

POLAR®

POLAR M460



KORISNIČKI PRIRUČNIK

SADRŽAJ

Sadržaj	2
Prvi koraci	9
Korisnički vodič za Polar M460	9
Uvod	9
Iskoristite sve prednosti uređaja M460	9
Podešavanje M460	9
Postavljanje na internetskoj usluzi Polar Flow.	10
Punjenje baterije	10
Vrijeme rada baterije	11
Obavijesti o slaboj bateriji	11
Funkcije gumba i struktura izbornika	11
Funkcije gumba	11
Svjetlo	12
Natrag	12
Početak	12
Gore/dolje	12
Struktura izbornika	12
Dnevnik	13
Postavke	13
Testovi	13
Tajmer intervala	13
Favoriti	14
Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem M460	14
Brisanje uparivanja	14

Uparivanje senzora s M460	14
Uparivanje kompatibilnih Bluetooth Smart ® senzora s uređajem M460	15
Polar H10 senzor brzine otkucaja srca Bluetooth® Smart	15
Uparivanje senzora brzine otkucaja srca s uređajem M460	15
Polar senzor brzine Bluetooth® Smart	15
Uparite senzor brzine s uređajem M460	16
Mjerenje veličine kotača	16
Polar senzor kadence Bluetooth® Smart	17
Uparite senzor kadence s uređajem M460	17
Polar LOOK Kéo Power senzor Bluetooth® Smart	18
Uparivanje senzora Kéo Power s uređajem M460	18
Postavke snage na uređaju M460	19
Kalibriranje senzora Kéo Power	19
Polar prilagodljivi nosač za bicikl	19
Postavke	21
Postavke sportskog profila	21
Postavke	21
Tjelesne postavke	22
Weight (Težina)	22
Height (Visina)	22
Date of birth (Datum rođenja)	23
Sex (Spol)	23
Training background (Učestalost vježbanja)	23
Maximum heart rate (Maksimalna brzina otkucaja srca)	23
Opće postavke	23
Uparivanje i sinkronizacija	24

Postavke prednjeg svjetla	24
Zrakoplovni način rada	24
Time (Vrijeme)	24
Date (Datum)	24
Week's starting day (Početni dan u tjednu)	24
Zvukovi gumba	25
Zaključavanje gumba	25
Jedinice	25
Jezik	25
Više o vašem proizvodu	25
Brzi izbornik	25
Ažuriranje firmvera	27
Kako se ažurira firmver	27
Vježbanje	28
Nošenje senzora brzine otkucaja srca	28
Početak vježbanja	28
Započinjanje vježbanja s ciljem vježbanja	29
Započinjanje vježbanja s tajmerom intervala	30
Funkcije za vrijeme vježbanja	30
Napravite krug	30
Zaključavanje zone brzine otkucaja srca, brzine ili snage	30
Promjena faze za vrijeme vježbanja u fazama	31
Promijenite postavke u brzom izborniku	31
Pauziranje/zaustavljanje vježbanja	31
Nakon vježbanja	32
Pregled vježbanja na uređaju M460	32

Aplikacija Polar Flow	34
Internetska usluga Polar Flow	35
Značajke	36
Dodijeljeni GPS (A-GPS)	36
Datum isteka sustava A-GPS	36
GPS značajke	36
Natrag na početak	36
Barometar	37
Pametno vježbanje	37
Prednost vježbanja	38
Opterećenje tijekom vježbanja i oporavak	39
Test kondicije	39
Prije testa	39
Provođenje testa	40
Rezultati testa	40
Klase kondicijske razine	40
Muškarci	40
Žene	41
Vo2max	41
Ortostatski test	41
Prije testa	41
Provođenje testa	42
Rezultati testa	42
Zone brzine otkucaja srca	43
Pametne kalorije	44
Pametne obavijesti (iOS)	45

Postavke	45
M460	45
Telefon	45
Upotreba	45
Odbacivanje obavijesti	46
Pametne obavijesti (Android)	46
Postavke	46
M460	46
Aplikacija Flow	47
Telefon	47
Upotreba	47
Odbacivanje obavijesti	47
Block apps (Blokiraj aplikacije)	48
Zone brzine i snage	48
Postavke	48
Cilj vježbanja prema zonama brzine i snage	48
Za vrijeme vježbanja	48
Nakon vježbanja	48
Sportski profili	49
Kako aktivirati Strava Live Segments® na uređaju M460?	49
Kompatibilnost uređaja M460 sa značajkom TrainingPeaks	50
Polar Flow	52
Internetska usluga Polar Flow	52
Ciljevi vježbanja	52
Izradite cilj vježbanja	53
Brzi cilj	53

Phased Target (Cilj u fazama)	53
Favoriti	53
Favoriti	54
Dodavanje cilja vježbanja u favorite:	54
Uređivanje favorita	54
Uklanjanje favorita	54
Sportski profili na internetskoj usluzi Flow	54
Dodavanje sportskog profila	54
Uređivanje sportskog profila	55
Basics (Osnove)	55
Heart Rate (Brzina otkucaja srca)	55
Prikazi vježbanja	55
Aplikacija Polar Flow	57
Sinkronizacija	58
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSync	58
Sinkronizacija pomoću aplikacije Flow	59
Važne informacije	60
Briga o uređaju M460	60
M460	60
Senzor brzine otkucaja srca	60
Čuvanje	60
Servis	61
Baterije	61
Zamjena baterije senzora brzine otkucaja srca	61
Mjere opreza	62
Smetnje za vrijeme vježbanja	62

Smanjite opasnosti tijekom vježbanja	63
Tehnički podaci	63
M460	63
Senzor brzine otkucaja srca H10	64
Softver Polar FlowSync	65
Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow	65
Vodonepropusnost Polar proizvoda	65
Ograničeno Polar međunarodno jamstvo	66
Informacije o propisima	67
Ograda od odgovornosti	67

PRVI KORACI

KORISNIČKI VODIČ ZA POLAR M460

UVOD

Čestitamo vam na novom uređaju M460! Polar M460 sveobuhvatno GPS računalo za vožnju bicikla potpuno je kompatibilno s nekoliko Bluetooth mjerača snage, a **Strava Live Segments®** čine vožnju bicikla još uzbudljivijom. Uređaj M460 je kompatibilan s platformom **TrainingPeaks®** za vježbanje i analiziranje i na njemu ćete pronaći i sljedeće napredne TrainingPeaks značajke za mjerenje snage: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** i **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

Kada se koristi zajedno sa senzorom brzine otkucaja srca, Polar M460 pruža pristup jedinstvenim značajkama ovisnima o brzini otkucaja srca, kao što su Test kondicije, Ortostatski test, Opterećenje tijekom vježbanja i Faza oporavka. Otporan je na prskanje (IPX7), a opremljen je baterijom koja može izdržati 16 sati vježbanja. GPS i barometar omogućuju praćenje brzine, prijedene udaljenosti, nadmorske visine i nagiba. Uređaj Polar M460 prima pametne obavijesti s telefona zbog čega ćete uvijek i vazda biti u toku. Osim toga, pomoću prednjeg LED svjetla brine se za vašu sigurnost. Aplikacija Flow daje vam trenutačan uvid u vaše vježbanje odmah po njegovom završetku. Internetska usluga Flow omogućava da isplanirate i analizirate vježbanje do pojedinosti.

Ovaj korisnički priručnik pomoći će da se pokrenete s novim prijateljem u vježbanju. Dodatnu podršku možete dobiti na stranici support.polar.com/en/M460.

ISKORISTITE SVE PREDNOSTI UREĐAJA M460

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 omogućuje da pratite brzinu otkucaja srca uživo na uređaju M460 za vrijeme vježbanja. Vaša brzina otkucaja srca je podatak koji se koristi u analizi vašeg vježbanja. Ako ste kupili komplet bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti naknadno.


Na brzinu pregledajte podatke o vježbanju nakon istog koristeći **mobilnu aplikaciju Polar Flow**. Aplikacija Flow bežično će sinkronizirati vaše podatke o vježbanju s internetskom uslugom Polar Flow. Preuzmite je s usluge App Store ili Google Play

Softver Polar Flowsync vam omogućuje sinkronizaciju podataka između uređaja M460 i internetske usluge Flow na računalo pomoću USB kabela. Idite na flow.polar.com/start za preuzimanje i instalaciju softvera FlowSync. Kad koristite **internetsku uslugu Polar Flow** na stranici flow.polar.com, možete planirati i analizirati svaku pojedinost vašeg vježbanja, prilagoditi uređaj i naučiti više o vašoj izvedbi

NORMALIZED POWER®, **INTENSITY FACTOR®** i **TRAINING STRESS SCORE®** su trgovački znakovi tvrtke TrainingPeaks, LLC i koriste se uz dozvolu. Naučite više na stranici <http://www.trainingpeaks.com>.

PODEŠAVANJE M460

Postavljanje obavite na internetskoj usluzi Polar Flow. Tamo odjednom možete unijeti sve tjelesne podatke potrebne za precizne podatke o vježbanju. Osim toga, možete odabrati i jezik i dohvatiti najnoviji firmver za vaš M460. Za postavljanje na internetskoj usluzi Flow potrebno vam je računalo i veza s internetom.

 *M460 se isporučuje u stanju mirovanja. On će se aktivirati ako ga priključite u računalo ili USB punjač. Ako je baterija potpuno prazna, trebat će nekoliko minuta da se pojavi animacija punjenja.*

POSTAVLJANJE NA INTERNETSKOJ USLUZI POLAR FLOW.

1. Idite na flow.polar.com/start i preuzmite softver Polar FlowSync koji vam je potreban za povezivanje uređaja M460 s internetskom uslugom Flow.
2. Otvorite instalacijski paket i pratite upute na zaslonu za instalaciju softver.
3. Po završetku instalacije, FlowSync će se automatski otvoriti i zatražiti da priključite Polar uređaj.
4. Priključite M460 u USB priključak računala pomoću USB kabela. M460 će se aktivirati i početi puniti. Omogućite računalu da instalira USB upravljačke programe ako vas to zatraži.
5. U internetskom pregledniku automatski će se otvoriti internetska usluga Flow. Izradite Polar račun ili se prijavite ako ga već imate. Precizno unesite svoje tjelesne postavke jer one imaju utjecaj na izračun utroška kalorija i na ostale značajke Pametnog vježbanja.
6. Započnite sinkronizaciju klikom na **Done** (Gotovo), nakon čega će se postavke sinkronizirati između uređaja M460 i usluge. Status softvera FlowSync promijenit će se u dovršen nakon završetka sinkronizacije.
7. Od vas se traži da ažurirate softver za M460. Kliknite Yes (Da) za ažuriranje uređaja M460 na najnoviju verziju softvera.

PUNJENJE BATERIJE

M460 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. USB kabel koji se isporučuje uz komplet proizvoda koristite za punjenje putem USB priključka na vašem računalu. Bateriju možete puniti i putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite AC adapter, provjerite nosi li on oznaku za „izlazni napon 5 V DC“ i može li dati minimalno 500 mA. Koristite samo onaj AC adapter koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka "LPS", "Limited Power Supply" ili "UL listed").


1. Skinite gumeni poklopac s USB priključka. Priključite USB konektor u USB priključak na uređaju M460, a drugi kraj kabela priključite u računalo.



2. Na zaslону će se prikazati **Charging** (Puni se).
3. Kada se M460 do kraja napuni, prikazat će se poruka **Charging completed** (Punjenje dovršeno).

Baterija se ne smije dugo ostaviti u potpuno praznom stanju ne smije se držati stalno potpuno napunjenom jer se tako utječe na njen životni vijek. Neka USB priključak bude zatvoren dok se ne koristi.

 *Nemojte puniti bateriju ako je M460 mokar.*

 *Bateriju nemojte puniti na temperaturi ispod 0 °C/32°F ili iznad 50 °C/122 °F. Punjenje uređaja M460 u okruženju s temperaturom izvan ovog raspona može trajno smanjiti kapacitet baterije - osobito ako je temperatura viša..*

VRIJEME RADA BATERIJE

Vrijeme rada baterije je najviše 16 sati uz korištenje značajke GPS i senzora brzine otkucaja srca. Vrijeme rada ovisi o mnogim čimbenicima poput temperature okruženja u kojemu koristite uređaj M460, odabranim značajkama koje koristite (npr. korištenjem prednjeg svjetla smanjuje se radno vrijeme) te o starosti baterije. Vrijeme rada znatno se smanjuje na temperaturama ispod nule.

OBAVIJESTI O SLABOJ BATERIJI

Battery low. Charge (Baterija je prazna. Napunite je.)

Baterija je prazna. Preporučuje se da napunite M460.

Charge before training (Napunite prije vježbanja)

Napunjenost je preslaba za snimanje vježbanja.

Novo vježbanje ne može se pokrenuti prije nego napunite M460.

Ako je zaslon prazan, M460 je ušao u način mirovanja ili je baterija prazna. M460 automatski ulazi u način mirovanja kada se nalazi u vremenskom prikazu, a deset minuta niste pritisnuli nijedan gumb. Uređaj će se probuditi iz načina mirovanja ako pritisnete bilo koji gumb. Ako se ne probudi, vrijeme je za punjenje.

FUNKCIJE GUMBA I STRUKTURA IZBORNIKA

M460 ima pet gumba s različitim funkcijama, ovisno o namjeni. U donjim tablicama ćete saznati koje funkcije određeni gumbi imaju u različitim načinima rada.

FUNKCIJE GUMBA



SVJETLO

VREMENSKI PRIKAZ I IZBORNİK	NAČIN RADA PRIJE VJEŽBANJA	ZA VRIJEME VJEŽBANJA
<ul style="list-style-type: none">• Osvjetljenje zaslona• Pritisnite i zadržite gumba za zaključavanje	<ul style="list-style-type: none">• Osvjetljenje zaslona• Pritisnite i zadržite za pristup postavkama sportskog profila	<ul style="list-style-type: none">• Osvjetljenje zaslona• Pritisnite i zadržite kako biste ušli u Quick Menu (Brzi izbornik)

NATRAG

VREMENSKI PRIKAZ I IZBORNİK	NAČIN RADA PRIJE VJEŽBANJA	ZA VRIJEME VJEŽBANJA
<ul style="list-style-type: none">• Izlaz iz izbornika• Povratak na prethodnu razinu• Ostavi postavke nepromijenjenima• Odbacivanje odabira• Pritisnite i zadržite za povratak na vremenski prikaz iz izbornika• Pritisnite i zadržite za sinkronizaciju s aplikacijom Flow u vremenskom prikazu	<ul style="list-style-type: none">• Povratak na vremenski prikaz	<ul style="list-style-type: none">• Vježbanje se pauzira jednim pritiskom• Pritisnite i zadržite u trajanju 3 sekunde ako želite zaustaviti snimanje vježbanja

POČETAK

VREMENSKI PRIKAZ I IZBORNİK	NAČIN RADA PRIJE VJEŽBANJA	ZA VRIJEME VJEŽBANJA
<ul style="list-style-type: none">• Potvrda odabira• Ulaz u način rada prije vježbanja• Potvrda odabira prikazanog na zaslonu	<ul style="list-style-type: none">• Početak vježbanja	<ul style="list-style-type: none">• Pritisnite i zadržite da zaključate/otključate zonu• Nastavak snimanja vježbanja nakon pauziranja• Pritisnite da snimate krug

GORE/DOLJE

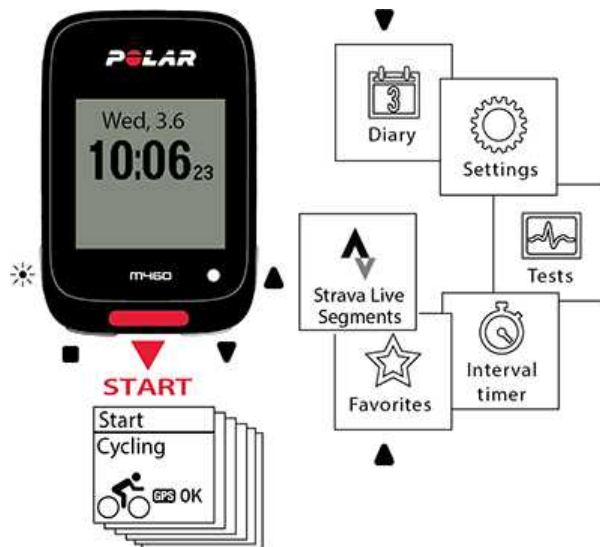
VREMENSKI PRIKAZ I IZBORNİK	NAČIN RADA PRIJE VJEŽBANJA	ZA VRIJEME VJEŽBANJA
<ul style="list-style-type: none">• Prolaz kroz popise za odabir• Podešavanje odabrane vrijednosti	<ul style="list-style-type: none">• Prolaz kroz popis sportova	<ul style="list-style-type: none">• Promjena prikaza vježbanja

STRUKTURA IZBORNİKA

Izbornicima pristupate i kroz njih se pomičete koristeći gumba za GORE i DOLJE. Odabir ćete potvrditi pomoću gumba POČETAK, a vraćate se pomoću gumba NATRAG.

U izborniku ćete pronaći:

- **Diary** (Dnevnik)
- **Settings** (Postavke)
- **Tests** (Testovi)
- **Interval timer** (Tajmer intervala)
- **Favorites** (Favoriti)
- **Strava Live Segments**



DNEVNIK

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete pregledati trenutni tjedan, prethodna četiri i sljedeća četiri tjedna. Odaberite dan za koji želite pogledati vježbanja, njihove sažetke i napravljene testove. Možete vidjeti i vaša planirana vježbanja.

POSTAVKE

U stavci **Settings** (Postavke) možete urediti sljedeće:

- **Sport profiles** (Sportski profili)
- **Physical settings** (Tjelesne postavke)
- **General settings** (Opće postavke)
- **Watch settings** (Postavke sata)

Više informacija pronaći ćete u [Postavke](#).

TESTOVI

U stavci **Tests** (Testovi) ćete pronaći:

Orthostatic test (Ortostatski test)

Fitness test (Test kondicije)

Više informacija pronaći ćete u [Značajke](#).

TAJMER INTERVALA

Postavite tajmere intervala ovisne o vremenu i/ili udaljenosti ako želite precizno mjeriti radne i faze oporavka tijekom vježbanja u intervalima.

Više informacija pronaći ćete u [Započinjanje vježbanja](#).

FAVORITI

U **Favorites** (Favoriti) ćete pronaći ciljeve vježbanja koje ste spremili kao favorite na internetskoj usluzi Flow.

Više informacija pronaći ćete u [Favoriti](#).

UPARIVANJE MOBILNOG UREĐAJA S UREĐAJEM M460

Prije uparivanja mobilnog uređaja kreirajte Polar račun ako ga već nemate i zatim preuzmite aplikaciju Flow s usluge App Store ili Google Play. Također, na adresi flow.polar.com/start svakako preuzmite i instalirajte softver FlowSync na računalo i registrirajte M460 na internetskoj usluzi Flow.

Prije nego započnete uparivanje, provjerite je li značajka *Bluetooth* uključena na vašem mobilnom uređaju te se uvjerite da nije uključen zrakoplovni način rada.

Uparivanje mobilnog uređaja:

"Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem M460" above

2. Na uređaju M460 uđite u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair mobile device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje mobilnog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK
3. Nakon pronalaska uređaja, na uređaju M460 prikazat će se poruka **Polar mobile xxxxxxxx** (Polar mobilni uređaj xxxxxxxx, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja).
4. Pritisnite gumb POČETAK, prikazat će se **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a zatim **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
5. Prihvatite zahtjev za Bluetooth uparivanjem na mobilnom uređaju i upišite pin kod prikazan na uređaju M460.
6. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Na mobilnom uređaju otvorite aplikaciju Flow i prijavite se sa svojim Polar računom.
2. Pričekajte da se na mobilnom uređaju pojavi prikaz Connect product (Poveži proizvod) (**Searching for Polar M460**) (Traži se Polar M460).
3. U vremenskom načinu rada uređaja M460 pritisnite i zadržite gumb za NATRAG.
4. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
5. Prihvatite zahtjev za Bluetooth uparivanjem na mobilnom uređaju i upišite pin kod prikazan na uređaju M460.
6. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

BRISANJE UPARIVANJA

Ako želite izbrisati uparivanje sa senzorom ili mobilnim uređajem:

1. Idite na **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upareni uređaji) i pritisnite gumb POČETAK.
2. Odaberite uređaj koji želite ukloniti s popisa i pritisnite POČETAK.
3. Prikazat će se poruka **Delete pairing?** (Izbrisati uparivanje?) i vi odaberite **Yes** (Da) pa pritisnite gumb POČETAK.
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing deleted** (Uparivanje izbrisano).

UPARIVANJE SENZORA S M460

Bluetooth® Smart senzori omogućavaju da poboljšate doživljaj vježbanja i bolje razumijete svoje rezultate. Prije stavljanja u upotrebu novog senzora brzine otkucaja srca *Bluetooth Smart*®, senzora za vožnju bicikla ili mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), potrebno ga je upariti s uređajem M460. Uparivanje traje samo nekoliko sekundi, a njime se uređaju M460 omogućava primanje signala samo senzora i uređaja, čime se osigurava grupno vježbanje bez smetnji. Prije

prijavljivanja za događaj ili utrku, svakako izvršite uparivanje kod kuće, kako biste onemogućili pojavu smetnji zbog prijenosa podataka.

UPARIVANJE KOMPATIBILNIH BLUETOOTH SMART® SENZORA S UREĐAJEM M460

Osim s brojnim Polar sensorima, uređaj M460 potpuno je kompatibilan i s nekoliko neovisnih Bluetooth mjerača snage. Pogledajte tablicu potpune kompatibilnosti na stranici support.polar.com. Provjerite koriste li uređaj M460 i neovisni senzor snage najnoviju verziju firmvera. Slijedite upute proizvođača za kalibraciju senzora snage.

POLAR H10 SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA BLUETOOTH® SMART

Polar senzor brzine otkucaja srca sastoji se od udobnog remena i priključka. On točno otkriva vašu brzinu otkucaja srca i u stvarnom vremenu šalje podatke na M460.

Podaci o brzini otkucaja srca daju vam uvid u vaše fizičko stanje i način na koji tijelo reagira na vježbanje. Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici - što znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.

UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA S UREĐAJEM M460

Senzor brzine otkucaja srca nosite prema uputama u [Nošenje senzora brzine otkucaja srca](#). Senzor brzine otkucaja srca s uređajem M460 možete upariti na dva načina:

1. Uđite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. M460 će početi tražiti senzor brzine otkucaja srca.
3. Nakon pronalaska senzora brzine otkucaja srca, prikazat će se ID uređaja, primjerice **Pair Polar H10 xxxxxxxx** (Uparivanje Polar H10 xxxxxxxx). Odaberite senzor brzine otkucaja srca koji želite upariti.
4. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Pritisnite gumb POČETAK u prikazu vremenu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Prikazat će se poruka **To pair, touch your sensor with M460** (Prije uparivanja, dodirnite senzor uređajem M460), zatim dodirnite senzor za brzinu otkucaja srca uređajem M460 i pričekajte da se on pronađe.
3. M460 će prikazati pronađene senzore. Prikazat će se ID uređaja, primjerice, **Pair Polar H10 xxxxxxxx** (Uparivanje uređaja Polar H10 xxxxxxxx, gdje je znakovi x predstavljaju ID uređaja). Odaberite senzor brzine otkucaja srca koji želite upariti i zatim odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

POLAR SENZOR BRZINE BLUETOOTH® SMART

Postoji čitav niz čimbenika koji mogu utjecati na brzinu vožnje bicikla. Tjelesna pripremljenost je, naravno, jedna od njih, međutim, vremenski uvjeti i različiti sastojci ceste također igraju veliku ulogu. Najnapredniji način da izmjerite kako ti čimbenici utječu na vašu brzinu je - aerodinamični senzor brzine.

- Mjeri vašu trenutnu, prosječnu i maksimalnu brzinu
- Pratite svoju prosječnu brzinu kako biste vidjeli kako svoj napredak i poboljšanje rezultata
- Lagan, a čvrst i jednostavan za postavljanje

UPARITE SENZOR BRZINE S UREĐAJEM M460

Uvjerite se da je senzor brzine pravilno postavljen. Više informacija o postavljanju senzora brzine potražite u njegovom korisničkom priručniku.

Senzor brzine s uređajem 450 možete upariti na dva načina:

1. Uđite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. M460 će početi tražiti senzor brzine. Okrenite kotač nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.
3. Kada se pronađe senzor brzine, prikazat će se poruka **Polar SPD xxxxxxxx** (Polar senzor brzine, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja).
4. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku uparivanja, prikazat će se poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).
6. Prikazat će se poruka **Sensor linked to:** (Senzor je povezan sa:). Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2) ili **Bike 3** (Bicikl 3). Potvrdite gumbom POČETAK.
7. Prikazuje se **Set wheel size** (Postavite veličinu kotača). Postavite veličinu i pritisnite gumb POČETAK.



*Prvi upareni senzor za vožnju bicikla također će se povezati **Bike 1** (Bicikl 1).*

ili

1. Pritisnite gumb POČETAK u prikazu vremenu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. M460 će početi tražiti senzor brzine. Okrenite kotač nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.
3. Prikazuje se **Pair Polar SPD xxxxxxxx** (Uparite Polar senzor brzine, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja). Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku uparivanja, prikazat će se poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).
5. Prikazat će se poruka **Sensor linked to:** (Senzor je povezan sa:). Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2) ili **Bike 3** (Bicikl 3). Potvrdite gumbom POČETAK.
6. Prikazuje se **Set wheel size** (Postavite veličinu kotača). Postavite veličinu i pritisnite gumb POČETAK.

MJERENJE VELIČINE KOTAČA

Postavke veličine kotača su preduvjet za točne informacije o vožnji bicikla. Postoje dva načina utvrđivanja veličine kotača vašeg bicikla:

1. način

Na kotaču potražite promjer izražen u inčima ili u vrijednosti ETRTO. Usporedite ga s veličinom kotača u milimetrima u desnom stupcu tablice.

ETRTO	Promjer veličine kotača (inči)	Postavka veličine kotača (mm)
25-559	26x1,0	1884
23-571	650x23 C	1909
35-559	26x1,50	1947
37-622	700x35 C	1958
52-559	26x1,95	2022
20-622	700x20 C	2051
52-559	26x2,0	2054

ETRTO	Promjer veličine kotača (inči)	Postavka veličine kotača (mm)
23-622	700x23 C	2070
25-622	700x25 C	2080
28-622	700x28	2101
32-622	700x32 C	2126
42-622	700x40 C	2189
47-622	700x47 C	2220

 Veličine kotača na grafikonu su okvirne jer veličina kotača ovisi o vrsti kotača i tlaku zraka.

2. način

- Ručno izmjerite kotač, tako ćete dobiti najtočniji rezultat.
- Koristeći ventil, označite mjesto na kojemu kotač dodiruje tlo. Nacrtajte liniju na tlu da označite mjesto. Premjestite bicikl naprijed na ravnu površinu za jedan cijeli krug. Guma treba biti okomita u odnosu na tlo. Nacrtajte drugu liniju na tlu na ventilu kako biste označili puni krug. Izmjerite udaljenost između dvije linije.
- Oduzmite 4 mm radi vaše težine na biciklu i dobili ste opseg vašeg kotača.

POLAR SENZOR KADENCE BLUETOOTH® SMART

Najpraktičniji način mjerenja biciklističke etape je pomoću naprednog bežičnog senzora kadence. On mjeri prosječnu i maksimalnu biciklističku kadencu u stvarnom vremenu izraženu u broju okretaja u minuti, čime se omogućava usporedba tehnike vaše vožnje s prethodnim vožnjama.

- Poboljšava vašu tehniku vožnje bicikla i utvrđuje optimalnu kadencu
- Podaci o kadenci bez smetnji omogućavaju procjenu vaših rezultata
- Napravljen je da bude aerodinamičan i lagan

UPARITE SENZOR KADENCE S UREĐAJEM M460

Uvjerite se da je senzor kadence pravilno postavljen. Više informacija o postavljanju senzora kadence potražite u njegovom korisničkom priručniku.

Senzor kadence s uređajem M460 možete upariti na dva načina:

1. Uđite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. M460 će početi tražiti senzor kadence. Okrenite ručku nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.
3. Kada se pronađe senzor kadence, prikazat će se poruka **Polar CAD xxxxxxxx** (Polar senzor kadence, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja).
4. Pritisnite POČETAK, prikazat će se **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku uparivanja, prikazat će se poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).
6. Prikazat će se poruka **Sensor linked to:** (Senzor je povezan sa:). Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2) ili **Bike 3** (Bicikl 3). Potvrdite gumbom POČETAK.

 Prvi upareni senzor za vožnju bicikla također će se povezati **Bike 1** (Bicikl 1).

1. Pritisnite gumb POČETAK u prikazu vremenu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. M460 će početi tražiti vaš senzor kadence. Okrenite ručku nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.
3. Prikazuje se **Pair Polar CAD xxxxxxxx** (Uparite Polar senzor kadence xxxxxxxx, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja). Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku uparivanja, prikazat će se poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).
5. Prikazat će se poruka **Sensor linked to:** (Senzor je povezan sa:). Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2) ili **Bike 3** (Bicikl 3). Potvrdite gumbom POČETAK.

POLAR LOOK KÉO POWER SENZOR *BLUETOOTH*® SMART

Polar LOOK Kéo Power vam omogućava da potpuno poboljšate rezultate i tehniku vožnje bicikla. Ovaj sustav koristi tehnologiju *Bluetooth*® Smart i troši jako malo energije i zato je savršeno rješenje za ambiciozne bicikliste.

- Mjeri vašu snagu (u vatima) i silu (u njutnima).
- Jednostavno postavljanje i prijelaz između bicikala.
- M460 prikazuje vašu izlaznu snagu u vatima, vatima po kilogramu ili postotnom udjelu od vrijednosti FTP (funkcionalni prag snage).
- M460 prikazuje uravnoteženost lijeve i desne strane te trenutnu, prosječnu i maksimalnu kadencu.

U kompletu **Kéo Power *Bluetooth*® Smart** se isporučuju dvije pedale i dva odašiljača snage.

Kéo Power Essential *Bluetooth*® Smart je ekonomični izbor koji omogućava osnovno mjerenje snage. Mjeri vašu snagu i silu na lijevoj pedali te vam pruža uvid u omjer ukupne snage i sile, koji se dobije množenjem izmjerene vrijednosti s brojem dva. U kompletu dolaze dvije pedale i jedan odašiljač snage.

UPARIVANJE SENZORA KÉO POWER S UREĐAJEM M460

Prije nego uparite Kéo Power, provjerite jeste li ga pravilno instalirali. Više informacija o ugradnji pedala i instalaciji odašiljača, potražite u korisničkom priručniku za Polar LOOK Kéo Power koji se nalazi u kutiji s proizvodom ili pogledajte video vodič.

Ako imate dva odašiljača snage, uparite ih u isto vrijeme. Nakon uparivanja prvog odašiljača odmah ćete moći upariti i drugi. Provjerite ID uređaja na stražnjoj strani svakog odašiljača kako biste pronašli ispravne odašiljače s popisa.

Senzor Kéo Power s uređajem M460 možete upariti na dva načina:

1. Uđite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. Odašiljače ćete pokrenuti okretanjem pedala. M460 će početi tražiti senzor Kéo Power.
3. Kada ga pronađe, prikazat će se **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).
6. Prikazat će se poruka **Sensor linked to:** (Senzor je povezan sa:). Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2) ili **Bike 3** (Bicikl 3). Potvrdite gumbom POČETAK. Prikazat će se poruka **Do you have another pedal to pair?** (Postoji li još jedna pedala za uparivanje?). Ako imate dva odašiljača, odaberite **Yes** (Da) kako bi se drugi uparilo.
7. **Set crank length** (Postavi duljinu kraka): Odredite duljinu kraka u milimetrima.



*Prvi upareni senzor za vožnju bicikla također će se povezati **Bike 1** (Bicikl 1).*

ili

1. Pritisnite gumb POČETAK u prikazu vremenu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Odašiljače ćete pokrenuti okretanjem pedala.

3. Prikazat će se ID uređaja **Pair Polar PWR xxxxxxxx** (Uparite Polar PWR xxxxxxxx). Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).
5. Prikazat će se poruka **Sensor linked to:** (Senzor je povezan sa:). Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2) ili **Bike 3** (Bicikl 3). Potvrdite gumbom POČETAK. Prikazat će se poruka **Do you have another pedal to pair?** (Postoji li još jedna pedala za uparivanje?). Ako imate dva odašiljača, odaberite **Yes** (Da) kako bi se drugi upario.
6. **Set crank length** (Postavi duljinu kraka): Odredite duljinu kraka u milimetrima.

POSTAVKE SNAGE NA UREĐAJU M460


Prilagodite postavke snage tako da najbolje odgovaraju potrebama vašeg vježbanja. Postavke snage uređuju se u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili). Odaberite profil koji želite urediti, a zatim odaberite **Bike power settings** (Postavke snage za bicikl).

U stavci **Bike power settings** (Postavke snage za bicikl) pronaći ćete:

- **Power view** (Prikaz snage): Odaberite **Watts (W)** (Vata (W)), **Watts/kg (W/kg)** (Vata/kg (W/kg)) ili **% of FTP** (% od FTP).
- **Power, rolling average** (Snaga, prosjek pomicanja) Postavite učestalost snimanja. Odaberite 1, 3, 5, 10, 15, 30 ili 60 sekundi.
- **Set FTP value** (Postavi vrijednost FTP): Postavite vašu FTP vrijednost. Raspon postavki je od 60 do 600 vata.
- **Check power zone limits** (Provjeri ograničenja za zonu snage): Provjerite ograničenja za vašu zonu snage.

KALIBRIRANJE SENZORA KÉO POWER

Prije početka vježbanja kalibrirajte Kéo Power. Sustav Polar LOOK Kéo Power sam se automatski kalibrira nakon svakog aktiviranja odašiljača i pronalaska uređaja M460. Kalibracija traje nekoliko sekundi.

 *Temperatura okruženja u kojem vježbate utječe na točnost kalibracije. Primjerice, ako namjeravate vježbati vani, iznesite bicikl van pola sata prije početka kalibracije. Na taj način će temperatura bicikla biti približno jednaka temperaturi okruženja u kojem vježbate.*

Postupak kalibracije senzora Kéo power:

1. Aktivirajte odašiljače okretanjem poluga i na uređaju M460 odaberite način rada prije vježbanja kako bi započela kalibracija.
2. Do završetka kalibracije bicikl držite uspravnim, a pedale na mjestu.

Da biste osigurali pravilno izvođenje kalibracije:

- Nemojte stavljati ništa na pedale za vrijeme kalibracije.
- Nemojte prekinuti kalibraciju.

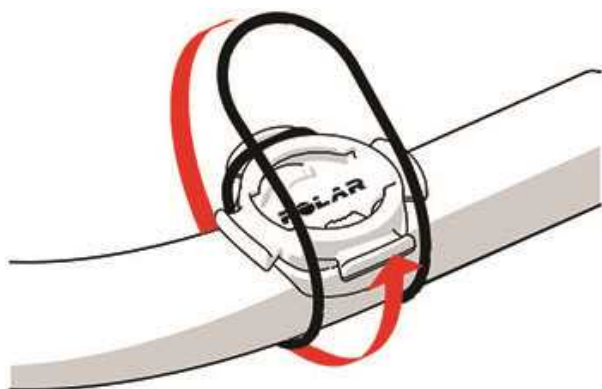
Po završetku kalibracije, na odašiljačima će treptati zeleni LED pokazatelj, što znači da možete započeti s vježbanjem.

POLAR PRILAGODLJIVI NOSAČ ZA BICIKL

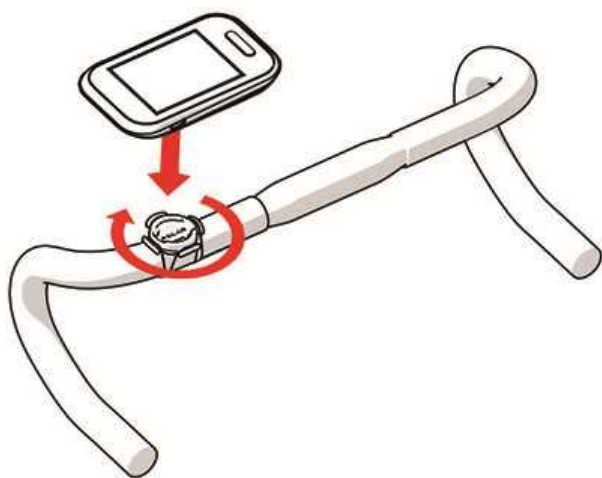
Polar prilagodljivi nosač za bicikl možete montirati na cijev bicikla, na lijevu ili desnu stranu upravljača.

1. Postavite gumenu osnovicu na cijev/upravljač.
2. Namjestite nosač za bicikl na gumenu osnovicu tako da POLAR logotip bude poravnat s upravljačem.

3. Učvrstite nosač za bicikl na cijev/upravljač pomoću O-prstena.



4. Poravnajte rubove na stražnjoj strani uređaja M460 s utorima na nosaču za bicikl i okrećite u smjeru kazaljke na satu dok M460 ne sjedne na mjesto.




i GPS sustav će raditi najbolje ako zaslon okrenete prema gore.

POSTAVKE

POSTAVKE SPORTSKOG PROFILA


Namjestite postavke sportskog profila tako da najbolje odgovaraju potrebama vašeg vježbanja. Određene postavke sportskih profila na uređaju M460 možete urediti u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili). Primjerice, možete uključiti ili isključiti GPS u različitim sportovima.

 Širi raspon mogućnosti za prilagodbu dostupan je na internetskoj usluzi Flow. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Sportski profili na usluzi Flow](#).

Prema zadanim postavkama, u načinu rada prije vježbanja prikazuje se šest sportskih profila. Na internetskoj usluzi Flow možete dodavati nove sportove na popis i sinkronizirati ih s uređajem M460. Istodobno možete imati najviše 20 sportova na uređaju M460. Broj sportskih profila u internetskoj usluzi Flow nije ograničen.

Prema zadanim postavkama, u stavci **Sport profiles** (Sportski profili) ćete pronaći:

- **Cycling** (Vožnja bicikla)
- **Road cycling** (Cestovna vožnja bicikla)
- **Indoor cycling** (Vožnja bicikla u zatvorenom)
- **Mountain biking** (Brdska vožnja bicikla)
- **Other outdoor** (Ostale aktivnosti na otvorenom)
- **Other indoor** (Ostale aktivnosti u zatvorenom)

 Ako ste uredili vaše sportske profile u internetskoj usluzi Flow prije prvog vježbanja i ako ste ih sinkronizirali s uređajem M460, popis sportskih profila će sadržavati i uređene sportske profile.

POSTAVKE

Za prikaz ili izmjenu postavki određenog sportskog profila, idite u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili) i odaberite profil koji želite urediti. Postavkama trenutno odabranog profila možete pristupiti i iz način rada prije vježbanja tako da pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO.


- **Training sounds** (Zvukovi vježbanja): Odaberite **Off** (Isključeno), **Soft** (Tiho), **Loud** (Glasno) ili **Very loud** (Vrlo glasno).
- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), ostali kompatibilni uređaji (npr. oprema za vježbanje) moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca.
- **Bike power settings** (Postavke snage za bicikl): **Power view** (Prikaz snage): Odaberite **Watts (W)** (Vata (W)), **Watts/kg (W/kg)** (Vata/kg (W/kg)) ili **% of FTP** (% od FTP). **Power, rolling average** (Snaga, prosjek pomicanja) Postavite učestalost snimanja. Odaberite 1, 3, 5, 10, 15, 30 ili 60 sekundi. **Set FTP value** (Postavi vrijednost FTP): Postavite vašu vrijednost FTP (funkcionalni prag snage). Raspon postavki je od 60 do 600 vata. **Check power zone limits** (Provjeri ograničenja za zonu snage): Provjerite ograničenja za vašu zonu snage.

 Postavke snage bicikla bit će vidljiva samo ako je senzor Kéo Power uparen.

- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **Off** (Isključeno) ili **On** (Uključeno).
- **Calibrate stride sensor** (Kalibriranje senzora koraka): Kalibracija senzora snage će biti vidljiva samo ako pristupate postavkama sportskog profila iz načina rada prije vježbanja, a već ste uparili senzor. Više informacija o kalibraciji pronaći ćete u [Polar LOOK Kéo senzor snage Bluetooth® Smart](#).
- **Bike settings** (Postavke za bicikl): **Wheel size** (Veličina kotača): Postavite veličinu kotača u milimetrima. Više informacija potražite u [Mjerenje veličine kotača](#). **CRANK LENGTH (MM)** (Duljina kraka (mm)): Odredite duljinu kraka u milimetrima. **Used sensors** (Korišteni senzori): Prikaz svih senzora koji su povezani s biciklom.
- **Calibrate altitude** (Kalibriraj nadmorsku visinu): postavite točnu nadmorsku visinu. Preporučujemo da uvijek ručno kalibrirate nadmorsku visinu ako vam je poznata njena trenutna vrijednost.

 *Kalibracija nadmorske visine će biti vidljiva samo prilikom pristupanja postavkama sportskog profila iz načina rada prije vježbanja ili načina rada za vježbanje.*

- **Speed settings** (Postavke brzine): **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji). **Check power zone limits** (Provjeri ograničenja za zonu brzine): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine.
- **Automatic pause sett.** (Postavke za automatsko pauziranje): **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste automatic pause (automatsko pauziranje) postavili u **On** (Uključeno), vaše vježbanje automatski će se pauzirati ako se prestanete pomicati. **Activation speed** (Brzina aktiviranja): postavite brzinu pri kojoj će se snimanje pauzirati.
- **Automatic lap** (Automatski krug): Odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost u krugu) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon kojeg će započeti novi krug.

 *To use Automatic pause (Automatsko pauziranje or distance-based Automatic lap (Automatski krug, you must have the GPS function on or Polar senzor brzine Bluetooth® Smart in use.*

TJELESNE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje tjelesnih postavki, idite u **Settings > Physical settings** (Postavke > Tjelesne postavke). Važno je da budete precizni sa tjelesnim postavkama, posebice kada namještate težinu, visinu, datum rođenja i spol jer oni utječu na točnost mjernih vrijednosti poput ograničenja zone brzine otkucaja srca i potrošnje kalorija.

U stavci **Physical settings** (Tjelesne postavke) ćete pronaći:

- **Weight** (Težina)
- **Height** (Visina)
- **Date of birth** (Datum rođenja)
- **Sex** (Spol)
- **Training background** (Učestalost vježbanja)
- **Maximum heart rate** (Maksimalna brzina otkucaja srca)

WEIGHT (TEŽINA)

Podesite težinu u kilogramima (kg) ili funtama (lb).

HEIGHT (VISINA)

Podesite visinu u centimetrima (metrički sustav) ili stopama i inčima (imperijalni sustav).

DATE OF BIRTH (DATUM ROĐENJA)

Upišite vaš rođendan. Redoslijed postavki datuma ovisi o odabranom formatu vremena i datuma (24 h: dan - mjesec - godina/12 h: mjesec - dan - godina).

SEX (SPOL)

Odaberite **Male** (Muško) ili **Female** (Žensko).

TRAINING BACKGROUND (UČESTALOST VJEŽBANJA)

Učestalost vježbanja je procjena dugoročne razine vaše tjelesne aktivnosti. Odaberite rješenje koje najbolje opisuje sveukupnu količinu i intenzitet vaše fizičke aktivnosti u protekla tri mjeseca.

- **Occasional (0-1h/week)** (Povremeno (0-1 h tjedno)): Ne sudjelujete redovito u programiranom rekreativnom sportu ili snažnoj fizičkoj aktivnosti, npr. hodate samo iz zadovoljstva ili tek povremeno vježbate dovoljno snažno da prouzročite otežano disanje ili znojenje.
- **Regular (1-3h/week)** (Redovito (1-3 h tjedno)): Redovito sudjelujete u rekreacijskim sportovima, npr. trčite 5-10 km ili 3-6 milja na tjedan ili provodite 1-3 sata na tjedan u usporedivoj fizičkoj aktivnosti ili vaš posao zahtijeva srednju fizičku aktivnost.
- **Frequent (3-5h/week)** (Često (3-5 h tjedno)): Sudjelujete najmanje 3 puta tjedno u snažnoj fizičkoj vježbi, npr. trčite 20-50 km/12-31 milja tjedno ili trošite 3-5 sati tjedno na sličnu fizičku aktivnost.
- **Heavy (5-8h/week)** (Teško (5-8 h tjedno)): Sudjelujete najmanje 5 puta tjedno u teškim tjelesnim vježbama, a nekada sudjelujete u masovnim sportskim natjecanjima.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Poluprofesionalno (8-12 h tjedno)): Teške tjelesne vježbe izvodite gotovo svaki dan kako biste poboljšali svoje rezultate zbog natjecanja.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionalno (više od 12 h tjedno)): Vi ste izdržljiv sportaš. Teške tjelesne vježbe izvodite radi poboljšanja rezultata zbog natjecanja.

MAXIMUM HEART RATE (MAKSIMALNA BRZINA OTKUCAJA SRCA)

Namjestite maksimalnu brzinu otkucaja srca ako znate vašu trenutnu vrijednost maksimalne brzine otkucaja srca. Vaša predviđena maksimalna vrijednost brzine otkucaja srca (220-dob) prikazana je kao zadano podešenje pri prvom namještanju ove vrijednosti.

HR_{max} koristi se za izračun utroška energije. HR_{max} je najveći broj otkucaja u minuti za vrijeme maksimalnog tjelesnog opterećenja. Najtočniji način da utvrdite vaš HR_{max} je laboratorijskim provođenjem testa izdržljivosti uz maksimalno opterećenje. HR_{max} je presudan prilikom utvrđivanja intenziteta vježbanja. Ta vrijednost je individualna i ovisi o starosti i nasljednim čimbenicima.

OPĆE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje općih postavki, idite u **Settings > General settings** (Postavke > Opće postavke)

U stavci **General settings** (Opće postavke) pronaći ćete:

- **Pair and sync** (Uparivanje i sinkronizacija)
- **Front light settings** (Postavke prednjeg svjetla)
- **Flight mode** (Zrakoplovni način rada)
- **Time** (Vrijeme)
- **Date** (Datum)

- **Week's starting day** (Početni dan u tjednu)
- **Button sounds** (Zvukovi gumba)
- **Button lock** (Zaključavanje gumba)
- **Units** (Jedinice)
- **Language** (Jezik)
- **About your product** (Više o vašem proizvodu)

UPARIVANJE I SINKRONIZACIJA

- **Pair and sync mobile device** (Uparivanje i sinkronizacija mobilnog uređaja): Uparite mobilne uređaja s uređajem M460.
- **Pair other device** (Upari drugi uređaj): Uparite senzore brzine otkucaja srca i senzore za vožnju bicikla s uređajem M460.
- **Paired devices** (Upareni uređaji): Pregled svih uređaja koje ste uparili s uređajem M460.
- **Sync Data** (Sinkroniziranje podataka): Sinkronizirajte podatke s aplikacijom Flow. Stavka **Sync data** (Sinkroniziraj podatke) postat će vidljiva nakon uparivanja uređaja M460 s mobilnim uređajem.

POSTAVKE PREDNJEG SVJETLA

- **Front light** (Prednje svjetlo): Odaberite **Manual front light** (Ručno prednje svjetlo) ili **Automatic front light** (Automatsko prednje svjetlo)
 - **Manual front light** (Ručno prednje svjetlo): Ručno upravljajte prednjim svjetlom iz brzog izbornika.
 - **Automatic front light** (Automatsko prednje svjetlo): M460 uključuje i isključuje prednje svjetlo sukladno osvjetljenju.
- **Activation level** (Razina za aktiviranje): Odaberite **Dark** (Tamno), **Dusk** (Sumrak) ili **Light** (Svijetlo).
- **Blink rate** (Brzina treptanja): Odaberite **Blinking off** (Treptanje isključeno), **Slow** (Sporo), **Fast** (Brzo) ili **Very fast** (Vrlo brzo).

ZRAKOPLOVNI NAČIN RADA

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

U zrakoplovnom načinu rada isključuje se sva bežična komunikacija s uređajem. Ne možete ga koristiti tijekom vježbanja sa *Bluetooth®* Smart senzorima niti tijekom sinkronizacije podataka s mobilnom aplikacijom Polar Flow, jer je značajka *Bluetooth®* Smart onemogućena.

TIME (VRIJEME)

Postavite format vremena: **24 h** ili **12 h**. Zatim postavite doba dana.

DATE (DATUM)


Postavite datum. Postavite i **Date format** (Format datuma), odaberite **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (mm/dd/gggg, dd/mm/gggg, gggg/mm/dd, dd-mm-gggg, gggg-mm-dd, dd.mm.gggg) ili **yyyy.mm.dd** (gggg.mm.dd).

WEEK'S STARTING DAY (POČETNI DAN U TJEDNU)

Odaberite početni dan u svakom tjednu. Odaberite **Monday**, **Saturday** (Ponedjeljak, Subota) ili **Sunday** (Nedjelja).

ZVUKOVI GUMBA

Postavite zvukove gumba u **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno).

 *Imajte na umu da ovim odabirom nećete izmijeniti zvukove vježbanja. Zvukovi vježbanja uređuju se postavkama sportskog profila. Više informacija pronaći ćete u "Postavke sportskog profila" on page 21.*

ZAKLJUČAVANJE GUMBA

Odaberite **Manual lock** (Ručno zaključavanje) ili **Automatic lock** (Automatsko zaključavanje). U **Manual lock** (Ručno zaključavanje) gumba ručno zaključavate u izborniku **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Automatic Lock** (Automatsko zaključavanje), gumb se zaključava automatski nakon 60 sekundi.

JEDINICE

Odaberite metričke (**kg, cm**) ili imperijalne (**lb, ft**). Postavite jedinice za mjerenje težine, visine, udaljenosti i brzine.

JEZIK

Odaberite: **Dansk** (Danski), **Deutsch** (Njemački), **English** (Engleski), **Español** (Španjolski), **Français** (Francuski), **Italiano** (Talijanski), **日本語** (Japanski), **Nederlands** (Nizozemski), **Norsk** (Norveški), **Polski** (Poljski), **Português** (Portugalski), **简体中文** (pojednostavljeni Kineski), **Русский** (Ruski), **Suomi** (Finski) ili **Svenska** (Švedski). Postavite jezik za uređaj M460.

VIŠE O VAŠEM PROIZVODU

Provjerite ID uređaja M460 te verziju firmvera, model hardvera i datum isteka sustava A-GPS.

BRZI IZBORNİK

U načinu rada prije vježbanja pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO za pristup postavkama trenutno odabranog sportskog profila:

- **Training sounds** (Zvukovi vježbanja): Odaberite **Off** (Isključeno), **Soft** (Tiho), **Loud** (Glasno) ili **Very loud** (Vrlo glasno).
- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), ostali kompatibilni uređaji (npr. oprema za vježbanje) moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca.
- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **Off** (Isključeno) ili **On** (Uključeno).
- **Bike settings** (Postavke za bicikl): **Used sensors** (Korišteni senzori): Prikaz svih senzora koji su povezani s biciklom.
- **Calibrate altitude** (Kalibriranje nadmorske visine): Postavite točnu nadmorsku visinu. Preporučujemo da uvijek ručno kalibrirate nadmorsku visinu ako vam je poznata njena trenutna vrijednost.
- **Speed settings** (Postavke brzine): **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji). **Check power zone limits** (Provjeri ograničenja za zonu brzine): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine.
- **Automatic pause sett.** (Postavke za automatsko pauziranje): **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste automatic pause (automatsko pauziranje) postavili u **On**

(Uključeno), vaše vježbanje automatski će se pauzirati ako se prestanete pomicati. **Activation speed** (Brzina aktiviranja): postavite brzinu pri kojoj će se snimanje pauzirati.

- **Automatic lap** (Automatski krug): odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost u krugu) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon kojeg će započeti novi krug.

U prikazu vježbanja pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO za ulazak u **Quick menu** (Brzi izbornik). Pronaći ćete:


- **Lock buttons** (Zaključavanje gumba): Pritisnite gumb POČETAK ako želite zaključati gumb. Ako želite otključati gumb, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO.
- **Postavite prednje svjetlo na on** (uključeno) ili **off** (isključeno).
- **Postavite stražnje svjetlo na on** (uključeno) ili **off** (isključeno).
- **Calibrate stride sensor** (Kalibriranje senzora koraka): Kalibracija senzora snage će biti vidljiva samo ako pristupate postavkama sportskog profila iz načina rada prije vježbanja, a već ste uparili senzor. Više informacija o kalibraciji pronaći ćete u [Polar LOOK Kéo senzor snage Bluetooth® Smart](#).
- **Calibrate altitude** (Kalibriranje nadmorske visine): Postavite točnu nadmorsku visinu. Preporučujemo da uvijek ručno kalibrirate nadmorsku visinu ako vam je poznata njena trenutna vrijednost.
- **Interval timer** (Tajmer intervala): Izradite tajmere intervala ovisna o vremenu i/ili udaljenosti ako želite precizno mjeriti radne i faze oporavka tijekom vježbanja u intervalima.
- **Current location info*** (Podaci o trenutnoj lokaciji): Trenutna lokacija i broj vidljivih satelita.
- Odaberite **Set location guide on*** (Uključi vodič za lokaciju) i pritisnite gumb za POČETAK. **Prikazat će se poruka** Location guide arrow view set on (Uključen je prikaz strelice za vodič do lokacije), a M460 će prijeći na prikaz **Back to Start** (Natrag na početak).

**Ovaj izbor je dostupan samo ako je uključen sustav GPS za određeni sportski profil.*

Kada ste pauziranom načinu rada, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO ako želite ući u **Quick menu** (Brzi izbornik).

- **Lock buttons** (Zaključavanje gumba): Pritisnite gumb POČETAK ako želite zaključati gumb. Ako želite otključati gumb, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO.
- **Postavite prednje svjetlo na on** (uključeno) ili **off** (isključeno).
- **Training sounds** (Zvukovi vježbanja): Odaberite **Off** (Isključeno), **Soft** (Tiho), **Loud** (Glasno) ili **Very loud** (Vrlo glasno).
- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), ostali kompatibilni uređaji (npr. oprema za vježbanje) moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca.
- **Bike power settings** (Postavke snage za bicikl): **Power view** (Prikaz snage): Odaberite **Watts (W)** (Vata (W)), **Watts/kg (W/kg)** (Vata/kg (W/kg)) ili **% of FTP** (% od FTP). **Power, rolling average** (Snaga, prosjek pomicanja) Postavite učestalost snimanja. Odaberite 1, 3, 5, 10, 15, 30 ili 60 sekundi. **Set FTP value** (Postavi vrijednost FTP): Postavite vašu vrijednost FTP (funkcionalni prag snage). Raspon postavki je od 60 do 600 vata. **Check power zone limits** (Provjeri ograničenja za zonu snage): Provjerite ograničenja za vašu zonu snage.
- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **Off** (Isključeno) ili **On** (Uključeno).
- **Calibrate stride sensor** (Kalibriranje senzora koraka): Kalibracija senzora snage će biti vidljiva samo ako pristupate postavkama sportskog profila iz načina rada prije vježbanja, a već ste uparili senzor. Više informacija o kalibraciji pronaći ćete u [Polar LOOK Kéo senzor snage Bluetooth® Smart](#).
- **Bike settings** (Postavke za bicikl): **Used sensors** (Korišteni senzori): Prikaz svih senzora koji su povezani s biciklom.
- **Calibrate altitude** (Kalibriraj nadmorsku visinu): postavite točnu nadmorsku visinu. Preporučujemo da uvijek ručno kalibrirate nadmorsku visinu ako vam je poznata njena trenutna vrijednost.

- **Speed settings** (Postavke brzine): **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji).
- **Check power zone limits** (Provjeri ograničenja za zonu brzine): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine.
- **Automatic pause sett.** (Postavke za automatsko pauziranje): **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste automatic pause (automatsko pauziranje) postavili u **On** (Uključeno), vaše vježbanje automatski će se pauzirati ako se prestanete pomicati. **Activation speed** (Brzina aktiviranja): postavite brzinu pri kojoj će se snimanje pauzirati.
- **Automatic lap** (Automatski krug): odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost u krugu) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon kojeg će započeti novi krug.

 *To use Automatic pause (Automatsko pauziranje or distance-based Automatic lap (Automatski krug, you must have the GPS function on or Polar senzor brzine Bluetooth® Smart in use.*

AŽURIRANJE FIRMVERA


Firmver uređaja M460 može se ažurirati. Uvijek kada je dostupna nova verzija firmvera, FlowSync će vas obavijestiti ako priključite M460 u računalo putem USB kabela. Ažuriranja firmvera preuzimaju se putem USB kabela i softvera FlowSync. Aplikacija Flow također će vas obavijestiti ako je dostupan novi firmver.

Ažuriranja firmvera se izvode kako bi se poboljšala funkcionalnost uređaja M460. Ona mogu sadržati poboljšanja postojećih značajki, potpuno nove značajke ili rješenja za programske greške.

KAKO SE AŽURIRA FIRMVER

Ako želite ažurirati firmver uređaja M460, morate:

- imati račun na internetskoj usluzi Flow
- instalirati softver FlowSync
- registrirati uređaj M460 na internetskoj usluzi Flow

 *Idite na flow.polar.com/start i izradite svoj Polar račun na internetskoj usluzi Polar Flow pa preuzmite i na računalo instalirajte softver FlowSync.*

Ažuriranje firmvera:

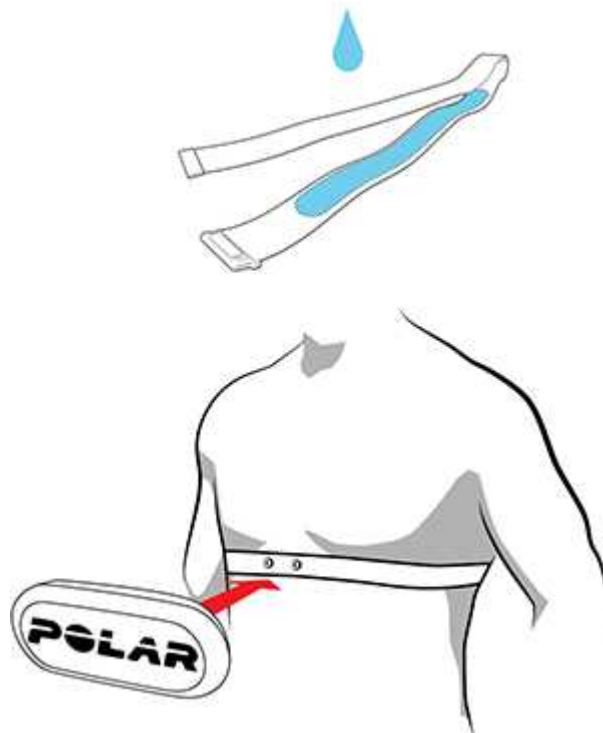
1. Priključite USB konektor u USB priključak na uređaju M460, a drugi kraj kabela priključite u računalo.
2. FlowSync će započeti sinkronizaciju vaših podataka.
3. Nakon sinkronizacije, bit ćete upitani želite li ažurirati firmver.
4. Odaberite Yes (Da). Instalirat će se novi firmver (to može malo potrajati), a M460 će se ponovno pokrenuti.

 *Prije ažuriranja firmvera, najvažniji podaci s uređaja M460 sinkronizirati će se s internetskom uslugom Flow. Na taj način tijekom ažuriranja nećete izgubiti važne podatke.*

VJEŽBANJE

NOŠENJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Zakopčajte remen oko prsa i prilagodite ga tako da udobno prijanja.
3. Pričvrstite priključak.
4. Prije prvog vježbanja morate upariti senzor brzine otkucaja srca s M460. Nosite senzor brzine otkucaja srca i pritisnite gumb POČETAK. Zatim pričekajte da se pojavi zahtjev za uparivanjem i odaberite Yes (Da).



i Odvojite priključak s remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svakog vježbanja. Znoj i vlaga mogu održavati senzor brzine otkucaja srca u aktiviranom stanju, zato ga nemojte zaboraviti prebrisati.

POČETAK VJEŽBANJA

1. Kada ste u vremenskom prikazu, pritisnite gumb POČETAK ako želite ući u način rada prije vježbanja.
2. U načinu rada prije vježbanja, koristeći gumbе za GORE/DOLJE odaberite sportski profil koji želite koristiti.

i Ako prije početka vježbanja u načinu rada prije vježbanja želite promijeniti postavke sportskog profila, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste ušli u **Quick Menu** (Brzi izbornik). Za povratak u način rada prije vježbanja pritisnite gumb NATRAG.



Ako ste uključili funkciju GPS u ovom sportskom profilu i/ili koristite kompatibilni *Bluetooth®* Smart senzor, M460 će automatski početi tražiti signale.

Ostanite u načinu rada prije vježbanja dok M460 ne pronađe signale GPS satelita, senzora i vašu brzinu otkucaja srca, kako biste bili sigurni da su podaci o vašem vježbanju točni. Za prijem GPS satelitskih signala izađite van i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Za vrijeme traženja držite M460 mirnim, sa zaslonom okrenutim prema gore. Zadržite položaj dok M460 ne pronađe satelitske signale.

Traženje signala GPS satelita je brže uz pomoć potpomognutog GPS-a (A-GPS). Datoteka s A-GPS podacima automatski se ažurira s uređajem M460 prilikom sinkronizacije istog s internetskom uslugom Flow pomoću softvera FlowSync. Ako je datoteka s A-GPS podacima istekla ili još niste sinkronizirali uređaj M460, traženje signala satelita trajati će duže. Više informacija pronaći ćete u [Potpomognuti GPS \(A-GPS\)](#).

3. Kada M460 pronađe sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se Recording started (Započeto snimanje) i možete početi s vježbanjem.



Heart rate (Brzina otkucaja srca): Kada se prikaže brzina otkucaja vašeg srca, to znači da je M460 pronašao signal vašeg senzora brzine otkucaja srca.

GPS: Postotna vrijednost koja se prikazuje prikazana pored ikone GPS označava kada je GPS spreman. Kada dosegne 100%, prikazat će se OK (U redu).

Cycling sensors (Senzori za vožnju bicikla): Pored ikone bicikla prikazat će se OK (U redu) kada M460 pronađe signale senzora. Ako ste senzore povezali s više od jednog bicikla, pored ikone bicikla vidjet ćete broj koji označava bicikl koji se koristi. M460 će odabrati bicikl s kojim je povezan najbliži senzor.

Primjer:

Jedan senzor brzine povezali ste s **biciklom 1**, a drugi s **biciklom 2**. Oba bicikla se nalaze u blizini kada ulazite u način rada prije vježbanja na uređaju M460. Senzor brzine povezan **biciklom 1** je bliži uređaju M460. Stoga će M460 odabrati **bicikl 1** za vožnju. Pored ikone bicikla prikazivat će se broj 1.

Ako želite koristite **bicikl 2**, učinite nešto od sljedećeg:

- Vratite se u vremenski način rada. Zatim povećajte udaljenost između uređaja M460 i **bicikla 1** tako da **bicikl 2** postane najbliži uređaju M460. Ponovno uđite u način rada prije vježbanja.
- Senzor na **biciklu 2** dodirnite uređajem M460.

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S CILJEM VJEŽBANJA

Možete izraditi detaljne ciljeve vježbanja na internetskoj usluzi Flow i sinkronizirati ih s uređajem M460 uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow. Tijekom vježbanja možete jednostavno pratiti smjernice na vašem uređaju.

Ako želite započeti vježbanje s ciljem vježbanja, učinite sljedeće:

1. Započnite tako da uđete u **Diary** (Dnevnik) ili **Favorites** (Favoriti).
2. U **Diary** (Dnevnik) odaberite dan za koji je planiran cilj pa pritisnite gumb POČETAK, a zatim odaberite cilj s popisa i pritisnite gumb POČETAK. Prikazat će se sve napomene koje ste dodali za cilj.

ili


U **Favorites** (Favoriti) odaberite cilj na popisu i pritisnite gumb POČETAK. Prikazat će se sve napomene koje ste dodali za cilj.
3. Pritisnite gumb POČETAK da uđete u način rada prije vježbanja i odaberite sportski profil koji želite koristiti.
4. Kada M460 pronade sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Započeto snimanje) i možete početi s vježbanjem.

Više informacija o ciljevima vježbanja pronaći ćete u odjeljku [Ciljevi vježbanja](#).

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S TAJMEROM INTERVALA

Možete postaviti jedan tajmer koji se ponavlja ili dva naizmjenična tajmera prema vremenu i/ili udaljenosti koje će vam pomagati u fazama vježbanja i oporavka tijekom vježbanja u intervalima.

1. Započnite ulaskom u **Timers** (Tajmeri) > **Interval timer** (Tajmer intervala). Odaberite **Set timer(s)** (Postavi tajmer/e) kako biste izradili nove tajmere.
2. Odaberite **Time-based** (Prema vremenu) ili **Distance-based** (Prema udaljenosti).
 - **Time-based** (Prema vremenu): odredite minute i sekunde tajmera pa pritisnite gumb POČETAK.
 - **Distance-based** (Prema udaljenosti): postavite udaljenost za tajmer pa pritisnite gumb POČETAK.
3. Prikazat će se poruka **Set another timer?** (Želite li postaviti još jedan tajmer?). Ako želite postaviti drugi tajmer, odaberite **Yes** (Da) i ponovite korak 2.
4. Po završetku odaberite **Start X.XX km / XX:XX** (Početak X.XX km/XX:XX) i pritisnite gumb POČETAK za ulaz u način rada prije vježbanja i zatim odaberite sportski profil koji želite koristiti.
5. Kada M460 pronade sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Započeto snimanje) i možete početi s vježbanjem.

 **Interval timer** (Tajmer intervala) možete pokrenuti i za vrijeme vježbanja, primjerice, nakon zagrijavanja. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste ušli u **Quick menu** (Brzi izbornik), a zatim odaberite **Interval timer** (Tajmer intervala).

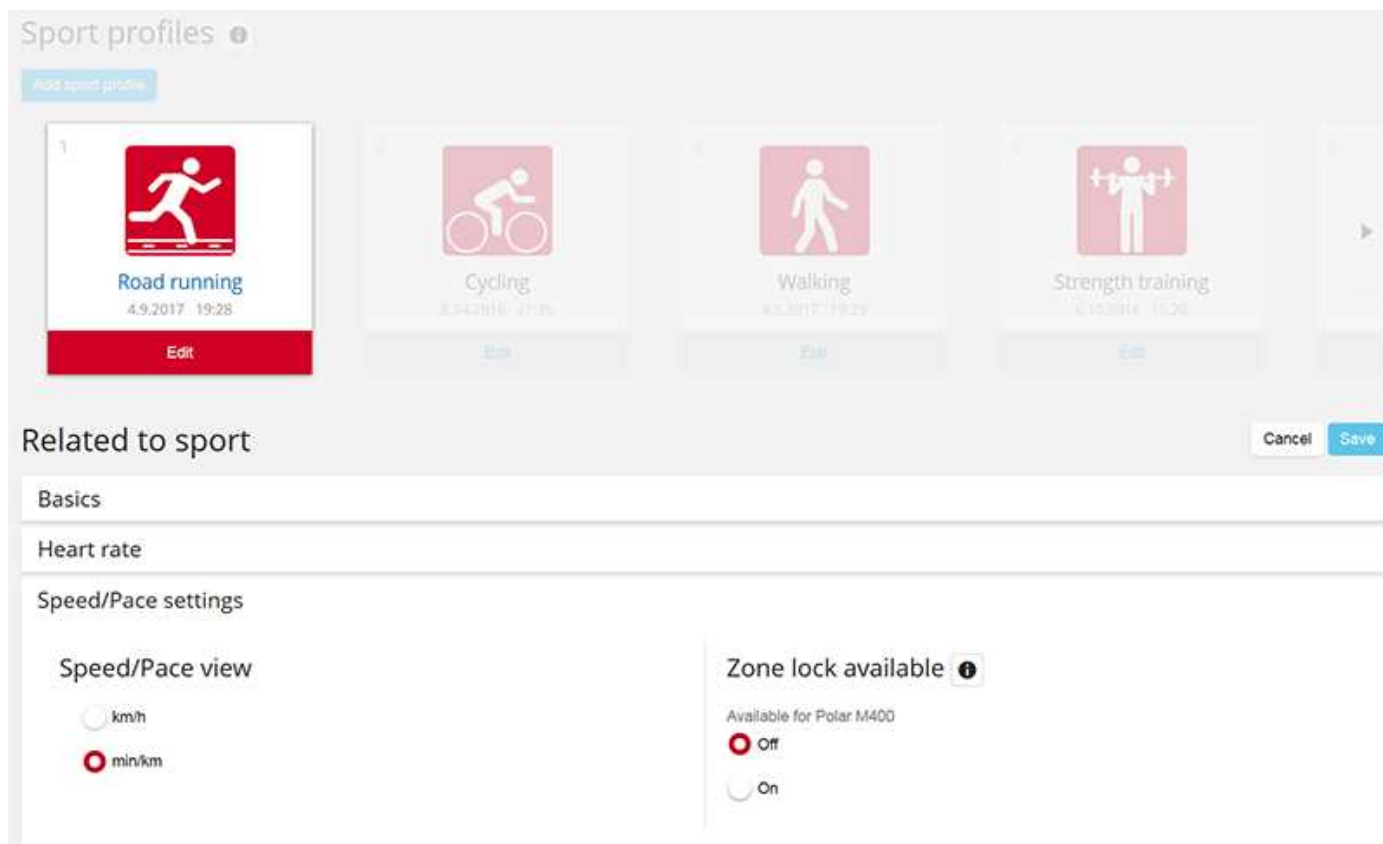
FUNKCIJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA NAPRAVITE KRUG

Pritisnite gumb POČETAK da snimate krug. Krugovi se mogu i automatski započinjati. U postavkama sportskog profila, namjestite **Automatic lap** (Automatski krug) u **Lap distance** (Udaljenost kruga) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon početka svakog kruga.

ZAKLJUČAVANJE ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA, BRZINE ILI SNAGE

Pritisnite i zadržite gumb POČETAK ako želite zaključati zonu brzine otkucaja srca, brzinu ili snage u kojoj se trenutno nalazite. Ako želite zaključati/otključati zonu, pritisnite i zadržite gumb POČETAK. Ako vaša vrijednost brzine otkucaja srca, brzine ili snage izađe iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom.

i Zone brzine otkucaja srca, brzine i snage možete aktivirati na internetskoj usluzi Flow. Zone možete individualno prilagođavati za svaki sportski profil u kojem su dostupne. Ako želite urediti zonu, prijavite se na internetsku uslugu Flow i kliknite svoje ime u gornjem desnom kutu. Odaberite Sport Profiles (Sportski profili) i sportski profil koji želite urediti. Zone se postavljaju u stavkama Heart rate (Brzina otkucaja srca), Speed/pace (Brzina/tempo) i Power Settings (Postavke Snage). Nakon uređivanja zona, sinkronizirajte ih s vašim uređajem za vježbanje koristeći softver FlowSync.



PROMJENA FAZE ZA VRIJEME VJEŽBANJA U FAZAMA

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Na popisu odaberite **Start next phase** (Započni sljedeću fazu) pa pritisnite gumb POČETAK. Ako ste odabrali automatski promjenu faze, faza će se automatski promijeniti po završetku trenutne faze. Bit ćete obaviješteni zvukom.

i Ciljeve vježbanja u fazama možete izraditi na internetskoj usluzi Flow. Više informacija potražite u [Ciljevi vježbanja](#).

PROMIJENITE POSTAVKE U BRZOM IZBORNIKU

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Možete promijeniti određene postavke bez pauziranja vježbanja. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Brzi izbornik](#).

PAUZIRANJE/ZAUSTAVLJANJE VJEŽBANJA

1. Ako želite pauzirati vježbanje, pritisnite gumb NATRAG. Prikazat će se poruka **Recording paused** (Snimanje je pauzirano) i M460 će ući u pauzirani način rada. Za nastavak vježbanja pritisnite gumb POČETAK.

2. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i tri sekunde držite gumb NATRAG za vrijeme snimanja vježbanja ili kada je ono pauzirano do prikazivanja poruke **Recording ended** (Snimanje je završeno).





i Vrijeme proteklo nakon pauziranja ne uključuje se u ukupno vrijeme vježbanja.





NAKON VJEŽBANJA



Uz uređaj M460, aplikaciju Flow i internetsku uslugu Flow dobit ćete brzu analizu i dubinski uvid u vaše vježbanje.

PREGLED VJEŽBANJA NA UREĐAJU M460

Nakon svakog vježbanja dobit ćete brzi sažetak vašeg vježbanja. Ako kasnije želite pregledati sažetak vježbanja, udite u **Diary** (Dnevnik) i odaberite dan, a zatim odaberite sažetak vježbanja koje želite pregledati.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 34.20 km!</p>	<p>M460 će vas nagraditi svaki put kada oborite osobni rekord prosječne brzine/tempa, prijeđene udaljenosti ili utrošenih kalorija. Rezultati Personal best (Osobni rekord) zasebni su za svaki sportski profil.</p>										
<p>Summary</p> <p>Start time 10:42 AM</p> <p>Duration 01:18:44.3</p> <p>Distance 34.20 km</p>	<p>Vrijeme početka vježbanja, trajanje vježbanja i prijeđena udaljenost za vrijeme vježbanja.</p> <p> <i>Udaljenost će se prikazati ako je funkcija GPS bila uključena ili ako koristite Polar senzor brzine Bluetooth® Smart.</i></p>										
<p>Summary</p> <p>Training benefit Steady state training</p>	<p>Tekstualne povratne informacije o vašim rezultatima. Povratne informacije temelje se na raspodjeli vremena vježbanja u zonama brzine otkucaja srca, utrošku kalorija i trajanju vježbanja.</p> <p>Pritisnite gumb POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.</p> <p> <i>Training benefit (Prednost vježbanja) se prikazuje ako ste koristili senzor brzine otkucaja srca i ukupno vježbali barem 10 minuta u zonama brzine otkucaja srca.</i></p>										
<p>Summary</p> <p>HR zones</p> <table border="1"><tbody><tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr><tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr><tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr><tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr><tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr></tbody></table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Vrijeme provedeno u svakoj zoni brzine otkucaja srca.</p> <p> <i>Prikazuje se ako ste koristili senzor brzine otkucaja srca.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										

<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 138</p> <p>Max heart rate 162</p>	<p>Vaša prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca prikazuje se u otkucajima u minuti i postotnom udjelu u odnosu na maksimalnu brzinu otkucaja srca.</p> <p> Prikazuje se ako ste koristili senzor brzine otkucaja srca.</p>										
<p>Summary</p> <p>Calories 764 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 30%</p>	<p>Količina utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja i % masti u utrošenim kalorijama</p>										
<p>Summary</p> <p>Speed zones</p> <table border="1" data-bbox="129 853 403 1032"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Vrijeme provedeno u svakoj zoni brzine.</p> <p> Udaljenost se prikazuje ako je bila uključena funkcija GPS ili ako koristite Polar senzor brzine Bluetooth® Smart.</p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p>Summary</p> <p>Average speed 30.4 km/h</p> <p>Maximum speed 42.7 km/h</p>	<p>Prosječna i maksimalna brzina/tempo tijekom vježbanja.</p> <p> Prikazuje se ako je bila uključena funkcija GPS ili ako koristite Polar senzor brzine Bluetooth® Smart.</p>										
<p>Summary</p> <p>Average cadence 86</p> <p>Maximum cadence 108</p>	<p>Prosječna i maksimalna kadenca tijekom vježbanja.</p> <p> Prikazuje se ako koristite senzor Polar LOOK Kéo Power ili Polar senzor kadenca Bluetooth® Smart.</p>										

<p>Summary</p> <p>Avg power 230 w</p> <p>Max power 269 w</p>	<p>Prosječna i maksimalna snaga tijekom vježbanja.</p> <p> Prikazuje se ako koristite senzor Polar LOOK Kéo Power.</p>										
<p>Summary</p> <p>Power zones</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Vrijeme provedeno u svakoj zoni brzine otkucaja srca.</p> <p> Prikazuje se ako koristite senzor Polar LOOK Kéo Power.</p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										
<p>Summary</p> <p>Max altitude 148 m</p> <p>Ascent 418 m</p> <p>Descent 390 m</p>	<p>Maksimalna nadmorska visina, metara/stopa prijeđenih u uspinjanju i spužtanju.</p>										
<p>Summary</p> <p>Laps (2)</p> <p>Best lap 00:19:00.5</p> <p>Average lap 00:19:00.5</p>	<p>Broj krugova te najbolje i prosječno vrijeme kruga.</p> <p>Pritisnite gumb POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.</p>										
<p>Summary</p> <p>Automatic laps (5)</p> <p>Best lap 00:09:06.0</p> <p>Average lap 00:09:44.5</p>	<p>Broj automatskih krugova te najbolje i prosječno vrijeme automatskog kruga.</p> <p>Pritisnite gumb POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.</p>										

APLIKACIJA POLAR FLOW

Sinkronizirajte M460 s aplikacijom Flow kako biste iz prve ruke mogli analizirati svoje podatke nakon svakog vježbanja. Aplikacija Flow vam omogućava brzi pregled podataka o vježbanju.

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

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow omogućava vam analizu svake pojedinosti vašeg vježbanja i da saznate više o vašoj izvedbi. Pratite svoj napredak i podijelite najbolja vježbanja s drugima.

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

ZNAČAJKE

DODIJELJENI GPS (A-GPS)

M460 ima ugrađeni GPS koji precizno mjeri brzinu i udaljenost u širokom rasponu sportova na otvorenom te vam omogućava da nakon vježbanja pregledate rutu na karti u aplikaciji Flow i istoimenoj internetskoj usluzi.

M460 koristi uslugu AssistNow® Offline za brzo fiksiranje na satelit. Usluga AssistNow Offline dohvaća A-GPS podatke koji uređaju M460 javljaju predviđene položaje GPS satelita. Na taj način M460 zna gdje će tražiti satelite i tako može dohvatiti njihove signale u roku nekoliko sekundi, čak i u uvjetima slabog signala.

A-GPS podaci ažuriraju se jednom dnevno. Najnovija datoteka s A-GPS podacima automatski se ažurira s uređajem M460 prilikom sinkronizacije istog s internetskom uslugom Flow pomoću softvera FlowSync.

DATUM ISTEKA SUSTAVA A-GPS

Datoteka s A-GPS podacima vrijedi najviše 14 dana. Signali GPS satelita pronalaze se relativno brzo tijekom prva tri dana. Vrijeme potrebno za fiksiranje na satelit progresivno se povećava između 10. i 14. dana. Redovita ažuriranja osiguravaju brzo fiksiranje na satelit.

Datum isteka za trenutnu datoteku s A-GPS podacima možete provjeriti na vašem uređaju M460. Na uređaju M460 uđite u **Settings** (Postavke) > **General settings** (Opće postavke) > **About your product** (Više o uređaju) > **A-GPS exp. date** (Datum isteka sustava A-GPS). Ako je datoteka s podacima istekla, sinkronizirajte uređaj M460 sa internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSync kako bi se ažurirali A-GPS podaci.

Kada je datoteka s A-GPS podacima istekla, traženje signala satelita trajati će duže.

GPS ZNAČAJKE

M460 sadrži sljedeće GPS značajke:

- **Distance** (Udaljenost): Precizna udaljenost za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Speed/Pace** (Brzina/tempo): Precizni podaci o brzini/tempu za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Back to start** (Natrag na početak): Usmjerava vas prema početnoj točki po najkraćoj mogućoj udaljenosti i prikazuje koliko ona iznosi. Sada možete provjeriti odvažnije rute i na siguran način ih istražiti, znajući da ste samo jedan dodir gumba udaljeni od dobijanja uputa do početne točke.

NATRAG NA POČETAK


Funkcija za povratak na početak vodi vas natrag na početnu točku u vježbanju.

Korištenje funkcije za povratak na početak:

1. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik).
2. Odaberite **Set location guide on** (Uključi vodič za lokaciju) pa će se prikazati **Location guide arrow view set on** (Uključen je prikaz strelice za vodič do lokacije), a M460 će ući u prikaz **Back to Start** (Natrag na početak).

Povratak na početnu točku:

- Nastavite se kretati kako bi M460 mogao utvrditi u kojem smjeru idete. Strelica će biti okrenuta u smjeru vaše početne točke.
- Za povratak na početnu točku uvijek se okrenite u smjeru strelice.
- M460 također prikazuje azimut i izravnu udaljenost (najkraći put) između vas i početne točke.

 *Kada se nalazite u nepoznatoj okolini, uvijek pri ruci imajte kartu u slučaju da uređaj M460 izgubi vezu sa satelitom ili ako ostane bez baterije.*

BAROMETAR


Funkcije barometra su:

- Nadmorska visina, stupanj uspinjanja i spuštanja
- Temperatura za vrijeme vježbanja (može se vidjeti na zaslonu)
- Mjerilo nagiba
- Utrošak kalorija prilagođen nadmorskoj visini

M460 mjeri nadmorsku visinu pomoću senzora atmosferskog tlaka i pretvara tu vrijednost u vrijednost nadmorske visine. To je najtočniji način za mjerenje nadmorske visine i promjena u njoj (uspinjanje/spuštanje) nakon kalibracije. Stupanj uspona i spuštanja prikazani su u metrima/stopama. Strmost uzbrdice / nizbrdice je prikazana u postocima i stupnju, a vidljiva je samo za vrijeme vježbanja.

Kako biste bili sigurni da će mjerenje nadmorske visine ostati točno, potrebno je kalibrirati uvijek kada imate pouzdanu referencu, kao što je vrh ili topografska karta ili ako se nalazite na razini mora. Promjene u tlaku zbog vremenskih uvjeta ili klimatizacijski uređaji u zatvorenim prostorima mogu utjecati na očitavanja nadmorske visine.

Prikazana temperatura je temperatura uređaja M460.

 *Nadmorska visina se automatski kalibrira s GPS-om i ona će se do završetka kalibracije prikazivati zasivljeno. Za najpreciznija očitavanja nadmorske visine preporučujemo da je uvijek ručno kalibrirate ako vam je poznata vaša trenutna nadmorska visina. Ručnu kalibraciju možete izvršiti u prikazu prije vježbanja ili u brzom izborniku prikaza za vrijeme vježbanja. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Brzi izbornik](#).*

PAMETNO VJEŽBANJE

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

M460 sadrži sljedeće značajke Pametnog vježbanja:

- Prednost vježbanja
- Opterećenje tijekom vježbanja i oporavak (ova značajka je dostupna na internetskoj usluzi Polar Flow)
- Test kondicije
- Ortostatski test
- Zone brzine otkucaja srca
- Pametne kalorije

PREDNOST VJEŽBANJA

Značajka Prednost vježbanja pomaže vam u boljem razumijevanju učinkovitosti vašeg vježbanja. Ova značajka zahtijeva uporabu senzora brzine otkucaja srca. Nakon svake vježbe dobivate tekstualnu povratnu informaciju o vašoj izvedbi pod uvjetom da ste vježbali najmanje 10 minuta u sportskim zonama. Povratna informacija se temelji na raspodjeli vremena vježbanja u sportskim zonama, potrošnji kalorija i trajanju. U Datotekama vježbanja dobijate povratne informacije s više pojedinosti. Opisi različitih mogućnosti prednosti vježbanja navedene su u donjoj tablici.

Povratna informacija	Prednost
Maksimalno vježbanje+	To je bila teška vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Maksimalno vježbanje	To je bila teška vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji.
Maksimalno vježbanje i tempo	Kakva vježba! Poboljšali ste brzinu i efikasnost. Ova vježba također je znatno razvila vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo i maksimalno vježbanje	Kakva vježba! Znatno ste poboljšali vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova je vježba također razvila vašu brzinu i učinkovitost.
Vježbanje tempa+	Odličan tempo u dugoj vježbi! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Vježbanje tempa	Odličan tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo i vježbanje nepromijenjenim tempom	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba je razvila i vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića.
Nepromijenjen tempo i tempo vježbanja	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. Ova je vježba također razvila vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Vježbanje nepromijenjenim tempom+	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Time se također povećala vašu otpornost na umor.
Vježbanje nepromijenjenim tempom	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje, dugačko	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Također je razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. Ova je vježba također razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Osnovni i nepromijenjen tempo vježbanja, dugačak	Odlično! Ova dugačka vježba je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Također je poboljšala izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Osnovno vježbanje i vježbanje nepromijenjenim tempom	Odlično! Poboljšali ste vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Ova je vježba također razvila izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Osnovno vježbanje, dugačko	Odlično! Ova dugačka vježba, slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Osnovno vježbanje	Vrlo dobro! Ova vježba slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.

Povratna informacija	Prednost
Vježbanje za oporavak	Jako dobra vježba za vaš oporavak. Lagana vježba poput ove dopušta vašem tijelu da se prilagodi vježbanju.

OPTEREĆENJE TIJEKOM VJEŽBANJA I OPORAVAK

Značajka opterećenja tijekom vježbanja u dnevniku internetske usluge Polar Flow na praktičan vam način govori koliko je naporno bilo vaše vježbanje i koliko je vremena potrebno za potpuni oporavak. Ova značajka govori vam da li ste se dovoljno oporavili za sljedeće vježbanje te vam pomaže u pronalaženju ravnoteže između odmora i vježbanja. U internetskoj usluzi Polar Flow web možete kontrolirati ukupno radno opterećenje, optimizirati svoje vježbanje i pratiti napredak svojih rezultata.

Opterećenje tijekom vježbanja uzima u obzir različite čimbenike koji utječu na opterećenje tijekom vježbanja i vrijeme oporavka, kao što je brzina otkucaja srca za vrijeme vježbanja, trajanje vježbanja te individualni čimbenici, npr. spol, dob, visina i težina. Stalno praćenje opterećenja tijekom vježbanja i oporavka vam pomaže u određivanju osobnih ograničenja, izbjegavanju previše ili premalo vježbanja te u prilagodbi intenziteta vježbanja i njegova trajanja prema vašim dnevnim i tjednim ciljevima.

Značajka Opterećenje tijekom vježbanja pomaže da kontrolirate ukupno radno opterećenje i pratite napredak svojih rezultata. Značajka omogućava međusobnu usporedbu različitih vrsta vježbanja i pomaže u pronalasku savršene ravnoteže između odmora i vježbanja.

TEST KONDICIJE

Test kondicije Polar je jednostavan, siguran i brz način za procjenu vaše aerobne (kardiovaskulame) kondicije u stanju mirovanja. Rezultat, Polar OwnIndex je usporediv s maksimalnim udisajem kisika (VO_{2max}) koji predstavlja često korišteno mjerenje za aerobni kapacitet. Vaša dugoročna učestalost vježbanja, brzina otkucaja srca, promjenjivost otkucaja srca u stanju mirovanja, spol, dob, visina i težina tijela utječu na OwnIndex. Test kondicije Polar je razvijen da ga koriste zdrave odrasle osobe.

Aerobna kondicija odnosi se na učinkovitost rada vašega kardiovaskularnog sustava za prijenos kisika vašem tijelu. Što je bolja vaša aerobna kondicija, jače i učinkovitije radi vaše srce. Dobra aerobna kondicija ima puno prednosti za zdravlje. Primjerice, pomaže u smanjenju rizika za povišeni krvni tlak i rizika od kardiovaskularnih bolesti i moždanog udara. Želite li poboljšati vašu aerobnu kondiciju u prosjeku je potrebno šest tjedana redovitog vježbanja da biste mogli vidjeti promjene vašeg OwnIndexa. Manje spremne osobe vide napredak puno brže. Što je bolja vaša aerobna kondicija, to će manja biti poboljšanja u vrijednosti OwnIndex.

Aerobna kondicija najbolje se poboljšava vrstama vježbanja u kojima se koriste velike mišićne skupine. Takve aktivnosti sadrže trčanje, vožnju bicikla, hodanje, veslanje, plivanje, klizanje i skijaško trčanje. Praćenje svog napretka započnite s mjerenjem vaše vrijednosti OwnIndex nekoliko puta u prva dva tjedna, čime ćete dobiti osnovnu vrijednost, a zatim ponavljajte test otprilike jednom mjesečno.

Da bi rezultati testova bili pouzdani, potrebno je zadovoljiti sljedeće osnovne zahtjeve:

- Test možete izvesti bilo gdje - kod kuće, u uredu, u klubu zdravlja - uz uvjet da je okolina mirna. U njoj ne smije biti uznemiravajućih šumova (npr. televizije, radija ili telefona) i ne smijete razgovarati s drugim osobama.
- Test uvijek izvedite u istoj okolini i u isto vrijeme.
- Nemojte jesti težak obrok i pušiti 2-3 sata prije testiranja.
- Na dan testiranja i dan prije izbjegavajte težak tjelesni napor, alkohol i farmaceutske stimulanse.
- Morate biti opušteni i mimi. Ležite i opustite se 1-3 minute prije početka testa.

PRIJE TESTA

Nosite senzor brzine otkucaja srca. Više informacija pronaći ćete u [Nošenje senzora brzine otkucaja srca](#).

Prije početka testa, pobrinite se da su vaše tjelesne postavke točno namještene u **Settings > Physical settings** (Postavke > Tjelesne postavke)

PROVOĐENJE TESTA

Za izvođenje testa kondicije idite u **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Testovi > Test kondicije > Opustite se i započnite test).

- Prikazuje se **Searching for heart rate** (Utvrđuje se brzina otkucaja srca). Nakon utvrđivanja brzine otkucaja srca, na zaslonu će se prikazati graf brzine otkucaja srca, vaša trenutna brzina otkucaja srca i poruka **Lie down & relax** (Legnite i opustite se). Ostanite opušteni i ograničite tjelesne pokrete i komunikaciju s drugim osobama.
- Test možete prekinuti u bilo kojoj fazi pritiskom na gumb NATRAG. Prikazuje se **Test canceled** (Test je otkazan).

Ako M460 ne može primati signal brzine otkucaja srca, prikazat će se poruka **Test failed** (Test nije uspio). U tom slučaju provjerite jesu li elektrode senzora brzine otkucaja srca mokre i je li tekstilni remen čvrsto postavljen.

REZULTATI TESTA

Po završetku testa, začut ćete dva zvučna signala zajedno s opisom rezultata testa kondicije te prikaz procijenjene vrijednosti VO_{2max} .

Prikazuje se poruka **Update to VO2max to physical settings?** (Ažurirati na VO2max na tjelesne postavke?).

- Odaberite **Yes** (Da) ako želite spremi vrijednost u vaše **Physical settings** (Tjelesne postavke).
- Odaberite **No** (Ne) samo ako znate vrijednost nedavno izmjenog VO_{2max} i ako se on razlikuje za više od jedne razine kondicije u odnosu na rezultat.

Rezultati vašeg posljednjeg testa prikazani su u **Tests > Fitness test > Latest result** (Testovi > Test kondicije > Posljednji rezultati). Prikazuju se samo rezultati posljednjeg testa.

Ako želite vizualnu analizu rezultata testa kondicije, idite na internetsku uslugu Flow i odaberite test iz vašeg dnevnika kako biste vidjeli pojedinosti.

Klase kondicijske razine

Muškarci

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

Žene

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

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

VO_{2MAX}

Postoji jasna poveznica između maksimalne potrošnje kisika (VO_{2max}) u tijelu i kardiorespiratorne pripremljenosti, jer isporuka kisika do tkiva ovisi o radu pluća i srca. VO_{2max} (maksimalni udisaj kisika, maksimalna aerobna snaga) je najveća brzina kojom tijelo može koristiti kisik tijekom vježbanja uz maksimalno opterećenje; u izravnoj je vezi s maksimalnim kapacitetom srca za isporuku krvi u mišiće. VO_{2max} se može izmjeriti ili predvidjeti pomoću testova kondicije (npr., testovima vježbanja uz maksimalno opterećenje, testovima vježbanja uz submaksimalno opterećenje, Polar testom kondicije). VO_{2max} je dobar pokazatelj kardiorespiratorne pripremljenosti i dobro sredstvo predviđanja sposobnosti izvedbe u natjecanjima izdržljivosti, kao što su trčanje na duge pruge, vožnja bicikla, skijaško trčanje i plivanje.

VO_{2max} se može izraziti u milimetrima po minuti ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), a ta vrijednost može se podijeliti sa tjelesnom težinom osobe u kilogramima ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

ORTOSTATSKI TEST

Ortostatski test je alat opće namjene za praćenje ravnoteže između vježbanja i oporavka. On se temelji na promjenama u radu vašeg autonomnog živčanog sustava nastalih zbog vježbanja. Na rezultate ortostatskog testa utječe nekoliko vanjskih čimbenika, kao što je mentalno naprezanje, san, latentna bolest, promjene u okolini (temperatura, nadmorska visina) i ostalo. Dugotrajno praćenje vam pomaže u optimiziranju vježbanja i izbjegavanju pretreniranosti.

Ortostatski test temelji se na mjerenju brzine otkucaja srca i njenoj promjenjivosti. Promjene u brzini otkucaja srca i njena promjenjivost utječu na promjene u autonomnoj regulaciji krvožilnog sustava. Za vrijeme testiranja vrijednosti HRrest, mjere se vrijednosti HRstand i HRpeak. Brzina otkucaja srca i promjenjivost brzine otkucaja srca tijekom ortostatskog testa su dobri pokazatelji smetnji u autonomnom živčanom sustavu, primjerice, umora ili pretreniranosti. Međutim, reakcije u vidu brzine otkucaja srca na umor i pretreniranost su pojedinačne i potrebno je ih dugotrajnije pratiti.

PRIJE TESTA

Prije prvog izvođenja testa potrebno je provesti šest osnovnih testova u razdoblju od dva tjedna kako bi se utvrdila vaša osobna osnovna vrijednost. Ta osnovna mjerenja moraju se provesti tijekom dva uobičajena tjedna osnovnog vježbanja, ne tijekom tjedana s vježbanjem uz veće opterećenje. Osnovna mjerenja moraju obuhvaćati testove napravljene nakon dana s vježbanjem i nakon dana s oporavkom.

Nakon snimanja osnovne vrijednosti, nastavite provoditi test 2-3 puta tjedno. Testirajte se jednom tjednu ujutro i nakon dana s oporavkom i nakon dana s vježbanjem pod većim opterećenjem (ili niza dana s vježbanjem pod većim opterećenjem). Dodatni treći test možete provesti nakon dana s uobičajenim vježbanjem. Test možda neće dati pouzdane podatke za vrijeme detreniranja ili tijekom razdoblja vrlo neredovitog vježbanja. Ako napravite stanku u vježbanju od 14 ili više dana, razmislite o tome da poništite svoje dugoročne prosječne vrijednosti i ponovno provedete testove osnovnih vrijednosti

Test uvijek mora biti proveden u standardiziranim/sličnim uvjetima kako biste dobili najpouzdanije rezultate. Preporučamo da test provedete ujutro, prije doručka. Primjenjuju se sljedeći osnovni zahtjevi:

• Nosite senzor brzine otkucaja srca.

- Morate biti opušteni i mirni.

• Možete sjediti u opuštenom položaju ili ležati na krevetu. Položaj uvijek mora biti isti pri svakom testu.

• Test možete obaviti bilo gdje - kod kuće, u uredu, u klubu zdravlja - pod uvjetom da je okolina mima. U njoj ne smije biti uznemiravajućih šumova (npr. televizije, radija ili telefona) i ne smijete razgovarati s drugim osobama.

• Nemojte jesti, piti i pušiti 2-3 sata prije testa.

- Preporučuje se da test provodite redovito i uvijek u isto doba dana kako bi rezultati bili usporedivi, poželjno ujutro, nakon buđenja.

PROVOĐENJE TESTA

Odaberite **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test** (Testovi > Ortostatski test > Opustite se i započnite test). Prikazuje se **Searching for heart rate** (Utvrdjuje se brzina otkucaja srca). Kada se utvrdi brzina otkucaja srca, na zaslonu će se prikazati poruka **Lie down & relax** (Lezite i opustite se).

- Na zaslonu se prikazuje graf vaše brzine otkucaja srca. Nemojte se pomicati u prvom dijelu testa koji traje 3 minute.
- Nakon 3 minute, uređaj M460 će se oglasiti zvučnim signalom i prikazat će poruku **Stand up** (Ustanite). Ustanite i ostanite stajati 3 minute.
- Nakon 3 minute, uređaj M460 će se ponovno oglasiti zvučnim signalom, što je znak da je test završio.
- Test možete prekinuti u bilo kojoj fazi pritiskom na gumb NATRAG. Prikazuje se **Test canceled** (Test je otkazan).

Ako M460 ne može primati signal brzine otkucaja srca, prikazat će se poruka **Test failed** (Test nije uspio). U tom slučaju provjerite jesu li elektrode senzora brzine otkucaja srca mokre i je li tekstilni remen čvrsto postavljen.

REZULTATI TESTA

U rezultatima ćete vidjeti vaše vrijednosti HRrest, HRstand i HRpeak u usporedbi s prosjekom prethodnih rezultata.


Rezultati vašeg posljednjeg testa prikazani su u **Tests > Orthostatic test > Latest result** (Testovi > Ortostatski test > Posljednji rezultat). Prikazuju se samo rezultati posljednjeg testa.

Na internetskoj usluzi Flow možete pratiti rezultate testiranja u duljem razdoblju. Ako želite vizualnu analizu rezultata ortostatskog testa, idite na internetsku uslugu Flow i odaberite test iz vašeg dnevnika kako biste vidjeli pojedinosti.

ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA

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

Ciljna zona	Intenzitet u % HR _{max} *	Primjer: Zone brzine otkucaja srca**	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
MAKSIMALNO 	90-100%	171 - 190 otk/min	manje od 5 minuta	Prednosti: Maksimalan ili gotovo maksimalan učinak za disanje i mišiće. Subjektivno: Vrlo naporno za disanje i mišiće Preporučuje se za: vrlo iskusne i istrenirane sportaše. Samo u kratkim intervalima, obično u završnoj pripremi za kratke događaje.
TEŠKO 	80-90%	152 - 172 otk/min.	2 - 10 minuta	Prednosti: Povećana sposobnost podnošenja opterećenja pri velikoj brzini. Subjektivno: Uzrokuje umor u mišićima i teško disanje Preporučuje se za: Iskusne sportaše za cjelogodišnje vježbanje, različitog trajanja. Postaje važnije za vrijeme sezone prednatjecanja.
UMJERENO 	70-80%	133 - 152 otk/min	10 - 40 minuta	Prednosti: Pospješuje opći tempo vježbanja, olakšava napor umjerenog intenziteta i pospješuje učinkovitost. Subjektivno: odmjereno, kontrolirano i brzo disanje. Preporučuje se za: sportaše koji vježbaju za događaje ili traže rezultate izvedbe.
LAGANO 	60-70%	114-133 otk/min	40 - 80 minuta	Prednosti: Pospješuje opću kondiciju, oporavak i ubrzava metabolizam. Subjektivno: udobno i lagano, malo mišićno i kardiovaskularno opterećenje. Preporučuje se za: svakoga za vježbanje dužeg trajanja za vrijeme osnovnog vježbanja i za vježbe oporavka tijekom natjecateljske sezone.
JAKO LAGANO	50-60%	104-114	20 - 40 minuta	Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju i

Ciljna zona	Intenzitet u % HR _{max} *	Primjer: Zone brzine otkucaja srca**	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
		otk/min		potpomaže oporavak. Subjektivno: vrlo lagano, malo napora. Preporučuje se za: za oporavak i hlađenje, tijekom sezone vježbanja.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PAMETNE KALORIJE


Najtočnije brojilo kalorija na tržištu računa broj utrošenih kalorija. Izračun utroška energije temelji se na:

- tjelesnoj težini, visini, dobi, spolu
- individualnoj maksimalnoj brzini otkucaja srca (HR_{max})
- brzini otkucaja srca za vrijeme vježbanja

- individualnom maksimalnom udisaju kisika (VO_{2max})
- nadmorskoj visini

PAMETNE OBAVIJESTI (IOS)

Značajka pametnih obavijesti omogućava primanje obavijesti o dolaznim pozivima, porukama i obavijestima s aplikacija na uređaju M460. Na uređaju M460 ćete primiti iste obavijesti koje primite na zaslonu telefona. Značajka Pametne obavijesti dostupna je za sustave iOS i Android. Pametne obavijesti blokirane su prilikom korištenja značajki ortostatskog testa, testa kondicije i tijekom vježbanja u kojima koristite značajku Tajmer intervala.

 Imajte na umu da uz uključenu značajku Pametne obavijesti, baterija vašeg uređaja M460 i telefon se troše brže zbog povećane aktivnosti Bluetooth veze.

POSTAVKE

Uređaj M460 mora biti uparen s aplikacijom Flow kako bi mogao primiti upozorenja i obavijesti, a postavke na uređaju M460 i telefonu moraju biti pravilno namještene.

Nakon ažuriranja firmvera uređaja M460, **ponovno ga uparite s aplikacijom Flow kako bi se pojavile postavke za pametne obavijesti**. Ako ih ne uparite ponovno, postavke neće biti vidljive.

Obavijesti su automatski isključene. Možete ih uključiti/isključiti na uređaju M460 ili u aplikaciji Polar Flow.

M460

Uključite pametne obavijesti u **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Izbornik > Postavke > Opće postavke > Pametne obavijesti).

- Odaberite **On** (Uključeno) za primanje obavijesti i za prikazivanje sadržaja obavijesti na zaslonu.
- Odaberite **On (no preview)** (Uključeno; bez pregleda) ako ne želite vidjeti sadržaj obavijesti na zaslonu. Bit ćete obaviješteni samo o tome da ste dobili obavijest.
- Odaberite **Off** (Isključeno) ako ne želite primiti obavijesti na uređaju M460.

TELEFON

Postavke za obavijesti na telefonu određuju koje ćete obavijesti primiti na uređaju M460. Uređivanje postavki obavijesti na iOS telefonu:

1. Uđite u **Settings > Notification Center** (Postavke > Centar za obavijesti).
2. Pobrinite se da se aplikacije od kojih želite primiti obavijesti nalaze na popisu **Include** (Obuhvaćeno) te da je njihov način upozoravanja postavljen na **Banner** (Natpis) ili **Alerts** (Upozorenja).

Nećete primiti obavijesti od aplikacija navedenih na popisu **Do Not Include** (Nije obuhvaćeno).

UPOTREBA


Uređaj M460 će vas o primljenom upozorenju obavijestiti zvučnim signalom. Na primljeni poziv se možete javiti, možete ga utišati ili odbiti (samo uz sustav iOS 8). Utišavanjem možete utišati samo uređaj M460, ali ne i telefon. Ako stigne obavijesti tijekom upozorenja o pozivu, ona neće biti prikazana.

ODBACIVANJE OBAVIJESTI

Obavijesti možete ukloniti ručno ili nakon isteka vremena. Ako ručno uklonite određenu obavijest, ona će nestati sa zaslona telefona, dok se uklanjanjem nakon isteka vremena obavijest uklanja samo s uređaja M460, ali ostaje prikazana na telefonu.

Odbacivanje obavijesti sa zaslona:


- Ručno: Pritisnite gumb NATRAG
- Istek vremena: Obavijest će nestati nakon 30 sekundi ako ju ne uklonite ručno

 *Pametne obavijesti su blokirane ako je na uređaju M460 aktivan prikaz Strava Live Segment. Ako želite primati obavijesti prilikom npr. duljeg segmenta, možete ih omogućiti promjenom prikaza vježbanja.*

PAMETNE OBAVIJESTI (ANDROID)

Značajka pametnih obavijesti omogućava primanje obavijesti o dolaznim pozivima, porukama i obavijestima s aplikacija na uređaju M460. Na uređaju M460 ćete primati iste obavijesti koje primete na zaslonu telefona. Pametne obavijesti blokirane su prilikom korištenja značajki ortostatskog testa, testa kondicije i tijekom vježbanja u kojima koristite značajku Tajmer intervala.

- Provjerite da na telefonu imate verziju Android 5.0 ili noviju.
- Provjerite je li uređaj M460 opremljen najnovijim firmverom.
- Za korištenje značajke Pametne obavijesti potrebna je mobilna aplikacija Polar Flow za Android, a uređaj M460 mora biti uparen s aplikacijom. Aplikacija Polar Flow mora se pokrenuti na telefonu da bi značajka Smart Notifications (Pametne obavijesti) mogla raditi.
- Imajte na umu da uz uključenu značajku Pametne obavijesti, baterija vašeg uređaja M460 i telefon se troše brže zbog povećane aktivnosti Bluetooth veze.

 Provjerili smo rad na nekim od najčešćih modela telefona, kao što su Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Moguća je razlika u radu s drugim modelima telefona koji podržavaju Android 5.0.

POSTAVKE

Uređaj M460 mora biti uparen s aplikacijom Flow kako bi mogao primati upozorenja i obavijesti, a postavke na uređaju M460 i telefonu moraju biti pravilno namještene.

Nakon ažuriranja firmvera uređaja M460, ponovno ga uparite s aplikacijom Flow kako bi se pojavile postavke za pametne obavijesti. Ako ih ne uparite ponovno, postavke neće biti vidljive.

Obavijesti su automatski isključene. Možete ih uključiti/isključiti na uređaju M460 ili u aplikaciji Polar Flow.

M460

Značajku Smart Notifications (Pametne obavijesti) na uređaju M460 ćete uključiti/isključiti na sljedeći način.


Na uređaju M460, uđite u **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Izbornik > Postavke > Opće postavke > Pametne obavijesti).

- Odaberite **On** (Uključeno) za primanje obavijesti i za prikazivanje sadržaja obavijesti na zaslonu.
- Odaberite **On (no preview)** (Uključeno; bez pregleda) ako ne želite vidjeti sadržaj obavijesti na zaslonu. Bit ćete obaviješteni samo o tome da ste dobili obavijest.
- Odaberite **Off** (Isključeno) ako ne želite primati obavijesti na uređaju M460.

APLIKACIJA FLOW

Značajka Smart Notifications (Pametne obavijesti) u mobilnoj aplikaciji Polar Flow se uključuje i isključuje na sljedeći način.

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Idite u **Devices** (Uređaji).
3. U području **Smart notifications** (Pametne obavijesti) odaberite **On** (Uključeno), **On (no preview)** (Uključeno (bez pregleda)) ili **Off** (Isključeno).
4. **Sinkronizirajte uređaj M460 s mobilnom aplikacijom** tako da pritisnete i zadržite gumb za NATRAG na uređaju M460.
5. Na zaslonu uređaja M460, prikazat će se poruka **Smart notifications on** (Pametne obavijesti uključene) ili **Smart notifications off** (Pametne obavijesti isključene).

 Svaki put kada promijenite postavke obavijesti u mobilnoj aplikaciji Polar Flow, ne zaboravite sinkronizirati M460 s mobilnom aplikacijom.

TELEFON

Ako želite primati obavijesti s telefona na uređaju M460, potrebno je omogućiti obavijesti za mobilne aplikacije iz kojih ih želite primati. Obavijesti se omogućuju automatski, ali jesu li omogućene ili onemogućene možete provjeriti u postavkama mobilne aplikacije ili postavkama obavijesti aplikacije na Android telefonu. Više informacija o postavkama za obavijesti aplikacija potražite u korisničkom priručniku telefona.

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

UPOTREBA

Uređaj M460 će vas o primljenom upozorenju obavijestiti zvučnim signalom. Događaj kalendara ili upozorenje porukom jednom, za vrijeme upozorenja o dolaznim pozivima, do pritiska gumba za NATRAG na uređaju Polar M460, javljanja na telefon ili nakon 30 sekundi trajanja upozorenja.

Ime pozivatelja prikazuje se na zaslonu ako se on nalazi u telefonskom imeniku, a ono se sastoji samo od osnovnih latiničkih znakova i posebnih znakova iz sljedećih jezika: francuski, finski, švedski, njemački, norveški ili španjolski.

ODBACIVANJE OBAVIJESTI


Obavijesti možete ukloniti ručno ili nakon isteka vremena. Ako ručno uklonite određenu obavijest, ona će nestati sa zaslona telefona, dok se uklanjanjem nakon isteka vremena obavijest uklanja samo s uređaja M460, ali ostaje prikazana na telefonu.

Odbacivanje obavijesti sa zaslona:

- Ručno: Pritisnite gumb NATRAG
- Istek vremena: Obavijest će nestati nakon 30 sekundi ako ju ne uklonite ručno

BLOCK APPS (BLOKIRAJ APLIKACIJE)

U aplikaciji Polar Flow možete blokirati obavijesti iz određenih aplikacija. Čim na uređaju M460 primite prvu obavijesti iz aplikacije, ta aplikacije će biti navedena u području **Devices > Block apps** (Uređaji > Blokiraj aplikacije) i moći ćete je blokirati, ako to poželite.

 *Pametne obavijesti su blokirane ako je na uređaju M460 aktivan prikaz Strava Live Segment. Ako želite primati obavijesti prilikom npr. duljeg segmenta, možete ih omogućiti promjenom prikaza vježbanja.*

ZONE BRZINE I SNAGE

Zone brzine i snage omogućavaju vam lagano praćenje brzine i snage za vrijeme vježbanja te njihovo podešavanje kako biste ostvarili željeni učinak vježbanja. Zone se mogu koristiti za vođenje učinkovitosti za vrijeme vježbanja te kao pomoć za miješanje različitih intenziteta vježbanja, čime se ostvaruje optimalan učinak.

POSTAVKE

Postavke zona brzine i snage namještaju se na internetskoj usluzi Flow. Njih možete uključiti i isključiti u okviru sportskih profila u kojima su dostupne. Na raspolaganju je pet različitih zona, njihove granice možete ručno namještati, a možete koristiti i zadane vrijednosti. One ovise o sportovima, čime se omogućava podešavanje zona prema određenom sportu. Zone su dostupne za sportove s trčanjem (uključujući momčadske sportove koji podrazumijevaju trčanje), biciklističke sportove te veslanje i vožnju kajaka i kanua.

Default (Zadano)

Ako ste odabrali **Default** (Zadano), nećete moći mijenjati granice. Zadane zone prilagođene su osobama relativno visoke kondicije.

Free (Slobodna)

Ako ste odabrali **Free** (Slobodna), moći ćete mijenjati sve granice. Na primjer, ako ste testirali svoje stvarne granične vrijednosti, kao što su anaerobni i aerobni pragovi ili gornji i donji laktatni prag, možete vježbati u zonama prilagođenima vašim pragovima za brzinu i tempo. Preporučujemo da vaš anaerobni prag za brzinu i tempo postavi na najmanju vrijednost za zonu 5. Ako koristite i aerobni prag, postavite ga na najmanju vrijednost za zonu 3.

CILJ VJEŽBANJA PREMA ZONAMA BRZINE I SNAGE

Možete izraditi ciljeve vježbanja prema zonama brzine i snage. Nakon sinkroniziranja ciljeva pomoću značajke FlowSync, uređaj za vježbanje će vam davati upute tijekom vježbanja.

ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Za vrijeme vježbanja možete vidjeti u kojoj zoni trenutno vježbate i koliko ste vremena proveli u kojoj zoni.

NAKON VJEŽBANJA

U pregledu vježbanja na uređaju M460 vidjet ćete pregled vremena provedenog u svakoj zoni brzine i snage. Nakon sinkronizacije, na internetskoj usluzi Flow moći ćete vidjeti detaljne vizualne podatke o zonama brzine i snage.

SPORTSKI PROFILI


Omogućava navođenje svih vašim omiljenih sportova i namještanje postavki za svaki od njih. Primjerice, možete izraditi prilagođene prikaze za svaki sport kojim se bavite i odabrati podatke koji će se prikazivati dok vježbate: samo vaša brzina otkucaja srca ili samo brzina i prijeđena udaljenost – što god najviše odgovara vama i potrebama vašeg vježbanja.

Više informacija pronaći ćete u [Postavke sportskih profila](#) i [Sportski profili na internetskoj usluzi Flow](#).

KAKO AKTIVIRATI STRAVA LIVE SEGMENTS® NA UREĐAJU M460?

Strava segmenti su prethodno definirani dijelovi ceste ili staze na kojima se sportaši mogu natjecati u vožnji bicikla i trčanju na kronometar. Segmenti se definiraju na stranici [Strava.com](#), a možete ih izraditi samo ako ste Strava korisnik. Segmente koristite za usporedbu vaših vremena ili za usporedbu s vremenima drugih Strava korisnika koji su kompletirali isti segment kao i vi. Svaki segment ima javnu ljestvicu s pripadajućim titulama King/Queen of the Mountain (Kralj/kraljica planine) (KOM/QOM) koje pripadaju osobama s najboljim postignutim vremenom u tom segmentu.

Ako imate **Strava Premium** račun, moći ćete aktivirati značajku **Strava Live Segments®** na uređaju Polar M460. Ako ste aktivirali značajku Strava Live Segments, na uređaju M460 ćete dobijati upozorenja kad se približite nekom vaših od omiljenih Strava segmenata. Na uređaju će se u stvarnom vremenu prikivati podaci o vašoj izvedbi koji označavaju jeste li ispred ili iza osobnog rekorda (PR) za pojedini segment. Rezultati se na uređaju M460 izračunavaju i prikazuju odmah po završetku segmenta, ali konačne rezultate provjerite na stranici [Strava.com](#).

 *Pametne obavijesti su blokirane ako je na uređaju M460 aktivan prikaz Strava Live Segment. Ako želite primati obavijesti prilikom npr. duljeg segmenta, možete ih omogućiti promjenom prikaza vježbanja.*

Aktiviranje Strava Live segmenata na uređaju M460:

1. Povežite račune Strava i Polar Flow na internetskoj usluzi Polar Flow ILLI u aplikaciji Polar Flow


Internetska usluga Polar Flow: **Settings** (Postavke) > **Account** (Račun) > **Strava** > **Connect** (Poveži)

Aplikacija Polar Flow: **General Settings** (Opće postavke) > **Connect** (Poveži) > **Strava** (povucite gumb kako biste se povezali)

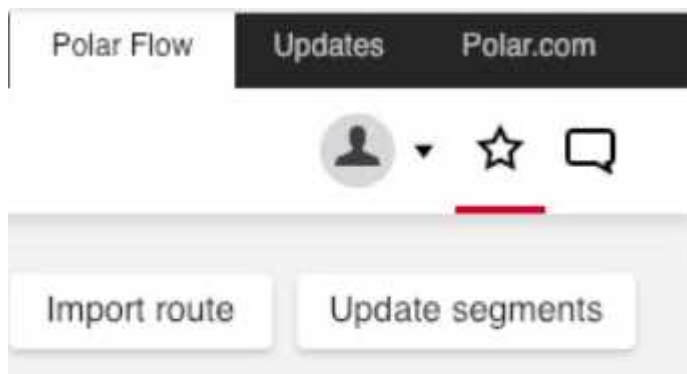
2. Odaberite segmente koje želite izvesti u Polar Flow/M460 na stranici Strava.com

Strava.com: Pritisnite ikonu zvjezdice pored naziva segmenta.

Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

 *Prekosčite 3. korak ako želite brže prenijeti jedan ili dva Strava Live segmenta na uređaj M460. Jednostavno odaberite željene segmente na stranici Strava.com i sinkronizirajte uređaj M460.*

3. Kliknite gumb **Update segments** (Ažuriraj segmente) na stranici **Favorites** (Favoriti) u sklopu internetske usluge Polar Flow kako biste uvezli Strava Live segmente u Polar Flow. M460 može odjednom sadržavati najviše 20 favorita. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 favorita, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M460 tijekom sinkronizacije. Možete promijeniti redoslijed vaših favorita njihovim povlačenjem i ispuštanjem.



4. Sinkronizirajte M460. Na uređaj M460 će se prenijeti 20 najpopularnijih favorita, uključujući Strava Live segmente koje ste uvezli sa stranice.



Dodatne informacije o Strava segmentima pronaći ćete u [podršci značajke Strava](#).

Strava live segments je trgovački znak tvrtke Strava, Inc.

KOMPATIBILNOST UREĐAJA M460 SA ZNAČJKOM TRAININGPEAKS

TrainingPeaks® je platforma za vježbanje i analizu predviđena za vježbanje izdržljivosti. Ona ima svoju internetsku uslugu, softver za stolno računalo i mobilne aplikacije za trenere i sportaše. TrainingPeaks obuhvaća sljedeće napredne značajke mjerenja snage prilikom vožnje bicikla: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** i **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- **NORMALIZED POWER (NP)** (Normalizirana snaga) je procjena intenziteta vježbanja. Na predstavlja kvalitetniji način mjerenja stvarnih fizioloških zahtjeva koje dolaze s određenim vježbanjem.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** (Faktor intenziteta) je omjer normalizirane snage s vašom graničnom snagom. **IF** je ispravan i praktičan način usporedbe relativnog intenziteta vježbanja ili utrke za jednog ili više vozača, koji u obzir uzima promjene ili razlike u graničnoj snazi.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** (Indeks opterećenja tijekom vježbanja) kvantificira ukupno opterećenje tijekom vježbanja na temelju vaših podataka o snazi. Na zaboravite da nije moguće uspoređivati **Polar opterećenje tijekom vježbanja** i **TRAINING STRESS SCORE**. Dva su moguća pristupa.



Ako te pokazatelje snage želite vidjeti na uređaju M460 za vrijeme i nakon vježbanja na usluzi TrainingPeaks, potrebno je:

1. Upariti uređaj M460 sa senzorom snage.
2. Povezati Polar Flow i TrainingPeaks račune.
3. Na uređaj M460 dodati novi prikaz vježbanja s TrainingPeaks pokazateljima - prilagodite [postavke sportskog profila usluge Polar Flow](#).
4. Sinkronizirajte M460.

Povežite račune TrainingPeaks i Polar Flow na internetskoj usluzi Polar Flow ILL u istoimenoj aplikaciji:

- Internetska usluga Polar Flow: **Settings** (Postavke) > **Account** (Račun) > **TrainingPeaks** > **Connect** (Poveži)
- Aplikacija Polar Flow: **General settings** (Opće postavke) > **Connect** (Poveži) > **TrainingPeaks** (povucite gumb kako biste se povezali)

Dodatne informacije o proširenim značajkama vezanim uz mjerenje snage na usluzi TrainingPeaks pronaći ćete na [TrainingPeaks blogu](#).

NORMALIZED POWER®, **INTENSITY FACTOR®** i **TRAINING STRESS SCORE®** su trgovački znakovi tvrtke TrainingPeaks, LLC i koriste se uz dozvolu. Naučite više na stranici <http://www.trainingpeaks.com>.

POLAR FLOW

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow omogućava da planirate i analizirate svaku pojedinost vašeg vježbanja i naučite više o vašoj izvedbi. Postavite i prilagodite M460 tako da savršeno bude usklađen s vašim vježbanjem; dodajte sportove i namjestite postavke i prikaze vježbanja. Pratite i vizualno analizirajte svoj napredak, zadajte si ciljeve vježbanja i dodajte ih u vaše favorite.

S internetskom uslugom Flow možete:

- analizirati sve svoje pojedinosti i vježbanju pomoću vizualnih grafova i prikaza rute
- usporediti određene podatke s ostalima, recimo, krugove ili brzinu s brzinom otkucaja srca
- saznati kako vaše opterećenje tijekom vježbanja utječe na ukupan oporavak
- pratiti vaš ukupan dugoročni napredak prateći trendove i podatke koji su vam najvažniji
- pratiti svoj napredak pomoću tjednih i mjesečnih izvještaja prilagođenih određenom sportu
- podijeliti najbitnije stavke sa svojim pratiteljima
- oživjeti vaša i vježbanja drugih osoba po njihovom završetku

Za početak korištenja internetske usluge potrebno je izraditi Polar račun na stranici flow.polar.com/start, ako ga već nemate. Preuzmite instalirajte softver FlowSync s istog mjesta kako biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja M460 i internetske usluge Flow.

Feed (Praćenje)

U stavci **Feed** (Praćenje) možete vidjeti što ste radili u zadnje vrijeme te aktivnosti prijatelja i komentare.

Explore (Istraži)

U stavci **Explore** (Istraži) možete otkriti rute pregledavanjem karte. Rute možete dodavati u favorite, ali one neće biti sinkronizirane s uređajem M460. Pregledajte javna vježbanja koja su podijelili ostali korisnici i oživite vlastite ili rute drugih osoba kako biste vidjeli na kojim mjestima su se dogodile najbitnije stavke.

Diary (Dnevnik)

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete vidjeti svoja planirana vježbanja, ali i pregledavati prošle rezultate. Prikazuju se sljedeće informacije: planovi vježbanja u dnevnom, tjednom i mjesečnom prikazu, pojedina vježbanja, testovi i tjedni sažeci.

Progress (Napredak)


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

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

CILJEVI VJEŽBANJA

Izradite detaljne ciljeve vježbanja na internetskoj usluzi Flow i sinkronizirajte ih s uređajem M460 uz pomoć softvera Flowsync ili aplikacije Flow. Tijekom vježbanja možete jednostavno pratiti smjernice na vašem uređaju.


- **Quick Target** (Brzi cilj): Unesite jednu vrijednost. Odaberite trajanje, udaljenost i ciljni utrošak kalorija.
- **Phased Target** (Cilj u fazama): Vježbanje možete podijeliti u faze i tako kreirati različito ciljno trajanje ili udaljenost te intenzitet za svaku fazu. Ova služi za izradu npr. intervalnog vježbanja i dodavanje faza odgovarajućeg zagrijavanja i hlađenja.
- **Favorites** (Favoriti): Izradite cilj i dodajte ga u **Favorites** (Favoriti) kako biste mu jednostavno mogli pristupiti svaki put kada ga poželite ponovno izvesti.

 *Nemojte zaboraviti sinkronizirati svoje ciljeve vježbanja s uređajem M460 s internetske usluge Flow, uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow. Ako ih ne sinkronizirate, oni će biti vidljivi samo u vašem dnevniku na internetskoj usluzi Flow ili na popisu favorita.*


IZRADITE CILJ VJEŽBANJA

1. Idite u **Diary** (Dnevnik) pa kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Cilj vježbanja).
2. U pogledu **Add training target** (Dodaj cilj vježbanja) odaberite **Quick** (Brzi), **Phased** (U fazama) ili **Favorite** (Omiljeni) (cilj **Race Pace** (Tempo utrke) nije dostupan za uređaj Polar M460).

Brzi cilj

1. Odaberite **Quick** (Brzi).
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, nužno), **Date** (Datum, izbor) i **Time** (Vrijeme, izbor) te **Notes** (Napomene, izbor) koje želite dodati.
3. Unesite jednu od sljedećih vrijednosti: trajanje, prijedena udaljenost ili utrošene kalorije. Možete unijeti samo jednu od tih vrijednosti.
4. Kliknite **Save** (Spremi) kako biste cilj dodali u vaš **Diary** (Dnevnik) ili ikonu favorita  kako biste je dodali u **Favorites** (Favoriti).

Phased Target (Cilj u fazama)

1. Odaberite **Phased** (U fazama).
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, nužno), **Date** (Datum, izbor) i **Time** (Vrijeme, izbor) te **Notes** (Napomene, izbor) koje želite dodati.
3. Dodajte faze u vaš cilj. Odaberite udaljenost ili trajanje svake faze, ručni ili automatski početak sljedeće faze i intenzitet.
4. Kliknite **Save** (Spremi) kako biste cilj dodali u vaš **Diary** (Dnevnik) ili ikonu favorita  kako biste je dodali u **Favorites** (Favoriti).

Favoriti

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

1. Odaberite **Favorites** (Favoriti). Prikazat će se vaši omiljeni ciljevi vježbanja (favoriti).
2. Kliknite favorit koji želite koristiti kao predložak za vaš cilj.
3. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, obvezno), **Date** (Datum, neobvezno) i **Time** (Vrijeme, neobvezno) te **Notes** (Napomene, neobvezno) koje želite dodati.
4. Cilj po potrebi možete urediti ili ga ostaviti kakav je.
5. Kliknite **Update changes** (Ažuriraj promjene) da se sprema promjene za favorit. Kliknite **Add to diary** (Dodaj u dnevnik) ako cilj želite dodati u vaš **dnevnik** bez ažuriranja favorita.

Nakon sinkroniziranja ciljeva vježbanja s uređajem M460, pronaći ćete:

- Planirani ciljevi vježbanja u **Diary** (Dnevnik) (trenutni tjedan i sljedeća 4 tjedna)
- Ciljevi vježbanja navedeni kao favoriti u **Favorites** (Favoriti)

Prilikom započinjanja vježbanja, cilju ćete pristupiti iz **Diary** (Dnevnik) ili **Favorites** (Favoriti).

FAVORITI

U **Favorites** (Favoriti) možete pohraniti omiljene ciljeve vježbanja i njima upravljati. M460 može odjednom sadržavati najviše 20 favorita. Broj favorita u internetskoj usluzi Flow nije ograničen. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 favorita, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M460 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših favorita njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite favorita kojeg želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.


Dodavanje cilja vježbanja u favorite:

1. Izradite cilj vježbanja.
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite

ili

1. Odaberite postojeći cilj unutar vašeg **Diary** (Dnevnik).
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite.

Uređivanje favorita

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom kutu, pored vašeg imena. Prikazat će se sve vaše omiljene rute i ciljevi vježbanja.
2. Odaberite favorit koji želite urediti. Promijenite naziv cilja ili odaberite uređivanje u donjem desnom kutu ako cilj želite izmijeniti.

Uklanjanje favorita

Kliknite ikonu za brisanje u gornjem desnom kutu cilja vježbanja ako ga želite ukloniti s popisa favorita.

SPORTSKI PROFILI NA INTERNETSKOJ USLUZI FLOW

Prema zadanim postavkama, uređaj M460 sadrži šest sportskih profila. Na internetskoj usluzi Flow možete dodati nove sportske profile na vaš popis sportova, ali ih uređivati njih i postojeće profile. M460 može sadržavati najviše 20 sportskih profila. Broj sportskih profila u internetskoj usluzi Flow nije ograničen. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 sportskih profila, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M460 tijekom sinkronizacije.

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

DODAVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

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

UREĐIVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

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

U svakom sportskom profilu možete urediti sljedeće podatke:

Basics (Osnove)

- Automatic lap (Automatski krug; može se postaviti za mjerenje trajanja ili udaljenosti)
- Training sounds (Zvukovi vježbanja)
- Speed view (Prikaz brzine)

Heart Rate (Brzina otkucaja srca)

- Heart rate view (Prikaz brzine otkucaja srca) (odaberite broj otkucaja srca u minuti (otk/min) ili u postotku maksimalne vrijednosti).
- Heart rate visible to other devices (Brzina otkucaja srca vidljiva za ostale uređaje; ostali kompatibilni uređaji koji koriste bežičnu tehnologiju Bluetooth® Smart (npr. oprema za vježbanje) mogu otkriti vašu brzinu otkucaja srca.)
- Heart rate zone settings (Postavke zone brzine otkucaja srca; zone brzine otkucaja srca vam omogućavaju jednostavan izbor i praćenje intenziteta vježbanja. Ako ste odabrali Default (Zadana), nećete moći mijenjati ograničenja brzine otkucaja srca. Ako ste odabrali Free (Slobodna), sva ograničenja moći ćete mijenjati. Zadana ograničenja brzine otkucaja srca izračunavaju se na temelju vaše maksimalne brzine otkucaja srca.

Prikazi vježbanja

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

Kliknite ikonu olovke u postojećem prikazu kako biste ga uredili ili dodali novi prikaz. Za vaš prikaz možete odabrati jednu do četiri stavke iz šest kategorija:

TIME (VRIJEME)	ENVIRONMENT (OKOLINA)	BODY MEASUREMENT (TJELESNA MJERENJA)	DISTANCE (UDALJENOST)
<ul style="list-style-type: none">• Time of day (Dnevno vrijeme)• Duration (Trajanje)• Lap time (Vrijeme prijeđenog kruga)• Automatic lap time (Vrijeme automatskog kruga)• Last lap time (Vrijeme posljednjeg kruga)	<ul style="list-style-type: none">• Altitude (Nadmorska visina)• Ascent (Uspon)• Lap ascent (Uspon u krugu)• Automatic lap ascent (Uspon u automatskom krugu)• Descent (Spust)• Lap descent (Spuštanje u krugu)• Automatic lap	<ul style="list-style-type: none">• Heart rate (Brzina otkucaja srca)• Average heart rate (Prosječna brzina otkucaja srca)• Lap HR average (Prosječni HR u krugu)• Automatic lap average heart rate (Prosječna brzina otkucaja srca u automatskom krugu)	<ul style="list-style-type: none">• Distance (Udaljenost)• Lap distance (Udaljenost kruga)• Automatic lap distance (Prijeđena udaljenost u automatskom krugu)

TIME (VRIJEME)	ENVIRONMENT (OKOLINA)	BODY MEASUREMENT (TJELESNA MJERENJA)	DISTANCE (UDALJENOST)
	<p>descent (Spuštanje u automatskom krugu)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inclinator (Mjerilo nagiba) • Temperature (Temperatura) 	<ul style="list-style-type: none"> • Last lap average heart rate (Prosječna brzina otkucaja srca u zadnjem krugu) • Maximum heart rate (Maksimalna brzina otkucaja srca) • Lap maximum heart rate (Maksimalna brzina otkucaja srca u krugu) • Automatic lap maximum heart rate (Maksimalna brzina otkucaja srca u automatskom krugu) • Last lap maximum heart rate (Maksimalna brzina otkucaja srca u zadnjem krugu) • Calories (Kalorije) • HR zone pointer (Pokazivač zone brzine otkucaja srca) • Time in HR zones (Vrijeme u zonama brzine otkucaja srca) • HR limits (Ograničenja brzine otkucaja srca) 	

SPEED (BRZINA)	CADENCE (KADENCA)	POWER (SNAGA)	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> • Speed/pace (Brzina/tempo) • Average speed/pace (Prosječna brzina/tempo) • Lap average speed/pace (Prosječna brzina/tempo u krugu) • Automatic lap average speed/pace (Prosječna brzina/tempo u automatskom krugu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadence (Kadenca) • Average cadence (Prosječna kadenca) • Lap average cadence (Prosječna kadenca u krugu) • Automatic lap average cadence (Prosječna kadenca u automatskom krugu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Power (Snaga) • Rolling average power (Snaga pri prosječnom pomicanju) • Average power (Prosječna snaga) • Lap average power (Prosječna snaga u krugu) • Automatic lap average power (Prosječna snaga u 	<ul style="list-style-type: none"> • Automatic lap NORMALIZED POWER • Automatic lap INTENSITY FACTOR • Automatic lap TRAINING

SPEED (BRZINA)	CADENCE (KADENCA)	POWER (SNAGA)	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> • Last lap average speed/pace (Prosječna brzina/tempo u zadnjem krugu) • Maximum speed/pace (Maksimalna brzina/tempo) • Lap maximum speed/pace (Maksimalna brzina/tempo u krugu) • Automatic lap max speed/pace (Maksimalna brzina/tempo u automatskom krugu) • Last lap maximum speed/pace (Maksimalna brzina/tempo u zadnjem krugu) • Speed/pace zone pointer (Pokazivač zone brzine/tempa) • Distance in speed/pace zones (Udaljenost prijeđena u zonama brzine/tempa) • Time in speed/pace zones (Vrijeme u zonama brzine/tempa) • Speed/pace limits (Ograničenja brzine/tempa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Last lap average cadence (Prosječna kadenca u zadnjem krugu) • Maximum cadence (Maksimalna kadenca) • Lap maximum cadence (Maksimalna kadenca u krugu) 	automatskom krugu) <ul style="list-style-type: none"> • Last lap average power (Prosječna snaga u zadnjem krugu) • Maximum power (Maksimalna snaga) • Lap maximum power (Maksimalna snaga u krugu) • Automatic lap maximum power (Maksimalna snaga u automatskom krugu) • Last lap maximum power (Maksimalna snaga u zadnjem krugu) • Power zone pointer (Pokazivač zone snage) • Force max of revolution (Maksimalna sila okretaja) • Left/right balance (Ravnoteža lijeve i desne) • Average left/right balance (Prosječna ravnoteža lijeve i desne) • Lap average left/right balance (Prosječna ravnoteža lijeve i desne u krugu) • Automatic lap average left/right balance (Prosječna ravnoteža lijeve i desne u automatskom krugu) • Last lap average left/right balance (Prosječna ravnoteža lijeve i desne u zadnjem krugu) 	STRESS SCORE <ul style="list-style-type: none"> • Automatic lap average cadence • NORMALIZED POWER <ul style="list-style-type: none"> • INTENSITY FACTOR • TRAINING STRESS SCORE • Lap NORMALIZED POWER • Lap INTENSITY FACTOR • Lap TRAINING STRESS SCORE • Last lap NORMALIZED POWER • Last lap INTENSITY FACTOR • Last lap TRAINING STRESS SCORE

 Ovisno o vašem odabiru za prikaz snage u [Sport profile settings](#) (Postavke sportskog profila), izlazna snaga može se prikazivati izražena u **W** (vatima), **W/kg** (vatima po kilogramu) ili **FTP %** (postotnom udjelu od vrijednosti funkcionalnog praga snage).

Kada dovršite namještanje postavki sportskog profila, kliknite za spremanje. Ako postavke želite sinkronizirati s uređajem M460, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync.


APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogućuje brzo tumačenje vaših podataka o vježbanju odmah nakon njegova završetka. Omogućuje jednostavan pristup ciljevima vježbanja i pregled rezultata testiranja. Aplikacija Flow najlakši je način

sinkronizacije podataka o vježbanju s uređajem M460 pomoću internetske usluge Flow.

Kada koristite aplikaciju na uređaju M460, možete:

- Odmah dobiti brz pregled vašeg vježbanja i analizirati svaku pojedinost vaše izvedbe
 - Vidjeti rutu na karti
 - Prednost vježbanja
 - Opterećenje tijekom vježbanja i vrijeme oporavka
 - Početno vrijeme i trajanje vježbanja
 - Prosječna i maksimalna brzina/tempo i udaljenost.
 - Prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca, ukupne zone brzine otkucaja srca
 - Utrošak kalorija i % masti utrošenih u kalorijama
 - Maksimalna nadmorska visina, stupanj uspinjanja i stupanj spuštanja
 - Podaci o krugu
- Tjedni sažeci u kalendaru omogućavaju da pratite svoj napredak

 *Prije nego počnete koristiti aplikaciju Flow, uređaj M460 potrebno je registrirati na internetskoj usluzi Flow. Postupak registracije obavlja se tijekom postavljanja uređaja M460 na stranici flow.polar.com/start. Više informacija pronaći ćete u [Postavljanje uređaja M460](#).*

Prije nego je počnete koristiti, aplikaciju Flow preuzmite s usluge App Store ili Google Play na vaš mobilni uređaj. Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na www.polar.com/en/support/Flow_app. Prije početka korištenja novog mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), uparite ga s uređajem M460. Više informacija pronaći ćete u [Uparivanje](#).

Ako želite pregledati podatke o vježbanju u aplikaciji Flow, nakon vježbanja sinkronizirajte M460 s aplikacijom. Upute za sinkroniziranje uređaja M460 s aplikacijom Flow pronaći ćete u odjeljku [Sinkronizacija](#).

SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja M460 možete prenositi putem USB kabela dok koristite softver FlowSync ili bežično, pomoću značajke Bluetooth Smart® i aplikacije Polar Flow. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja M460 i internetske usluge Flow te aplikacije, morate imati Polar račun i softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/start i izradite Polar račun na internetskoj usluzi Polar Flow te preuzmite i na računalo instalirajte softver FlowSync. Preuzmite aplikaciju Flow na mobilni uređaj s usluge App Store ili Google Play.


Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja M460, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.

SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

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

1. Priključite mikro USB konektor u USB priključak na uređaju M460, a drugi kraj kabela priključite u računalo. Pokrenite softver FlowSync.
2. Na računalu će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
3. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

Svaki put kada priključite uređaj M460 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

 *Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je M460 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync kako bi se te postavke prenijeli na M460.*

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

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

SINKRONIZACIJA POMOĆU APLIKACIJE FLOW

Prije sinkronizacije:


- Morate imati Polar račun i aplikaciju Flow.
- Morate registrirati M460 na internetskoj usluzi Flow i barem jednom sinkronizirati podatke pomoću softvera FlowSync.
- Na mobilnom uređaju mora biti uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada uključen.
- Morate upariti M460 s mobilnim telefonom. Za dodatne informacije pogledajte "Uparivanje senzora s M460" on page 14

Postoje dva načina za sinkronizaciju podataka:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow pa pritisnite i zadržite gumb za NATRAG na uređaju M460.
2. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Syncing completed** (Sinkronizacija je dovršena).

ili

1. Prijavite se u aplikaciju Flow i uđite u **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Sinkronizacija podataka) pa pritisnite gumb POČETAK na uređaju M460.
2. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Syncing completed** (Sinkronizacija je dovršena).

 *Kada sinkronizirate M460 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju također će se sinkronizirati sa internetskom uslugom Flow, putem internetske veze.*

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

VAŽNE INFORMACIJE


BRIGA O UREĐAJU M460

Poput drugih elektroničkih uređaja, Polar M460 treba čistiti i pažljivo koristiti. Sljedeće upute pomoći će vam da ispunite jamstvene obveze, održavate uređaj u vrhunskom stanju i izbjegnute probleme s punjenjem ili sinkronizacijom.

M460

Održavajte vaš uređaj za vježbanje čistim. Prljavštinu s uređaja za vježbanje odstranite vlažnim papirnatim ručnikom. Da zadržite vodonepropusnost uređaja za vježbanje, ne perite ga stlačenom vodom. Ne uranjajte uređaj za vježbanje u vodu. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje.

Nakon svakog korištenja USB priključka uređaja za vježbanje, vizualno pregledajte da nema kose, prašine i ostale prljavštine na brtvenoj površini poklopca/stražnjeg kućišta. Nježno obrišite prljavštinu. Ne koristite oštar alat ili opremu za čišćenje koji mogu prouzročiti ogrebotine na plastičnim dijelovima.


 *Nije prikladno za kupanje ili plivanje. Zaštita od prskanja vode i kapljica kiše. Ne uranjajte uređaj za vježbanje u vodu. Uporaba uređaja za vježbanje po jakoj kiši također može dovesti do ometanja GPS prijema.*

Uređaj ne ostavljajte na ekstremnoj hladnoći (ispod -10 °C/14 °F) ili vrućini (iznad 50 °C/120 °F) ili na izravnom sunčevom svjetlu.

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA

Priključak: Odvojite konektor sa vrpce nakon svake uporabe i osušite konektor mekanim ručnikom. Očistite konektor u otopini blagog sapuna i vode. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal (npr. čeličnu vunu ili kemijska sredstva za čišćenje).

Remen: Isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe i ostavite ga da se osuši. Pažljivo očistite remen u blagom rastvoru sapuna i vode. Ne koristite hidratantne sapune jer oni mogu ostaviti ostatke na remenu. Nemojte namakati, glačati, kemijski čistiti ili izbjeljivati remen. Nemojte razvlačiti remen ili oštro savijati područje elektroda.

 *Pogledajte upute za pranje na naljepnici remena.*

ČUVANJE

M460: Uređaj za vježbanje čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ga u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s vodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite uređaj za vježbanje izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu. Preporučujemo da uređaj za vježbanje pohranite djelomično ili potpuno napunjen. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti uređaj za vježbanje na nekoliko mjeseci, preporučujemo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

Senzor brzine otkucaja srca: Konektor i remen senzora otkucaja srca pohranite zasebno kako biste maksimalno povećali radni vijek baterije. Držite senzor brzine otkucaja srca na mirnom i suhom mjestu. Da ne dođe do brze oksidacije, ne pohranjujte mokar senzor brzine otkucaja srca u neprozračnom materijalu kao što je sportska torba. Ne izlažite senzor brzine otkucaja srca izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje.

SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u ograničenom međunarodnom jamstvu Polar.

Za kontakt informacije i sve adrese servisnog centra Polar posjetite support.polar.com/support i internetske stranice za vašu zemlju.


Korisničko ime za vaš Polar račun je uvijek adresa vaše e-pošte. Isto korisničko ime i lozinka vrijede za registraciju Polar proizvoda, internetsku uslugu Polar Flow i aplikaciju, Polarov forum za raspravljanje i prijavu na bilten.

BATERIJE

Polar M460 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Akumulatorske baterije imaju ograničen broj ciklusa punjenja. Možete napuniti i isprazniti bateriju preko 300 puta prije znatno smanjenja njenog kapaciteta. Broj ciklusa punjenja također varira ovisno o uporabi i radnim uvjetima.

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



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

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

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 koristi bateriju koju može promijeniti korisnik. Ako sami želite zamijeniti bateriju, pažljivo pratite upute u poglavlju [Zamjena baterije senzora brzine otkucaja srca](#).

Držite baterije dalje od djece. U slučaju gutanja odmah potražite liječnika. Baterije zbrinjavajte na propisani način u skladu s lokalnim propisima.

ZAMJENA BATERIJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

Za samostalnu promjenu baterije senzora brzine otkucaja srca pažljivo slijedite upute niže:

Pri promjeni baterije uvjerite se da brtveni prsten nije oštećen; u slučaju oštećenja brtvenog prstena zamijenite ga novim. Možete kupiti brtveni prsten/baterijski komplet u dobro opremljenim trgovinama Polar i ovlaštenim servisima tvrtke Polar. U SAD-u i Kanadi dodatni brtveni prsteni dostupni su u ovlaštenim servisnim centrima Polar. U SAD-u su brtveni prsteni/baterijski kompleti dostupni i na adresi www.polar.com/us-en.

Prilikom korištenja nove, potpuno napunjene baterije izbjegavajte kontakt sa spajalicom tj. istovremeno s obje strane s metalnim ili električno provodljivim alatima poput kliješta. Ovaj postupak može izazvati kratko spajanje baterije što dovodi do bržeg pražnjenja baterije. Kratki spoj obično neće oštetiti baterije, ali može smanjiti kapacitet i radni vijek baterije.

1. Otvorite poklopac baterije uz pomoć alata s plosnatim završetkom.
2. Izvadite staru bateriju ispod poklopca baterije.
3. Stavite novu bateriju (CR2025) unutar poklopca s negativnim polom (-) okrenutim prema van.
4. Poravnajte rub na baterijskom poklopcu s utorom na konektoru i utisnite baterijski poklopac na svoje mjesto. Začut ćete škljocaj.



! U slučaju zamjene baterije s baterijom neodgovarajuće vrste, postoji opasnost od eksplozije.

MJERE OPREZA

Uređaj za vježbanje Polar M460 ima pokazatelje vaše učinkovitosti. Uređaj za vježbanje je predviđen je za označavanje razine fiziološkog napora i oporavka za vrijeme i nakon vježbanja. On mjeri brzinu otkucaja srca, brzinu i udaljenost. Osim toga, mjeri i kadencu vožnje bicikla kada se koristi sa senzorom kadence, .

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

SMETNJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Elektromagnetske smetnje i oprema za vježbanje

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

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

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

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

SMANJITE OPASNOSTI TIJEKOM VJEŽBANJA

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


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

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

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

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

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

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

TEHNIČKI PODACI

M460

Vrsta baterije:	Akumulatorska baterija 385 mAh, 4,35 V
Vrijeme rada:	Vrijeme rada baterije je najviše 16 sati uz korištenje značajke GPS i senzora brzine otkucaja srca.
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F Upotrebom ili skladištenjem uređaja M460 u okruženju s temperaturom izvan

	ovog raspona može trajno smanjiti kapacitet baterije - osobito ako je temperatura viša.
Materijali uređaja za vježbanje:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Točnost sata:	Bolje od $\pm 0,5$ sekundi/dan na temperaturi 25 °C/77 °F
GPS točnost:	Udaljenost $\pm 2\%$, brzina ± 2 km/h
Razlučivost nadmorske visine:	1 m
Razlučivost uspinjanja/spuštanja:	5 m
Maksimalna nadmorska visina:	9000 m/29.525 st
Brzina uzorkovanja:	1 s
Točnost praćenja brzine otkucaja srca:	$\pm 1\%$ ili 1 otk/min ovisno što je veće. Definicija se odnosi na stabilne uvjete.
Raspon mjerenja brzine otkucaja srca:	15- 240 otk/min.
Raspon prikaza trenutne brzine:	0-399 km/h 247,9 mph
Otpornost na vodu:	IPX7 (otporan na kišu, nije predviđen za plivanje)
Kapacitet memorije:	Izbrisiva memorija - 64 Do 70 sati snimanja (Vrijeme snimanja s uključenim mjerenjem brzine otkucaja srca, GPS-om i senzorima snage - 35 sati)
Razlučivost zaslona:	128 x 128

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA H10

Radni vijek baterije:	400 h
Vrsta baterije:	CR 2025
Brtni prsten baterije:	O-prsten 20,0x0,90 od silikonskog materijala
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Materijal priključka:	ABS, ABS + GF, PC, nehrđajući čelik
Materijal remena:	Poliamid, Poliuretan, Elastin, Poliester
Otpornost na vodu:	30 m

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 koristi sljedeće patentirane tehnologije, među kojima su:

- Kodirani prijenos OwnCode®

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

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

FlowSync je kompatibilan sa sljedećim operativnim sustavima:

Računalni operativni sustav	32-bitni	64-bitni
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

KOMPATIBILNOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Polar uređaji rade s većinom modernih pametnih telefona. Ovo su minimalni zahtjevi:

- iOS 11 mobilni uređaji i noviji
- Android mobilni uređaji s funkcijom Bluetooth 4.0 i Android 5 ili noviji (provjerite sve tehničke podatke telefona koje daje njegov proizvođač)

Puno je razlika u tome na koji način različiti Android uređaji koriste tehnologiju koja se koristi u našim uređajima i uslugama kao što su Bluetooth Low Energy (BLE) te različiti standardi i protokoli. Zbog toga se kompatibilnost razlikuje među proizvođačima telefona i nažalost, Polar ne može jamčiti da će se sve funkcije moći koristiti na svim uređajima.

Uređaj za vježbanje Polar M460 između ostalog koristi i sljedeće patentirane tehnologije:

- OwnIndex® tehnologiju za test kondicije.

VODONEPROPUSNOST POLAR PROIZVODA

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

- Voda u bazenu s velikim sadržajem klora i morska voda su vrlo vodljive. Može doći do kratkog spoja elektroda senzora brzine otkucaja srca čime se senzoru onemogućuje prepoznavanje EKG signala.
- Skakanje u vodu ili energično pomicanje mišića u natjecateljskom plivanju može pomaknuti senzor brzine otkucaja srca na mjestu na tijelu s kojeg nije moguće primati EKG signale.
- Jačina EKG signala razlikuje se od osobe do osobe, a ovisi o sastavu tkiva. Problemi se češće javljaju kod mjerenja brzine otkucaja srca u vodi.

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

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

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

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

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

OGRANIČENO POLAR MEĐUNARODNO JAMSTVO

- Polar Electro Oy izdaje ograničeno međunarodno jamstvo za proizvode Polar.
- Jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Inc. potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u SAD-u ili Kanadi.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči prvom potrošaču/kupcu proizvoda Polar da proizvod neće imati oštećenja u materijalu ili izradi u razdoblju od dvije (2) godine od datuma kupnje uz iznimku silikonskih ili plastičnih narukvica za ručni zglob koje podliježu jamstvenom razdoblju od jedne (1) godine od datuma kupnje.
- Jamstvo ne obuhvaća normalno trošenje i habanje baterije ili ostale oblike normalnog trošenja i habanja, oštećenja nastala zbog pogrešne uporabe, zlouporabe, nezgoda ili nepridržavanja mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu uporabu, napuknuta, slomljena ili izgrebana kućišta/zaslone, tekstilnu narukvicu ili tekstilnu ili kožnu narukvicu za ručni zglob, elastičnu traku (npr. traku za prsa senzora za otkucaje srca) i Polarovu odjeću.
- Jamstvo ne obuhvaća ni oštećenje/a, gubitke, naknade ili troškove, izravne, neizravne ili slučajne, posljedične ili posebne, koji nastaju zbog proizvoda ili su povezani s proizvodom.
- Jamstvo ne obuhvaća proizvode koji su kupljeni kao rabljeni.
- Tijekom jamstvenog razdoblja proizvod se može popraviti ili zamijeniti u bilo kojem ovlaštenom središnjem servisu tvrtke Polar neovisno o zemlji kupnje.

- Jamstvo koje izdaje tvrtka Polar Electro Oy/Inc. ne utječe na zakonska prava klijenta po važećim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na klijentova prava protiv prodavača koja proizlaze iz ugovora o prodaji/kupnji.
- Sačuvajte račun kao dokaz o kupnji!
- Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavala tvrtka Polar Electro Oy/Inc.



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

Polar Electro Oy je ISO 9001:2015 certificirana tvrtka.


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

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

INFORMACIJE O PROPISIMA

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

Ako želite vidjeti oznake u vezi propisa za uređaj M460, uđite u **Settings** (Postavke) > **General settings** (Opće postavke) > **About your product** (Više o uređaju).

 Oznake u vezi propisa otisnute su na uređaju, a pronaći ćete na stražnjoj strani kućišta, ispod stražnjeg poklopca. Upute za uklanjanje stražnjeg poklopca pronaći ćete u Zamjenjivi poklopac.

Regulatorne informacije nalaze se na support.polar.com.

OGRADA OD ODGOVORNOSTI

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

1.1 HR 12/2017.