SENSÖRLERİ SAATİNİZLE EŞLEŞTİRME

### Kalp atış hızı sensörünün saatinizle eşleştirilmesi



Saatinizle eşleştirilmiş Polar kalp atış hızı sensörünü taktığınızda, saatiniz kalp atış hızınızı bileğinizden ölçmez.

1. Kayışın elektrot alanlarını ıslatın.
2. Konnektörü kayışa takın.
3. Kayışı göğsünüze takıp vücudunuza rahatça oturacak şekilde ayarlayın.
4. Saatinizde **Ayarlar > Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme** yolunu izleyin ve **Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir**'e basın.
5. Saatinizle kalp atış hızı sensörünüze dokunun ve sensörün bulunmasını bekleyin.
6. Kalp atış hızı sensörü bulunduğunda, cihaz kimliği **Polar H10 xxxxxxxx** şeklinde gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için  simgesine dokununuz.
7. İşiniz bittiğinde **Eşleştirme tamamlandı** mesajı görüntülenir.



# POLAR FLOW

## POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow mobil uygulamasında egzersizinizin ve etkinlik verilerinizin anlık bir görsel ifadesini görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uygulamada egzersizinizi de planlayabilirsiniz.

### EGZERSİZ VERİLERİ

Polar Flow uygulamasıyla geçmişteki ve planlanmış egzersiz seanslarınızla ilgili bilgilere ulaşabilir, yeni egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hızlı ya da aşamalı hedefler oluşturmayı seçebilirsiniz.

Egzersizinizle ilgili bir genel bakış elde edin, egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. Egzersiz günlüğünde egzersizinizin haftalık özetlerini görün. Ayrıca [Görsel paylaşma](#) özelliği ile egzersizinizin özetini arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

### ETKİNLİK VERİLERİ

7/24 etkinliğinizin ayrıntılarını görün. Günlük etkinlik hedefinize ne kadar kaldığınızı ve bu hedefe nasıl erişeceğinizi öğrenin. Adımları, adımlarla katedilen mesafeyi ve yakılan kalori miktarını görün.

### UYKU VERİLERİ

Uyku düzeninizi takip ederek uykunuzun günlük hayatınızdaki değişikliklerden etkilenip etkilenmediğini görün. Dinlenme, günlük etkinlik ve egzersiz arasında doğru dengeyi kurun. Polar Flow uygulamasıyla uykunuzun zamanını, miktarını ve kalitesini görüntüleyebilirsiniz.

Her gece ne kadar uyumayı planladığınızı belirlemek üzere tercih ettiğiniz uyku süresini ayarlayabilirsiniz. Ayrıca uykunuzu değerlendirebilirsiniz. Uyku verilerinize, tercih ettiğiniz uyku süresine ve uyku derecelendirmenize göre nasıl uyduğunuza dair geri bildirim alırsınız.

### SPOR PROFİLLERİ

Polar Flow uygulamasında kolayca spor profilleri ekleyebilir, düzenleyebilir, kaldırabilir ve yeniden düzenleyebilirsiniz. Polar Flow uygulamasında ve saatinizde en fazla 20 spor profili aktif olabilir.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow'daki spor profilleri](#) bölümüne bakın.

### GÖRSEL PAYLAŞMA

Polar Flow uygulamasının görsel paylaşma işleviyle egzersiz verilerinizin görsellerini Facebook ve Instagram gibi sosyal medya kanallarında paylaşabilirsiniz. Mevcut bir fotoğrafı paylaşmayı seçebilir veya yeni bir fotoğraf çekerek egzersiz verilerinizle özelleştirebilirsiniz. Egzersiz seansınız sırasında GPS kaydı açıksa, egzersiz rotanızın anlık görüntüsünü de paylaşabilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantıyı ziyaret edin:

[Polar Flow uygulaması | Fotoğrafla egzersiz sonuçlarını paylaşma](#)

### POLAR FLOW UYGULAMASINI KULLANMAYA BAŞLAMA

Bir mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasını kullanarak [saatinizin kurulumunu yapabilirsiniz](#).

Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için uygulamayı App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin.

Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamadan önce saatinizle eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.

Saatiniz, egzersiz verilerinizi egzersiz seansınızın ardından otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitler. Akıllı telefonunuzun internet bağlantısı varsa, etkinlik ve egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir. Polar Flow uygulaması, saatinizdeki egzersiz verilerini web hizmetine eşitlemenin en kolay yoludur. Eşitlemeyle ilgili daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın.

Flow uygulamasının özellikleriyle ilgili daha fazla bilgi almak ve talimatlara erişmek için [Polar Flow uygulaması ürün destek sayfasını](#) ziyaret edin.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı bir şekilde planlayıp analiz edebilir, performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Spor profilleri ekleyip ayarlarını düzenleyerek saatinizi egzersiz ihtiyaçlarınıza tamamen uyacak şekilde ayarlayın ve özelleştirin. Ayrıca egzersizinizin özetini Flow topluluğundaki arkadaşlarınızla paylaşabilir, kulübünüzün derslerine kaydolabilir ve bir koşu etkinliği için kişiselleştirilmiş egzersiz programı alabilirsiniz.

Polar Flow web hizmeti günlük etkinlik hedefinizin tamamlanma yüzdesini ve etkinliğinizin ayrıntılarını gösterir, günlük alışkanlıklarınızın ve seçimlerinizin sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

Bilgisayarınızla [saatinizi ayarlamak için flow.polar.com/start](#) adresini ziyaret edin. Bu adreste, saatiniz ve web hizmeti arasında veri eşitlemek amacıyla FlowSync yazılımını indirip yüklemek ve web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturmak üzere yönlendirilirsiniz. Kurulum işlemi bir mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasını kullanarak yaptıysanız, kurulumda oluşturduğunuz kimlik bilgileri ile Flow web hizmetinde oturum açabilirsiniz.

### GÜNLÜK

**Günlük** bölümünde günlük etkinliğinizi, uykunuzu, planlanmış egzersiz seanslarını (egzersiz hedefleri) görebilir, geçmiş egzersiz sonuçlarını inceleyebilirsiniz.

### RAPORLAR

**Raporlar** alanında gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Egzersiz raporları, uzun döneme yayılan egzersizlerdeki ilerleme durumunuzu takip etmek için kullanışlı bir yoldur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda rapor için bir spor seçebilirsiniz. Özel dönem raporlarında ise hem dönemi hem de sporu seçebilirsiniz. Açılır listelerden raporun dönemini ve sporu seçin, ardından rapor grafiğinde hangi verilerin görünmesini istediğinizi seçmek için tekerlek simgesine basın.

Etkinlik raporlarının yardımıyla günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz. Etkinlik raporunda ayrıca seçilen dönem için günlük etkinlik, adım sayısı, kalori miktarı ve uyku değerlerinin en iyi olduğu günleri görebilirsiniz.

### PROGRAMLAR

Polar Koşu Programı; Polar kalp atış hızı bölgeleri, kişisel özellikleriniz ve egzersiz geçmişiniz hesaba katılarak hedefinize uygun şekilde ayarlanır. Bu akıllı program, gelişiminize bağlı olarak siz ilerledikçe size adapte olur. Polar Koşu Programları 5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri olarak mevcuttur. Bunlar programa bağlı olarak haftada iki ile beş koşu egzersizinden oluşur. Çok basit!

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](#) adresine gidin.

# POLAR FLOW'DAKİ SPOR PROFİLLERİ

Saatinizde varsayılan olarak 12 spor profili bulunur. Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde, spor listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve profillerin ayarlarını düzenleyebilirsiniz. Saatinizde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde 20'den fazla spor profili varsa, eşitleme yaparken listedeki ilk 20 spor profili saatinize aktarılır.

Sürükleyip bırakarak spor profillerinizin sırasını değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz spor profilini seçin ve sürükleyip listede istediğiniz yere bırakın.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantılardan birini ziyaret edin:

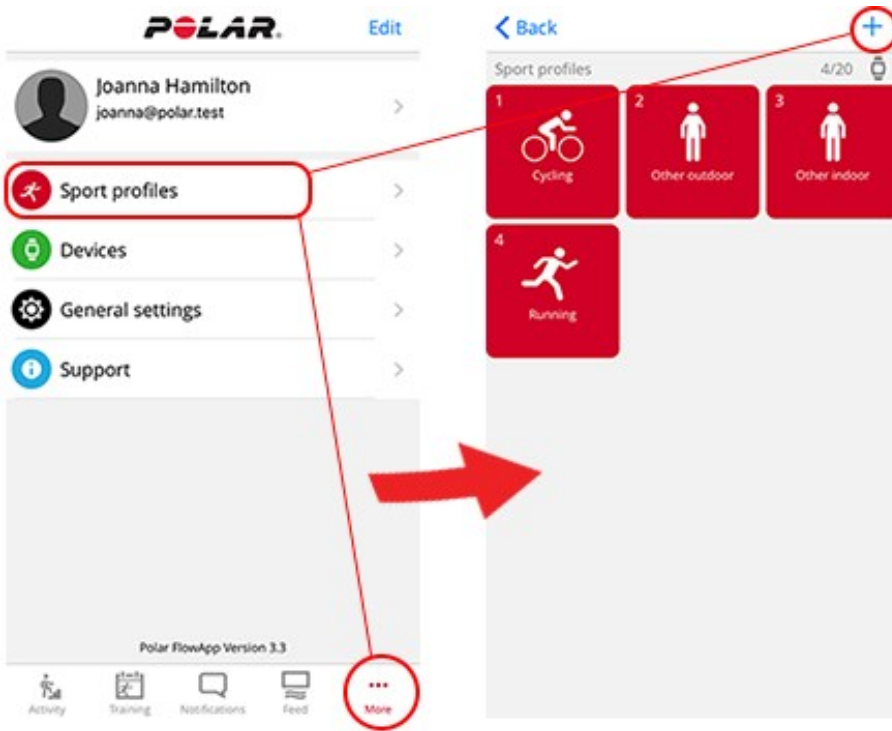
[Polar Flow uygulaması | Spor profili düzenleme](#)

[Polar Flow web hizmeti | Spor Profilleri](#)

## SPOR PROFİLİ EKLEME

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** kısmına gidin.
2. Sağ üst köşedeki artı simgesine dokununuz.
3. Listedeki bir spor profili seçin. Android uygulamasında Bitti seçeneğine dokununuz. Spor, spor profilleri listesine eklenir.



Polar Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşede bulunan isminize/fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor profilleri** seçeneğini belirleyin.
3. **Spor profili ekle** seçeneğine tıklayın ve listeden bir spor seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.

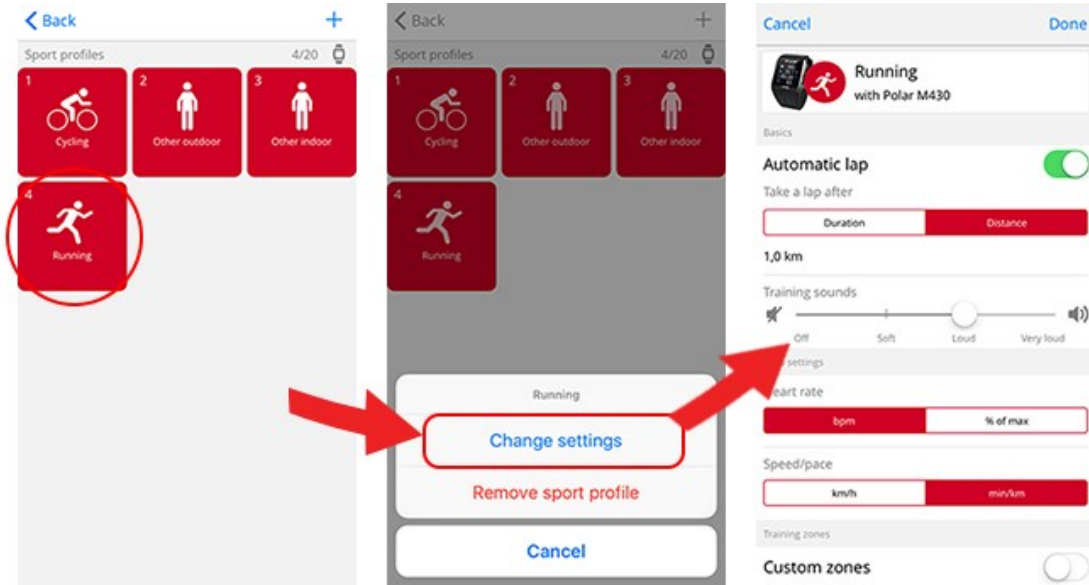


Kendiniz yeni sporlar oluşturamazsınız. Her sporun, kalori hesaplaması, egzersiz yükü ve dinlenme gibi özellikleri etkileyen belirli varsayılan ayarları ve değerleri bulunduğundan, spor listesi Polar tarafından kontrol edilir.

## SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** kısmına gidin.
2. Bir spor seçin ve **Ayarları değiştir** seçeneğine dokunun.
3. Hazır olduğunuzda Bitti seçeneğine dokunun. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.



Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşede bulunan isminize/fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor profilleri** seçeneğini belirleyin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altında **Düzenle** seçeneğine tıklayın.

Her spor profilinde şu bilgileri düzenleyebilirsiniz:

### Temeller

- Otomatik tur (Süre ya da mesafe temelli olarak ayarlanabilir veya kapatılabilir) (Not: Polar Unite'ta kullanılamaz)

### Kalp Atış Hızı

- Kalp atış hızı görünümü (dakikadaki atış sayısı veya maksimumun yüzdesi)
- Kalp atış hızının diğer cihazlara görünürlüğü (Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı algılayabileceği anlamına gelir. Saatinizi ayrıca kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için Polar Club derslerinde de kullanabilirsiniz.)
- Kalp atış hızı bölgesi ayarları (Kalp atış hızı bölgeleri ile kolayca egzersiz zorluk seviyelerini seçebilir ve takip edebilirsiniz. Varsayılan seçeneğini belirlerseniz, kalp atış hızı sınırlarını değiştiremezsiniz. Serbest seçeneğini belirlerseniz tüm sınırları değiştirebilirsiniz. Varsayılan kalp atış hızı bölgeleri, maksimum kalp atış hızınıza göre hesaplanır.)

### Hız/Tempo ayarları

- Hız/Tempo görünümü (Hız için km/sa veya mil/sa, tempo için dk/km veya dk/mil arasından seçim yapın)
- Hız/tempo bölgesi ayarları (Hız/tempo bölgeleri ile seçiminize bağlı olarak hızınızı veya temponuzu seçip takip edebilirsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon seviyesine sahip kişiler için örnek hız/tempo bölgeleridir. Varsayılan seçeneğini belirlerseniz sınırları değiştiremezsiniz. Serbest seçeneğini belirlerseniz tüm sınırları değiştirebilirsiniz.)

### Egzersiz görünümleri

Egzersiz seanslarınız sırasında egzersiz görünümünüzde hangi bilgilerin görüntülendiğini seçin. Her spor profili için toplam sekiz farklı egzersiz görünümüne sahip olabilirsiniz. Her egzersiz görünümünde maksimum dört farklı veri alanı olabilir.

Düzenlemek için mevcut bir görünümün yanındaki kalem simgesine tıklayın veya **Yeni görünüm ekle** seçeneğine tıklayın.

### Hareketler ve geri bildirim

- Titreşimle geri bildirim (Titreşimin açık veya kapalı olmasını seçebilirsiniz)

### GPS ve rakım

- GPS kayıt sıklığını seçin (Kapalı veya GPS kaydının açık olduğunu gösterecek şekilde **Yüksek doğruluk** şeklinde ayarlayabilirsiniz)

Spor profili ayarlarını bitirdiğinizde **Kaydet** seçeneğine tıklayın. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı algılayabileceği anlamına gelir. [Polar Spor profili listesinden](#) hangi sporların Bluetooth yayınının etkin olduğunu kontrol edebilirsiniz. Spor profili ayarlarından Bluetooth yayını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

## EGZERSİZİNİZİN PLANLANMASI

Polar Flow web hizmetinde veya Polar Flow uygulamasında egzersizinizi planlayabilir ve kendiniz için kişisel egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz.

### SEZON PLANLAYICISI İLE EGZERSİZ PLANI OLUŞTURMA

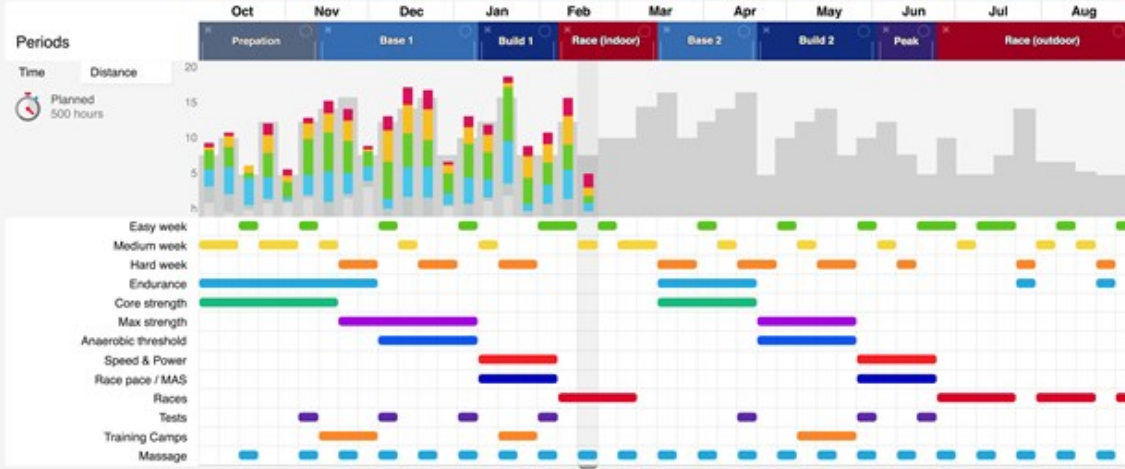
Flow web hizmetindeki [Sezon Planlayıcısı](#) özelleştirilmiş bir yıllık egzersiz planı oluşturmak için ideal bir araçtır. Egzersiz hedefiniz ne olursa olsun, Polar Flow sayesinde bu hedefe ulaşmak için kapsamlı bir plan oluşturabilirsiniz. Sezon Planlayıcısı aracını Polar Flow web hizmetindeki **Programlar** sekmesinde bulabilirsiniz.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

221  
Days left176  
Total sessions202:40:05  
Total duration1723.70 km  
Total distance

## Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

← This week → Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

## Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



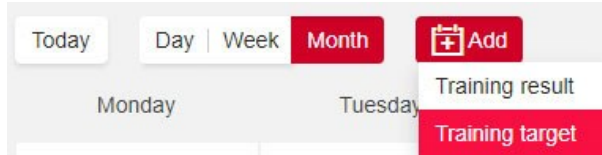
[Polar Flow for Coach](#) antrenörünüzün tam sezon planlarından bireysel antrenmanlara kadar egzersizlerinize ilgili tüm detayları planlamanıza olanak sağlayan ücretsiz bir uzaktan yönlendirme platformudur.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDA VE WEB HİZMETİNDE EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

Kullanmaya başlamadan önce egzersiz hedeflerinizi FlowSync veya Flow uygulaması üzerinden saatinizle eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir.

Polar Flow web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturmak için:

1. **Günlük** bölümüne gidin ve **Ekle > Egzersiz hedefi** seçeneğine tıklayın.



2. **Egzersiz hedefi ekle** ekranında, **Spor**'u seçip **Hedef adı** (en fazla 45 harf), **Tarih** ve **Başlangıç saati** alanlarını doldurun. Varsa eklemek istediğiniz **Notları** da girebilirsiniz.

Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:



## Süre hedefi

1. **Süre** seçeneğini belirleyin.
2. Süreyi girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

## Mesafe hedefi

1. **Mesafe** seçeneğini belirleyin.
2. Mesafeyi girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

## Kalori hedefi

1. **Kalori** seçeneğini belirleyin.
2. Kalori miktarını girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

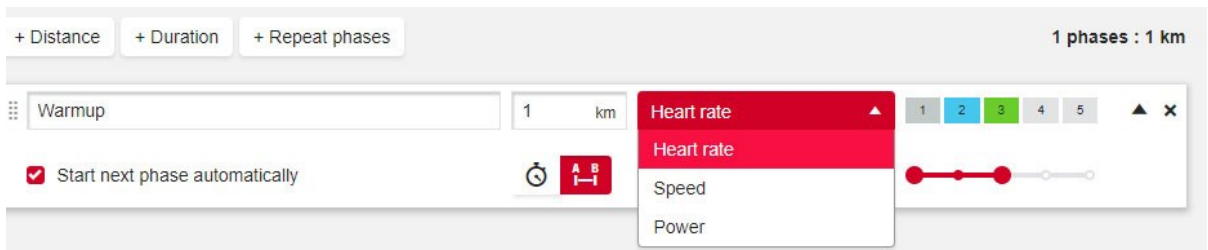
## Yarış Temposu hedefi

1. **Yarış Temposu** seçeneğini belirleyin.
2. Şu değerlerden ikisini girin: **Süre**, **Mesafe** ya da **Yarış Temposu**. Üçüncü değer otomatik oluşturulacaktır.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

Lütfen Yarış Temposunun yalnızca Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V ve Vantage V2 ile eşitlenebileceğini unutmayın (A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600 modelleri ile eşitlenemez).

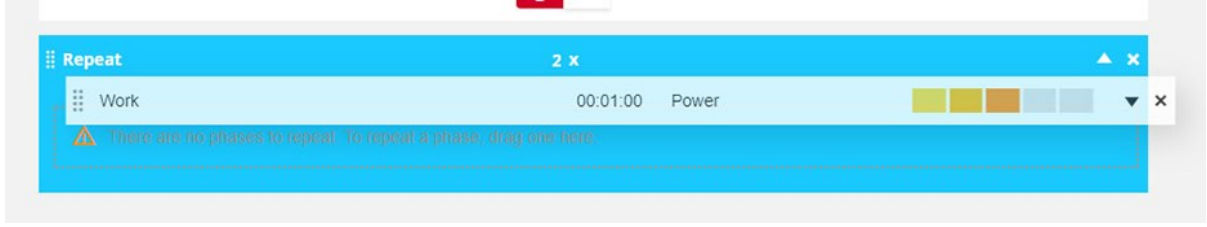
## Aşamalı hedef


1. **Aşamalı** seçeneğini belirleyin.
2. Hedefinize aşamalar ekleyin. Süreye bağlı bir aşama eklemek için **Süre** seçeneğine, mesafeye bağlı bir aşama eklemek için **Mesafe** seçeneğine tıklayın. Her bir aşama için **Ad** ve **Süre/Mesafe** seçin.
3. Aşamaları otomatik olarak değiştirmek için **Sonraki aşamayı otomatik olarak başlat** kutucuğunu işaretleyin. Bu kutucuk işaretlenmediğinde aşamaları manuel olarak değiştirmeniz gerekir.
4. **Aşamaların yoğunluğunu kalp atış hızına, hıza veya güce** göre belirleyin.



Güce dayalı aşamalı egzersiz hedefleri şu anda yalnızca Vantage V2'de desteklenmektedir.

5. Bir aşamayı tekrarlamak istiyorsanız **+ Aşamaları tekrarla** seçeneğini belirleyip tekrar etmek istediğiniz aşamaları Tekrar bölümüne sürükleyin.



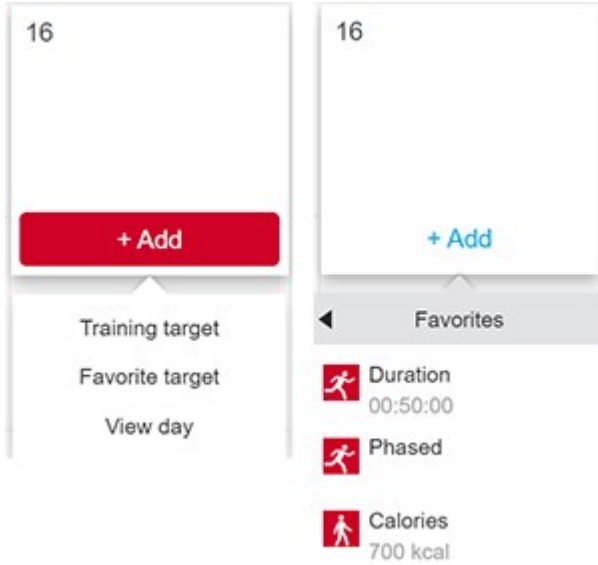
6. Hedefi favori listenize eklemek için Favorilere ekle  simgesine tıklayın.
7. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

## Favori egzersiz hedeflerinize göre hedef oluşturun

Bir hedef oluşturup bu hedefi favorilerinize eklediyseniz hedefinizi benzer hedefler için şablon olarak kullanabilirsiniz. Böylece egzersiz hedeflerini daha kolay oluşturabilirsiniz. Örneğin, karmaşık aşamalardan oluşan bir egzersiz hedefini her seferinde sıfırdan oluşturmanıza gerek kalmaz.


Mevcut bir Favoriyi egzersiz hedefi şablonu olarak kullanmak için aşağıdaki adımları izleyin:

1. Farenizi **Günlük** bölümündeki tarihlerden birinin üzerine getirin.
2. **+Ekle** > **Favori hedef** seçeneklerini belirleyip **Favoriler** listesinden bir hedef seçin.



3. Favori, o gün için planlanmış hedef olarak günlüğüne eklenir. Egzersiz hedefi için planlanan varsayılan saat 18:00'dir.
4. Günlük alanında hedefe tıklayın ve istediğiniz gibi değiştirin. Hedefi bu şekilde düzenlemek, orijinal Favori hedefi değiştirmez.
5. Değişiklikleri güncellemek için Kaydet'e tıklayın.



Ayrıca, Favoriler sayfasından da favori egzersiz hedeflerinizi düzenleyebilir ve yeni hedefler oluşturabilirsiniz. Favoriler sayfasına erişmek için üst menüde  simgesine tıklayın.


## HEDEFLERİ SAATİNİZLE EŞİTLEYİN

**Egzersiz hedeflerinizi Flow web hizmetinden FlowSync veya Polar Flow uygulaması aracılığıyla saatinize eşitlemeyi unutmayın.** Eşitlemezseniz bunlar yalnızca Flow web hizmetindeki Günlük bölümünde veya Favoriler listesinde görünür.


Egzersiz hedefli seans başlatmak hakkında daha fazla bilgi için [Egzersiz seansı başlatma](#) bölümüne bakın.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDA EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

Polar Flow uygulamasında bir egzersiz hedefi oluşturmak için:

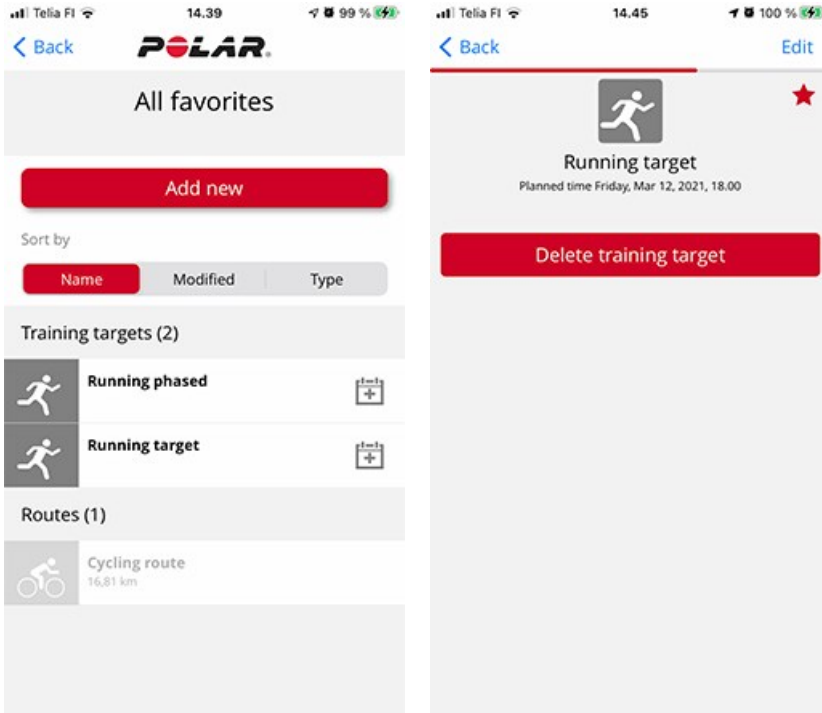
1. **Egzersiz** bölümüne gidin ve sayfanın üst kısmındaki  simgesine dokununuz.
2. Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:

### Favori hedef

1. **Favori hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Mevcut favori egzersiz hedeflerinden birini seçin veya **Yeni ekle** işleviyle yeni bir favori hedef ekleyin.
3. Mevcut bir hedefi Günlüğünüze eklemek için hedefin yanındaki  simgesine dokununuz.
4. Seçtiğiniz egzersiz hedefi bugüne ait egzersiz takviminize eklenir. Egzersiz hedefinin saatini düzenlemek için günlükten egzersiz hedefini açın.
5. Yeni ekle seçeneğini belirlerseniz yeni bir favori **Hızlı hedef**, **Aşamalı hedef**, **Strava Live Segmenti** veya **Komoot rotası** oluşturabilirsiniz.



Komoot rotası sadece Grit X ve Vantage V2'de mevcuttur. Strava Live Segmenti Grit X, M460, V650, V800, Vantage V ve Vantage V2'de mevcuttur.



### Hızlı hedef

1. **Hızlı hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Hızlı hedefin mesafe, süre veya kalori seçeneklerinden hangisine bağlı olacağını seçin.
3. Spor ekleyin.
4. Hedefi adlandırın.
5. Hedef mesafeyi, süreyi veya kalori miktarını ayarlayın.
6. Hedefi Egzersiz günlüğüne eklemek için **Bitti** seçeneğine dokununuz.

Cancel Add quick target Done

Distance Duration Calories

+  
Add sport

Target name \*

Date 12.3.2021

Time 15.00

Distance \* 0,0km

Training notes

Cancel Add quick target Done

Distance Duration Calories

Running

Long run


Date 12.3.2021

Time 15.00

Distance 15,0km

Training notes

## Aşamalı hedef

1. **Aşamalı hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Spor ekleyin.
3. Hedefi adlandırın.
4. Hedef için Saati ve Tarihi ayarlayın.
5. Aşama ayarlarını düzenlemek için aşamanın yanındaki  simgesine dokununuz.
6. Hedefi Egzersiz günlüğüne eklemek için **Hedef oluştur**'a dokununuz.

Cancel POLAR Create target

+  
Add sport

Target name \*

Time 16.00

Date 12.3.2021

Warmup 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Work 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Rest 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Repeat 1X ⚙️

Cooldown 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Training notes

Back POLAR Save

Phase name  
Warmup

Based on  
Distance Duration

Duration  
00:10:00

Use training zones

Training zones  
Heart rate Pace Power

1 2 3 4 5

Start next phase automatically

Cancel POLAR Create target

Time 16.00

Date 12.3.2021

Warmup 00:05:00 ❤️ 📊 ⚙️

Work 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Rest 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Repeat 3X ⚙️

Cooldown 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Training notes

Create target


Egzersiz hedeflerini saatinize taşımak için saatinizi Flow uygulamasıyla senkronize edin.

# FAVORİLER


**Favoriler** alanında, favori egzersiz hedeflerinizi Flow web hizmetinde ve Flow mobil uygulamasında saklayıp yönetebilirsiniz. Favorilerinizi saatinizde zamanlanmış hedefler olarak kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Flow web hizmetinde egzersizinizi planlama](#) bölümüne bakın.

Saatinizde görüntülenebilen maksimum sayıda favoriyi görebilirsiniz. Flow web hizmetindeki favorilerin sayısı için bir sınır yoktur. Flow web hizmetinde 20'den fazla favoriniz varsa, eşitleme yaparken listedeki ilk 20 favori saatinize aktarılır. Sürükleyip bırakarak favorilerinizin sırasını değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz favoriyi seçin ve sürükleyip listede istediğiniz yere bırakın.


## FAVORİLERE EGZERSİZ HEDEFİ EKLEME

1. [Bir egzersiz hedefi oluşturun.](#)
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.


veya

1. **Günlük** alanından, oluşturduğunuz mevcut bir hedefi açın.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

## FAVORİYİ DÜZENLEME

1. Sayfanın sağ üst köşesinde, adınızın yanındaki favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz gösterilir.
2. Düzenlemek istediğiniz favoriye ve ardından **Düzenle** seçeneğine tıklayın.
3. Spor, hedef adı gibi özellikleri değiştirebilir, not ekleyebilirsiniz. **Hızlı** veya **Aşamalı** alanları altında egzersiz ayrıntılarını değiştirebilirsiniz. (Daha fazla bilgi için [egzersizinizin planlanması](#) bölümüne bakın.) Tüm gerekli değişiklikleri yaptıktan sonra **Değişiklikleri güncelle** seçeneğine tıklayın.

## FAVORİYİ KALDIRMA

1. Sayfanın sağ üst köşesinde, adınızın yanındaki favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz gösterilir.
2. Favoriler listesinden kaldırmak için, egzersiz hedefinin sağ üst köşesindeki sil simgesine tıklayın.

# EŞİTLEME

Bluetooth bağlantısı ile saatinizden Polar Flow uygulamasına kablosuz olarak veri aktarabilirsiniz. Dilerseniz USB bağlantı noktası ve FlowSync yazılımını kullanarak saatinizi Polar Flow web hizmetiyle eşitleyebilirsiniz. Saatinizle Polar Flow uygulaması arasında veri eşitlemek için bir Polar hesabınız olması gerekir. Doğrudan saatinizden web hizmetine veri eşitlemek istiyorsanız Polar hesabının yanı sıra FlowSync yazılımına ihtiyacınız vardır. Saatinizi kurduysanız bir Polar hesabınız var demektir. Saatinizi bilgisayar kullanarak kurduysanız bilgisayarınızda FlowSync yazılımı var demektir.

Verilerinizi saatiniz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında mümkün olduğunca eşitlemeyi ve güncel tutmayı unutmayın.

## FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE EŞİTLEME

Eşitleme yapmadan önce şunlardan emin olun:

- Bir Polar hesabınız ve Polar Flow uygulamanız olmalıdır.
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliği açık, uçak/uçuş modu kapalı olmalıdır.

- Saatinizi mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.

Verilerinizi eşitlemek için:

1. Polar Flow uygulamasında oturum açın ve Polar Unite'inizin ekranında **Akıllı telefona bağlanılıyor** ifadesini görene kadar saatinizin GERİ düğmesini basılı tutun.
2. Unite'inizin ekranında **Polar Flow uygulamasına bağlanılıyor** yazısı gösterilir.
3. İşlem tamamlandığında Unite'inizin ekranında **Eşitleme tamamlandı** yazısı gösterilir.



Telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa saatiniz egzersiz seansınız bittiğinde otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir. Saatiniz Polar Flow uygulamasıyla eşitlendiğinde, etkinlik ve egzersiz verileriniz de bir internet bağlantısı aracılığıyla otomatik olarak Flow web hizmetiyle eşitlenir.

Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin.

## FLOWSYNC KULLANARAK FLOW WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME

Flow web hizmeti ile veri eşitlemek için FlowSync yazılımı gerekir. Eşitleme yapmaya çalışmadan önce [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine giderek yazılımı indirin ve yükleyin.

1. Saatinizi bilgisayarınıza takın. FlowSync yazılımının çalıştığından emin olun.
2. FlowSync penceresi bilgisayarınızda açılır ve eşitleme başlar.
3. Tamamlandığında Tamamlandı mesajı görüntülenir.

Saatinizi bilgisayarınıza her takışınızda, Polar FlowSync yazılımı verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değişmiş olabilecek tüm ayarlarınızı eşitler. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa, masaüstü simgesini kullanarak (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) FlowSync yazılımını başlatın. Her cihaz yazılımı güncellemesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.



Saatiniz bilgisayarınıza takılıyken Flow web hizmetinde bazı ayarları değiştirirseniz, ayarları saatinize aktarmak için FlowSync yazılımındaki eşitle düğmesine basın.

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı hakkında daha fazla bilgi ve destek almak için [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) adresine gidin.

# ÖNEMLİ BİLGİLER

## PİL

Polar, ürünün kullanım ömrünün sonunda, atıkların çevre ve insan sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkilerini en aza indirmek amacıyla yerel atık bertarafı düzenlemelerine uymanızı ve mümkünse elektronik cihazları ayrı olarak bertaraf etmenizi önermektedir. Bu ürünü ayırımı yapılmamış belediye atığı olarak bertaraf etmeyin.

## PİL ÖMRÜ VE ÇALIŞMA SÜRESİ

Polar Unite ürününüzde dahili ve şarj edilebilir bir pil bulunur. Şarj edilebilir pillerin yeniden şarj edilebilme sayısı sınırlıdır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 500 defadan fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Pilin yeniden şarj olabilme sayısı kullanıma ve çalışma koşullarına göre de farklılık gösterir.

Pil Çalışma Süresi:

- Optik kalp atış hızı ve bağlı GPS ile egzersiz modunda en fazla 50 saat veya
- Kesintisiz kalp atış hızı ölçümü ile saat modunda en fazla 4 saat.

Çalışma süresi, saatinizi kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özellikler ile sensörler ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Telefon bildirimleri ve Polar Flow uygulamasıyla sık sık eşitleme yapılması da pil ömrünü kısaltır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. Saatinizi montunuzun altında kalacak şekilde takmak, cihazın daha sıcak kalmasına ve çalışma süresinin artmasına yardımcı olur.



Kesintisiz kalp atış hızı takibi, Polar Unite'ta **varsayılan olarak açıktır**. Saatinizde Kesintisiz kalp atış hızı takibi özelliğini açık tuttuğunuzda pil daha hızlı tükenir. **Yalnızca gece modunu** kullanmak pil ömrünü uzatır. **Ayarlar > Genel ayarlar > Kesintisiz HR takibi** yolunu izleyerek saatinizin Kesintisiz kalp atış hızı takibini açabilir, kapatabilir veya yalnızca gece moduna alabilirsiniz.



**Egzersiz sırasında sürekli açık arka plan ışığı:** Sürekli açık seçeneğinde, ekranınız egzersiz seansı boyunca aydınlık halde kalır. Egzersiz seansınızı tamamladığınızda arka plan ışığı yeniden otomatik olarak ayarlanır. Lütfen sürekli açık seçeneğinin pilinizi daha hızlı tüketeceğini unutmayın.

## PİLİ ŞARJ ETME



Pili şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve USB şarj adaptöründe nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Varsa, kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. Saatinizi ıslakken şarj etmeyin.



Pili 0 °C/ +32 °F altındaki ya da +40 °C/ +104 °F üzerindeki sıcaklıklarda veya USB bağlantı noktası ıslakken şarj etmeyin.  
USB şarj adaptörünü, adaptörü güç kaynağına bağlamadan **önce** saate takın.  
USB şarj adaptörünü, saate bağlı **değilken** güç kaynağına takılı bırakmayın.

Cihazınızı bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB şarj adaptörünü kullanın. Pili prize takarak da şarj edebilirsiniz. Prize takarak şarj ederken bir USB güç adaptörü kullanın (ürünle birlikte verilen adaptörü kullanmayın).

Pili duvar prizinde de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir). USB güç adaptörü kullanıyorsanız, adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış gücü 5Vdc) yazdığından ve en az

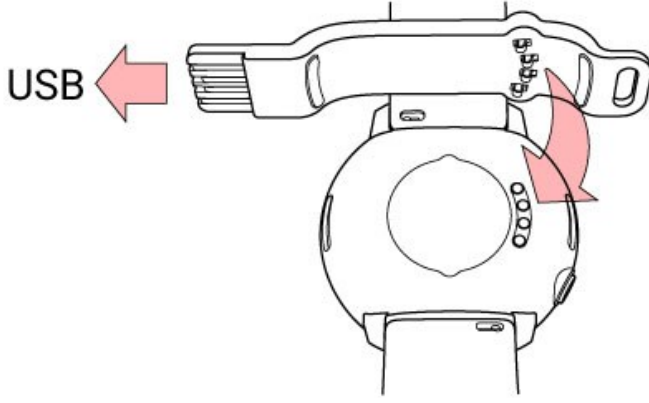
500mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).



**i** Polar ürünlerini 9 volt şarj cihazı ile şarj etmeyin. 9 volt şarj cihazı Polar ürününüze hasar verebilir.

Bilgisayarınızı kullanarak şarj ederken saati bilgisayarınıza takın. Şarj ederken aynı zamanda FlowSync eşitlemesi de yapabilirsiniz.

1. Saatinizi şarj etmek için güç alan bir USB bağlantı noktasına veya ürünün kutusundan çıkan USB şarj adaptörü ile bir USB şarj cihazına bağlayın. USB şarj adaptörünün pinlerini, saatin pinleriyle doğru şekilde hizalayın ve adaptörü yerine takın. Ayrıca USB şarj adaptörünüzü doğru şekilde taktığınızdan emin olun. **Polar Unite USB şarj adaptöründeki dört pin, bilgisayarınızın USB bağlantı noktasındaki veya USB şarj cihazınızdaki dört pin ile hizalı olmalıdır.**



2. Ekranda **Şarj ediliyor** mesajı görünür.
3. Pil simgesi dolduğunda saatiniz tamamen şarj olmuş demektir.

**i** Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın, bu durumlar pilin kullanım ömrünü etkileyebilir.

## PİL DURUMU VE BİLDİRİMLER

### Pil durumu simgesi

Saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde veya menüden saat görünümüne geri döndüğünüzde pil durumu simgesi görüntülenir. Ayrıca [Hızlı ayarlar menüsünde](#) pilde kalan şarj seviyesini yüzde cinsinden gösteren farklı bir pil durumu simgesi bulunur.

### Pil bildirimleri

- Pilin şarj seviyesi düşük olduğunda saat modunda **Pil Düşük. Şarj edin** uyarısı görünür. Bu durumda saati şarj etmeniz önerilir.
- Şarj seviyesi bir egzersiz seansını kaydetmek için çok düşük ise **Egzersizden önce şarj edin** uyarısı gösterilir.

Egzersiz sırasında düşük pil seviyesi bildirimleri:



- Pilin şarj seviyesi azalmaya başladığında **Pil seviyesi düşük** uyarısı görünür. Şarj seviyesi kalp atış hızı ölçümü ve GPS verileri için fazla düşük hale geldiğinde uyarı tekrarlanır ve kalp atış hızı ölçümü ile GPS verileri kapatılır.
- Pil seviyesi çok düşükse **Kayıt sona erdi** uyarısı gösterilir. Saatiniz egzersiz kaydını durdurur ve egzersiz verilerini kaydeder.

Ekranda hiçbir şey görünmüyorsa pil boştur ve saatiniz uyku moduna geçmiştir. Saatinizi şarj edin. Pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alabilir.

Çalışma süresi, saatinizi kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özellikler ile sensörler ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Polar Flow uygulaması ile sık sık eşitleme yapılması da pil ömrünü kısaltır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. Saati montunuzun altında kalacak şekilde takmak, cihazın daha sıcak kalmasına ve çalışma süresinin artmasına yardımcı olur.

## SAATİNİZİN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar Unite da temiz tutulmalı ve özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki talimatlar garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize, cihazı en yüksek performansla kullanmanıza yardımcı olacak, şarj veya eşitlemeyle ilgili sorunların ortaya çıkmasını önleyecektir.

### SAATİNİZİ TEMİZ TUTUN

Her egzersiz seansının ardından saatinizi hafif sabun ve su çözeltisiyle musluk suyu altında yıkayın. Cihazınızı yumuşak bir havluyla silip kurulayın.

**Sorunsuz şarj ve eşitleme işlemleri için saatinizin şarj girişlerini ve USB şarj adaptörünü temiz tutun.**

Pili şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve USB şarj adaptöründe nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Varsa, kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. **Saatinizi ıslakken ve ter bulaşmışken şarj etmeyin.**

Saatinizi oksitlenmeden ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlardan etkili bir şekilde korumak için saatinizin şarj devrelerini temiz tutun. Şarj devrelerini temiz tutmanın en iyi yolu saatinizi her egzersiz seansından sonra ılık musluk suyuyla yıkamaktır. Saatiniz suya dayanıklıdır ve saatinizi elektronik bileşenlerine zarar vermeden akan suyun altında durulayabilirsiniz.

### Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın

Arka kapaktaki optik sensör bölgesini çizilmelere karşı koruyun. Çizik ve kir, bilekten kalp atış hızı ölçümünün performansını düşürür.

Saatinizi taktığınız bölgede parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanmaktan kaçının. Saatiniz bunlarla veya başka bir kimyasalla temas ederse saatinizi hafif sabunlu su ile yıkayıp güzelce durulayın.

### SAKLAMA

Egzersiz cihazını serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çantası) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmeyin. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Egzersiz cihazını tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazını çok uzun bir süre kullanmayacaksanız, her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

**Cihazı aşırı soğukta (-10°C/14°F altında) ve sıcakta (50°C/120°F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.**

### SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi'ne bakın.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyulanmış olan web sitelerini ziyaret edin.

## ÖNLEMLER

Polar ürünleri (egzersiz cihazları, etkinlik takipçileri ve aksesuarlar) egzersiz seansı boyunca ve seans sonrasında vücudunuzdaki fizyolojik zorlanmayı göstermek için tasarlanmıştır. Polar egzersiz cihazları ve etkinlik takipçileri kalp atış hızınızı ölçer ve/veya etkinlikleriniz hakkında bilgi verir. Dahili GPS bulunduran Polar egzersiz cihazları hız, mesafe ve konumunuzu gösterir. Tüm uyumlu aksesuarların listesi için [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) adresine bakın. Barometrik basınç sensörlü Polar egzersiz cihazları rakım ve diğer değişkenleri ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Polar egzersiz cihazları profesyonel veya endüstriyel hassasiyet gerektiren çevre ölçümleri yapmak için kullanılmamalıdır.

## EGZERSİZ SIRASINDA SİNYAL KARIŞMASI

### Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablolu internet) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli fren elektronik veya elektrikli parçalar sinyal karışmasına neden olabilir. Bu sorunları çözmek için aşağıdakileri deneyin:

1. Kalp atış hızı sensörü kayışını göğsünüzden çıkarın ve egzersiz ekipmanını normalde kullanacağınız şekilde kullanın.
2. Egzersiz cihazını düzensiz okuma görüntülediği bir yer bulana dek veya kalp simgesi yanıp sönmeyi durdurana dek çevrenizde hareket ettirin. En fazla sinyal karışması çoğunlukla ekipman ekranının tam önünde oluşur. Ekranın sol veya sağ yanında ise görelilik olarak sinyal karışması görülmez.
3. Kalp atış hızı sensörü kayışını yeniden göğsünüze takın ve egzersiz cihazını mümkün olduğunca sinyal karışmasının olmadığı alanda tutun.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız egzersiz ekipmanı kablolu kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektriksel sinyal karışmasına yol açıyor olabilir.

## SAĞLIK VE EGZERSİZ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

**Not!** Kalp pili veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer aygıtlara uygunluğu konusunda, söz konusu aygıtların çok fazla çeşitte olması nedeniyle, resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğinizi için lütfen doktorunuza danışınız veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurunuz.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda [Teknik Özellikler](#)'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Herhangi bir cilt reaksiyonu göstermeniz durumunda, ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar müşteri hizmetlerine de bilgi verin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.



Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Aynı zamanda, koyu renkli giysiler de daha açık renkli egzersiz cihazlarının renk değiştirmesine neden olabilir. Açık renkli bir egzersiz cihazının uzun yıllar boyunca rengini koruyabilmesi için, egzersiz sırasında giydiğiniz kıyafetlerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmediğinizden emin olmalısınız. Soğuk koşullarda egzersiz yapıyorsanız (-20°C ila -10°C / -4° F ila 14°F arasında), egzersiz cihazını kıyafetinizin altına, doğrudan kolunuzla temas edecek şekilde takmanızı tavsiye ederiz.

## UYARI - PİLLERİ ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUN

Polar kalp atış hızı sensörleri (örneğin, H10 ve H9) düğme pil içerir. Düğme pil yutulacak olursa 2 saat kadar kısa bir süre içinde vücut içinde yanmaya neden olabilir ve ölüme yol açabilir. **Yeni veya kullanılmış pilleri çocuklardan uzak tutun.** Pil bölmesi güvenli şekilde kapanmıyorsa ürünü kullanmayı bırakın ve çocuklardan uzak tutun. **Pillerin yutulduğuna veya bir şekilde vücut içine girdiğine dair şüpheniz varsa derhal tıbbi yardım alın.**

Güvenliğiniz biçim için önemlidir. Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart, bir nesneye takılma olasılığı en aza indirilecek şekilde tasarlanmıştır. Her türlü koşulda (örneğin çalılıklarda) adım sensörü ile koşarken dikkatli olun.

## POLAR ÜRÜNÜNÜZÜ NASIL GÜVENLE KULLANIRSINIZ?

Veri güvenlik güncellemeleri, ürünün beyan edilen kullanım ömrünün sonundan itibaren iki yıl süreyle gerçekleştirilir. Lütfen Polar ürününüzü hem düzenli olarak hem de Polar Flow mobil uygulaması ya da Polar FlowSync bilgisayar yazılımı yeni cihaz yazılımı sürümünü çıktığını bildirir bildirmez güncelleyin.

Polar cihazınıza kaydedilen egzersiz seansı verileri ve diğer veriler arasında adınız, fiziksel bilgileriniz, genel sağlığınız ve konumunuz gibi hassas bilgiler yer alır. Konum verileri egzersiz yaparken nerede olduğunuzu takip etmek ve normal rotalarınızı belirlemek için kullanılabilir. Bu nedenlerden dolayı cihazınızı kullanmadığınız zamanlarda saklarken çok dikkat edin.

Bilek cihazınızda telefon bildirimleri kullanıyorsanız çeşitli uygulamaların gönderdiği mesajların bilek cihazı ekranında gösterileceğini unutmayın. En güncel mesajlarınız cihaz menüsünden de görüntülenebilir. Özel mesajlarınızın gizli kalmasını sağlamak için telefon bildirimleri özelliğini kullanmaktan kaçınınız.

Cihazı test etmesi için üçüncü taraflara vermeden veya satmadan önce fabrika ayarlarına sıfırlamanız ve Polar Flow hesabınızdan kaldırmanız gerekir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımı ile gerçekleştirilebilir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi cihaz belleğini silecektir ve cihaz artık verilerinize erişemeyecektir. Cihazı Polar Flow hesabınızdan kaldırmak için Polar Flow web hizmetinde oturum açın, ürünleri seçin ve kaldırmak istediğiniz ürünün yanındaki "Kaldır" düğmesine tıklayın.

Aynı egzersiz seansları Polar Flow uygulaması ile mobil cihazınıza da depolanır. Mobil cihazınızın daha güvenli olması için güçlü kimlik doğrulama ve cihaz şifreleme gibi güvenliği artırıcı çeşitli seçenekler etkinleştirilebilir. Bu seçeneklerin etkinleştirilmesi ile ilgili talimatlar için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

Polar Flow web hizmetini kullanırken en az 12 karakter içeren bir şifre kullanmanızı öneririz. Polar Flow web hizmetini genel kullanıma açık bir bilgisayarda kullanıyorsanız başkalarının hesabınıza erişmesini engellemek için arabelleği ve internet geçmişini silmeyi lütfen unutmayın. Ayrıca, kullandığınız bilgisayar size ait değilse bilgisayar tarayıcısının Polar Flow web hizmeti şifrenizi kaydetmesine veya hatırlamasına izin vermeyin.

Güvenlik ile ilgili tüm sorunlar security(a)polar.com adresine veya Polar Müşteri Hizmetlerine bildirilebilir.

## TEKNİK ÖZELLİKLER

### POLAR UNİTE

Pil tipi:	174 mAh Li-pol şarj edilebilir pil
Çalışma süresi:	<b>Sürekli kullanımda:</b>  Optik kalp atış hızı ve bağlı GPS ile egzersiz modunda en fazla 50 saat  Kesintisiz kalp atış hızı takibi ile saat modunda en fazla 4 saat
Çalışma sıcaklığı:	-10°C - +50°C/14°F - 122°F
Saat malzemesi:	Cihaz: ABS+10GF, CAM, PMMA, PASLANMAZ ÇELİK  Bileklik: SİLİKON, Pim: PA+50GF
Tamamlayıcı bileklik malzemeleri:	<b>Dokuma bileklikler</b>  Bileklik: geri dönüştürülmüş PET iplik  Lastikli kısım: %50 polyester, %50 doğal kauçuk  <b>Deri bileklikler</b>  Bileklik: deri Astar: alcantara  Lastikli kısım: %50 polyester, %50 doğal kauçuk
USB şarj adaptörü malzemeleri:	ABS+PC, ALTIN KAPLAMA PASLANMAZ ÇELİK
Su geçirmezlik:	30 m  (ISO 22810, yüzmek için uygundur)
Bellek kapasitesi:	Dil ayarlarınıza bağlı olarak GPS ve kalp atış hızı dahil 90 saate kadar egzersiz

Ekran	Ortam Işığı Sensörlü (ALS) renkli dokunmatik ekran (IPS TFT), Çözünürlük: 240 x 204
Maksimum güç	5 mW
Frekans	2402 - 2480 GHz

Kablosuz Bluetooth® teknolojisini kullanır.

## POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için, Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresine göz atın.

## POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresine göz atın.

## POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Polar ürünlerinin çoğu yüzerken takılabilir. Ancak bu ürünler dalış aracı değildir. GymLink uyumlu Polar cihazı ve kalp atış hızı sensörü ile suda kalp atış hızını ölçerken şu nedenlerden dolayı sinyal karışması yaşayabilirsiniz:

- Yüksek miktarda klor içeren havuz suları ve deniz suyu son derece iletkenidir. Böyle ortamlarda kalp atış hızı sensörünün elektrotları kısa devre yapabilir ve EKG sinyalleri kalp atış hızı sensörü tarafından algılanamayabilir.
- Suya atlamak veya yüzme yarışları sırasında yapılan zorlayıcı kas hareketleri kalp atış hızı sensörünü vücudun EKG sinyallerinin algılanamadığı bir bölgesine kaydırabilir.
- EKG sinyal gücü kişiden kişiye farklılık gösterir ve kişinin doku yapısına göre değişebilir. Kalp atış hızı suyun içinde ölçüldüğünde daha sık sorun yaşanabilir.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncına işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.



Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki işaret	Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb.	Banyoda kullanım ve yüzme	Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)	Aletli dalış (dalış tüpüyle)	Su geçirmezlik özellikleri
IPX7 su geçirmezliği	Tamam	-	-	-	Basınçlı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	Tamam	Tamam	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.

Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun	Tamam	Tamam	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	Tamam	Tamam	Tamam	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

## YASAL BİLGİLER

	Bu ürün, 2014/53/EU, 2011/65/EU ve 2015/863/EU yönergelerine uygundur. Her ürün için Uyumluluk Bildirimi'ne ve diğer yasal düzenleme bilgilerine <a href="http://www.polar.com/tr/mevzuat_bilgileri">www.polar.com/tr/mevzuat_bilgileri</a> adresinden ulaşabilirsiniz.
	Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin atık elektrikli ve elektronik ekipmanlar (AEEE) ile ilgili 2012/19/EU Yönergesi'nin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pil ve akümülatörlerin Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin piller ve akümülatörler ile atık piller ve akümülatörler ile ilgili 6 Eylül 2006 tarihli 2006/66/EC Yönergesi'nin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak elden çıkarılmalıdır. Polar ayrıca Avrupa Birliği dışındaki ülkelerde atıkların çevre ve insan sağlığına etkilerini en aza indirmek için yerel atık imhası yönetmeliklerine uyulmasını ve mümkün olduğunda ürünler için elektronik cihazların ayrı toplanmasını ve piller ve akümülatörler için pillerin ve akümülatörlerin ayrı toplanmasını teşvik eder.

Polar Unite'a özgü yasal etiketleri görmek için **Ayarlar > Genel ayarlar > Saatiniz hakkında** adımlarını izleyin.

## SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti, doğrudan, dolaylı veya arızı olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz.
- Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.

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

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikasına sahip bir şirkettir.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında ® simgesi ile işaretli isimler ve logolar Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır. Bluetooth® markası ve logoları Bluetooth SIG, Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır ve Polar Electro Oy söz konusu markaların kullanım sertifikasına sahiptir.

## **SORUMLULUK REDDİ**

- Bu kılavuzdaki materyaller sadece bilgi amaçlıdır. Kılavuzda tanımlanan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy, bu kılavuzla ve burada belirtilen ürünlerle ilgili herhangi bir beyanda ya da garantide bulunmamaktadır.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzdaki bilgilerin veya ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zararlardan, kayıplardan, masraflardan veya harcamalardan sorumlu değildir.

1.0 TR 05/2020