

POLAR®

POLAR M200



UPORABNIŠKI PRIROČNIK

VSEBINA

Vsebina	2
Za začetek	9
Uporabniški priročnik za Polar M200	9
Uvod	9
Izkoristite vse funkcije naprave M200	9
Nastavljanje naprave M200	9
Izberite eno od možnosti za nastavitev: združljiva mobilna naprava ali računalnik	10
Možnost A: Nastavitev z mobilno napravo in aplikacijo Polar Flow	10
Možnost B: Nastavitev prek računalnika	11
Zapestnica	11
Gumbi, ikone prikazovalnika in zgradba menija	12
Gumbi	12
Ikone prikazovalnika	13
Zasnova menija	15
Vadba	15
Dejavnost	15
Zgodovina	15
Moj srčni utrip	15
Nastavitve	16
Združevanje	16
Združite mobilno napravo z napravo M200	16
Združi senzor srčnega utripa z napravo M200	17

Tehtnico Polar Balance združite z napravo M200	17
Odstrani združene naprave	18
Nošenje naprave M200	18
Nastavitve	19
Spreminjanje nastavitvev	19
Združi in sinhroniziraj	19
Letalski način	19
Pametno obvešč.	19
O izdelku	19
Nastavitvev časa dneva	20
Ponovni zagon naprave M200	20
Tovarniška ponastavitvev naprave M200	20
Posodobitev vdelane programske opreme	20
Prek mobilne naprave ali tablice	21
Prek računalnika	21
Vadba	22
Vadba z merjenjem srčnega utripa na zapestju	22
Vadba z merjenjem srčnega utripa	22
Merjenje srčnega utripa z napravo M200	22
Začetek vadbe	22
Prični načrtovano vadbo	23
Med vadbo	23
Brskajte po pogledih vadbe	23
Vadba s hitrim ciljem	24

Vadba z vadbenim ciljem v fazah	24
Heart rate zones (Območja srčnega utripa)	25
Funkcije med vadbo	25
Beleženje kroga	25
Zamenjaj fazo med vadbo v fazah	25
Osvetlitev zaslona	25
Obvestila	25
Začasna prekinitvev/zaustavitvev vadbe	25
Povzetek vadbe	26
Po vadbi	26
Zgodovina vadbe v napravi M200	26
Podatki vadbe v aplikaciji Polar Flow	27
Podatki vadbe v spletni storitvi Polar Flow	27
Lastnosti	28
Lastnosti GPS	28
24/7 Activity Tracking (24/7 sledenje dejavnosti)	28
Cilj dejavnosti	28
Podatki o dejavnosti	29
Alarm o nedejavnosti	29
Informacije o spanju v spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow	29
Podatki o aktivnosti v aplikaciji Flow App in spletni storitvi Flow	30
Pametno obveščanje	30
Nastavitve funkcije pametnega obveščanja	30
Telefon (iOS)	30

Telefon (Android)	31
Mobilna aplikacija Polar Flow	31
Funkcija »Ne moti«	31
Blokiraj aplikacije	32
Pametno obveščanje v praksi	32
Funkcija pametnega obveščanja deluje samo prek povezave Bluetooth	32
Športni profili Polar	32
Območja srčnega utripa	33
Funkcije Polar Smart Coaching	35
Vodnik po dejavnosti	35
Funkcija Vodnik po dejavnosti na napravi M200	36
Prednosti vadbe	36
Smart Calories (Pametne kalorije)	36
Koristi vadbe	37
Running Program (Tekaški program)	38
Ustvari tekaški program Polar	39
Zaženi tekaški cilj	39
Spremljajte svoj napredek	39
Tedenska nagrada	39
Running Index	40
Kratkoročna analiza	40
Moški	40
Ženske	41
Dolgoročna analiza	41

Polar Flow	43
Aplikacija Polar Flow	43
Podatki vadbe	43
Podatki o dejavnosti	43
Športni profili	43
Skupna raba slik	43
Začnite uporabljati aplikacijo Flow	43
Načrtovanje vadbe v aplikaciji Polar Flow	44
Ustvarite vadbeni cilj v aplikaciji Polar Flow	44
Ustvari hitri cilj	44
Ustvari cilj v fazah	44
Športni profili Polar v aplikaciji Flow	45
Dodaj športni profil	45
Odstranite športni profil	45
Spletna storitev Polar Flow	45
Vir	46
Odkrij	46
Dnevnik	46
Napredek	46
Skupnost	46
Programi	47
Načrtovanje vadbe v spletni storitvi Polar Flow	47
Za ustvarjanje vadbenega cilja v spletni storitvi Polar Flow	47
Hitri cilj	47

Cilj v fazah	47
Priljubljeno	48
Sinhronizirajte cilje v napravo M200	48
Priljubljeno	48
Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:	49
Uredi priljubljeno	49
Odstrani priljubljeno	49
Športni profili v spletni storitvi Flow	49
Dodaj športni profil	49
Uredi športni profil	49
Sinhroniziranje	51
Sinhronizirajte z mobilno aplikacijo Flow	51
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	51
Pomembne informacije	53
Nega naprave M200	53
Shranjevanje	53
Servis	53
Baterija	54
Polnjenje baterije v napravi M200	54
Čas delovanja baterije	55
Opozorila nizkega stanja baterije	56
Previdnostni ukrepi	56
Motnje med vadbo	56
Zmanjševanje tveganj med vadbo	56

Tehnične specifikacije	57
M200	57
Programska oprema Polar FlowSync	58
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	58
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	58
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	59
Regulativne informacije	60
Omejitev odgovornosti	61

ZA ZAČETEK

UPORABNIŠKI PRIROČNIK ZA POLAR M200

Ta uporabniški priročnik vam bo pomagal pri uporabi vaše nove naprave M200. Za ogled videoposnetkov z nasveti za uporabo naprave M200 ter pogosto zastavljenih vprašanj in odgovorov obiščite spletno stran support.polar.com/en/M200.

UVOD

Čestitke za vašo novo napravo Polar M200!

Tekaška ura Polar M200 s funkcijo GPS ima vgrajeno funkcijo GPS, merjenje srčnega utripa na zapestju in edinstvene funkcije pametne vadbe. S kompaktno vdelanim sprejemnikom GPS boste lahko spremljali tudi tempo, razdaljo, nadmorsko višino in pot teka. Ni vam treba uporabiti ločenega senzorja srčnega utripa, samo preprosto uživajte v vadbi z merjenjem srčnega utripa na zapestju, ki ga lahko uporabite takoj, ko ste pripravljeni.

Sledite svojim vsakodnevnim dejavnostim. Oglejte si njihove koristi za vaše zdravje in prejmite nasvete za doseganje vaših dnevnih ciljev dejavnosti. Prav tako ostanite obveščeni s funkcijo pametnega obveščanja; na napravo M200 prejimate opozorila o dohodnih klicih, sporočilih in dejavnosti aplikacij. Menjajte lahko zapestnico in dopolnite kateri koli videz. Dodatne zapestnice lahko kupite ločeno.

IZKORISTITE VSE FUNKCIJE NAPRAVE M200

Povežite se v ekosistem Polar in čim bolj izkoristite napravo M200.

Aplikacijo Polar Flow lahko kupite v trgovini App Store® ali Google Play™. Svojo napravo M200 po vadbi sinhronizirajte z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti. V aplikaciji Flow lahko preverite tudi kakovost spanca in svojo dejavnost za ves dan.

Prek programske opreme FlowSync v računalniku ali aplikacije Flow svoje vadbene podatke sinhronizirajte s spletno storitvijo Polar Flow. Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe, dejavnosti in spanca. S svojimi dosežki seznanite vse svoje prijatelje, poiščite osebe, ki prav tako izvajajo vadbo, in poiščite motivacijo v družbenih omrežjih za vadbo. Vse to je na voljo na spletni strani polar.com/flow.

NASTAVLJANJE NAPRAVE M200

Vaša naprava M200 je v načinu shranjevanja in se aktivira, ko jo vklopite v USB-polnilnik, da bi jo napolnili, ali računalnik, da bi jo nastavili. Priporočamo, da pred prvo uporabo naprave M200 napolnite baterijo. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje. Za podrobne informacije o polnjenju baterije, času delovanja baterije in opozorilih o nizki napoljenosti baterije glejte [Baterije](#).

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

Odločite se lahko, kako boste nastavili napravo M200: brezžično z združljivo mobilno napravo ali prek računalnika. Obe metodi zahtevata internetno povezavo.


- Nastavitev prek mobilnega telefona je priročna, če nimate dostopa do računalnika s vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša.
- Nastavitev prek ožičenega računalnika je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje naprave M200, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik.

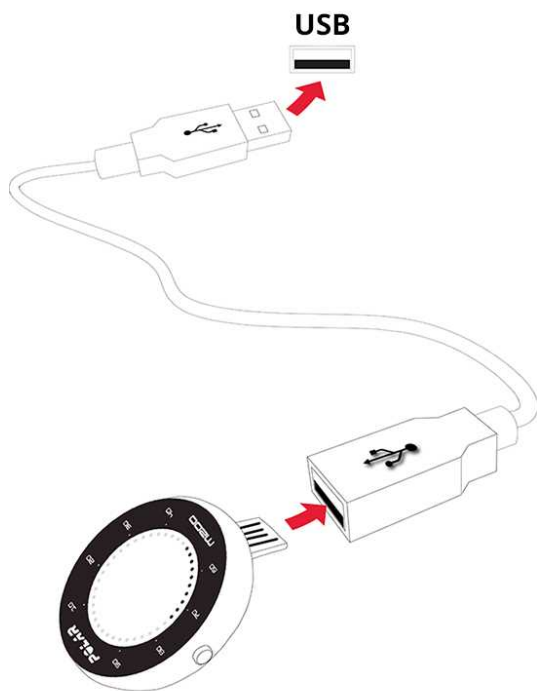
MOŽNOST A: NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO IN APLIKACIJO POLAR FLOW

Naprava Polar M200 se brezžično poveže z mobilno aplikacijo Polar Flow prek povezave Bluetooth® Smart, zato v mobilni napravi ne pozabite vklopiti funkcije Bluetooth.

Na spletnem mestu support.polar.com preverite, katere naprave so združljive z aplikacijo Polar Flow.

1. Snemite zapestnico, kot je opisano v poglavju [Zapestnica](#).
2. Da zagotovite ustrezno napoljenost naprave M200 med nastavitvijo prek mobilnega telefona, napravo M200 vključite v aktiven vhod USB ali napajalni adapter USB. Zagotovite, da je ta označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Prav tako morate napravo M200 takoj priključiti v adapter, tj. **da so štiri nožice USB-priključka M200 poravnane s štirimi nožicami v USB-vratih računalnika ali napajalnem adapterju USB**. Da se naprava M200 aktivira, preden se zažene aplikacija za polnjenje, lahko traja nekaj minut.


 *Pred polnjenjem naprave M200 se prepričajte, da na USB-priključku ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem.*



3. Pojdite v trgovino App Store ali Google Play na vaši mobilni napravi ter poiščite aplikacijo Polar Flow in jo prenesite.
4. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow. Ta prepozna vašo novo napravo M200 v bližini in vas pozove, da začnete združevanje. Sprejmite zahtevo za združevanje in **kodo za združevanje Bluetooth, ki je prikazana na zaslonu naprave M200, vnesite v aplikacijo Flow.**

 *Da boste napravo M200 povezali z aplikacijo Flow, se prepričajte, da je naprava M200 vklopljena.*

5. Nato ustvarite Polarjev račun ali se vpišite, če ste račun že ustvarili. Aplikacija vas bo vodila skozi registracijo in nastavitve. Ko nastavite vse nastavitve, tapnite možnost **Save and sync** (Shrani in sinhroniziraj). Vaše nastavitve po meri se bodo zdaj sinhronizirale z napravo M200.


 *Da bi bili podatki o vaši vadbi in dejavnosti čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri nastavitvah čim bolj natančni. Če je za napravo M200 na voljo posodobitev vdelane programske opreme, priporočamo, da jo med nastavitvijo tudi namestite. Posodabljanje lahko traja do 20 minut.*

6. Prikazovalnik naprave M200 se bo po koncu sinhronizacije odprl v časovnem pogledu.


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

MOŽNOST B: NASTAVITEV PREK RAČUNALNIKA

1. Pojdite na flow.polar.com/start in namestite programsko opremo FlowSync, da boste lahko nastavili napravo M200.
2. Snemite zapestnico, kot je opisano v poglavju [Zapestnica](#).
3. Napravo M200 vklopite v računalnik s priloženim USB-kablom, da jo med nastavitvijo polnite. Napravo M200 morate takoj priključiti v adapter (glejte zgornjo sliko). Če napravo M200 vključite neposredno v vrata USB, **se prepričajte, da se priključek USB naprave M200 ne zvije.** Da se naprava M200 aktivira, lahko traja nekaj minut. Pustite, da računalnik namesti predlagane USB-gonilnike.

 *Pred polnjenjem naprave M200 se prepričajte, da na USB-priključku ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem.*

4. Vpišite se s svojim Polarjevim računom ali ustvarite novega. Spletna storitev vas bo vodila skozi registracijo in nastavitve.

 *Da bi bili podatki o vaši dejavnosti in vadbi čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri izvajanju nastavitvev pri prijavi v spletno storitev čim bolj natančni. Med registracijo lahko izberete jezik, ki ga želite uporabljati na napravi M200. Če je za napravo M200 na voljo [posodobitev vdelane programske opreme](#), priporočamo, da jo med nastavitvijo tudi namestite. Posodabljanje lahko traja do 10 minut.*

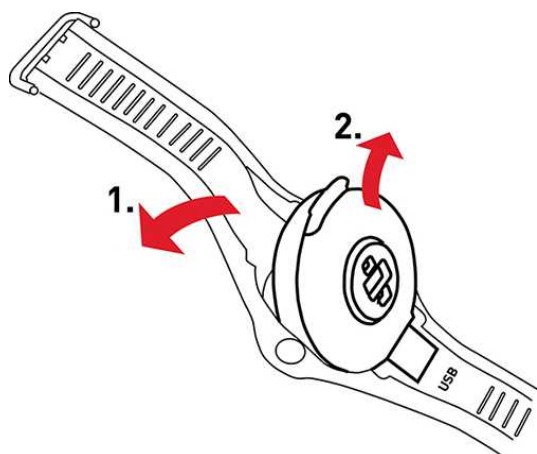
Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!

ZAPESTNICA

Dopolnite svoj stil oblačenja z zapestnicami, ki jih lahko preprosto menjate. Dodatne zapestnice lahko kupite ločeno v trgovini shoppolar.com.

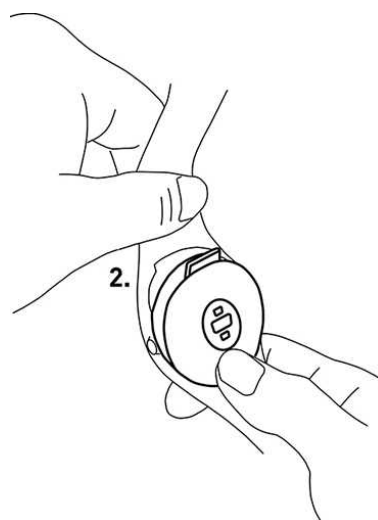
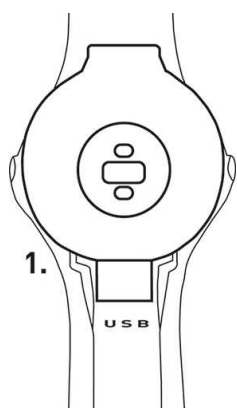
Snemanje zapestnice

1. Zapestnico na strani z zaponko ukrivite, da jo odstranite z naprave.
2. Napravo povlecite z zapestnice.



Za nameščanje zapestnice

1. Spodnji rob naprave vstavite na njeno mesto na zapestnici.
2. Zapestnico rahlo raztegnite na strani z zaponko, da drugi del zapestnice zaskoči na mestu.
3. Prepričajte se, da je trak povsem poravnan z napravo.



Priporočamo, da zapestnico snamete z naprave po vsaki vadbi ter zapestnico in uro sperete pod tekočo vodo, da bo naprava M200 ostala čista.

GUMBI, IKONE PRIKAZOVALNIKA IN ZGRADBA MENIJA

GUMBI

Vaša naprava M200 ima dva gumba, na vsaki strani enega. Za funkcije gumbov glejte spodnjo preglednico.

LEVO	DESNO
Pritisnite	Pritisnite

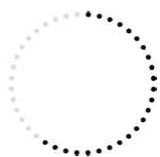
Vrnitev na prejšnjo raven v meniju	Brskanje po meniju, izbiranje in pogledi vadbe
Začasni premor vadbe	
Pritisnite in pridržite	Pritisnite in pridržite
Ob začasnem premoru vadbe prekinite vadbo	Vstop v meni
Vrnitev v časovni pogled	Potrdi izbire
V časovnem načinu pričnite združevanje in sinhronizacijo	Začetek vadbe
	Med vadbo zabeležite krog

S pritiskom katerega koli gumba vklopite osvetlitev ozadja. Osvetlitev prikazovalnika se vklopi, ko med vadbo obrnete zapestje, da pogledate na prikazovalnik.

IKONE PRIKAZOVALNIKA



Pike, ki obdajajo prikazovalnik, lahko nakazujejo več stvari:



- V časovnem pogledu naprave pike kažejo vaš napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti.
- Med vadbo pike kažejo vaše trenutno območje srčnega utripa. Pri izvajanju cilja v fazah pike kažejo vaše ciljno območje srčnega utripa. Pri doseganju hitrega vadbenega cilja pike kažejo vaš napredek pri doseganju cilja.
- Pri brskanju po menijih pike nakazujejo drsni trak menija.



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



Vklopljen je način Do not disturb (Ne moti), kar pomeni, da ne boste prejeli nobenih pametnih obvestil. V načinu **Do not disturb** (Ne moti) je privzeto nastavljeno obdobje 22.00–7.00. Funkcijo Do not disturb (Ne moti) lahko vklopite in izklopite ter nastavite v mobilni aplikaciji Polar Flow. Za več informacij glejte [Pametno obveščanje](#).



Povezava Bluetooth z združenim mobilnim telefonom je prekinjena. Za ponovno vzpostavitev povezave v časovnem pogledu pritisnite LEVI gumb in ga pridržite.



Syncing. (Sinhroniziranje v teku.) V časovnem pogledu boste med sinhronizacijo naprave M200 z aplikacijo Polar Flow videli vrteči se krožec.



Sync was successful. (Sinhronizacija je bila uspešna.) To obvestilo se za kratek čas izpiše namesto vrtečega se krožca po uspešni sinhronizaciji.



Syncing failed. (Sinhronizacija ni bila uspešna.) Če se po sinhronizaciji prikaže ta ikona, se vaša naprava M200 ni mogla sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow.



Osvajali ste tedensko nagrado. Za več informacij glejte [Running program](#) (Tekaški program).



Ko naprava M200 išče GPS-signal satelitov, utripa ikona za GPS. Ko naprava M200 najde signal, ikona preneha utripati in neprekinjeno sveti.



Ikona srca nakazuje srčni utrip. Ko naprava M200 išče vaš srčni utrip, ikona srca utripa. Ko naprava zazna srčni utrip, ikona preneha utripati in neprekinjeno sveti, hkrati pa je prikazan srčni utrip.

ZASNOVA MENIJA



VADBA

Za začetek vadbe pojdite v način **Training** (Vadba). Brskajte po seznamu [športnih profilov](#) in izberite profil, ki ga želite uporabiti za vadbo. Na seznam v mobilni aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko dodate več športov. V spletni storitvi lahko za vsak športni profil opredelite točno določene nastavitve.

DEJAVNOST

V pogledu **Activity** (Dejavnost) je vaš dnevni cilj dejavnosti prikazan v obliki vrstice dejavnosti. Vrstica dejavnosti se zapolni, ko dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti. Prav tako lahko v časovnem pogledu vidite svoj napredek pri doseganju dnevnega cilja dejavnosti, ki ga označujejo pike, ki obdajajo prikazovalnik. Za ogled možnosti za doseganje dnevnega cilja dejavnosti in korakov, ki ste jih naredili v tem dnevu, pojdite v meni Activity (Dejavnost). Če čez dan prejmete opozorila o nedejavnosti, bodo ta prikazana tudi v meniju Activity (Dejavnost).

Dnevni cilj dejavnosti, ki ga prikazuje naprava Polar M200, temelji na vaših osebnih podatkih in nastavitvi stopnje dejavnosti, ki jih najdete in spreminjate v nastavitvah pod vašim imenom in sliko profila v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow.

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

ZGODOVINA

V meniju **History** (Zgodovina) si lahko ogledate zadnjih pet vadb. Podatki vaših starejših vadb se shranijo v napravi M200, dokler se ne sinhronizirajo z aplikacijo ali spletno storitvijo Polar Flow. Če v napravi M200 zmanjkuje prostora za shranjevanje preteklih vadb, vas ta opozori, da morate pretekle vadbe sinhronizirati z aplikacijo ali spletno storitvijo Flow. Za več informacij glejte [Povzetek vadbe](#).

MOJ SRČNI UTRIP

V meniju **My HR** (Moj srčni utrip) lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, ne da bi začeli vadbo.

NASTAVITVE

V meniju **Settings** (Nastavitve) lahko z napravo M200 združujete in sinhronizirate druge naprave ter vklopite/izklopite funkcijo pametnega obveščanja in letalskega načina. Za več informacij glejte [Nastavitve](#).

ZDRUŽEVANJE


Za skupno delovanje senzorja srčnega utripa Bluetooth Smart ali mobilne naprave (pametnega telefona, tabličnega računalnika) in naprave M200 je treba ti napravi najprej združiti. Združevanje traja le nekaj sekund in zagotavlja, da vaša naprava M200 sprejema signale samo z vaših senzorjev in naprav, omogoča pa tudi vadbo v skupini brez motenj. Pred udeležbo na dogodku ali tekmi se prepričajte, da ste združevanje opravili doma, da bi preprečili motnje z drugih naprav.

ZDRUŽITE MOBILNO NAPRAVO Z NAPRAVO M200

Če ste končali z nastavitvijo ure M200 prek mobilne naprave, je združevanje M200 že končano. Če ste nastavitev opravili z računalnikom in želite napravo M200 uporabljati skupaj z aplikacijo Polar Flow, napravo M200 in mobilno napravo združite na naslednji način:

Pred združevanjem mobilne naprave:

- Nastavitev opravite na spletni strani flow.polar.com/start, kot je opisano v poglavju [Nastavljanje naprave M200](#).
- Aplikacijo Flow prenesite iz trgovine App Store ali Google Play.
- Prepričajte se, da ima vaša mobilna naprava vklopljeno nastavitev Bluetooth, letalski način pa izklopljen.

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

Da bi združili mobilno napravo:

1. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun, ki ste ga ustvarili med nastavljanjem vaše naprave M200.
2. Na napravi M200 pritisnite LEVI gumb in ga pridržite.

ALI

Na napravi M200 pojdite v **Settings** (Nastavitve) > **Pair & sync** (Združi in sinhroniziraj) > **Pair & sync devices** (Združi in sinhroniziraj naprave) ter pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.

3. Prikaže se besedilo **Touch your device with M200** (Z napravo M200 se dotaknite svoje naprave). Mobilne naprave se dotaknite z napravo M200.
4. Na napravi M200 se prikaže **Pairing** (Združevanje).



Uporabniki operacijskega sistema Android: Na mobilnem telefonu boste prejeli zahtevo za združevanje. Zahtevo boste morda morali odpreti, tako da podrsnete od vrha prikazovalnika navzdol in tapnete obvestilo. Nato tapnite **PAIR** (ZDRUŽI).

5. Na vašem M200 se prikaže **Confirm on other dev. xxxxx** (Potrdi na drugi napr. xxxxx). Številko PIN iz naprave M200 vnesite v zahtevo za združevanje na mobilni napravi, nato tapnite **Pair/OK** (Tapnite/V REDU).



Uporabniki operacijskega sistema Android: Zahtevo za združevanje boste morda morali odpreti tako, da podrsnete od vrha prikazovalnika navzdol in tapnete obvestilo.

6. Na napravi M200 se izpiše **Pairing** (Združevanje). Če je združevanje uspešno, se naprava sinhronizira z mobilno napravo, ob čemer se izpiše **Syncing** (Sinhronizacija).

ZDRUŽI SENZOR SRČNEGA UTRIPA Z NAPRAVO M200

 Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar Bluetooth Smart, ki ste ga združili z napravo M200, ta srčnega utripa ne meri na zapestju.

Obstajata dva načina za združevanje senzorja srčnega utripa z napravo M200:

1. Nadenite si senzor srčnega utripa, ki ga predhodno navlažite skladno z navodili v priročniku za senzor srčnega utripa.
2. Na napravi M200 pojdite v **Settings** (Nastavitve) > **Pair & sync** (Združi in sinhroniziraj) > **Pair & sync devices** (Združi in sinhroniziraj naprave) ter pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.
3. S senzorjem srčnega utripa se nato dotaknite vaše naprave M200.
4. Med združevanjem se prikaže **Pairing** (Združevanje), po koncu združevanja pa **Completed** (Končano).

ALI

1. Nadenite si senzor srčnega utrip skladno z navodili v priročniku za senzor srčnega utripa.
2. Pričnite vadbo, kot je opisano v poglavju [Prični vadbo](#).
3. S senzorjem srčnega utripa se nato dotaknite vaše naprave M200.
4. Prejeli boste poziv za združevanje naprave M200 s senzorjem srčnega utripa. Prikazalo se bo npr. **Pair Polar H7...** (Združi Polar H7 ...). S pritiskom DESNEGA gumba sprejmite zahtevo za združevanje.
5. Med združevanjem se prikaže **Pairing** (Združevanje), po koncu združevanja pa **Completed** (Končano).

TEHTNICO POLAR BALANCE ZDRUŽITE Z NAPRAVO M200


Za združevanje tehtnice Polar Balance in naprave M200 sta na voljo dva načina:

1. Stopite na tehtnico. Na prikazovalnika se izpiše vaše teža.
2. Ko zaslišite pisk, začne ikona za povezavo Bluetooth na prikazovalniku tehtnice utripati, kar nakazuje, da je povezava vzpostavljena. Tehtnica je pripravljena na združevanje z napravo M200.
3. Pritisnite LEVI gumb na napravi M200 in jo pridržite. Na napravi M200 se prikaže **Searching** (Iskanje).


4. Med združevanjem se na napravi M200 prikaže **Pairing** (Združevanje), po koncu združevanja pa **Completed** (Končano).

ALI

1. Na napravi M200 pojdite v **Settings (Nastavitve) > Pair & sync (Združi in sinhroniziraj) > Pair & sync devices** (Združi in sinhroniziraj naprave) ter pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.
2. Naprava M200 začne iskati vašo tehtnico. Na napravi M200 se prikaže **Searching** (Iskanje).
3. Stopite na tehtnico. Na prikazovalnika tehtnice se izpiše vaše teža.
4. Ko zaslišite pisk, začne ikona za povezavo Bluetooth na prikazovalniku tehtnice utripati, kar nakazuje, da je povezava vzpostavljena.
5. Med združevanjem se na napravi M200 prikaže **Pairing** (Združevanje), po koncu združevanja pa **Completed** (Končano).

 *Tehtnico lahko združite s sedmimi različnimi Polarjevimi napravami. Ko poskusite združiti osmo napravo, bo prva združena naprava odstranjena in nadomeščena z novo.*

ODSTRANI ZDRUŽENE NAPRAVE

 *Odstranjevanje združenih naprav skladno z naslednjimi navodili omogoča odstranitev VSEH združenih senzorjev in mobilnih naprav.*

Če imate težave pri sinhroniziranju ure M200 z mobilno napravo ali če s pasom za prsi ne morete odčitati srčnega utripa z združenega senzorja srčnega utripa, lahko poskusite popraviti povezavo tako, da združene naprave odstranite in jih znova združite.

Za odstranjevanje združenih senzorjev in mobilnih naprav:

1. Na napravi M200 pojdite v **Settings (Nastavitve) > Pair & sync (Združi in sinhroniziraj) > Remove pairings (Odstrani združene naprave)** ter pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.
2. Prikaže se **Delete pairings?** (Izbriši združene naprave?). Za potrditev pritisnite DESNI gumb.
3. Po koncu se prikaže **Pairings deleted** (Združene naprave izbrisane).

NOŠENJE NAPRAVE M200

Za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju se vam mora M200 tesno prilegati na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo. Za več informacij glejte [Vadba z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).

Po vadbi, med katero se spotite, priporočamo, da napravo snamete z zapestnice in ju ločeno umijete pod tekočo vodo z blago milnico. Nato ju do suhega obrišite z mehko brisačo. Kadar ne izvajate vadbe, zapestnico namestite nekoliko ohlapnejše in jo nosite tako, kot vsako drugo uro.

Občasno je priporočljivo, da pustite zapestju zadihati, zlasti če imate občutljivo kožo. Snemite napravo M200 in jo znova napolnite. Tako si lahko vaša koža in naprava odpočijete ter sta tako pripravljena na naslednji dogodek.

NASTAVITVE

SPREMINJANJE NASTAVITEV

V meniju **Settings** (Nastavitve) boste našli:

- **Pair & Sync** (Združi in sinhroniziraj)
- **Flight mode** (Letalski način)
- **Smart notificat.** (Pametno obvešč.)
- **About product** (O izdelku)

ZDRUŽI IN SINHRONIZIRAJ

Pair & Sync devices (Združi in sinhroniziraj naprave): Z napravo M200 združite naprave, npr. senzor srčnega utripa, tehniko ali mobilno napravo. Za več informacij glejte [Združevanje](#). Podatke iz naprave M200 sinhronizirajte v združeno mobilno napravo. **Nasvet:** Sinhronizacijo lahko opravite tudi tako, da v časovnem pogledu pritisnete LEVI gumb in ga pridržite.

Remove pairings (Odstrani združene naprave): Odstranite združitev senzorja srčnega utripa ali mobilne naprave in naprave M200.

LETALSKI NAČIN

Izberite možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).

Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija z naprave. Napravo lahko še vedno uporabite za beleženje dejavnosti ali za vadbo z merjenjem srčnega utripa na zapestju, vendar pa je ne morete uporabljati pri vadbah s pametnim senzorjem srčnega utripa *Bluetooth Smart*, niti ne morete svojih podatkov sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow, ker je pametni senzor *Bluetooth Smart* onemogočen.

PAMETNO OBVEŠČ.

Funkcijo pametnega obveščanja nastavite na možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Za več informacij o tej funkciji glejte [Smart notifications](#) (Pametno obveščanje).

O IZDELKU

Preverite ID. št. naprave vaše naprave M200, kot tudi različice vdelane programske opreme in modela strojne opreme. Te informacije boste potrebovali, ko se obrnete na službo za pomoč strankam Polar. Če imate težave pri uporabi naprave M200, izberite možnost **Restart device** (Ponovni zagon naprave): Za več informacij glejte [Ponovni zagon naprave M200](#).

NASTAVITEV ČASA DNEVA

Trenutni čas in njegova oblika zapisa se z ure vaše mobilne naprave po sinhronizaciji z aplikacijo ali spletno storitvijo Polar Flow prenese na vašo napravo M200. Da bi spremenili čas, naprej spremenite čas na vaši mobilni napravi ali časovni pas na vašem računalniku in nato napravo M200 sinhronizirajte z aplikacijo ali spletno storitvijo.

PONOJNI ZAGON NAPRAVE M200


Kot pri drugih elektronskih napravah vam priporočamo, da napravo M200 občasno ponovno zaženete. Če imate težave pri uporabi naprave M200, jo poskusite ponovno zagnati:

1. V napravi M200 pojdite v **Settings** (Nastavitve) > **About product** (O izdelku) > **Restart device** (Ponovni zagon naprave).
2. Nato s pritiskom DESNEGA gumba potrdite ponovni zagon.

Ob ponovnem zagonu naprave M200 ne boste izbrisali nobenih podatkov.

TOVARNIŠKA PONAŠTAVITEV NAPRAVE M200

Če imate težave pri uporabi vaše naprave M200, ki je ne morete odpraviti s ponovnim zagonom, jo ponastavite.

 *S ponastavitvijo iz naprave M200 izbrišete vse informacije, zato jo morate za prilagojeno uporabo še enkrat nastaviti. Pred tovarniško ponastavitvijo naprave M200 poskusite težavo najprej razrešiti s pomočjo dokumentov za podporo na [straneh za podporo družbe Polar](#).*

Napravo M200 tovarniško ponastavite s storitvijo FlowSync v računalniku:

1. Napravo M200 vključiti v računalnik.
2. Nastavitveni meni odprite s klikom ikone kolesa v storitvi FlowSync.
3. Pritisnite gumb **Factory Reset** (Tovarniška ponastavitev).

Napravo M200 lahko ponastavite tudi kar prek naprave:

1. Krmarite do **Settings** (Nastavitve) > **About product** (O izdelku) > **Restart device** (Ponovni zagon naprave).
2. Pritisnite desni gumb in ga pridržite ter ga nato znova pritisnite, da potrdite ponastavitev.
3. Ko je prikazan logotip Polar, pritisnite in pridržite levi gumb, dokler se na zaslonu ne izpiše »**Restoring**« (Obnavljanje).

Zdaj morate znova [nastaviti M200](#) prek mobilne naprave ali računalnika. Pri nastavitvi ne pozabite uporabiti isti Polarjev račun, ki ste ga uporabljali pred ponastavitvijo.

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Vdelano programsko opremo vaše naprave M200 lahko posodobljate sami, da bo vselej v koraku s časom. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vaše naprave M200. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti, povsem novih lastnosti ali popravkov virusov. Priporočamo vam, da vdelano programsko opremo naprave M200 posodobite vedno, ko je na voljo nova različica.

PREK MOBILNE NAPRAVE ALI TABLICE

Vdelano programsko opremo lahko posodobite z mobilno napravo, če za sinhronizacijo podatkov o vadbi in dejavnosti uporabljate mobilno aplikacijo Polar Flow. Aplikacija vas obvesti, če je na voljo posodobitev in vas nato vodi skozi postopek posodobitve. Pred začetkom posodobitve je napravo M200 priporočeno vključiti v napajanje, s čimer zagotovite brezhibno posodobitev.


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

PREK RAČUNALNIKA

Kadarkoli je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas sistem FlowSync o tem obvesti, vedno ko napravo M200 povežete s svojim računalnikom. Posodobitve programa prenesete prek programske opreme FlowSync.

Za posodobitev programa:

1. Napravo M200 vključite v računalnik.
2. FlowSync pričinja sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
4. Izberite **Yes** (Da). Nameščena je nova vdelana programska oprema (nameščanje lahko traja nekaj časa) in naprava M200 se ponovno zažene. Preden napravo M200 izključite iz računalnika, počakajte, dokler se posodobitev vdelane programske opreme ne zaključi.

 *Če posodobite vdelano programsko opremo, ne boste izgubili nobenih podatkov. Pred začetkom posodobitve se podatki iz naprave M200 sinhronizirajo v spletno storitev Flow.*

VADBA

VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA

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

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA Z NAPRAVO M200

Vaša naprava Polar M200 ima vgrajeni senzor srčnega utripa, ki meri srčni utrip na zapestju. Območja srčnega utripa spremljajte neposredno z vaše naprave in tako pridobite tudi usmerjanje ob vadbi, ki ste jo načrtovali v aplikaciji ali spletni storitvi Flow.

Za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju se vam mora M200 tesno prilegati na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo (glejte sliko na desni). Čeprav mora biti senzor na hrbtni strani naprave v stiku s kožo, zapestnica ne sme biti nameščena pretesno, da ne ovira pretoka krvi.

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

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

Pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno gibanje, priporočamo, da senzor srčnega utripa Polar *Bluetooth* Smart uporabite skupaj s pasom za pritrditev na prsi in tako zagotovite pravilnejšo meritev vašega srčnega utripa.

Če M200 nosite pri plavanju, bo aplikacija Polar zbirala podatke o vaši dejavnosti prek gibov zapestja tudi med plavanjem. Rezultati našega testiranja kažejo, da merjenje srčnega utripa na zapestju v vodi ni optimalno, zato pri plavanju odsvetujemo merjenje srčnega utripa na zapestju.

ZAČETEK VADBE

1. [Napravo M200](#) si namestite na zapestje in pričvrstite zapestnico.
2. Pojdite v meni **Training** (Vadba) ter pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.

ALI

Pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.



3. Z DESNIM gumbom lahko brskate po športnih profilih. V mobilni aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Flow lahko v napravo M200 dodate več športnih profilov. V spletni storitvi lahko za vsak športni profil določite tudi več točno določenih nastavitev, npr. ustvarjanje vadbenih pogledov po meri.
4. Pojdite na prsto in stran od visokih stavb in dreves. Napravo M200 držite na mestu tako, da je njen prikazovalnik obrnjen navzgor, da lahko zajame satelitske signale [GPS](#). Ko naprava M200 najde signal, zavibrira, ikona za GPS pa preneha utripati.

Naprava M200 je zaznala vaš srčni utrip, ko ikona za srčni utrip preneha utripati in se prikaže vaš srčni utrip.

5. Za začetek beleženja vadbe pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.

Za več informacij o načinih uporabe vaše naprave M200 med vadbo glejte [Funkcije med vadbo](#).

PRIČNI NAČRTOVANO VADBO

Načrtujete lahko svojo vadbo in [ustvarite podrobne vadbene cilje](#) v aplikaciji Polar Flow in spletni storitvi Polar Flow ter jih sinhronizirate v napravo M200.

Za pričetek načrtovane vadbe:

Vaš načrtovani vadbeni cilj za trenutni dan se prikaže na vrhu seznama v meniju **Training** (Vadba).

1. Za izbiro vadbenega cilja pritisnite DESNI gumb in ga pridržite. Če imate za danes načrtovano vadbo v fazah, lahko s pritiskom DESNEGA gumba brskate po različnih fazah načrtovane vadbe.
2. Da odprete seznam športnih profilov, pritisnite DESNI gumb in ga pridržite. Nato za *začetek vadbe* upoštevajte zgornja navodila iz 3. koraka.

Naprava M200 vas bo vodila pri doseganju cilja med vadbo. Za več informacij glejte [Funkcije med vadbo](#).

MED VADBO

BRSKAJTE PO POGLEDIH VADBE

Med vadbo lahko po pogledih vadbe brskate z DESNIM gumbom. Upoštevajte, da so razpoložljivi pogledi vadbe in prikazani podatki odvisni od izbranega športa. V spletni storitvi Polar Flow lahko opredelite specifične nastavitve za vsak športni profil, npr. po meri prilagojeni pogledi vadbe. Za več informacij glejte [Športni profili v spletni storitvi Flow](#).

Npr. privzeti pogledi vadbe v športnem profilu za tek prikazujejo naslednje podatke:



Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.
Vaš trenutni srčni utrip.



Vaša trenutna hitrost/tempo.
Razdalja, ki ste jo doslej dosegli.



Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.
Dolžina trenutnega kroga.



Koliko vam še manjka do svetovnega rekorda v maratonu.

VADBA S HITRIM CILJEM

Če ste v spletni storitvi Flow hitri vadbeni cilj ustvarili na osnovi dolžine vadbe, razdalje ali porabljenih kalorij in ga sinhronizirali v napravo M200, boste vaš privzeti prvi pogled vadbe naslednji:

Koliko časa, kilometrov/milj ali kalorij vas še loči od vašega cilja.
Koliko cilja ste že dosegli v odstotkih.

Ko se približujete vadbenemu cilju, se na obodu prikazovalnika prikažejo pike, ki prikazujejo vaš napredek. Številke, ki obdajajo prikazovalnik, nakazujejo odstotek.

VADBA Z VADBENIM CILJEM V FAZAH

Če ste v spletni storitvi Flow ustvarili vadbeni cilj v fazah in ga sinhronizirali v napravo M200, boste vaš privzeti prvi pogled vadbe naslednji:



Vaš trenutni srčni utrip.
Časovnik za odštevanje faze.

Pri izvajanju vadbenega cilja v fazah pike, ki obdajajo prikazovalnik, prikazujejo vaše ciljno območje srčnega utripa.

HEART RATE ZONES (OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA)

Pike in številke, ki obdajajo prikazovalnik, prikazujejo območje srčnega utripa, v katerem vadite. Utripajoča pika nakazuje, ali ste v bližini prejšnjega ali naslednjega območja srčnega utripa.

Na primeru slike na desni ste med vadbo v območju srčnega utripa 2, ki predstavlja 60–69 % maksimalnega srčnega utripa. Utripajoča pika prikazuje, da ste v bližini 70 % maksimalnega utripa.



FUNKCIJE MED VADBO

BELEŽENJE KROGA

S pritiskom in pridržanjem DESNEGA gumba zabeležite krog.

ZAMENJAJ FAZO MED VADBO V FAZAH

Če ste ob izbiri cilja v fazah izbrali ročno spremembo faze, za nadaljevanje na naslednjo fazo po koncu faze pritisnite DESNI gumb.

OSVETLITEV ZASLONA

Osvetlitev prikazovalnika se vklopi, ko med vadbo obrnete zapestje, da pogledate na prikazovalnik.

OBVESTILA

Če vadite zunaj predvidenih območij srčnega utripa, vas naprava M200 na to opozori s tresljajem.

ZAČASNA PREKINITEV/ZAUSTAVITEV VADBE

Začasno prekinitev beleženja vadbe pritisnite LEVI gumb. Prikaže se **Recording paused** (Beleženje začasno prekinjeno). Za nadaljevanje snemanja pritisnite DESNI gumb.

Zaustavitev beleženja vadbe v načinu začasne prekinitve pritisnite LEVI gumb in ga pridržite. Prikaže se **Recording ended** (Beleženje končano).

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

POVZETEK VADBE

PO VADBI

Na napravo M200 boste prejeli povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo. V aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo s slikami.

Na napravi M200 se bodo prikazali naslednji podatke iz vaše vadbe:

Duration (Trajanje)	Trajanje vadbe.
HR avg (Povp. srčni utrip)*	Povprečni srčni utrip med vadbo je prikazan v utripih/minuto ali odstotku maksimalnega srčnega utripa, kar je odvisno od nastavitve športnega profila, ki ste jo opredelili v spletni storitvi Polar Flow.
HR max (Maks. srčni utrip)*	Maksimalni srčni utrip med vadbo.
Distance (Razdalja)**	Razdalja, dosežena med vadbo.
Pace/Speed avg (Povp. tempo/hitrost)**	Povprečni tempo/hitrost vadbe.
Pace/Speed max (Maks. tempo/hitrost)**	Vaš maksimalni tempo/hitrost med vadbo.
Calories (Kalorije)	Kalorije, porabljene med vadbo.

*) Podatki se prikažejo, če med vadbo merite srčni utrip.

***) Podatki se prikažejo, če med vadbo uporabljate GPS .

ZGODOVINA VADBE V NAPRAVI M200

V meniju **History** (Zgodovina) si lahko ogledate povzetke zadnjih petih vadb. Pojdite v **History** (Zgodovina) in izberite vadbo, ki si jo želite ogledati s pritiskom DESNEGA gumba. Za ogled podatkov pritisnite DESNI gumb in ga pridržite. Upoštevajte, da so prikazani podatki odvisni od vaših sprememb športnega profila, ki ste ga uporabili med vadbo.

Podatki vaših starejših vadb se shranijo v napravi M200, dokler se ne sinhronizirajo z aplikacijo ali spletno storitvijo Polar Flow. Če v napravi M200 zmanjkuje prostora za shranjevanje preteklih vadb, vas ta opozori, da morate pretekle vadbe sinhronizirati z aplikacijo ali spletno storitvijo Flow.

PODATKI VADBE V APLIKACIJI POLAR FLOW

Naprava M200 se z aplikacijo Polar Flow samodejno sinhronizira po koncu vadbe, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth. Podatke vadbe iz vaše naprave M200 lahko v aplikacijo Flow sinhronizirate tudi ročno tako, da pritisnete LEVI gumb naprave M200 in ga pridržite, ko ste vpisani v aplikacijo Flow in je vaš mobilni telefon v razponu povezave Bluetooth. V aplikaciji lahko po vsaki vadbi analizirate pregled podatkov. Aplikacija vam prikaže kratek pregled podatkov vadbe.

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

PODATKI VADBE V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW


Analizirate vsako podrobnost vadbe in spoznate več o svoji zmogljivosti. Sledite svojemu napredku in najboljše vadbe delite z drugimi.

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

LASTNOSTI

LASTNOSTI GPS


Naprava M200 ima vgrajeno funkcijo GPS, ki omogoča natančne meritve hitrosti/tempa, razdalje in nadmorske višine za različne športe na prostem in po vadbi prikazuje vašo pot na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow.

 Če si želite med vadbo na napravi M200 ogledovati različne podatke GPS, mora skladno s tem prilagoditi poglede vadbe za športni profil, ki ga želite uporabiti.

Naprava M200 s tehnologijo satelitskega predvidevanja SiRFInstantFix™ hitro najde povezavo s satelitom. V optimalnih razmerah, tj. na prostem in stran od visokih stavb in dreves, naprava M200 poišče signale satelitov v manj kot eni minuti.

Tehnologija v napravi M200 natančno predvidi položaje satelitov za do tri dni. Na ta način v primeru vadbe v naslednjih treh dneh naprava M200 ve, kje mora iskati satelite, in lahko hitreje pridobi njihove signale, tudi v 5–10 sekundah. Natančnost pri določanju položaja se 2. in 3. dan postopoma zmanjšuje.

Če naslednjih nekaj dni ne izvajate vadbe, mora naprava M200 naslednjič znova poiskati signale satelitov in bo za pridobivanje trenutnega položaja potrebovala več časa.

 Za največjo učinkovitost funkcije GPS napravo M200 nosite na zapestju s prikazovalnikom obrnjenim navzgor.

24/7 ACTIVITY TRACKING (24/7 SLEDENJE DEJAVNOSTI)

Naprava M200 sledi vaši dejavnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje vaših zapestij. Analizira frekvenco, intenzivnost in enakomernost vašega gibanja skupaj z vašimi telesnimi podatki, tako da lahko poleg vaše redne vadbe opazujete, kako resnično dejavni ste v vsakdanjem življenju. Za največjo natančnost rezultatov sledenja dejavnosti morate napravo M200 nositi na nedominantni roki.

CILJ DEJAVNOSTI

Ob nastavitvi naprave M200 boste prejeli po vaši meri prilagojen cilj dejavnosti, naprava M200 pa vas bo nato vsak dan vodila pri doseganju cilja dejavnosti. Stopnjo cilja si lahko ogledate v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow. Cilj dejavnosti temelji na vaših osebnih podatkih in nastavitvi stopnje dejavnosti, ki jih najdete v aplikaciji Polar Flow ali v [spletni storitvi Polar Flow](#).

Če želite spremeniti svoj cilj, odprite aplikacijo Flow, v pogledu menija tapnite svoje ime/sliko profila in podrsnite navzdol, da si ogledate možnost **Daily activity goal** (Dnevni cilj dejavnosti). Ali obiščite spletno mesto flow.polar.com in se vpišite v Polarjev račun. Nato kliknite svoje ime > **Settings** (Nastavitve) > **Daily Activity goal** (Dnevni cilj dejavnosti). Izberite eno od treh stopenj dejavnosti, ki najbolje opiše vaš tipični dan in dejavnost. Pod izbranim območjem si lahko ogledate, kakšna mora biti vaša dejavnost, da dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti na izbrani stopnji. Če delate npr. v pisarni in večino časa sedite, boste na običajen dan dosegli približno štiri ure dejavnosti z nizko intenzivnostjo. Višja stopnja intenzivnosti je predvidena pri ljudeh, ki med delom pogosto stojijo in hodijo naokoli.

PODATKI O DEJAVNOSTI

V časovnem pogledu pike in številke, ki obdajajo prikazovalnik, kažejo vaš napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti. Ko se črtkana krožnica, ki obdaja prikazovalnik, zapolni, ste dosegli svoj cilj, o čemer boste obveščeni z vibriranjem in besedilom **Activity goal reached** (Dosegli ste cilj dejavnosti), ki se izpiše na prikazovalniku.

Svojo dejavnost si lahko ogledate tudi v meniju **Activity** (Dejavnost). V tem meniju si lahko ogledate svojo dejavnost v dnevu in dobite navodila o tem, kako doseči svoj cilj.

- **Pojdi:** Naprava M200 vam ponuja možnosti za doseganje vašega dnevnega cilja dejavnosti. Pove vam tudi, kako dolgo morate še biti dejavni, če si izbirate nizko, srednje ali visoko intenzivne dejavnosti. Imate en cilj, a mnogo načinov, da ga dosežete. Dnevni cilj dejavnosti lahko dosežete ob nizki, srednji ali visoki intenzivnosti. V napravi M200 »stanje« pomeni nizko intenzivnost, »hoja« pomeni srednjo intenzivnost in »lahkoten tek« pomeni visoko intenzivnost. V spletni storitvi in mobilni aplikaciji Flow lahko najdete več primerov za dejavnost z nizko, srednjo in visoko intenzivnostjo ter izberete svoj način za doseganje cilja.
- **Steps** (Koraki): Prikaže število korakov, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.
- **Inactivity alert** (Alarm o nedejavnosti): Če čez dan prejmete opozorila o nedejavnosti, bodo ta prikazana tukaj.

ALARM O NEDEJAVNOSTI

Splošno je znano, da je telesna dejavnost ena od glavnih dejavnikov za ohranjanje zdravja. Poleg fizične aktivnosti, se je pomembno izogibati tudi dolgotrajnemu sedenju. Dolgotrajno sedenje negativno vpliva na vaše zdravje, tudi če ste aktivni in dosežete zadostno dnevno aktivnost. Vaša naprava M200 zazna, če ste bili dalj časa nedejavni, ter vam s tem pomaga prekiniti sedenje in preprečiti njegove negativne učinke na vaše zdravje.

Ko nepremično sedite 55 minut, boste prejeli obvestilo o neaktivnosti: Na zaslonu se izpiše **It's time to move** (Čas za razgibanje), ki ga spremlja kratka vibracija. Vstanite in počnite nekaj aktivnega. Pojdite na kratek sprehod, naredite raztezne vaje ali katero koli drugo dejavnost z zmerno intenzivnostjo. Ko se začnete premikati ali ko pritisnete enega od gumbov, se sporočilo izbriše. Če v petih minutah ne pričnete z nobeno dejavnostjo, boste prejeli opozorilo o nedejavnosti, ki bo po sinhronizaciji vidno v meniju Activity (Dejavnost) na napravi M200, aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.

V meniju Activity (Dejavnost) na napravi M200 si lahko ogledate svoja opozorila o nedejavnosti za trenutni dan. Tako aplikacija Flow kot spletna storitev Flow bosta prikazovali celotno zgodovino opozoril o nedejavnosti, ki ste jih prejeli. Tako lahko preverite svojo dnevno rutino in poskrbite za aktivnejši življenjski slog.

INFORMACIJE O SPANJU V SPLETNI STORITVI FLOW IN APLIKACIJI FLOW

Če napravo M200 nosite ponoči, bo sledila času in kakovosti (miren/nemiren) spanca. Na napravi vam ni treba aktivirati načina mirovanja, saj ta na podlagi gibov zapestja samodejno zazna, da spite. Čas spanja in kakovost spanca (miren/nemiren) se prikazeta v spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow po sinhronizaciji naprave M200.

Vaš čas spanja je najdaljši neprekinjeni čas počivanja v obdobju 24 ur. To obdobje začne teči ob 18:00 in se konča naslednji dan ob 18:00. Premori v spanju, ki so krajši od ene ure, ne prekinejo funkcije sledenja spanju, hkrati pa tudi niso upoštevani v skupni dolžini spanja. Premori, ki so daljši od ene ure, prekinejo sledenje času spanja.

Obdobja, ko je vaš spanec miren in se redko premikate, se štejejo kot mirno spanje. Obdobja, ko se premikate in pogosto spreminjate svoj položaj, se štejejo kot nemirno spanje. Izračun namesto seštevanja vseh časovnih obdobj mirovanja bolj upošteva daljša obdobja mirovanja kot krajša. Odstotek mirnega spanja je primerjava časa mirnega spanja s skupnim časom spanja. Miren spanec se močno razlikuje pri posameznikih in ga je treba upoštevati skupaj s časom spanja.

Poznavanje dolžine mirnega in nemirnega spanja vam ponuja informacije o vašem spanju in ali na vaše spanje vplivajo spremembe v vašem vsakodnevem življenju. Tako lahko poiščete načine za izboljšanje spanja in se podnevi počutite bolj spočite.

PODATKI O AKTIVNOSTI V APLIKACIJI FLOW APP IN SPLETNI STORITVI FLOW

Z aplikacijo Flow lahko spremljate in analizirate svoje podatke o dejavnosti na poti in brezžično sinhronizirate svoje podatke iz naprave M200 v spletno storitev Flow. Spletna storitev Flow vam ponuja najpodrobnejši vpogled v podatke o vaši dejavnosti in spancu. S pomočjo poročil o dejavnosti (v zavihku **PROGRESS** (NAPREDEK) lahko spremljate dolgoročni trend vaše dnevne dejavnosti. Ogledate si lahko dnevno, tedensko ali mesečno poročilo.

Spremljate lahko tudi tedenske vzorce spanca v poročilu »Nočni spanec«. V njem je prikazano, koliko ur ste spali in koliko časa je bil ta spanec miren oziroma nemiren, kar vam omogoči bolj poglobljen vpogled v vaš spanec. V poročilu o dejavnosti si lahko ogledate tudi dneve, v katerih ste bili v izbranem časovnem obdobju najbolj uspešni glede dejavnosti, števila korakov, kalorij in spanca.

PAMETNO OBVEŠČANJE

Funkcija pametnega obveščanja vam omogoča sprejemanje opozoril iz vašega mobilnega telefona v napravo M200. Naprava M200 vas obvesti, ko prejmete dohodni klic ali sporočilo (npr. sporočilo SMS ali WhatsApp). Obvešča vas tudi o koledarskih dogodkih iz koledarja vašega telefona. Ko pri vadbi uporabljate napravo M200, lahko obvestila o klicih prejmete samo, če v vašem ali bližnjem telefonu deluje aplikacija Polar Flow.

- Za uporabo funkcije pametnega obveščanja morate imeti nameščeno mobilno aplikacijo Polar Flow za sistem iOS ali Android ter svojo napravo M200 združiti z aplikacijo iOS 10 in Android 5.0, ki sta najnižji podprti različici operacijskih sistemov za mobilne telefone.
- Kadar imate vklopljeno funkcijo pametnega obveščanja upoštevajte, se bo zaradi neprekinjenega delovanja funkcije *Bluetooth* baterija Polarjeve naprave in mobilnega telefona hitreje izpraznila.

NASTAVITVE FUNKCIJE PAMETNEGA OBVEŠČANJA

TELEFON (IOS)

Nastavitve obveščanja na mobilnem telefonu določajo, katera obvestila boste prejeli prek vaše naprave M200. Za urejanje nastavitve obveščanja na telefonu iOS:

1. Pojdite v možnost **Settings** > **Notifications** (Nastavitve > Obveščanje).
2. Nastavitve obveščanja aplikacije odprite tako, da aplikacijo tapnete v možnosti **NOTIFICATION STYLE** (SLOG OBVEŠČANJA).

3. Prepričajte se, da je vklopljena možnost **Allow Notifications** (Dovoli obvestila) in da je možnost **ALERT STYLE WHEN UNLOCKED** (SLOG OPOZORIL NA ODKLENJENI NAPRAVI) nastavljena na **Banners** (Pasice) ali **Alerts** (Alarmi).

TELEFON (ANDROID)

Če želite obvestila iz telefona prejemati v napravo Polar, morate najprej omogočiti funkcijo obveščanja v tistih mobilnih aplikacijah, od katerih želite prejemati obvestila. To lahko storite v storitvah mobilnih aplikacij ali nastavitvah obveščanja aplikacij v Androidu. Za več informacij o nastavitvah obveščanja aplikacij glejte uporabniški priročnik vašega mobilnega telefona.


Aplikaciji Polar Flow morate nato omogočiti branje obvestil iz vašega mobilnega telefona. Aplikaciji Polar Flow morate nato omogočiti dostop do vaših obvestil v mobilnem telefonu (tj. omogočiti obvestila v aplikaciji Polar Flow). Aplikacija Polar Flow vas vodi, da omogočite dostop, ko je ta potreben.

MOBILNA APLIKACIJA POLAR FLOW

 V mobilni aplikaciji Polar Flow je funkcija pametnega obveščanja privzeto omogočena.

Funkcijo pametnega obveščanja v mobilni aplikaciji vklopite/izklopite po naslednjem postopku:

1. Odprite mobilno aplikacijo Polar Flow.
2. Pojdite v možnost **Devices** (Naprave).
3. Pod možnostjo **Smart notifications** (PAMETNO OBVEŠČANJE) izberite **On (no preview)** (Vklop (brez predogleda)) ali **Off** (Izklop).
4. **Napravo M200 sinhronizirajte z mobilno aplikacijo** tako, da pritisnete in pridržite LEVI gumb na napravi M200.
5. Na prikazovalniku vaše naprave M200 se prikaže **Smart notifications on** (Vklop pametnega obveščanja) ali **Smart notifications off** (Izklop pametnega obveščanja).

 Ob vsaki spremembi nastavitve za obveščanje v mobilni napravi Polar Flow ne pozabite naprave M200 sinhronizirati z mobilno aplikacijo.

FUNKCIJA »NE MOTI«

Če želite za določeno obdobje v dnevu onemogočiti alarme za obveščanje, v mobilni aplikaciji Polar Flow omogočite funkcijo **Do not disturb**. Ko je ta funkcija vklopljena, med nastavljenim obdobjem ne boste prejeli nobenih alarmov za obveščanje. V načinu **Do not disturb** (Ne moti) je privzeto nastavljeno obdobje 22.00–7.00.

Nastavitve funkcije **Do not disturb** (Ne moti) spremenite na naslednji način:

1. Odprite mobilno aplikacijo Polar Flow.
2. Pojdite v možnost **Devices** (Naprave).
3. Pod možnostjo **Smart notifications** (Pametno obveščanje) lahko funkcijo **Do not disturb** (Ne moti) vklopite ali izklopite in zanjo nastavite čas začetka in konca.
4. Napravo M200 sinhronizirajte z mobilno aplikacijo tako, da pritisnete in pridržite LEVI gumb na napravi M200.

BLOKIRAJ APLIKACIJE

Velja samo za napravo M200, združeno s telefonom Android

Če se na prikazovalniku mobilnega telefona prikazujejo specifična obvestila, ki jih ne želite videti na napravi M200, lahko posamezne aplikacije blokirate, da v napravo M200 ne pošiljajo pametnih obvestil. Za blokiranje obvestil iz specifičnih aplikacij.

1. Odprite mobilno aplikacijo Polar Flow.
2. Pojdite v možnost **Devices** (Naprave).
3. Pod možnostjo M200 na dnu strani tapnite možnost **Block apps** (Blokiraj aplikacije).
4. Izberite aplikacijo, ki jo želite blokirati, in označite polje ob njenem imenu.
5. Spremenjene nastavitve sinhronizirajte z aktivno uro tako, da pritisnete LEVI gumb na napravi M200 in ga pridržite.

PAMETNO OBVEŠČANJE V PRAKSI

Ob prejemu obvestila vas bo naprava M200 nanj diskretno opozorila z vibriranjem. Obvestilo o koledarskem dogodku ali sporočilu boste prejeli samo enkrat, medtem ko boste obvestilo o dohodnem klicu prejeli, dokler ne pritisnete gumba na vaši napravi M200 ali dokler ne sprejmete klica prek telefona. Če obvestilo prejmete med opozorilom za klic, to ne bo prikazano.

Med vadbo lahko prejimate klice, če ste v svojem mobilne telefonu zagnali aplikacijo Flow. Med vadbo ne boste prejeli nobenih drugih obvestil (e-pošta, koledar, aplikacije itd.).

FUNKCIJA PAMETNEGA OBVEŠČANJA DELUJE SAMO PREK POVEZAVE BLUETOOTH

Povezava Bluetooth in funkcija pametnega obveščanja sta med vašim M200 in vašim telefonom omogočeni, ko sta v linji pogleda in oddaljena največ 5 metrov (16 čevljev). Če je vaša naprava M200 zunaj dometa manj kot dve uri, vaš mobilni telefon samodejno obnovi povezavo v 15 minutah po tem, ko je vaš M200 znova v dometu.

Če je vaša naprava M200 zunaj dometa več kot dve uri, lahko povezavo obnovite, ko sta mobilni telefon in naprava M200 v dometu povezave Bluetooth tako, da pritisnete LEVI gumb in pridržite gumb na vaši napravi M200.

Za več navodil obiščite spletno stran support.polar.com/en/M200.

ŠPORTNI PROFILI POLAR

Športni profili vključujejo nabor športov, ki so na voljo v napravi M200. V napravi M200 smo ustvarili tri nove privzete športne profile, vendar lahko v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v napravo M200. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov.

V spletni storitvi Flow lahko za vsak športni profil določite tudi več točno določenih nastavitev. Npr. za vsak šport, ki ga izvajate, lahko ustvarite prilagojene **poglede vadbe** in izbirate podatke, ki si jih želite ogledati med vadbo: samo srčni utrip ali hitrost in razdaljo – kar najboljše ustreza vam ter vašim vadbenim potrebam in zahtevam.

Na napravi M200 imate lahko naenkrat največ 20 športnih profilov. Število športnih profilov v mobilni aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow ni omejeno.

Za več informacij si oglejte razdelek [Športni profili v spletni storitvi Flow](#) ali pa razdelek Športni profili v aplikaciji Polar Flow.



Uporaba športnih profilov vam omogoča, da sledite svoji dejavnosti in napredku v različnih športih. V [spletni storitvi Flow](#) si oglejte svojo vadbeno zgodovino in spremljajte svoj napredek.

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

OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

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

Ciljno območje	Intensity % of HR _{max} * (Intenzivnost % HRmax)	Primer: Območja srčnega utripa**	Primer trajanja	Učinek vadbe
MAXIMUM (MAKSIMALNO) 	90-100 %	171-190 utripov na minuto	manj kot 5 minut	Benefits (Koristi): maksimalni ali skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice. Feels like (Počutim se): zelo utrujajoče za dihanje in mišice. Recommended for (Priporočljivo za): zelo izkušene in dobre športnike. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke dogodke.
HARD (NAPORNO) 	80-90 %	152-172 utripov na minuto	2-10 minut	Benefits (Koristi): povečana zmogljivost vzdrževanja visoke hitrosti. Feels like (Počutim se): povzroča mišično utrujenost in oteženo dihanje. Recommended for (Priporočljivo za): izkušene športnike za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini. Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.
MODERATE (ZMERNO)	70-80 %	133-152 utripov na minuto	10-40 minut	Benefits (Koristi): poveča splošni tempo vadbe, olajša napor zmerne intenzivnosti in izboljša učinkovitost.

Ciljno območje	Intensity % of HR _{max} * (Intenzivnost % HRmax)	Primer: Območja srčnega utripa**	Primer trajanja	Učinek vadbe
				<p>Feels like (Počutim se): zmerno, kontrolirano, hitro dihanje.</p> <p>Recommended for (Priporočljivo za): športnike, ki vadijo za športne dogodke ali si želijo izboljšati zmogljivost.</p>
<p>LIGHT (LAHKO)</p> 	60-70 %	114-133 utripov na minuto	40-80 minut	<p>Benefits (Koristi): izboljša splošno osnovno telesno pripravljenost, izboljša okrevanje in pospeši presnovo.</p> <p>Feels like (Počutim se): udobno in lahko, nizka obremenitev za mišice in srce ter ožilje.</p> <p>Recommended for (Priporočljivo za): vse za dolge vadbe v obdobju osnovne vadbe ter za vadbo pri okrevanju v tekmovalnem obdobju.</p>
<p>VERY LIGHT (ZELO LAHKO)</p> 	50-60 %	104-114 utripov na minuto	20-40 minut	<p>Benefits (Koristi): pomaga pri ogrevanju in ohlajevanju ter pri okrevanju.</p> <p>Feels like (Počutim se): zelo lahek in majhen napor.</p> <p>Recommended for (Priporočljivo za): vaje okrevanja in ohlajevanja med vadbo.</p>

* HR_{max} = Maksimalni srčni utrip (220 - starost).

** Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katere maksimalni srčni utrip je 190 utripov na minuto (220 - 30).

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

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

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

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

Polarjeva območja ciljnega srčnega utripa so lahko prilagojena z uporabo laboratorijsko izmerjene vrednosti HRmax, ali če si sami izmerite vrednost tako, da opravite terenski test. Omejitve območij srčnega utripa lahko urejate ločeno v vsakem športnem profilu, ki ste ga ustvarili v Polarjevem računu v spletni storitvi Polar Flow.

Ko vadite v določenem območju ciljnega srčnega utripa, poskušajte izkoristiti celotno območje. Sredina območja je dober cilj, vendar ni treba ohranjati svojega srčnega utripa ves čas na točno tej točki. Srčni utrip se postopoma prilagodi intenzivnosti vadbe. Na primer, ko preidete iz športnega območja 1 na 3, se krvožilni sistem in srčni utrip prilagodita v 3–5 minutah.

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

FUNKCIJE POLAR SMART COACHING

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

Naprava M200 vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Activity Guide](#) (Vodnik po dejavnosti)
- [Activity Benefit](#) (Koristi dejavnosti)
- [Smart Calories](#) (Pametne kalorije)
- [Training Benefit](#) (Koristi vadbe)
- [Running Program](#) (Tekaški program)
- [Running Index](#) (Tekaški indeks)

VODNIK PO DEJAVNOSTI

Funkcija Vodnik po dejavnosti pokaže, koliko ste že bili dejavni čez dan in koliko še morate dejavni, da dosežete priporočeno dnevno dejavnost. Svoj napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti lahko spremljate prek naprave M200, mobilne aplikacije Polar Flow ali spletne storitve Polar Flow.

FUNKCIJA VODNIK PO DEJAVNOSTI NA NAPRAVI M200

V časovnem pogledu naprave M200 pike in številke, ki obdajajo prikazovalnik, kažejo vaš napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti.

Druga ikona v glavnem meniju naprave M200 zagotavlja podrobnejši prikaz dnevne dejavnosti. Tukaj bo prikazan odstotek dnevne ciljne dejavnosti, ki ste ga doslej dosegli. Vaša dnevna ciljna dejavnost je prikazana tudi z vrstico dejavnosti.

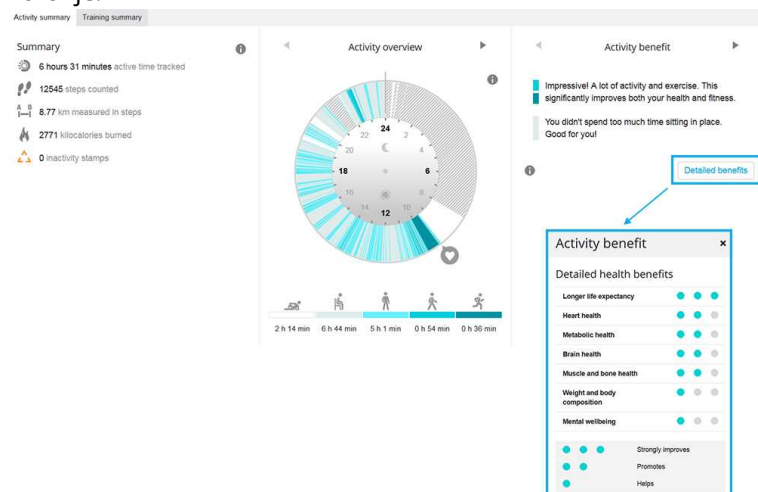
V meniju Activity (Dejavnost) si boste lahko ogledali možnosti za doseganje svojega dnevnega cilja. Naprava M200 vam javi tudi, kako dolgo morate še biti dejavni, če si izberete nizko, srednje ali visoko intenzivne dejavnosti. »Stanje« pomeni nizko intenzivnost, »hoja« pomeni srednjo intenzivnost in »lahkoten tek« pomeni visoko intenzivnost. S praktičnimi nasveti, kot je »50 minut hoje« ali »20 minut lahkotnega teka«, lahko izberete način za doseganje svojega cilja. Več primerov za dejavnosti z nizko, srednjo in visoko intenzivnostjo najdete v spletni storitvi Polar Flow ter aplikaciji Polar Flow.

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

PREDNOSTI VADBE

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

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



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

SMART CALORIES (PAMETNE KALORIJE)

Najbolj natančen števec kalorij na trgu izračuna število porabljenih kalorij na osnovi vaših individualnih podatkov:

- Telesni teži, višini, starosti, spolu
- Maksimalnem srčnem utripu posameznika (HR_{max})
- Intenzivnost vadbe ali dejavnosti
- Največjem vnosu kisika posameznika ($VO2_{max}$)

Izračun kalorij temelji na pametni kombinaciji podatkov o pospeševanju med vadbo in srčnem utripu. Izračun kalorij natančno meri kalorije, ki jih porabite med vadbo.

Med vadbo si lahko ogledate skupno porabo energije (v kilokalorijah (kcal)), celotno število kilokalorij za vadbo pa si lahko ogledate po koncu vadbe. Spremljate lahko tudi skupno število kalorij za ta dan.

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe (Training Benefit) vam ponuja povratne informacije v obliki besedilnega sporočila za učinek vsake vadbe, kar vam omogoča, da bolje razumete učinkovitost vaše vadbe. **Povratne informacije lahko vidite v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.** Da prejmete povratne informacije, morate vsaj 10 minut vaditi v [območjih srčnega utripa](#).

Povratne informacije funkcije Koristi vadbe temeljijo na območjih srčnega utripa. Preučite, koli časa ste bili v posameznem območju in koliko kalorij ste porabili.

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

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

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

RUNNING PROGRAM (TEKAŠKI PROGRAM)

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

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

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

USTVARI TEKAŠKI PROGRAM POLAR

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na spletni strani flow.polar.com.
2. V zavihku izberite možnost **Programs** (Programi).
3. Izberite dogodek, ga poimenujte, nastavite datum dogodka in datum želenega začetka programa.
4. Odgovorite na vprašanja o telesni pripravljenosti.*
5. Izberite, ali želite v program vključiti podporno vadbo.
6. Preberite in odgovorite na vprašalnik o telesni pripravljenosti.*
7. Preglejte program in po potrebi prilagodite zelene nastavitve.
8. Ko končate, izberite možnost **Start program** (Začni program).

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

ZAŽENI TEKAŠKI CILJ

Vaš tekaški cilj za trenutni dan se prikaže na vrhu seznama v meniju **Training** (Vadba) v vaši napravi M200.

1. Za izbiro tekaškega cilja pritisnite DESNI gumb in ga pridržite. Če imate za danes načrtovan vadbeni cilj v fazah, lahko s pritiskom DESNEGA gumba brskate po različnih fazah načrtovane tekaške vadbe.
2. Da odprete seznam športnih profilov, pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.
3. Z DESNIM gumbom lahko brskate po športnih profilih.
4. Pojdite na prosto in stran od visokih stavb in dreves. Napravo M200 držite na mestu tako, da je njen prikazovalnik obrnjen navzgor, da lahko išče satelitske signale **GPS**. Ko naprava najde signal, ikona za GPS preneha utripati in neprekinjeno sveti.

Ko se prikaže vaš srčni utrip, pomeni, da je naprava M200 zaznala signal senzorja srčnega utripa.

5. Za izbiro tekaškega cilja, ki ga želite uporabiti, in začetek beleženja tekaške vadbe pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.

SPREMLJAJTE SVOJ NAPREDEK

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


Tedenska nagrada

Če se s tekaškim programom Polar pripravljate na tekaški dogodek, vas bo naprava M200 ob sledenja vadbenemu načrtu nagradila.

Glede na uspešnost upoštevanja programa, boste v napravi M200 vsak teden prejeli nagradne zvezdice, ki služijo kot povratne informacije. Nagrado boste prejeli na začetku novega tedna, ki se začne na ponedeljek, soboto ali nedeljo, kar je odvisno od prvega dne tedna, ki ste ga nastavili v splošnih nastavitvah Polarjevega računa.

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

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

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

RUNNING INDEX


Running Index (Tekaški indeks) je preprost način za spremljanje sprememb v tekaški zmogljivosti. Vrednost tekaškega indeksa je ocena maksimalne aerobne tekaške zmogljivosti, na katero vpliva aerobna telesna pripravljenost in ekonomičnost teka. Z beleženjem tekaškega indeksa skozi čas lahko spremljate svoj napredek. Izboljšanje pomeni, da tek pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa da je vaš tempo hitrejši pri določeni stopnji napora.

Za kar se da točne podatke o svoji zmogljivosti poskrbite, da ste nastavili vrednost vašega HR_{max} .

Running Index (Tekaški indeks) se izračuna med vsako vadbo, ko se meri srčni utrip in je funkcija GPS vklopljena in ko so izpolnjene naslednje zahteve:

- Športni profil za tekaški šport (tek, tek po cesti, tek po naravnih poteh itn.)
- Hitrost mora biti 6 km/h/3,75 mi/h ali večja in trajanje mora biti vsaj 12 minut

Izračun se prične, ko pričnete beležiti vadbo. Med vadbo se lahko dvakrat ustavite, na primer pri semaforju, ne da bi pri tem zmotili izračun.

 Vrednost tekaškega indeksa si lahko ogledate v aplikaciji in spletni storitvi Flow po sinhronizaciji.

Primerjajte svoj rezultat s spodnjo tabelo.

KRATKOROČNA ANALIZA

Moški

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Ženske

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
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

Razvrstitev temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

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

DOLGOROČNA ANALIZA

Posamezne vrednosti tekaškega indeksa tvorijo trend, ki predvidi vaš uspeh pri teku na določene razdalje. Poročilo o tekaškem indeksu (Running Index) je na voljo v spletni storitvi Polar Flow v zavihku **PROGRESS** (NAPREDEK). V poročilu si lahko ogledate, kako se je vaša tekaška zmogljivost izboljšala v daljšem časovnem obdobju. Če se s [tekaškim programom Polar](#) pripravljate na tekaški dogodek, lahko spremljate napredek vašega tekaškega indeksa (Running Index) in si ogledate, kako se vaša tekaška zmogljivost približuje cilju.

Naslednja tabela ocenjuje trajanje, ki ga lahko doseže tekač pri določenih razdaljah, ko je zmogljivost maksimalna. Uporabite svoje dolgoročno povprečje tekaškega indeksa pri interpretaciji tabele. Predvidevanje je najboljše za tiste vrednosti tekaškega indeksa, ki so bile prežete v hitrostnih in tekaških razmerah, ki so podobne ciljni zmogljivosti.

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

V mobilni aplikaciji Polar Flow si lahko ogledate takojšnji vizualni prikaz podatkov vadbe in dejavnosti. Vadbo lahko načrtujete tudi v aplikaciji.

PODATKI VADBE

Z aplikacijo Polar Flow lahko preprosto dostopate do informacij o vaših preteklih in načrtovanih vadbah ter ustvarite nove vadbene cilje. Izberete lahko, ali boste ustvarili hitri cilj ali cilj v fazah.

Pridobite hitri vpogled v svojo vadbo in takoj analizirajte vsako podrobnost lastne zmogljivosti. Oglejte si tedenske povzetke vaše vadbe v dnevniku vadb. Najboljše dosežke svoje vadbe lahko delite tudi s svojimi prijatelji s funkcijo "Skupna raba slik" below (Skupna raba slik).

PODATKI O DEJAVNOSTI

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

ŠPORTNI PROFILI

V aplikaciji Flow lahko preprosto dodajate, odstranjujete in ponovno organizirate športne profile. V aplikaciji Flow in napravi M200 lahko shranite do 20 aktivnih športnih profilov. V spletni storitvi Flow lahko [urejate športne profile](#).

SKUPNA RABA SLIK

S funkcijo skupne rabe slik v aplikaciji Flow lahko delite svoje slike, na katerih so navedeni podatki o vadbi. Delite lahko obstoječo fotografijo ali posnamete novo in jo prilagodite s podatki o vadbi. Če ste med vadbo imeli vklopljeno funkcijo beleženja signala GPS, lahko posnamete posnetek vaše poti.

Za več informacij in navodil o funkcijah aplikacije Flow obiščite [stran za podporo aplikacije Polar Flow](#).

ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

[Napravo M200 lahko nastavite](#) z mobilno napravo in aplikacijo Flow.

Za začetek aplikacijo Flow prenesite iz spletne App Store ali Google Play v mobilno napravo. Aplikacija Flow za sistem iOS je združljiva s telefonom iPhone 5 (ali novejšim) in zahteva Applov sistem iOS 10.0 (ali novejši). Mobilna aplikacija Polar Flow je združljiva z napravami, ki delujejo na sistemu Android 4.4 ali novejšem. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na support.polar.com/en/support/Flow_app.

Pred prvo uporabo mobilne naprave (pametni telefon, tablični računalnik) je to napravo treba združiti z napravo M200. Za več podrobnosti glejte [Pairing](#) (Združevanje).

Naprava M200 po vadbi samodejno sinhronizira vaše podatke o vadbi z aplikacijo Flow. Če ima vaš mobilni telefon internetno povezavo, se v spletno storitev Flow samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o dejavnosti in vadbi. Z aplikacijo Flow je najlažje sinhronizirati vadbene podatke z naprave M200 prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte [Sinhronizacija](#).

NAČRTOVANJE VADBE V APLIKACIJI POLAR FLOW

V spletni storitvi Polar Flow ali aplikaciji Polar Flow lahko načrtujete svojo vadbo in ustvarite osebne vadbene cilje. Upoštevajte, da morate vadbene cilje sinhronizirati z napravo M200, preden jih lahko uporabite, naprava M200 pa prikaže samo načrtovane vadbe za trenutni dan. Naprava M200 vas bo vodila pri doseganju cilja med vadbo.

- **Quick Target** (Hitri cilj): Za vadbo določite ciljno trajanje ali kalorije. Določite lahko, da boste porabili 500 kcal, pretekli 10 km ali plavali 30 minut.
- **Phased Target** (Cilj v fazah): Svojo vadbo lahko razdelite po fazah in nastavite različno trajanje cilja ali razdaljo ter intenzivnost za vsako od njih. Ta je primerna npr. za ustvarjanje vadbe v intervalih in dodajanje ustreznih faz za ogrevanje in ohlajevanje.


USTVARITE VADBENI CILJ V APLIKACIJI POLAR FLOW

1. V aplikaciji Polar Flow odprite koledar **Training** (Vadba).
2. Tapnite ikono plusa v zgornjem desnem kotu.

Ustvari hitri cilj

1. Na seznamu izberite možnost **Add quick target** (Dodaj hitri cilj).
2. Izberite, katero možnost želite videti kot svoj cilj: **Distance** (Razdalja), **Duration** (Trajanje) ali **Calories** (Kalorije).
3. Dodajte šport v meniju **Sport** (Šport) (poljubno) in vnesite **Target name** (Ime cilja), **Date** (Datum), **Time** (Čas) in **Notes** (Opombe) (poljubno). Glede na vrsto cilja izberite možnost **Distance** (Razdalja), **Duration** (Trajanje) ali **Calories** (Kalorije).
4. Tapnite možnost **Create target** (Ustvari cilj), da dodate cilj v koledar vadbe.

Ustvari cilj v fazah

 *V aplikaciji Polar Flow lahko ustvarite samo intervalni tip vadbene cilja v fazah. Če želite ustvariti drugo vrsto cilja v fazah, lahko to storite v spletni storitvi Polar Flow.*

1. Na seznamu izberite možnost **Add phased target** (Dodaj cilj v fazah).
2. Dodajte šport v meniju **Sport** (Šport) (poljubno) in vnesite **Target name** (Ime cilja), **Date** (Datum), **Time** (Čas) in **Notes** (Opombe) (poljubno). Z drsnikom lahko izberete možnost **Start phases automatically** (Samodejno začni faze).
3. Podrsnite od desne proti levi, da uredite nastavitve za različne faze vadbene cilja.
 - **Warm-up** (Ogrevanje): Določite, ali boste fazo nastavili na osnovi možnosti **Duration** (Trajanje) ali **Distance** (Razdalja) in vnesite vrednost.
 - **Interval** (Interval): Nastavite možnost **Number of intervals** (Število intervalov), ki jih želite opraviti, in izberite faze **Work** (Aktivnost) in **Rest** (Počitek) na osnovi možnosti **Duration** (Trajanje) ali **Distance** (Razdalja) ter vnesite vrednosti.

- **Cool-down** (Ohlajanje): Določite, ali boste fazo nastavili na osnovi možnosti **Duration** (Trajanje) ali **Distance** (Razdalja) in vnesite vrednost.

1. Tapnite možnost **Create target** (Ustvari cilj), da dodate cilj v koledar vadbe.

ŠPORTNI PROFILI POLAR V APLIKACIJI FLOW

V napravi M200 so privzeto nastavljeni trije športni profili. V aplikaciji Polar Flow lahko dodajate nove športne profile v vaš seznam športov in jih odstraniti iz vašega računa. Na napravi M200 in aplikaciji Flow imate lahko naenkrat aktivnih največ 20 športnih profilov. Če imate v svojem Polarjevem računu več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 s seznama pri sinhronizaciji prenese na napravo M200.

Vrstni red svojih športnih profilov lahko spreminjate. Profil, ki ga želite premakniti, tapnite in pridržite ter ga povlecite na želeno mesto na seznamu in ga spustite.

DODAJ ŠPORTNI PROFIL

1. V aplikaciji Polar Flow v glavnem meniju poiščite možnost **Sport profiles** (Športni profili).
2. Tapnite ikono plusa v zgornjem desnem kotu.
3. Izberite šport, ki ga želite dodati. Športi, ki ste jih že dodali, so na seznamu označeni z rdečo.
4. Nato v zgornjem desnem kotu tapnite možnost **DONE** (KONČANO), da šport dodate na vrh seznama športnih profilov v računu.

ODSTRANITE ŠPORTNI PROFIL

1. V aplikaciji Polar Flow v glavnem meniju poiščite možnost **Sport profiles** (Športni profili).
2. Tapnite ikono športnega profila, ki ga želite odstraniti.
3. Tapnite možnost **Remove (sport profile?)** (Odstrani (športni profil)?).
4. Znova tapnite možnost **Remove** (Odstrani), da potrdite brisanje športnega profila iz Polarjevega računa.

Ne pozabite sinhronizirate sprememb nastavitvev z napravo M200.

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

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam kaže odstotek vašega doseženega dnevnega cilja dejavnosti in podrobnosti vaše dejavnosti ter vam pomaga razumeti, kako vaše dnevne navade in odločitve vplivajo na vaše dobro počutje.

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča tudi, da načrtujete in analizirate vsako podrobnost vadbe ter spoznate več o svoji zmogljivosti. Nastavite in prilagodite napravo M200, da bo popolnoma ustrezala vašim vadbenim zahtevam tako, da dodajate športne profile in urejate njihove nastavitve. Najboljše dosežke svoje vadbe lahko delite tudi s

svojimi prijatelji v skupnosti Flow, se prijavite na skupinske vadbe skupnosti in prejmete prilagojeni vadbeni program za tekaški dogodek.

[Napravo M200 lahko nastavite](#) prek računalnika na spletni strani flow.polar.com/start. Tam bodo na voljo navodila za prenos in namestitev programske opreme FlowSync za sinhronizacijo vaše naprave M200 in spletne storitve ter za ustvarjanja uporabniškega računa za spletno storitev. Če sta nastavitve opravili z mobilno napravo in aplikacijo Flow, se lahko v spletno storitev Flow prijavite s svojimi poverilnicami, ki ste jih ustvarili med nastavitvijo.

VIR

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

ODKRIJ

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

DNEVNIK

V možnosti **Diary** (Dnevnik) si lahko ogledate svojo dnevno dejavnost in načrtovane vadbe (vadbene cilje) ter pregledate pretekle rezultate vadbe.

NAPREDEK

V razdelku **Progress** (Napredek) lahko sledite svojemu razvoju s poročili.

Poročila o vadbi so pripravna za sledenje napredku pri vadbi v daljših obdobjih. V tedenskem, mesečnem in letnem poročilu lahko izberete šport za poročilo. V prilagojenih obdobjih lahko izbirate obdobje in šport. Iz spustnega seznama si zberite časovno obdobje in šport za poročilo, pritisnite na ikono kolesa in izberite, katere podatke želite videti v grafu poročila.

S pomočjo poročil o vadbi lahko spremljate dolgoročni trend vaše dnevne dejavnosti. Ogledate si lahko dnevno, tedensko ali mesečno poročilo. Spremljate lahko tudi tedenske vzorce spanca v poročilu »Nočni spanec«. V njem je prikazano, koliko ur ste spali in koliko časa je bil ta spanec miren oziroma nemiren, kar vam omogoči bolj poglobljen vpogled v vaš spanec. V poročilu o dejavnosti si lahko ogledate tudi dneve, v katerih ste bili v izbranem časovnem obdobju najbolj uspešni glede dejavnosti, števila korakov, kalorij in spanca.

SKUPNOST

V možnosti **Flow Groups** (Skupine Flow), **Clubs** (Skupnosti) in **Events** (Dogodki) lahko poiščete osebe, ki se pripravljajo na isti dogodek ali pripadajo istemu klubu zdravja kot vi. Ustvarite lahko tudi lastno skupino oseb, s katerimi se želite povezati med vadbo. Delite lahko vadbe in nasvete za vadbo, komentirate rezultate vadbe drugih članov in postanete član skupnosti Polar. V skupnostih Flow si lahko ogledate raspored vadbe in se prijavite v posamezne vadbene skupine. Pridružite se in poiščite motivacijo v družbenih omrežjih za vadbo!

PROGRAMI

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

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

NAČRTOVANJE VADBE V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

V spletni storitvi Polar Flow ali aplikaciji Polar Flow lahko načrtujete svojo vadbo in ustvarite osebne vadbene cilje. Upoštevajte, da morate z aplikacijo Flowsync ali Flow vadbene cilje sinhronizirati z napravo M200, preden jih lahko uporabite, naprava M200 pa prikaže samo načrtovane vadbe za trenutni dan. Naprava M200 vas bo vodila pri doseganju cilja med vadbo.

- **Quick Target** (Hitri cilj): Za vadbo določite ciljno trajanje ali kalorije. Določite lahko, da boste porabili 500 kcal, pretekli 10 km ali plavalili 30 minut.
- **Phased Target** (Cilj v fazah): Svojo vadbo lahko razdelite po fazah in nastavite različno trajanje cilja ali razdaljo ter intenzivnost za vsako od njih. Ta je primerna npr. za ustvarjanje vadbe v intervalih in dodajanje ustreznih faz za ogrevanje in ohlajevanje.
- **Favorites** (Priljubljeno): Na napravi M200 lahko priljubljene cilje uporabljate kot načrtovane cilje ali kot predloge za vadbene cilje.

ZA USTVARJANJE VADBENEGA CILJA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

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

Hitri cilj

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

Cilj v fazah

1. Izberite **Phased** (V fazah).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (največ 45 znakov), **Date** (Datum) in **Time** (Čas) ter **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Odločite se, ali želite izvesti eno od naslednjih možnost: **Create new** (Ustvari nov cilj) ali **Use template** (Uporabite predlogo).

- Ustvarjanje novega: Dodajte faze k svojemu cilju. Kliknite možnost **Duration** (Trajanje), da dodate fazo na osnovi trajanja, ali kliknite možnost **Distance** (Razdalja). Za vsako fazo izberite možnost **Name** (Ime) in **Duration** (Trajanje)/**Distance** (Razdalja), za začetek naslednje faze izberite možnost **Manual** (Ročno) ali **Automatic** (Samodejno), določite pa tudi možnost **Select intensity** (Izberi intenzivnost). Nato kliknite **Done** (Končano). S klikom ikone svinčnika se lahko vrnete in urejate faze, ki ste jih dodali.
- Uporaba predloge: S klikom ikone svinčnika na desni lahko urejate faze predloge. V predlogo lahko dodate več faz skladno z zgornjimi navodili za ustvarjanje novega cilja v fazah.

4. Kliknite ikono priljubljenih, ☆ če želite cilj dodati v **Favorites** (Priljubljeno).
5. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).

Priljubljeno

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

1. V možnosti **Diary** (Dnevnik) kliknite **+Add** (+Dodaj) za dan, ko želite priljubljen cilj uporabiti kot načrtovani cilj.
2. Kliknite **Favorite target** (Priljubljeni cilj), da odprete seznam priljubljenih.
3. Izberite priljubljeni cilj, ki ga želite uporabiti.
4. Vaš priljubljeni cilj je dodan v vaš dnevnik kot načrtovani cilj za ta dan. Načrtovani čas za vadbeni cilj je privzeto nastavljen na 18.00/6 pm. Če želite spremeniti podrobnosti vadbenega cilja, cilj kliknite v možnosti **Diary** (Dnevnik) in ga spremenite skladno s svojimi željami. Nato za posodobitev sprememb kliknite **Save** (Shrani).

Če želite kot predlogo za vadbeni cilj uporabiti priljubljeni cilj, sledite naslednjemu postopku:

1. Pojdite na **Diary** (Dnevnik) in kliknite **Add** (Dodaj) > **Training Target** (Vadbeni cilj).
2. V pogledu **Add training target** (Dodaj vadbeni cilj) kliknite možnost **Favourite targets** (Priljubljeni cilji). Prikazani so vaši priljubljeni vadbeni cilji.
3. Kliknite **Use** (Uporabi), da izberete priljubljeno kot predlogo za cilj.
4. Vnesite **Date** (Datum) **Time** (Čas).
5. Priljubljeni cilj spremenite skladno s svojimi željami. Z urejanjem cilja v tem pogledu ne boste spremenili izvirnega priljubljenega cilja.
6. Kliknite možnost **Add to diary** (Dodaj v dnevnik), da dodate cilj v možnost **Diary** (Dnevnik).

SINHRONIZIRAJTE CILJE V NAPRAVO M200

Ne pozabite sinhronizirati svojih vadbenih ciljev v napravo M200 iz spletne storitve Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow. Če jih ne sinhronizirate, so vidni le v vaši spletni storitvi Flow Dnevnik ali seznamu Priljubljenih.

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

PRILJUBLJENO

V **Favorites** (Priljubljenih) lahko hranite in upravljate svoje priljubljene vadbene cilje v spletni storitvi Flow. Na napravi M200 lahko priljubljene cilje uporabljate kot načrtovane cilje. Za več informacij glejte [Načrtovanje vadbe v spletni storitvi Flow](#).

DODAJ VADBENI CILJ MED PRILJUBLJENE:

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

ali

1. Izberite obstoječi cilj, ki ste ga ustvarili v možnosti **Diary** (Dnevnik).
2. Kliknite ikono za priljubljeno ☆ v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.

UREDIL PRILJUBLJENO

1. Kliknite ikono za priljubljeno ☆ v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene vadbe in vadbeni cilji.
2. Izberite priljubljen cilj, ki ga želite urediti, nato kliknite možnost **Edit** (Uredi).
3. Spreminjate lahko šport in ime cilja ter dodajate opombe. Podatke o vadbi za cilj lahko spreminjate v meniju **Quick** (Hitri) ali **Phased** (V fazah). Za več informacij glejte poglavje o [načrtovanje vadbe](#). Ko izvedete vse potrebne spremembe, kliknite **UPDATE CHANGES** (POSODOBI SPREMEMBE).

ODSTRANI PRILJUBLJENO

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

ŠPORTNI PROFILI V SPLETNI STORITVI FLOW

V napravi M200 so privzeto nastavljeni trije športni profili. V spletni storitvi Polar Flow lahko dodajate nove športne profile v vaš seznam športov ter urejate njihove nastavitve. Naprava M200 ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 s seznama pri sinhronizaciji prenese v napravo M200.

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

DODAJ ŠPORTNI PROFIL

V spletni storitvi Flow:

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

UREDIL ŠPORTNI PROFIL

V spletni storitvi Flow:

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

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje informacije:

Osnove

- Samodejni krog (lahko ga nastavite glede na čas ali razdaljo ali izklopite)

Srčni utrip

- Prikaz srčnega utripa (utripov na minuto ali % glede na največji utrip)
- Srčni utrip je viden drugim napravam. (To pomeni, da združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, npr. fitnes oprema, lahko zaznajo vaš srčni utrip. M200 lahko uporabite tudi na skupinskih vadbah skupnosti Polar Club, da svoj srčni utrip objavite v sistemu skupnosti Polar Club.)
- Nastavitve območja srčnega utripa (Z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe. Če izberete možnost Default (Privzeto), ne morete spremeniti omejitev za srčni utrip. Če izberete možnost Free (Prosto), lahko spreminjate vse omejitve. Privzete omejitve območja srčnega utripa se izračunajo na osnovi največjega srčnega utripa.)

Nastavitve hitrosti/tempa

- Pogled hitrosti/tempa (izberite hitrost km/h / mph ali tempo min/km / min/mi)

Pogledi vadbe

Izberite informacije, ki jih želite med vadbo videti v pogledih vadbe. Za vsak športni profil lahko skupaj ustvarite največ pet različnih pogledov vadbe. Vsak pogled vadbe lahko vsebuje največ dva različna podatkovna polja.

Za urejanje obstoječega pogleda kliknite ikono svinčnika ali kliknite **Add new view** (Dodaj nov pogled).

Kretnje in povratne informacije

- Povratne informacije z vibracijami (vibracije lahko vklopite ali izklopite)

GPS in nadmorska višina

- Hitrost beleženja signala GPS (lahko jo izklopite ali nastavite na visoko natančnost, kar pomeni, da je beleženje signala GPS vklopljeno)

Ko ste izvedli nastavitve športnega profila, kliknite **SAVE** (SHRANI). Ne pozabite sinhronizirati nastavitve z napravo M200.

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

SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko prenesete iz svoje naprave M200 brezžično prek povezave Bluetooth Smart z aplikacijo Polar Flow. Ali pa lahko napravo M200 sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek USB-vrat in programske opreme FlowSync. Da bi lahko sinhronizirali podatke med napravo M200 in aplikacijo Flow, potrebujete Polarjev račun. Če želite podatke iz naprave M200 sinhronizirati neposredno v spletno storitev, poleg Polarjevega računa potrebujete še programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili M200, ste ustvarili tudi Polarjev račun. Če ste nastavili napravo M200 z računalnikom, imate na računalniku nameščeno programsko opremo FlowSync.

Ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodabljanje med vašo napravo M200, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, kjer koli ste.


SINHRONIZIRAJTE Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhroniziranjem poskrbite:

- Da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow.
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in da letalski način ni vklopljen
- Da ste napravo M200 združili s svojim mobilnim telefonom. Za več informacij glejte [Združevanje](#).

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. Vpišite se v aplikacijo Flow ter pritisnite LEVI gumb na napravi M200 in ga pridržite.
2. Prikaže se **Searching** (Iskanje), temu pa sledi **Connecting** (Povezovanje) in nato **Syning** (Sinhroniziranje).
3. Na prikazovalniku vaše naprave M200 se bo med sinhronizacijo prikazal krožec, ki se vrti. Po uspešni sinhronizaciji se krožec spremeni v ikono kljukice.

 *Vaša naprava M200 se z aplikacijo Flow samodejno sinhronizira po koncu vadbe, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth. Ko sinhronizirate svojo napravo M200 z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o dejavnosti in vadbi.*


Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

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

1. Napravo M200 vključite v računalnik. Poskrbite, da se izvaja programsko opremo FlowSync.
2. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in prične se sinhroniziranje.
3. Ko ste opravili, se prikaže obvestilo Completed (Zaključeno).

Vedno, ko svojo napravo M200 vključite v računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitvev. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, zaženite FlowSync z ikono namizja (Windows) ali iz mape aplikacij (Mac OS X). Ko so na voljo posodobitve strojne programske opreme, vas bo FlowSync o tem obvestil in zahteval namestitvev.

 Če spreminjate nastavitve v spletni storitvi Flow medtem, ko je naprava M200 vklopljena v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese na vašo napravo M200.

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

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

POMEMBNE INFORMACIJE

NEGA NAPRAVE M200

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba za Polar M200 dobro skrbeti. Spodnji predlogi vam bodo pomagali pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti in zagotavljanju dolge življenjske dobe izdelka.


Naprave ne polnite, ko je USB-priključek moker. Pred začetkom polnjenja pustite, da se USB-priključek posuši, ali ga do suhega obrišite z mehko brisačo. S tem boste zagotovili brezhibno polnjenje in sinhronizacijo.

Svojo vadbeno napravo ohranjajte čisto.

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

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

- Če naprave ne nosite 24 ur na dan vse dni v tednu, pred shranjevanjem z naprave obrišite morebitno vlago. Naprave ne shranjujte v embalaži iz materiala, ki ne diha, ali v vlažnem okolju, kot je plastična vrečka ali vlažna torba za trening.
- Po potrebi jo do suhega obrišite z mehko brisačo. Za čiščenje nečistoč z vadbene naprave uporabite vlažno papirno brisačo. Za ohranjanje vodoodpornosti vadbene naprave ne umivajte z vodo pod pritiskom. Nikoli ne uporabljajte alkohola ali abrazivnih materialov, kot je jeklena volna ali kemikalije, ki se uporabljajo za čiščenje.
- Ko napravo M200 povežete z računalnikom ali polnilnikom, preverite, da na priključku USB vaše naprave M200 ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.

Temperatura delovanja je 0 °C do +50 °C/+32 °F do +122 °F.  *Vadbeno napravo lahko na roki nosite tudi v hladnih vremenskih razmerah, saj jo s kožo segrejete. Če jo na primer namestite na krmilo kolesa, upoštevajte temperaturno omejitev pri za uporabo naprave.*

SHRANJEVANJE

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

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

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne vključuje škode ali škode, ki je posledica servisiranja brez pooblastila družbe Polar

Electro. Za več informacij glejte [Limited International Polar Guarantee](#).


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

BATERIJA

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


POLNJENJE BATERIJE V NAPRAVI M200

Naprava M200 ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

 *Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C/+32 °F ali nad +40 °C/+104 °F ali ko je vhod USB vlažen.*

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



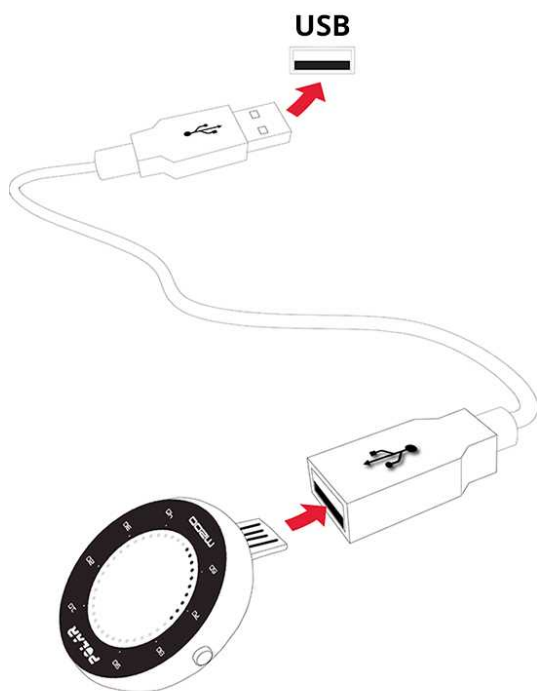
 Polarjevih izdelkov ne polnite z 9-voltnim polnilnikom. Z 9-voltnim polnilnikom lahko poškodujete Polarjeve izdelke.

Prav tako morate napravo M200 takoj priključiti v adapter, tj. **da so štiri nožice USB-priključka naprave M200 poravnane s štirimi nožicami v napajalnem adapterju USB.**

Če želite napravo M200 polniti prek računalnika, jo preprosto priključite v računalnik, hkrati pa jo lahko sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. [Napravo snemite z zapestnice.](#)
2. Napravo M200 vklopite v računalnik s priloženim USB-kablom. Napravo M200 morate takoj priključiti v adapter (glejte spodaj sliko). Če napravo M200 vključite neposredno v vrata USB, **se prepričajte, da se priključek USB naprave M200 ne zviije.** Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje. Pustite, da računalnik namesti predlagane USB-gonilnike.

i Pred polnjenjem naprave M200 se prepričajte, da na USB-priključku ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem.



3. Po sinhronizaciji se začne na prikazovalniku polniti animacijska ikona baterije.
4. Ko se zelena ikona baterije zapolni, je naprava M200 v celoti napolnjena.

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

ČAS DELOVANJA BATERIJE

Čas delovanja baterije znaša:

- do 6 dni s 24/7 sledenjem dejavnosti in vadbo, ki traja 1 uro/dan s funkcijo GPS in optičnim merjenjem srčnega utripa brez vklopljene funkcije pametnega obveščanja,
- do 6 ur vadbe s funkcijo GPS in optičnim senzorjem srčnega utripa,
- do 40 ur vadbe z optičnim merjenjem srčnega utripa ali
- do 30 dni s 24/7 sledenjem dejavnosti brez vklopljene funkcije pametnega obveščanja.

Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolice, v katerem uporabljate M200, uporabljenih funkcij, časa delovanja zaslona in staranja baterije. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Če napravo M200 nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

OPOZORILA NIZKEGA STANJA BATERIJE

Battery low (Nizka raven napolnjenosti baterije)	Napolnjenost baterije je kritično nizka. Priporočljivo je napolniti napravo M200.
Charge (Napolnite)	Napajanje je prenizko za beleženje vadbe. Nove vadbe ne more začeti, dokler ne napolnite naprave M200.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Polar M200 je zasnovan za merjenje srčnega utripa in beleženje vaših dejavnosti. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

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

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

MOTNJE MED VADBO

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

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

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

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

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

ZMANJŠEVANJE TVEGANJ MED VADBO

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


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

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

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

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

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

 *Kombinirani učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina senzorja srčnega utripa obarva oblačila svetle barve. Prav tako lahko povzroči, da temnejša oblačila obarvajo svetle vadbene naprave. Če želite, da bo svetla vadbena naprava dolgo ohranila svoj videz, se prepričajte, da oblačila, ki jih nosite med vadbo, ne puščajo barve. Če na koži uporabljate parfum ali sredstvo proti žuželkam, se morate prepričati, da ta predel kože ne pride v stik z vadbena napravo ali senzorjem srčnega utripa. Če vadite v mrzlih pogojih (od -20 do -10 °C/-4 do 14 °F) priporočamo, da nosite vadbena napravo pod rokavom jakne, neposredno na koži.*

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

M200

Vrsta baterije:	Litij-polimerna polnilna baterija 180 mAh
Čas delovanja:	Do 6 dni s 24/7 sledenjem dejavnosti in vadbo, ki traja 1 uro/dan s funkcijo GPS in optičnim merjenjem srčnega utripa ter brez vklopljene funkcije pametnega

	obveščanja.
Delovna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Čas polnjenja:	Do dveh uri.
Temperatura polnjenja:	Od 0 °C do +40 °C/od 32 °F do 104 °F
Materiali:	Naprava: akrilonitril butadien stiren, steklena vlakna, polikarbonat, nerjavno jeklo, polimetilnimetakrilat, epoksidno lepilo Zapestnica (TPU): termoplastični poliuretan, polikarbonat, nerjavno jeklo Dodatna zapestnica (silikon): silikon, nerjavno jeklo, poliamid, steklena vlakna
Natančnost ure:	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri temperaturi 25 °C/77 °F
Merilni obseg srčnega utripa:	30–240 utripov na minuto
Vodoodpornost:	primerno za plavanje
Zmogljivost pomnilnika:	60 ur vadbe z merjenjem srčnega utripa

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth Smart.

Vaša naprava M200 je združljiva s senzorjem srčnega utripa Polar *Bluetooth* Smart.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

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

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

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

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

VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večina Polarjevih izdelkov lahko nosite med plavanjem. Kljub temu pa niso primerni za potapljanje. Za ohranjanje vodoodpornosti gumbov naprave ne pritiskajte v vodi. Pri merjenju srčnega utripa v vodi z napravo Polar in senzorjem srčnega utripa, ki sta združljiva z GymLink, lahko pride do motenj zaradi naslednjih vzrokov:

- Visoka prevodnost morske vode in bazenske vode z visoko vsebnostjo klora. Kratek stik senzorja srčnega utripa, zaradi česar senzor srčnega utripa ne zaznava EKG-signalov.

- Senzor srčnega utripa se lahko pri skoku v vodo ali visoki obremenitvi mišic med tekmovalnim plavanjem premakne na mesto na telesu, kjer zaznavanje EKG-signalov ni mogoče.
- Jakost EKG-signala se razlikuje pri posameznikih glede na njihovo sestavo tkiva. Pri merjenju srčnega utripa v vodi so pogosteje prisotne težave.

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

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

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

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

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode, pot, dežne kapljice itd.	Kopanje in plavanje	Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk)	Globinsko potapljanje (z jeklenkami)	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7)	V REDU	-	-	-	Ne umivajte z vodo pod pritiskom. Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. Referenčni standard: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodpornost Vodoodporno do 20/30/50 metrov Primerno za plavanje	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810.
Water resistant 100 m (Vodoodporen do 100 m)	V REDU	V REDU	V REDU	-	Za pogosto uporabo v vodi, vendar ne za globinsko potapljanje. Referenčni standard: ISO22810.

OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo.
- Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.

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



Izdelal Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, www.polar.com.

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

© 2018 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

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

REGULATIVNE INFORMACIJE

	<p>Ta izdelek je skladen z direktivama 2014/53/EU in 2011/65/EU. Zadevna izjava o skladnosti in druge regulativne informacije za posamezen izdelek so na voljo na www.polar.com/sl/informacije_o_predpisih.</p>
	<p>Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene v teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti v državah Evropske Unije odstranjeni ločeno. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in,</p>

	kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.
--	---

Za ogled specifičnih informacij o certifikatih in skladnosti naprave M200 pojdite v **Settings** (Nastavitve) > **About product** (O izdelku).

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je samo informativne narave. Opisani izdelki se lahko zaradi proizvajalčevega programa nenehnega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Družba Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nobenih zagotovil in jamstev glede priročnika ali v njem opisanih izdelkov.
- Družba Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne nosi odgovornosti za kakršno koli škodo, izgube, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nenamerne, posledične ali posebne, ki izhajajo iz uporabe tega gradiva ali v njem opisanih izdelkov ali ki so z njimi povezane.

1.1 SI 12/2017