

POLAR®

POLAR A370



UPORABNIŠKI PRIROČNIK

VSEBINA

Vsebina	2
Uvod	8
Polar A370	8
Kabel USB	9
Aplikacija Polar Flow	9
Programska oprema Polar FlowSync	9
Spletna storitev Polar Flow	9
Za začetek	10
Nastavi svoj A370	10
Izberite eno od možnosti za nastavitev: računalnik ali združljiva mobilna naprava	10
Možnost A: nastavitev z računalnikom	10
Možnost B: nastavitev z aplikacijo Polar Flow in mobilno napravo ali tablico	11
Jeziki	12
Zapestnica	13
Zasnova menija	14
Activity	15
Moj dan	15
Vadba	15
Priljubljeno	15
Moj srčni utrip	15
Nastavitve	15

Podobe ure	16
Združevanje	17
Združi senzor srčnega utripa z A370	17
Nastavitve	18
Meni Settings (Nastavitve)	18
Nastavitve prikazovalnika	18
Nastavitev časa dneva	19
Ponovno zaženite A370	19
Ponastavite A370	19
Posodobitev vdelane programske opreme	20
Prek računalnika	20
Prek mobilne naprave ali tablice	20
Letalski način	20
Vklop letalskega načina	21
Izklapljanje letalskega načina	21
Ikone časovnega pogleda	21
Vadba	22
Kako nosite svoj A370	22
Prični vadbo	23
Prični vadbo s ciljem	24
Med vadbo	24
Pogledi vadbe	24
Vadba z merjenjem srčnega utripa	24

Vadba z vadbenim ciljem na osnovi dolžine vadbe ali porabljenih kalorij	25
Vadba z vadbenim ciljem v fazah	27
Začasno prekinite/ustavite vadbo	27
Povzetek vadbe	28
Po vadbi	28
Povzetek vadbe v vašem A370	28
Aplikacija Polar Flow	29
Spletna storitev Polar Flow	30
Funkcije	31
24/7 sledenje dejavnosti	31
Cilj dejavnosti	31
Podatki o dejavnosti	31
Alarm o nedejavnosti	32
Informacije o spanju v spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow	32
Podatki o aktivnosti v aplikaciji Flow App in spletni storitvi Flow	33
GPS mobilnega telefona	33
Pametno obveščanje	33
Uporaba naprave A370 kot dodatek senzorja srčnega utripa	33
Funkcije Polar Smart Coaching	34
Vodnik po dejavnosti	34
Funkcija Vodnik po dejavnosti na napravi A370	34
Prednosti vadbe	35
Neprekinjeno beleženje srčnega utripa	35

Pametne kalorije	36
Območja srčnega utripa	36
Tekaški program Polar	40
Ustvari tekaški program Polar	40
Zaženi tekaški cilj	41
Spremljajte svoj napredek	41
Tedenska nagrada	41
Polar Sleep Plus™	41
Podatki o spancu na napravi A370	42
Podatki o spancu v aplikaciji in spletni storitvi Flow	42
Športni profili Polar	42
Koristi vadbe	43
Fitnes-test	44
Alarm	45
Aplikacija in spletna storitev Polar Flow	46
Aplikacija Polar Flow	46
Združi mobilno napravo z A370	46
Spletna storitev Polar Flow	47
Vir	47
Odkrij	47
Dnevnik	47
Napredek	47
Skupnost	48

Programi	48
Načrtujte svojo vadbo	48
Ustvarite vadbeni cilj	48
Hitri cilj	49
Cilj v fazah	49
Priljubljeno	49
Sinhronizirajte cilje v napravo A370	49
Priljubljeno	50
Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:	50
Uredi priljubljeno	50
Odstrani priljubljeno	50
Športni profili v spletni storitvi Flow	51
Dodaj športni profil	51
Uredi športni profil	51
Sinhroniziranje	52
Sinhronizirajte z mobilno aplikacijo Flow	52
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	53
Pomembne informacije	54
Vzdrževanje vašega A370	54
Shranjevanje	55
Servis	55
Baterije	55
Polnjenje baterije v napravi A370	55

Čas delovanja baterije	57
Opozorila nizkega stanja baterije	57
Previdnostni ukrepi	58
Motnje med vadbo	58
Zdravje in trening	59
Opozorilo – Baterije shranjujte izven dosega otrok	60
Varna uporaba izdelkov Polar	60
Tehnične specifikacije	61
A370	61
Programska oprema Polar FlowSync	61
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	62
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	62
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	63
Omejitev odgovornosti	64

UVOD

Čestitke za vaš nov A370! Polar A370 je eleganten in športen sledilnik telesne pripravljenosti z neprekinjenim merjenjem srčnega utripa na zapestju, napredno analizo spanca Sleep Plus in Polarjevimi zaupanja vrednimi vadbenimi funkcijami. Pridobite takojšnji pregled nad vsakodnevnimi dejavnostmi na vašem A370 ali v aplikaciji Polar Flow. Skupaj s spletno storitvijo Polar Flow in aplikacijo Flow vam vaš A370 pomaga razumeti, kako vaše odločitve in navade vplivajo na vaše dobro počutje.

Ta uporabniški priročnik vam bo pomagal pri uporabi vaše nove naprave A370. Preverite video prikaze in najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika na support.polar.com/en/A370.



1. Prikazovalnik na dotik
 2. Gumb
- Aktiviranje prikazovalnika: ko nosite sledilnik telesne pripravljenosti, pritisnite gumb in obrnite zapestje.
 - Spreminjanje prikaza ure: v časovnem pogledu pritisnite in držite prikazovalnik ter podrsajte navzgor ali navzdol po njem. Nato izberite enega od prikazov, tako da ga tapnete.

POLAR A370

Polar A370 je eleganten in športen sledilnik telesne pripravljenosti, ki vam omogoča nadzor srčnega utripa z njegovim beleženjem na zapestju 24/7. Beleži vaš vsakodnevni spanec, razdaljo in porabljene kalorije ter vam prikazuje pametna obvestila iz telefona. Napredna analiza spanca Polar Sleep Plus beleži vaše vzorce spanja in vam zagotavlja povratne informacije o spancu. Polar A370 vam s pomočjo Polarjevih zaupanja vrednih vadbenih funkcij, npr. območij srčnega utripa in Polarjevega tekaškega programa, omogoča pametnejšo vadbo, s pomočjo GPS-funkcije vašega mobilnega telefona pa beleži vašo hitrost in razdaljo med vadbami na prostem. Polar A370 lahko uporabite kot senzor srčnega utripa in vaš srčni utrip povežete z aplikacijami za beleženje

telesne pripravljenosti ali združljivimi napravami Bluetooth, kot so vadbene naprave Polar, npr. Polar M460. Dodatne zapestnice lahko kupite ločeno.

KABEL USB

Kompletu z izdelkom je priložen standardni kabel USB . Uporabite ga lahko za polnjenje baterije in sinhronizacijo podatkov med A370 in spletno storitvijo Flow s programsko opremo FlowSync.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Vaš A370 lahko začnete uporabljati skupaj z aplikacijo Flow in A370 tudi brezžično posodabljate. Oglejte si kratek povzetek podatkov o aktivnosti in vadbi. Aplikacija Flow brezžično sinhronizira vaše podatke o aktivnosti in vadbi s spletno storitvijo Polar Flow. Kupite jo lahko v trgovini App StoreSM ali Google PlayTM.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Polarjeva programska oprema FlowSync vam omogoča sinhronizacijo podatkov med vašim A370 in storitvijo Polar Flow na vašem računalniku. Za začetek uporabe vašega A370 pojdite na flow.polar.com/start, da prenesete in namestite programsko opremo FlowSync.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Načrtujte svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si oglejte natančno analizo vaše dejavnosti in rezultatov vadbe. S svojimi dosežki seznanite vse svoje prijatelje. Vse to je na voljo na spletni strani flow.polar.com.

ZA ZAČETEK

NASTAVI SVOJ A370

Ob prejemu je vaš novi A370 v načinu shranjevanja. Aktivira se, ko ga vklopite v računalnik, da bi ga nastavili, ali v USB-polnilnik, da bi ga napolnili. Priporočamo, da pred prvo uporabo naprave A370 napolnite baterijo. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje. Za podrobne informacije o polnjenju baterije, času delovanja baterije in opozorilih o nizki napoljenosti baterije glejte [Baterije](#).

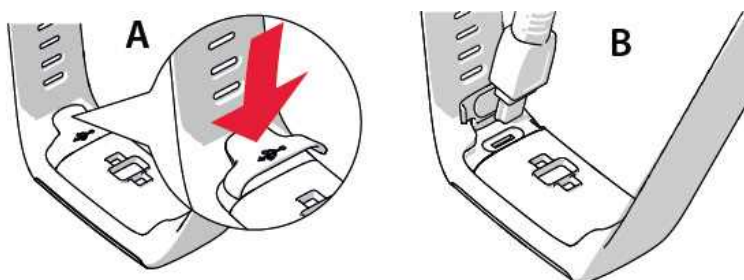
IZBERITE ENO OD MOŽNOSTI ZA NASTAVITEV: RAČUNALNIK ALI ZDRUŽLJIVA MOBILNA NAPRAVA

Odločite se lahko, da svoj A370 nastavite prek računalnika in kabla USB ali brezžično z združljivo mobilno napravo. Obe metodi zahtevata internetno povezavo.

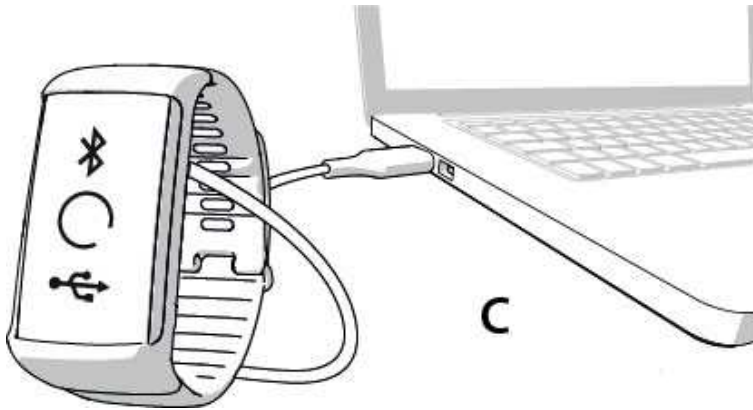
- Nastavitev prek mobilnega telefona je priročna, če nimate dostopa do računalnika s vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša.
- Nastavitev prek kabla je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje vašega A370, vendar za to nastavitev potrebujete kabel USB in računalnik.

MOŽNOST A: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM

1. Pojdite na flow.polar.com/start in namestite programsko opremo FlowSync, da boste lahko nastavili A370 in po potrebi [posodobljali njegov program](#).
 2. Zgornji del (A) pokrova za vhod USB na zapetnici potisnite navzdol, da si omogočite dostop do vhoda mikro USB in vanj vključite priloženi kabel USB (B).
- i** **Naprave ne polnite, če je vhod USB moker.** Če se je vhod USB vašega A370 zmočil, počakajte, da se pred vklopom posuši.



3. Drugi konec kabla vključite v vhod USB na računalniku, da nastavite napravo in napolnite baterijo (C).



4. Nato vas bomo vodili skozi postopka registracije v spletno storitev Polar Flow in prilagoditve nastavitve vašega A370.

i Da bi bili podatki o vaši dejavnosti in vadbi čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri izvajanju nastavitve pri prijavi v spletno storitev čim bolj natančni. Ob registraciji lahko izberete [jezik](#) in pridobite najnovejšo različico programa A370.

Ko zaprete pokrov vhoda USB, se prepričajte, da je povsem poravnana z napravo.

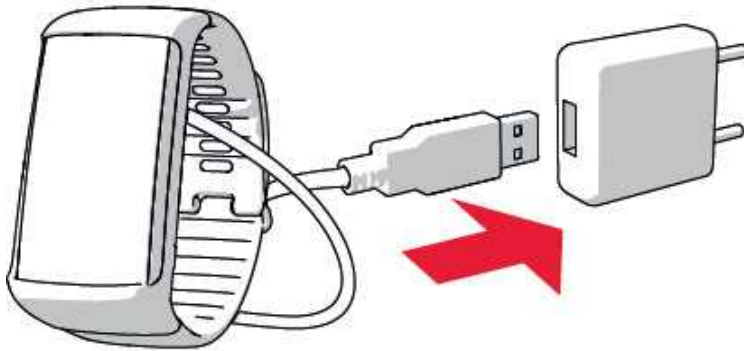
Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!


MOŽNOST B: NASTAVITEV Z APLIKACIJO POLAR FLOW IN MOBILNO NAPRAVO ALI TABLICO


Vaš Polar A370 se brezžično poveže z mobilno aplikacijo Polar Flow prek povezave Bluetooth Smart, zato je ne pozabite vklopiti v mobilni napravi.

1. Da zagotovite ustrezno napolnjenost vašega A370 med nastavitvijo prek mobilnega telefona, kabel USB vključite v aktiven vhod USB ali napajalni adapter USB. Zagotovite, da je ta označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Na prikazovalniku se začne prikazovati animirani krog z ikonama Bluetooth in USB.

i **Naprave ne polnite, ko je vhod USB moker.** Če se je vhod USB vašega A370 zmočil, počakajte, da se pred vklopom posuši.



2. Pojdite v trgovino App StoreSM ali Google PlayTM na vaši mobilni napravi ter poiščite aplikacijo Polar Flow in jo prenesite.
Za ogled združljivosti z mobilno napravo obiščite support.polar.com.
3. Ko odprete aplikacijo Flow, ta prepozna vaš novi A370 v bližini in vas pozove, da začnete združevanje. Sprejmite zahtevo za združevanje in kodo za združevanje Bluetooth iz vašega A370 v aplikacijo Flow.
 Da se lahko napravi povežeta, se prepričajte, da je vaš A370 vklopljen.
4. Nato ustvarite Polarjev račun ali se vpišite, če ste račun že ustvarili. Prek aplikacije vas bomo vodili skozi registracijo in nastavitve. Tapnite možnost Save (Save) in po nastavitvi vseh možnosti opravite sinhronizacijo. Vaše prilagojene nastavitve se bodo zdaj prenesle v zapestnico.
Da bi bili podatki o vaši dejavnosti in vadbi čim bolj točni in osebni, je pomembno, da ste pri izvajanju nastavitvev pri prijavi v spletno storitev čim bolj natančni.

 Upoštevajte, da se lahko vaš A370 med brezžično nastavitvijo posodobi z najnovejšo različico programa, kar lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave. Vaš A370 glede na vašo izbiro v nastavitvah prejme [jezikovni](#) paket, kar prav tako traja nekaj časa.
5. Prikazovalnik A370 se bo po koncu sinhronizacije odprl v časovnem pogledu.

Pripravljeni ste na vadbo, želimo vam obilico zabave!

JEZIKI

Ko [nastavljate](#) svoj A370, lahko izbirate med naslednjimi jeziki:

- Angleščina
- Španščina
- Portugalščina

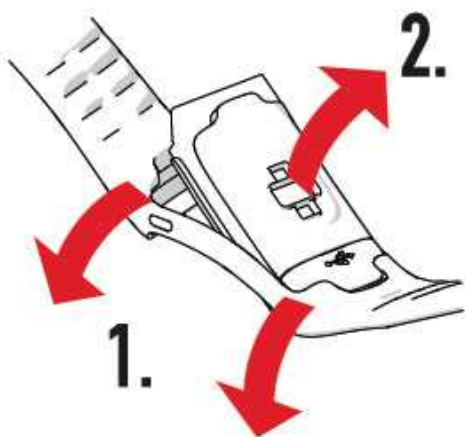
- Francoščina
- Danščina
- Nizozemščina
- Švedščina
- Norveščina
- Nemščina
- Italijanščina
- Finščina
- Poljščina
- Ruščina
- Kitajščina (poenostavljena)
- Japonščina
- Indonezijščina
- Turščina
- Češčina
- Korejščina

Po nastavitvi lahko jezik spremenite v aplikaciji ali spletni storitvi Flow.

ZAPESTNICA

Zapestnica vašega A370 je hitro zamenljiva. To je zlasti priročno, če jo npr. želite barvno uskladiti s svojim videzom.

1. Zapestnico na obeh straneh ukrivite, najprej na eni strani in nato na drugi, da jo odstranite z naprave.



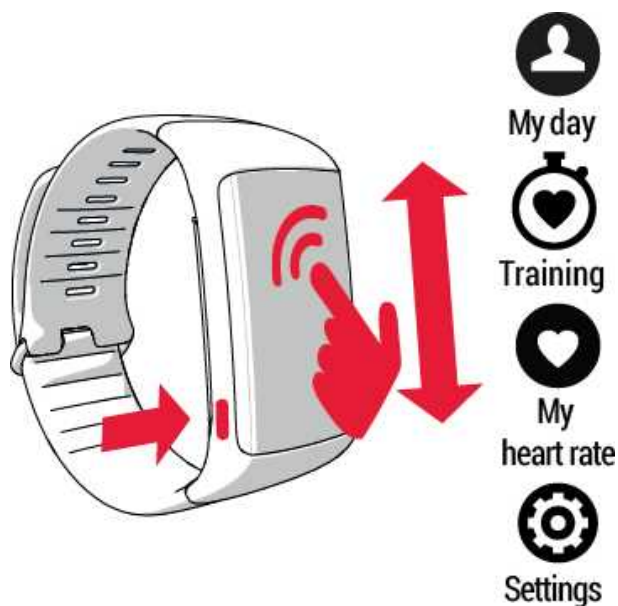
2. Napravo povlecite z zapestnice.

Za nameščanje zapestnice zgornje korake izvedite v obratnem vrstnem redu. Prepričajte se, da je trak povsem poravnan z napravo.

ZASNOVA MENIJA

Prikazovalnik lahko vklopite z gibom zapestja ali pritiskom stanskega gumba.

Vstopite in brskajte po meniju tako, da podrsate po prikazovalniku na dotik navzgor ali navzdol. Izberite elemente, tako da tapnete ikone, in za vračanje pritisnite stranski gumb.



ACTIVITY

Vač dnevni cilj dejavnosti je prikazan v nekaterih prikazih ure in vrstici dejavnosti v meniju **My day** (Moj dan). Napredek proti cilju nakazuje obarvanje številčk na uri.

Za več informacij si oglejte [24/7 sledenje dejavnosti](#).

MOJ DAN

Tukaj si boste lahko ogledali podrobnejše podatke o vašem napredku proti dnevni cilju dejavnosti, korakih in kalorijah ter doslej opravljeni vadbe v trenutnem dnevu ali načrtovanih vadbah, ki ste jih ustvarili v spletni storitvi Flow. Če napravo A370 nosite ponoči, si boste lahko ogledali podatke o spancu za preteklo noč. Če imate vklopljeno neprekinjeno beleženje srčnega utripa, si boste lahko ogledali najnižji zabeležen srčni utrip za preteklo noč, podnevi pa najnižji in najvišji srčni utrip za tekoči dan.

Tapnite dogodek v dnevu in si ga natančneje oglejte. Da si ogledate, koliko vadbe še morate opraviti do dnevnega cilja dejavnosti, tapnite podatke o dejavnosti.

VADBA

Tukaj začnete z vadbo. Tapnite ikono, da se prikaže meni za izbor vrste športa. Svojo izbiro lahko urejate v spletni storitvi Flow in hkrati zagotavljate, da so vaši priljubljeni športi hitro dostopni v vašem A370. Pojdite v storitev Flow in kliknite **Sport profiles** (Športni profili). Tukaj dodajte ali odstranite svoje priljubljene športe in jih ne pozabite sinhronizirati v vašo napravo.

Za začetek vadbe počakajte, da se ob ikoni za šport prikaže vaš srčni utrip, nato pa ikono za šport tapnite in začnite z vadbo.

Če si želite med vadbo na prostem ogledati podatke o lokaciji, morate imeti med vadbo s seboj mobilni telefon. Pred začetkom vadbe počakajte, da se GPS-ikona umiri. Za več informacij glejte [tukaj](#).

PRILJUBLJENO

V **Favorites** (Priljubljenih) boste našli vadbe, ki ste jih shranili kot priljubljene v spletni storitvi Flow. Če v storitvi Flow še niste shranili nobenih priljubljenih, tega elementa ne bo v meniju vašega A370.

Za informacije glejte [Priljubljeno](#).

MOJ SRČNI UTRIP

Tukaj lahko hitro preverite svoj srčni utrip.

NASTAVITVE

V možnosti **Settings** (Nastavitve) lahko vklopljate in izklopljate načine [Continuous HR mode](#) (Način neprekinjenega srčnega utripa), [Flight mode](#) (Letalski način), [Do not disturb](#) (Ne moti) in [HR sensor mode](#) (Način

senzorja srčnega utripa), izklapljate napravo, ponastavljate povezave Bluetooth in si ogledujete informacije o napravi.

PODOBE URE

Za spreminjanje podobe ure na sledilniku telesne pripravljenosti:

1. S prstom tapnite in držite prikazovalnik na dotik, dokler se ne prikaže sličica menija s podobami ure:



2. Za ogled vseh možnosti drsite navzgor ali navzdol in za izbiro želene možnosti tapnite.

Na voljo so naslednje možnosti:



- Navpična ura in datum
- Polnjenje vrstice dejavnosti od leve proti desni



- Velika ura z datumom in sekundam delovanja
- Na voljo v več barvah: Tapnite prikazovalnik na dotik in ga pridržite, dokler se ne prikaže sličica velike ure za prikaz ure. Tapnite sličico in podrsajte gor ali dol, da si ogledate razpoložljive barve in zeleno tapnite.



- Analogna ura z datumom



- Privzeta navpična ura
- Dejavnost, upodobljena z barvo, ki obarva številke skladno z napredkom dnevnega cilja dejavnosti



- Vodoravna ura in datum brez vrstice dejavnosti
- Barva se spreminja glede na čas v dnevu: rumena podnevi in temno modra ponoči

 *Dobra izbira za preverjanje časa ponoči.*

ZDRUŽEVANJE

Za skupno delovanje senzorja srčnega utripa *Bluetooth®* in A370 je treba ti napravi najprej združiti. Združevanje traja le nekaj sekund in zagotavlja, da vaš A370 sprejema signale samo z vaših senzorjev in naprav, omogoča pa tudi vadbo v skupini brez motenj. Pred udeležbo na dogodku ali tekmi se prepričajte, da ste združevanje opravili doma, da bi preprečili motnje z drugih naprav.

Sledilnik telesne pripravljenosti Polar A370 je združljiv s senzorjem srčnega utripa Polar *Bluetooth®* modelov H6, H7, H10 in OH1.

ZDRUŽI SENZOR SRČNEGA UTRIPA Z A370

 Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar *Bluetooth®*, A370 srčnega utripa ne meri na zapestju.

Obstajata dva načina za združevanje senzorja srčnega utripa z napravo A370:

1. Namestite si senzor srčnega utripa ter v časovnem pogledu pritisnite gumb in ga pridržite, dokler vas sporočilo na prikazovalniku ne pozove, da se naprave dotaknite s svojim A370.
2. S senzorjem srčnega utripa se nato dotaknite vaše naprave A370.
3. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ALI

1. Namestite senzor srčnega utripa in na vašem A370 tapnite **Training** (Vadba).
2. S senzorjem srčnega utripa se nato dotaknite vaše naprave A370.
3. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

NASTAVITVE

MENI SETTINGS (NASTAVITVE)

Do menija **Settings** (Nastavitve) lahko dostopate iz glavnega menija. Tapnite, da se ikone funkcij obarvajo zeleno, ko so VKLOPLJENE.



Neprekinjeno beleženje srčnega utripa. Izklopite ali vklopite neprekinjeno beleženje srčnega utripa.



Letalski način. Prekine vsakršne brezžične povezave s sledilnikom telesne pripravljenosti.



Način »Ne moti«. Onemogoči funkcijo vklopa prikazovalnika ob premiku zapestja in izklopi pametno obveščanje prek mobilnega telefona.



Način senzorja srčnega utripa. Svoj A370 uporabite kot dodatek senzorja srčnega utripa s sprejemnikom srčnega utripa.



Izklop. Izklopi napravo.



Ponastavi trenutne povezave Bluetooth. Če želite uporabiti kateri koli dodatek Bluetooth, ga morate znova združiti z napravo.




Informacije. Oglejte si številko ID naprave, različico vdelane programske opreme itd.

Za vrnitev v časovni pogled pritisnite stranski gumb.

NASTAVITVE PRIKAZOVALNIKA

V spletni storitvi Polar Flow ali mobilni aplikaciji Polar Flow lahko določite, na kateri roki želite nositi svoj A370. Nastavitvev ustrezno spremeni usmerjenost prikazovalnika vašega A370.

 *Za največjo natančnost rezultatov sledenja dejavnosti priporočamo, da zapestnico nosite na nedominantni roki.*

Svoje nastavitve lahko kadar koli uredite prek spletne storitve in mobilne aplikacije Polar Flow.

Spreminjanje nastavitve prikazovalnika na vašem računalniku

1. A370 vklopite v vhod USB vašega računalnika, obiščite spletno stran flow.polar.com in se prijavite.
2. Pojdite v možnost **Products** (Izdelki) in **Settings** (Nastavitve).
3. Izberite svoj A370, kliknite in spremenite roko, na kateri boste nosili napravo.

Usmerjenost prikazovalnika na vašem A370 se spremeni ob naslednji sinhronizaciji.

Spreminjanje nastavitve prikazovalnika v mobilni aplikaciji

1. Pojdite v možnost **Devices** (Naprave).
2. Izberite roko, na kateri želite nositi svoj A370.


Usmerjenost prikazovalnika na vašem A370 se spremeni ob naslednji sinhronizaciji.

NASTAVITEV ČASA DNEVA

Trenutni čas in njegova oblika zapisa se z ure vašega računalniškega sistema po sinhronizaciji s spletno storitvijo Polar Flow preneseta na vaš A370. Da bi spremenili čas na vašem sledilniku aktivnosti, morate najprej spremeniti časovni pas na svojem računalniku in nato sinhronizirati vaš A370.

Če spremenite čas ali časovni pas na mobilni napravi ter sinhronizirate aplikacijo Polar Flow s spletno storitvijo Polar Flow in vašim A370, se časovni pas v vašem A370 prav tako spremeni. Če želite spremeniti čas, mora imeti vaša mobilna naprava na voljo internetno povezavo.

PONOVNO ZAŽENITE A370

Napravo A370 lahko ponastavite tudi prek menija **Settings** (Nastavitve). Tapnite ikono napajanja , da izklopite napravo. Za ponovni zagon pritisnite stranski gumb.

PONASTAVITE A370

Če imate težave pri uporabi vašega A370, ga ponastavite. S ponastavitvijo iz naprave A370 izbrišete vse informacije, zato ga morate za osebno uporabo še enkrat nastaviti.

Vaš A370 ponastavite s storitvijo FlowSync v računalniku:

1. Vaš A370 povežite z računalnikom s kablom USB.
2. V storitvi FlowSync odprite nastavitve.
3. Pritisnite gumb Factory Reset (Tovarniška ponastavitev).

Vaš A370 lahko ponastavite tudi preko zapestnice:

1. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) v glavnem meniju.



2. Tapnite ikono napajanja , da izklopite napravo.

3. Ko se prikaže besedilo o izklopu, znova za pet sekund pritisnite gumb.

Zdaj morate znova nastaviti A370 prek mobilne naprave ali računalnika. Pri nastavitvi ne pozabite uporabiti isti Polarjev račun, ki ste ga uporabljali pred ponastavitvijo.


POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME PREK RAČUNALNIKA

Vdelano programsko opremo vaše naprave A370 lahko posodobljate sami, da bo vselej v koraku s časom. Kadarkoli je na voljo nova različica programa, vas bo FlowSync obvestil, kdaj morate A370 preko kabla USB povezati s svojim računalnikom. Posodobitve programa prenesete prek programske opreme FlowSync.

Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vaše naprave A370. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti, povsem novih lastnosti ali popravkov virusov.

Za posodobitev programa:

1. Vaš A370 vključite v računalnik s kablom USB.
2. FlowSync pričinja sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
4. Izberite **Yes** (Da). Nameščena je nova vdelana programska oprema (nameščanje lahko traja nekaj časa) in naprava A370 se ponovno zažene.

 Če posodobite program, ne boste izgubili nobenih podatkov: Pred začetkom posodobitve se podatki iz naprave A370 sinhronizirajo v spletno storitev Flow.

PREK MOBILNE NAPRAVE ALI TABLICE

Program lahko posodobite tudi z mobilno napravo, če za sinhronizacijo podatkov vadbe in aktivnosti A370 uporabljate mobilno aplikacijo Polar Flow. Aplikacija vas obvesti, če je na voljo posodobitev in vas nato vodi skozi postopek posodobitve. Pred začetkom posodobitve je A370 priporočeno vključiti v napajanje, s čimer zagotovite brezhibno posodobitev.

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

LETALSKI NAČIN

Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija z vašim A370. Še vedno ga lahko uporabljate, vendar pa je ne morete uporabljati za sinhronizacijo podatkov z mobilno aplikacijo Polar Flow ali

skupaj s katerim koli brezžičnim dodatkom.

VKLOP LETALSKEGA NAČINA

1. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) v glavnem meniju.



2. Tapnite ikono letala, prikaže se sporočilo FLIGHT MODE ON (VKLOPLJEN LETALSKI NAČIN), ikona pa se obarva zeleno. Ikona letala se prikaže v časovnem pogledu.

IZKLAPLJANJE LETALSKEGA NAČINA

1. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) v glavnem meniju.
2. Tapnite ikono in prikaže se sporočilo FLIGHT MODE OFF (IZKLOPLJEN LETALSKI NAČIN).

IKONE ČASOVNEGA POGLEDA

V časovnem pogledu so poleg časa in datuma na voljo tudi naslednje ikone.



Flight mode (Letalski način) je vklopljen. Vse brezžične povezave z vašim mobilnim telefonom in dodatki so prekinjene.



Vklopljen je način Do not disturb (Ne moti). Prikazovalnik se ne vklopi ob premiku zapestja, hkrati pa prek telefona ne boste prejeli pametnih obvestil.



Nastavljen je alarm z vibriranjem. Alarm lahko nastavite v aplikaciji Flow.



Povezava z združenim mobilnim telefonom je prekinjena in vklopljeno je pametno obveščanje. Za ponovno povezavo znova pritisnite in pridržite stranski gumb.

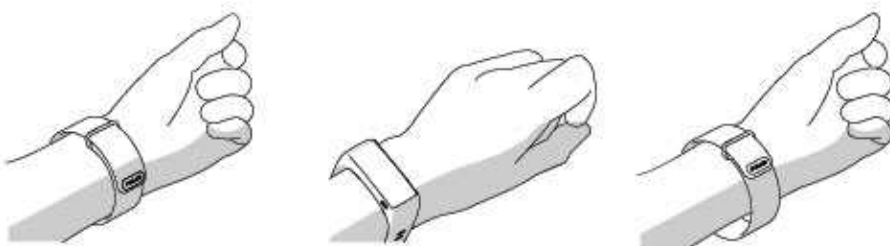
VADBA

KAKO NOSITE SVOJ A370

A370 neprekinjeno meri srčni utrip na zapestju pri vsakodnevnem nošenju in med vadbo. Za natančne odčitke srčnega utripa zapestnico udobno namestite na zapestje tako, da upoštevate naslednje nasvete.

Pri vsakodnevnem nošenju zapestnico zaprite na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo. Sledilnika telesne dejavnosti NE namestite na vrh zapestne kosti. Zapestnica je lahko nekoliko ohlapna, vendar se mora senzor na hrbtni strani dotikati vaše kože in ostati na mestu, ko se premikate.

Zapestnico na začetku vadbe nekoliko zrahljajte, da se senzor med vadbo ne bo premikal. Zapestnica vam prav tako ne sme biti pretesna. Po vadbi ne pozabite zrahljati zapestnice, da vam bo udobneje.



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







Če se vaše roke in koža hitro ohladijo, je priporočljivo, da kožo predhodno nekoliko ogrejete. Pred začetkom vadbe poženite kri po žilah!

Pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah prisotno gibanje, priporočamo, da uporabite senzor srčnega utripa Polar H10 skupaj s pasom za pritrditev na prsi, da dobite pravilnejšo meritev vašega srčnega utripa.

Območja srčnega utripa spremljajte neposredno z vaše naprave in tako pridobite tudi usmerjanje na osnovi območij srčnega utripa.

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

PRIČNI VADBO

	<p>V tem časovnem pogledu podrsajte navzgor ali navzdol in pritisnite možnost Trening, da odprete način pred vadbo.</p>
	<p>Podrsajte navzgor ali navzdol, da izberete športni profil, ki ga želite uporabiti.</p> <p>Ostanite v načinu pred vadbo, dokler naprava A370 ne zazna vašega srčnega utripa, s čimer poskrbite, da bodo podatki treninga točni.</p> <p> Ko naprava zazna vaš srčni utrip, ikona s srčkom začne prikazovati srčni utrip.</p> <p> Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga seznanili z napravo A370, naprava A370 samodejno uporabi povezani senzor za merjenje srčnega utripa med vadbami. Moder krog okrog simbola za srčni utrip pomeni, da naprava A370 za merjenje srčnega utripa uporablja povezani senzor.</p>
	<p> Če uporabljate lokacijo mobilne naprave, se prikaže ikona za GPS s statičnim krogom, ko je vaš položaj določen, kar pomeni, da lahko začnete beležiti svojo vadbo.</p>

Za več informacij o načinih uporabe vašega A370 med vadbo glejte [Funkcije med vadbo](#).

Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb. Prikaže se **Paused** (Začasna prekinitve) in A370 preklopi v način za začasno prekinitve. Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite ikono zelene puščice.

Za ustavitev vadbe za tri sekunde med beleženjem vadbe ali med začasno prekinitvijo pritisnite in pridržite gumb, dokler se ne prikaže povzetek vadbe. Ali tapnite in za tri sekunde pridržite ikono rdeče puščice za ustavitev, da ustavite beleženje.

PRIČNI VADBO S CILJEM

Načrtujete lahko svojo vadbo in [ustvarite podrobne vadbene cilje](#) v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirate na vaš A370 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Naprava A370 vas bo vodila pri doseganju cilja med vadbo.

Prični vadbo s ciljem:



1. Pojdite v **My day** (Moj dan).
2. Izberite cilj s seznama, tako da ga tapnete.
3. Izberite šport, ki ga želite izvajati, tako da tapnete ustrezno ikono.
4. Prikaže se zaslon za vadbo in lahko pričnete z vadbo.


MED VADBO POGLEDI VADBE


Prikazovalnik lahko aktivirate z gibom zapestja in po pogledih vadbe brskate tako, da podrsate po zaslonu navzgor ali navzdol. Prikazovalnik se samodejno izklopi, da varčuje z baterijo. Prikazovalnik lahko nastavite, da se ne izklopi, tako da se v načinu vadbe dotaknete zaslona na dotik in ga pridržite, dokler se ne prikaže ikona žarnice. Za izklop te funkcije se znova dotaknite zaslona na dotik in ga pridržite, dokler se ne prikaže ikona žarnice.

Spodaj si lahko ogledate razpoložljive poglede vadbe.

VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA




	<p>Vaš trenutni srčni utrip v barvi trenutnega območja srčnega utripa.</p> <p>Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.</p>
	<p>Čas dneva.</p> <p>Kalorije, ki ste jih doslej porabili med vadbo.</p>

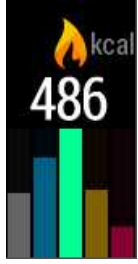
	<p>Trenutna hitrost ali tempo vadbe. S spreminjanjem športnih profilov v aplikaciji Flow določite tistega, za katerega želite, da je prikazan na tem mestu.</p> <p>Razdalja, ki ste jo dosegli doslej med vadbo.</p>
---	--

 Za naslednjo vadbo lahko onemogočite senzor srčnega utripa, tako da v meniju za vadbo tapnete in pridržite ikono za šport.

VADBA Z VADBENIM CILJEM NA OSNOVI DOLŽINE VADBE ALI PORABLJENIH KALORIJ

Če ste v spletni storitvi Flow vadbeni cilj ustvarili na osnovi dolžine vadbe ali porabljenih kalorij in ga sinhronizirali v vaš A370, boste imeli na voljo naslednje poglede:

	<p>Če ste ustvarili cilj na osnovi kalorij, boste lahko videli kolikšen delež ciljnih kalorij še morate porabiti in trenutni srčni utrip.</p>
<p>ALI</p> 	<p>Če ste ustvarili cilj na osnovi časa, boste lahko videli kolikšen delež ciljnega časa še morate doseči in trenutni srčni utrip.</p> <p>Simbol srca prikazuje območje srčnega utripa, v katerem ste trenutno.</p>
	<p>Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.</p> <p>Čas dneva.</p>

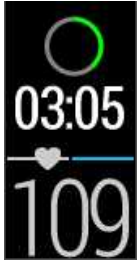




Kalorije, ki ste jih doslej porabili med vadbo.


Območja srčnega utripa, prikazana v navpičnih vrsticah, v katerih ste bili med vadbo. Trenutno območje je označeno.


VADBA Z VADBENIM CILJEM V FAZAH

Če ste v spletni storitvi Flow ustvarili vadbeni cilj v fazah, opredelili intenzivnost srčnega utripa za posamezno fazo in jih sinhronizirali v vaš A370, boste imeli na voljo naslednje poglede:

	<p>Ogledate si lahko svoj srčni utrip, spodnji in zgornji mejni srčni utrip za trenutno fazo ter trajanje trenutne vadbe. Simbol srca prikazuje vaš trenutni srčni utrip med mejnima srčnima utripoma.</p> <p>Barva vašega srčnega utripa kaže, v katerem območju srčnega utripa ste trenutno.</p>
	<p>Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.</p> <p>Čas dneva.</p>
	<p>Kalorije, ki ste jih doslej porabili med vadbo.</p>

ZAČASNO PREKINITE/USTAVITE VADBO

	<p>1. Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb. Prikaže se Paused (Začasna prekinitve). Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite ikono zelene puščice.</p>
---	---

	<p>2. Za ustavitev vadbe za tri sekunde med beleženjem vadbe ali med začasno prekinitvijo pritisnite in pridržite gumb, dokler se števec ne ponastavi na nič. Ali tapnite in pridržite ikono rdeče puščice na prikazovalniku.</p>
---	---

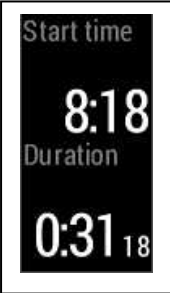
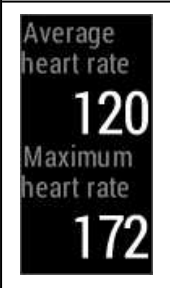
 Če po začasni prekinitvi vadbo zaključite, se pretekli čas med začasno prekinitvijo ne prišteje k celotnemu času.


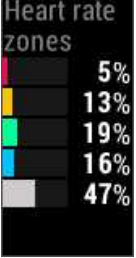



POVZETEK VADBE PO VADBI

Na vaš A370 boste prejeli povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo. V aplikaciji Flow ali spletni storitvi Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo s slikami.

POVZETEK VADBE V VAŠEM A370

V vašem A370 si lahko povzetek vadbe ogledate samo za trenutni dan. Pojdite v **My day** (Moj dan) in izberite vadbo, ki si jo želite ogledati.

	<p>Start time (Čas začetka) Čas, ko ste začeli vadbo.</p> <p>Duration (Trajanje) Trajanje vadbe.</p>
	<p>Average heart rate (Povprečni srčni utrip) Povprečni srčni utrip med vadbo.</p> <p>Maximum heart rate (Maksimalni srčni utrip) Maksimalni srčni utrip med vadbo.</p>

	<p>Training Benefit (Koristi vadbe)</p> <p>Glavni učinek/povratne informacije za vadbo. Če želite prejeti Koristi vadbe, morate vsaj 10 minut biti v območju športa in si pri tem meriti srčni utrip.</p>
	<p>Heart rate zones (Območja srčnega utripa)</p> <p>Delež časa vadbe v posameznem območju srčnega utripa.</p>
	<p>Calories (Kalorije)</p> <p>Porabljene kalorije med vadbo.</p> <p>Fat burn % (Izgorevanje maščobe v %)</p> <p>Delež izgorevanja maščob kalorij med vadbo.</p>
	<p>Povprečna in maksimalna hitrost ali tempo vadbe.</p>
	<p>Razdalja, dosežena med vadbo.</p>

APLIKACIJA POLAR FLOW

Vaš A370 sinhronizirajte z aplikacijo Flow tako, da pritisnete in pridržite gumb v časovnem pogledu. V aplikaciji Flow lahko po vsaki vadbi analizirate pregled podatkov. Aplikacija vam prikaže kratek pregled podatkov vadbe brez povezave.

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

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča, da analizirate vsako podrobnost lastne vadbe ter spoznate več o svoji zmogljivosti. Sledite svojemu napredku in najboljše vadbe delite z drugimi.

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

FUNKCIJE

24/7 SLEDENJE DEJAVNOSTI

Naprava A370 sledi vaši dejavnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje vaših zapestij. Analizira frekvenco, intenzivnost in enakomernost vašega gibanja skupaj z vašimi telesnimi podatki, tako da lahko poleg vaše redne vadbe opazujete, kako resnično dejavni ste v vsakdanjem življenju. Priporočamo, da napravo A370 nosite na nedominantni roki, kar omogoča natančnejše sledenje dejavnosti.

CILJ DEJAVNOSTI

Po registraciji Polarjevega računa v storitvi Flow boste prejeli cilj dejavnosti po meri. Ta vas bo vsak dan vodil pri doseganju cilja. Cilj si lahko ogledate v napravi A370 in aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow. Cilj dejavnosti temelji na vaših osebnih podatkih in nastavitvi stopnje dejavnosti, ki je navedena v nastavitvah Daily Activity Goal (Dnevni cilj dejavnosti) v [spletni storitvi Flow](#).


Če želite spremeniti svoj cilj, se prijavite v spletno storitev Flow, kliknite ime/profilno sliko v zgornjem kotu in pojdite v zavihek Daily Activity Goal (Dnevni cilj aktivnosti) pod možnostjo Settings (Nastavitve). V nastavitvah Daily Activity Goal (Dnevni cilj aktivnosti) lahko izbirate med tremi stopnjami aktivnostmi in izberete tisto, ki najbolje opiše vaš tipični dan in aktivnosti. Pod izbirnim območjem si lahko ogledate, kakšna mora biti vaša dejavnost, da dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti na izbrani stopnji. Če delate npr. v pisarni in večino časa sedite, boste na običajen dan dosegli približno štiri ure dejavnosti z nizko intenzivnostjo. Višja stopnja intenzivnosti je predvidena pri ljudeh, ki med delom pogosto stojijo in hodijo naokoli.

PODATKI O DEJAVNOSTI

A370 postopno polni vrstico dejavnosti, da prikaže vaš napredek proti vašemu dnevnu cilju. Ko je vrstica dejavnosti polna, ste dosegli svoj cilj, o čemer boste obveščeni z vibriranjem. Vrstico dejavnosti si lahko ogledate v meniju **My day** (Moj dan) in v nekaterih prikazih ure.

V meniju **My day** (Moj dan) lahko pogledate, kako aktiven je bil vaš dan doslej skupaj z opravljenimi ali načrtovanimi vadbami.

- **Steps** (Koraki): Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.
- **Calories** (Kalorije): Prikaže, koliko kalorij ste porabili z vadbo, dejavnostjo in BMR (osnovno hitrostjo presnove: minimalna aktivnost presnove, ki je potrebna za vzdrževanje življenja).

 *Upoštevajte, da podatki o vaši vadbi niso vključeni v vsakodnevne podatke o aktivnosti. To pomeni, da poleg zabeleženih vadb predstavljajo koraki, razdalja, čas aktivnosti in kalorije ter splošen napredek pri doseganju ciljne vsakodnevne aktivnosti, prikazani v meniju **Moj dan** na fitnes sledilcu in pod **Aktivnost** v mobilni aplikaciji Polar Flow in spletni storitvi, vse druge aktivnosti, ki jih opravljate čez dan.*

ALARM O NEDEJAVNOSTI

Splošno je znano, da je telesna dejavnost ena od glavnih dejavnikov za ohranjanje zdravja. Poleg fizične aktivnosti, se je pomembno izogibati tudi dolgotrajnemu sedenju. Dolgotrajno sedenje negativno vpliva na vaše zdravje, tudi če ste aktivni in dosežete zadostno dnevno aktivnost. Vaša naprava A370 zazna, če ste bili dalj časa nedejavni, ter vam s tem pomaga prekiniti sedenje in preprečiti njegove negativne učinke na vaše zdravje.

Ko nepremično sedite 55 minut, boste prejeli obvestilo o neaktivnosti: Na zaslonu se izpiše **It's time to move** (Čas za razgibanje), ki ga spremlja kratka vibracija. Vstanite in počnite nekaj aktivnega. Pojdite na kratek sprehod, naredite raztezne vaje ali katero koli drugo dejavnost z zmerno intenzivnostjo. Ko se začnete premikati ali ko pritisnete enega od gumbov, alarm preneha. Če v petih minutah ne pričnete z nobeno dejavnostjo, boste prejeli opozorilo o nedejavnosti, ki bo po sinhronizaciji vidno v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.

Tako aplikacija Flow kot spletna storitev Flow bosta prikazovali, koliko opozoril o nedejavnosti ste prejeli. Tako lahko preverite svojo dnevno rutino in poskrbite za aktivnejši življenjski slog.

INFORMACIJE O SPANJU V SPLETNI STORITVI FLOW IN APLIKACIJI FLOW

Polarjeve naprave s funkcijo merjenja dejavnosti 24/7 na podlagi gibov zapestja samodejno zaznajo, kdaj zaspate, kdaj spite in kdaj se zbudite. Naprave ponoči spremljajo premikanje vaše roke, da beležijo vse prekinitve vašega spanca, in vam povedo, koliko časa ste dejansko spali. Zaznavanje spanca temelji na beleženju premikov vaše nedominantne roke z digitalnim senzorjem s 3D-pospeševalnikom.

Z beleženjem svojega spanca dobite vpogled v svoje vzorce spanja, kar vam omogoči, da vidite, kje so možne izboljšave ali spremembe. S primerjavo povprečij med posameznimi nočmi in ocenjevanjem vzorcev boste lahko prepoznali, katere vaše dnevne dejavnosti vplivajo na vaš spanec. S pomočjo tedenskih povzetkov v računu Polar Flow boste lahko ocenili, kako reden je vaš vzorec spanja-budnosti.

Kaj meri Polar Sleep Plus™ – ključni deli sledenja spancu

- Čas spanja – čas spanja meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Vaša Polarjeva naprava spremlja vaše gibe, prek katerih zazna, kdaj zaspate in se zbudite. Prav tako zazna, kdaj pride do prekinitve spanca med časom spanja.
- Dejanska dolžina spanca – meri dejanski čas spanja od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Natančneje, meri čas spanca brez prekinitve. V dejansko dolžino spanca je vključen samo čas, ko dejansko spite. Dejanska dolžina spanca je lahko navedena v obliki odstotka [%] in časa [h:min].
- Prekinitve – med običajnim nočnim spanjem so prisotne mnoge krajše in daljše prekinitve spanca. Ali se boste teh prekinitve spomnili, je odvisno od njihove dolžine. Krajših prekinitve se običajno ne spomnimo. Daljših, npr. če vstanete, da naredite požirek vode, pa se lahko.
- Neprekinjenost spanca – neprekinjenost spanca opisuje stopnjo neprekinjenosti spanca. Neprekinjenost spanca se ocenjuje na lestvici 1–5, pri čemer 5 pomeni zelo neprekinjen spanec. Nižja kot je vrednost, več

prekinitev je vključeval vaš spanec. Dober spanec vključuje dolge neprekinjene segmente spanca in ne vključuje pogostih prekinitev.

- Samoocena – poleg prikaza objektivne matrike vas storitev Flow spodbuja, da vsak dan opravite samooceno spanca. Spanec pretekle noči lahko ocenite na petstopenjski lestvici: zelo slabo – slabo – v redu – dobro – zelo dobro. Ko odgovorite na ta vprašanja, boste prejeli razširjeno različico povratnih informacij o trajanju in kakovosti vašega spanca.

PODATKI O AKTIVNOSTI V APLIKACIJI FLOW APP IN SPLETNI STORITVI FLOW

Z aplikacijo Flow lahko spremljate in analizirate svoje podatke o dejavnosti na poti in brezžično sinhronizirate svoje podatke iz naprave A370 v spletno storitev Flow. Spletna storitev Flow vam ponuja najpodrobnejši vpogled v podatke o vaši dejavnosti.

GPS MOBILNEGA TELEFONA

Z napravo A370 lahko prek GPS-funkcije mobilne naprave beležite svoje poti, hitrost in razdaljo pri vadbi na prostem. V mobilni telefon morate namestiti mobilno aplikacijo Polar Flow, ga [združiti](#) z napravo A370 in ji omogočiti, da lahko uporablja lokacijo vašega telefona.

Ko v možnosti **Training** (Vadba) začnete vadbo na prostem, vam GPS-ikona z mirujočim krožcem nakaže, da je lokacija pridobljena in da lahko začnete beležiti vadbo.

 *Med vadbo morate imeti mobilno napravo ves čas pri sebi.*

PAMETNO OBVEŠČANJE

Funkcija pametnih obvestil vam omogoča pridobivanje obvestil iz vašega telefona na vašo napravo Polar. Vaša naprava Polar vas obvesti o dohodnem klicu ali prejemu sporočila (npr. SMS-a ali sporočila Whatsapp). Obvešča vas tudi o dogodkih v vašem koledarju na telefonu. Da lahko uporabljate funkcijo pametnih obvestil, morate imeti mobilno aplikacijo Polar Flow za iOS ali Android, pri čemer mora biti vaša naprava Polar seznanjena z aplikacijo.

Za podrobnejša navodila glede uporabe pametnih obvestil si oglejte dokument o podpori [Pametna obvestila \(Android\)](#) ali [Pametna obvestila \(iOS\)](#).

UPORABA NAPRAVE A370 KOT DODATEK SENZORJA SRČNEGA UTRIPA


Napravo A370 lahko uporabite kot senzor srčnega utripa z drugo napravo Bluetooth, ki lahko sprejme profil senzorja srčnega utripa, kot je kolesarski računalnik, športna aplikacija, kot je Polar Beat, ali druga naprava, ki jo nosite na zapestju. Da jo uporabite, morate najprej napravo A370 združiti s sprejemno napravo, kot je drug dodatek Bluetooth. Oglejte si navodila za združevanje v uporabniškem priročniku sprejemne naprave.

Za vklop načina senzorja srčnega utripa:

1. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) v glavnem meniju.

2. Za vklop načina senzorja srčnega utripa tapnite  in sprejmite zahtevo za potrditev

Za vklop načina senzorja srčnega utripa pritisnite gumb za nazaj in potrditev svojo izbiro.

 Upoštevajte, da na ta način naprava A370 ne beleži vaše vadbe v dnevnik Flow. V dnevnik boste vaše vadbe prejeli samo, če je vaša sprejemnik srčnega utripa združljiv s storitvijo Flow.

FUNKCIJE POLAR SMART COACHING


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

Naprava A370 vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Activity Guide](#) (Vodnik po dejavnosti)
- [Activity Benefit](#) (Koristi dejavnosti)
- [Continuous Heart Rate](#) (Neprekinjeno beleženje srčnega utripa)
- [Heart Rate Based Training](#) (Vadba na osnovi srčnega utripa)
- [Running Program](#) (Tekaški program)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#) (Pametne kalorije)
- [Sport Profiles](#) (Športni profili)
- [Training Benefit](#) (Koristi vadbe)

VODNIK PO DEJAVNOSTI

Funkcija Vodnik po dejavnosti pokaže, koliko ste že bili dejavni čez dan in koliko še morate dejavni, da dosežete priporočeno dnevno dejavnost. Svoj napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti lahko spremljate prek naprave A370, mobilne aplikacije Polar Flow ali spletne storitve Polar Flow.

 Upoštevajte, da podatki o vaši vadbi niso vključeni v vsakodnevne podatke o aktivnosti. To pomeni, da poleg zabeleženih vadb predstavljajo koraki, razdalja, čas aktivnosti in kalorije ter splošen napredek pri doseganju ciljne vsakodnevne aktivnosti, prikazani v meniju **Moj dan** na fitnes sledilcu in pod **Aktivnost** v mobilni aplikaciji Polar Flow in spletni storitvi, vse druge aktivnosti, ki jih opravljate čez dan.

FUNKCIJA VODNIK PO DEJAVNOSTI NA NAPRAVI A370

Nekateri prikazi ure A370 prikazujejo vaš napredek proti doseganju dnevnega cilja dejavnosti.

V možnosti menija Moj dan si lahko ogledate kartico Dejavnost, na kateri so prikazani podrobnejši podatki o vaši dejavnosti. Tukaj bo prikazan odstotek dnevne ciljne dejavnosti, ki ste ga doslej dosegli. Vaša dnevna ciljna dejavnost je prikazana tudi z vrstico dejavnosti.

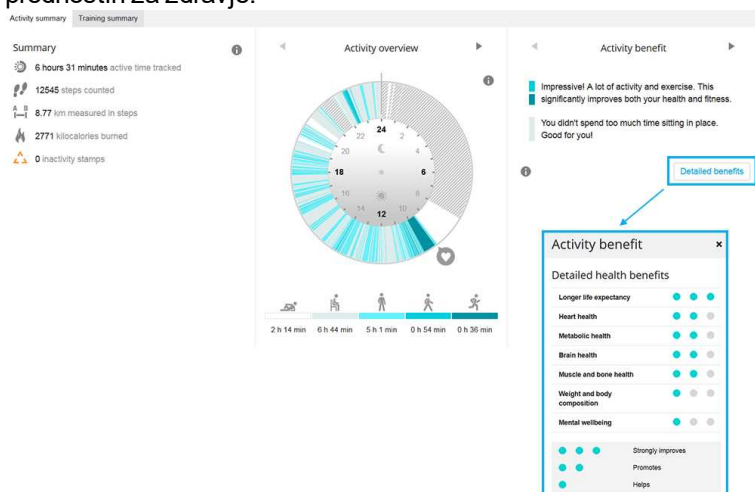
Da si ogledate primer, kako doseči svoj cilj za tekoči dan, tapnite vrstico. »Stanje« pomeni nizko intenzivnost, »hoja« pomeni srednjo intenzivnost in »lahkoten tek« pomeni visoko intenzivnost. S praktičnimi nasveti, kot je »50 minut hoje« ali »20 minut lahkotnega teka«, lahko izberete način za doseganje svojega cilja. Več primerov za dejavnosti z nizko, srednjo in visoko intenzivnostjo najdete v spletni storitvi Polar Flow ter aplikaciji Polar Flow.

Za več informacij si oglejte [24/7 sledenje dejavnosti](#).

PREDNOSTI VADBE

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

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



Za več informacij glejte [24/7 Spremljanje vadbe](#).

NEPREKINJENO BELEŽENJE SRČNEGA UTRIPA

Funkcija neprekinjenega beleženja srčnega utripa ves čas meri vaš srčni utrip. Omogoča natančnejše meritve dnevnega vnosa kalorij in vaše celotne dejavnosti, saj sledi tudi tistim vašim dejavnostim, ki vključujejo zelo omejene gibe zapestja, npr. kolesarjenje.

Funkcija neprekinjenega beleženja srčnega utripa je samodejno vklopljena v vaši napravi A370. Funkcijo neprekinjenega beleženja srčnega utripa lahko vklopite in izklopite v napravi A370 pod možnostjo **Settings** (Nastavitve), tako da tapnete ikono



Polarjeva funkcija neprekinjenega beleženja zagotavlja pametno, prilagodljivo in optimizirano merjenje srčnega utripa. Vendar se Polarjeva naprava ob stalnem delovanju funkcije neprekinjenega beleženja srčnega utripa tudi hitreje izprazni.

V možnosti **My day** (Moj dan) boste lahko spremljali najvišje in najnižje meritve srčnega utripa za tekoči dan, hkrati pa lahko preverite najnižjo meritev srčnega utripa v pretekli noči. V spletni ali mobilni aplikaciji Polar Flow lahko spremljate podrobnejše podatke meritev in tudi za daljše časovno obdobje.

Polarjevo neprekinjeno beleženje srčnega utripa se zažene vsakih nekaj minut ali kadar premaknete zapestje.

Časovno načrtovana meritev vsakih nekaj minut preveri vaš srčni utrip in če je ta pri tem povišan, začne funkcija neprekinjenega beleženja srčnega utripa beležiti vaš srčni utrip. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se lahko zažene tudi ob premiku zapestja, npr. ko imate med hojo vsaj eno minuto dovolj hiter tempo.

Neprekinjeno beleženje vašega srčnega utripa se samodejno zaustavi, ko raven vaše dejavnosti dovolj pade. Ko vaša Polarjeva naprava zazna, da že dalj časa sedite, se zažene neprekinjeno beleženje srčnega utripa z namenom, da bi zabeležila vaš najnižji srčni utrip za tekoči dan.



PAMETNE KALORIJE



Najnatančnejši števec kalorij na trgu izračuna število porabljenih kalorij, z neprekinjenim beleženjem srčnega utripa pa je še bolj natančen. Izračun porabe energije temelji na:


- Telesni teži, višini, starosti, spolu
- Maksimalnem srčnem utripu posameznika (HR_{max})
- Srčni utrip med vadbo in med neprekinjenim beleženjem srčnega utripa
- Merjenje dejavnosti, kadar ne vadite ali kadar vadite brez merjenja srčnega utripa
- Največji vnos kisika posameznika ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ je pokazatelj vaše aerobne telesne pripravljenosti. Oceno vrednosti $VO2_{max}$ lahko izveste s Polarjevim preizkusom telesne pripravljenosti. Na voljo samo s senzorjem srčnega utripa Polar H7 in H10.

OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

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

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} $HR_{max} = \text{Maksimalni srčni utrip (220 - starost)}$.	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katere maksimalni srčni utrip je 190 utripov na minuto (220 - 30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
MAXIMUM (MAKSIMALNO) 	90–100 %	171–190 utripov na minuto	manj kot 5 minut	<p>Benefits (Koristi): maksimalni ali skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice.</p> <p>Feels like (Počutim se): zelo utrujajoče za dihanje in mišice.</p> <p>Recommended for (Priporočljivo za): zelo izkušene in dobre športnike. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke dogodke.</p>
HARD (NAPORNO) 	80–90 %	152–172 utripov na minuto	2–10 minut	<p>Benefits (Koristi): povečana zmogljivost vzdrževanja visoke hitrosti.</p> <p>Feels like (Počutim se): povzroča mišično utrujenost in oteženo dihanje.</p> <p>Recommended for (Priporočljivo za): izkušene športnike za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini.</p>

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} $HR_{max} = \text{Maksimalni srčni utrip (220 - starost)}$.	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katere maksimalni srčni utrip je 190 utripov na minuto (220 - 30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
				Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.
MODERATE (ZMerno) 	70–80 %	133–152 utripov na minuto	10–40 minut	Benefits (Koristi): poveča splošni tempo vadbe, olajša napor zmernosti in izboljša učinkovitost. Feels like (Počutim se): zmerno, kontrolirano, hitro dihanje. Recommended for (Priporočljivo za): športnike, ki vadijo za športne dogodke ali si želijo izboljšati zmogljivost.
LIGHT (LAHKO) 	60–70 %	114–133 utripov na minuto	40–80 minut	Benefits (Koristi): izboljša splošno osnovno telesno pripravljenost, izboljša okrevanje in pospeši presnovo. Feels like (Počutim se): udobno in lahko, nizka obremenitev za mišice in srce ter ožilje.

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} $HR_{max} = \text{Maksimalni srčni utrip}$ (220 - starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katere maksimalni srčni utrip je 190 utripov na minuto (220 - 30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
				Recommended for (Priporočljivo za): vse za dolge vadbe v obdobju osnovne vadbe ter za vadbo pri okrevanju v tekmovalnem obdobju.
VERY LIGHT (ZELO LAHKO) 	50–60 %	104–114 utripov na minuto	20–40 minut	Benefits (Koristi): pomaga pri ogrevanju in ohlajevanju ter pri okrevanju. Feels like (Počutim se): zelo lahek in majhen napor. Recommended for (Priporočljivo za): vaje okrevanja in ohlajevanja med vadbo.

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

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

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

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

Polarjeva območja ciljnega srčnega utripa so lahko prilagojena z uporabo laboratorijsko izmerjene vrednosti HRmax, ali če si sami izmerite vrednost tako, da opravite terenski test. Ko vadite v določenem območju ciljnega srčnega utripa, poskušajte izkoristiti celotno območje. Sredina območja je dober cilj, vendar ni treba ohranjati svojega srčnega utripa ves čas na točno tej točki. Srčni utrip se postopoma prilagodi intenzivnosti vadbe. Na primer, ko preidete iz športnega območja 1 na 3, se krvožilni sistem in srčni utrip prilagodita v 3–5 minutah.

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

TEKAŠKI PROGRAM POLAR

Tekaški program Polar je program po meri, ki temelji na vaši telesni pripravljenosti, in je zasnovan tako, da je vaša vadba pravilna in da ne vodi v pretreniranost. Program je pameten in se prilagaja vašemu napredku ter vam pove, kdaj bi morali intenzivnost vadbe nekoliko zmanjšati ali povečati. Vsak tekaški program je prilagojen vašemu dogodku, ob tem pa upošteva vaše telesne značilnosti, zgodovino vadbe in čas priprave. Program je na voljo brezplačno v spletni storitvi Polar Flow na spletnem mestu flow.polar.com.

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

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

USTVARI TEKAŠKI PROGRAM POLAR

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na spletni strani flow.polar.com.
2. V zavihku izberite možnost **Programs** (Programi).
3. Izberite dogodek, ga poimenujte, nastavite datum dogodka in datum zelenega začetka programa.
4. Odgovorite na vprašanja o telesni pripravljenosti.*
5. Izberite, ali želite v program vključiti podporno vadbo.
6. Preberite in odgovorite na vprašalnik o telesni pripravljenosti.*

7. Preglejte program in po potrebi prilagodite zelene nastavitve.
8. Ko končate, izberite možnost **Start program** (Začni program).

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

ZAŽENI TEKAŠKI CILJ

Zatem ko sinhronizirate napravo A370 s storitvijo Flow, boste vedno, ko boste na napravi A370 tapnili možnost **Training** (Vadba) prejeli samodejni predlog tekaškega cilja za trenutni dan. Za doseganje cilja predlog sprejmite.

SPREMLJAJTE SVOJ NAPREDEK

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

Tedenska nagrada

Če se s tekaškim programom Polar pripravljate na tekaški dogodek, vas bo naprava A370 ob sledenja vadbenemu načrtu nagradila.

Glede na uspešnost upoštevanja programa, boste v napravi A370 vsak teden prejeli nagradne zvezdice, ki služijo kot povratne informacije. Nagrado boste prejeli na začetku novega tedna, ki se začne na ponedeljek, soboto ali nedeljo, kar je odvisno od prvega dne tedna, ki ste ga nastavili v splošnih nastavitvah Polarjevega računa.

Število zvezdic, ki jih prejmete, je odvisno od vaše uspešnosti pri doseganju ciljev. Čas, ki ste ga dejansko preživeli v različnih območjih srčnega utripa med vadbo, se bo primerjal z načrtovanim časom vadbenega cilja za vsako območje srčnega utripa. V spodnjih informacijah si oglejte, kaj morate storiti za določeno število zvezdic oziroma zakaj v preteklem tednu niste prejeli nobenih zvezdic.

- 1 zvezdica: V posameznem območju srčnega utripa v povprečju dosežete 75 % cilja.
- 2 zvezdici: V posameznem območju srčnega utripa v povprečju dosežete 90 % cilja.
- 3 zvezdice: V posameznem območju srčnega utripa v povprečju dosežete 100 % cilja.
- Brez zvezdic: Prekomerna vadba (več kot 200 %) v območjih zmeme intenzivnosti (1–3).
- Brez zvezdic: Prekomerna vadba (več kot 150 %) v območjih visoke intenzivnosti (4 in 5).



Vadbo morate vedno začeti z vadbenimi cilji, da bomo lahko rezultate vaše vadbe primerjali s cilji.

POLAR SLEEP PLUS™

Če napravo A370 nosite ponoči, bo sledila vašemu spancu. Naprava zazna, kdaj zaspate in kdaj se zbudite, ter zbira podatke za poglobljeno analizo v aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow. Naprava A370 ponoči

spremlja premikanje vaše roke, da beleži vse prekinitve vašega spanja, in vam pove, koliko časa ste dejansko spali.

Podatki o spancu na napravi A370

Podatke o spancu si lahko ogledate na kartici o spancu **My day** (Moj dan). Tapnite za podrobnejše podatke.



- Možnost **Sleep time** (Čas spanja) meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
- Možnost **Actual sleep** (Dejanska dolžina spanca) meri dejanski čas spanca od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Natančneje, meri čas spanca brez prekinitev. V dejansko dolžino spanca je vključen samo čas, ko dejansko spite.
- **Sleep continuity** (Neprekinjenost spanca) je ocena neprekinjenosti časa spanja.
- Čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
- **Feedback** (Povratne informacije) na podlagi vaših podatkov o spancu, zelene dolžine spanca in oceno spanca.
- Vaša ocena spanca z ikono smeška.

Podatki o spancu v aplikaciji in spletni storitvi Flow

Vaši podatki o spancu se v aplikaciji in spletni storitvi Flow prikažejo zatem, ko sinhronizirate napravo A370. Vaša aplikacija in spletna storitev Flow prikažeta vaše podatke o spancu za eno noč in en teden. V spletni storitvi Flow si lahko podatke o spancu ogledate v zavihku **Sleep** (Spanec) pod možnostjo **Diary** (Dnevnik). Podatke o spancu lahko vključite tudi v **Activity reports** (Poročila o dejavnosti) v zavihku **Progress** (Napredek).

V aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow lahko nastavite možnost **Your preferred sleep time** (Želeni čas spanca) tako, da opredelite želeno dolžino spanca. Ocenite lahko tudi kakovost spanca. Na podlagi vaših podatkov o spancu, zelene dolžine spanca in oceno spanca boste prejeli povratne informacije o tem, kako ste spali.

Sledite svojemu spancu, da vidite, ali nanj vplivajo spremembe vsakodnevnih dejavnosti ter poiščite ustrezno ravnovesje med počitkom, dnevno dejavnostjo in vadbo.

ŠPORTNI PROFILI POLAR

V vašem A370 smo ustvarili sedem privzetih športnih profilov. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v svoj A370. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov. Za vsak športni profil lahko določite tudi več specifičnih nastavitev. Npr. v športnem profilu za jogo lahko izključite povratne informacije z vibracijami. Za več informacij glejte [Športni profili v spletni storitvi Flow](#).

Uporaba športnih profilov vam omogoča, da sledite svoji dejavnosti in napredku v različnih športih. To lahko storite v [spletni storitvi Flow](#).

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

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe vam ponuja povratne informacije v obliki besedilnega sporočila za vsako vadbo, kar vam omogoča boljše razumeti učinkovitost vaše vadbe. Povratne informacije lahko vidite v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow. Da prejmete povratne informacije, morate vsaj 10 minut vaditi v območjih srčnega utripa. Povratne informacije funkcije Koristi vadbe temeljijo na območjih srčnega utripa. Preučite, kolikoli časa ste bili v posameznem območju in koliko kalorij ste porabili.


Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

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

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

FITNES-TEST

Polarjev test telesne pripravljenosti je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno telesno pripravljenost (srca in ožilja) v mirovanju. Rezultat, tj. Polar OwnIndex, je primerljiv z vrednostjo največjega vnosa kisika (VO_{2max}), ki se običajno uporablja za ocenjevanje aerobne telesne pripravljenosti. Na indeks OwnIndex vplivajo vaša dolgoročna zgodovina vadbe, srčni utrip, spremenljivost srčnega utripa med mirovanjem, starost, višina in telesna teža. Polarjev test telesne pripravljenosti je zasnovan za zdrave odrasle osebe.

 Za izvajanje testa telesne pripravljenosti morate nositi združljiv senzor srčnega utripa (H9, H10). Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga združili z napravo A370, naprava A370 samodejno uporabi priključen senzor za merjenje srčnega utripa med testom.

Za navodila, kako opraviti Polarjev fitnes-test z napravo A370, glejte naslednje dokumente s pomočjo:

[Vse o Polarjevem fitnes-testu](#)

[Kako opravim fitnes-test in za kaj se uporablja?](#)

ALARM

Alarm v napravi A370 je utišan in vibrira. Alarm lahko nastavite samo v mobilni aplikaciji Polar Flow.



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

Čas alarma lahko preverite v možnosti **My day** (Moj dan) tako, da pogled s prstom povlečete navzgor.

APLIKACIJA IN SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogoča, da si kadar koli lahko brez povezave ogledate vizualno interpretacijo podatkov o dejavnosti in vadbi.

Pridobite podatke o vaši 24/7 dejavnosti. Spoznajte, koliko aktivnosti še morate opraviti, da dosežete svoj dnevni cilj, in kako ga boste dosegli. Oglejte si korake, razdaljo, porabljene kalorije in čas spanja.

Z aplikacijo Flow zlahka dostopate do vadbenih ciljev in si ogledate rezultate testov telesne pripravljenost. Hitro pregledajte in analizirajte vsako podrobnost lastne vadbe. Oglejte si tedenske povzetke vaše vadbe v dnevniku vadb. Svoje najboljše dosežke vaše vadbe lahko delite tudi s svojimi prijatelji v skupnosti Flow.


Uporabite jo lahko tudi za brezžično nastavitve novega A370. Za način nastavitve glejte poglavje [Nastavitve A370](#).

Za začetek si na telefon naložite aplikacijo Flow iz spletne trgovine App Store ali Google Play. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na support.polar.com/en/support/Flow_app. Pred prvo uporabo mobilne naprave (pametni telefon, tablični računalnik) je to napravo treba združiti z napravo A370.

ZDRUŽI MOBILNO NAPRAVO Z A370

Pred združevanjem mobilne naprave:

- aplikacijo Flow prenesite iz trgovine App Store ali Google Play,
- prepričajte se, da ima vaša mobilna naprava vklopljen *Bluetooth* in izključen letalski način.

 *Upoštevajte, da morate združevanje opraviti v aplikaciji Flow, in NE v nastavitvah za Bluetooth vaše mobilne naprave.*

Da bi združili mobilno napravo:

1. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun, ki ste ga ustvarili med [nastavljanjem vašega A370](#).
2. Počakajte, da se na vaši mobilni napravi prikaže pogled **Connect product** (Poveži napravo) (prikaže se **Waiting for A370** (Počakaj na M370)).
3. Na A370 pritisnite in pridržite gumb
4. Prikaže se **Pair: touch device with A370** (Združevanje: naprave se dotaknite z A370). Mobilne naprave se dotaknite z napravo A370.
5. Prikaže se **Pairing** (Združevanje).

6. Na vašem A370 se prikaže **Confirm on other dev. xxxxx** (Potrdi na drugi napr. xxxxx). V mobilno napravo vnesite številko PIN iz vašega A370. Združevanje se začne.
7. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

Za ogled svojih vadbenih podatkov v aplikaciji Flow morate svoj A370 sinhronizirati z aplikacijo po vadbi. Ko sinhronizirate svoj A370 z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o dejavnosti in vadbi. Z aplikacijo Flow je najlažje sinhronizirati vadbene podatke z naprave A370 prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte [Sinchronizacija](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam kaže cilj dejavnosti in podrobnosti vaše dejavnosti ter vam pomaga razumeti, kako vaše dnevne navade in odločitve vplivajo na vaše dobro počutje. Spletna storitev Flow vam omogoča, da načrtujete in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe ter spoznate več o svoji zmogljivosti in napredku. Nastavite in prilagodite A370, da bo popolnoma ustrezal vašim vadbenim zahtevam tako, da dodajate športne profile in prilagajate nastavitve. Svoje najboljše dosežke vaše vadbe lahko delite tudi s svojimi prijatelji v skupnosti Flow.

Za začetek uporabe spletne storitve Flow [nastavite A370 na \[flow.polar.com/start\]\(http://flow.polar.com/start\)](#). Tam bodo na voljo navodila za prenos in namestitve programske opreme FlowSync za sinhronizacijo vaše naprave A370 in spletne storitve ter za ustvarjanja uporabniškega računa za spletno storitev. Aplikacijo Flow si namestite še na svoj telefon za takojšnjo analizo in preprosto sinhronizacijo podatkov s spletno storitvijo.

VIR

V razdelku **Feed** (Vir) si lahko ogledate, kaj ste počeli pred kratkim ter kaj počnejo vaši prijatelji. Oglejte si povzetke zadnje vadbe in dejavnosti, delite svoje najboljše dosežke, komentirajte in všečkajte dejavnosti svojih prijateljev.

ODKRIJ

V razdelku **Explore** (Odkrij) lahko brskate po mapi in si ogledate vadbe z informacijami o poti, ki so jih delili drugi uporabniki. Vmetete se lahko tudi na poti drugih uporabnikov in preverite, kje so se najboljše odrezali.

DNEVNIK

V **Dnevniku** (Diary) si lahko ogledate svoje dnevne dejavnosti, načrtovane vadbe (vadbene cilje) ter pregledate pretekle rezultate vadbe in rezultate testiranja telesne pripravljenosti.

NAPREDEK

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

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na support.polar.com/en/support/flow.

SKUPNOST

V možnostih **Flow Groups** (Skupine Flow), **Clubs** (Skupine) in **Events** (Dogodki) lahko poiščete osebe, ki se pripravljajo na isti dogodek ali obiskujejo isto vadbišče. Lahko pa ustvarite lastno skupino za ljudi, s katerimi želite vaditi. Delite lahko svoje vadbe in nasvete za vadbo, komentirate rezultate vadbe drugih članov ter se aktivno vključujete v skupnost Polar. V skupnostih Flow si lahko ogledate razpored vadbe in se prijavite v posamezne vadbene skupine. Pridružite se in poiščite motivacijo v družbenih omrežjih za vadbo!

Za ogled videoposnetka kliknite spodnjo povezavo:

[Dogodki Polar Flow](#)

PROGRAMI

Tekaški program Polar je prilagojen vašemu cilju, ki temelji na območjih srčnega utripa Polar ter vaših telesnih značilnostih in zgodovini vadbe. Program je zasnovan pametno, saj se prilagaja skladno z vašim napredkom. Tekaški program Polar je na voljo za 5-kilometrski ali 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton ter je odvisno od programa sestavljen iz dveh do petih tekaških vadb na teden. Izjemno preprosto je!

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na support.polar.com/en/support/flow.

NAČRTUJTE SVOJO VADBO

Načrtujte svojo vadbo v spletni storitvi Flow, tako da ustvarite podrobne cilje vadbe in jih sinhronizirate v vaš A370 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Naprava A370 vas bo vodila pri doseganju cilja med vadbo. Pomnite, da vaš A370 pri vadbah, ki jih načrtujete v spletni storitvi Flow uporablja [območja srčnega utripa](#), zato funkcija EnergyPointer ni na voljo.

- **Quick Target** (Hitri cilj): Za vadbo določite ciljno trajanje ali kalorije. Določite lahko, da boste porabili 500 kcal ali tekli 30 minut.
- **Phased Target** (Cilj v fazah): Svojo vadbo lahko razdelite po fazah in nastavite različno trajanje cilja ali razdaljo ter intenzivnost za vsako od njih. Ta je primerna npr. za ustvarjanje vadbe v intervalih in dodajanje ustreznih faz za ogrevanje in ohlajevanje.
- **Favorites** (Priljubljeno): Ustvarite cilj in ga dodajte med **Favorites** (Priljubljene), da boste do njega lahko dostopali, kadar ga boste želeli ponoviti.

USTVARITE VADBENI CILJ

1. Pojdite na **Diary** (Dnevnik) in kliknite **Add** (Dodaj) > **Training Target** (Vadbeni cilj).
2. V pogledu **Add training target** (Dodaj vadbeni cilj) izberite **Quick** (Hitro) ali **Phased** (V fazah).

Hitri cilj

1. Izberite **Quick** (Hitro).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (največ 45 znakov), **Date** (Datum) in **Time** (Čas) ter **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Vnesite trajanje ali kalorije. Izpolnite lahko le eno od vrednosti.
4. Kliknite ikono priljubljenih, ☆ če želite cilj dodati v **Favorites** (Priljubljeno).
5. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).

Cilj v fazah

1. Izberite **Phased** (V fazah).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (največ 45 znakov), **Date** (Datum) in **Time** (Čas) ter **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Odločite se, ali želite ustvariti nov cilj v fazah (**CREATE NEW**) (USTVARI NOVO) ali uporabiti predlogo (**USE TEMPLATE**) (UPORABI PREDLOGO).
4. Dodajte faze k svojemu cilju. Kliknite **DURATION** (TRAJANJE), da dodate fazo na osnovi trajanja. Izberite ime in trajanje vsake faze, ročni ali samodejni začetek naslednje faze in intenzivnost.
5. Kliknite ikono priljubljenih, ☆ če želite cilj dodati v **Favorites** (Priljubljeno).
6. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).

Priljubljeno

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

1. Izberite **FAVORITE TARGETS** (PRILJUBLJENI CILJI). Prikazani so vaši priljubljeni vadbeni cilji.
2. Kliknite **USE** (UPORABI), da izberete priljubljeno kot cilj za predlogo.
3. Vnesite **Date** (Datum) **Time** (Čas).
4. Če želite, lahko cilj uredite ali pa ga pustite takega, kot je.



Urejanje cilja v tem pogledu ne vpliva na vaš priljubljeni cilj. Če želite urediti priljubljeni cilj, pojdite v **FAVORITES** (PRILJUBLJENO) tako, da kliknete ikono zvezdice ob vašem imenu in profilni sliki.

5. Kliknite **ADD TO DIARY** (DODAJ V DNEVNIK), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).

SINHRONIZIRAJTE CILJE V NAPRAVO A370

Ne pozabite sinhronizirati svojih vadbenih ciljev v napravo A370 iz spletne storitve Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow. Če jih ne sinhronizirate, so vidni le v vaši spletni storitvi Flow Dnevnik ali seznamu Priljubljenih.

Po sinhronizaciji vaših vadbenih ciljev v vaš A370 lahko najdete vadbene cilje, navedene kot priljubljene v **Favorites** (Priljubljenih).


Za informacije o pričetku vadbe s cilji si oglejte [Prični vadbo](#).

PRILJUBLJENO


V **Favorites** (Priljubljenih) lahko hranite in upravljate svoje priljubljene vadbene cilje v spletni storitvi Flow. Vaša naprava A370 ima lahko naenkrat največ 20 priljubljenih. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 priljubljenih, se prvih 20 na seznamu pri sinhronizaciji prenese na napravo A370. V vašem A370 jih lahko najdete v meniju **Favorites** (Priljubljeni).

Vrstni red svojih priljubljenih lahko v spletni storitvi spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.


Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:

1. [Ustvarite vadbeni cilj](#).
2. Kliknite ikono za priljubljeno  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.


ali

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

Uredi priljubljeno

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene vadbe in vadbeni cilji.
2. Izberite priljubljeno, ki jo želite urediti.
3. Ime cilja lahko spremenite. Kliknite **SAVE** (SHRANI).
4. Za urejanje drugih podrobnosti cilja kliknite **VIEW** (POGLED). Ko izvedete vse potrebne spremembe, kliknite **UPDATE CHANGES** (POSODOBI SPREMEMBE).

Odstrani priljubljeno

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene vadbe in vadbeni cilji.
2. Kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu vadbene cilja, da ga odstranite s seznama priljubljenih.

ŠPORTNI PROFILI V SPLETNI STORITVI FLOW

V vašem A370 je privzeto prikazanih sedem športnih profilov. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile v vaš seznam športov ter urejate obstoječe profile. Naprava A370 ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 s seznama pri sinhronizaciji prenese v napravo A370.

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

DODAJ ŠPORTNI PROFIL

V spletni storitvi Flow:

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

UREDİ ŠPORTNI PROFIL

V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Sport Profiles** (Športni profili).
3. Kliknite **EDIT** (UREDİ) pod športom, ki ga želite urediti.

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje informacije:

Srčni utrip

- Ogleđ srčnega utripa
- Srčni utrip lahko vidijo druge naprave (druge združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth® Smart (npr. fitnes oprema) lahko zaznajo vaš srčni utrip).
- Vrsta območij srčnih utripov vaših vadb, ki ste jo ustvarili v spletni storitvi Flow in prenesli v vaš A370.

Kretnje in povratne informacije

- Povratne informacije z vibracijami

GPS in nadmorska višina

- Izberite hitrost beleženja signala GPS.

Ko ste izvedli nastavitve športnega profila, kliknite **SAVE** (SHRANI). Ne pozabite sinhronizirati nastavitve z napravo A370.

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

SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko prenesete iz vašega A370 prek vhoda USB s programsko opremo FlowSync ali brezžično prek Bluetooth Smart® z aplikacijo Flow. Da bi lahko sinhronizirali podatke med A370 ter spletno storitvijo in aplikacijo Flow, morate imeti Polarjev račun in programsko opremo FlowSync. Če ste [vaš A370 že nastavili na flow.polar.com/start](#), ste že ustvarili račun in prenesli programsko opremo. Če ste za začetek uporabe A370 opravili hitro nastavitvev, za popolno [nastavitvev](#) pojdite na [flow.polar.com/start](#). Prenesite aplikacijo Flow na svoj mobilni telefon iz App Store ali Google Play.

Ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodobljati med vašo napravo A370, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, kjer koli ste.

SINHRONIZIRAJTE Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhroniziranjem poskrbite:

- Da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow.
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in da letalski način ni vklopljen
- Da ste napravo A370 združili s svojim mobilnim telefonom. Za več informacij glejte [Aplikacija Polar Flow](#).

Svoje podatke sinhronizirajte ročno:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow in pritisnite ter držite gumb na vašem A370.
2. Prikaže se **Searching, Connecting** (Iskanje, povezovanje), temu pa sledi **Syncing** (Sinhroniziranje).
3. Ko ste opravili, se prikaže **Completed** (Končano).

Vaš sledilnik telesne pripravljenosti vsako uro izvede sinhronizacijo z aplikacijo Polar Flow, ne da bi jo morali zagnati sami. Po vsaki vadbi se podatki, kot so obvestilo o neaktivnosti, dosežen cilj dejavnosti ali izvedba testa telesne pripravljenosti, v ozadju sinhronizirajo z aplikacijo.



Ko sinhronizirate svoj A370 z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o dejavnosti in vadbi.


Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na [support.polar.com/en/support/Flow_app](#)

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Preden poskusite opraviti sinhronizacijo, pojdite na flow.polar.com/start in prenesite ter namestite programsko opremo.

1. Vaš A370 vključite v računalnik s kablom USB. Poskrbite, da se izvaja programska oprema FlowSync.
2. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in prične se sinhroniziranje.
3. Ko ste opravili, se prikaže obvestilo Completed (Zaključeno).

Vedno, ko svojo napravo A370 vključite v računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitve. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, zaženite FlowSync z ikono namizja (Windows) ali iz mape aplikacij (Mac OS X). Ko so na voljo posodobitve strojne programske opreme, vas bo FlowSync o tem obvestil in zahteval namestitve.

 Če spreminjate nastavitve v spletni storitvi Flow medtem, ko je naprava A370 vklopljena v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese na vašo napravo A370.

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na support.polar.com/en/support/flow

Za podporo in več informacij o uporabi programske opreme FlowSync pojdite na support.polar.com/en/support/FlowSync

POMEMBNE INFORMACIJE

VZDRŽEVANJE VAŠEGA A370

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba za Polar A370 dobro skrbeti. Spodnji predlogi vam bodo pomagali pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti in zagotavljanju dolge življenjske dobe izdelka.

Kabel USB je treba previdno povezati, da se prepreči poškodba USB-vrat naprave.

Naprave ne polnite, ko je vhod USB moker. Pustite, da se vhod USB posuši, tako da pokrov vhoda pustite odprt, preden ga uporabite za polnjenje. S tem boste zagotovili brezhibno polnjenje in sinhronizacijo.



Svojo vadbeno napravo ohranjajte čisto.

- Priporočamo, da napravo in silikonsko zapestnico po vsaki vadbi umijete pod tekočo vodo z blago milnico. Napravo povlecite z zapestnice in ju umijte ločeno. Do suhega obrišite z mehko brisačo.

i *Napravo in zapestnico morate vedno oprati po uporabi v bazenu, kjer za zagotavljanje čistoče uporabljajo klor.*

- Če naprave ne nosite 24 ur na dan vse dni v tednu, pred shranjevanjem z naprave obrišite morebitno vlago. Naprave ne shranjujte v embalaži iz materiala, ki ne diha, ali v vlažnem okolju, kot je plastična vrečka ali vlažna torba za trening.
- Po potrebi jo do suhega obrišite z mehko brisačo. Za čiščenje nečistoč z vadbene naprave uporabite vlažno papirno brisačo. Za ohranjanje vodoodpornosti vadbene naprave ne umivajte z vodo pod pritiskom. Nikoli ne uporabljajte alkohola ali abrazivnih materialov, kot je jeklena volna ali kemikalije, ki se uporabljajo za čiščenje.

- Ko napravo A370 povežete z računalnikom ali polnilnikom, preverite, da na priključku USB vaše naprave M370 ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.

Obratovalna temperatura: -10 °C do +50 °C / +14 °F do +122 °F.

SHRANJEVANJE

Vadbeno napravo shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte ju v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi), ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščeno na kolesu.

Priporočljivo je hraniti vadbeno napravo deloma ali popolnoma napolnjeno. Baterija med shranjevanjem počasi izgublja svojo napolnjenost. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Ločeno posušite ter shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo senzorja srčnega utripa. Senzor srčnega utripa hranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite oksidacijo z razpokanjem. Ne izpostavljajte senzorja srčnega utripa neposredni sončni svetlobi dlje časa.

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne vključuje škode ali škode, ki je posledica servisiranja brez pooblastila družbe Polar Electro. Za več informacij glejte [Limited International Polar Guarantee](#).


Za informacije za stik in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite spletno stran support.polar.com in spletno stran za vašo državo.

BATERIJE

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

POLNJENJE BATERIJE V NAPRAVI A370

Naprava A370 ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

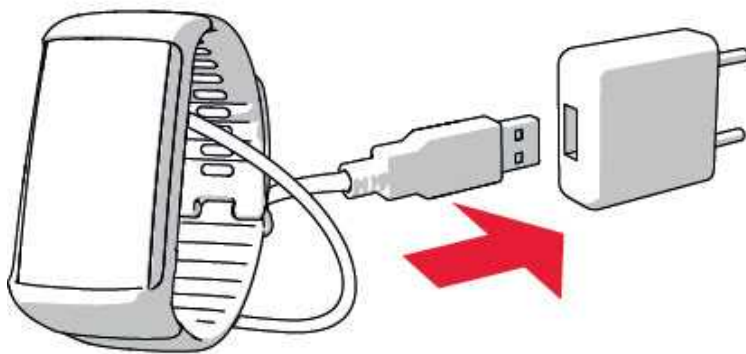
 *Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali nad +40 °C ali ko je vhod USB vlažen.*

 *Naprave ne polnite, če so vrata USB poškodovana.*

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

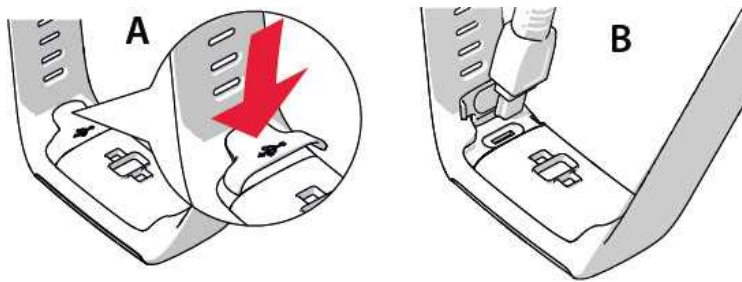


i Polarjevih izdelkov ne polnite z 9-voltnim polnilnikom. Z 9-voltnim polnilnikom lahko poškodujete Polarjeve izdelke.

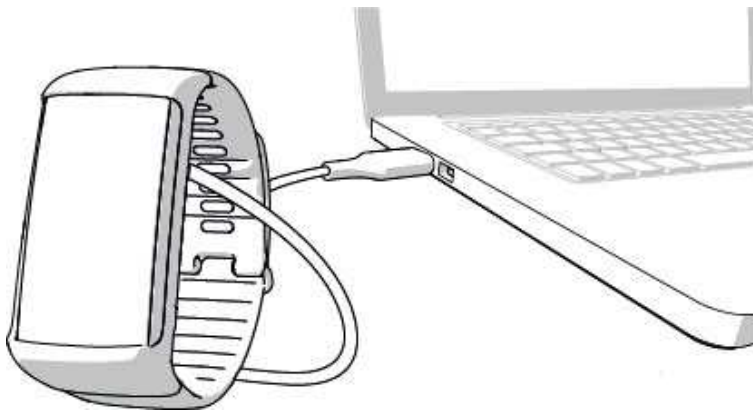


Če želite A370 polniti prek računalnika, ga preprosto priključite v računalnik, hkrati pa ga lahko sinhronizirate s storitvijo FlowSync.

1. Zgornji del (A) pokrova za vhod USB na zapestnici potisnite navzdol, da si omogočite dostop do vhoda mikro USB in vanj vključite priloženi kabel USB (B).



2. Drugi konec kabla vključite v vhod USB na računalniku. Prepričajte se, da je vhod USB suh, preden ga povežete z računalnikom. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje.



3. Po sinhronizaciji se začne na prikazovalniku polniti zelena animacijska ikona baterije.
4. Ko je zelena ikona baterije napolnjena, je A370 v celoti napolnjen.

i Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa ali je hranite do konca napolnjene ves čas, ker lahko vpliva na življenjsko dobo baterije.

ČAS DELOVANJA BATERIJE

Čas delovanja baterije je do 4 dni s 24/7 sledenjem dejavnosti, neprekinjenim beleženjem srčnega utripa in vadbo, ki traja 1 uro/dan, brez vklopljene funkcije pametnega obveščanja. Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate A370, uporabljenih značilnosti, koliko časa je vklopljen zaslon in staranja baterije. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Če napravo A370 nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

OPOZORILA NIZKEGA STANJA BATERIJE

Battery low. Charge. (Nizka napolnjenost baterije. Napolnite baterijo.)

Napolnjenost baterije je kritično nizka. Priporočljivo je napolniti napravo A370.

Charge before training (Napolni pred vadbo).

Napajanje je prenizko za beleženje vadbe. Nove vadbe ne more začeti, dokler ne napolnite naprave A370.

Ko prikazovalnika ni mogoče aktivirati z gibom zapestja ali pritiskom gumba, je baterija prazna in A370 preide v način mirovanja. Napolnite A370. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Polar A370 je zasnovan za merjenje srčnega utripa in beleženje vaših dejavnosti. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Vadbena naprava ni namenjena pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

 Polar A370 ni medicinski pripomoček za merjenje srčnega utripa.

Priporočamo, da občasno očistite napravo in zapestni trak, da preprečite morebitne kožne težave zaradi umazane zapestnice.

MOTNJE MED VADBO

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

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

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

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

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

ZDRAVJE IN TRENING

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

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

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

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

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

Če ste alergični na katero koli snov, ki prihaja v stik s kožo, ali če sumite na alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v [Tehničnih specifikacijah](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za pomoč strankam. Da bi preprečili kožne reakcije na senzor srčnega utripa, ga nosite nad majico, vendar dobro navlažite območje pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.

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

OPOZORILO – BATERIJE SHRANJUJTE IZVEN DOSEGA OTROK

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

VARNA UPORABA IZDELKOV POLAR

Posodobitve varstva podatkov se izvajajo še dve letu po napovedanem datumu ukinitve celovite podpore in posodobitev. Prosimo vas, da redno posodabljate svoje izdelke Polar. Posodobitve opravite vsakič, ko vas aplikacija Polar Flow ali programska oprema Polar FlowSync opozori, da je na voljo nova različica programske opreme.

Podatki o vadbi in drugi podatki, ki so shranjeni v vaši napravi Polar, vsebujejo občutljive informacije, kot so vaše ime, fizično in zdravstveno stanje ter lokacija. Na podlagi podatkov o lokaciji ste izsledljivi tudi, ko ne trenirate, poleg tega se lahko na podlagi teh podatkov določijo vaše običaje poti. Zato morate napravo, ko je ne uporabljate, skrbno shraniti.

Če na svoji zapestni napravi uporabljate obvestila mobilnega telefona, morate upoštevati, da se sporočila določenih aplikacij pojavijo na njenem zaslonu. Zadnja sporočila si lahko ogledate tudi v meniju naprave. Če želite zagotoviti zaupnost svojih zasebnih sporočil, vam priporočamo, da ne uporabljate funkcije obvestil mobilnega telefona.

Preden napravo predate v testno uporabo drugi osebi ali jo prodate, opravite ponastavitev na tovarniške nastavitve in napravo odstranite iz svojega računa Polar Flow. Tovarniško ponastavitev opravite s pomočjo programske opreme FlowSync na svojem računalniku. S tovarniško ponastavitvijo boste pobrisali pomnilnik naprave, zato naprave ne bo več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz računa Polar Flow, se prijavite v spletno storitev Polar Flow, izberite izdelke in kliknite gumb »Odstrani« poleg izdelka, ki ga želite odstraniti.

Isti podatki o treningu so shranjeni tudi na vaši mobilni napravi, na kateri je nameščena aplikacija Polar Flow. Dodatno zaščito si lahko zagotovite z različnimi možnostmi za napredno zaščito na svoji mobilni napravi, kot sta močna avtentikacije in kodiranje naprave. Za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo svoje mobilne naprave.

Priporočamo vam, da za svojo spletno storitev Polar Flow uporabite geslo, ki je dolgo najmanj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite izbrisati predpomnilnika v zgodovini iskanja, sicer lahko drugi dostopajo do vašega računa. Poskrbite tudi, da boste na brskalniku računalnika, ki ni vaš osebni računalnik, onemogočili shranjevanje gesla za spletno storitev Polar Flow.

Če naletite na težave, povezane z varnostjo, se obrnite na službo za delo s strankami Polar na naslovu [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com).

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

A370

Vrsta baterije:	100 mAh litij-polimerna polnilna baterija
Čas delovanja:	Do 4 dni s 24/7 sledenjem dejavnosti, neprekinjenim beleženjem srčnega utripa in vadbo, ki traja 1 uro/dan, brez vklopljene funkcije pametnega obveščanja.
Čas delovanja v načinu vadbe:	Do 13 ur z vklopljeno mobilno funkcijo beleženja GPS. Do 32 ur z izklopljeno mobilno funkcijo beleženja GPS.
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F
Čas polnjenja:	Do dveh uri.
Temperatura polnjenja:	od 0 °C do +40 °C/od 32 °F do 104 °F
Materiali sledilnika pripravljenosti:	Naprava: termoplastični poliuretan, akrilonitril butadien stiren, stekleno vlakno, polikarbonat, nerjavno jeklo, steklo Zapestnica: silikon, nerjavno jeklo, polibutilen tereftalat, steklena vlakna
Natančnost ure:	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri temperaturi 25 °C/77 °F
Merilni obseg srčnega utripa:	30–240 utripov na minuto
Vodoodpornost:	30 m
Zmogljivost pomnilnika:	60 ur vadbe s podatki o srčnem utripu glede na vaše nastavitve jezika

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

Vaš A370 je združljiv tudi z naslednjimi Polarjevimi senzorji srčnega utripa: Polar H6, H7, H10 in OH1.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac s spletno povezavo in prostimi USB-vrati.

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večina Polarjevih izdelkov lahko nosite med plavanjem. Kljub temu pa niso primerni za potapljanje. Za ohranjanje vodoodpornosti gumbov naprave ne pritiskajte v vodi.

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

V urarski industriji vodoodpornost običajno označujejo v metrih, ki označujejo statični vodni tlak na zadevni globini. Družba Polar uporablja enak sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** ali **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava, ki nosi oznako za vodoodpornost, je bila pred dostavo preizkušena glede odpornosti na vodni tlak.

Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Pri kakršni koli podvodni dejavnosti je dinamični tlak, ki se ustvarja med premikanjem v vodi, večji od statičnega. To pomeni, da če izdelek premikate pod vodo, je izpostavljen večjemu tlaku kot v mirovanju.

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode, pot, dežne kapljice itd.	Kopanje in plavanje	Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk)	Globinsko potapljanje (z jeklenkami)	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7)	V REDU	-	-	-	Ne umivajte z vodo pod pritiskom. Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. Referenčni standard: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodpornost Vodoodporno do 20/30/50 metrov Primerno za plavanje	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810.

Water resistant 100 m (Vodoodporen do 100 m)

V REDU

V REDU

V REDU

-

Za pogosto uporabo v vodi, vendar ne za globinsko potapljanje.
Referenčni standard: ISO22810.

OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo.
- Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimernega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb/-e, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakup.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.

Izdelal Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

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

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

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

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je samo informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nenamerne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih v tem priročniku, ali ki so z njimi povezane.

1.1 SI 02/2022