

POLAR®

POLAR M200



KORISNIČKI PRIRUČNIK

SADRŽAJ

Sadržaj	2
Početak korištenja	9
Korisnički vodič za Polar M200	9
Uvod	9
Iskoristite sve prednosti uređaja M200	9
Podešavanje uređaja M200	9
Odaberite jednu mogućnost za postavljanje: kompatibilni mobilni uređaj ili računalo	10
Mogućnost A: Postavljanje uz pomoć mobilnog uređaja i aplikacije Polar Flow	10
Mogućnost B: Postavljanje pomoću računala	11
Narukvica	11
Gumbi, ikone na zaslonu i struktura izbornika	12
Gumbi	12
Ikone na zaslonu	13
Struktura izbornika	15
Vježbanje	15
Aktivnost	15
Povijest	15
My HR (Moja brzina otkucaja srca)	15
Postavke	16
Uparivanje	16
Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem M200	16
Uparivanje senzora brzine otkucaja srca s uređajem M200	17

Uparivanje vage Polar Balance s uređajem M200	17
Uklanjanje uparivanja	18
Nošenje uređaja M200	18
Postavke	19
Promjena postavki	19
Pair & Sync (Uparivanje i sinkronizacija)	19
Zrakoplovni način rada	19
Smart notificat. (Pametne obavijesti)	19
About product (Više o proizvodu)	19
Postavka Time of day (Vrijeme dana)	19
Ponovno pokretanje uređaja M200	20
Resetiranje uređaja M200 na tvorničke postavke	20
Ažuriranje firmvera	20
Pomoću mobilnog uređaja ili tableta	21
Pomoću računala	21
Vježbanje	22
Vježbanje uz praćenje otkucaja srca mjerenih na ručnom zglobu	22
Vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca	22
Mjerenje brzine otkucaja srca uređajem M200	22
Početak vježbanja	22
Početak planiranog vježbanja	23
Za vrijeme vježbanja	23
Kretanje kroz prikaze vježbanja	23
Vježbanje s brzim ciljem	24

Vježbanje s ciljem u fazama	24
Heart rate zones (Zone brzine otkucaja srca)	25
Funkcije za vrijeme vježbanja	25
Označite krug	25
Promjena faze za vrijeme vježbanja u fazama	25
Prikaz svjetlo	25
Obavijesti	25
Pauziranje/zaustavljanje vježbanja	26
Pregled vježbanja	26
Nakon vježbanja	26
Povijest vježbanja na uređaju M200	27
Podaci o vježbanju u aplikaciji Polar Flow	27
Podaci o vježbanju na internetskoj usluzi Polar Flow	27
Značajke	28
GPS značajke	28
24/7 Activity Tracking (Praćenje aktivnosti 24/7)	28
Cilj za aktivnosti	28
Podaci o aktivnostima	29
Upozorenje o neaktivnosti	29
Podaci o spavanju na internetskoj usluzi i u aplikaciji Flow	29
Podaci o aktivnostima u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi	30
Pametne obavijesti	30
Postavke za Pametne obavijesti	30
Telefon (iOS)	30

Telefon (Android)	31
Mobilna aplikacija Polar Flow	31
Značajka Do not disturb (Ne smetaj)	31
Block apps (Blokiraj aplikacije)	32
Pametne obavijesti u praksi	32
Značajka Pametne obavijesti radi putem Bluetooth veze	32
Polar Sportski profili	32
Zone brzine otkucaja srca	33
Značajke pametnog vježbanja Polar	35
Vodič za aktivnosti	35
Vodič za aktivnosti na uređaju M200	36
Prednost aktivnosti	36
Smart Calories (Pametne kalorije)	36
Prednost vježbanja	37
Running program (Program trčanja)	38
Izradite Polarov program trčanja	39
Pokretanje cilja vježbanja	39
Pratite svoj napredak	39
Tjedna nagrada	39
Indeks trčanja	40
Kratkoročna analiza	41
Muškarci	41
Žene	41
Dugoročna analiza	42

Polar Flow	43
Aplikacija Polar Flow	43
Podaci o vježbanju	43
Podaci o aktivnostima	43
Sportski profili	43
Dijeljenje slika	43
Početak korištenja aplikacije Flow	43
Planiranje vježbanja u aplikaciji Polar Flow	44
Izrada cilja vježbanja u aplikaciji Polar Flow	44
Stvaranje brzog cilja	44
Stvaranje cilja u fazama	44
Polar sportski profili u aplikaciji Flow	45
Dodavanje sportskog profila	45
Uklanjanje sportskog profila	45
Internetska usluga Polar Flow	45
Feed (Praćenje)	46
Explore (Istraži)	46
Diary (Dnevnik)	46
Progress (Napredak)	46
Zajednica	46
Programi	47
Planiranje vježbanja na internetskoj usluzi Polar Flow	47
Izrada cilja vježbanja na internetskoj usluzi Polar Flow	47
Brzi cilj	47

Cilj u fazama	47
Favoriti	48
Sinkronizacija ciljeva s uređajem M200	48
Favorites (Favoriti)	48
Dodavanje cilja vježbanja u favorite:	48
Uređivanje favorita	49
Uklanjanje favorita	49
Polar sportski profili na internetskoj usluzi Flow	49
Dodavanje sportskog profila	49
Uređivanje sportskog profila	49
Sinkronizacija	51
Sinkronizacija pomoću mobilne aplikacije Flow	51
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSYnc	51
Važne informacije	53
Briga o uređaju M200	53
Čuvanje	53
Servis	54
Baterija	54
Punjenje baterije uređaja M200	54
Vrijeme rada baterije	55
Obavijesti o slaboj bateriji	56
Mjere opreza	56
Smetnje za vrijeme vježbanja	56
Smanjite opasnosti tijekom vježbanja	56

Tehnički podaci	57
M200	57
Softver Polar FlowSync	58
Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow	58
Vodonepropusnost Polar proizvoda	58
Ograničeno Polar međunarodno jamstvo	59
Informacije o propisima	60
Ograda od odgovornosti	61

POČETAK KORIŠTENJA

KORISNIČKI VODIČ ZA POLAR M200

Ovaj korisnički priručnik pomoći će da počnete koristiti vaš novi M200. Video vodiče i česta pitanja za M200 pronaći ćete na support.polar.com/en/M200.

UVOD

Čestitamo vam na novom uređaju Polar M200!

Sat za trčanje Polar M200 ima ugrađenu GPS funkciju, uređaj za praćenje brzine otkucaja srca koje mjeri na ručnom zglobu i jedinstvene značajke pametnog vježbanja. Pomoću kompaktno upakiranog GPS-a moći ćete pratiti tempo trčanja, prijeđenu udaljenost, nadmorsku visinu i rutu. Nećete morati nositi zaseban senzor brzine otkucaja srca; jednostavno uživajte u vježbanju s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu, koje je spremno uvijek kada ste i vi.

Pratite aktivnosti iz svog svakodnevnog života. Saznajte kako one utječu na vaše zdravlje i iskoristite savjete za ostvarivanje cilja za dnevne aktivnosti. I budite u toku uz pametne obavijesti; na uređaju M200 primat ćete upozorenja za dolazne pozive, poruke i aktivnosti aplikacija na telefonu. Osim toga, možete promijeniti narukvicu i ukrasiti bilo koji stil odijevanja. Dodatne narukvice kupuju se zasebno.

ISKORISTITE SVE PREDNOSTI UREĐAJA M200

Povežite se s Polar ekosustavom i izvucite najviše iz uređaja M200.

Aplikaciju Polar Flow nabavite na usluzi App Store® ili Google Play™. Sinkronizirajte M200 s aplikacijom Flow nakon vježbanja i dobit ćete pristup brzom pregledu i povratnim informacijama o vašem vježbanju i rezultatima. U aplikaciji Flow također možete provjeriti kako ste spavali i koliko ste bili aktivni tijekom dana.

Sinkronizirajte podatke o vježbanju s internetskom uslugom Polar Flow pomoću softvera FlowSync na računalu ili putem aplikacije Flow. Na internetskoj usluzi možete planirati vježbanje, pratiti svoja dostignuća, dobivati smjernice i pregledati detaljnu analizu rezultata vježbanja, aktivnosti i spavanja. Neka svi vaši prijatelji budu upoznati s vašim dostignućima, pronađite druge vježbače i pronađite motivaciju u društvenim zajednicama za vježbanje. Sve to pronaći ćete na flow.polar.com.

PODEŠAVANJE UREĐAJA M200

Vaš novi M200 je u načinu rada za pohranu i aktivirat će se kada ga priključite u USB punjač ili u računalo kako biste ga postavili. Preporučujemo da napunite bateriju prije nego počnete koristiti M200. Ako je baterija potpuno prazna, proći će nekoliko minuta do početka punjenja. U odjeljku [Baterije](#) pronaći ćete detaljne informacije o punjenju baterije, radnim vremenima baterije i obavijestima o slaboj bateriji.

ODABERITE JEDNU MOGUĆNOST ZA POSTAVLJANJE: KOMPATIBILNI MOBILNI UREĐAJ ILI RAČUNALO

Možete odabrati način postavljanja uređaja M200: bežično pomoću kompatibilnog mobilnog uređaja ili pomoću računala. Za oba način potrebna vam je veza s internetom.

- Postavljanje putem mobilnog uređaja praktično je ako nije slobodan pristup USB priključku računala, ali ono traje dulje.
- Kabelsko postavljanje putem računala je brže i omogućava istovremeno punjenje uređaja M200, ali potrebno vam je slobodno računalo.

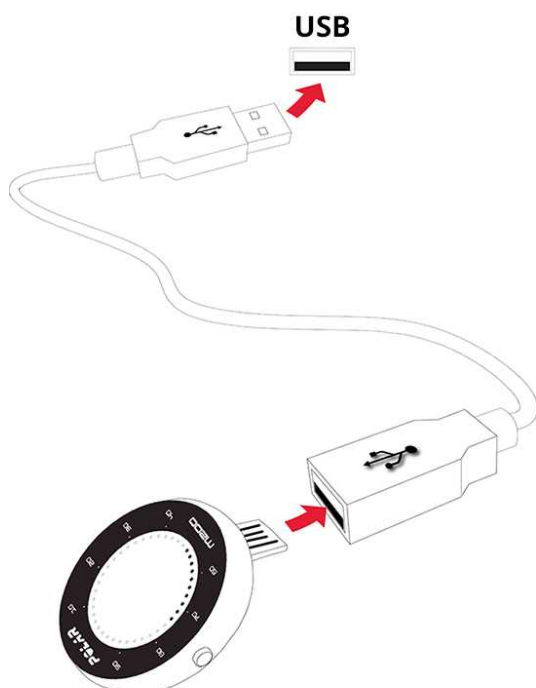
MOGUĆNOST A: POSTAVLJANJE UZ POMOĆ MOBILNOG UREĐAJA I APLIKACIJE POLAR FLOW

Polar M200 bežično se bežično povezuje s mobilnom aplikacijom Polar Flow putem funkcije Bluetooth® Smart, stoga je nemojte zaboraviti uključiti na mobilnog uređaju.

Na adresi support.polar.com pronaći ćete popis uređaja kompatibilnih s aplikacijom Polar Flow.

1. Narukvicu odvojite prema uputama u poglavlju [Narukvica](#).
2. Ako tijekom postavljanja putem mobilnog uređaja želite provjeriti je li M200 dovoljno napunjen, samo ukopčajte M200 u USB priključak pod naponom ili USB adapter napajanja. Pritom pazite da adapter nosi oznaku za "izlazno napajanje 5 V DC" i isporučuje minimalno 500 mA. Osim toga, pobrinite se da M200 ispravno priključite, tj. **četiri kontakta na USB priključku uređaja M200 moraju biti okrenuta prema četiri kontakta u USB priključku računala ili adaptera napajanja**. Do pokretanja animacije punjenja na uređaju M200 može proći nekoliko minuta.


 *Prije punjenja, pazite da na USB priključku uređaja M200 ne bude vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu.*



3. Na mobilnom uređaju idite na uslugu App Store ili Google Play i potražite pa preuzmite aplikaciju Polar Flow.
4. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju. Ona će prepoznati vaš novi M200 u blizini i prikazati zahtjev za uparivanje. Prihvatite zahtjev za uparivanje i u aplikaciju Flow **unesite šifru za Bluetooth uparivanje sa zaslona uređaja M200.**

 *Uređaj M200 mora biti uključen da biste ga mogli povezati s aplikacijom Flow.*

5. Zatim izradite Polar račun ili se prijavite u postojeći. Aplikacija će vas voditi kroz postupak prijave i postavljanja. Dodirnite **Save and sync** (Spremanje i sinkronizacija) ako ste namjestili sve postavke. Vaše prilagođene postavke zatim će se sinkronizirati s uređajem M200.

 *Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom namještanja postavki. Ako je dostupno ažuriranje firmvera za uređaj M200, preporučujemo da ga instalirate tijekom postavljanja. Instalacija može potrajati do 20 minuta.*

6. Po završetku sinkronizacije, zaslon uređaja M200 će prijeći na vremenski prikaz.


Nakon dovršetka postavljanja, spremni ste za pokret. Zabavite se!

MOGUĆNOST B: POSTAVLJANJE POMOĆU RAČUNALA

1. Idite na flow.polar.com/start i instalirajte softver FlowSync kako biste postavili M200.
2. Narukvicu odvojite prema uputama u poglavlju [Narukvica](#).
3. Zatim priključite M200 u računalo putem isporučenog USB kabela kako bi se uređaj punio tijekom postavljanja. Pazite da M200 ispravno priključite (pogledajte gornju sliku). Ako uređaj M200 priključite izravno u USB priključak računala, **pazite da ne savijete USB konektor uređaja M200.** Možda će pokretanje uređaja M200 potrajati nekoliko minuta. Omogućite računalu da instalira sve preporučene USB upravljačke programe.

 *Prije punjenja, pazite da na USB priključku uređaja M200 ne bude vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu.*

4. Prijavite se s vašim Polar računom ili izradite novi. Internetska usluga vodit će vas kroz postupak registracije i postavljanja.

 *Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom namještanja tjelesnih postavki za vrijeme registracije na internetsku uslugu. Prilikom registracije možete odabrati jezik koji želite koristiti na uređaju M200. Ako je dostupno [ažuriranje firmvera](#) za uređaj M200, preporučujemo da ga instalirate tijekom postavljanja. Instalacija može potrajati do 10 minuta.*

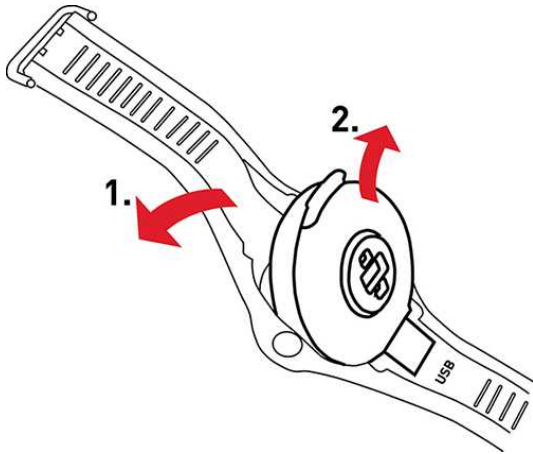
Nakon dovršetka postavljanja, spremni ste za pokret. Zabavite se!

NARUKVICA

Prilagodite vaš stil narukvicama koje se lako mijenjaju. Dodatne narukvice možete kupiti zasebno na shoppolar.com.

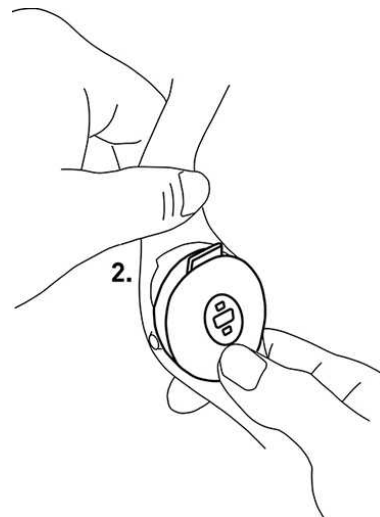
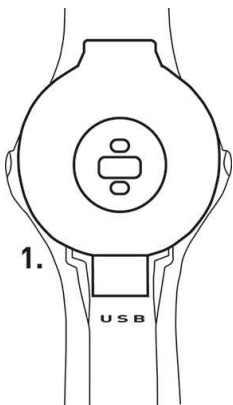
Odvajanje narukvice

1. Narukvicu ćete od uređaja odvojiti tako da je savijete na strani gdje se nalazi kopča.
2. Skinite uređaj s narukvice.



Postavljanje narukvice

1. Namjestite donji rub uređaja na njegovo mjesto u narukvici.
2. Lagano rastegnite narukvicu od kopče i pričvrstite drugi kraj narukvice na svoje mjesto.
3. Provjerite je li narukvica čvrsto pričvršćena za uređaj na obje strane.



Preporučujemo da odvojite narukvicu od uređaja nakon svakog vježbanja i isperete je pod mlazom vode kako bi uređaj M200 ostao čist.

GUMBI, IKONE NA ZASLONU I STRUKTURA IZBORNIKA

GUMBI

Uređaj M200 ima dva gumba, jedan na svakoj strani. U donjoj tablici opisane su funkcije gumba.

LIJEVO	DESNO
Pritisnite	Pritisnite

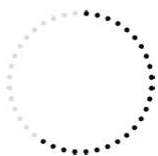
Povratak na prethodnu razinu u izborniku	Pretraživanje izbornika, odabiri i prikazi vježbanja
Pauziraj vježbanje	
Pritisnite i zadržite	Pritisnite i zadržite
Kada je vježbanje pauzirano, zaustavite vježbanje	Ulaz u izbornik
Povratak na vremenski prikaz	Potvrda odabira
Za početak uparivanja i sinkronizacije u vremenskom načinu rada	Početak vježbanja
	Označite krug za vrijeme vježbanja

Pritiskom na bilo koji gumb aktivira se pozadinsko osvjetljenje. Za vrijeme vježbanja zaslon će zasvijetliti kada okrenete ručni zglob radi pregleda zaslona.

IKONE NA ZASLONU



Točkice oko zaslona mogu značiti nekoliko stvari:



- U vremenskom načinu rada, točkice označavaju vaš napredak prema cilju za dnevne aktivnosti.
- Za vrijeme vježbanja, a točkice označavaju vašu trenutnu zonu brzine otkucaja srca. Ako vježbate prema cilju u fazama, točkice označavaju vašu ciljanu zonu brzine otkucaja srca. Ako želite ostvariti cilj za brzo vježbanje, točkice predstavljaju vaš napredak prema ostvarivanju cilja.
- Kada se krećete kroz izbornike, točkice predstavljaju kliznu traku izbornika.



Flight mode (Zrakoplovni način rada) je uključen. Sve bežične veze s vašim mobitelom i dodatnom opremom bit će prekinute.



Način rada Do not disturb (Ne smetaj) je uključen, što znači da nećete primiti pametne obavijesti. Zadana postavka za način rada **Do not disturb** (Ne smetaj) je uključeno između 22 i 7 sati. Način rada Do not disturb (Ne smetaj) možete uključiti i isključiti i prilagoditi postavke u mobilnoj aplikaciji Polar Flow. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Pametne obavijesti](#).



Bluetooth veza s uparenim telefonom se prekida. U vremenskom prikazu pritisnite i zadržite gumb za LIJEVO kako biste ponovno uspostavili vezu.



Sinkronizacija. U vremenskom prikazu će biti prikazan rotirajući krug kada se uređaj M200 sinkronizira s aplikacijom Polar Flow.



Sinkronizacija je uspjela. Nakratko će se prikazati na mjestu rotirajućeg kruga ako je sinkronizacija uspjela.



Sinkronizacija nije uspjela. Ako se ova ikona prikaže nakon sinkronizacije, to znači da se M200 nije uspio sinkronizirati s aplikacijom Polar Flow.



Dobili ste tjednu nagradu. Više informacije potražite u poglavlju [Program trčanja](#).



GPS ikona trepće kada M200 traži signale GPS satelita. Kada M200 pronađe signale, ikona će prestati treptati i neprekidno će svijetliti.



Ikona srca označava brzinu otkucaja srca. Ikona srca trepće kada M200 traži vašu brzinu otkucaja srca. Nakon pronalaska brzine otkucaja srca, ikona će prestati treptati i bit će neprekidno uključena, uz prikazanu brzinu otkucaja srca.

STRUKTURA IZBORNICA



VJEŽBANJE

Za početak vježbanja, uđite u **Training** (Vježbanje). Pomičite se kroz popis [sportskih profila](#) i odaberite onaj koji želite koristiti za vježbanje. Na popis u mobilnoj aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi možete dodati više sportova. Na internetskoj usluzi možete namjestiti posebne postavke za svaki sportski profil.

AKTIVNOST

U prikazu **aktivnosti**, vaš cilj za dnevne aktivnosti predstavlja traka aktivnosti. Traka aktivnosti popunjava se kako se vi približavate dnevnom cilju. Točke Napredak prema cilju za dnevne aktivnosti u vremenskom prikazu možete pratiti i prema točkicama oko zaslona. Uđite u izbornik Activity (Aktivnost) ako želite vidjeti mogućnosti za ostvarivanje cilja za dnevne aktivnosti i napravljene korake tijekom dana. Ako ćete tijekom dana dobivati upozorenja o neaktivnosti, i ona će biti prikazana u izborniku Activity (Aktivnost).

Cilj za dnevne aktivnosti koji ćete dobiti od uređaja Polar M200 temelji se na vašim osobnim podacima i postavci za razinu aktivnosti koju ćete pronaći i promijeniti u postavkama ispod vašeg imena i slike profila unutar aplikacije Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi.

Više informacija pronaći ćete u [Praćenje aktivnosti 24/7](#).

POVIJEST

U **History** (Povijest) možete vidjeti vaših pet posljednjih vježbanja. Podaci vaših starijih vježbanja spremljeni su na uređaju M200 dok se ne sinkronizira s aplikacijom Polar Flow ili istoimenom internetskom uslugom. Ako na uređaju M200 ponestaje memorije za spremanje povijesti vježbanja, uređaj će vam predložiti da sinkronizirati prošla vježbanja s aplikacijom Flow ili istoimenom internetskom uslugom. Više informacija potražite u poglavlju [Pregled vježbanja](#).

MY HR (MOJA BRZINA OTKUCAJA SRCA)

U **My HR** (Moja brzina otkucaja srca) možete provjeriti vašu trenutnu brzinu otkucaja srca bez započinjanja vježbanja.

POSTAVKE

U **Settings** (Postavke) možete uparivati i sinkronizirati uređaje s M200 te uključivati/isključivati pametne obavijesti i zrakoplovni način rada. Više informacija pronaći ćete u [Postavke](#).

UPARIVANJE

Bluetooth Smart senzor brzine otkucaja srca ili mobilni uređaj (pametni telefon, tablet) potrebno je upariti s uređajem M200 kako bi mogli raditi zajedno. Uparivanje traje samo nekoliko sekundi, a njime se uređaju M200 omogućava primanje signala samo senzora i uređaja, čime se osigurava grupno vježbanje bez smetnji. Prije prijavljivanja za događaj ili utrku, svakako izvršite uparivanje kod kuće, kako biste onemogućili pojavu smetnji od strane drugih uređaja.

UPARIVANJE MOBILNOG UREĐAJA S UREĐAJEM M200

Ako ste završili postavljanje uređaja M200 pomoću mobilnog uređaja, M200 je već uparen. Ako ste postavljanje izvršili pomoću računala, a M200 želite koristiti putem aplikacije Polar Flow, uparite M200 i mobilni uređaj na sljedeći način:

Prije uparivanja mobilnog uređaja:

- Izvršite podešavanje na flow.polar.com/start prema uputama u poglavlju [Podešavanje uređaja M200](#).
- Preuzmite aplikaciju Flow s usluge App Store ili Google Play.
- Pobrinite se da je na vašem mobilnom uređaju uključena značajka Bluetooth te da je isključen zrakoplovni način rada.

 *Imajte na umu da uparivanje morate izvršiti u aplikaciji FLOW, a NE u postavkama značajke Bluetooth na vašem mobilnom uređaju.*

Uparivanje mobilnog uređaja:

1. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju i prijavite se u vaš Polar račun, koji ste izradili prilikom postavljanja uređaja M200.
2. Na uređaju M200 pritisnite i zadržite gumb za LIJEVO.

ILI

Na uređaju M200 uđite u **Settings** (Postavke) > **Pair & sync** (Uparivanje i sinkronizacija) > **Pair & sync devices** (Uparivanje i sinkronizacija uređaja) pa pritisnite i zadržite gumb za DESNO.

3. Prikazat će se poruka **Touch your device with M200** (Uređajem M200 dotaknite vaš mobitel). Uređajem M200 dotaknite vaš mobilni uređaj.
4. Na uređaju M200 prikazat će se poruka **Pairing** (Uparivanje).



*Korisnici Android uređaja: Na mobilnom uređaju dobit ćete zahtjev za uparivanjem. Možda ćete ga morati otvoriti tako da povučete dolje prst s vrha zaslona i dodirnete obavijest. Zatim dodirnite **PAIR** (Upari).*


5. Na uređaju M200 će se prikazati poruka **Confirm on other dev. xxxxx** (Potvrdi na drugom uređaju xxxxx). Na zahtjev za uparivanjem prikazan na mobilnom uređaju unesite PIN kod s uređaja M200 pa dodirnite **Pair/OK** (Upari/U redu).



Korisnici Android uređaja: Možda ćete morati otvoriti zahtjev za uparivanjem tako da povučete prst dolje s vrha zaslona i dodirnete obavijest.

6. Na uređaju M200 prikazat će se poruka **Pairing** (Uparivanje) i ako isto uspije, uređaj će prijeći na **sinkronizaciju** s vašim mobilnim uređajem.

UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA S UREĐAJEM M200

 *Kada nosite Polar Bluetooth Smart senzor brzine otkucaja srca koji je uparen s uređajem M200, uređaj M200 neće mjeriti brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu.*

Senzor brzine otkucaja srca s uređajem M200 možete upariti na dva načina:

1. Nosite navlaženi senzor brzine otkucaja srca prema uputama u korisničkom priručniku senzora brzine otkucaja srca.
2. Na uređaju M200 uđite u **Settings > Pair & sync > Pair & sync devices** (Postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje i sinkronizacija uređaja) pa pritisnite i zadržite gumb za DESNO.
3. Uređajem M200 dodirnite senzor brzine otkucaja srca.
4. Tijekom uparivanja prikazat će se poruka **Pairing** (Uparivanje), a po završetku istog prikazat će se poruka **Completed** (Dovršeno).

ILI

1. Senzor brzine otkucaja srca nosite prema uputama u korisničkom priručniku senzora brzine otkucaja srca.
2. Vježbanje se započinje prema uputama u poglavlju [Početak vježbanja](#).
3. Uređajem M200 dodirnite senzor brzine otkucaja srca.
4. Prikazat će se poruka da uparite uređaj M200 sa senzorom brzine otkucaja srca. Vidjet ćete, primjerice, poruku **Pair Polar H7...** (Uparivanje senzora Polar H7...). Prihvatite zahtjev za uparivanjem pritiskom na gumb za DESNO.
5. Tijekom uparivanja prikazat će se poruka **Pairing** (Uparivanje), a po završetku istog prikazat će se poruka **Completed** (Dovršeno).

UPARIVANJE VAGE POLAR BALANCE S UREĐAJEM M200


Postoje dva načina uparivanja vage Polar Balance s uređajem M200:

1. Stanite na vagu. Na zaslonu će se prikazati vaša težina.
2. Nakon zvučnog signala, ikona za Bluetooth na vagi počat će treptati, što znači da je uspostavljena veza. Vaga će biti spremna za uparivanje s uređajem M200.
3. Pritisnite i zadržite gumb za LIJEVO na uređaju M200. Na uređaju M200 prikazat će se poruka **Searching** (Traženje).


4. Tijekom uparivanja, na uređaju M200 prikazat će se poruka **Pairing** (Uparivanje), a po završetku istog prikazat će se poruka **Completed** (Dovršeno).

ILI

1. Na uređaju M200 uđite u **Settings > Pair and sync > Pair & sync devices** (Postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje i sinkronizacija uređaja) pa pritisnite i zadržite gumb za DESNO.
2. M200 će početi tražiti vagu. Na uređaju M200 prikazat će se poruka **Searching** (Traženje).
3. Stanite na vagu. Na zaslonu vage prikazati će se vaša težina.
4. Nakon zvučnog signala, ikona za Bluetooth na vagi počat će treptati, što znači da je uspostavljena veza.
5. Tijekom uparivanja, na uređaju M200 prikazat će se poruka **Pairing** (Uparivanje), a po završetku istog prikazat će se poruka **Completed** (Dovršeno).

 *Vaga se može upariti sa 7 različitih Polar uređaja. Ako je broj uparenih uređaja veći od 7, prvo uparivanje će se ukloniti i zamijeniti.*

UKLANJANJE UPARIVANJA

 *Uklanjanjem uparivanja prema sljedećim uputama uklonit ćete SVA uparivanja sa sensorima i mobilnim uređajima.*

Ako imate problema sa sinkronizacijom uređaja M200 s mobilnim uređajem ili ako ne možete dobiti očitavanje brzine otkucaja srca s uparenog senzora brzine otkucaja srca s prsnim remenom, možete pokušati poboljšati vezu uklanjanjem postojećih uparivanja i ponovnim uparivanjem uređaja.

Ako želite ukloniti uparivanja sa sensorima i mobilnim uređajima:

1. Na uređaju M200 uđite u **Settings > Pair and sync > Remove pairings** (Postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uklanjanje uparivanja) pa pritisnite i zadržite gumb za DESNO.
2. Prikazat će se poruka **Delete pairings?** (Želite li izbrisati uparivanja?). Za potvrdu pritisnite gumb za DESNO.
3. Po završetku će se prikazati poruka **Pairings deleted** (Uparivanja su izbrisana).

NOŠENJE UREĐAJA M200

Za precizno mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu, potrebno je udobno postaviti M200 na gornji dio ručnog zgloba, odmah iza kosti ručnog zgloba. Više informacija potražite u poglavlju [Vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu](#).

Nakon vježbanja tijekom kojeg ste se jako oznojili, preporučujemo da uređaj skinete s narukvice i zasebno ih operete pod mlazom vode u blagoj otopini sapuna i vode. Zatim ih osušite mekim ručnikom. Kada ne vježbate, malo olabavite narukvicu, onako kako nosite običan sat.

Povremeno prozračite ručni zglob, posebno ako imate osjetljivu kožu. Skinite M200 i napunite ga. Na taj način odmarate kožu i uređaj i bit ćete spremni za sljedeće vježbanje.

POSTAVKE

PROMJENA POSTAVKI

U stavci **Settings** (Postavke) pronaći ćete:

- **Pair & Sync** (Uparivanje i sinkronizacija)
- **Zrakoplovni način rada**
- **Smart notificat.** (Pametne obavijesti)
- **About product** (Više o proizvodu)

PAIR & SYNC (UPARIVANJE I SINKRONIZACIJA)

Pair & Sync devices (Uparivanje i sinkronizacija uređaja): Uparite uređaje, npr. senzor brzine otkucaja srca, vagu ili mobilni uređaj s uređajem M200. Više informacija pronaći ćete u [Uparivanje](#). Sinkroniziraj podatke na uređaju M200 s uparenim mobilnim uređajem. **Savjet:** Sinkronizirati možete i tako da pritisnete i zadržite gumb za LIJEVO u vremenskom prikazu.

Uklanjanje uparivanja: Uklonite uparivanje između senzora brzine otkucaja srca ili mobilnog uređaja s uređajem M200.

ZRAKOPLOVNI NAČIN RADA

Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno).

U zrakoplovnom načinu rada isključuje se sva bežična komunikacija s uređajem. I dalje ćete ga moći koristiti za prikupljanje podataka o aktivnostima ili za vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu, ali ne i tijekom vježbanja s *Bluetooth* Smart senzorom brzine otkucaja srca ili za sinkronizaciju vaših podataka s mobilnom aplikacijom Polar Flow, jer je onemogućena značajka *Bluetooth* Smart.

SMART NOTIFICAT. (PAMETNE OBAVIJESTI)

Postavite funkciju Pametne obavijesti na **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Više informacija o funkciji pronaći ćete u poglavlju [Pametne obavijesti](#).

ABOUT PRODUCT (VIŠE O PROIZVODU)

Provjerite ID uređaja M200 te verziju firmvera i model hardvera. Ovi podaci trebat će vam ako kontaktirate Polarovu korisničku službu. Ako se pojave problemi s uređajem M200, odaberite **Restart device** (Ponovno pokreni uređaj). Više informacija pronaći ćete u poglavlju [Ponovno pokretanje uređaja M200](#).

POSTAVKA TIME OF DAY (VRIJEME DANA)

Trenutno vrijeme i njegov format prenose se na M200 s mobilnoj uređaja ili iz sustava računalnog sata prilikom sinkronizacije s aplikacijom ili internetskom uslugom Polar Flow. Ako želite promijeniti vrijeme, najprije promijenite

vrijeme na mobilnom uređaju ili vremensku zonu na računalu, a zatim sinkronizirajte M200 s aplikacijom ili internetskom uslugom.

PONOVNO POKRETANJE UREĐAJA M200


Preporučujemo da povremeno ponovno pokrenete uređaj M200, baš kao i svaki drugi elektronički uređaj. Ako se pojave problemi s uređajem M200, pokušajte ga ponovno pokrenuti:

1. Na uređaju M200 uđite u **Settings** (Postavke) > **About product** (Više o proizvodu) > **Restart device** (Ponovno pokreni uređaj).
2. Zatim potvrdite ponovno pokretanje pritiskom gumba za DESNO.

Ponovnim pokretanjem uređaja M200 nećete izbrisati podatke.

RESETIRANJE UREĐAJA M200 NA TVORNIČKE POSTAVKE

Ako se pojave problemi s uređajem M200, a ponovno pokretanje ne pomogne, resetirajte ga.

 *Resetiranjem ćete ukloniti sve podatke s uređaja M200 pa ćete ga morati ponovno postaviti za osobnu uporabu. Prije nego resetirate uređaj M200 na tvorničke postavke, proučite dokumente za pomoć pri rješavanju problema na [Polarovim stranicama za podršku](#), možda će vam oni pomoći u uklanjanju problema.*

Resetiranje uređaja M200 putem računala, pomoću softvera FlowSync:

1. Prikjučite M200 u računalo.
2. U softveru FlowSync kliknite ikonu kotačića s postavkama kako bi se otvorio izbornik s postavkama.
3. Pritisnite gumb **Factory Reset** (Resetiranje na tvorničke postavke).

Uređaj M200 možete resetirati i na samom uređaju:

1. Dođite do **Settings** (Postavke) > **About product** (Više o proizvodu) > **Restart device** (Ponovno pokreni uređaj).
2. Pritisnite i zadržite desni gumb i zatim još jednom pritisnite desni gumb kako biste potvrdili ponovno pokretanje.
3. Dok se prikazuje logotip Polar, pritisnite i zadržite lijevi gumb dok se na zaslonu ne prikaže „**Restoring**“ (Vraćanje).

Sada ponovno morate [postaviti M200](#), putem mobilnog uređaja ili računala. Pri postavljanju je važno koristiti isti Polar račun koji ste koristili prije resetiranja.

AŽURIRANJE FIRMVERA

Firmver uređaja M200 možete sami ažurirati. Ažuriranja firmvera se izvode kako bi se poboljšala funkcionalnost uređaja M200. Ona mogu sadržati poboljšanja postojećih značajki, potpuno nove značajke ili rješenja za programske greške. Preporučujemo da ažurirate firmver uređaja M200 svaki put kada je dostupna nova verzija.

POMOĆU MOBILNOG UREĐAJA ILI TABLETA

Firmver možete ažurirati pomoću mobilnog uređaja, ako mobilnu aplikaciju Polar Flow koristite za sinkroniziranje podataka o vježbanju i aktivnostima. Aplikacija će vas obavijestiti ako je dostupno ažuriranje i vodit će vas kroz postupak. Preporučamo priključiti M200 u izvor napajanja prije početka ažuriranja kako ne bi došlo do smetnji u postupku ažuriranja.


 *Ažuriranje firmvera bežičnim putem može trajati do 20 minuta, ovisno o vezi.*

POMOĆU RAČUNALA

Uvijek kada je dostupna nova verzija firmvera, softver FlowSync će vas o tome obavijestiti nakon povezivanja uređaja M200 s računalom. Ažuriranja firmvera preuzimaju se putem softvera FlowSync.

Ažuriranje firmvera:

1. Priključite M200 u računalo.
2. FlowSync će započeti sinkronizaciju vaših podataka.
3. Nakon sinkronizacije, bit ćete upitani želite li ažurirati firmver.
4. Odaberite **Yes** (Da). Instalirat će se novi firmver (to može malo potrajati), a uređaj M200 će se ponovno pokrenuti. Pričekajte završetak ažuriranja firmvera, tek tada odvojite M200 od uređaja.

 *Tijekom ažuriranja firmvera nećete izgubiti podatke: Prije početka ažuriranja, podaci s uređaja M200 sinkronizirat će se s internetskom uslugom Flow.*

VJEŽBANJE

VJEŽBANJE UZ PRAĆENJE OTKUCAJA SRCA MJERENIH NA RUČNOM ZGLOBU

VJEŽBANJE S MJERENJEM BRZINE OTKUCAJA SRCA

Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici – to znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.

MJERENJE BRZINE OTKUCAJA SRCA UREĐAJEM M200

Polar M200 je opremljen ugrađenim senzorom brzine otkucaja srca koji mjeri brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu. Pratite svoje zone brzine otkucaja srca izravno na uređaju i koristite smjernice za vježbanja koja ste isplanirali u aplikaciji Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi

Za precizno mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu, potrebno je udobno postaviti M200 na gornji dio ručnog zgloba, odmah iza kosti ručnog zgloba (pogledajte sliku na desnoj strani). Senzor na stražnjoj strani mora stalno dodirivati kožu, ali narukvica ne smije biti previše stegnuta kako ne bi zaustavila protok krvi.

Ako na koži ručnog zgloba imate tetovaže, ne postavljajte senzor izravno na te površine jer tako može doći do netočnih očitavanja.

Osim toga, dobro je zagrijati kožu ako vam se ruke i koža brzo pothlađuju. Potaknite cirkulaciju prije započinjanja vježbanja!

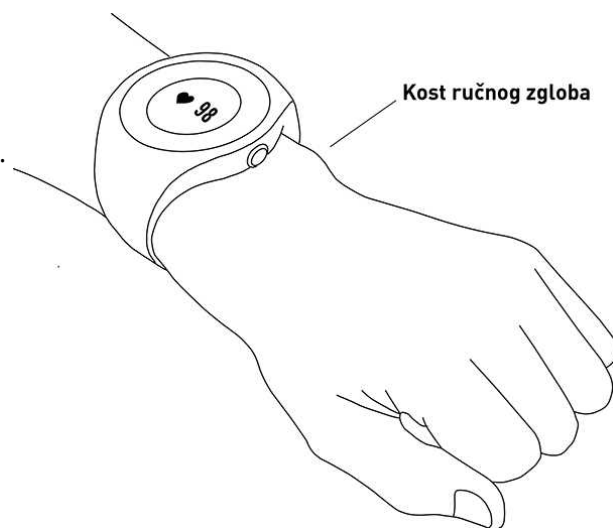
U sportovima gdje je teško održavati senzor u nepomičnom stanju na ručnom zglobu ili u kojima dolazi do pritiska ili pomicanja mišića i tetiva u blizini senzora, preporučujemo da koristite Polar *Bluetooth* Smart senzor brzine otkucaja srca s prsnim remenom – on će osigurati bolje mjerenje brzine otkucaja srca.

Ako uređaj M200 koristite dok plivate, aplikacija Polar će prikupljati podatke o vašim aktivnostima na temelju pokreta ručnog zgloba tijekom plivanja. Naša ispitivanja pokazala su da mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu ne radi optimalno u vodi, stoga ne preporučujemo mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu za vrijeme plivanja.

POČETAK VJEŽBANJA

1. [Nosite M200](#) i stegnute narukvicu.
2. Uđite u **Training** (Vježbanje) pa pritisnite i zadržite gumb za DESNO.

ILI



Pritisnite i zadržite gumb za DESNO .

3. Gumbom za DESNO možete se kretati kroz sportske profile. U mobilnoj aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi možete dodati više sportskih profila na uređaj M200. Osim toga, na internetskoj usluzi za svaki sportski profil možete namjestiti posebne postavke, npr. možete izraditi prilagođene prikaze vježbanja.
4. Izađite vani i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Držite M200 mirno sa zaslonom okrenutim prema gore kako biste uhvatili signale [GPS](#) satelita. Uređaj M200 će zavibrirati i ikona za GPS će prestati s treptanjem kada se nađe signal.

Kada ikona brzine otkucaja srca prestane treptati i prikaže se vaša brzina otkucaja srca, M200 je pronašao vašu brzinu otkucaja srca.

5. Pritisnite i zadržite gumb za DESNO za početak snimanja vježbanja.

U poglavlju [Funkcije za vrijeme vježbanja](#) pronaći ćete dodatne informacije mogućim načinima korištenja uređaja M200 tijekom vježbanja.

POČETAK PLANIRANOG VJEŽBANJA

U aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi možete planirati svoje vježbanje i [izraditi detaljne ciljeve vježbanja](#) te ih sinkronizirati s uređajem M200.

Početak planiranog vježbanja:

Vaša planirana vježbanja za trenutni dan prikazana su u vrhu popisa, u području **Training** (Vježbanje).

1. Pritisnite i zadržite gumb za DESNO i odaberite cilj vježbanja. Ako ste za taj dan planirali vježbanje u fazama, pritiskom gumba za DESNO možete pregledati različite faze planiranog vježbanja.
2. Pritisnite i zadržite gumb za DESNO kako bi se otvorio popis sportskih profila. Zatim nastavite pratiti gornje upute za *započnjanje vježbanja* od 3. koraka.

Uređaj M200 će vas voditi prema ostvarivanju cilja za vrijeme vježbanja. Dodatne informacije pronaći ćete u poglavlju [Funkcije za vrijeme vježbanja](#).

ZA VRIJEME VJEŽBANJA KRETANJE KROZ PRIKAZE VJEŽBANJA

Tijekom vježbanja se možete kretati kroz prikaze vježbanja pomoću gumba za DESNO. Napomena: dostupni prikazi vježbanja i prikazani podaci ovise o odabranom sportu. Možete podesiti posebne postavke za svaki sportski profil na internetskoj usluzi Polar Flow, primjerice, možete izraditi prilagođene prikaze vježbanja. Više informacija pronaći ćete u poglavlju [Sportski profili na internetskoj usluzi Flow](#).

Na primjer, zadani prikazi vježbanja u sportskom profilu za trčanje prikazuju sljedeće podatke:



Trenutno trajanje vježbanja.
Trenutna brzina otkucaja srca.



Trenutna brzina/tempo.
Dosad prijeđena udaljenost.



Trenutno trajanje vježbanja.
Trajanje trenutnog kruga.



Koliko blizu je vaša trenutna brzina brzini kojom je istrčan svjetski rekord u maratonu.

VJEŽBANJE S BRZIM CILJEM

Ako ste na internetskoj usluzi Flow izradili brzi cilj za vježbanje usmjeren na trajanje, udaljenost ili utrošak kalorija i sinkronizirali ga s uređajem M200, kao zadani prvi prikaz vježbanja bit će dostupan sljedeći prikaz:

Koliko vremena, kilometara/milja ili kalorija još morate prijeći/utrošiti za ostvarivanje cilja.
Postotni prikaz dosadašnje ostvarenosti cilja.

S približavanjem cilju vježbanja, točkice oko zaslona vizualno prikazuju vaš napredak. Brojevi oko zaslona označavaju postotak.

VJEŽBANJE S CILJEM U FAZAMA

Ako ste na internetskoj usluzi Flow izradili cilj vježbanja u fazama i sinkronizirali ga s uređajem M200, kao zadani prvi prikaz vježbanja bit će dostupan sljedeći prikaz:



Vaša trenutna brzina otkucaja srca.
Tajmer s odbrojavanjem za fazu.

Kako vježbate prema cilju u fazama, točkice označavaju vašu ciljanu zonu brzine otkucaja srca.

HEART RATE ZONES (ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA)

Točkice i brojevi oko zaslona vizualni su pokazatelj zone brzine otkucaja srca u kojoj trenutno vježbate. Treptajuća točka pokazuje jeste li bliže prethodnoj ili sljedećoj zoni brzine otkucaja srca.

Na ogleđnoj slici s desne strane, vježbate u 2. zoni brzine otkucaja srca koja se nalazi između 60 % i 69% maksimalne brzine otkucaja srca. Treptajuća točka označava da ste blizu 70% maksimalne brzine.



FUNKCIJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA

OZNAČITE KRUG

Označite krug tako da pritisnete i zadržite gumb za desno.

PROMJENA FAZE ZA VRIJEME VJEŽBANJA U FAZAMA

Ako ste odabrali ručnu promjenu faze prilikom izrade cilja u fazama, pritisnite gumb za DESNO kako biste nastavili sa sljedećom fazom, po završetku trenutne.

PRIKAZ SVJETLO

Za vrijeme vježbanja zaslon će zasvijetliti kada okrenete ručni zglob radi pregleda zaslona.

OBAVIJESTI


Ako vježbate izvan planiranih zona brzine otkucaja srca, M200 će vas obavijestiti vibracijom.

PAUZIRANJE/ZAUSTAVLJANJE VJEŽBANJA

Ako želite pauzirati snimanje vježbanja, pritisnite gumb za LIJEVO. Prikazat će se poruka **Recording paused** (Snimanje je pauzirano). Za nastavak snimanja, pritisnite gumb za DESNO.

Ako želite prekinuti snimanje vježbanja, pritisnite i zadržite gumb za LIJEVO u pauziranom načinu rada. Prikazat će se poruka **Recording ended** (Snimanje je završeno).

Snimanje vježbanja možete prekinuti i izravno, bez potrebe za pauziranjem i korištenjem gumba za LIJEVO.

 *Ako zaustavite vježbanje nakon pauziranja, vrijeme proteklo nakon pauziranja neće biti uključeno u ukupno vrijeme vježbanja.*

PREGLED VJEŽBANJA NAKON VJEŽBANJA

Odmah nakon zaustavljanja vježbanja, na uređaju M200 prikazat će se pregled vašeg vježbanja. Detaljniju, ilustriranu analizu dobit ćete u aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

Na uređaju M200 možete vidjeti sljedeće podatke o vašem vježbanju:

Duration (Trajanje)	Trajanje vježbanja.
HR avg (Prosječna brzina otkucaja srca)*	Prosječna brzina otkucaja srca tijekom vježbanja se prikazuje u otkucajima/minuti ili kao % maksimalne brzine otkucaja srca, ovisno o odabranoj postavci sportskog profila na internetskoj usluzi Polar Flow.
HR max (Maksimalna brzina otkucaja srca)*	Maksimalni broj otkucaja srca tijekom vježbanja.
Distance (Udaljenost)**	Udaljenost prijeđena tijekom vježbanja.
Pace/Speed avg (Prosječni tempo/brzina)**	Prosječni tempo/brzina tijekom vježbanja.
Pace/Speed max (Maksimalni tempo/brzina)	Maksimalni tempo/brzina tijekom vježbanja.

a)**	
Calories (Kalorije)	Količina utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja.

*) Podaci se prikazuju ako je mjerena brzina otkucaja srca tijekom vježbanja.

***) Podaci se prikazuju ako ste koristili funkciju GPS tijekom vježbanja.

POVIJEST VJEŽBANJA NA UREĐAJU M200

U području **History** (Povijest) možete pronaći sažetke vaših pet posljednjih vježbanja. Uđite u **History** (Povijest) i gumbom za DESNO pomaknite se do vježbanja koje želite pregledati. Za pregled podataka, pritisnite i zadržite gumb za DESNO. Napomena: podaci koji će se prikazati ovise o vašim postavkama za sportski profil korišten za vrijeme vježbanja.

Podaci vaših starijih vježbanja spremljeni su na uređaju M200 dok se ne sinkronizira s aplikacijom Polar Flow ili istoimenom internetskom uslugom. Ako na uređaju M200 ponestaje memorije za spremanje povijesti vježbanja, uređaj će vam predložiti da sinkronizirati prošla vježbanja s aplikacijom Flow ili istoimenom internetskom uslugom.

PODACI O VJEŽBANJU U APLIKACIJI POLAR FLOW

Uređaj M200 automatski će se sinkronizirati s aplikacijom Polar Flow po završetku vježbanja, ako je telefon u dometu Bluetooth veze. Podatke o vježbanju možete sinkronizirati i ručno između uređaja M200 i aplikacije Flow tako da pritisnete i zadržite gumb za LIJEVO na uređaju M200, pod uvjetom da ste prijavljeni u aplikaciju Flow, a telefon se nalazi u dometu Bluetooth veze. U aplikaciji možete brzo analizirati svoje podatke nakon svakog vježbanja. Aplikacija omogućava brzi pregled podataka o vježbanju.

Više informacija pronaći ćete u [aplikaciji Polar Flow](#).

PODACI O VJEŽBANJU NA INTERNETSKOJ USLUZI POLAR FLOW

Analizirajte svaku pojedinost vježbanja i saznajte više o vašoj izvedbi. Pratite svoj napredak i podijelite najbolja vježbanja s drugima.

Više informacija pronaći ćete u [Internetska usluga Polar Flow](#).

ZNAČAJKE

GPS ZNAČAJKE


M200 ima ugrađeni GPS koji precizno mjeri brzinu/tempo, udaljenost i nadmorsku visinu u širokom rasponu sportova na otvorenom te vam omogućava da nakon vježbanja pregledate rutu na karti u aplikaciji Flow i internetskoj usluzi.

 *Ako tijekom vježbanja želite pregledati različite GPS podatke na uređaju M200, na odgovarajući način uredite prikaze vježbanja sportskog profila koji želite koristiti.*

M200 koristi tehnologiju SiRFInstantFix™ za predviđanje položaja satelita u ostvarivanju brzog fiksiranja na satelit. U idealnim uvjetima, tj. na otvorenom i podalje od visokih zgrada i stabala, uređaj M200 može pronaći satelitske signale za manje od jedne minute.

Tehnologija u uređaju M200 precizno predviđa položaje satelita do tri dana unaprijed. Dakle, ako ćete vježbati u sljedeća tri dana, M200 zna gdje će tražiti satelite i tako može brže dohvatiti njihove signale, čak u roku 5 – 10 sekundi. Preciznost predviđanja položaja postupno se smanjuje tijekom 2. i 3. dana.

Ako nećete vježbati ponovno u sljedećih nekoliko dana, M200 će sljedeći put ponovno ispočetka morati tražiti satelitske signale, pri čemu će možda trebati više vremena za pronalazak trenutnog položaja.

 *Najbolji rad GPS sustava osigurat ćete ako nosite M200 na ručnom zglobu tako da je zaslon okrenut prema gore.*

24/7 ACTIVITY TRACKING (PRAĆENJE AKTIVNOSTI 24/7)

M200 prati vaše aktivnosti pomoću ugrađenog 3D akcelerometra koji bilježi pokrete ručnog zgloba. On analizira učestalost, intenzitet i pravilnost vaših pokreta zajedno s tjelesnim podacima, čime vam se pruža uvid u količinu stvarnih aktivnosti u svakodnevnom životu, pored redovitog vježbanja. Za što točnije rezultate praćenja aktivnosti, uređaj M200 nosite na nedominantnoj ruci.

CILJ ZA AKTIVNOSTI

Osobni cilj za aktivnosti dobit ćete kada postavite M200 koji će vas potom svaki dan voditi do ostvarivanja cilja. Napredak do cilja možete vidjeti u aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi. Cilj za aktivnosti temelji se na vašim osobnim podacima i postavci za razinu aktivnosti koju ćete pronaći u aplikaciji Polar Flow ili na [internetskoj usluzi Polar Flow](#).

Ako želite promijeniti cilj, otvorite aplikaciju Flow, dodirnite vaše ime/fotografiju profila u izborniku prikaza i prstom prijedite dolje kako bi se prikazao **cilj za dnevne aktivnosti**. Ili idite na flow.polar.com i prijavite se u vaš Polar račun. Zatim kliknite vaše ime > **Settings** (Postavke) > **Daily Activity goal** (Cilj za dnevne aktivnosti). Odaberite jednu od tri razina aktivnosti koja najbolje opisuje aktivnosti u vašem uobičajenom danu. Ispod područja za odabir možete vidjeti koliko aktivni trebate biti da biste ostvarili cilj za dnevne aktivnosti na odabranoj razini. Primjerice, ako radite uredski posao i većinu dana provodite sjedeći, očekuje se da ostvarite otprilike četiri sata aktivnosti niskim intenzitetom tijekom običnog dana. Očekivanja su veća za osobe koje puno stoje i hodaju tijekom radnog vremena.

PODACI O AKTIVNOSTIMA

Točke i brojevi oko zaslona u vremenskom prikazu prikazuju napredak prema vašem cilju za dnevne aktivnosti. Kada je isprekidani krug oko zaslona pun, ostvarili ste cilj i bit ćete obaviješteni vibrirajućim upozorenjem, a na zaslonu će se prikazati tekstualna poruka **Activity goal reached** (Ostvaren je cilj za dnevne aktivnosti).

Svoje aktivnosti možete pregledati i u izborniku **Activity** (Aktivnosti). Tamo možete vidjeti koliko je aktivan dosada bio vaš dan i dobiti smjernice o tome kako ostvariti cilj.

- **To go** (Preostalo): M200 nudi mogućnosti za ostvarivanje vašeg cilja za dnevne aktivnosti. Govori vam koliko još morate biti aktivni uz odabrane aktivnosti niskim, srednjim ili visokim intenzitetom. Jedan je cilj, ali više načina da se on ostvari. Cilj za dnevne aktivnosti može se ostvariti uz nizak, srednji ili visoki intenzitet. Na uređaju M200, „up“ (aktivno) predstavlja nizak intenzitet, „walking“ (hodanje) predstavlja srednji intenzitet, a „jogging“ (trčanje) visoki intenzitet. Više primjera za aktivnosti niskog, srednjeg i visokog intenziteta pronaći ćete na internetskoj usluzi Flow i u istoimenoj mobilnoj aplikaciji, gdje ćete moći odabrati najbolji način ostvarivanja cilja.
- **Steps** (Koraci): Prikazuje broj dosad napravljenih koraka. Količina i vrsta tjelesnih pokreta registriraju se i pretvaraju u procijenjenu vrijednost broja koraka.
- **Upozorenja o neaktivnosti**: Ako ćete tijekom dana dobivati upozorenja o neaktivnosti, ona će biti prikazana ovdje.

UPOZORENJE O NEAKTIVNOSTI

Općepoznato je da je tjelesna aktivnost glavni čimbenik u održavanju zdravlja. Osim tjelesne aktivnosti, važno je i izbjegavati dugotrajno sjedenje. Dugotrajno sjedenje loše je za vaše zdravlje, čak i na dane kada vježbate i dovoljno ste aktivni. M200 će primijetiti ako ste predugo bili neaktivni tijekom dana i na taj način vam pomoći da prestanete sjediti i izbjegnute negativne učinke na zdravlje.

Ako ste bili mirni 55 minuta, aktivirat će se upozorenje o neaktivnosti: Prikazat će se poruka **It's time to move** (Vrijeme je za pokret) uz slabo vibriranje. Ustanite i pronađite vlastiti način da budete aktivni. Nakratko prošetajte, istegnite se ili napravite neku drugu laganu aktivnost. Poruka će nestati kada se počnete kretati ili ako pritisnete bilo koji gumb. Ako se ne pokrenete u roku pet minuta, dobit ćete oznaku za neaktivnost koju ćete, nakon sinkronizacije, moći vidjeti u izborniku Activity (Aktivnosti) na uređaju M200, u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

U izborniku Activity (Aktivnosti) na uređaju M200 možete vidjeti vaše oznake za neaktivnost za trenutni dan. Međutim, aplikacija i internetska usluga Flow prikazuju cijelu povijest dobivenih oznaka za neaktivnost. Na taj način možete provjeravati svoju svakodnevnu rutinu i napraviti promjene u smjeru aktivnijeg načina života.

PODACI O SPAVANJU NA INTERNETSKOJ USLUZI I U APLIKACIJI FLOW

Ako ga nosite noći, M200 će pratiti vrijeme i kvalitetu (mirno/nemirno) vašeg spavanja. Ne morate uključiti način za spavanje; uređaj će prema pokretima vašeg zapešća automatski prepoznati da spavate. Vrijeme spavanje i njegova kvaliteta (mirno/nemirno) prikazuje se na internetskoj usluzi Flow i u istoimenoj aplikaciji nakon sinkronizacije uređaja M200.

Vrijeme dok spavate je najduže vrijeme kontinuiranog odmora tijekom 24 sata, počevši od 18:00 do 18:00 sljedećeg dana. Prekidi u spavanju kraći od jednog sata ne prekidaju praćenje spavanja, ali se ne računaju u ukupno vrijeme spavanja. U slučaju prekida u spavanju dužeg od 1 sata, prekida se praćenje spavanja.

Razdoblja u kojima mirno spavate bez mnogo pomicanja računaju se kao mirno spavanje. Razdoblja u kojima se pomičete i mijenjate položaj računaju se kao nemirno spavanje. Umjesto običnog zbrajanja svih nepomičnih razdoblja, izračun veći naglasak stavlja na duža nego kraća nepomična razdoblja. Postotni udio mirnog spavanja služi za usporedbu vremena provedenog u mirnom snu s ukupnim vremenom spavanja. Mirno spavanje uvijek je individualno i treba se tumačiti zajedno sa vremenom spavanja.

Kada znate količinu mirnog i nemirnog spavanja, imat ćete uvid u kvalitetu spavanja noću i moći ćete zaključiti da li na istu utječu neke promjene u vašem svakodnevnom životu. Tako možete pomoći pronaći načine poboljšanja kvalitete spavanja kako biste se tijekom dana osjećali odmorno.

PODACI O AKTIVNOSTIMA U APLIKACIJI FLOW I NA ISTOIMENOJ INTERNETSKOJ USLUZI

Pomoću aplikacije Flow možete pratiti i analizirati podatke o svojim aktivnostima dok ste u pokretu te izvršiti bežično sinkroniziranje između uređaja M200 i usluge Flow. Internetska usluga Flow pruža vam najdetaljniji uvid u podatke o vašim aktivnostima i spavanju. Pomoću izvještaja o aktivnostima (u kartici **PROGRESS** (Napredak)) možete pratiti dugoročni trend vaših dnevnih aktivnosti. Možete odabrati pregled dnevnih, tjednih i mjesečnih izvještaja.

U izvještaju „Night sleep“ (Spavanje noću) možete pratiti vaše uzorke spavanja tijekom tjedna. On prikazuje broj odspavanih sati koji se dijeli brojem sati provedenih u mirnom i nemirnom spavanju, za potrebe dublje analize spavanja. Osim toga, u izvještaju o aktivnostima možete vidjeti vaše najbolje dane u pogledu dnevnih aktivnosti, napravljene korake, utrošene kalorije i spavanje za odabrano razdoblje.

PAMETNE OBAVIJESTI

Značajka pametnih obavijesti omogućava primanje obavijesti s telefona na uređaju M200. Uređaj M200 obavijestit će vas o dolaznom pozivu ili primljenoj poruci (primjerice, SMS ili WhatsApp poruci). Osim toga, obavijestit će vas o događajima iz kalendara na vašem telefonu. Kada vježbate s uređajem M200, obavijesti o pozivima moći ćete primiti samo ako je na vašem telefonu i telefonu u blizini pokrenuta aplikacija Polar Flow.

- Za korištenje značajke Pametne obavijesti trebate imati mobilnu aplikaciju Polar Flow za iOS ili Android, a uređaj M200 mora biti uparen s aplikacijom. iOS 10 i Android 5.0 su minimalni podržani mobilni operativni sustavi.
- Imajte na umu da uz uključenu značajku Pametne obavijesti, baterija vašeg Polar uređaja i telefona se troši brže jer je *Bluetooth* veza stalno uključena.

POSTAVKE ZA PAMETNE OBAVIJESTI

TELEFON (IOS)

Postavke za obavijesti na telefonu određuju koje ćete obavijesti primiti na uređaju M200. Uređivanje postavki obavijesti na iOS telefonu:

1. Uđite u **Settings > Notifications** (Postavke > Obavijesti).
2. Otvorite postavke aplikacije tako da dodirnete aplikaciju u području **NOTIFICATION STYLE** (STIL OBAVIJESTI).
3. Postavku **Allow Notifications** (Dopusti obavijesti) namjestite na uključeno, a postavku **ALERT STYLE WHEN UNLOCKED** (Stil upozoravanja u zaključanom stanju) namjestite na **Banners** (Natpisi) ili **Alerts** (Upozorenja).

TELEFON (ANDROID)

Ako želite primati obavijesti s telefona na Polar uređaju, najprije je potrebno omogućiti obavijesti u mobilnim aplikacijama iz kojih ih želite primati. Ovo možete učiniti putem postavki mobilnih aplikacija ili putem postavki za obavijesti aplikacija Android telefona. Više informacija o postavkama za obavijesti aplikacija potražite u korisničkom priručniku telefona.


Zatim aplikacija Polar Flow mora imati odobrenje za čitanje obavijesti s telefona. Aplikaciji Polar Flow morate omogućiti pristup obavijestima telefona (omogućite obavijesti u aplikaciji Polar Flow). Aplikacija Polar Flow pomaže vam u ostvarivanju pristupa kada je potrebno.

MOBILNA APLIKACIJA POLAR FLOW

 U mobilnoj aplikaciji Polar Flow značajka Pametne obavijesti automatski je isključena.

Značajku Pametne obavijesti u mobilnoj aplikaciji se uključuje i isključuje na sljedeći način:

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Idite u **Devices** (Uređaji).
3. U **Smart notifications** (Pametne obavijesti) odaberite **On (no preview)** (Uključeno (bez pregleda)) ili **Off** (Isključeno).
4. **Sinkronizirajte M200 s mobilnom aplikacijom** tako da pritisnete i zadržite gumb za LIJEVO na uređaju M200.
5. Na zaslonu uređaja M200 prikazat će se poruka **Smart notifications on** (Pametne obavijesti uključene) ili **Smart notifications off** (Pametne obavijesti isključene).

 Svaki put kada promijenite postavke obavijesti u mobilnoj aplikaciji Polar Flow, ne zaboravite sinkronizirati M200 s mobilnom aplikacijom.

ZNAČAJKA DO NOT DISTURB (NE SMETAJ)

Ako želite onemogućiti upozorenja za obavijesti na određeno vrijeme tijekom dana, uključite značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) u mobilnoj aplikaciji Polar Flow. Kada je ona uključena, za vrijeme postavljenog razdoblja nećete primati upozorenja za obavijesti. Zadana postavka za način rada **Do not disturb** (Ne smetaj) je uključeno između 22 i 7 sati.

Značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) ćete promijeniti na sljedeći način:

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Idite u **Devices** (Uređaji).
3. U području **Smart notifications** (Pametne obavijesti) možete uključiti i isključiti značajku **Do not disturb** (Ne

smetaj) te postaviti vrijeme početka i završetka za istoimenu način rada.

4. Sinkronizirajte M200 s mobilnom aplikacijom tako da pritisnete i zadržite gumb za LIJEVO na uređaju M200.

BLOCK APPS (BLOKIRAJ APLIKACIJE)

Može se primijeniti samo na uređaju M200 koji je uparen s Android telefonom

Ako na vaš telefon stižu posebne obavijesti za koje ne želite da budu vidljive na uređaju M200, pojedine aplikacije možete blokirati za slanje pametnih obavijesti na uređaj M200. Blokiranje posebnih obavijesti aplikacija:

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Idite u **Devices** (Uređaji).
3. Na uređaju M200 dodirnite **Block apps** (Blokiraj aplikacije) na dnu stranicu.
4. Odaberite aplikaciju koju želite blokirati, kvačicom označite okvir pored njenog naziva.
5. Sinkronizirajte promijenjene postavke sa satom za trčanje tako da pritisnete i zadržite gumb za LIJEVO na uređaju M200.

PAMETNE OBAVIJESTI U PRAKSI

Kada dobijete obavijest, vaš M200 će vas o tome diskretno upozoriti vibriranjem. Upozorenje za događaj kalendara i poruku se javlja jednom, dok upozorenje o dolaznom pozivu ostaje do pritiska na gumb na uređaju M200 ili do javljanja na telefon. Ako stigne obavijesti tijekom upozorenja o pozivu, ona neće biti prikazana.

Ako je na vašem telefonu pokrenuta aplikacija Flow, za vrijeme vježbanja moći ćete primiti pozive. Nećete moći primiti druge obavijesti (e-pošte, kalendara, aplikacija itd.) za vrijeme vježbanja.

ZNAČAJKA PAMETNE OBAVIJESTI RADI PUTEM BLUETOOTH VEZE

Značajka Pametne obavijesti radi na uređaju M200 i telefonu povezanima Bluetooth vezom, pod uvjetom da se ti uređaji nalaze u vidnom dometu, udaljeni najviše 5 m/16 st. Ako je M200 manje od dva sata izvan dometa, telefon će automatski obnoviti vezu u roku 15 minuta nakon vraćanja uređaja M200 u područje dometa.

Ako je M200 više od dva sata izvan dometa, vezu ćete obnoviti tako da pritisnete i zadržite gumb za LIJEVO na uređaju M200 nakon vraćanja telefona i uređaja M200 u područje dometa Bluetooth veze.

Dodatne upute pronaći ćete na adresi support.polar.com/en/M200.

POLAR SPORTSKI PROFILI

Sportski profili mogućnosti za odabir spotova na uređaju M200. Izradili smo tri zadana sportska profila za M200, ali u aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi možete dodavati nove sportske profile za vašu upotrebu i sinkronizirati ih s uređajem M200 – na taj način stvarate popis svih vašim omiljenih sportova.

Osim toga, na internetskoj usluzi Flow za svaki sportski profil možete namjestiti posebne postavke. Primjerice, možete izraditi prilagođene **prikaze vježbanja** za svaki sport kojim se bavite i odabrati podatke koji će se prikazivati dok vježbate: samo vaša brzina otkucaja srca ili samo brzina i prijeđena udaljenost – što god najviše odgovara vama i potrebama vašeg vježbanja.

Istodobno možete imati najviše 20 sportskih profila na uređaju M200. Broj sportskih profila u mobilnoj aplikaciji Polar Flow i u istoimenoj internetskoj usluzi nije ograničen.



Više informacija potražite u poglavlju [Sportski profili na internetskoj usluzi Flow](#) ili u odjeljku Sport Profiles (Sportski profili) u aplikaciji Polar Flow.




Korištenje sportskih profila vam omogućava praćenje vaših aktivnosti i napretka u različitim sportovima. Pregledajte svoju povijest vježbanja i pratite napredak na [internetskoj usluzi Flow](#).

Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjerite koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u [postavkama sportskih profila](#).

ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA

Zone brzine otkucaja srca Polar uvode novu razinu učinkovitosti u vježbanje koja se temelji na brzini otkucaja srca. Vježbanje je podijeljeno na pet zona brzine otkucaja srca koje se zasnivaju na postotnom udjelu maksimalne brzine otkucaja srca. Sa zonama brzine otkucaja srca možete jednostavno odabrati i pratiti intenzitete vježbanja.

Ciljna zona	Intenzitet u % HR _{max} *	Primjer: Zone brzine otkucaja srca**	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
MAKSIMALNO 	90-100%	171 - 190 otk/min	manje od 5 minuta	<p>Prednosti: Maksimalan ili gotovo maksimalan učinak za disanje i mišiće.</p> <p>Subjektivno: Vrlo naporno za disanje i mišiće</p> <p>Preporučuje se za: vrlo iskusne i istrenirane sportaše. Samo u kratkim intervalima, obično u završnoj pripremi za kratke događaje.</p>
TEŠKO 	80-90%	152 - 172 otk/min.	2 - 10 minuta	<p>Prednosti: Povećana sposobnost podnošenja opterećenja pri velikoj brzini.</p> <p>Subjektivno: Uzrokuje umor u mišićima i teško disanje</p> <p>Preporučuje se za: Iskusne sportaše za cjelogodišnje vježbanje, različitog trajanja. Postaje važnije za vrijeme sezone prednatjecanja.</p>
UMJERENO	70-80%	133 - 152 otk/min	10 - 40 minuta	<p>Prednosti: Pospješuje opći tempo vježbanja, olakšava napor umjerenog intenziteta i</p>

Ciljna zona	Intenzitet u % HR _{max} *	Primjer: Zone brzine otkucaja srca**	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				<p>pospješuje učinkovitost.</p> <p>Subjektivno: odmjereno, kontrolirano i brzo disanje.</p> <p>Preporučuje se za: sportaše koji vježbaju za događaje ili traže rezultate izvedbe.</p>
LAGANO 	60-70%	114-133 otk/min	40 - 80 minuta	<p>Prednosti: Pospješuje opću kondiciju, oporavak i ubrzava metabolizam.</p> <p>Subjektivno: udobno i lagano, malo mišićno i kardiovaskularno opterećenje.</p> <p>Preporučuje se za: svakoga za vježbanje dužeg trajanja za vrijeme osnovnog vježbanja i za vježbe oporavka tijekom natjecateljske sezone.</p>
JAKO LAGANO 	50-60%	104-114 otk/min	20 - 40 minuta	<p>Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju i potpomaže oporavak.</p> <p>Subjektivno: vrlo lagano, malo napora.</p> <p>Preporučuje se za: za oporavak i hlađenje, tijekom sezone vježbanja.</p>

* HR_{max} = maksimalna brzina otkucaja srca (220 - dob).

** Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220 - 30).

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 1 izvodi se uz vrlo lagan intenzitet. Glavno načelo vježbanja je da se izvedba pospješuje pri oporavku nakon a ne za vrijeme vježbanja. Ubrzajte postupak oporavka uz vrlo lagani intenzitet vježbanja.

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 2 služi vježbanju izdržljivosti, osnovnom dijelu svakog programa vježbanja. Vježbanje u ovoj zoni je jednostavno i aerobno. Vježbanje koje dugo traje u ovoj laganoj zoni rezultira učinkovitom potrošnjom energije. Za napredak ćete morati biti ustrajni.

Aerobna snaga je poboljšana u zoni 3 brzine otkucaja srca. Intenzitet vježbanja je veći nego u sportskim zonama 1 i 2 ali i dalje uglavnom aerobni. Vježbanje u sportskoj zoni 3 može se, primjerice sastojati od intervala praćenih oporavkom. Vježbanje u ovoj zoni posebno je učinkovito za povećanje učinkovitosti cirkulacije krvi u srčanim mišićima i mišićima tijela.

Ako je vaš cilj natjecanje u punoj snazi, trebate vježbati u zonama brzine otkucaja srca 4 i 5. U ovim zonama, vježbate anaerobno u intervalima do 10 minuta. Što je kraći interval, veći je intenzitet. Dovoljan oporavak između intervala jako je važan. Model vježbanja u zonama 4 i 5 namijenjen je za ostvarivanje najboljih rezultata.

Polar ciljne zone brzine otkucaja srca mogu se personalizirati pomoću laboratorijski izmjerene vrijednosti HRmax ili provođenjem terenskog testa za samostalno mjerenje vrijednosti. U sklopu internetske usluge Polar Flow možete zasebno urediti granice brzine otkucaja srca u svakom sportskom profilu na vašem Polar računu.

Prilikom vježbanja u ciljnoj zoni brzine otkucaja srca pokušajte iskoristiti cijelu zonu. Srednja zona je dobar cilj ali održavanje brzine otkucaja vašeg srca na istoj razini sve vrijeme nije nužno. Brzina otkucaja srca postupno se prilagođava intenzitetu vježbanja. Primjerice, ako prijeđete iz prve zone brzine otkucaja srca u treću, sustav cirkulacije i brzina otkucaja srca će se prilagoditi za 3-5 minuta.

Brzina otkucaja srca odgovara na intenzitet vježbanja ovisno o čimbenicima kao što su razine kondicije i oporavka, ali i o čimbenicima okruženja. Važno je primijetiti subjektivne osjećaje zamora i prema tome prilagoditi program vježbanja.

ZNAČAJKE PAMETNOG VJEŽBANJA POLAR

Neovisno o tome radi li se o ocjenjivanju vaše svakodnevne kondicijske razine, izradi plana vježbanja za pojedinca, radu odgovarajućim intenzitetom ili primanju trenutne povratne informacije, Polar pametno vježbanje nudi izbor jedinstvene i jednostavne za uporabu značajke, prilagođene vašim potrebama i dizajnirane za maksimalan užitak i motivaciju za vrijeme vježbanja.

M200 sadrži sljedeće značajke za Polar pametnog vježbanja:

- [Activity Guide](#) (Vodič za aktivnosti)
- [Activity Benefit](#) (Prednost aktivnosti)
- [Smart Calories](#) (Pametne kalorije)
- [Training Benefit](#) (Prednost vježbanja)
- [Running program](#) (Program trčanja)
- [Running Index](#) (Indeks trčanja)

VODIČ ZA AKTIVNOSTI

Vodič za aktivnosti vam kazuje koliko ste bili aktivni tijekom dana i koliko još toga morate učiniti da biste dosegli preporuke za fizičku aktivnost po danu. Vaš napredak prema vašem cilju za dnevne aktivnosti za određeni dan možete provjeriti na uređaju M200, u mobilnoj aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi.

VODIČ ZA AKTIVNOSTI NA UREĐAJU M200

U vremenskom prikazu uređaja M200, točkice i brojevi oko zaslona prikazuju napredak prema vašem cilju za dnevne aktivnosti.

Druga ikona u glavnom izborniku uređaja M200 prikazuje detaljne informacije o vašim aktivnostima u određenom danu. Ovdje možete vidjeti ostvaren postotni udio cilja za dnevne aktivnosti. Isti je vizualno predstavljen trakom aktivnosti.

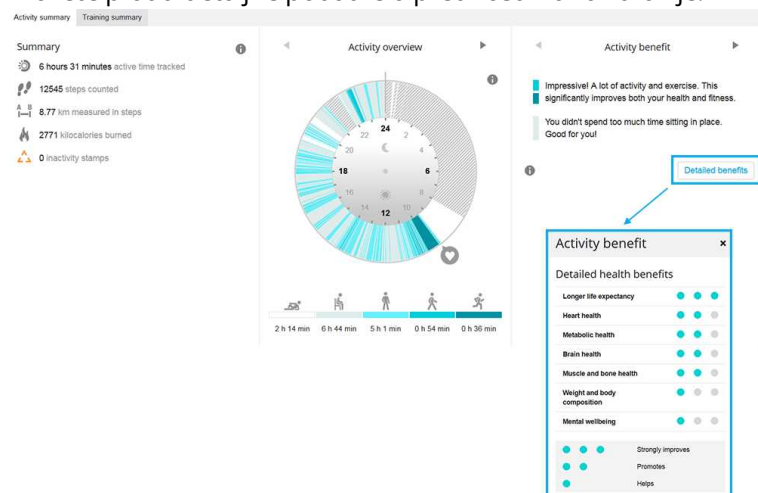
Ako uđete u izbornik Aktivnost, vidjet ćete mogućnosti za ostvarivanje vašeg cilja za dnevne aktivnosti. Uređaj M200 govori koliko još morate biti aktivni uz nizak, srednji ili visok intenzitet aktivnosti. „Up“ (aktivno) predstavlja aktivnosti niskog intenziteta, „walking“ (hodanje) predstavlja aktivnosti srednjeg intenziteta, a „jogging“ (trčanje) aktivnosti visokog intenziteta. S praktičnim savjetima kao što su „50 minutes walking“ (hodanje u trajanju 50 minuta) ili „20 minutes jogging“ (trčanje u trajanju 20 minuta), možete odabrati način na koji ćete ostvariti svoj cilj. Na internetskoj stranici Polar Flow i u istoimenoj aplikaciji pronaći ćete još primjera za aktivnosti niskog, srednjeg i visokog intenziteta.

Više informacija pronaći ćete u [Praćenje aktivnosti 24/7](#).

PREDNOST AKTIVNOSTI

Prednost aktivnosti daje vam povratne informacije o prednostima za zdravlje koje vam donosi aktivnost, ali i koje neželjene učinke na vaše zdravlje ima predugo sjedenje. Povratne informacije temelje se na međunarodnim smjernicama i istraživanju učinaka koje na zdravlje imaju tjelesna aktivnost i sjedenje. Osnovna zamisao je: što ste aktivniji, to ćete steći više prednosti!

Aplikacija Flow i internetska usluga Flow prikazuju prednosti koje stećete svakodnevnim aktivnostima. Prednosti aktivnosti možete pratiti na svakodnevnoj, tjednoj i mjesečnoj osnovi. S internetskom uslugom Flow također možete pratiti detaljne podatke o prednostima za zdravlje.



Više informacija pronaći ćete u [Praćenje aktivnosti 24/7](#).

SMART CALORIES (PAMETNE KALORIJE)

Najtočnije brojilo kalorija na tržištu računa broj utrošenih kalorija prema vašim podacima:

- tjelesnoj težini, visini, dobi, spolu
- individualnoj maksimalnoj brzini otkucaja srca (HR_{max})
- Intenzitetu vašeg vježbanja ili aktivnosti
- individualnom maksimalnom udisaju kisika ($VO2_{max}$)

Izračun kalorija temelji se na inteligentnoj kombinaciji podataka o ubrzanju i brzini otkucaja srca. Izračunom kalorija precizno se mjeri količina kalorija koje ste utrošili tijekom vježbanja.

Ukupan utrošak energije (u kilokalorijama, kcal) možete vidjeti za vrijeme vježbanja, a ukupnu količinu kilokalorija utrošenih tijekom vježbanja nakon istog. Osim toga, možete pratiti ukupnu količinu kalorija utrošenih tijekom dana.

PREDNOST VJEŽBANJA

Značajka Prednost vježbanja daje vam tekstualne informacije o učinku svakog vježbanja, što olakšava razumijevanje učinkovitosti vježbanja. **Povratne informacije možete vidjeti u aplikaciji Flow te na istoimenoj internetskoj usluzi.** Za primanje povratnih informacija trebate vježbati najmanje 10 minuta u [zonama brzine otkucaja srca](#).

Povratne informacije značajke Prednost vježbanja zasnivaju se na zonama brzine otkucaja srca. Ona očitava koliko ste vremena utrošili i koliko kalorija ste potrošili u svakoj zoni.

Opisi različitih mogućnosti prednosti vježbanja navedene su u donjoj tablici.

Povratna informacija	Prednost vježbanja
Maximum training+ (Maksimalno vježbanje+)	Kakva vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Maximum training (Maksimalno vježbanje)	Kakva vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji.
Maximum & Tempo training (Maksimalno vježbanje i tempo)	Kakva vježba! Poboljšali ste brzinu i efikasnost. Ova vježba također je znatno razvila vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo & Maximum training (Tempo i maksimalno vježbanje)	Kakva vježba! Znatno ste poboljšali vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova je vježba također razvila vašu brzinu i učinkovitost.
Tempo training+ (Tempo vježbanja+)	Odličan tempo u dugoj vježbi! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Tempo training (Tempo vježbanja)	Odličan tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo & Steady state training (Tempo i vježbanje nepromijenjenim tempom)	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba je razvila i vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića.
Steady state & Tempo training (Nepromijenjen tempo i tempo vježbanja)	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. Ova je vježba također razvila vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.

Povratna informacija	Prednost vježbanja
Steady state training + (Vježbanje nepromijenjenim tempom+)	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Time se također povećala vaša otpornost na umor.
Steady state training (Vježbanje nepromijenjenim tempom)	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Steady state & Basic training, long (Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje, dugačko)	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Također je razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Steady state & Basic training (Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje)	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. Ova je vježba također razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Basic & Steady state training, long (Osnovni i nepromijenjen tempo vježbanja, dugačak)	Odlično! Ova dugačka vježba je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Također je poboljšala izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Basic & Steady state training (Osnovno vježbanje i vježbanje nepromijenjenim tempom)	Odlično! Poboljšali ste vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Ova je vježba također razvila izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Basic training, long (Osnovno vježbanje, dugačko)	Odlično! Ova dugačka vježba, slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Basic training (Osnovno vježbanje)	Vrlo dobro! Ova vježba slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Recovery training (Vježbanje za oporavak)	Very nice session for your recovery. (Jako dobra vježba za vaš oporavak.) Lagana vježba poput ove dopušta vašem tijelu da se prilagodi vježbanju.

RUNNING PROGRAM (PROGRAM TRČANJA)

Polarov program trčanja je osobno prilagođen program koji se temelji na vašoj kondicijskoj pripremljenosti, a brine se da vježbate na ispravan način i da ne vježbate prejakim intenzitetom. Inteligentan je i prilagođava se sukladno vašem razvoju te vas upozorava kada bi bilo razborito smanjiti tempo, a kada ga pojačati. Svaki program je prilagođen prema vašem događaju, uzima u obzir vaše osobine, učestalost vježbanja i vrijeme pripreme. Program je besplatan, a možete ga nabaviti na internetskoj usluzi Polar Flow na adresi flow.polar.com.

Programe možete koristiti za utrku na 5.000, 10.000 metara, polumaraton i maraton. Svaki program sastoji se od tri faze: Izgradnja baze, priprema i smanjenje volumena. Te faze postupno će razvijati vašu izvedbu i osigurati će da spremni dočekate dan utrke. Vježbanja trčanja dijele se na pet vrsta: lagano trčanje, trčanje na srednje staze, trčanje na duge staze, trčanje određenim tempom i intervalno trčanje. Sva vježbanja sastoje se od faza zagrijavanja, rada i hlađenja – samo tako se postižu optimalni rezultati. Osim toga, možete odabrati vježbe snage, trupa i pokretljivosti, koje će služiti kao potpora vašem razvoju. Svaki tjedan vježbanja sastoji se od dva do pet sesija trčanja, a vježbanja

trčanja tijekom tjedna može ukupno trajati od jednog do sedam sati, što ovisi o vašoj kondicijskoj pripremljenosti. Minimalno trajanje programa je 9 tjedana, a maksimalno 20 mjeseci.

Naučite više o Polarovom programu trčanja u ovom [opsežnom vodiču](#). Ili pročitajte više o tome kako [početi koristiti Running Program](#) (Program trčanja).

IZRADITE POLAROV PROGRAM TRČANJA

1. Prijavite se na internetsku uslugu Flow na adresi flow.polar.com.
2. U kartici odaberite **Programs** (Programi).
3. Odaberite vaš događaj, imenujte ga, postavite datum događaja i vrijeme kada ga želite pokrenuti.
4. Odgovorite na pitanja o razini tjelesnih aktivnosti.*
5. Odaberite želite li u program uključiti vježbe za podršku.
6. Pročitajte i odgovorite na pitanja iz upitnika o stupnju tjelesne pripremljenosti.
7. Pregledajte vaš program i prilagodite postavke koje je potrebno prilagoditi.
8. Po završetku, odaberite **Start program** (Početak programa).

*Ako je dostupno četiri tjedna povijesti vježbanja, oni će se unaprijed popuniti.

POKRETANJE CILJA VJEŽBANJA

Vaš cilj vježbanja za trenutni dan prikazan je u vrhu popisa, pod stavkom **Training** (Vježbanje) na uređaju M200.

1. Pritisnite i zadržite gumb za DESNO i odaberite cilj trčanja. Ako ste za taj dan planirali cilj vježbanja u fazama, pritiskom gumba za DESNO možete pregledati različite faze planiranog vježbanja.
2. Pritisnite i zadržite gumb za DESNO kako bi se otvorio popis sportskih profila.
3. Gumbom za DESNO možete se kretati kroz sportske profile.
4. Izađite vani i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Držite M200 mirno sa zaslonom okrenutim prema gore kako biste uhvatili signale [GPS](#) satelita. Nakon pronalaska signala, ikona za GPS prestat će s treptanjem i trajno će s prikazivati.

Kada se prikaže brzina otkucaja vašeg srca, to znači da je M200 pronašao signal brzine otkucaja srca.

5. Pritisnite i zadržite gumb za DESNO pa odaberite sportski profil koji želite koristiti i započnite snimanje vježbanja.

PRATITE SVOJ NAPREDAK

Sinkronizirajte rezultate vježbanja na uređaju s internetskom uslugom Flow putem USB kabela ili pomoću aplikacije Flow. Pratite svoj napredak u kartici **Programs** (Programi). Vidjet ćete pregled trenutnog programa i kako ste napredovali.


Tjedna nagrada

Ako vježbate za utrku pomoću Polarovog programa trčanja, uređaj M200 će vas nagraditi ako ćete se pridržavati plana vježbanja.

Nagrade zvjezdice koje dobivate na uređaju M200 služe kao povratna informacija o tome koliko ste se tijekom tjedna pridržavali programa. Nagrade dobivate na smjeni tjedana, odnosno, u ponedjeljak, subotu ili nedjelju, ovisno o postavci za First day of week (Prvi dan u tjednu) koju ste namjestili u općim postavkama vašeg Polar računara.

Broj dobivenih zvjezdica govori vam koliko dobro ste ispunili svoj ciljeve. Vaše stvarno vrijeme provedeno u različitim zonama brzine otkucaja srca za vrijeme vježbanja uspoređuje se s planiranim vremenom cilja vježbanja za svaku zonu brzine otkucaja srca. Informacije u nastavku vam govore što je potrebno za određeni broj zvjezdica i zašto u pojedinim tjednima nećete dobiti nijednu zvjezdicu.

- 1 zvjezdica: Prosječno gledano, ispunili ste 75% cilja u svakoj zoni brzine otkucaja srca.
- 2 zvjezdice: Prosječno gledano, ispunili ste 90% cilja u svakoj zoni brzine otkucaja srca.
- 3 zvjezdice: Prosječno gledano, ispunili ste 100% cilja u svakoj zoni brzine otkucaja srca.
- Nema zvjezdica: Previše ste vježbali (više od 200%) u umjerenim zonama (1 - 3).
- Nema zvjezdica: Previše ste vježbali (više od 150%) u zonama vježbanja visokim intenzitetom (4 i 5).

 Ne zaboravite započeti vježbanje pomoću ciljeva vježbanja, kako bi se rezultati vježbanja mogli usporediti s ciljevima.

INDEKS TRČANJA


Indeks trčanja nudi jednostavan način za praćenje promjena u izvedbi trčanja. Vrijednost indeksa trčanja je procjena maksimalne aerobne izvedbe pri trčanju, na koju utječe aerobna kondicija i ekonomičnost trčanja. Snimanjem indeksa trčanja s vremenom možete pratiti napredak. Poboljšanje znači da trčanje u određenom tempu zahtijeva manje napora ili da je vaša brzina hoda brža na određenoj razini napora.

Kako biste dobijali najtočnije podatke o vašem vježbanju, morate postaviti svoj HR_{max} .

Indeks trčanja računa se za vrijeme svakog vježbanja kada se mjeri brzina otkucaja srca i uključena je funkcija GPS te uz sljedeće uvjete:

- Korišteni sportski profil je sport koji uključuje trčanje (trčanje, cestovno trčanje, orijentacijsko trčanje itd.)
- Brzina mora iznositi 6 km/h / 3,75 mi/h ili više, a trajanje mora biti najmanje 12 minuta

Izračun počinje kada počnete sa snimanjem vježbe. Za vrijeme vježbanja, možete se npr. dvaput zaustaviti na semaforu bez prekida izračuna.

 Vrijednost indeksa trčanja moći ćete vidjeti u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi nakon sinkronizacije.

Usporedite rezultat s tablicom niže.

KRATKOROČNA ANALIZA

Muškarci

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
20 - 24	< 32	32 - 37	38 - 43	44 - 50	51 - 56	57 - 62	> 62
25 - 29	< 31	31 - 35	36 - 42	43 - 48	49 - 53	54 - 59	> 59
30 - 34	< 29	29 - 34	35 - 40	41 - 45	46 - 51	52 - 56	> 56
35 - 39	< 28	28 - 32	33 - 38	39 - 43	44 - 48	49 - 54	> 54
40 - 44	< 26	26 - 31	32 - 35	36 - 41	42 - 46	47 - 51	> 51
45 - 49	< 25	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 43	44 - 48	> 48
50 - 54	< 24	24 - 27	28 - 32	33 - 36	37 - 41	42 - 46	> 46
55 - 59	< 22	22 - 26	27 - 30	31 - 34	35 - 39	40 - 43	> 43
60 - 65	< 21	21 - 24	25 - 28	29 - 32	33 - 36	37 - 40	> 40

Žene

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
20 - 24	< 27	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	> 51
25 - 29	< 26	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 44	45 - 49	> 49
30 - 34	< 25	25 - 29	30 - 33	34 - 37	38 - 42	43 - 46	> 46
35 - 39	< 24	24 - 27	28 - 31	32 - 35	36 - 40	41 - 44	> 44
40 - 44	< 22	22 - 25	26 - 29	30 - 33	34 - 37	38 - 41	> 41
45 - 49	< 21	21 - 23	24 - 27	28 - 31	32 - 35	36 - 38	> 38
50 - 54	< 19	19 - 22	23 - 25	26 - 29	30 - 32	33 - 36	> 36
55 - 59	< 18	18 - 20	21 - 23	24 - 27	28 - 30	31 - 33	> 33
60 - 65	< 16	16 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 30	> 30

Klasifikacija se temelji na pregledu literatura 62 studije u kojima je parametar VO_{2max} izmjeren izravno na zdravim odraslim osobama u SAD-u, Kanadi i 7 europskih zemalja. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobni kondicijski propisi za muškarce i žene u dobi od 6 do 75 godina: pregled. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

U vrijednostima indeksa trčanja moguće su određene varijacije na dnevnoj bazi. Mnogo čimbenika utječe na indeks trčanja. Na vrijednost koju ste dobili određenog dana utječu promjene u uvjetima trčanja, primjerice, različita površina, vjetar ili temperatura, ali i ostali čimbenici.

DUGOROČNA ANALIZA

Pojedinačne vrijednosti indeksa trčanja oblikuju trend koji predviđa vaš uspjeh pri trčanju na određenim udaljenostima. Izvješće o indeksu trčanja možete pronaći na internetskoj usluzi Polar Flow u kartici **PROGRESS** (Napredak). Izvješće pokazuje napredak vašeg trčanja tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Ako u vježbanju za utrku koristite [Polarov program trčanja](#), moći ćete pratiti napredak vašeg indeksa trčanja i koji pokazuje kako poboljšavate trčanje u smjeru cilja.

Sljedeća tablica sadrži procijenjene vrijednosti trajanja koje trkač dostigne na određenim udaljenostima, pri maksimalnom naporu. Koristite prosječan dugoročni indeks trčanja u tumačenju karte. Predviđanje je najbolje za one vrijednosti indeksa trčanja koje ste dobili pri brzini i uvjetima trčanja koji su slični ciljnim rezultatima.

Indeks trčanja	Cooperov test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

POLAR FLOW

APLIKACIJA POLAR FLOW

U mobilnoj aplikaciji Polar Flow možete vidjeti brzo tumačenje podataka o vježbanju i aktivnostima. Osim toga, u aplikaciji možete planirati vježbanje.

PODACI O VJEŽBANJU

Pomoću aplikacije Polar Flow možete jednostavno pristupiti podacima o vašim prošlim i planiranim vježbanjima i izrađivati nove ciljeve vježbanja. Možete odabrati brzi cilj ili cilj u fazama.

Odmah ćete dobiti brz pregled vašeg vježbanja i mogućnost analize svake pojedinosti vaše izvedbe. U dnevniku vježbanja pogledajte tjedne preglede vježbanja. Osim toga, najbitnije stavke vašeg vježbanja možete i podijeliti s vašim pratiteljima pomoću funkcije "Dijeljenje slika" below.

PODACI O AKTIVNOSTIMA

Dobit ćete pojedinosti o vašim aktivnostima 24/7. Saznajte što vam nedostaje da ostvarite svoj dnevni cilj i kako ćete u tome uspjeti. Pregledajte korake, koracima prijeđenu udaljenost, utrošene kalorije te vrijeme i kvalitetu spavanja.

SPORTSKI PROFILI

U aplikaciji Flow možete dodavati, uklanjati i ponovno organizirati sportske profile. U aplikaciji Flow i na uređaju M200 možete imati do 20 aktivnih sportskih profila. Na internetskoj usluzi Flow možete [uređivati sportske profile](#).

DIJELJENJE SLIKA

Pomoću funkcije dijeljenja slika u sklopu aplikacije Flow možete dijeliti slike s podacima o vježbanju na njima. Možete podijeliti postojeću sliku ili snimiti novu i prilagoditi je vašim podacima o vježbanju. Ako je za vrijeme vježbanja uključeno GPS snimanje, možete podijeliti i snimak rute vježbanja.

Za dodatne informacije i upute o značajkama aplikacije Flow, posjetite [stranicu za podršku aplikacije Polar Flow](#).

POČETAK KORIŠTENJA APLIKACIJE FLOW

[Uređaj M200](#) možete postaviti pomoću mobilnog uređaja i aplikacije Flow.

Prije nego je počnete koristiti, aplikaciju Flow preuzmite s usluge App Store ili Google Play na vaš mobilni uređaj. Aplikacija Flow za iOS kompatibilna je sa uređajem iPhone 5 (i novijim), a za rad joj treba Appleov iOS 10.0 (ili noviji). Mobilna aplikacija Polar Flow za Android kompatibilna je s uređajima koji rade na sustavu Android 4.4 ili novijem. Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na www.polar.com/en/support/Flow_app.

Prije početka korištenja novog mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), potrebno je upariti ga sa uređajem M200. Više informacija pronaći ćete u poglavlju [Uparivanje](#).

Uređaj M200 automatski će sinkronizirati vaše podatke o vježbanju s aplikacijom Flow nakon vježbanja. Ako telefon ima vezu s internetom, podaci o vašim aktivnostima i vježbanju automatski će se sinkronizirati i s internetskom uslugom Flow. Aplikacija Flow najlakši je način sinkronizacije podataka o vježbanju s uređajem M200 pomoću internetske usluge. Upute o sinkronizaciji pronaći ćete u [Sinkronizacija](#).

PLANIRANJE VJEŽBANJA U APLIKACIJI POLAR FLOW

Na internetskoj usluzi i u aplikaciji Polar Flow možete planirati vježbanje i izraditi osobne ciljeve vježbanja.

Napomena: ciljevi vježbanja moraju se sinkronizirati s uređajem M200 da biste ih mogli koristiti, a M200 prikazuje samo planirana vježbanja za trenutni dan. Uređaj M200 će vas voditi prema ostvarivanju cilja za vrijeme vježbanja.

- **Quick Target** (Brzi cilj): Odaberite trajanje ili ciljni utrošak kalorija za vježbanje. Primjerice, možete odabrati 500 kcal, 10 km trčanja ili 30 minuta plivanja.
- **Phased Target** (Cilj u fazama): Vježbanje možete podijeliti u faze i tako postaviti različito ciljno trajanje ili intenzitet za svaku fazu. Ova služi za izradu npr. intervalnog vježbanja i dodavanje faza odgovarajućeg zagrijavanja i hlađenja.


IZRADA CILJA VJEŽBANJA U APLIKACIJI POLAR FLOW

1. U aplikaciji Polar Flow otvorite kalendar **vježbanja**.
2. Dodirnite ikonu plusa u gornjem desnom kutu.

Stvaranje brzog cilja

1. Na popisu odaberite **Add quick target** (Dodaj brzi cilj).
2. Odaberite želite li kao cilj postaviti **Distance** (Udaljenost), **Duration** (Trajanje) ili **Calories** (Kalorije).
3. Dodajte **sport** (po izboru) i unesite **naziv cilja, datum, vrijeme i napomene** (po izboru). Zadajte **Distance** (Udaljenost) ili **Duration** (Trajanje) ili **Calories** (Kalorije), ovisno o vrsti vašeg cilja.
4. Dodirnite **Create target** (Izradi cilj) kako biste dodali cilj u vaš kalendar vježbanja.

Stvaranje cilja u fazama

 U aplikaciji Polar Flow možete izraditi samo intervalnu vrstu cilja vježbanja u fazama. Ako želite izraditi drugu vrstu cilja u fazama, to možete učiniti na internetskoj usluzi Polar Flow.

1. S popisa odaberite **Add phased target** (Dodaj cilj u fazama).
2. Dodajte **sport** (po izboru) i unesite **naziv cilja, datum, vrijeme i napomene** (po izboru). Klizačem odaberite želite li **Start phases automatically** (Automatsko započinjanje faza).
3. Povucite prst s desna na lijevo kako biste urediti postavke za različite faze cilja vježbanja:
 - **Warm-up** (Zagrijavanje): Postavite fazu prema **Duration** (Trajanju) ili **Distance** (Udaljenosti) i unesite željenu vrijednost.
 - **Interval**: Odaberite željeni **Number of intervals** (Broj intervala) pa odaberite hoće li faza/e **Work** (Rad) i faza/e **Rest** (Odmor) biti postavljene prema **Duration** (Trajanju) ili **Distance** (Udaljenosti), a na kraju unesite željene vrijednosti.

- **Cool-down** (Hlađenje): Postavite fazu prema **Duration** (Trajanju) ili **Distance** (Udaljenosti) i unesite željenu vrijednost.

1. Dodirnite **Create target** (Izradi cilj) kako biste dodali cilj u vaš kalendar vježbanja.

POLAR SPORTSKI PROFILI U APLIKACIJI FLOW

Na uređaju M200 pronaći ćete tri zadana sportska profila. U aplikaciji Polar Flow možete dodati nove sportske profile na vaš popis sportova ili ukloniti sportove s vašeg računa. Možete imati najviše 20 aktivnih sportskih profila u aplikaciji Flow i u upotrebi na uređaju M200. Ako na vašem Polar računu imate više od 20 sportskih profila, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M200 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših sportskih profila. Jednostavno dodirnite i zadržite sportski profil koji želite premjestiti te ga povucite i ispustite na željeno mjesto na popisu.

DODAVANJE SPORTSKOG PROFILA

1. U aplikaciji Polar Flow uđite u **Sport profiles** (Sportski profili) u sklopu glavnog izbornika.
2. Dodirnite ikonu plusa u gornjem desnom kutu.
3. Odaberite sport koji želite dodati. Oni koje već imate označeni su crvenom bojom na popisu.
4. Zatim dodirnite **DONE** (Dovršeno) u gornjem desnom kutu kako biste dodali sport na vrh popisa sportskih profila na vašem računu.

UKLANJANJE SPORTSKOG PROFILA

1. U aplikaciji Polar Flow uđite u **Sport profiles** (Sportski profili) u sklopu glavnog izbornika.
2. Odaberite ikonu sportskog profila koji želite ukloniti.
3. Dodirnite **Remove (sport profile?)** (Ukloni (sportski profil?)).
4. Ponovno dodirnite **Remove** (Ukloni) za potvrdu brisanja sportskog profila s vašeg Polar računa.

Ne zaboravite sinkronizirati promijenjene postavke s uređajem M200.

Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjerite koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u postavkama sportskih profila.

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow prikazuje postotak ispunjenosti vašeg cilja za dnevne aktivnosti i pojedinosti o vašim aktivnostima te vam pomaže da shvatite kako vaše svakodnevne navike i odluke utječu na vaše opće stanje.

Na internetskoj usluzi Polar Flow možete i planirati te detaljno analizirati vježbanje i tako saznati više o vašoj izvedbi. Postavite i prilagodite M200 tako da savršeno bude usklađen s potrebama vašeg vježbanja – to ćete učiniti dodavanjem sportskih profila i uređivanjem njihovih postavki. Osim toga, najbitnije stavke vašeg vježbanja možete i

podijeliti s vašim prijateljima u Flow zajednici, možete se prijaviti na satove u vašem klubu i tako polaziti osobno prilagođen program za događaj trčanja.

[Uređaj M200](#) možete postaviti pomoću računala na adresi flow.polar.com/start. Tamo ćete biti usmjereni na preuzimanje i instalaciju softvera FlowSync za sinkroniziranje podataka između uređaja M200 i internetske usluge te na izradu korisničkog računa za internetsku uslugu. Ako ste postavljanje izvršili pomoću mobilnog uređaja i aplikacije Flow, moći ćete se prijaviti na internetsku uslugu Flow s akreditivima koje ste izradili tijekom postavljanja.

FEED (PRAĆENJE)

U stavci **Feed** (Praćenje) možete vidjeti što ste vi i vaši prijatelji radili u zadnje vrijeme. Pogledajte naše najnovije preglede vježbanja i aktivnosti, podijelite svoja najveća dostignuća, komentirajte i izrazite sviđanje za aktivnosti vaših prijatelja.

EXPLORE (ISTRAŽI)

U **Explore** (Istraži) možete pregledati kartu i podijeljena vježbanja drugih korisnika uz podatke o ruti. Osim toga, možete i oživiti rute drugih osoba kako biste vidjeli na kojim mjestima su se dogodile najbitnije stavke.

DIARY (DNEVNIK)

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete vidjeti svoje dnevne aktivnosti, planirana vježbanja (ciljeve vježbanja), ali i pregledavati rezultate prošlih vježbanja.

PROGRESS (NAPREDAK)

U stavci **Progress** (Napredak) možete pratiti svoj razvoj prema izvještajima.

Izvještaji o vježbanju su praktičan način praćenja vašeg napretka u vježbanju tijekom dužeg vremenskog razdoblja. U tjednim, mjesečnim i godišnjim izvještajima možete odabrati sport o kojemu želite izvještaj. U prilagođenom razdoblju možete odabrati razdoblje i sport. S padajućih popisa odaberite vremensko razdoblje i sport pa pritisnite ikonu kotača kako biste odabrali podatke koje želite pregledati na grafu izvještaja.

Pomoću izvještaja o aktivnostima možete pratiti dugoročni trend vaših dnevnih aktivnosti. Možete odabrati pregled dnevnih, tjednih i mjesečnih izvještaja. U izvještaju „Night sleep“ (Spavanje noću) možete pratiti vaše uzorke spavanja tijekom tjedna. On prikazuje broj odspavanih sati koji se dijeli brojem sati provedenih u mirnom i nemirnom spavanju, za potrebe dublje analize spavanja. Osim toga, u izvještaju o aktivnostima možete vidjeti vaše najbolje dane u pogledu dnevnih aktivnosti, napravljene korake, utrošene kalorije i spavanje za odabrano razdoblje.

ZAJEDNICA

U **Flow Groups** (Flow grupe), **Clubs** (Klubovi) i **Events** (Događaji) možete pronaći ostale vježbače koji vježbaju za isti događaj ili u istom rekreacijskom klubu kao i vi. A možete i izraditi vlastitu grupu za osobe s kojima želite vježbati. Možete podijeliti svoja vježbanja i savjete o istom, komentirati rezultate vježbanja drugih članova i biti dijelom Polar zajednice. U Flow klubovima možete vidjeti rasporede satova i prijaviti se za iste. Prijavite se i pronađite motivaciju u društvenim zajednicama za vježbanje.

PROGRAMI

Polarov program trčanja je prilagođen vašem cilju, temelji se na Polarovim zonama brzine otkucaja srca, a u obzir uzima vaše osobine i učestalost vježbanja. Program je inteligentan, prilagođava se sukladno vašem razvoju. Polarove programe trčanja možete koristiti za utrke na 5.000, 10.000 metara, polumaraton i maraton, a sastoji se od dvije do pet vježbi trčanja tjedno, ovisno o samom programu. Iznimno je jednostavan!

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow, idite na support.polar.com/en/support/flow.

PLANIRANJE VJEŽBANJA NA INTERNETSKOJ USLUZI POLAR FLOW

Na internetskoj usluzi i u aplikaciji Polar Flow možete planirati vježbanje i izraditi osobne ciljeve vježbanja.


Napomena: ciljevi vježbanja moraju se sinkronizirati s uređajem M200 pomoću softvera Flowsync ili putem aplikacije Flow da biste ih mogli koristiti, a M200 prikazuje samo planirana vježbanja za trenutni dan. Uređaj M200 će vas voditi prema ostvarivanju cilja za vrijeme vježbanja.

- **Quick Target** (Brzi cilj): Odaberite trajanje ili ciljni utrošak kalorija za vježbanje. Primjerice, možete odabrati 500 kcal, 10 km trčanja ili 30 minuta plivanja.
- **Phased Target** (Cilj u fazama): Vježbanje možete podijeliti u faze i tako postaviti različito ciljno trajanje ili intenzitet za svaku fazu. Ova služi za izradu npr. intervalnog vježbanja i dodavanje faza odgovarajućeg zagrijavanja i hlađenja.
- **Favorites** (Favoriti): Favorite možete koristiti kao planirane ciljeve na uređaju M200 ili kao predloške za ciljeve vježbanja.

IZRADA CILJA VJEŽBANJA NA INTERNETSKOJ USLUZI POLAR FLOW

1. Idite u **Diary** (Dnevnik) pa kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Cilj vježbanja).
2. U prikazu **Add training target** (Dodaj cilj vježbanja), odaberite **Quick** (Brzi) ili **Phased** (U fazama).

Brzi cilj


1. Odaberite **Quick** (Brzi).
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, maksimalno 45 znakova), **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme) te eventualno **Notes** (Napomene) koje želite dodati.
3. Popunite **Duration** (Trajanje), **Distance** (Udaljenost) ili **Calories** (Kalorije). Možete unijeti samo jednu od tih vrijednosti.
4. Kliknite ikonu favorita  ako cilj želite dodati u **favorite**.
5. Kliknite **Save** (Spremi) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

Cilj u fazama

1. Odaberite **Phased** (U fazama).
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, maksimalno 45 znakova), **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme) te eventualno **Notes** (Napomene) koje želite dodati.
3. Odaberite **Create new** (Izradi novi) ili **Use template** (Koristi predložak).
 - Izrada novog: Dodajte faze u vaš cilj. Kliknite **Duration** (Trajanje) ako želite dodati fazu koja se temelji na trajanju ili kliknite **Distance** (Udaljenost) ako želite dodati fazu koja se temelji na udaljenosti. Odaberite

Name (Ime) i **Duration/Distance** (Trajanje/udaljenost) za svaku fazu, **Manual** (Ručni) ili **Automatic** (Automatski) početak sljedeće faze i **Select intensity** (Odaberite intenzitet). Zatim kliknite **Done** (Završi). Možete se vratiti na uređivanje dodanih faza – kliknite ikonu olovke.

- Korištenje predloška: Predložke faza možete uređivati tako da kliknete ikonu olovke na desnoj strani. Ako želite dodati više faza u predložak, učinite to prema gornjim uputama za izradu novog cilja u fazama.

4. Kliknite ikonu favorita  ako cilj želite dodati u **favorite**.
5. Kliknite **Save** (Spremi) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

Favoriti

Ako ste izradili cilj i dodali ga u favorite, možete ga koristiti kao planirani cilj.

1. U području **Diary** (Dnevnik), kliknite **+Add** (Dodaj) na dan u kojem želite koristiti favorit kao planirani cilj.
2. Kliknite **Favorite target** (Omiljeni cilj) kako bi se otvorio popis vaših favorita.
3. Kliknite favorit koji želite koristiti.
4. Favorit će se dodati u vaš dnevnik kao planirani cilj za taj dan. Zadano planirano vrijeme za cilj vježbanja je 18 sati. Ako želite promijeniti pojedinosti cilja vježbanja, kliknite cilj u području **Diary** (Dnevnik) i izmijenite ga prema željama. Zatim kliknite **Save** (Spremanje) kako bi se ažurirale promjene.

Ako postojeći favorit želite koristiti kao predložak za cilj vježbanja, učinite sljedeće:

1. Idite u **Diary** (Dnevnik) pa kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Cilj vježbanja).
2. U prikazu **Add training target** (Dodaj cilj vježbanja), kliknite **Favorite targets** (Omiljeni ciljevi). Prikazat će se vaši omiljeni ciljevi vježbanja (favoriti).
3. Ako favorit želite odabrati kao predložak za vaš cilj, kliknite **Use** (Koristi).
4. Ispunite polja **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme).
5. Izmijenite favorita prema željama. Uređivanjem cilja u ovom prikazu nećete utjecati na izvorni omiljeni cilj.
6. Kliknite **Add to Diary** (Dodaj u dnevnik) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

SINKRONIZACIJA CILJEVA S UREĐAJEM M200


Nemojte zaboraviti sinkronizirati ciljeve vježbanja s uređajem M200 s internetske usluge Flow, uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow. Ako ih ne sinkronizirate, oni će biti vidljivi samo u vašem dnevniku na internetskoj usluzi Flow ili na popisu favorita.

Više informacija o započinjanju vježbanja s ciljem pronaći ćete u odjeljku [Započinjanje vježbanja](#)

FAVORITES (FAVORITI)

U **Favorites** (Favoriti) na internetskoj usluzi Flow možete pohraniti omiljene ciljeve vježbanja i njima upravljati. Favorite možete koristiti kao planirane ciljeve na uređaju M200. Više informacija pronaći ćete u poglavlju [Planiranje vježbanja na internetskoj usluzi Flow](#).

DODAVANJE CILJA VJEŽBANJA U FAVORITE:


1. [Create a training target](#) (Izradite cilj vježbanja).
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.

3. Cilj će se dodati u vaše favorite


ili

1. U **Diary** (Dnevnik) otvorite postojeći cilj koji ste izradili.
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite.

UREĐIVANJE FAVORITA

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Kliknite favorit koji želite urediti, a zatim kliknite **Edit** (Uredi).
3. Možete promijeniti sport, naziv cilja, a možete dodavati i napomene. Pojednosti o vježbanju možete promijeniti u **Quick** (Brzo) ili **Phased** (U fazama). (Više informacije pronaći ćete u poglavlju [Planiranje vježbanja](#).) Kada završite sa svim željenim promjenama, kliknite **Update changes** (Ažuriraj promjene).

UKLANJANJE FAVORITA

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Kliknite ikonu za brisanje u gornjem desnom kutu cilja vježbanja ako ga želite ukloniti s popisa favorita.

POLAR SPORTSKI PROFILI NA INTERNETSKOJ USLUZI FLOW

Na uređaju M200 pronaći ćete tri zadana sportska profila. Na internetskoj usluzi Polar Flow možete dodati nove sportske profile na vaš popis sportova, ali i uređivati njihove postavke. M200 može sadržavati najviše 20 sportskih profila. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 sportskih profila, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M200 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših sportskih profila njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite sport koji želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.

DODAVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **Add sport profile** (Dodaj sportski profil) i odaberite sport s popisa.
4. Sport će se dodati na vaš popis sportova.

UREĐIVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **Edit** (Uredi) za sport kojeg želite urediti.

U svakom sportskom profilu možete urediti sljedeće podatke:

Osnove

- Automatic lap (Automatski krug; može se postaviti za mjerenje trajanja ili udaljenosti, a može se i može isključiti)

Heart Rate (Brzina otkucaja srca)

- Prikaz brzine otkucaja srca (broj otkucaja srca u minuti ili kao postotni udio maksimalne vrijednosti).
- Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima. (To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. oprema za vježbanje, mogu prepoznati vašu brzinu otkucaja srca. Uređaj M200 možete koristiti i tijekom Polar Club satova za slanje vaše brzine otkucaja srca u sustav Polar Club.)
- Heart rate zone settings (Postavke zone brzine otkucaja srca; zone brzine otkucaja srca vam omogućavaju jednostavan izbor i praćenje intenziteta vježbanja. Ako ste odabrali Default (Zadana), nećete moći mijenjati ograničenja brzine otkucaja srca. Ako ste odabrali Free (Slobodno), moći ćete mijenjati sve granice. Zadana ograničenja brzine otkucaja srca izračunavaju se na temelju vaše maksimalne brzine otkucaja srca.)

Postavke brzine/tempa

- Prikaz brzine/tempa (odaberite prikaz brzine u km/h ili mph te prikaz tempa u min/km ili min/mi)

Training views (Prikazi vježbanja)

Odaberite podatke koji će biti prikazati u vašim prikazima vježbanja tijekom vježbanja. Za svaki sportski profil na raspolaganju vam stoji ukupno pet različitih prikaza vježbanja. Svaki prikaz vježbanja može imati najviše dva različita podatkovna polja.

Kliknite ikonu olovke u postojećem prikazu kako biste ga uredili ili kliknite **Add new view** (Dodaj novi prikaz).

Gestures and Feedback (Geste i povratne reakcije)

- Obavještanje vibracijom (vibraciju možete uključiti i isključiti)

GPS i nadmorska visina

- Brzina GPS snimanja (može se namjestiti na isključeno ili na High accuracy (Visoka preciznost), što znači da je GPS snimanje uključeno)

Kada dovršite namještanje postavki sportskog profila, kliknite **Save** (Spremanje). Ne zaboravite sinkronizirati postavke s uređajem M200.

Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth

Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjerite koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u postavkama sportskih profila.

SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja M200 možete bežično prenijeti u aplikaciju Polar Flow putem Bluetooth Smart veze. Također, uređaj M200 možete sinkronizirati s internetskom uslugom Polar Flow pomoću USB priključka i softvera Softver FlowSync. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja M200 i aplikacije Flow, potreban vam je Polar račun. Ako podatke na uređaju M200 želite sinkronizirati izravno s internetskom uslugom, osim Polar računa, trebat će vam i softver FlowSync. Ako ste postavili uređaj M200, izradili ste i Polar račun. Ako ste M200 postavili pomoću računala, na isto ste instalirali softver FlowSync.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja M200, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.


SINKRONIZACIJA POMOĆU MOBILNE APLIKACIJE FLOW

Prije sinkronizacije pobrinite se da vrijedi sljedeće:

- Imate Polar račun i aplikaciju Flow.
- Na mobilnom uređaju mora je uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada nije uključen.
- Uparili ste M200 s mobilnim telefonom. Više informacija pronaći ćete u [Uparivanje](#).

Sinkronizacija podataka:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow pa pritisnite i zadržite gumb za LIJEVO na uređaju M200.
2. Prikazat će se poruka **Searching** (Traženje), a nakon toga **Connecting** (Povezivanje) i zatim **Syncing** (Sinkronizacija).
3. Tijekom sinkronizacije, na zaslonu uređaja M200 bit će prikazan rotirajući krug. Krug će se pretvoriti u ikonu kvačice ako je sinkronizacija uspjela.

 Uređaj M200 sinkronizirat će se s aplikacijom Flow automatski po završetku vježbanja, ako je telefon u dometu Bluetooth veze. Kada sinkronizirate M200 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju i aktivnostima također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, automatski i putem internetske veze.


Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na adresi support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

Ako želite izvršiti sinkronizaciju s internetskom uslugom Flow, potreban vam je softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/start pa ga preuzmite i instalirajte prije nego pokušate izvesti sinkronizaciju.

1. Priključite M200 u računalo. Pokrenite softver FlowSync.
2. Na računalo će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
3. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

Svaki put kada priključite uređaj M200 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

 *Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je M200 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync kako bi se te postavke prenijele na M200.*

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na support.polar.com/en/support/flow.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju softvera FlowSync, idite na support.polar.com/en/support/FlowSync.

VAŽNE INFORMACIJE


BRIGA O UREĐAJU M200

Poput svih drugih elektroničkih uređaja, Polar M200 treba pažljivo koristiti. Prijedlozi u nastavku pomoći će da ispunite jamstvene obveze i uživajte u ovom proizvodu dugi niz godina.


Ne punite uređaj ako je njegov USB priključak mokar. Prije punjenja pričekajte da se USB priključak posuši ili ga prebrišite mekim ručnikom. Tako se osigurava nesmetano punjenje i sinkronizacija.

Održavajte uređaj za vježbanje čistim.

- Preporučujemo da uređaj i narukvicu operete nakon svakog vježbanja mlazom vode u blagoj otopini sapuna i vode. Izvadite uređaj iz narukvice i operite ih posebno. Po potrebi ih osušite mekim ručnikom.

 *Nužno je da uređaj i narukvicu operete ako ste ih nosili u bazenu s klorom koji se koristi za održavanje čistoće bazena.*

- Ako uređaj ne nosite 24/7, prebrišite vlagu prije nego ga pohranite. Nemojte ga pohraniti u neprozračan materijal ili u vlažnu okolinu, npr. u plastičnu vrećicu ili u vlažnu torbu za vježbanje.
- Po potrebi ga prebrišite mekim ručnikom. Prljavštinu s uređaja za vježbanje odstranite vlažnim papirnatim ručnikom. Ako želite zadržati vodonepropusnost, ne perite uređaj za vježbanje uređajem za čišćenje stlačenom vodom. Za čišćenje nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava.
- Kada M200 priključite u računalo ili punjač, provjerite da na njegovu USB priključku nema vlage, dlaka, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu. Ne koristite oštre alate pri čišćenju kako ne bi došlo do ogrebotina.

Raspon radne temperature iznosi 0 °C do -50 °C / -32 °F do -122 °F.  *Napomena: uređaj za vježbanje možete nositi na ruci i u hladnijim vremenskim uvjetima jer će ga vaša koža grijati. Ali, ako ga npr. nosite na upravljaču bicikla, pazite na temperaturno ograničenje za korištenje uređaja.*

ČUVANJE

Uređaj za vježbanje čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ih u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s vodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite uređaj za vježbanje izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu.

Preporučujemo da uređaj za vježbanje pohranite djelomično ili potpuno napunjen. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti uređaj za vježbanje na nekoliko mjeseci, preporučujemo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučujemo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u [Ograničeno međunarodno jamstvo Polar](#).


Podatke za kontakt i sve adrese servisnog centra Polar potražite na support.polar.com i internetskoj stranici za vašu zemlju.

BATERIJA

Na kraju radnoga vijeka proizvoda, Polar vas potiče da svedete na minimum moguće utjecaje otpada na okoliš i ljudsko zdravlje prateći lokalne propise o zbrinjavanju otpada i, kada je moguće, zasebno sakupite elektroničke uređaje. Ne odlažite ovaj proizvod kao nerazvrstani komunalni otpad.


PUNJENJE BATERIJE UREĐAJA M200

Uređaj M200 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Akumulatorske baterije imaju ograničen broj ciklusa punjenja. Možete napuniti i isprazniti bateriju preko 300 puta prije znatno smanjenja njenog kapaciteta. Broj ciklusa punjenja također varira ovisno o uporabi i radnim uvjetima.

 *Bateriju ne punite na temperaturama ispod 0 °C/+32 °F i iznad +40 °C/+104 °F ili ako je USB priključak vlažan.*

Bateriju možete puniti putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite USB adapter napajanja, provjerite je li na njemu označeno „Izlazni napon 5 V DC“ i je li njegova izlazna struja najmanje 500 mA. Koristite samo onaj USB adapter napajanja koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ ili „CE“).



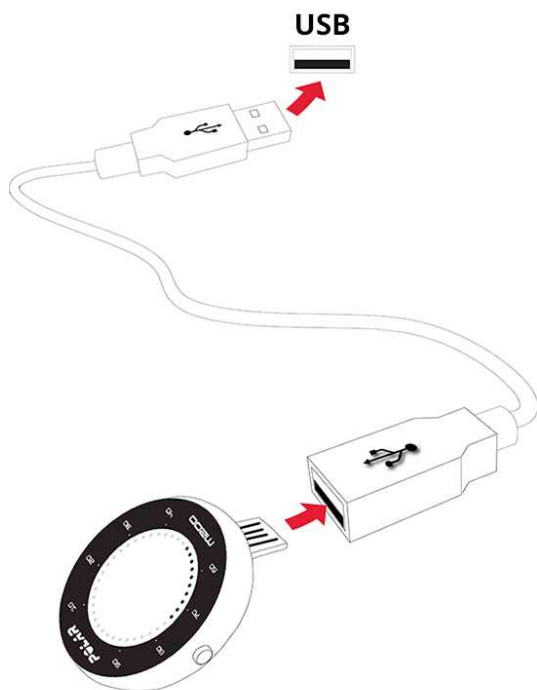
 Polar proizvode nemojte puniti punjačem od 9 volta. Upotreba punjača od 9 volta može oštetiti Polar proizvod.

Pobrinite se da M200 ispravno priključite u adapter, tj. **četiri kontakta na USB priključku uređaja M200 moraju biti okrenuta prema četiri kontakta u USB adapteru napajanja.**

Ako uređaj M200 želite napuniti pomoću računala, jednostavno ga priključite u računalo pri čemu ga možete i sinkronizirati pomoću softvera FlowSync.

1. Odvojite uređaj od narukvice.
2. Zatim priključite M200 u računalo putem isporučenog USB kabela. Pazite da M200 ispravno priključite (pogledajte gornju ispod). Ako uređaj M200 priključite izravno u USB priključak računala, **pazite da ne savijete USB konektor uređaja M200**. Ako je baterija potpuno prazna, proći će nekoliko minuta do početka punjenja. Omogućite računalu da instalira sve preporučene USB upravljačke programe.

i *Prije punjenja, pazite da na USB priključku uređaja M200 ne bude vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu.*



3. Nakon sinkronizacije, na zaslonu će se pokrenuti animacija ikone baterije ikone baterije.
4. Kada je ikona baterije napunjena, napunjen je i uređaj M200.

i *Baterija ne smije dugo ostavljena u potpuno praznom stanju niti je ne smijete držati stalno potpuno napunjenom, jer se tako utječe na njen životni vijek.*

VRIJEME RADA BATERIJE

Vrijeme rada baterije iznosi:

- do 6 dana uz praćenje aktivnosti 24/7 i 1 h/dnevnog vježbanja s GPS sustavom i optičkim mjerenjem brzine otkucaja srca, bez uključenih pametnih obavijesti, ili
- najviše 6 sati vježbanja s GPS-om i optičkim mjerenjem brzine otkucaja srca, ili
- do 40 sati vježbanja s optičkim mjerenjem brzine otkucaja srca, ili
- do 30 dana uz praćenje aktivnosti 24/7 bez pametnih obavijesti.

Vrijeme rada ovisi o mnogim čimbenicima, poput temperature okoline u kojoj koristite M200, korištenim značajkama, učestalosti uključivanja zaslona i starosti baterije. Vrijeme rada znatno je smanjeno na temperaturama ispod nule. Nošenje uređaja M200 ispod kaputa pomaže u održavanju njegove topline i povećanju vremena rada.

OBAVIJESTI O SLABOJ BATERIJI

Battery low (Slaba baterija)	Baterija je prazna. Preporučuje se da napunite M200.
Charge (Napunite)	Napunjenost je preslaba za snimanje vježbanja. Novo vježbanje ne može se započeti ako niste napunili M200.

MJERE OPREZA

Polar M200 predviđen je za mjerenje brzine otkucaja srca i praćenje vaših aktivnosti. Nije namijenjen u druge svrhe.

Uređaj za vježbanje ne smije se koristiti za mjerenje podatka iz okoline koje zahtijeva profesionalnu ili industrijsku preciznost.

Preporučujemo da uređaj i ručni remen povremeno operete kako prljava narukvica ne bi izazvala probleme s kožom.

SMETNJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Elektromagnetske smetnje i oprema za vježbanje

Smetnje se mogu javiti u blizini električnih uređaja. Osim toga, WLAN bazne jedinice mogu prouzročiti smetnje prilikom vježbanja s uređajem za vježbanje. Da izbjegnute pogrešno očitavanje ili neodgovarajuće ponašanje, udaljite se od mogućih izvora smetnji.

Oprema za vježbanje s elektroničkim ili električkim komponentama, kao što su LED zasloni, motori i električne kočnice, mogu ometati signale. Prilikom rješavanja tih problema, probajte sljedeće:

1. Skinite remen senzora brzine otkucaja srca s prsa i koristite opremu za vježbanje kako biste je koristili inače.
2. Premještajte uređaj za vježbanje dok ne pronađete područje u kojemu on prikazuje da nema smetnji i da ne trepće simbol za srce. Smetnje su često najveće odmah ispred zaslona opreme, dok je s lijeve i desne strane od zaslona relativno manje smetnji.
3. Vratite remen senzora brzine otkucaja srca natrag na prsa i držite uređaj za vježbanje u ovom području bez smetnji što je više moguće.

Ako uređaj za vježbanje i dalje ne radi s opremom za vježbanje, ona možda ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje brzine otkucaja srca.

SMANJITE OPASNOSTI TIJEKOM VJEŽBANJA

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na neko od ovih pitanja potvrđan, preporučujemo vam da

potražite liječnički savjet prije početka programa vježbanja.


- Jeste li bili tjelesno neaktivni tijekom proteklih pet godina?
- Imate li visok krvni tlak ili visok kolesterol u krvi?
- Pijete li lijekove za krvni tlak ili za srce?
- Jeste li nekada imali poteškoća s disanjem?
- Imate li simptome neke bolesti?
- Da li se oporavljate od ozbiljne bolesti ili medicinskog liječenja?
- Koristite li pejsmejker ili drugi implantirani elektronički uređaj?
- Jeste li pušač?
- Jeste li trudni?

Zapamtite da osim intenziteta vježbanja, na srčani ritam mogu utjecati i lijekovi za srce, krvni tlak, psihološka stanja, astma, disanje itd., kao i neka energetska pića, alkohol te nikotin.

Važno je da oslušujete svoje tijelo za vrijeme vježbanja. **Osjetite li iznenadnu bol ili pretjeran umor za vrijeme vježbanja, preporučujemo da prekinete s vježbanjem ili nastavite manjim intenzitetom.**

Napomena! Ako koristite srčani stimulator ili drugi ugrađeni elektronički uređaj, možete koristiti Polar uređaje. U teoriji, ometanje pejsmejкера prouzročeno Polar proizvodima ne bi smjelo biti moguće. U praksi ne postoje izvješća koja upućuju na osobe koje su ikada doživjele ometanje. Ipak, ne možemo službeno jamčiti za usklađenost svojih proizvoda sa svim srčanim stimulatorima ili drugim implantiranim uređajima zbog mnoštva raspoloživih uređaja. Ako sumnjate ili ste doživjeli neobične pojave tijekom uporabe Polar proizvoda, obratite se vašem liječniku ili proizvođaču implantiranog elektroničkog uređaja kako biste odredili sigurnost u vašem slučaju.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda, pogledajte popis materijala u [Tehničke specifikacije](#). Ako se pojavi bilo kakva reakcija kože, prestanite upotrebljavati proizvod i obratite se liječniku. Također obavijestite Polar službu za pomoć korisnicima o reakciji vaše kože. Da izbjegnute reakciju kože na senzor brzine otkucaja srca, nosite ga preko majice, ali dobro navlažite majicu pod elektrodama kako biste osigurali neometan rad.

 *Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti skidanje crne boje s površine senzora brzine otkucaja srca i zamrljati svijetlo obojenu odjeću. Ako upotrebljavate parfem ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži, pobrinite se da ne dođe u kontakt s uređajem za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca.*

TEHNIČKI PODACI

M200

Vrsta baterije:	180 mAh Li-pol akumulatorska baterija
Vrijeme rada:	Do 6 dana uz praćenje aktivnosti 24/7 i 1 h/dnevnog vježbanja s funkcijom GPS i optičkim mjerenjem brzine otkucaja srca bez uključenih pametnih obavijesti.
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F

Vrijeme punjenja:	do dva sata.
Temperatura punjenja:	0 °C do +40 °C/32 °F do 104 °F
Materijali:	Uređaj: akrilonitril butadien stiren, staklena vlakna, polikarbonat, nehrđajući čelik, polimetil metakrilat, smolno ljepilo Narukvica (TPU): termoplastični poliuretan, polikarbonat, nehrđajući čelik Dodatna narukvica (silikon): silikon, nehrđajući čelik, poliamid, staklena vlakna
Točnost sata:	Bolja od ± 0,5 sekundi/dan na temperaturi 25 °C/77 °F
Raspon mjerenja brzine otkucaja srca:	30-240 otk/min
Vodonepropusnost:	prikladan za plivanje
Kapacitet memorije:	Vježbanje u trajanju 60 h s mjerenjem brzine otkucaja srca

Koristi Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju.

Uređaj M200 kompatibilan je s Polar *Bluetooth* Smart sensorima brzine otkucaja srca.

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Za korištenje softvera FlowSync potrebno vam je računalo sa sustavom Microsoft Windows ili Mac i internetska veza te slobodan USB priključak.

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

KOMPATIBILNOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

VODONEPROPUSNOST POLAR PROIZVODA

Većina Polar proizvoda može se nositi za vrijeme plivanja. Međutim, oni nisu ronilački instrumenti. Da biste održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati gumb uređaja pod vodom. Kada GymLink kompatibilnim Polar uređajem i senzorom pulsa u vodi mjerite puls, možda će se pojaviti smetnje iz sljedećih razloga:

- Voda u bazenu s velikim sadržajem klora i morska voda su vrlo vodljive. Može doći do kratkog spoja elektroda senzora brzine otkucaja srca čime se senzoru onemogućuje prepoznavanje EKG signala.
- Skakanje u vodu ili energično pomicanje mišića u natjecateljskom plivanju može pomaknuti senzor brzine otkucaja srca na mjestu na tijelu s kojeg nije moguće primiti EKG signale.

- Jačina EKG signala razlikuje se od osobe do osobe, a ovisi o sastavu tkiva. Problemi se češće javljaju kod mjerenja brzine otkucaja srca u vodi.

Polar uređaji s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu prikladni su za plivanje i kupanje. Oni će također prikupljati podatke o vašoj aktivnosti iz pokreta zgloba tijekom plivanja. Međutim, u našim ispitivanjima otkrili smo da mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu ne radi optimalno u vodi, pa vam ga ne možemo preporučiti za plivanje.

U industriji satova, vodonepropusnost se uglavnom mjeri u metrima, što odgovara statičnom tlaku vode na toj dubini. Polar koristi isti sustav označavanja. Vodonepropusnost Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom **ISO 22810** ili **IEC60529**. Prije isporuke testira se izdržljivost na tlak vode svakog Polarova uređaja s oznakom za vodonepropusnost.

Proizvodi su podijeljeni u četiri različite kategorije, ovisno o vodonepropusnosti. Na poleđini vašeg Polar proizvoda pronaći ćete oznaku kategorije vodonepropusnosti, usporedite ju s tablicom niže. Molimo, imajte na umu da se ove odredbe ne odnose nužno na proizvode drugih proizvođača.

Prilikom izvođenja aktivnosti pod vodom, dinamički tlak koji nastaje zbog kretanja u vodi veći je od statičkog tlaka. To znači da se proizvod u slučaju pomicanja ispod vode izlaže većem tlaku nego kada se drži nepomično.

Oznaka na poleđini proizvoda	Prskanje vode, znoj, kapljice kiše itd.	Kupanje i plivanje	Ronjenje na dah s dihalicom (bez spremnika sa zrakom)	Ronjenje s opremom (sa spremnicima sa zrakom)	Svojstva vodonepropusnosti
Vodonepropusnost IPX7	U REDU	-	-	-	Ne perite uređajem za pranje pod tlakom. Zaštićeno od prskanja, kapljica kiše itd. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost IPX8	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost do 20/30/50 metara Prikladan za plivanje	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: ISO22810.
Vodonepropusnost 100 metara	U REDU	U REDU	U REDU	-	Za često upotrebu u vodi, ali ne prilikom ronjenja s OPREMOM. Referentni standard: ISO22810.

OGRANIČENO POLAR MEĐUNARODNO JAMSTVO

- Polar Electro Oy izdaje ograničeno međunarodno jamstvo za proizvode Polar.
- Jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Inc. potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u SAD-u ili Kanadi.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči prvom potrošaču/kupcu proizvoda Polar da proizvod neće imati oštećenja u materijalu ili izradi u razdoblju od dvije (2) godine od datuma kupnje uz iznimku silikonskih ili plastičnih narukvica za ručni zglob koje podliježu jamstvenom razdoblju od jedne (1) godine od datuma kupnje.
- Jamstvo ne obuhvaća normalno trošenje i habanje baterije ili ostale oblike normalnog trošenja i habanja, oštećenja nastala zbog pogrešne uporabe, zlouporabe, nezgoda ili nepridržavanja mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu uporabu, napuknuta, slomljena ili izgrebana kućišta/zaslone, tekstilnu narukvicu ili tekstilnu ili kožnu narukvicu za ručni zglob, elastičnu traku (npr. traku za prsa senzora za otkucaje srca) i Polarovu odjeću.
- Jamstvo ne obuhvaća ni oštećenje/a, gubitke, naknade ili troškove, izravne, neizravne ili slučajne, posljedične ili posebne, koji nastaju zbog proizvoda ili su povezani s proizvodom.
- Jamstvo ne obuhvaća proizvode koji su kupljeni kao rabljeni.
- Tijekom jamstvenog razdoblja proizvod se može popraviti ili zamijeniti u bilo kojem ovlaštenom središnjem servisu tvrtke Polar neovisno o zemlji kupnje.
- Jamstvo koje izdaje tvrtka Polar Electro Oy/Inc. ne utječe na zakonska prava klijenta po važećim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na klijentova prava protiv prodavača koja proizlaze iz ugovora o prodaji/kupnji.
- Sačuvajte račun kao dokaz o kupnji!
- Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavala tvrtka Polar Electro Oy/Inc.



Proizvela tvrtka Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, tel. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy je ISO 9001:2015 certificirana tvrtka.

© 2018 Polar Electro Oy. FI-90440 KEMPELE, Finska. Sva prava pridržana. uktuktg Zabranjena je uporaba ili umnožavanje ovog priručnika bez pisanog odobrenja tvrtke Polar Electro Oy.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirani trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation, a Mac OS je registrirani trgovački znak tvrtke Apple Inc. Bluetooth® vodeni žig i logotipovi su registrirani trgovački znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc., a svako korištenje tih znakova od strane tvrtke Polar Electro Oy regulirano je licencom.

INFORMACIJE O PROPISIMA

	<p>Ovaj proizvod zadovoljava Direktive 2014/53/EU i 2011/65/EU. Relevantna izjava o sukladnosti i druge regulativne informacije za svaki proizvod dostupne su na www.polar.com/hr/informacije_o_propisima.</p>
	<p>Ovaj znak prekrižene kante za otpad označava da su Polar proizvodi elektronički uređaji i da spadaju pod direktivu 2012/19/EU Europskog parlamenta i Vijeća za električni i elektronički otpad (WEEE), a baterije i akumulatori korišteni u proizvodima obuhvaćeni su direktivom 2006/66/EZ Europskog parlamenta i Vijeća od 6. rujna 2006. o baterijama i akumulatorima, te otpadnim baterijama i akumulatorima. Ove proizvode i baterije/akumulatori unutar Polar proizvoda treba odložiti zasebno u EU zemljama. Polar vas potiče da moguće štetne učinke otpada svedete na minimum radi očuvanja okoliša i zdravlja ljudi i izvan Europske Unije prateći lokalne propise o odlaganju otpada i, gdje je to moguće, koristite zasebna mjesta za</p>

	prikupljanje elektroničkih uređaja za proizvode i prikupljanje baterija i akumulatora za baterije i akumulatore.
--	--

Ako želite vidjeti certifikate i informacije u skladnosti za uređaj M200, uđite u **Settings** (Postavke) > **About product** (Više o uređaju).

OGRADA OD ODGOVORNOSTI

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podliježu promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajaj, posljedičan ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

1.1 HR 12/2017.