POLAR GRIT X PRO

KULLANIM KILAVUZU

İÇİNDEKİLER

İçindekiler 2
Polar Grit X Pro Kullanım Kılavuzu 8
Giriş 8
Grit X Pro'nuzun bütün avantajlarından yararlanın 9
Polar Flow Uygulaması 9
Polar Flow web hizmeti 9
Başlarken 10
Saatinizin kurulumu 10
A Seçeneği: Mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma 10
B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma 11
C Seçeneği: Saatten kurulum yapma 11
Düğme işlevleri ve hareketler 11
Saat görünümü ve menü 12
Egzersiz öncesi modu 12
Egzersiz yaparken 13
Renkli dokunmatik ekran 13
Bildirimleri Görüntüleme 13
Dokunma özelliği 13
Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi 13
Saat kadranları ve menü 13
Saat kadranları 13
Menü 22
Ayarlar 26
Hızlı ayarlar menüsü 26
Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi 27
Eşleştirmenin silinmesi 27
Cihaz yazılımının güncellenmesi 27
Mobil cihaz veya tablet ile 28
Bilgisayar ile 28
Ayarlar 29
Genel ayarlar 29
Eşleştirme ve eşitleme 29
Bisiklet ayarları 29
Kesintisiz kalp atış hızı takibi 29
Dinlenme takibi 30
Uçuş modu 30
Arka plan ışığı parlaklığı 30
Rahatsız etme 30
Telefon bildirimleri 30
Müzik kontrolleri 30
Birimler 30
Dil 30
Hareketsizlik uyarısı 30
Titreşim 30
Saatimi takıyorum 30
Yön uyduları 31
Saatiniz hakkında 31
Görünüm seçme 31
Saat kadranı ayarları 32
Saat ve tarih 33
Saat 33
Tarih 33

Tarih biçimi 33
Haftanın ilk günü 33
Fiziksel ayarlar 34
Kilo 34
Boy 34
Doğum tarihi 34
Cinsiyet 34
Egzersiz geçmişi 34
Etkinlik hedefi 35
Tercih ettiğiniz uyku süresi 35
Maksimum kalp atış hızı 35
Dinlenirken kalp atış hızı 35
VO2max 36
Ekran simgeleri 36
Yeniden başlatma ve sıfırlama 37
Saati yeniden başlatmak için 37
Saati fabrika ayarlarına sıfırlamak için 37
FlowSync ile fabrika ayarlarına sıfırlama 37
Saatten fabrika ayarlarına sıfırlama 37
Egzersiz 38
Bilekten kalp atış hızı ölçümü 38
Bilekten kalp atış hızı ölçülürken saatinizi takma 38
Bilekten kalp atış hızı ölçülmezken saatinizi takma 38
Egzersiz seansı başlatma 39
Planlanmış egzersiz seansı başlatma 40
Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansı 40
Hızlı menü 41
Egzersiz yaparken 44
Egzersiz görünümlerine göz atma 44
Zamanlayıcı ayarlama 45
Aralık Zamanlayıcısı 46
Geri Sayım Zamanlayıcısı 46
Kalp Atış Hızı, Hız veya Güç bölgesi kilitleme 47
Kalp atış hızı bölgesini kilitleme 47
Hız/tempo bölgesini kilitleme 47
Güç bölgesini kilitleme 47
Tur işaretler 48
Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansından Spor Değiştirme 48
Hedef belirleyerek egzersiz yapma 48
Aşamalı egzersiz seansı sırasında aşamanın değiştirilmesi 48
Egzersiz hedefi bilgilerini görüntüleme 49
Bildirimler 49
Egzersiz seansının duraklatılması/durdurulması 49
Egzersiz özeti 49
Egzersiz sonrası 49
Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri 53
Polar Flow Web Hizmetindeki egzersiz verileri 53
Özellikler 54
Yön uyduları 54
Destekli GPS 54
A-GPS son geçerlilik tarihi 54
Rota Rehberi 54
Rota ve yükseklik profilleri 55
Planlı rotalar için toplam tırmanış ve iniş 55
Saatinize rota ekleme 56
Rota rehberi ile egzersiz seansı başlatma 56
Yakınlaştırma 56

Egzersiz sırasında rota değiştirme 56
Başlangıca geri dön 57
Aynı rotadan geri dön 57
Aynı rotadan geri dön özelliğini kullanma 57
Yakınlaştırma 58
Yarış temposu 58
Strava Live Segmentleri 59
Strava ve Polar Flow hesaplarınızı bağlayın 59
Strava Segmentlerini Polar Flow hesabınıza aktarın 59
Strava Live Segmentleri ile seans başlatın 59
Hill Splitter™ 61
Hill Splitter görünümünü spor profiline ekleme 61
Hill Splitter ile egzersiz 61
Hill Splitter özeti 62
Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz 62
Komoot 64
Komoot ve Polar Flow hesaplarınızı bağlama 65
Komoot rotalarını saatinizle eşitleme 65
Komoot rotasıyla egzersiz seansı başlatma 66
Smart Coaching 67
Training Load Pro 67
Kardiyo Yükü 67
Algılanan Ağırlık 68
Kas Ağırlığı 68
Tek egzersiz seansının Egzersiz Yükü 68
Zorlanma ve Tolerans 69
Kardiyo Yükü Durumu 69
Saatinizde kardiyo yükü durumu 69
Flow uygulaması ve web hizmetinin uzun dönem analizi 70
Recovery Pro 72
Recovery Pro'yu kullanmaya başlarken 73
Dinlenme geri bildiriminizi görüntüleme 74
FuelWise™ 75
Fuelwise ile egzersiz 75
Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı 75
Manuel karbonhidrat hatırlatıcı 76
İçecek hatırlatıcı 76
Ortostatik Test 77
Testin yapılması 77
Recovery Pro ile Ortostatik test 79
Koşu Performansı Testi 79
Testin yapılması 80
Test sonuçları 81
Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz 82
Bisiklet Performansı Testi 83
Testin yapılması 84
Test sonuçları 85
Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz 86
Bacak Kasları için Toparlanma Testi 87
Testin yapılması 87
Test sonuçları 87
Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz 89
Bilekten koşu gücü 90
Koşu gücü ve kas ağırlığı 90
Koşu gücü saatinizde nasıl görüntülenir 90
Polar Koşu Programı 91
Polar Koşu Programının oluşturulması 92

Koşu hedefinin başlatılması 92
İlerleme durumunuzu takip edebilirsiniz 92
Running Index 92
Kısa dönem analizi 93
Uzun dönemli analizi 94
Training Benefit 95
Akıllı Kalori 96
Kesintisiz Kalp Atış Hızı 96
Saatinizde Kesintisiz Kalp Atış Hızı 96
7/24 Etkinlik ölçümü 98
Etkinlik Hedefi 98
Saatinizdeki etkinlik verileri 98
Hareketsizlik uyarısı 99
Flow Uygulaması ve Flow web hizmetindeki etkinlik verileri 99
Etkinlik Rehberi 99
Activity Benefit 100
Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü 100
Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu 103
Polar Flow'da uyku durumu 104
Egzersiz için 104
Uyku için 104
Enerji seviyelerini düzenlemek için 104
Sleep Plus Stages™ uyku takibi 105
SleepWise™ 110
Günlük Uykuya bağlı enerji 110
Haftalık uyku 111
Bilimsel geçmiş 112
Serene™ rehberli nefes egzersizi 112
Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi 114
Testten önce 114
Testin yapılması 115
Test sonuçları 115
Testin yapılması 115
Test sonuçları 115
Kondisyon seviye sınıfları 116
Erkekler 116
Kadınlar 116
VO2max 117
FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu 117
Egzersiz yaparken 119
Spor Profilleri 120
Kalp Atış Hızı Bölgeleri 121
Kalp atış hızı sensörü modu 121
Kalp atış hızı sensörü modunu açma 121
Kalp atış hızını paylaşmayı durdurma 121
Hız Bölgeleri 121
Hız bölgesi ayarları 122
Hız bölgeleri ile egzersiz hedefi 122
Egzersiz yaparken 122
Egzersiz sonrası 122
Bilekten hız ve mesafe ölçümü 122
Bilekten kadans 122
Yüzme Ölçümleri 123
Havuzda yüzme 123
Havuz Uzunluğu ayarı 123
Açık suda yüzme 123
Suyun içindeyken kalp atış hızının ölçülmesi 124

Yüzme egzersizi seansı başlatma 124
Yüzerken 124
Yüzdükten sonra 124
Barometre 126
Egzersiz yapılmayan zamanlarda rakım verileri 126
Pusula 126
Egzersiz seanslarında pusulayı kullanma 126
Pusulanın egzersiz seansları dışında kullanımı 127
Hava durumu 127
Güç tasarrufu ayarları 130
Enerji kaynakları 131
Enerji kaynakları özeti 131
Polar Flow mobil uygulamasında ayrıntılı analiz 132
Telefon bildirimleri 132
Telefon bildirimlerini açma 132
Rahatsız etme 132
Bildirimleri görüntüleme 133
Müzik kontrolleri 133
Saat kadranından 133
Egzersiz yaparken 133
Değiştirilebilir bileklikler 134
Bilekliği değiştirme 134
Uyumlu sensörler 134
Polar OH1 optik kalp atış hızı sensörü 134
Polar Verity Sense 135
Polar H10 kalp atış hızı sensörü 135
Polar H9 kalp atış hızı sensörü 135
Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart 135
Polar Hız Sensörü Bluetooth® Smart 135
Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart 136
Üçüncü taraf güç sensörleri 136
Sensörleri saatinizle eşleştirme 136
Kalp atış hızı sensörünün saatinizle eşleştirilmesi 136
Saatinizle adım sensörü eşleştirme 136
Adım sensörünü kalibre etme 136
Bisiklet sensörünün saatinizle eşleştirilmesi 137
Bisiklet ayarları 137
Tekerlek boyutu ölçümü 137
Bisiklet egzersizi güç sensörünün kalibre edilmesi 138
Eşleştirmenin silinmesi 138
Polar Flow 139
Polar Flow Uygulaması 139
Egzersiz verileri 139
Etkinlik verileri 139
Uyku verileri 139
Spor profilleri 139
Görsel paylaşma 139
Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama 139
Polar Flow Web Hizmeti 140
Günlük 140
Raporlar 140
Programlar 140
Polar Flow'daki spor profilleri 140
Spor profilinin eklenmesi 141
Spor profilinin düzenlenmesi 141
Egzersizinizin planlanması 143
Favoriler 143

Favorilere egzersiz hedefi ekleme 143
Favori düzenleme 143
Favori kaldırma 144
Eşitleme 144
Flow mobil uygulaması ile eşitleme 144
FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme 144
Önemli bilgiler 146
Pil 146
Pilin şarj edilmesi 146
Egzersiz sırasında şarj etme 146
Pil durumu ve bildirimler 147
Pil durumu simgesi 147
Pil bildirimleri 147
Saatinizin bakımı 147
Saatinizi temiz tutun 147
Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın 147
Saklama 148
Servis 148
Önlemler 148
Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması 148
Sağlık ve egzersiz 148
Uyari - Pilleri çocuklardan uzak tutun 149
Polar ürününüzü güvenle kullanma 149
Teknik özellikler 150
Grit X Pro 150
Polar FlowSync Yazılımı 152
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu 152
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi 152
Yasal bilgiler 153
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi 153
Sorumluluk Reddi 154

POLAR GRİT X PRO KULLANIM KILAVUZU

Bu kullanım kılavuzu, yeni saatinizi kullanmaya başlamanıza yardımcı olur. Eğitim videolarını ve SSS bölümünü görmek için support.polar.com/en/grit-x-pro adresini ziyaret edin.

GİRİŞ

Yeni Polar Grit X Pro'nuzu güle güle kullanın!

Dışarıda egzersiz yapmayı sevenler ve dünyayı kendi oyun alanı olarak görenler için Polar Grit X Pro, çizilmeye karşı dayanıklı camı ve ekstra uzun pil ömrüyle askeri standartlara uygun olarak tasarlanmıştır ve en zorlu koşullar için en yüksek dayanıklılığı sağlar.

Tamamen yeni navigasyon araçları, her zaman aktif açık hava özellikleri ve Polar'ın üst düzey egzersiz çözümleriyle dünyayı keşfe çıkın ve maceradan maceraya atlayın. Rakipsiz GPS doğruluğu ve Polar Precision Prime™ bilekten OHR takibiyle 100 metreye kadar su geçirmeyen bu ürün, kalbinizin götürdüğü yere gidebilmeniz için size bulabileceğiniz en güçlü saati sunar.

Ultra güçlü, %12 daha hafif ve havacılık ve uzay endüstrisi kalitesinde titanyumdan üretilen gövdesi ile Polar Grit X Pro Titan serisi, piyasadaki en dayanıklı açık hava saatlerinden biridir. Ekstra uzun pil ömrü, GPS ve kalp atış hızı takibi açıkken egzersiz için 40 saate, güç tasarrufu seçenekleriyle ise 100 saate kadar kullanım sunarak sizi asla yarı yolda bırakmaz.

Tamamen yeni navigasyon kontrol panelleri, her zaman açık altimetre, pusula ve konum koordinatlarını içerir. Böylece tam olarak nerede olduğunuzu ve nereye gittiğinizi bilirsiniz. Yeni gün ışığı kontrol paneli, gün doğumu, gün batımı ve alaca karanlık zamanlarını gösterir. Aynı rotadan geri dön özelliğiyle geldiğiniz rotadan başlangıç noktanıza geri dönebilirsiniz. Aynı rotadan geri dön özelliği, geri dönüş yolunu nasıl bulacağınız konusunda hiçbir zaman şüpheye düşmeden macera heyecanına kapılıp gitmenize olanak tanır.

Polar Grit X Pro, sıradaki maceranızı daha iyi planlamanıza ve rotadaki ilerleyişinizi görmenize yardımcı olacak tamamen yeni rota ve yükseklik profillerine sahiptir. Rota ve yükseklik profilleriyle mevcut konumunuzu, ne kadar yokuş çıkıp ne kadar indiğinizi ve ne kadar mesafeniz kaldığını öğrenebilirsiniz. Üçüncü taraf uygulaması Komoot ile tüm maceralar için rotanızı planlayarak rotayı Grit X Pro'nuza kolayca aktarabilir ve adım adım yol tarifi ile hedefinize emin adımlarla ilerleyebilirsiniz. FuelWise™ akıllı enerji depolama yardımcısı ile uzun maceralarınızda nasıl enerji depolayacağınızı öğrenirsiniz.

Training Load Pro™, son zamanlarda ne kadar egzersiz yaptığınızı ve egzersiz seanslarınızın vücudunuzun farklı bölgelerini ne kadar zorladığını gösterir. Böylece egzersizinizi ideal hale getirebilirsiniz.

Hill Splitter™ özelliğiyle egzersiz seansınızda yokuş çıkarken ve yokuş inerken nasıl performans gösterdiğinizi öğrenebilirsiniz. Hill Splitter; hız, mesafe ve rakım verilerini kullanarak tüm yokuş çıkışları ve yokuş inişleri otomatik olarak tespit eder.

Polar Grit X Pro, vücudunuzun egzersiz ve stresten sonra ne kadar dinlendiğini görmenin kolay ve basit bir yolunu sunan, tamamen otomatik ve akıllı Nightly Recharge™ ve Sleep Plus Stages™ özelliklerine de sahiptir. Bu özellikler sayesinde, ertesi gün için ideal seçimler yapabilirsiniz.

Koşu ve bisiklet performans testleri ile performansınızı test edebilir ve kalp atış hızı, hız ve güç bölgelerinizi kişiselleştirebilirsiniz. Bacak Kasları İçin Toparlanma Testi, yüksek yoğunluklu egzersize başlamak için bacaklarınızın hazır olup olmadığını belirtir. Hava durumu raporları, telefon bildirimleri ve müzik kontrolleri gibi akıllı özellikleri de unutmayan Polar Grit X Pro, kalbinizin götürdüğü her yere gidebilmenizi sağlar.

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

GRİT X PRO'NUZUN BÜTÜN AVANTAJLARINDAN YARARLANIN

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

POLAR FLOW UYGULAMASI

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

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

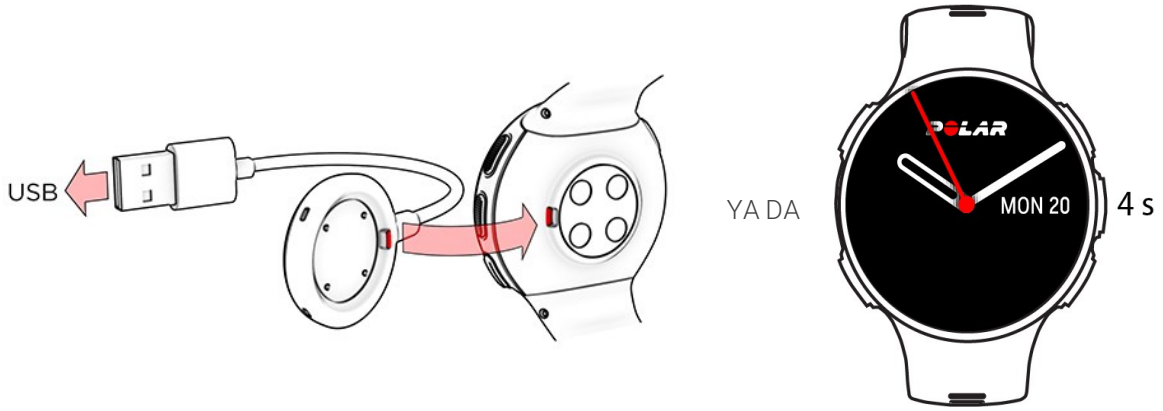
Bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımını veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi Polar Flow web hizmetiyle eşitleyin. Web hizmetini kullanarak egzersizinizi planlayabilir, başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir ve egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun ayrıntılı analizini görebilirsiniz. Başarılarınızı tüm arkadaşlarınızla paylaşın, sporcu arkadaşlar bulun ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın. Uzun süreli takip için tüm test verilerini Polar Flow web hizmetinde tek bir yerde topladık. Testler sayfasında, gerçekleştirdiğiniz tüm testleri görebilir ve sonuçlarını karşılaştırabilirsiniz. Uzun vadede ilerlemenizi görüntüleyebilir ve performansınızdaki değişiklikleri kolayca izleyebilirsiniz.

Bunların tümünü flow.polar.com adresinde bulabilirsiniz.

BAŞLARKEN

SAATİNİZİN KURULUMU

Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur. Kablodaki çıkıntıyı saatinizdeki yuvayla (kırmızıyla işaretlenmiş olan) hizalamanız yeterlidir. Ekranda şarj animasyonunun görünmesinin biraz zaman alabileceğini unutmayın. Saatinizi kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pilin şarj edilmesi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için Pil bölümüne bakın. Alternatif olarak saatinizi TAMAM düğmesini 4 saniye boyunca basılı tutarak etkinleştirebilirsiniz.



Saatinizin kurulumunu yapmak için dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saatiniz size kurulum için üç seçenek sunar: YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle size en uygun seçeneği bulun ve TAMAM düğmesine basarak seçiminizi doğrulayın.

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

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

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

C. **Saatinizden**: Uyumlu bir mobil cihazınız bulunmuyorsa ve internet bağlantısı bulunan bir bilgisayara o an erişemiyorsanız, kuruluma saatinizden başlayabilirsiniz. **Saatten kurulum yapılırken saatinizin henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmadığını unutmayın. Saatinizin cihaz yazılımı güncellemelerini sadece Polar Flow üzerinden edinebilirsiniz.** Saatinizden ve Polar'ın benzersiz özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından ayarları yapmanız gerekir.

A SEÇENEĞİ: MOBİL CİHAZ VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM YAPMA

*Eşleştirmeyi mobil cihazınızın Bluetooth ayarlarından **DEĞİL, Flow Uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın**.*

1. Mobil cihazınızın internete bağlı olduğundan emin olun ve Bluetooth'u açın.
2. Polar Flow uygulamasını App Store veya Google Play'den cihazınıza indirin.
3. Flow uygulamasını mobil cihazınızda açın.

4. Flow uygulaması, yakınında tuttuğunuzda saatinizi tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Başlat düğmesine dokunun.
5. **Bluetooth Eşleştirme İsteğini** onaylama mesajı mobil cihazınızda görüntülendiğinde mobil cihazınızda görüntülenen kodun saatinizde görüntülenen kodla aynı olup olmadığını kontrol edin.
6. Mobil cihazınızda Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin.
7. TAMAM düğmesine basarak saatinizdeki pin kodunu onaylayın.
8. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** gösterilir.
9. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Ayarları seçtikten sonra Kaydet ve senkronize et seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinize senkronize edilir.

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

B SEÇENEĞİ: BİLGİSAYARINIZLA KURULUM YAPMA

1. flow.polar.com/start adresine gidin ve Polar FlowSync veri aktarım yazılımını indirip bilgisayarınıza kurun.
2. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın. Polar Flow web hizmetinde oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

C SEÇENEĞİ: SAATTEN KURULUM YAPMA

YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle değerleri ayarlayın ve seçimlerinizi TAMAM düğmesiyle onaylayın. Herhangi bir noktada geri dönmek ve bir ayarı değiştirmek isterseniz değiştirmek istediğiniz ayara gelene kadar GERİ düğmesine basın.

Saatten kurulum yapılırken saatiniz henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmış değildir. Saatinizin cihaz yazılımı güncellemelerini sadece Polar Flow üzerinden edinebilirsiniz. Saatinizden ve Polar'ın benzersiz Smart Coaching özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Flow mobil uygulamasından ayarları yapmanız gerekir.

DÜĞME İŞLEVLERİ VE HAREKETLER

Saatinizde kullanım durumuna bağlı olarak farklı işlevleri olan beş düğme bulunur. Farklı modlarda düğmelerin ne gibi işlevlere sahip olduğunu görmek için aşağıdaki tablolara bakın.

Saat görünümü ve menü

IŞIK	GERİ	TAMAM	YUKARI/AŞAĞI
Ekranı aydınlatır Saat görünümünde pil durumu simgesini görüntülemek için basın Düğmeleri kilitlemek için basılı tutun ve ekrana dokunun	Menüye girer Bir önceki seviyeye geri döner Ayarları değiştirmeden bırakır Seçimleri iptal eder Menüden saat moduna geri dönmek için basılı tutun Saat görünümünde eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için basılı tutun	Ekranda gösterilen seçimi onaylar Egzersiz öncesi moduna girmek için basılı tutun Saat kadranında gösterilen bilgileri daha detaylı biçimde görüntülemek için basın	Saat görünümünde saat kadranını değiştirir Seçim listelerinde dolaşılmasını sağlar Seçilen bir değeri ayarlar

Egzersiz öncesi modu

IŞIK	GERİ	TAMAM	YUKARI/AŞAĞI
Ekranı aydınlatır Düğmeleri kilitlemek için basılı tutun Hızlı menüye girmek için basın	Saat görünümüne geri döner	Egzersiz seansını başlatır	Spor listelerinde dolaşılmasını sağlar

Egzersiz yaparken

IŞIK	GERİ	TAMAM	YUKARI/AŞAĞI
Ekranı aydınlatır	Bir kez basılınca egzersizi duraklatır	Tur işaretler	Egzersiz görünümünü değiştirir
Düğmeleri kilitlemek için basılı tutun	Seansı durdurmak için egzersiz seansı duraklatıldıktan sonra basılı tutun	Duraklatılmışsa egzersiz kaydını devam ettirir	

RENKLİ DOKUNMATİK EKRAN

Sürekli çalışan renkli dokunmatik ekran ile saat kadranları, listeler ve menüler arasında kolayca geçiş yapabilir, ekrana dokunarak ekrandaki öğeleri seçebilirsiniz.

- Gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- Saat görünümünde saat kadranını değiştirmek için sola veya sağa kaydırın. Her saat kadranı, farklı bilgiler içeren özetler sunar.
- Saat görünümünde aşağıdan yukarı doğru kaydırarak bildirimleri görüntüleyebilir ve müzik kontrollerine erişebilirsiniz.
- Ayrıntılı bilgi almak için ekrana dokunun.

Dokunmatik ekran egzersiz seansları sırasında devre dışı kalır. Dokunmatik ekranın düzgün şekilde çalışabilmesi için ekran üzerindeki kiri, teri veya suyu bir bez ile silin. Dokunmatik ekran eldivenle kullanıldığında düzgün yanıt vermeyebilir.

BİLDİRİMLERİ GÖRÜNTÜLEME

Ekranın altındaki kırmızı nokta, yeni bildirim olup olmadığını gösterir. Ekranı aşağıdan yukarı doğru kaydırarak bildirimleri görüntüleyebilirsiniz.

Saat görünümünde, bildirimleri görüntülemek için ekranı aşağıdan yukarı doğru kaydırın.

DOKUNMA ÖZELLİĞİ

Egzersiz seansı sırasında tur atmak için ekrana iki parmağınızla dokunun. Dokunma özelliği, dokunmatik ekran özelliği değildir.

ARKA PLAN IŞIĞINI ETKİNLEŞTİRME HAREKETİ

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

SAAT KADRANLARI VE MENÜ

SAAT KADRANLARI

Saat kadranları size saatten çok daha fazlasını gösterir. En doğru ve güncel bilgiler saat kadranınızda görüntülenir. Saat görünümünde ekranda görünecek saat kadranlarını seçin. **Yalnızca saat, Günlük etkinlik, Kardiyo yükü durumu, Kesintisiz kalp atış hızı takibi, Son egzersiz seansları, Son gece uykusu, FitSpark egzersiz kılavuzu, Hava durumu**, **Haftalık özet**, **Adınız**, **Müzik kontrolleri**, **Konum** ve **Gün doğumu ve batımı** arasından seçiminizi yapabilirsiniz.

Saat kadranlarınızı sağa veya sola kaydırabilir, YUKARI ve AŞAĞI düğmeleriyle saat kadranlarınız arasında geçiş yapabilir ve ekrana ya da TAMAM düğmesine basarak daha fazla ayrıntı görüntüleyebilirsiniz.

Yalnızca saat

Saat ve tarih. Saat tarzını ve rengini özelleştirebilirsiniz.

Daha fazlasını keşfetmek için Saat kadranı ayarları bölümüne bakın.

Etkinlik

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

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

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

Daha fazla bilgi için 7/24 Etkinlik ölçümü bölümüne bakın.

Kardiyo Yükü Durumu

Kardiyo Yükü Durumu kısa dönem egzersiz yükü (**Zorlanma**) ve uzun dönem egzersiz yükü (**Tolerans**) değerleriniz arasındaki ilişkiye bakar. Buna bağlı olarak egzersiz yükü durumunuzun egzersiz yetersiz, koruma, verimli egzersiz ve aşırı egzersiz durumlarından hangisine uyduğunu gösterir. Dinlenme takibi (Recovery Pro) açık olarak ayarlandığında ve yeterli veri olduğunda, saat kadranında Kardiyo yükü durumu yerine günlük egzersiz önerisini görürsünüz.

Ayrıca, ayrıntıları açarken Kardiyo Yükü Durumunuz, Zorlanmanız ve Toleransınız için sayısal değerler elde edebilir ve Kardiyo yükü durumunuzun sözlü açıklamasını görebilirsiniz.

- Kardiyo yükü durumunuzu gösteren sayısal değer Zorlanmanın Toleransa bölümüne eşittir.
- **Zorlanma** son zamanlarda egzersizler esnasında ne kadar zorlandığınızı gösterir. Bu seçenekle son 7 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz.
- **Tolerans** kardiyo antrenmanına dayanıklılık açısından ne kadar hazır olduğunuzu gösterir.Bu seçenekle son 28 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz.
- Kardiyo yükü durumunuzun sözlü açıklaması.

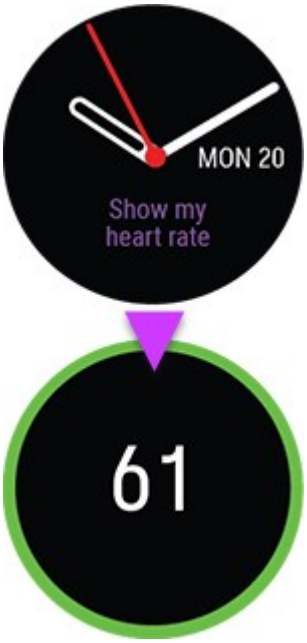
Daha fazla bilgi için Training Load Pro bölümüne bakın.

Kalp atış hızı

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

Gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz. **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Kesintisiz HR takibi** bölümüne giderek saatinizdeki Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini açabilir ve kapatabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği bölümüne bakın.



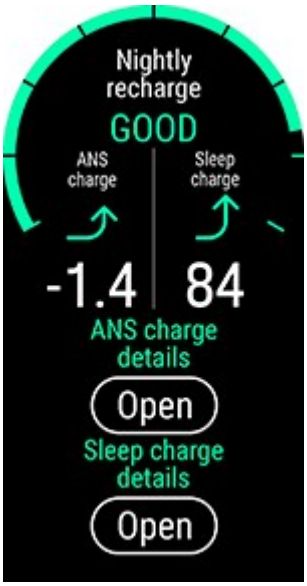
Kesintisiz kalp atış hızı takibi özelliğini kullanmıyorsanız mevcut kalp atış hızınızı bir egzersiz seansı başlatmadan hızlı bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Bilekliğinizi sıkıca takın ve bu saat kadranını seçin. TAMAM düğmesine bastığınızda kalp atış hızınız saat kadranında hemen görüntülenecektir. GERİ düğmesine basarak Kalp atış hızı saat kadranına geri dönün.

En son egzersiz seansları

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

Ayrıca, ayrıntıları açarken son 14 gündeki egzersiz seanslarınızın özetlerini görüntüleyebilirsiniz. YUKARI/AŞAĞI düğmesini kullanarak istediğiniz egzersiz seansına gidin ve TAMAM düğmesine basarak bu seansın özetini açın. Daha fazla bilgi edinmek için Egzersiz özeti bölümüne bakın.

Nightly Recharge



Uyandığınızda Nightly Recharge durumunuzu görebilirsiniz. Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge uykunuzun ilk saatlerinde otonom sinir sisteminizin (ANS) ne kadar rahatladığı (ANS durumu) ve ne kadar iyi uyuduğunuz (uyku durumu) hakkında bilgileri bir araya getirir.

Bu özellik varsayılan olarak kapalıdır. Saatinizde Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini açık tuttuğunuzda pil daha hızlı tükenir. Nightly Recharge'ın çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Hem pil kullanımını azaltmak hem de Nightly Recharge'ı kullanmak isterseniz sürekli kalp atış hızı izleme özelliğini sadece gece çalışacak şekilde saatinizin ayarlarından ayarlayın.

Daha fazla bilgi için Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü ya da Sleep Plus Stages™ uyku takibi bölümüne bakın.

FitSpark

Saatiniz, egzersiz geçmişinizi, kondisyon seviyenizi ve mevcut dinlenme durumunuzu temel alarak sizin için en uygun egzersiz hedeflerini önerir. Önerilen tüm egzersiz hedeflerini görmek için TAMAM tuşuna basın. Önerilen egzersiz hedefi hakkında daha detaylı bilgi almak için bir hedef seçin.

Daha fazla bilgi için FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu bölümüne bakın.

Hava Durumu

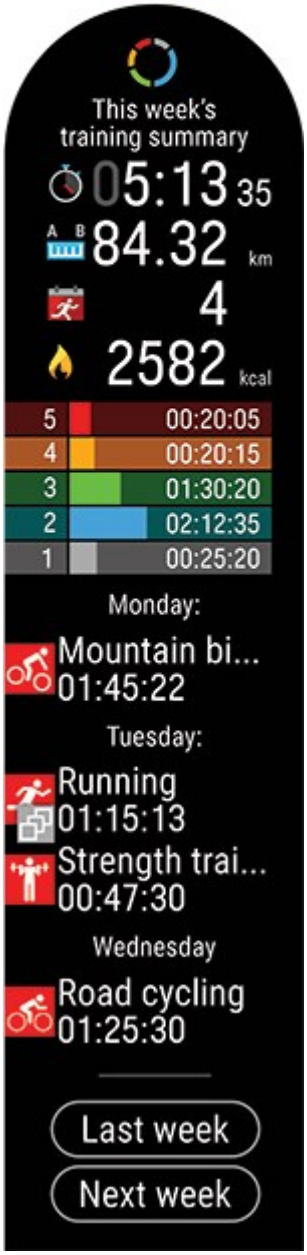
Geçerli günün saatlik hava durumu tahminlerini doğrudan bileğinizde görün. Rüzgar hızı, rüzgar yönü, nem, yağmur ihtimali, ertesi günün 3 saatlik hava durumu tahmini ve sonraki günün 6 saatlik hava durumu tahmini gibi daha detaylı hava durumu bilgilerini görüntülemek için **TAMAM** düğmesine basın.

Daha fazla bilgi için Hava Durumu bölümüne bakın.

Haftalık özet

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

Tek bir seans hakkında daha fazla bilgi görüntülemek için aşağı kaydırıp TAMAM düğmesine basın.



Adınız

Saat, tarih ve adınız görüntülenir.

Müzik kontrolleri

Egzersiz yapmadığınızda, telefonunuzda çalan müziği ve medyayı saatinizden kontrol edin.

Daha fazla bilgi için bkz. Müzik kontrolleri

Konum

Mevcut rakımınızı ve rotanızı bir bakışta görüntüleyin. Son 6 saat için rakım profiliniz, bilinen son konumunuzun koordinatları ve pusula dahil birçok ayrıntıyı görmek için Tamam düğmesine basın.

Mevcut rakımınızı kalibre etmek için **Kalibre et** seçeneğini ve kalibrasyon yöntemini seçin: **Mevcut rakımımı ekleyeceğim**, **Akıllı telefonumu kalibre edeceğim** veya **Saat konumunu kullanacağım**.

Mevcut konumunuzun koordinatlarını almak için **Yenile** seçeneğini belirleyin. Mevcut konumunuz GPS bilgilerine dayanır.

Pusula görünümünde mevcut duruş noktanızı sabitlemek için **Tamam** düğmesine basın. Bu işlemden sonra sabit duruş noktanızdan ne kadar saptığınız, ekranda kırmızı ile gösterilir.

Pusulayı kalibre etmek için en aşağı kadar kaydırın ve **Kalibre Et** seçeneğini belirleyin.

Gün doğumu ve batımı

Mevcut konumunuzda güneşin ne zaman doğduğunu, ne zaman battığını ve gündüz uzunluğunu kontrol edin. Daha fazla ayrıntı görmek için Tamam düğmesine basın.

- Gün batımı - Karanlık
- Şafak - Gün doğumu
- Gündüz uzunluğu

Saatinizi Polar Flow uygulaması ile eşleştirdiyseniz gün doğumu ve batımı uygulama üzerinden otomatik olarak güncellenir. **Güncelle** öğesini seçerek verileri GNSS üzerinden manuel olarak da güncelleyebilirsiniz.

Gün doğumu ve batımı bilgilerini yalnızca saatinizin gün doğumu ve batımı kadranından görüntüleyebilirsiniz.

Gün doğumu ve batımı saat kadranı görünümü, dijital veya analog saat kadranından hangisini kullandığınız bağlı olarak farklı şekillerde gösterilir. Analog saat kadranı gün doğumu ve batımı bilgilerini önümüzdeki 12 saat için gösterirken, dijital saat kadranı gün doğumu ve batımı bilgilerini önümüzdeki 24 saat için gösterir.

Ayarlar > Saat ayarları > Saat kadranı'na giderek saat kadranını değiştirebilirsiniz. **Analog** veya **Dijital** arasından dilediğinizi seçin. Saat kadranını değiştirmenizin ardından gün doğumu ve batımı saat kadranı görünümü de güncellenecektir.

Analog (12 saatlik görünüm)

Dijital (24 saatlik görünüm)

MENÜ

GERİ düğmesine basarak menüye girin ve YUKARI ya da AŞAĞI düğmelerine basarak ilerleyin. TAMAM düğmesi ile seçimleri onaylayın ve GERİ düğmesi ile geri dönün.

Egzersizi başlatın

Egzersiz seanslarınızı buradan başlatabilirsiniz. TAMAM düğmesine basarak egzersiz öncesi moduna girin ve kullanmak istediğiniz spor profilini bulun.

Egzersiz öncesi moduna saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak da girebilirsiniz.

Bu konuda ayrıntılı talimatlar için Egzersiz seansı başlatma bölümüne bakın.

Serene rehberli nefes egzersizi

Nefes egzersizini başlatmak için önce **Serene**, ardından **Başlat** öğelerini seçin.

Daha fazla bilgi için Serene™ rehberli nefes egzersizi bölümüne bakın.

Strava Live Segmentleri

Strava live segmentleri

Saat ile eşitlenen Strava segmentleri hakkındaki bilgileri görüntüleyin. Flow hesabınızı bir Strava hesabına bağlamadıysanız veya saatinize herhangi bir segment eşitlemediyseniz, buradan yardım alabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için Strava live segmentleri bölümünü inceleyin.

Enerji depolama

Enerji depolama

FuelWise™ enerji depolama asistanı ile egzersiz seanslarınız boyunca enerjinizi koruyun. FuelWise™, uzun seanslarınız sırasında size yeterli enerji düzeyini korumanız ve enerji depolamanız için üç farklı hatırlatma sunar. Bu hatırlatmalar şunlardır: **Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı**, **Manuel karbonhidrat hatırlatıcı** ve **İçecek hatırlatıcı**.

Daha fazla bilgi için Enerji Depolama bölümüne bakın

Zamanlayıcılar

Zamanlayıcılar bölümünde kronometreyi ve geri sayım zamanlayıcısını bulabilirsiniz.

Kronometre

Kronometreyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın. Tur eklemek için TAMAM düğmesine basın. Kronometreyi duraklatmak için GERİ düğmesine basın.

Geri Sayım Zamanlayıcısı

Geri sayım zamanlayıcısını belirli bir süreden geri sayması için ayarlayabilirsiniz. **Zamanlayıcıyı Ayarla** seçeneğini belirleyin, geri sayım yapılacak süreyi ayarlayın ve onaylamak için TAMAM düğmesine basın. Tamamlandığında **Başlat** seçeneğini belirleyin ve geri sayım zamanlayıcısını başlatmak için TAMAM düğmesine basın.

Geri sayım zamanlayıcısı, saat ve tarihin olduğu ana saat ekranına eklenecektir.

Geri sayım tamamlandığında, saat titreyerek sizi bilgilendirir. Zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için TAMAM düğmesine, iptal etmek ve saat görünümüne geri dönmek için GERİ düğmesine basın.

Egzersiz sırasında aralık zamanlayıcısını ve geri sayım zamanlayıcısını kullanabilirsiniz. Zamanlayıcı görünümlerini egzersiz görünümlerine Flow'daki spor profili ayarlarından ekleyin ve ayarları saatinizle eşitleyin. Egzersiz sırasında zamanlayıcı kullanımı hakkında daha fazla bilgi için Egzersiz yaparken bölümünü inceleyin.

Saat kadranı görünümleri

Saat görünümünde ekranda görünecek saat kadranlarını seçin. **Yalnızca saat, Günlük etkinlik, Kardiyo yükü durumu, Kesintisiz kalp atış hızı takibi, Son egzersiz seansları, Son gece uykusu, FitSpark egzersiz kılavuzu, Hava durumu**, **Haftalık özet**, **Adınız**, **Müzik kontrolleri**, **Konum** ve **Gün doğumu ve batımı** arasından seçiminizi yapabilirsiniz.

En az bir görünüm seçmelisiniz.

Testler

Testler içinde Ortostatik test, Bacak kasları için toparlanma testi, Bisiklet testi, Koşu testi ve Kondisyon testi bulunur.

Ortostatik test

Ortostatik test yapabilir (H10 kalp atış hızı sensörü gereklidir), en güncel sonuçlarınızı ortalamanızla karşılaştırabilir ve test dönemini sıfırlayabilirsiniz.

Ayrıntılı talimatlar için Ortostatik test bölümüne bakın.

Bacak kasları için toparlanma testi

Bacak Kasları için Toparlanma Testi, herhangi bir uzman ekipmanına ihtiyaç duymadan birkaç dakika içinde, yüksek yoğunluklu egzersize başlamak için bacaklarınızın hazır olup olmadığını belirtir. Tek ihtiyacınız olan şey saatinizdir.

Daha fazla bilgi için Bacak Kasları için Toparlanma Testi bölümüne bakın.

Bisiklet testi

Bisiklet Performansı Testi, güç bölgelerinizi kişiselleştirmenizi sağlar ve size kişisel fonksiyonel eşik gücünüzü gösterir. Bisiklet güç sensörü gereklidir.

Daha fazla bilgi için Bisiklet Performansı Testi bölümüne bakın.

Koşu testi

Koşu Performansı Testi, ilerlemenizin kaydını tutmanıza ve kalp atış hızı, hız ve güç bölgelerinizi kişiselleştirmenize yardım eder.

Daha fazla bilgi için Koşu Performansı Testi bölümüne bakın.

Kondisyon Testi

Uzanırken ve dinlenirken bilekten kalp atış hızı ölçümüyle kondisyon seviyenizi kolayca ölçün.

Daha fazla bilgi için Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle Kondisyon Testi bölümüne bakın.

Ayarlar

Saatinizde aşağıdaki ayarları düzenleyebilirsiniz:

- **Genel ayarlar**
- **Saat kadranı ayarları**
- **Görünüm seçme**
- **Saat ve tarih**
- **Fiziksel ayarlar**

Saatinizde bulunan ayarların yanı sıra Polar Flow web hizmeti ve uygulamasındaki Spor Profillerini de düzenleyebilirsiniz. Favori sporlarınızı ve egzersiz seansı sırasında saatinizde görmek istediğiniz bilgileri yapılandırarak saatinizi özelleştirin. Daha fazla bilgi için Flow'daki Spor Profilleri bölümünü inceleyin.

HIZLI AYARLAR MENÜSÜ

Saat görünümünde ekranın üst kısmından aşağı kaydırarak **Hızlı ayarlar** menüsünü açın.

Ekranı sola veya sağa kaydırarak göz atın ve bir özellik seçin.

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

- **Alarm**: Alarm tekrarını ayarlayın: **Kapalı, Bir kez, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün**. **Bir kez, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün** seçeneklerini belirlerseniz aynı zamanda alarm saatini de ayarlamanız gerekir.

Alarm açık olarak ayarlandığında saat görünümünde bir saat simgesi gösterilir.

- **Geri sayım zamanlayıcısı**: **Zamanlayıcıyı Ayarla** seçeneğini belirleyin, geri sayım yapılacak süreyi ayarlayın ve onaylamak için TAMAM düğmesine basın. Tamamlandığında **Başlat** seçeneğini belirleyin ve geri sayım zamanlayıcısını başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
- **Rahatsız etme**: Rahatsız etme özelliğini etkin hale getirmek veya devre dışı bırakmak için rahatsız etme simgesine dokunun. Rahatsız etme özelliği açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almazsınız. Ayrıca, arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.
- **Uçuş modu**: Uçuş modunu etkin hale getirmek veya devre dışı bırakmak için uçuş modu simgesine dokunun. Uçuş modu, saatinizin tüm kablosuz iletişimini kapatır. Saatinizi kullanmaya devam edebilirsiniz ancak verilerinizi Polar Flow mobil

uygulamasıyla eşitleyemez veya saatinizi kablosuz aksesuarlarla beraber kullanamazsınız.

Pil durumu simgesi pilde kalan şarj seviyesini gösterir.

MOBİL CİHAZLARIN SAATİNİZLE EŞLEŞTİRİLMESİ

Mobil cihazları saatinizle eşleştirebilmek için saatinizi Saatinizin kurulumu bölümünde anlatıldığı şekilde Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından kurmanız gerekir. Saatinizin kurulumunu bir mobil cihaz ile yaptıysanız saatiniz zaten eşleştirilmiştir. Kurulumu bilgisayarla yaptıysanız ve saatinizi Polar Flow uygulamasıyla kullanmak istiyorsanız lütfen saatinizi mobil cihaz ile şu şekilde eşleştirin:

Bir mobil cihazı eşleştirmeden önce

- App Store'dan veya Google Play'den Flow uygulamasını indirin
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliğinin açık, uçak/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.
- **Android kullanıcıları:** Akıllı telefonun uygulama ayarlarından Polar Flow uygulaması için konumun etkinleştirilmiş olduğundan emin olun.

Bir mobil cihazı eşleştirmek için:

1. Mobil cihazınızda Flow uygulamasını açın ve saatinizin kurulumunda oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.

   Android kullanıcıları: Birden çok Polar Flow uygulaması uyumlu Polar cihazı kullanıyorsanız Polar Flow uygulamasında Grit X Pro'i aktif cihaz olarak seçtiğinizden emin olun. Böylece Flow uygulaması saatinize bağlanması gerektiğini anlar. Polar Flow uygulamasında **Cihazlar** bölümüne gidin ve Grit X Pro'i seçin.

2. Saatinizde saat görünümünde GERİ düğmesini basılı tutun **VEYAAyarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Akıllı telefonu eşleştir ve eşitle** öğesine giderek TAMAM düğmesine basın.
3. Saatinizde **Flow uygulamasını açın ve saatinizi akıllı telefona yaklaştırın** görüntülenir.
4. **Bluetooth Eşleştirme İsteğini** onaylama mesajı mobil cihazınızda görüntülendiğinde mobil cihazınızda görüntülenen kodun saatinizde görüntülenen kodla aynı olup olmadığını kontrol edin.
5. Mobil cihazınızda Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin.
6. TAMAM düğmesine basarak saatinizdeki pin kodunu onaylayın.
7. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** gösterilir.

EŞLEŞTİRMENİN SİLİNMESİ

Bir mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

1. **Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Eşleştirilmiş cihazlar** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Listeden kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve TAMAM'a basın.
3. **Eşleştirme kaldırılsın mı?** sorusu gösterilir. TAMAM düğmesine basarak onaylayın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme kaldırıldı** mesajı gösterilir.

CİHAZ YAZILIMININ GÜNCELLENMESİ

Saatinizi güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda cihaz yazılımını güncellediğinizden emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, saatinizin işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir. Bunlar arasında tamamen yeni özellikler eklenmesi, mevcut özelliklerde iyileştirmeler ya da hata düzeltmeleri sayılabilir.

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

MOBİL CİHAZ VEYA TABLET İLE

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

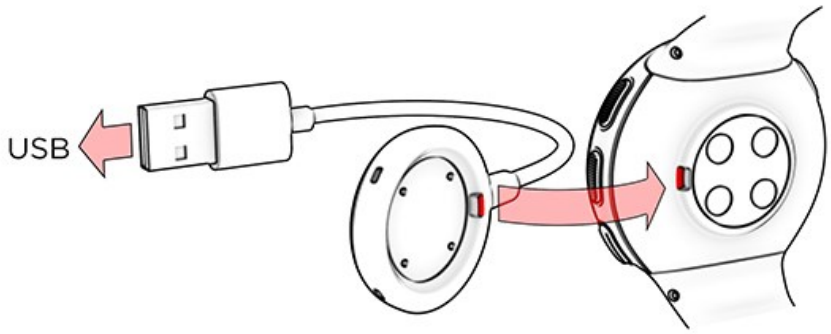
Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımı güncellemesi 20 dakikaya kadar zaman alabilir.

BİLGİSAYAR İLE

Saati bilgisayara bağladığınızda FlowSync, yeni cihaz yazılımı sürümünün hazır olduğunu size bildirir. Cihaz yazılımı güncellemeleri FlowSync yazılımı aracılığı ile indirilir.

Cihaz yazılımını güncellemek için:

1. Kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza takın. Kablonun yerine oturduğundan emin olun. Kablodaki çıkıntıyı saatinizde bulunan, kırmızıyla işaretlenmiş yuva ile hizalayın.



2. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
3. Eşitleme işleminden sonra aygıt yazılımını güncellemeniz istenir.
4. **Evet**'i seçin. Yeni cihaz yazılımı yüklenir (bu işlemin tamamlanması 10 dakikayı bulabilir) ve saatiniz yeniden başlatılır. Saati bilgisayarınızdan çıkarmadan önce lütfen cihaz yazılımı güncellemesinin tamamlanmasını bekleyin.

AYARLAR

GENEL AYARLAR

Genel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Genel ayarlar**'a gidin.

Genel ayarlar'da aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Eşleştirme ve eşitleme**
- **Bisiklet ayarları** (Sadece bisiklet sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür)
- **Kesintisiz kalp atış hızı takibi**
- **Dinlenme takibi**
- **Uçuş modu**
- **Arka plan ışığı parlaklığı**
- **Rahatsız etme**
- **Telefon bildirimleri**
- **Müzik kontrolleri**
- **Birimler**
- **Dil**
- **Hareketsizlik uyarısı**
- **Titreşim**
- **Saatimi takıyorum**
- **Yön uyduları**
- **Saatiniz hakkında**

EŞLEŞTİRME VE EŞİTLEME

- **Akıllı telefonla eşleştirme ve eşitleme**/**Sensörle veya başka bir cihazla eşleştirme**: Sensörleri ya da mobil cihazları saatinizle eşleştirin. Flow uygulaması ile verilerinizi eşitleyin.
- **Eşleştirilmiş cihazlar**: Buradan saatinizle eşleştirilmiş tüm cihazları görebilirsiniz. Bunlar arasında kalp atış hızı sensörleri, koşu sensörleri, bisiklet sensörleri ve mobil cihazlar bulunabilir.

BİSİKLET AYARLARI

Bisiklet ayarları sadece bisiklet sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

- **Tekerlek boyutu**: Tekerlek boyutunu milimetre cinsinden belirleyin. Tekerlek boyutunu ölçme talimatları için Sensörleri saatinizle eşleştirme başlığına bakın.
- **Aynakol uzunluğu**: Aynakol uzunluğunu milimetre cinsinden belirleyin. Bu ayar sadece güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.
- **Kullanımdaki sensörler**: Bisiklete bağladığınız tüm sensörleri görüntüleyin.

KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI TAKİBİ

Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini **Açık**, **Kapalı** veya **Yalnızca gece vakti** olarak ayarlayın. **Sadece gece** modunu seçerseniz kalp atış hızı izlemeyi yatağa girebileceğiniz en erken zamanda başlayacak şekilde ayarlayın.

Daha fazla bilgi için Kesintisiz Kalp Atış Hızı bölümüne bakın.

DİNLENME TAKİBİ

Dinlenmenizi nasıl takip edeceğinizi seçin.

Ortostatik testler ve dinlenme soruları ışığında egzersiz yükü ve dinlenme arasında denge kurmayı öğrenmek için **Recovery Pro** kullanın. Açık olarak ayarlandığında, saat haftada en az üç gün olmak üzere bir Ortostatik test planlamanızı ister. Günleri belirleyip Kaydet'i seçin. Daha fazla bilgi için Recovery Pro'ya bakın.

Otomatik dinlenme takibi ve gecelik ölçümlere dayalı ipuçları için **Nightly Recharge**'ı seçin. Saat, Kesintisiz kalp atış hızı izleme özelliği açık değilse bu özelliği açmanızı ister. Nightly Recharge'ın çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. **Açık** ya da **Sadece gece** seçeneğini belirleyin. **Sadece gece** modunu seçerseniz kalp atış hızı izlemeyi yatağa girebileceğiniz en erken zamanda başlayacak şekilde ayarlayın.

UÇUŞ MODU

Açık ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin.

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

ARKA PLAN IŞIĞI PARLAKLIĞI

Yüksek, **Orta**, **Düşük** veya **Yalnızca ışık düğmesiyle** seçeneğini belirleyin. Bu ayar, yalnızca arka plan ışığı etkinleştirme hareketinin parlaklığını ve bir tuşa basıldığında yanan otomatik arka plan ışığını etkiler. IŞIK düğmesinin arka plan ışığı parlaklığı etkilenmez ve değiştirilemez.

RAHATSIZ ETME

Kapalı, **Açık** veya **Açık (-)** seçeneklerinden birini belirleyin. Rahatsız etme özelliğinin açık olacağı zaman aralığını ayarlayın. **Başlangıç zamanı** ve **Bitiş zamanı** değerlerini seçin. Bu özellik açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almayacaksınız. Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi ve sesler de devre dışı bırakılır.

TELEFON BİLDİRİMLERİ

Telefon bildirimlerini **Kapalı** veya **Egzersiz Yapmıyorken Açık** olarak belirleyin. Bildirimler, egzersiz yapmıyorken ve egzersiz seansları sırasında kullanılabilir.

MÜZİK KONTROLLERİ

Egzersiz ekranı ve/veya **saat kadranı** için müzik kontrollerini açın. Daha fazla bilgi için bkz. Müzik kontrolleri.

BİRİMLER

Metrik **(kg, cm)** ya da İngiliz ölçü birimini **(lb, ft)** seçin. Kilo, boy, mesafe ve hız ölçümlerinde kullanılacak birimleri belirleyin. Sıcaklığı ölçmek için metrik birimler Celcius, imperyal birimler ise Fahrenheit kullanır.

DİL

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

HAREKETSİZLİK UYARISI

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

TİTREŞİM

Menü öğelerinde gezinirken titreşimi **Açık** veya **Kapalı** olarak ayarlayın.

SAATİMİ TAKIYORUM

Sol el veya **Sağ el** seçeneğini belirleyin.

YÖN UYDULARI

GPS'e ek olarak saatinizde kullanılan uydu navigasyon sistemini değiştirin. Bu ayar saatinizde **Genel ayarlar** > **Yön Uyduları**'nda yer alır.**GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** veya **GPS + QZSS** seçeneğini belirleyebilirsiniz.**GPS + GLONASS** varsayılan ayardır.Bu seçenekler farklı uydu navigasyon sistemlerini test etme ve kapsadıkları alanlarda daha iyi performans verip vermediklerini görme olanağı sunar.

GPS + GLONASS

GLONASS Rus global uydu navigasyon sistemidir. Üç seçenek arasında global uydu görünürlüğü ve güvenilirliği açısından en iyi seçenek olduğu ve genel olarak tarafımızca önerildiği için varsayılan ayar olarak belirlenmiştir.

GPS + Galileo

Galileo, Avrupa Birliği tarafından oluşturulmuş bir global uydu sistemidir.

GPS + QZSS

QZSS, özellikle Japonya'ya odaklanan ve Asya ile Okyanusya bölgelerinde GPS performansını güçlendirmek üzere geliştirilen dört uyduluk bölgesel saat aktarım sistemi ve uydu tabanlı güçlendirme sistemidir.

SAATİNİZ HAKKINDA

Saatinizin cihaz kimliğinin yanı sıra cihaz yazılımı sürümünü, HW modelini, A-GPS son geçerlilik tarihini ve saate özel yasal etiketleri inceleyin. Saatinizi yeniden başlatın, kapatın veya saatinizdeki tüm verileri ve ayarları sıfırlayın.

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

Kapat: Saatinizi kapatır. TAMAM düğmesine basılı tutup tekrar açabilirsiniz.

Tüm verileri ve ayarları sıfırla: Saati fabrika ayarlarına döndürür. Bu işlem saatinizdeki tüm verileri ve ayarları silecektir.

GÖRÜNÜM SEÇME

Saat kadranları size saatten çok daha fazlasını gösterir. En doğru ve güncel bilgiler saat kadranınızda görüntülenir. Saat görünümünde ekranda görünecek saat kadranlarını seçin.

Ayarlar > Görünüm seç'e gidin ve seçim yapın:

- **Yalnızca saat**
- **Günlük etkinlik**
- **Kardiyo yükü durumu**
- **Mevcut kalp atış hızı / Kesintisiz kalp atış hızı takibi**
- **En son egzersiz seansları**
- **Nightly Recharge / Dün geceki uyku**
- **FitSpark egzersiz kılavuzu**
- **Hava durumu**
- **Haftalık özet**
- **Adınız**
- **Müzik kontrolleri**
- **Konum**
- **Gün doğumu ve batımı**

Saat kadranlarınızı sağa veya sola kaydırabilir, YUKARI ve AŞAĞI düğmeleriyle saat kadranlarınız arasında geçiş yapabilir ve ekrana ya da TAMAM düğmesine basarak daha fazla ayrıntı görüntüleyebilirsiniz.

SAAT KADRANI AYARLARI

Ayarlar > **Saat kadranı** bölümünden analog veya dijital ekran arasında seçim yapabilir ve saat tarzı ile rengini özelleştirebilirsiniz.

İlk olarak **Dijital** veya **Analog** seçeneğini belirleyin. Ardından istediğiniz tarzı seçin.

Dijital bölümünde **Simetrik**, **Dakika ortada**, **Saniye küçük** ve **Analog saniye** seçeneklerini görürsünüz.

Simetrik

Dakika ortada

Saniye küçük

Analog saniye

Analog bölümünde **Klasik**, **Art Deco**, **Lolipop** ve **İnci** seçenekleri bulunur.

Klasik

Art deco

Lolipop

İnci

Bunun yanı sıra saat kadranınız için renk teması da seçebilirsiniz. Mevcut renkler kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor, pembe ve şeftali rengidir.

DijitalSimetrik seçeneği için rengi değiştiremeyeceğinizi unutmayın.

SAAT VE TARİH

Saat ve tarih ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Saat ve tarih**'e gidin.

SAAT

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

Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında saat bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.

TARİH

Tarihi ayarlayın.

TARİH BİÇİMİ

Tarih biçimi'ni ayarlayın; **aa/gg/yyyy, gg/aa/yyyy, yyyy/aa/gg, gg-aa-yyyy, yyyy-aa-gg, gg.aa.yyyy** ya da **yyyy.aa.gg** seçeneklerinden birini tercih edebilirsiniz.

Flow uygulaması ve web hizmeti ile eşitleme sırasında tarih bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.

HAFTANIN İLK GÜNÜ

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

Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında haftanın başlama günü bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.

FİZİKSEL AYARLAR

Fiziksel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Fiziksel ayarlar**'e gidin. Özellikle kilo, boy, doğum tarihi ve cinsiyet bilgileri kalp atış hızı bölgesi sınırları ve kalori harcaması gibi değerlerin ölçümünü etkilediğinden fiziksel ayarları doğru olarak girmeniz önemlidir.

Fiziksel ayarlar'de aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Kilo**
- **Boy**
- **Doğum tarihi**
- **Cinsiyet**
- **Egzersiz geçmişi**
- **Etkinlik hedefi**
- **Tercih ettiğiniz uyku süresi**
- **Maksimum kalp atış hızı**
- **Dinlenirken kalp atış hızı**
- **VO_{2max}**

KİLO

Kilonuzu kilogram (kg) ya da pound (lbs) cinsinden belirleyin.

BOY

Boyunuzu santimetre (metrik) cinsinden veya ft/in (İngiliz ölçüleri) olarak girin.

DOĞUM TARİHİ

Doğum tarihinizi girin. Tarih ayarlarının sırası, seçmiş olduğunuz saat ve tarih ayarlarına bağlıdır (24 saat: gün - ay - yıl/12 saat: ay - gün - yıl).

CİNSİYET

Erkek veya **Kadın** seçeneğini seçin.

EGZERSİZ GEÇMİŞİ

Egzersiz geçmişi, uzun vadeli fiziksel etkinlik seviyenizin değerlendirilmesidir. Son üç aydaki fiziksel etkinliğinizin yoğunluğunu ve zorluk derecesini en iyi tanımlayan seçeneği seçin.

- **Arada sırada (0-1 saat/hafta)**: Programlı dinçleşme amaçlı spor veya ağır fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılmıyorsunuz, örneğin yalnızca gezmek için yürüyorsunuz veya arada sırada nefesinizi açacak veya terlemenizi sağlayacak kadar egzersiz yapıyorsunuz.
- **Düzenli (1-3 saat/hafta)**: Dinçleşmek için düzenli olarak spor yapıyorsunuz, örneğin haftada 5-10 km koşuyorsunuz veya haftada 1-3 saat benzer bir fiziksel etkinlikte bulunuyorsunuz veya işiniz orta düzeyde fiziksel etkinlik gerektiriyor.
- **Sık (3-5 saat/hafta)**: Haftada en az 3 defa ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz, örneğin haftada 20-50 km koşuyorsunuz veya haftada 3-5 saat benzer bir fiziksel etkinlikte bulunuyorsunuz.
- **Ağır (5-8 saat/hafta)**: Haftada en az 5 defa ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz ve bazen yoğun spor etkinliklerinde yer alıyorsunuz.
- **Yarı profesyonel (8-12 saat/hafta)**: Neredeyse her gün ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz veya yarışmalardaki performansınızı artırmak için egzersiz yapıyorsunuz.

- **Profesyonel (>12 saat/hafta)**: Dayanıklılık sporcususunuz. Yarışmalardaki performansınızı artırmak için ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz.

ETKİNLİK HEDEFİ

Günlük etkinlik hedefi, günlük yaşamda ne kadar aktif olduğunuzu öğrenmenin iyi bir yoludur. Burada bulunan üç seçenekten, tipik etkinlik düzeyinize uygun olan bir tanesini seçerek günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar aktif olmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Etkinlik hedefinize erişmek için aktif olmanız gereken süre seçtiğiniz egzersiz seviyesine ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Yaş ve cinsiyet de günlük etkinlik hedefinize ulaşmanız için gereken zorluk derecesini etkiler.

Seviye 1

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

Seviye 2

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

Seviye 3

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

TERCİH ETTİĞİNİZ UYKU SÜRESİ

Her gece ne kadar uyumayı hedeflediğinizi belirlemek için **Tercih ettiğiniz uyku** süresini ayarlayabilirsiniz. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saatlik uykunun sizin için çok fazla veya çok az olduğunu düşünüyorsanız, kişisel ihtiyaçlarınızı gidermek için tercih ettiğiniz uyku süresini kendinize göre ayarlamanızı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.

MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI

Geçerli maksimum kalp atış hızı değerinizi biliyorsanız maksimum kalp atış hızınızı girin. Bu değeri ilk girişinizde yaşa dayalı hesaplanan maksimum kalp atış hızı (220-yaş) varsayılan ayar olarak görüntülenir.

Maksimum kalp atış hızı, enerji tüketimini kabaca hesaplamak için kullanılır. Maksimum kalp atış hızı, maksimum fiziksel güç harcaması sırasında dakika başına en yüksek kalp atışı sayısıdır. Kişisel maksimum kalp atış hızı değerinizi belirlemenin en doğru yolu bir laboratuvarda maksimal egzersiz stres testi yapmaktır. Maksimum kalp atış hızı ayrıca egzersiz zorluk derecesi belirlenirken de gereklidir. Kişiye özeldir ve yaşa ve kalıtım faktörlerine bağlıdır. Maksimum kalp atış hızınızı öğrenmek için Koşu Performansı Testi yapabilirsiniz.

DİNLENİRKEN KALP ATIŞ HIZI

Dinlenirken kalp atış hızınız, tamamen rahatlamış haldeyken ve dikkatinizi dağıtan bir şey yokken dakika başına (bpm) en düşük kalp hızınızdır. Yaşınız, kondisyon durumunuz, genetik özellikleriniz, sağlık durumunuz ve cinsiyetiniz dinlenirken kalp atış hızınızı etkiler. Normal bir yetişkin için bu değer 55-75 bpm arasındadır ancak örneğin kondisyonunuz oldukça yüksekse dinlenirken kalp atış hızınız bu değerden çok daha düşük olabilir.

En doğru değeri elde etmek için dinlenirken kalp atış hızınızı iyi bir uykudan sonra sabah kalkar kalkmaz ölçmelisiniz. Rahatlamanıza yardımcı olacaksa önce banyoya gidebilirsiniz. Ölçüm öncesi zorlu bir egzersiz yapmayın ve herhangi bir etkinlikte bulunduysanız tamamen iyileşmiş olduğunuzdan emin olun. Bu ölçümü tercihen art arda birkaç sabah yaparak ortalama dinlenirken kalp atış hızınızı hesaplamalısınız.

Dinlenirken kalp atış hızınızı ölçmek için:

1. Saatinizi takın. Sırtüstü uzanın ve rahatlayın.
2. Bundan 1 dakika sonra saatinizde bir egzersiz seansı başlatın. Herhangi bir spor profilini, örneğin Diğer iç mekan sporunu seçin.
3. Kımıldamayın ve 3-5 dakika boyunca sakince nefes alın. Ölçüm esnasında egzersiz verilerinize bakmayın.
4. Polar cihazınızdaki egzersiz seansını durdurun. Saatinizi Polar Flow uygulaması veya web hizmetiyle eşleştirin ve egzersiz özetinizden en düşük kalp atış hızı (minimum kalp atış hızı) değerinize bakın. Bu değer, dinlenirken kalp atış hızınızdır. Dinlenirken kalp atış hızınızı Polar Flow'daki fiziksel ayarlardan güncelleyin.

VO_{2MAX}

$VO2_{maks}$ değerinizi belirleyin.

$VO2_{maks}$ (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabildiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. $VO2_{max}$ kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri). $VO2_{max}$ değerinizi öğrenmek için Koşu Performansı Testi veya Bisiklet Performansı Testi yapabilirsiniz.

EKRAN SİMGELERİ

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

Rahatsız etme modu açık. Rahatsız etme özelliği açık olduğunda, bildirim veya arama aldığınızda saat titremez (kırmızı nokta ekranın sol alt kısmında görüntülenmeye devam eder). Ayrıca, arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.

Rahatsız etme özelliği açık olduğunda, bildirim veya arama aldığınızda saat titremez (kırmızı nokta ekranın alt kısmında görüntülenmeye devam eder). Ayrıca, arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.

Alarm kurulu. Alarmı hızlı ayarlar menüsünden ayarlayabilirsiniz.

Eşleştirilen akıllı telefonunuzun bağlantısı kesildi ve bildirimleriniz ve/veya müzik kontrolleri açık. Akıllı telefonunuzun, saatinizin Bluetooth menzilinde olduğundan ve telefonunuzdaki Bluetooth özelliğinin etkinleştirildiğinden emin olun.

Tuş kilidi açık. IŞIK düğmesini basılı tutarak düğmelerin kilidini açabilirsiniz.

YENİDEN BAŞLATMA VE SIFIRLAMA

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

SAATİ YENİDEN BAŞLATMAK İÇİN

Saatinizde, **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Saatiniz hakkında** bölümüne gidin. **Yeniden başlat** seçeneğini bulmak için ekranı aşağı kaydırın. TAMAM düğmesine basın, ardından işlemini doğrulamak için TAMAM düğmesine bir kez daha basın.

Saatinizi ayrıca TAMAM tuşunu 10 saniye basılı tutarak da yeniden başlatabilirsiniz.

SAATİ FABRİKA AYARLARINA SIFIRLAMAK İÇİN

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

FlowSync ile fabrika ayarlarına sıfırlama

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

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

Saatten fabrika ayarlarına sıfırlama

Saatinizde, **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Saatiniz hakkında** bölümüne gidin. **Tüm verileri ve ayarları sıfırla** seçeneğini bulana kadar ekranı aşağı kaydırın. TAMAM düğmesine basın, ardından fabrika ayarlarına sıfırlama işlemini doğrulamak için TAMAM düğmesine bir kez daha basın.

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

BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMÜ

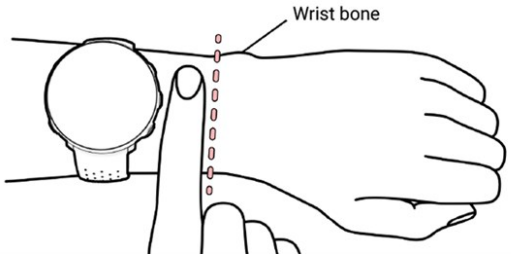
Polar Precision Prime™ sensörün füzyon teknolojisi sayesinde saatiniz bileğinizden kalp atış hızınızı ölçer. Bu yeni kalp atış teknolojisi optik kalp atış hızı ölçümü ile cilde temaslı ölçümü bir araya getirerek kalp atış hızı sinyalinin kesilmesi ihtimalini tamamen ortadan kaldırır. En zorlu koşullarda ve egzersiz seanslarında bile kalp atış hızınızı hassas biçimde izler.

Egzersiz sırasında vücudunuzla ilgili birçok kişisel ipuçları bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes alıp verme hızı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Nesnel bir değerdir ve hem iç hem de dış etkenlere bağlı olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bilgiler sağlar.

BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜLÜRKEN SAATİNİZİ TAKMA

Egzersiz sırasında (ve Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini kullanırken) bilekten kalp atış hızınızı doğru ölçmek için saati düzgün taktığınızdan emin olun:

- Saatinizi bileğinizin üstüne bilek kemiğinizin en az bir parmak genişliğinde yukarısına gelecek şekilde takın (bkz. aşağıdaki resim).
- Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Saatin arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir. Bilekliğin fazla gevşek olmadığını kontrol etmenin iyi bir yolu da bilekliği kolunuzun her iki yanından hafifçe yukarı itmektir. Sensör cildinizden ayrılmıyorsa bilekliğin sıkılığı iyidir. Bilekliği yukarı ittiğinizde sensörün LED ışığını görmemelisiniz.
- Kalp atış hızının en doğru şekilde ölçülebilmesi için saatinizi kalp atış hızı ölçümü başlamadan birkaç dakika önce takmanızı öneririz. Ayrıca soğuk havalarda elleriniz ve cildiniz çok çabuk üşümeye başlıyorsa cildinizi ısıtmak faydalı olabilir. Egzersiz seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!



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

Sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı sporlarda ya da sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda hareket ya da basınç oluşturan sporlarda egzersizinizin en üst seviye hassasiyete sahip olmasını istiyorsanız Polar kalp atış hızı sensörünü göğüs kayışı ile göğüs bölgenize takarak kullanmanızı öneririz. Saatiniz Polar H10 gibi Bluetooth® özellikli kalp atış hızı sensörleriyle de uyumludur. Polar H10 Kalp atış hızı sensörü hızlı artan veya azalan kalp atış hızlarını daha iyi algılar, bu yönüyle de hızlı ataklar içeren aralıklı egzersiz türleri için de ideal bir seçenektir.

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

BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜLMEZKEN SAATİNİZİ TAKMA

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

Özellikle hassas bir cildiniz varsa arada bir bileğinizi havalandırmanız iyi olabilir. Saatinizi çıkarıp tekrar şarj edin. Böylece hem cildiniz hem de saatiniz dinlenerek bir sonraki egzersiz etkinliğinize hazır hale gelebilir.

EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

1. Saatinizi takın ve bilekliği sıkın.
2. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak veya GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersizi başlat seçeneğini** belirleyin

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

Örneğin, gerçekleştirmek istediğiniz bir egzersiz hedefini veya izlemek istediğiniz bir rotayı favorileriniz arasına ekleyebilir ve egzersiz görünümlerinize zamanlayıcı ekleyebilirsiniz. Güç tasarrufu seçeneklerini buradan da ayarlayabilirsiniz. Daha fazla bilgi için Hızlı menü bölümünü inceleyin.

Siz seçiminizi yaptıktan sonra saat egzersiz öncesi moduna dönecektir.

3. Tercih ettiğiniz spora göz atın.
4. Egzersiz verilerinizin doğru olabilmesi için saatiniz kalp atış hızınızı ve GPS uydu sinyallerini (yaptığınız sporda kullanılıyorsa) bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın. GPS uydu sinyallerini yakalamak için açık havaya çıkın ve uzun binalarla ağaçlardan uzak durun. Saatinizi ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun ve GPS sinyali araması sürecinde saatinize dokunmayın.

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

Mevcut ayarlarınıza göre tahmini egzersiz süresi yaklaşık 38 saattir. Güç tasarrufu ayarlarını kullanarak tahmini egzersiz süresini uzatabilirsiniz.

GPS için gereken minimum sayıda (4) uydu bulunduğunda GPS simgesinin etrafındaki daire turuncu renge döner. Bu noktada egzersiz seansınıza başlayabilirsiniz ama daha fazla hassasiyet için dairenin yeşile dönmesini beklemelisiniz.

İyi seviyede hassasiyet için gereken sayıda uydu bulunduğunda GPS simgesinin etrafındaki daire yeşil renge döner. Saat sizi ses ve titreşimle uyarır.

89 Kalp atış hızınız görüntüleniyorsa saat kalp atış hızınızı bulmuş demektir.

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

5. Tüm sinyaller bulunduğunda TAMAM düğmesine basarak egzersiz kaydını başlatın.

Egzersiz sırasında saatinizle yapabilecekleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için Egzersiz Yaparken bölümünü inceleyin.

PLANLANMIŞ EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde egzersizlerinizi planlayıp ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir ve bu hedefleri saatinizle eşitleyebilirsiniz.

İlgili gün için planlanmış egzersiz seansını başlatmak için:

1. Saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak egzersiz öncesi moduna girin.
2. O gün için programladığınız egzersiz hedefini başlatmanız istenir.

3. Hedef bilgilerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın.
4. TAMAM düğmesine basarak egzersiz öncesi moduna dönün ve kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
5. Saatiniz tüm sinyalleri bulduğunda TAMAM düğmesine basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntülendikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir. Daha fazla bilgi için Egzersiz Yaparken bölümünü inceleyin.

Planlanan egzersiz hedefleriniz FitSpark egzersiz önerilerine de dahil edilir.

BİRDEN FAZLA SPORLU EGZERSİZ SEANSI

Birden fazla sporlu egzersiz tek bir egzersiz seansında birden fazla spor yapmanıza ve egzersiz kaydınızı kesintiye uğratmadan sporlar arasında sorunsuzca geçiş yapabilmenize olanak sağlar. Birden fazla sporlu egzersiz seansında sporlar arasındaki geçiş süreleriniz kaydedilir. Bu sayede bir spordan diğerine ne kadar zamanda geçtiğinizi görebilirsiniz.

İki farklı birden fazla sporlu egzersiz seansı türü vardır: sabit birden fazla sporlu egzersiz seansı ve serbest birden fazla sporlu egzersiz seansı. Triatlon gibi sabit birden fazla sporlu egzersizlerde (Polar spor listesindeki birden fazla sporlu egzersiz profilleri) sporların sırası sabittir ve sporlar bu sırada yapılmalıdır. Serbest birden fazla sporlu egzersizde ise istediğiniz sporları spor listesinden seçip istediğiniz sırayla yapabilirsiniz. Ayrıca bu egzersizde sporlar arasında geçiş yapabilirsiniz.

Birden fazla sporlu egzersiz seansı başlatmadan önce egzersiz seansında yapacağınız sporların her biri için spor profili belirlediğinizden emin olun. Daha fazla bilgi için Flow'daki spor profilleri bölümünü inceleyin.

1. GERİ düğmesine basarak ana menüye girin, **Egzersizi başlat** seçeneğini seçin ve ardından bir spor profiline gidin. Triatlonu, serbest birden fazla sporlu egzersizi veya diğer birden fazla sporlu egzersiz profillerinden birini seçin (Flow web hizmetinden profil ekleyebilirsiniz).
2. Saatiniz tüm sinyalleri bulduğunda TAMAM düğmesine basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntülendikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.
3. Spor değiştirmek için GERİ'ye basarak geçiş moduna gidin.
4. Sıradaki sporunuzu seçin, TAMAM düğmesine basın (geçiş süreniz gösterilir) ve egzersizinize devam edin.

HIZLI MENÜ

Hızlı menüye; egzersiz öncesi modundan, bir seans esnasında seansı duraklatarak ve birden fazla spor seansı aktifken geçiş modu esnasında erişebilirsiniz. Hızlı menüye egzersiz öncesi modundaki hızlı menü simgesine veya IŞIK düğmesine basarak erişebilirsiniz. Seansı duraklattığınızda veya geçiş modundayken ise sadece IŞIK düğmesinde basarak erişebilirsiniz.

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

Güç tasarrufu ayarları:

Güç tasarrufu ayarları, **GPS kayıt sıklığını** değiştirerek, **Bilekten kalp atış hızı** ölçümünü kapatarak ve **Ekran koruyucu** kullanarak egzersiz sürenizi uzatabilme imkanı sunar. Bu ayarlar, pil kullanımını optimize etmenizi ve pil gücünüz düşükken çok uzun seanslar için daha fazla egzersiz süresi kazanmanızı sağlar.

Daha fazla bilgi için Güç tasarrufu ayarları bölümüne bakın

Arka plan ışığı:

Arka plan ışığı sürekli açık özelliğini **Açık** veya **Kapalı** olarak ayarlayın. Sürekli açık seçiliyse saat ekranınız egzersiz seansı boyunca açık kalır. Egzersiz seansınızı tamamladığınızda arka plan ışığı ayarı varsayılan olarak yeniden **Kapalı** durumuna geçer. Lütfen sürekli açık ayarının pilinizi daha hızlı tüketeceğini unutmayın.

Pusulayı kalibre etme:

Pusulayı kalibre etmek için ekrandaki talimatları izleyin.

Önerilerimiz:

Önerilerimiz'de günlük FitSpark egzersiz önerilerimizi bulabilirsiniz.

Havuz uzunluğu:

Yüzme/Havuzda yüzme profillerini kullanırken doğru havuz uzunluğunu seçmeniz oldukça önemlidir. Havuz uzunluğu ayarı tempo, mesafe ve kulaç hesaplamalarının yanı sıra SWOLF puanınızı da etkiler. Gerektiğinde **Havuz uzunluğu** ayarına erişip önceden belirlenmiş havuz uzunluğunu değiştirmek için TAMAM tuşuna basın. Havuz uzunluğu için varsayılan uzunluklar 25 metre, 50 metre ve 25 yardadır ancak bu değeri manuel olarak değiştirip istediğiniz değeri girebilirsiniz. Seçilebilecek minimum uzunluk 20 metre/yardadır.

Havuz Uzunluğu ayarını sadece egzersiz öncesi modundaki hızlı menüden yapabilirsiniz.

Güç sensörünün kalibre edilmesi:

Saatinizi üçüncü taraf bir bisiklet egzersizi güç sensörü ile eşleştirdiyseniz sensörü hızlı menüden kalibre edebilirsiniz. Önce bisiklet egzersizi spor profillerinden birini seçin ve aynakolları döndürerek vericileri etkinleştirin. Ardından hızlı menüden **Güç sensörünü kalibre et** seçeneğini belirleyin ve ekrandaki talimatları izleyerek sensörünüzü kalibre edin. Güç sensörünüze özel kalibrasyon talimatlarını görmek için üretici talimatlarını inceleyin.

Adım sensörünü kalibre etme:

Hızlı menü üzerinden adım sensörünüzü manuel olarak kalibre etmenin iki yolu vardır. Koşu spor profillerinden birini seçin, ardından **Adım sensörünü kalibre et** > **Koşuya göre kalibre et** veya **Kalibrasyon faktörü** seçeneğini belirleyin.

- **Koşuya göre kalibre et**: Egzersiz seansını başlatın ve bildiğiniz bir mesafeyi koşun. Mesafe 400 metreden uzun olmalıdır. Mesafeyi koştuğunuzda tur atmak için TAMAM düğmesine basın. Koştuğunuz gerçek mesafeyi seçin ve TAMAM düğmesine basın. Kalibrasyon faktörü güncellenmiştir.

  Lütfen aralık zamanlayıcısının kalibrasyon sırasında kullanılamayacağını unutmayın. Aralık zamanlayıcısını açık olarak ayarlarsanız saat manuel adım sensörü kalibrasyonunu etkinleştirmek için bu özelliği kapatmanızı isteyecektir. Kalibrasyon sonrasında zamanlayıcıyı duraklatma modu hızlı menüsünden açabilirsiniz.
- **Kalibrasyon faktörü**: Doğru mesafeyi veren faktörü biliyorsanız kalibrasyon faktörünü manuel olarak ayarlayın.

Adım sensörünün manuel veya otomatik kalibrasyonu ile ilgili ayrıntılı talimatlar için Grit X/Vantage V/Vantage M ile Polar adım sensörü kalibrasyonu bölümüne bakın.

Bu seçenek yalnızca saatinizle bir adım sensörünü eşleştirmeniz durumunda görüntülenir.

Favoriler:

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

Daha fazla bilgi için Favoriler bölümünü inceleyin.

Yarış temposu:

Yarış Temposu özelliği temponuzu sabit tutmanıza ve belirlenmiş bir mesafe için hedef sürenizi başarmanıza yardımcı olur. Örneğin 10.000 metrelik bir mesafe için 45 dakika hedef süre belirleyin ve önceden belirlenmiş hedefinize karşılık ne kadar önde ya da geride olduğunuzu takip edin. Bununla birlikte hedefinizi başarmak için temponuzu/hızınızı hangi seviyede korumanız gerektiğini kontrol edebilirsiniz.

Yarış Temposu saatinizden ayarlanabilir. Mesafe ve hedef süreyi belirleyin; artık hazırsınız. Bununla birlikte Flow web hizmetinde ya da uygulamasında bir Yarış Temposu hedefi belirleyebilir ve saatinize eşitleyebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için Yarış Temposu'na bakın.

Aralık zamanlayıcısı:

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

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

1. **Süreye dayalı** veya **Mesafeye dayalı** öğesini seçin: **Süreye dayalı**: Zamanlayıcı için dakika ve saniye değerlerini girin ve TAMAM düğmesine basın. **Mesafeye dayalı**: Zamanlayıcı için mesafeyi ayarlayın ve TAMAM düğmesine basın. **Başka bir zamanlayıcı ayarlamak ister misiniz?** yazısı görüntülenir. Başka bir zamanlayıcı ayarlamak için TAMAM düğmesine basın.
2. Bu işlemler tamamlandığında saat egzersiz öncesi moduna döner ve bu modda egzersiz seansını başlatabilirsiniz. Egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da çalışmaya başlar.

Daha fazla bilgi için Egzersiz Yaparken bölümünü inceleyin.

Geri sayım zamanlayıcısı:

Egzersiz seansınızın egzersiz görünümlerine geri sayım zamanlayıcısı eklemek için **Bu seansın zamanlayıcısı** > **Açık** seçeneklerini belirleyin. Hızlı menüye dönüp **Geri sayım zamanlayıcısı** > **Zamanlayıcıyı ayarla** seçeneklerini belirleyerek önceden ayarlanmış bir zamanlayıcı kullanabilir veya hızlı menüye dönerek yeni bir zamanlayıcı oluşturabilirsiniz. Geri sayım süresini ayarlayın ve onaylamak için TAMAM düğmesine basın. Bu işlemler tamamlandığında saat egzersiz öncesi moduna döner ve bu modda egzersiz seansını başlatabilirsiniz. Egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da çalışmaya başlar.

Daha fazla bilgi için Egzersiz Yaparken bölümünü inceleyin.

Rotalar:

Rotalar kısmında Flow web hizmetinin Keşfet görünümünde veya egzersiz seansınızın analiz görünümünde favori olarak kaydettiğiniz ve saatinize eşitlediğiniz rotaları bulabilirsiniz. Komoot rotalarına da buradan ulaşabilirsiniz.

Listeden bir rota seçin ve ardından rotayı nereden başlatmak istediğinizi seçin: **Başlangıç noktasından** (orijinal yön), **Rotanın ortasından** (orijinal yön), **Rotanın sonundan ters yöne** veya **Rotanın ortasından ters yöne**.

Daha fazla bilgi için Rota Rehberi bölümünü inceleyin.

Seçili spor profili için GPS ayarlanmışsa rotalar sadece egzersiz öncesi modundaki hızlı menüden kullanılabilir.

Başlangıca geri dön:

Başlangıca geri dön özelliği, egzersiz seansınızın başlangıç noktasına geri dönmeniz için size yol gösterir. **Başlangıca geri dön** görünümünü mevcut egzersiz seansınızın egzersiz görünümlerine eklemek için **Başlangıca geri dön** seçeneğini açık duruma getirin ve TAMAM'a basın.

Daha fazla bilgi için Başlangıca geri dön bölümünü inceleyin.

Başlangıca geri dön özelliği yalnızca spor profili için GPS açık olarak ayarlanmışsa kullanılabilir.

Egzersiz seansınız için bir egzersiz hedefi seçmek istediğinizde **Favoriler** ve **Rotalar** seçenekleri hızlı menüde üstü çizili olarak görüntülenir. Bunun sebebi egzersiz seansınız için sadece tek hedef seçebiliyor olmanızdır. Ayrıca oturumunuz için bir rota seçerseniz **Başlangıca geri dön** özelliği hızlı menüde üstü çizili olarak görüntülenecektir çünkü **Rotalar** ve **Başlangıca geri dön** özellikleri aynı anda seçilemez. Hedefinizi değiştirmek için üstü çizili seçeneği belirleyin. Hedefinizi veya rotanızı değiştirmek isteyip istemediğiniz sorulacaktır. Başka bir hedef seçmek için TAMAM tuşuna basarak onaylayın.

EGZERSİZ YAPARKEN

EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİNE GÖZ ATMA

Egzersiz sırasında YUKARI/AŞAĞI düğmesiyle egzersiz görünümlerine göz atabilirsiniz. Mevcut egzersiz görünümlerinin ve bu görünümlerde gördüğünüz bilgilerin seçtiğiniz spora ve seçtiğiniz spor profilini nasıl düzenlemiş olduğunuza bağlı olduğunu unutmayın.

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

Örneğin egzersiz görünümleriniz şu bilgileri içerebilir:

Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Mesafe

Süre

Tempo/Hız

Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Süre

Kalori

Tırmanış

Bulunduğunuz rakım (rakımı manuel olarak kalibre etmek için TAMAM düğmesine basın)

İniş

Bulunduğunuz segmentin mesafesi (düz, yokuş yukarı veya yokuş aşağı)

Tırmanış/İniş

Hız/Tempo

Yokuş yukarı/Yokuş aşağı sayımı

Duruş noktanız

Ana yönler

Maksimum kalp atış hızı

Kalp atış hızı grafiği ve mevcut kalp atış hızınız

Ort. kalp atış hızı

Maksimum güç

Güç grafiği ve mevcut gücünüz

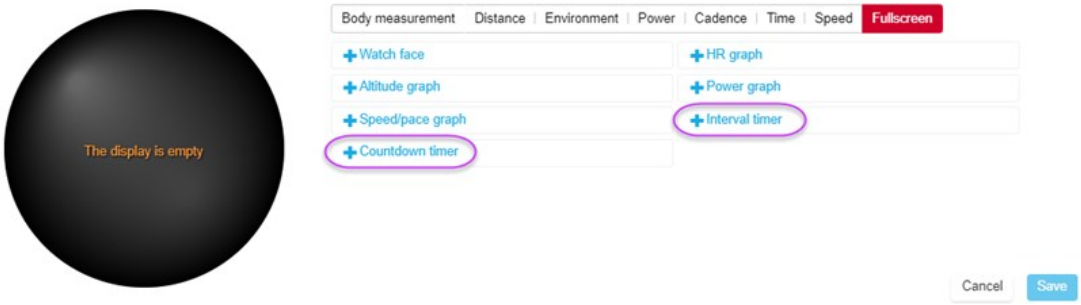
Ortalama güç

Günün saati

Süre

ZAMANLAYICI AYARLAMA

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



Daha fazla bilgi için Flow'daki Spor Profilleri bölümünü inceleyin.

Aralık Zamanlayıcısı

Hızlı menüden egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü açarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da çalışmaya başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümlerine eklediyseniz şu şekilde başlatabilirsiniz:

1. **Aralık zamanlayıcısı** görünümüne gidin ve TAMAM düğmesine basılı tutun. Daha önce ayarlanan bir zamanlayıcıyı kullanmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin veya **Aralık zamanlayıcısını ayarla** seçeneğiyle yeni bir zamanlayıcı oluşturun:
2. **Süreye dayalı** veya **Mesafeye dayalı** öğesini seçin: **Süreye dayalı**: Zamanlayıcı için dakika ve saniye değerlerini girin ve TAMAM düğmesine basın. **Mesafeye dayalı**: Zamanlayıcı için mesafeyi ayarlayın ve TAMAM düğmesine basın.
3. **Başka bir zamanlayıcı ayarlamak ister misiniz?** yazısı görüntülenir. Başka bir zamanlayıcı ayarlamak için TAMAM düğmesine basın.
4. Bittikten sonra aralık zamanlayıcısını başlatmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin. Her aralık tamamlandığında, saat titreyerek size haber verir.

Zamanlayıcıyı durdurmak için TAMAM düğmesine basılı tutun ve **Zamanlayıcıyı durdur** öğesini seçin.

Geri Sayım Zamanlayıcısı

Hızlı menüden egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü açarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da çalışmaya başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümlerine eklediyseniz şu şekilde başlatın:

1. **Geri sayım zamanlayıcısı** görünümüne gidin ve TAMAM düğmesine basılı tutun.
2. Daha önce ayarlanan bir zamanlayıcıyı kullanmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin veya **Geri sayım zamanlayıcısını ayarla** seçeneğiyle yeni bir geri sayım zamanlayıcısı oluşturun. Oluşturma işlemi tamamlandıktan sonra geri sayım zamanlayıcısını başlatmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin.
3. Geri sayım tamamlandığında, saat titreyerek sizi bilgilendirir. Geri sayım zamanlayıcısını yeniden başlatmak istiyorsanız TAMAM düğmesine basılı tutun ve **Başlat** öğesini seçin.

Zamanlayıcıyı durdurmak için TAMAM düğmesine basılı tutun ve **Zamanlayıcıyı durdur** öğesini seçin.

KALP ATIŞ HIZI, HIZ VEYA GÜÇ BÖLGESİ KİLİTLEME

ZoneLock özelliği ile kalp atış hızına, hız/tempoya veya güce dayalı olarak mevcut bölgenizi kilitleyebilirsiniz ve bu özellik egzersiz sırasında saatinizi kontrol etmenize gerek kalmadan seçtiğiniz bölgede kalmanıza yardımcı olur. Egzersiz sırasında kilitlenen bölgenin dışına çıkarsanız saatiniz size titreşimli bir bildirim gönderir.

Kalp atış hızı, hız/tempo ve güç bölgeleri için ZoneLock özelliği, her spor profiline göre ayrı olarak ayarlanmalıdır. Flow web hizmeti spor profili ayarlarındaki Kalp atış hızı, Hız/Tempo veya Güç ayarları altından bunu ayarlayabilirsiniz.

Hız/tempo veya güç bölgenizi kilitlemek üzere ZoneLock'ı kullanabilmek için spor profilinin egzersiz görünümlerine tam ekran **Hız/tempo grafiği** veya **Güç grafiği** eklemeniz de gerekir.

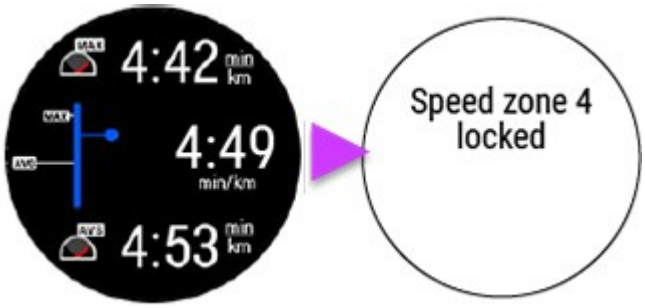
Kalp atış hızı bölgesini kilitleme

Mevcut kalp atış hızı bölgenizi kilitlemek için tam ekran **HR grafiği** görünümünde veya Flow'da düzenlenebilen görünümlerden herhangi birinde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.

Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

Hız/tempo bölgesini kilitleme

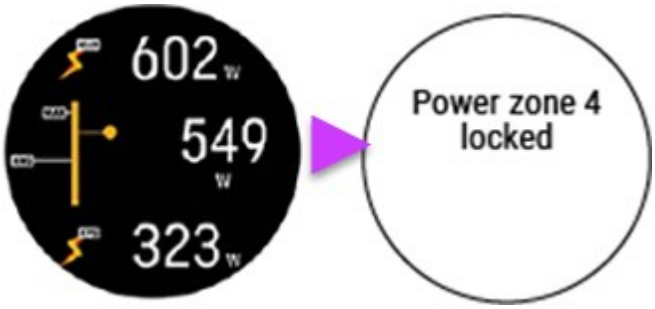
Mevcut hız/tempo bölgenizi kilitlemek için tam ekran **Hız/tempo grafiği** görünümünde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

Güç bölgesini kilitleme

Mevcut güç bölgenizi kilitlemek için tam ekran **Güç grafiği** görünümünde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

TUR İŞARETLER

Tur işaretlemek için TAMAM düğmesine basın. Turlar otomatik olarak da kaydedilebilir. Polar Flow uygulaması veya web hizmetindeki spor profili ayarlarında **Otomatik tur** değerini **Tur mesafesi**, **Tur süresi** ya da **Konum tabanlı** olarak ayarlayın. **Tur mesafesi**'ni seçerseniz bir tur için katedilmesi gereken mesafeyi girin. **Tur süresi**'ni seçerseniz, her turun süresini belirleyin. **Konum tabanlı**'yı seçerseniz, egzersiz seansına başladığınız yere her dönüşünüz bir tur olarak sayılır.

BİRDEN FAZLA SPORLU EGZERSİZ SEANSINDAN SPOR DEĞİŞTİRME

GERİ düğmesine basın ve geçmek istediğiniz sporu seçin. TAMAM düğmesine basarak seçiminizi onaylayın.

HEDEF BELİRLEYEREK EGZERSİZ YAPMA

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

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

VEYA

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

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

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

Egzersiz hedefi oluşturmayla ilgili talimatlar için Egzersizinizin planlanması *bölümüne bakın.*

Aşamalı egzersiz seansı sırasında aşamanın değiştirilmesi

Aşamalı hedefi oluşturduğunuzda **manuel aşama değişikliğini** seçtiyseniz aşamayı tamamladıktan sonra bir sonraki aşamaya devam etmek için Tamam'a basın.

Otomatik aşama değişikliğini seçtiyseniz bir aşamayı bitirdiğinizde otomatik olarak bir sonraki aşamaya geçilir. Aşama değiştirilirken saat titreyerek size haber verir.

Unutmayın: Çok kısa (10 saniyeden kısa) aşamalar ayarladığınızda aşama bittiği zaman sesli bildirim almazsınız.

Egzersiz hedefi bilgilerini görüntüleme

Egzersiz sırasında egzersiz hedefi bilgilerini görüntülemek için egzersiz hedefi görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutun.

Bildirimler

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

EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI

1. Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine basın.
2. Egzersize devam etmek için TAMAM düğmesine basın. Egzersiz seansını durdurmak için GERİ tuşunu basılı tutun. Egzersizi durdurduktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın bir özetini görürsünüz.

Seansınızı duraklattıktan sonra durdurursanız, duraklattıktan sonra geçen süre toplam egzersiz süresine eklenmez.

EGZERSİZ ÖZETİ

EGZERSİZ SONRASI

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

Özetinizde gösterilen bilgiler spor profiline ve toplanan verilere bağlıdır. Egzersiz özetiniz örneğin şu bilgileri içerebilir:

Başlangıç tarihi ve saati

Egzersiz seansının süresi

Egzersiz seansı boyunca kat edilen mesafe

Kalp atış hızı

Egzersiz seansı boyunca ortalama ve maksimum kalp atış hızınız.

Egzersiz seansındaki Kardiyo Yükünüz

Kalp atış hızı bölgeleri

Farklı kalp atış hızı bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi

Yakılan enerji

Egzersiz seansında yakılan enerji miktarı

Karbonhidrat

Protein

Yağ

Daha fazla bilgi için Enerji kaynakları bölümüne bakın.

Tempo/Hız

Egzersiz seansının ortalama ve maksimum temposu/hızı

Running Index: Koşu performansı bakımından sınıfınız ve performansınızın sayısal değeri. Running Index bölümüne bakarak daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Hız bölgeleri

Farklı hız bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi

Cadence (Kadans)

Egzersiz seansındaki ortalama ve maksimum kadansınız

Yerleşik ivmeölçer, bilek hareketlerinize bakarak koşu kadansınızı ölçer. Bisiklet egzersizi kadansı Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart kullanıyorsanız gösterilir.

Rakım

Egzersiz seansı esnasındaki maksimum rakım

Metre cinsinden egzersiz seansı sırasında tırmanılan yol

Metre cinsinden egzersiz seansı sırasında inilen yol

Güç

Ortalama güç

Maksimum güç

Kas ağırlığı

Güç alanları

Farklı güç alanlarında geçirilen egzersiz süresi

Koşu gücü, GPS açık durumda koşu türü spor profili kullanılırken bilekten ölçülür. Bisiklet egzersizi gücü, bisiklet egzersizi türü spor profili kullanırken ve harici bir bisiklet egzersizi güç sensörü kullanırken görüntülenir.

Hill Splitter

Toplam yokuş çıkış ve yokuş iniş sayısı

Toplam yokuş çıkış ve yokuş iniş mesafesi

Geçtiğiniz tepelerin tırmanış/iniş bilgilerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın.

Daha fazla bilgi için Hill Splitter bölümüne bakın.

Turlar/Otomatik turlar

Tur sayısı, en iyi turunuz ve ortalama tur süresi.

TAMAM düğmesine basarak aşağıdaki ayrıntılar arasında geçiş yapabilirsiniz:

1. Her turun süresi (en iyi tur sarı renkte vurgulanır)
2. Her turun mesafesi
3. Her turda kalp atış hızı bölgesi renginde ortalama ve maksimum kalp atış hızı
4. Her turun ortalama hızı/temposu
5. Her turun ortalama gücü

Birden Fazla Sporlu Egzersiz Özeti

Birden Fazla Sporlu Egzersiz Özetine egzersiz seansının genel özetinin yanı sıra seçilen spor esnasında harcanan süreyi ve kat edilen mesafeyi gösteren spora özel özetler de dahildir.

Egzersiz özetlerinizi daha sonra saatinizde görüntüleyebilmek için:

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin **En son egzersiz seansları** kadranını bulun ve TAMAM düğmesine basın.

Son 14 gündeki egzersiz seanslarınızın özetlerini görüntüleyebilirsiniz. YUKARI/AŞAĞI düğmesini kullanarak istediğiniz egzersiz seansına gidin ve TAMAM düğmesine basarak bu seansın özetini açın. Saatinizde en fazla 20 egzersiz özeti bulunabilir.

POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ EGZERSİZ VERİLERİ

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

Daha fazla bilgi için Polar Flow Uygulaması'na bakın.

POLAR FLOW WEB HİZMETİNDEKİ EGZERSİZ VERİLERİ

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

Daha fazla bilgi için Polar Flow Web Hizmeti'ne bakınız.

YÖN UYDULARI

Saatinizde çeşitli açık hava sporları için hız, tempo, mesafe ve yükseklik ölçümü sağlayan, egzersiz seansından sonra Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görmenize olanak tanıyan dahili GPS (GNSS) özelliği yer alır.

GPS'e ek olarak saatinizde kullanılan uydu navigasyon sistemini değiştirebilirsiniz. Bu ayar saatinizde **Genel ayarlar** > **Yön uyduları**'nda yer alır.**GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** veya **GPS + QZSS** seçeneğini belirleyebilirsiniz.**GPS + GLONASS** varsayılan ayardır.Bu seçenekler farklı uydu navigasyon sistemlerini test etme ve kapsadıkları alanlarda daha iyi performans verip vermediklerini görme olanağı sunar.

GPS + GLONASS

GLONASS Rus global uydu navigasyon sistemidir. Üç seçenek arasında global uydu görünürlüğü ve güvenilirliği açısından en iyi seçenek olduğu ve genel olarak tarafımızca önerildiği için varsayılan ayar olarak belirlenmiştir.

GPS + Galileo

Galileo, Avrupa Birliği tarafından oluşturulmuş bir global uydu sistemidir.

GPS + QZSS

QZSS, özellikle Japonya'ya odaklanan ve Asya ile Okyanusya bölgelerinde GPS performansını güçlendirmek üzere geliştirilen dört uyduluk bölgesel saat aktarım sistemi ve uydu tabanlı güçlendirme sistemidir.

DESTEKLİ GPS

Saat, hızlı uydu bağlantısı elde etmek ve egzersiz sırasında konumlandırma performansını iyileştirmek için Destekli GPS (A-GPS) kullanır. A-GPS verileri, saatinize GPS, Glonass, Galileo ve QZSS uydularının tahmini konumlarını bildirir. Böylece saatiniz uyduları nerede arayacağını bilir ve konumunuzun hızlıca tanımlanmasını sağlar.

A-GPS verileri her gün güncellenir. FlowSync yazılımı veya Polar Flow uygulaması üzerinden saatinizi Flow web hizmetiyle eşitlediğinizde, saatiniz otomatik olarak en yeni A-GPS veri dosyasıyla güncellenir.

A-GPS son geçerlilik tarihi

A-GPS veri dosyası 14 güne kadar geçerlidir. Konumlandırma doğruluğu ilk üç günde göreceli olarak yüksektir ve kalan günlerde giderek azalır. Düzenli güncellemeler yüksek bir konumlandırma doğruluğu seviyesi sağlar.

Mevcut A-GPS veri dosyası için son kullanım tarihini saatinizden kontrol edebilirsiniz. **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Ürününüz hakkında** > **Destekli GPS son kullanım tarihi** adımlarını izleyin. Veri dosyasının son kullanım tarihi geçmişse, FlowSync yazılımı veya Polar Flow uygulaması aracılığı ile saatinizi Flow web hizmeti ile eşitleyerek A-GPS verilerini güncelleyin.

A-GPS veri dosyasının son kullanım tarihi geçtiğinde, mevcut konumunuzun belirlenmesi için daha fazla süre gerekebilir.

En iyi GPS performansı için saati, ekranı yukarı bakacak şekilde bileğinize takın. Saatteki GPS anteninin konumu nedeniyle ekran bileğinizin altında olacak şekilde takmanız önerilmez. Bisikletin gidonuna takarak kullanacağınızda ekranın yukarı dönük olmasına dikkat edin.

ROTA REHBERİ

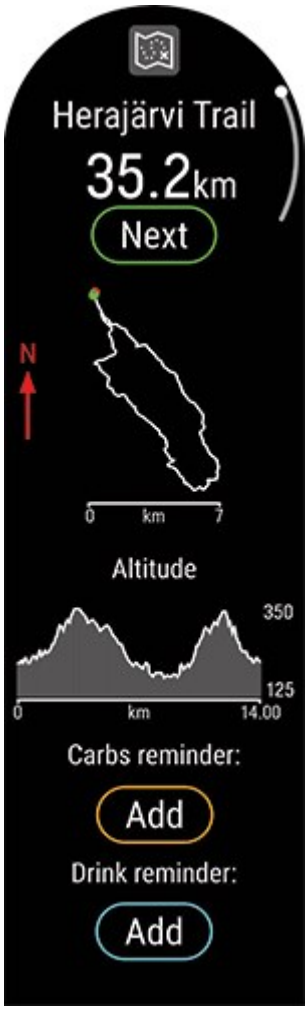
Rota rehberi özelliği, size daha önceki egzersiz seanslarında kaydettiğiniz rotalarda veya komoot ya da Strava gibi üçüncü taraf hizmetlerinden Flow'a aktardığınız rotalarda kılavuzluk eder. Rota dosyalarını GPX veya TCX dosya biçiminde doğrudan

Flow'a da aktarabilirsiniz.

Rotaya başlangıç noktasından, bitiş noktasından veya size en yakın noktadan (rota ortasından) başlayabilirsiniz. Saatiniz önce sizi rotadaki seçtiğiniz başlangıç noktasına götürür. Rotaya girdiğinizdeyse yolun tamamında kılavuzluğunuzu yapar ve yoldan sapmamanızı sağlar. Sadece ekrandaki yönlendirmeleri izleyin. Ekranın altında ne kadar yolunuzun kaldığını göreceksiniz.

ROTA VE YÜKSEKLİK PROFİLLERİ

Bir rota seçtikten sonra rotanın genel görünümünü ve yükseklik profilini göreceksiniz. Bu, hangi rotanın hangisi olduğunu ve egzersiz seansınızdan ne beklemeniz gerektiğini belirlemenize yardımcı olur.



PLANLI ROTALAR İÇİN TOPLAM TIRMANIŞ VE İNİŞ

Planlı bir rotaya başlarken rotanızdaki toplam tırmanış ve iniş değerlerini göreceksiniz. Rotada ilerlerken tırmanış/iniş değerleri güncellenecek ve siz her zaman rotada kalan toplam tırmanış ve iniş değerini göreceksiniz. İsterseniz mevcut tırmanış/iniş değerinizi de görebilirsiniz. Tam olarak nerede olduğunuzdan ve ne kadar yolunuz kaldığından her zaman emin olacaksınız.

Planlanmamış bir rotada ilerlerken önceki kilometreye yönelik tırmanış ve iniş değerlerinin yanı sıra mevcut tırmanış/iniş değerinizi de görebileceksiniz.

Haritalarda ayrıntılı rotalar planlamak ve Flow ile rotaları saatinize aktarmak için komoot'u kullanabilirsiniz.

SAATİNİZE ROTA EKLEME

Saatinize rota eklemek için rotayı Flow web hizmeti veya uygulaması üzerinden favorilerinize ekleyin ve uygulamayı saatinizle eşitleyin. Daha fazla bilgi için POLAR FLOW'DA FAVORİLERİ VE EGZERSİZ HEDEFLERİNİ YÖNETME sayfamıza göz atın.

ROTA REHBERİ İLE EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

1. Kullanmak istediğiniz spor profilini seçip egzersiz öncesi modundayken hızlı menüye gitmek için IŞIK düğmesine basın veya seçeneğine dokunun.
2. Listeden **Rotalar** seçeneğini belirleyin ve katetmek istediğiniz rotayı seçin.
3. İstiyorsanız **karbonhidrat hatırlatıcı** veya **içecek hatırlatıcı** ekleyin ve ardından **Başlat** seçeneğini belirleyin.
4. Rotaya nereden başlamak istediğinizi seçin: **Başlangıç noktasından**, **Rotanın ortasından**, **Rotanın sonundan ters yöne** veya **Rotanın ortasından ters yöne**.
5. Saatiniz kalp atış hızınızı ve GPS uydu sinyallerini bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın ve Tamam tuşuna basarak egzersiz seansınızı başlatın. Egzersiz seansınıza başlamadan önce pusulayı kalibre etmeniz istenebilir. İstenmesi durumunda, pusulayı kalibre etmek için ekrandaki talimatları izleyin.
6. Saatiniz, rota boyunca sizi yönlendirir. Rotaya ulaştığınızda **Rota başlangıç noktası bulundu** uyarısı görüntülenir ve egzersizinize başlayabilirsiniz.

Rotayı bitirdiğinizde **Rotanın sonuna geldiniz** uyarısı gösterilecektir.

YAKINLAŞTIRMA

Rotanızı yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz. **Tamam** tuşuna basın ve **Yakınlaştır/uzaklaştır** seçeneğini belirleyin. Ardından rota görünümünü ayarlamak için **+** ve **-** düğmelerini kullanın.

EGZERSİZ SIRASINDA ROTA DEĞİŞTİRME

Egzersiz seansınız sırasında farklı bir rotaya geçebilirsiniz.

1. Önce egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ tuşuna, ardından hızlı menüye girmek için IŞIK tuşuna basın.
2. **Rotalar** öğesini seçtiğinizde saat, **Rotanızı değiştirmek ister misiniz?** sorusunu sorar, **Evet** yanıtını belirleyip listeden bir rota seçin.
3. Hazır olduğunuzda **Başlat** seçeneğini belirleyin.

BAŞLANGICA GERİ DÖN

Başlangıca geri dön özelliği, sizi kuş uçumu yol tarifiyle egzersiz seansınızın başlangıç noktasına geri götürür.

Başlangıca geri dön özelliğini tek seans için kullanmak istiyorsanız:

1. Hızlı menüye gitmek için egzersiz öncesi modundayken IŞIK düğmesine basın veya seçeneğine dokunun.
2. Listeden **Başlangıca geri dön** öğesini seçip **Kuş uçumu yol üzerinden geri dön** seçeneğini belirleyin.

Kuş uçumu yol üzerinden başlangıç noktanıza geri dönmek için:

- Saatinizi önünüzde yatay pozisyonda tutun.
- Saatinizin hangi yöne gittiğinizi belirleyebilmesi için hareket etmeye devam edin. Ok işareti başlangıç noktanızın yönünü gösterecektir.
- Başlangıç noktasına geri dönmek için ok işaretinin gösterdiği yöne dönün.
- Saatiniz duruş noktanızı ve başlangıç noktasına doğrudan (kuş uçumu) uzaklığınızı da gösterir.

Başlangıca geri dön özelliğini, bir egzersiz seansı esnasında seansı durdurup IŞIK düğmesiyle hızlı menüyü açtıktan sonra **Başlangıca geri dön** seçeneğini **Kuş uçumu yol üzerinden geri dön** olarak belirleyerek de açabilirsiniz.

Başlangıca geri dön egzersiz görünümünü Polar Flow'da bir spor profiline eklerseniz bu özellik eklendiği profil için her zaman açık olacaktır ve her egzersiz seansında yeniden açmanız gerekmeyecektir.

Bilmediğiniz bir bölgedeyseniz saatinizin uydu sinyalini kaybetmesi ve pilinin bitmesi ihtimallerine karşı her zaman yanınızda bir harita bulundurun.

AYNI ROTADAN GERİ DÖN

Geldiğiniz rotadan egzersiz seansınızın başlangıç noktasına dönün. Ekrandaki yönlendirme, yoldan sapmanızı engeller ve geri dönüş yolunda sizi yönlendirir. Aynı rotadan geri dön özelliği, başlangıç noktanıza güvenli ve bildiğiniz bir rotadan geri dönmek istediğinizde kullanışlıdır.

Aynı rotadan geri dön özelliğini kullanma

1. Önce egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ tuşuna, ardından hızlı menüye girmek için IŞIK tuşuna basın.
2. **Başlangıca geri dön** öğesini seçip **Aynı rotadan geri dön** seçeneğini belirleyin.

Egzersiz seansınızın başlangıç noktasına gitmek için ekrandaki yönlendirmeyi izleyin. Ekranda, rota üzerinden gittiğinizde egzersiz seansınızın başlangıç noktasına kadar olan mesafeyi göreceksiniz.

Yakınlaştırma

Rotanızı yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz. **Tamam** tuşuna basın ve **Yakınlaştır/uzaklaştır** seçeneğini belirleyin. Ardından rota görünümünü ayarlamak için **+** ve **-** düğmelerini kullanın.

YARIŞ TEMPOSU

Yarış temposu özelliği temponuzu sabit tutmanıza ve belirlenmiş bir mesafe için hedef sürenizi başarmanıza yardımcı olur. Örneğin, 10 kilometrelik bir mesafe için 45 dakika hedef süre belirleyin ve önceden belirlenmiş hedefinize karşılık ne kadar önde ya da geride olduğunuzu takip edin.

Yarış temposu saatinizden ayarlanabilir. Bununla birlikte Flow web hizmetinde ya da uygulamasında Yarış Temposu hedefi belirleyebilir ve hedefinizi saatinize eşitleyebilirsiniz.

Söz konusu gün için yarış temposu planladıysanız saatiniz, egzersiz öncesi moduna girerken yarış temponuzu başlatmanızı önerir.

Saatinizde yarış temposu hedefi oluşturma

Egzersiz öncesi modunda Hızlı menüden bir yarış temposu hedefi oluşturabilirsiniz.

1. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak veya GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersizi başlat** seçeneğini belirleyin.
2. Egzersiz öncesi modunda Hızlı menü simgesine dokunun veya IŞIK düğmesine basın.
3. Ardından listeden **Yarış Temposu** seçeneğini belirleyip mesafe ile süreyi ayarlayın. Onaylamak için TAMAM düğmesine basın. Saat, hedef sürenize ulaşmanızı sağlayacak tempo/hız değerini gösterir ve egzersiz öncesi moduna döner. Buradan egzersiz seansınıza başlayabilirsiniz.

Flow web hizmetinde yarış temposu hedefi oluşturma

1. Flow web hizmetinde **Günlük** bölümüne gidin ve **Ekle > Egzersiz hedefi** seçeneğine tıklayın.
2. **Egzersiz hedefi ekle** ekranında, **Spor**'u seçin ve **Hedef adı** (en fazla 45 karakter), **Tarih** ve **Saat** alanlarını doldurup varsa eklemek istediğiniz **Notları** girin.
3. **Yarış Temposu** seçeneğini belirleyin.
4. Şu değerlerden ikisini girin: **Süre**, **Mesafe** ya da **Yarış Temposu**. Üçüncü değer otomatik oluşturulacaktır.
5. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
6. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Kaydet**'e tıklayın.

Hedefi FlowSync kullanarak saatinizle eşitleyebilirsiniz. Artık hazırsınız!

STRAVA LİVE SEGMENTLERİ

Strava Segmentleri, bisiklet veya koşu egzersizlerinde zamana karşı yarışmak isteyen sporcular için önceden belirlenmiş yollardan ve pistlerden oluşur. Segmentler, Strava.com adresinde tanımlanır ve herhangi bir Strava kullanıcısı tarafından oluşturulabilir. Segmentleri kullanarak bitirme sürelerinizi daha önceki sürelerinizle veya segmenti tamamlayan diğer Strava kullanıcılarının bitirme süreleriyle karşılaştırabilirsiniz. Her segmentin herkese açık bir lider tablosu bulunur. Söz konusu segmenti en kısa sürede tamamlayanlara King/Queen of the Mountain (KOM/QOM - Dağ Kralı/Kraliçesi) unvanı verilir.

Strava Live Segmentleri özelliğini Polar Grit X Pro ürününüzde kullanabilmek için Strava Summit Analiz paketine sahip olmanız gerektiğini unutmayın. Strava Live Segmentlerini etkinleştirdikten sonra segmentleri Flow hesabınıza aktarıp Grit X Pro'niz ile eşitlediğinizde, favori Strava segmentlerinize yaklaştığınız anda saatinizden uyarı alırsınız.

Bir segmentteyken saatinizde kişisel rekorunuzun (PR) ilerisinde mi, yoksa gerisinde mi olduğunuzu gösteren gerçek zamanlı performans verileri görüntülenir. Segment tamamlandığında sonuçlar anında hesaplanıp saatinizde gösterilir, ancak nihai sonuçları Strava.com adresinden kontrol etmeniz gerekir.

STRAVA VE POLAR FLOW HESAPLARINIZI BAĞLAYIN

Strava ve Polar Flow hesaplarınızı Polar Flow web hizmetinden VEYA Polar Flow uygulamasından bağlayabilirsiniz.

Polar Flow web hizmetinde **Ayarlar > Partnerler > Strava > Bağlan** adımlarını izleyin.

ya da

Polar Flow uygulamasında **Genel Ayarlar > Bağlan > Strava** adımlarını izleyin (bağlanmak için düğmeyi kaydırın).

STRAVA SEGMENTLERİNİ POLAR FLOW HESABINIZA AKTARIN

1. Strava hesabınızda, Polar Flow Favorilerinize/Grit X Pro'ye aktarmak istediğiniz segmentleri seçin. Bu işlemi segment adının yanındaki yıldız simgesini seçerek gerçekleştirebilirsiniz.
2. Ardından yıldızlı Strava Live Segmentlerini Polar Flow hesabınıza aktarmak için Polar Flow web hizmetinin Favoriler sayfasındaki Strava Live Segmentlerini Güncelle seçeneğini belirleyin.
3. Grit X Pro'nizde aynı anda en fazla 100 favori bulunabilir. Strava Live Segmentleri listesinin solundaki seçim kutularına tıklayarak Grit X Pro'nize aktarmak istediğiniz segmentleri seçin ve sağ tarafta bulunan Grit X Pro eşitleme listenize taşıyın. Sürükleyip bırakarak Grit X Pro'nizdeki favorilerinizin sırasını değiştirebilirsiniz.
4. Değişiklikleri saatinize kaydetmek için Grit X Pro'nizi eşitleyin.

Polar Flow web hizmetinde ve uygulamasında favorilerinizi nasıl yöneteceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için Polar Flow'da favorileri ve egzersiz hedeflerini yönetme sayfamıza göz atın.

Strava Destek bölümünden Strava segmentleri hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

STRAVA LİVE SEGMENTLERİ İLE SEANS BAŞLATIN

Strava Live Segmentleri GPS gerektirir. Kullanmak istediğiniz koşu ve bisiklet spor profillerinde GPS ayarının açık olduğundan emin olun.

Koşu veya bisiklet egzersizi seansına başladığınızda, saatinizle senkronize edilen yakındaki Strava segmentleri (bisiklette en fazla 50 kilometre ya da koşuda en fazla 10 kilometre uzağınızdaki), Strava segmentleri egzersiz görünümünde gösterilir. Egzersiz seansları sırasında YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak Strava segmentleri görünümüne gidin.

Bir segmente yaklaştığınızda (bisiklette en fazla 200 ya da koşuda en fazla 100 metre uzak olduğunuzda) saatinizden uyarı alırsınız ve segmente kalan mesafeye geri sayım yapılır. Saatinizde geri düğmesine basarak segmenti iptal edebilirsiniz.

Segmentin başlangıç noktasına vardığınızda başka bir uyarı alırsınız. Segment otomatik olarak kaydedilmeye başlar. Saatinizde hem segmentin adı hem de segmentteki kişisel rekor süreniz görüntülenir.

Ekranda kişisel rekorunuzun (veya segmenti ilk kez yapıyorsanız KOM/QOM'nin) gerisinde veya ilerisinde olup olmadığınız ve hızınız/temponuz ile kalan mesafe gösterilir.

Segmenti tamamladıktan sonra saatinizde süreniz ve bu süre ile kişisel rekorunuz arasındaki fark gösterilir. Yeni bir kişisel rekor kırdıysanız PR sembolü görüntülenir.

HİLL SPLİTTER™

Hill Splitter™, egzersiz seansınızda yokuş çıkarken ve yokuş inerken nasıl performans gösterdiğinizi izlemenizi sağlar. Hill Splitter™, GPS bilgilerinize göre hız, mesafe ve barometrik rakım verilerini kullanarak tüm yokuş çıkışları ve yokuş inişleri otomatik olarak tespit eder. Rotanızda algılanan tüm yokuşlar için mesafe, hız, tırmanış ve iniş gibi değerlerle birlikte performansınıza yönelik ayrıntılı bilgiler gösterir. Egzersiz seansınızın yükseklik profili hakkında veriler elde edip farklı egzersiz seansları arasında yokuş istatistiklerini karşılaştırabilirsiniz. Tüm yokuşlara ilişkin ayrıntılı bilgiler otomatik olarak kaydedilir ve turları manuel olarak eklemenize gerek kalmaz.

Hill Splitter, tüm egzersiz seanslarında araziye uyum sağlar. Pratikte bu durum, nispeten düz bir arazide egzersiz seansı yaparken küçük yokuşların bile sayıldığı anlamına gelir. Dağlar gibi yüksekliğin çokça farklılık gösterdiği bölgelerde egzersiz yaparken ise en küçük yokuşlar sayılmaz. Bu adaptasyon daima egzersiz seansına özeldir.

Yokuş olarak sayılan minimum tırmanış veya inişler, spor profilinize bağlı olarak değişir. Yokuş aşağı sporlarda (snowboard, yokuş aşağı kayak, dağlık bölgede kayak ve telemark kayak) bu yükseklik 15 metreyken diğer tüm sporlarda 10 metredir.

ⓘ Hill Splitter kullanımı için 1 saniyelik GPS kayıt sıklığı gereklidir. 1 veya 2 dakikalık kayıt sıklıkları ile birlikte kullanılamaz.

HİLL SPLİTTER GÖRÜNÜMÜNÜ SPOR PROFİLİNE EKLEME

Hill Splitter egzersiz görünümü tüm koşu, bisiklet ve yokuş aşağı spor profili türleri için varsayılan olarak açıktır. Bununla beraber, GPS ve barometrik rakım ölçümlerini kullanan herhangi bir spor profiline de eklenebilir.

Polar Flow web hizmetinde:

1. **Spor Profilleri**'ne gidin ve Hill Splitter görünümünü eklemek istediğiniz spor profilinde **Düzenle**'yi seçin.
2. **Cihaza bağlı** seçeneğini belirleyin
3. **Grit X Pro** > **Egzersiz görünümleri** > **Yeni ekle > Tam Ekran > Hill Splitter** adımlarını izleyin ve kaydedin.

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. Ana menüye gidin ve **Spor profilleri**'ni seçin.
2. Sporu seçin ve **Düzenle**'ye dokunun.
3. Hill Splitter egzersiz görünümünü ekleyin.
4. Hazır olduğunuzda Bitti seçeneğine dokunun.

Ayarları Polar cihazınızla eşitlemeyi unutmayın.

HİLL SPLİTTER İLE EGZERSİZ

Egzersiz seansınıza başladıktan sonra YUKARI/AŞAĞI düğmelerini kullanarak Hill Splitter görünümüne geçin. Egzersiz seansınız boyunca aşağıdaki ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz:

- Mesafe: Mevcut segmentin mesafesi (düz, yokuş yukarı veya yokuş aşağı)
- Mevcut segmentteki tırmanışlar/inişler
- Hız

Yokuş ile düzlük arası geçişlerde gecikme olabileceğini göz önünde bulundurun. Bu gecikme yokuşun bittiğinden emin olmamızı sağlar. Hill Splitter egzersiz görünümünde gösterilen bir yokuş ile düzlük arasındaki geçiş gecikse de yokuşun bittiği nokta verilerde doğru bir şekilde işaretlenir. Bu nedenle Polar Flow web hizmetinde veya uygulamasında egzersiz özetinizi görüntülerken doğru şekilde gösterilir.

Yokuş ayrıntıları açılır penceresi

Yokuş aşağı sporlarda (snowboard, yokuş aşağı kayak, dağlık bölgede kayak ve telemark kayak), son geçtiğiniz ve ardından 15 metre yukarı tırmandığınız yokuşa ilişkin ayrıntıların bulunduğu bir açılır pencere görüntülenir. Bu zamanlama sayesinde açılır pencere, siz teleskide yokuş çıkarken görüntülenir.

- Mesafe: Mevcut segmentin mesafesi (düz, yokuş yukarı veya yokuş aşağı)
- Mevcut segmentteki tırmanışlar/inişler
- Ortalama hız
- Yokuş sayısı

HİLL SPLİTTER ÖZETİ

Egzersiz seansınızdan sonra egzersiz özetinde aşağıdaki bilgileri bulabilirsiniz:

- Yokuş çıkış ve yokuş iniş sayısı
- Toplam yokuş çıkış ve yokuş iniş mesafesi

POLAR FLOW WEB HİZMETİNDE VE MOBİL UYGULAMASINDA AYRINTILI ANALİZ

Egzersiz seansınızdan sonra verilerinizi eşitleyerek Polar Flow web hizmetinde tüm yokuş yukarı, yokuş aşağı ve düz segmentlere ilişkin ayrıntılı verileri görüntüleyin. Egzersiz seansınızın genel bakışına Polar Flow uygulamasından da erişebilirsiniz.

Her bir segmente ilişkin veriler spor profilinize ve kullandığınız sensörlere bağlı olsa da rakım, güç, kalp atış hızı, koşu kadansı ve hız gibi veriler, analizinize dahil olabilir.

Polar Coach | Polar Flow | Updates | Polar.com

POLAR FLOW — FEED | EXPLORE | DIARY | PROGRESS | COMMUNITY | PROGRAMS — Janet Hamilton

Diary | Training history | Activity | Recovery status | Sleep | Balance

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 | 0 | Relive | Private

01:30:19 Duration | 25.53 km Distance | 162 bpm Average heart rate Max 191 | Min 107 | 1341 kcal Calories | Tempo training + | less

Sport: Mountain biking

How do you feel? Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace Max 02:04

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill
1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

191 Very high Cardio load

65 % Cardohydrate
3 % Protein
34 % Fat

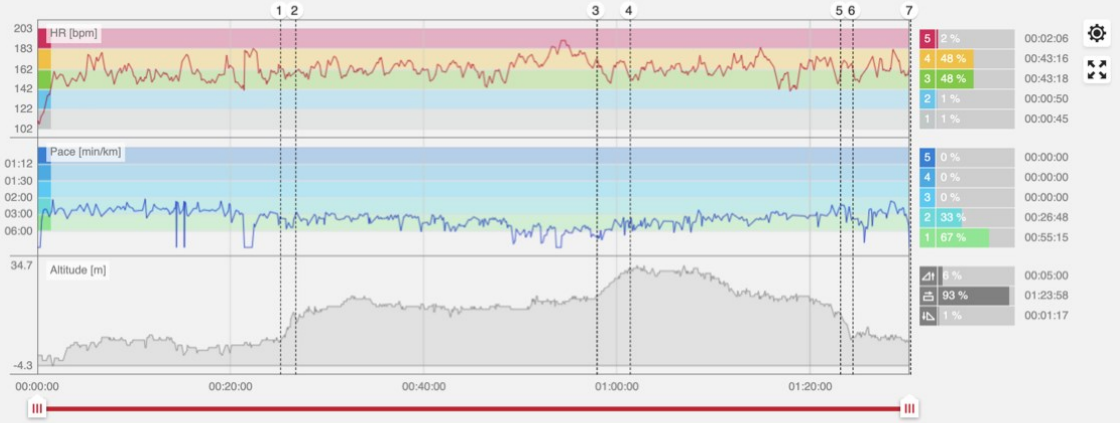
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

641 Medium Perceived load

5 /10 Hard Your estimate (RPE)

60 m Descent

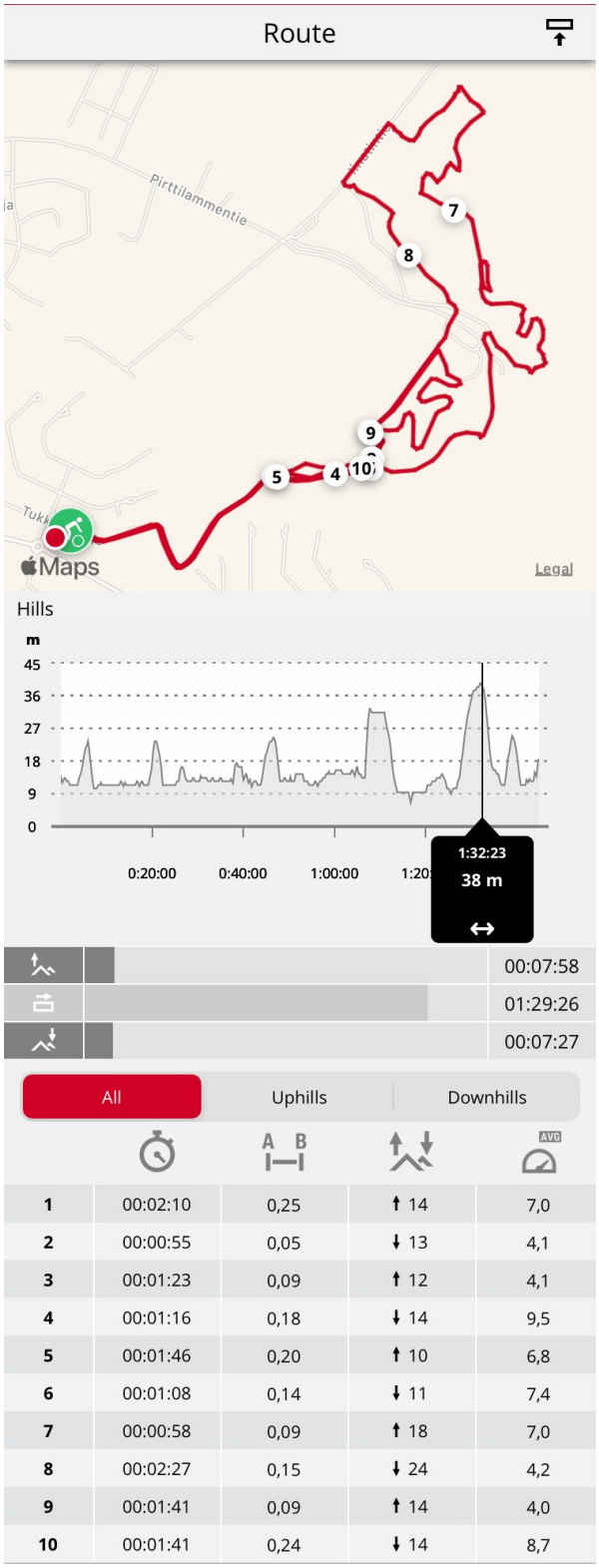


All hills | Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session | Remove training

© Polar Electro 2020 | Terms of Use | Privacy Notice | Customer care | Follow us on



KOMOOT

Komoot ile haritalarınızda ayrıntılı rotalar planlayın ve rotalarınızı saatinize aktararak egzersizinizi adım adım rota rehberiyle yapın! Yol bisikleti, doğa yürüyüşü, tur bisikletçiliği veya dağ bisikleti gibi tüm egzersizlerinizde, Komoot'un üstün planlama ve navigasyon teknolojisinden faydalanarak açık havanın güzelliğini daha yakından keşfedebilirsiniz.

Komoot hesabınız yoksa hemen oluşturun. Komoot'a kaydolduğunuzda tüm temel özellikleri deneyebileceğiniz ücretsiz bir bölge kazanırsınız. Komoot, bulunduğunuz bölgeyi ücretsiz bölgeniz olarak seçmenizi önerir. Bölgenizi seçtikten sonra Komoot uygulamasını Polar Flow'a bağlayabilir ve Komoot rotalarınıza saatinizden ulaşabilirsiniz.

Komoot'u nasıl kullanacağınız hakkında yardım almak için support.komoot.com/hc/en-us adresinden destek sitesine göz atın.

> Komoot rotaları için 1 saniyelik GPS kayıt sıklığı gereklidir. 1 veya 2 dakikalık kayıt sıklıkları ile birlikte kullanılamaz.

KOMOOT VE POLAR FLOW HESAPLARINIZI BAĞLAMA

İlk olarak Polar Flow hesabınızın ve Komoot hesabınızın bulunduğundan emin olun. Komoot ve Polar Flow hesaplarınızı Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow uygulamasından bağlayabilirsiniz.

Polar Flow web hizmetinde **Ayarlar > Partnerler > Komoot > Bağlan** adımlarını izleyin.

ya da

Polar Flow uygulamasında **Genel Ayarlar > Bağlan > Komoot** adımlarını izleyin (bağlanmak için düğmeyi kaydırın).

> Komoot ve Polar Flow hesaplarınızı bağladıktan sonra, Komoot hesabınızda kilidini açtığınız tüm planlanmış Komoot turlarınız Polar Flow'daki favori rotalarınız ile eşitlenir.

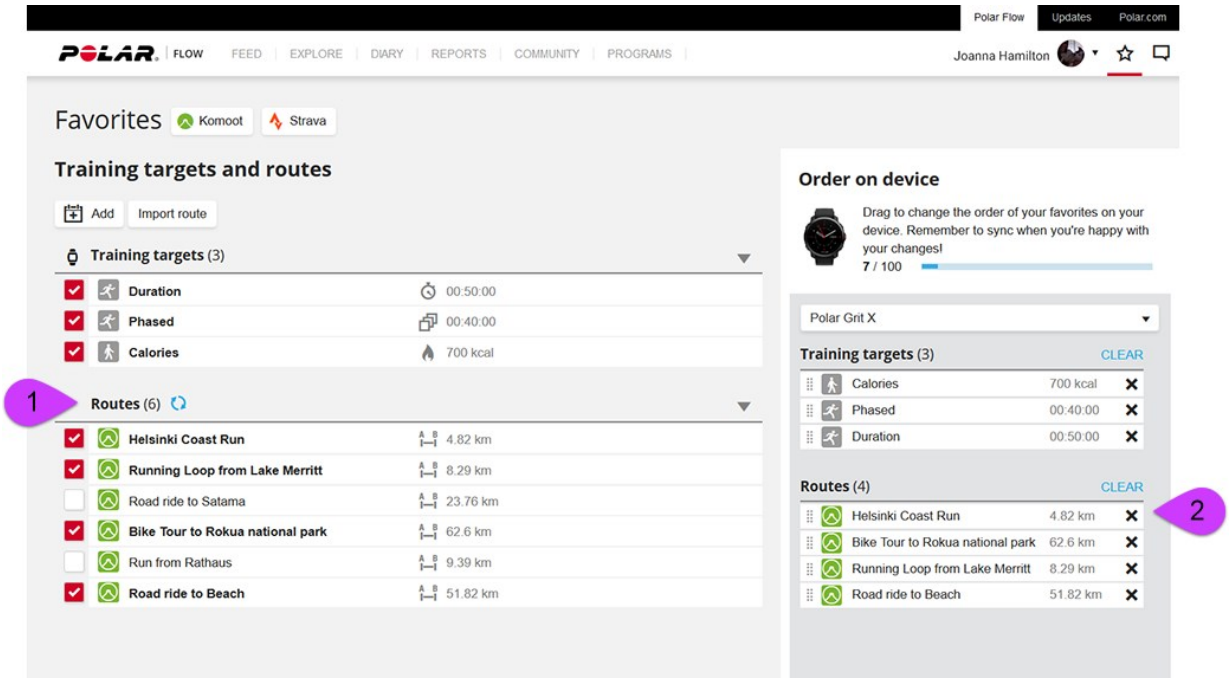
KOMOOT ROTALARINI SAATİNİZLE EŞİTLEME

Saatinize aktarmak istediğiniz rotaları Polar Flow web hizmetinden veya uygulamasından seçebilirsiniz. Saatinizde aynı anda en fazla 100 favori bulunabilir.

Flow web hizmetinde Favoriler sayfanıza gitmek için sayfanın üst kısmında yer alan menü çubuğunda Favoriler simgesine ☆ tıklayın.

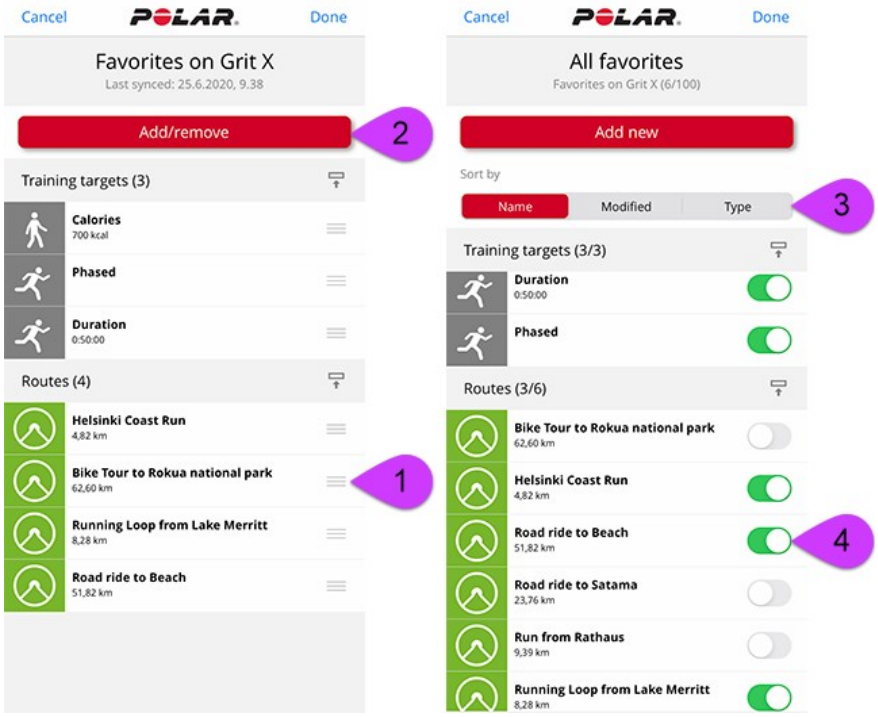
1. Rota listesinin solundaki seçim kutularına tıklayarak rotaları seçin ve sağ taraftaki saat eşitleme listesine taşıyın.

   Komoot ile yeni rotalar planladıysanız düğmesine tıklayarak bunları rota listenizde güncelleyebilirsiniz.
2. Sürükleyip bırakarak saatinizdeki rotaların sırasını değiştirebilirsiniz. Farklı rotaları kaldırmak için X'e, tek seferde tüm rotaları kaldırmak için **TEMİZLE**'ye tıklayabilirsiniz. Saatinizden kaldırsanız bile rotalarınızın favorilerinizde hala kullanılabilir olduğunu unutmayın.
3. Değişikliklerinizi kaydetmek için saatinizi eşitleyin.



Polar Flow uygulamasındaCihazlar menüsüne ve cihaz sayfasına gidin. Saatinizdeki mevcut favorilerinizi görmek için sayfayı aşağı kaydırın ve **Ekle/çıkar** seçeneğine dokunun.

1. Sağdaki ☰ (iOS) / ☰ (Android) seçeneğine dokunup basılı tutarak rotalarınızın sırasını değiştirebilir ve rotalarınızı istediğiniz yere sürükleyebilirsiniz.
2. Rota eklemek veya çıkarmak için **Ekle/çıkar** seçeneğine tekrar dokunarak tüm favorilerinize erişebilirsiniz.
3. Favorilerinizi şu ölçütlere göre sıralayabilirsiniz: **Ad**, **Değiştirilme Tarihi** ve **Tür**.
4. Bir rotayı saatinizden kaldırmak için anahtarı sola çevirin. Rota eklemek için anahtarı sağa çevirin.
5. Değişiklikleri kaydetmek için saatinizi uygulamayla eşitleyin.



Polar Flow web hizmetinde ve uygulamasında favorilerinizi nasıl yöneteceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için Polar Flow'da favorileri ve egzersiz hedeflerini yönetme sayfamıza göz atın.

KOMOOT ROTASIYLA EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

1. Hızlı menüye gitmek için egzersiz öncesi modundayken IŞIK düğmesine basın veya seçeneğine dokunun.
2. Listeden **Rotalar** seçeneğini belirleyin ve katetmek istediğiniz Komoot rotasını seçin. Önce bulunduğunuz konuma en yakın rota gösterilecektir.
3. Rotaya nereden başlamak istediğinizi seçin: **Başlangıç noktası** veya **Rota ortası**.
4. Kullanmak istediğiniz spor profilini seçip egzersiz seansınızı başlatın.
5. Saatiniz, rota boyunca sizi yönlendirir. Rotaya ulaştığınızda **Rota başlangıç noktası bulundu** uyarısı görüntülenir ve egzersizinize başlayabilirsiniz.

Saatiniz, rota boyunca sizi adım adım talimatlarla yönlendirir.

SMART COACHİNG

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

Saatinizde aşağıdaki Polar Smart Coaching özellikleri bulunur:

- Training Load Pro
- FuelWise™
- Bilekten koşu gücü
- Koşu Programı
- Running Index
- Training Benefit
- Akıllı kalori
- Kesintisiz kalp atış hızı
- Polar Sleep Plus
- Etkinlik Rehberi
- Etkinlik Kazanımı
- Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü
- Sleep Plus Stages™ uyku takibi
- Serene™ rehberli nefes egzersizi
- Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi
- FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu

TRAİNİNG LOAD PRO

Yeni Training Load Pro™ özelliği, egzersiz seanslarının vücudunuza ne kadar yük bindirdiğini ölçer ve bunun performansınızı nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur. Training Load Pro, kardiyovasküler sisteminizin **Kardiyo yükünü** gösteren bir egzersiz yükü değeri sağlar ve **Algılanan Ağırlık** özelliğiyle ne kadar zorlandığınızı derecelendirebilirsiniz. **Kas Ağırlığı** egzersiz seansınız esnasında kaslarınızın ne kadar zorlandığını gösterir. Vücudunuzdaki her bir sistemin ne kadar zorlanmış olduğunu bilirseniz doğru zamanda doğru sistemi çalıştırarak egzersizlerinizden en iyi şekilde yararlanabilirsiniz.

Kardiyo Yükü

Kardiyo Yükü, egzersiz yükünü ölçmenin bilimsel olarak kanıtlanmış ve kabul gören yöntemlerinden biri olan egzersiz tepkisi hesaplamaları (TRIMP) temel alınarak yapılır. Kardiyo Yükü değeriniz, egzersiz seansınızın kardiyovasküler sisteminizi ne kadar zorladığını gösterir. Kardiyo Yükü değeriniz ne kadar büyük olursa egzersiz seansınız da kardiyovasküler sisteminiz için

o kadar yorucu olur. Kardiyo Yükü yaptığınız her egzersizden sonra alınan kalp atış hızı verilerinize ve egzersiz seansı süresine göre hesaplanır.

Algılanan Ağırlık

Nasıl hissettiğiniz bütün sporlarda egzersiz yükünü hesaplamanın faydalı yöntemlerinden biridir. **Algılanan Ağırlık** egzersiz seansınızın süresi ve egzersiz seansınızın ne kadar zor olduğuna dair kişisel hisleriniz göz önünde bulundurularak hesaplanan bir değerdir. Bu değer bilimsel olarak kabul edilmiş bir kişisel egzersiz yükü ölçme yöntemi olan **Algılanan Zorlanma Oranı (RPE)** ile hesaplanır. RPE ölçeği özellikle de güç egzersizleri gibi sadece kalp atış hızına bağlı egzersiz yükü ölçümlerinin kısıtlı kaldığı sporlarda faydalıdır.

*Bir egzersiz seansının sonunda **Algılanan Ağırlık** değerinizi almak için seansınızı Flow mobil uygulamasında derecelendirin. 1-10 arası bir değer seçebilirsiniz. Bu ölçekte 1 çok kolay, 10 ise maksimum efor anlamına gelir.*

Kas Ağırlığı

Kas Ağırlığı egzersiz seansınız esnasında kaslarınızın ne kadar zorlandığını gösterir. Kas Ağırlığı, kısa aralıklı, atak ve yokuş yukarı egzersizler gibi kalp atış hızınızın yoğunluk değişimlerine tepki vermeye zaman bulamadığı yüksek yoğunluklu egzersiz seanslarında egzersiz yükünüzü ölçmenize yardımcı olur.

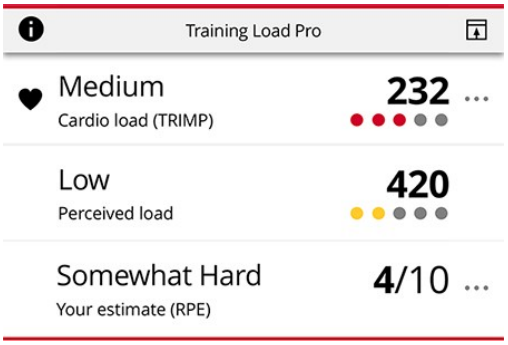
Kas ağırlığı bir koşu veya bisiklet egzersizi seansında ürettiğiniz mekanik enerji (kJ) miktarını gösterir. Bu değer, sarf ettiğiniz eforu üretmek için kullandığınız enerji girişini değil enerji çıkışınızı yansıtır. Genellikle ne kadar zindeyseniz enerji giriş çıkışınızın verimliliği de o kadar yüksek olur. Kas ağırlığı güce ve süreye bağlı olarak hesaplanır. Koşuda ise ağırlığınız da dikkate alınır.

Koşu gücü, GPS açık durumda spor profili koşu türü kullanılırken veya harici bir koşu gücü sensörü kullanılırken bilekten ölçülür. Bisiklet egzersizi gücü, bir bisiklet egzersizi tipi spor profili kullanırken ve harici bir bisiklet egzersizi güç sensörü kullanırken görüntülenir.

Tek egzersiz seansının Egzersiz Yükü

Tek egzersiz seansının Egzersiz Yükü saatinizde, Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde bulunan egzersiz seansı özetinizde gösterilir.

Ölçülen yüklerin her biri için mutlak bir egzersiz yükü değeri alacaksınız. Bu değer ne kadar büyükse, egzersiz vücudunuzu o kadar zorlamış demektir. Ayrıca son egzersiz seansınızdaki egzersiz yükünün son 90 gündeki egzersiz yükü ortalamanıza kıyasla ne kadar zor olduğunu zorluk derecesi görseli ve sözlü açıklamalarla öğrenebilirsiniz.



Zorluk derecesi ve sözlü açıklamalar ilerlemenize uyum sağlar: Egzersizlerinizi ne kadar akıllı yaparsanız, kaldırabileceğiniz yük de o kadar artar. Kondisyonunuz ve egzersiz toleransınız arttıkça zorluk derecesi 3 (Orta) olan bir egzersiz yükünün birkaç ay sonraki zorluk derecesi 2 (düşük) olur. Bu uyarlanabilir ölçek, aynı tür egzersiz seanslarının farklı zamanlarda mevcut durumunuza bağlı olarak vücudunuzu farklı şekillerde etkileyebileceğini gösterir.

●●●●● **Çok yüksek**

Yüksek

Orta

Düşük

Çok düşük

Zorlanma ve Tolerans

Yeni Training Load Pro özelliği, bireysel egzersiz seanslarının Kardiyo yüküne ek olarak kısa dönem Kardiyo yükünüzü (Zorlanma) ve uzun dönem Kardiyo yükünüzü (Tolerans) de ölçer.

Zorlanma son zamanlarda egzersizler esnasında ne kadar zorlandığınızı gösterir. Bu seçenekle son 7 gün içindeki ortalama günlük yükünüzü görebilirsiniz.

Tolerans kardiyo antrenmanına dayanıklılık açısından ne kadar hazır olduğunuzu gösterir.Bu seçenekle son 28 gün içindeki ortalama günlük yükünüzü görebilirsiniz. Kardiyo antrenmanı toleransınızı yükseltmek için egzersiz miktarınızı uzun bir süreye yayarak, yavaşça artırmalısınız.

Kardiyo Yükü Durumu

Kardiyo yükü durumu **Zorlanma** ve **Tolerans** değerleriniz arasındaki ilişkiye bakar ve buna bağlı olarak Kardiyo yükü durumunuzun egzersiz yetersiz, koruma, verimli egzersiz ve aşırı egzersiz durumlarından hangisi olduğunu gösterir. Bunun yanı sıra durumunuza göre kişiselleştirilmiş geri bildirim de alacaksınız.

Kardiyo yükü durumu egzersizinizin vücudunuza etkisini ve gelişiminizi nasıl etkilediğini değerlendirmeniz konusunda sizi yönlendirecektir. Geçmişteki egzersizlerinizin bugünkü performansınızı nasıl etkilediğini bilirseniz toplam egzersiz hacminizi kontrol altında tutabilir ve farklı yoğunluklardaki egzersizlerin zamanlamasını en iyi şekilde ayarlayabilirsiniz. Bir egzersiz seansı sonrası egzersiz durumunuzun nasıl değiştiğini görerek egzersizin size ne kadar yük bindirdiğini anlayabilirsiniz.

Saatinizde kardiyo yükü durumu

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Kardiyo Yükü Durumu kadranını bulabilirsiniz.

1. Kardiyo yükü durumu grafiği
2. Kardiyo yükü durumu

   Aşırı egzersiz (Yük normalden çok daha fazla):

   Verimli (Yük yavaşça artıyor)

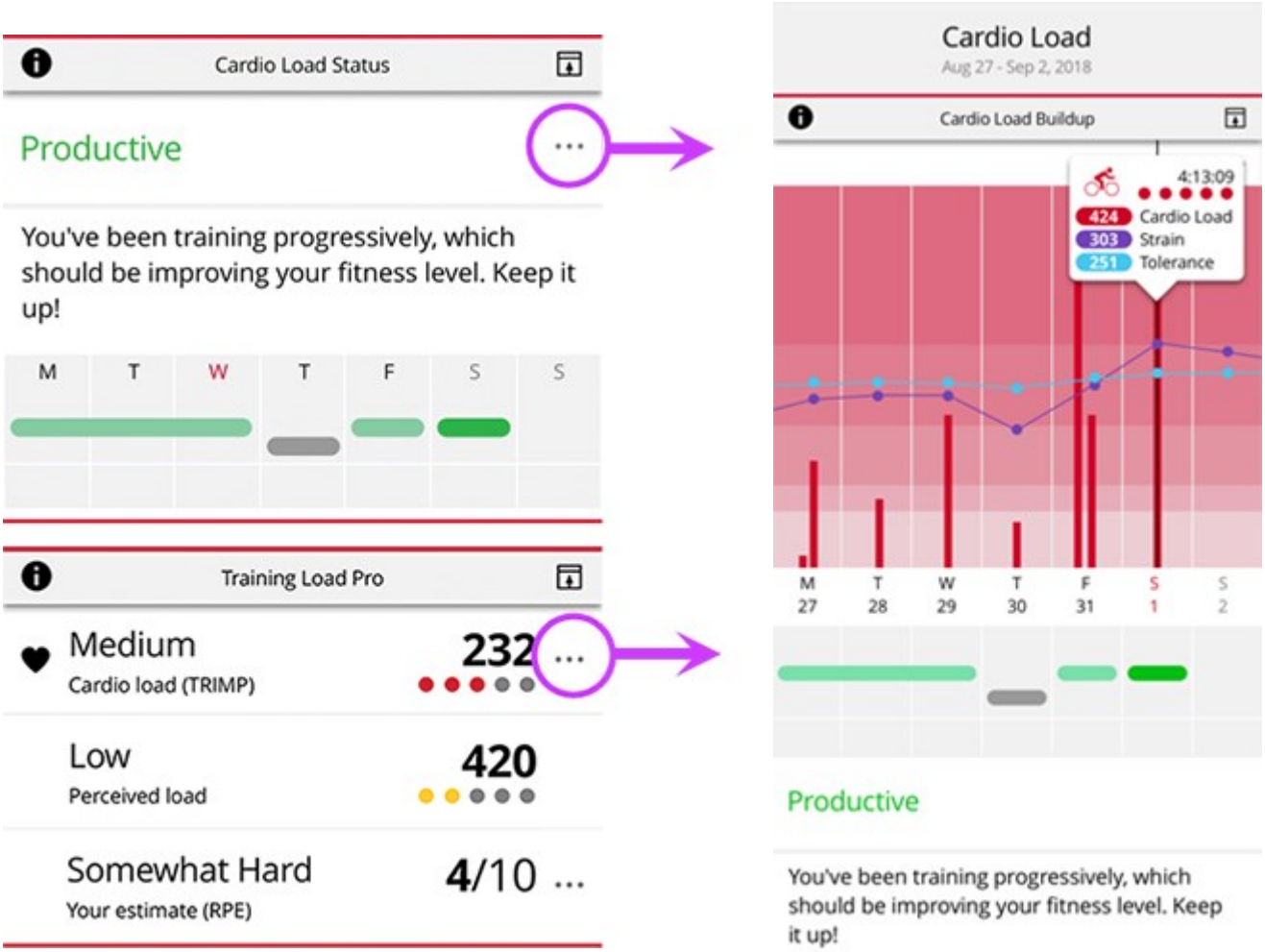
   Koruma (Yük normalden biraz daha az)

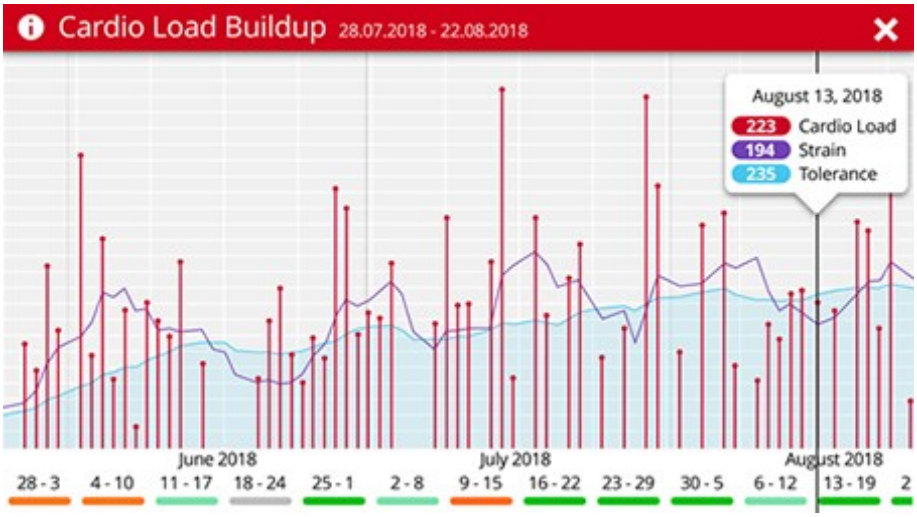
   Egzersiz yetersiz (Yük normalden çok daha az)

3. Kardiyo yükü durumunuzu gösteren sayısal değer (=Zorlanma bölü Tolerans.)
4. Zorlanma
5. Tolerans
6. Kardiyo yükü durumunuzun sözlü açıklaması

Flow uygulaması ve web hizmetinin uzun dönem analizi

Flow uygulaması ve web hizmetinden Kardiyo Yükünüzün zaman içinde nasıl geliştiğini takip edebilir ve Kardiyo yüklerinizin geçen hafta veya ay içinde nasıl değişim gösterdiğini görebilirsiniz. Flow uygulamasında Kardiyo Yükü Gelişiminizi görüntülemek için haftalık özette (Kardiyo Yükü Durumu modülü) veya egzersiz özetinde (Training Load Pro modülü) bulunan üç nokta simgesine dokunun.





Flow web hizmetinde Kardiyo yükü durumunuzu ve Kardiyo yükü gelişiminizi görmek için **Gelişim Düzeyi** > **Kardiyo Yükü raporu**'na gidin.

Kırmızı çubuklar egzersiz seanslarınızın kardiyo yükünü gösterir. Çubuk ne kadar uzunsa egzersiz seansı da kardiyo sisteminizi o kadar zorlamıştır.

Arka plandaki renkler tıpkı beş zorluk derecesi ve sözlü açıklamalar (Çok düşük, Düşük, Orta, Yüksek, Çok yüksek) gibi egzersiz seansınızın son 90 gündeki ortalamanıza kıyasla ne kadar zor olduğunu gösterir.

Zorlanma son zamanlarda egzersizler esnasında ne kadar zorlandığınızı gösterir. Bu seçenekle son 7 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz.

Tolerans kardiyo antrenmanına dayanıklılık açısından ne kadar hazır olduğunuzu gösterir. Bu seçenekle son 28 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz. Kardiyo antrenmanı toleransınızı yükseltmek için egzersiz miktarınızı uzun bir süreye yayarak yavaşça artırın.

Bu ayrıntılı kılavuzdan Polar Training Load Pro özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

RECOVERY PRO

Recovery Pro, kardiyo sisteminizin dinlenip dinlenmediğini ve kardiyo antrenmanına hazır olup olmadığınızı belirten benzersiz bir dinlenme izleme çözümüdür. Buna ek olarak kıza ve uzun süreli egzersiz ve dinlenme dengenize göre dinlenme geri bildirimi ve egzersiz önerileri sunar.

Recovery Pro, egzersiz seanslarınızın vücudunuzun farklı sistemlerini nasıl zorladığına dair bütüncül bir görünüm sağlayan Training Load Pro ile birlikte çalışır. Recovery Pro, vücudunuzun bu zorlanma ile nasıl başa çıktığını, kardiyo antrenmanına günlük hazırlık seviyenizi ve uzun ile kısa süreli dinlenme sürecini nasıl etkilediğini belirtir.

Kardiyo antrenmanı için dinlenme ve hazırlık

Kardiyo antrenmanı için günlük hazırlık seviyenizi etkileyen kardiyo sisteminizin dinlenme seviyesi Ortostatik test ile ölçülür. Test ile ölçülen kalp atış hızı değişkenliği değeriniz, ortalama aralıktan herhangi bir sapma olup olmadığını belirlemek üzere kişisel standardınızla karşılaştırılır.

Egzersiz ve dinlenme dengesi

Recovery Pro, egzersiz ve dinlenme dengesini izlemek üzere ölçülen ve size özel uzun süreli dinlenme verilerinizle uzun süreli egzersiz yükünüzü (Kardiyo yükü) birleştirir. Dinlenmenizi etkileyen egzersiz ile ilgili faktörlere ek olarak Recovery Pro ayrıca kalitesiz uyku ve zihinsel stres gibi faktörler ile kas ağrılarınız, yorgunluk seviyeniz ve uyku kaliteniz gibi dinlenme ile ilgili öznel faktörler hakkında sorular yöneltir.

Dinlenme geri bildirimi ve günlük egzersiz önerileri

Recovery Pro ile hem kardiyo sisteminizin mevcut dinlenme seviyesi hem de uzun süreli egzersiz ve dinlenme dengesi hakkında geri bildirim sağlar. Günlük kişiselleştirilmiş egzersiz önerileriniz bu iki unsura dayanır. Ortostatik testten edinilen kalp atış hızı değişkenliği değerlerinizi ve kişisel standardınız ile normal aralıktaki dinlenme sorularınızı egzersiz seanslarınızın Kardiyo yükü durumu ile birlikte hesaba katar.

Recovery Pro'yu kullanmaya başlarken

Recovery Pro'yu kullanmaya başlarken, size dinlenme seviyeniz ile ilgili doğru geri bildirim sağlayabilmemiz için kişisel standardınızı ve tipik aralığı belirlemek üzere bir süre veri toplanması gerekir. Dinlenme geri bildirimi aşağıdaki durumlarda sağlanır:

- Kardiyo yükü durumunuz ile ilgili bilgiler toplandığında (en az üç gün için kalp atış hızı izleme ile egzersiz seansı gerçekleştirdiyseniz)
- Önceki yedi günlük dönemde en az üç Ortostatik test yaptığınızda (Ortostatik test için H10 kalp atış hızı sensörü gereklidir. H6 veya H7 modeline sahipseniz, bunları kullanabilirsiniz.)
- Yedi günlük dönemde algılanan dinlenme sorularını üç kez yanıtladıysanız

1. Recovery Pro'yu açın

Dinlenme geri bildirimi özelliğini açarak Recovery Pro'yu kullanmaya başlayın. Saatinizi kullanarak bu özelliği açabilirsiniz. **Ayarlar > Genel Ayarlar > Dinlenme takibi > Recovery Pro** yolunu izleyin ve bu seçeneği **açık** olarak ayarlayın. Recovery Pro özelliği ve dinlenme takibi ayarı sadece saatinizde yer alır. Flow web hizmetinde ya da uygulamasında görüntülenmez.

2. Bir hafta içinde en az üç sabah Ortostatik test planlayın

Recovery Pro açık olarak ayarlandığında saatiniz, sizden haftada en az üç sabah için Ortostatik test planlamanızı ister (ör. Pazartesi, Perşembe ve Cumartesi günleri). En doğru dinlenme bilgileri için Ortostatik testi mümkünse her sabah yapmanız önerilir. Bu şekilde günlük dinlenme geri bildiriminin yanında her gün kardiyo sisteminizin dinlenme bilgilerini de alabilirsiniz.

3. Planlanan sabahlarda Ortostatik test yapma

Ortostatik test kalp atış hızınızı ve kalp atış hızı değişkenliğinizi (HRV) ölçer. Kalp atış hızı değişkenliği, aşırı egzersiz yükü ve egzersiz dışı strese duyarlıdır. Zihinsel gerginlik, uyku, fark edilmeyen hastalıklar ve çevresel değişiklikler (örneğin sıcaklık, rakım) gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Recovery Pro test ile ölçülen dinlenirken kalp atış hızı (RMSSD dinlenme) ve ayakta kalp atış hızı değişkenliği (RMSSD ayakta) değerlerini kullanır ve kişisel normal aralığınızla karşılaştırır. Kalp atış hızı değişkenliği değerleri standart aralığınızdan saparsa, dinlenmenizi etkileyen bir faktör olduğu anlamına gelebilir.

Normal aralığınız geçen dört hafta yapılan testlerin sonuçlarının standart sapması ile kişisel ortalamanızdan hesaplanır. Bu dönemde yaptığınız test sayısı dörtten fazla ise, standart sapma kişisel değerleriniz temel alınarak hesaplanır. Geçen dört haftada yaptığınız test sayısı dörtten az ise, standart sapma genel standart değerler temel alınarak hesaplanır. Bu dört haftalık dönem için en az bir test sonucu gereklidir.

Testi ne kadar sık yaparsanız sonuçlarınız o kadar doğru olur. Test sonuçlarınızın mümkün olduğunca güvenilir olmasını sağlamak için testi her seferinde benzer koşullarda gerçekleştirin. Testi sabah kahvaltıdan önce yapmanız önerilir.

Planlanan test öncesinde akşam saatlerinde bir hatırlatma alırsınız. Planlanan sabahlarda, testi yapmanız gerektiğini belirten bir bildirim alırsınız. Saatinizin saat görünümünde ekranı aşağıdan yukarıya kaydırarak, Ortostatik test hatırlatıcısı dahil olmak üzere bildirimlerinizi görüntüleyebilirsiniz. Test doğrudan hatırlatıcıdan başlatılabilir. Ortostatik test ile ilgili ayrıntılı talimatları burada bulabilirsiniz.

4. Dinlenme sorularına her gün yanıt verme

Saatiniz, gün için bir Ortostatik test planlanmış olsa da olmasa da, her gün hatırlatıcılar aracılığıyla dinlenme sorularını sorar. Saatinizin saat görünümünde ekranı aşağıdan yukarıya kaydırarak, dinlenme sorusu hatırlatıcısı dahil olmak üzere

bildirimlerinizi görüntüleyebilirsiniz. Ortostatik testi yaptığınız günlerde dinlenme soruları testten hemen sonra saatinizde görüntülenir. İdeal olarak sorular uyandıktan 30 dakika sonra yanıtlanmalıdır.

Sorular, dinlenmenizi etkileyen herhangi bir unsur olup olmadığını belirlemeye yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Dinlenmeyi etkileyen faktörlere örnek olarak aşırı kas yorgunluğu, zihinsel baskı veya kalitesiz uyku gösterilebilir. Aşağıdaki dinlenme sorularına göz atın:

- **Kas ağrılarınız normale göre daha şiddetli mi? Hayır, Biraz, Çok daha fazla**
- **Normalden daha yorgun hissediyor musunuz? Hayır, Biraz, Çok daha fazla**
- **Ne kadar iyi uyudunuz? Çok iyi, İyi, Orta, Kötü, Çok kötü.**

Dinlenme geri bildiriminizi görüntüleme

Dinlenme geri bildirimi saatinizden görüntülenebilir. Saat kadranınızda Kardiyo yükü durumu görünümünde günlük egzersiz önerilerini kolayca görüntüleyebilirsiniz. Önerilere erişene kadar ekranı sola/sağa kaydırın veya YUKARI/AŞAĞI düğmeleri ile hareket ettirin.

1. Ayrıntılı bilgi almak için ekrana dokunun veya TAMAM düğmesine basın. İlk olarak Training Load Pro'nun bir parçası olan Kardiyo yükü durumunu (Egzersiz yetersiz, Koruma, Verimli veya Aşırı Egzersiz) görürsünüz. Yeterli dinlenme verisi toplandığında bu görünümde günlük egzersiz önerilerini görebilirsiniz.
2. Dinlenme geri bildirimine erişmek için düğmelerle kaydırın veya aşağı hareket ettirin. Dinlenme geri bildiriminin ayrıntılarını görüntülemek için Daha fazla'ya dokunun veya TAMAM düğmesine basın. Şunları içerir:

Size sunduğumuz egzersiz önerisini belirten günlük egzersiz önerilerini yansıtan, bugün kardiyo antrenmanına hazır olma seviyenizi gösteren bir simge. Sakatlanma veya hastalanma riskiniz arttıysa, egzersiz öneri simgesinin yerini yüksek sakatlanma veya hastalanma uyarısı simgesi alır. Kısa egzersiz önerisi:

Kardiyo sisteminizin dinlenip dinlenmediğini belirten günlük geri bildirim*, ardından o günün Ortostatik test sonucuna dayanarak günlük egzersiz önerileri ve varsa dinlenme sorularına verdiğiniz yanıtlar ile geçmişe dönük yanıtlarla birlikte daha uzun bir dönemi kapsayan egzersiz verileri (Kardiyo yükü) olabilir. Öneri aşırı egzersiz riskinin arttığına veya sakatlanma ya da hastalık riskinin arttığına dair bir uyarı içerebilir.

*Kardiyo sisteminizin dinlenip dinlenmediğini görmek için o gün Ortostatik testi yapmanız gerekir.

Uzun süreli egzersiz alışkanlıklarınız ve dinlenmeniz ile ilgili geri bildirim. Bunlar egzersize nasıl yanıt verdiğiniz, normalden daha az veya daha fazla egzersiz yaptığınız veya normalden daha fazla egzersiz yaptığınız için sakatlanma veya hastalanma riskiniz olup olmadığı ile ilgili bilgiler içerebilir. Bununla birlikte egzersiz dışında bir nedenden dolayı çok fazla stres altında olup olmadığınız ile ilgili geri bildirim içerebilir. Uzun süreli geri bildirim şunlara bağlıdır:

- Geçen yedi günde algılanan dinlenme sorularına verdiğiniz yanıtlardan hesaplanan ortalama ruh hali puanınız
- Ortostatik test ile ölçülen yedi günlük kalp atış hızı değişkenliği değerlerinizin hareketli ortalamasının geçtiğimiz dört hafta alınan kişisel normal değerlerinizin karşılaştırılması
- Egzersiz geçmişiniz (Kardiyo yükü durumu)

Doğru geri bildirim vermek için yeterli veriye sahip olunmadığını belirten feragatname. Bu özelliği ne kadar çok kullanırsanız dinlenme geri bildirimi o kadar doğru olur.

FUELWİSE™

FuelWise™ enerji depolama asistanı ile egzersiz seanslarınız boyunca enerjinizi koruyun. FuelWise™, uzun seanslarınız sırasında yeterli enerji düzeyini korumanızı ve enerji depolamanızı hatırlatacak üç özellikle donatılmıştır. Bu özellikler **Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı**, **Manuel karbonhidrat hatırlatıcı** ve **İçecek hatırlatıcıdır**.

Yeterli enerji düzeyini korumak ve uzun süreli performanslarda yeterince sıvı tüketmek, tüm dayanıklı sporcular için hayati önem taşır. Uzun yarışlarda ve egzersiz seanslarında en iyi performansınızı sergilemek için sisteminizi karbonhidratlarla desteklemeli ve düzenli olarak sıvı almalısınız. FuelWise, kullanışlı karbonhidrat hatırlatıcı ve içecek hatırlatıcı araçları sayesinde enerji düzeyinizi korumanızı ve yeterince sıvı tüketmenizi kolaylaştırır.

Protein veya yağlardan farklı olarak karbonhidratlar, hızla emilip glikoza dönüştürülebilir. Bu nedenle enerji depolama için çok elverişlidirler. Glikoz, egzersiz esnasında kullanılan ana enerji kaynağıdır. Egzersiz yoğunluğunuz ne kadar fazlaysa yağa kıyasla o kadar çok glikoz yakarsınız. Egzersiz seansınız 90 dakikanın altındaysa genellikle karbonhidratlarla enerji depolamanıza gerek yoktur. Ancak ilave karbonhidrat alımı, daha kısa süren egzersiz seanslarında bile dikkatinizi daha iyi toparlamanızı ve odak noktanızı kaybetmemenizi sağlar.

Fuelwise ile egzersiz

FuelWise™, ana menüdeki **Enerji depolama** seçeneğinin altında bulunur ve egzersiz seanslarınıza yardımcı olan üç hatırlatıcı içerir. Bunlar **Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı**, **Manuel karbonhidrat hatırlatıcı** ve **İçecek hatırlatıcıdır**. Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı, egzersiz geçmişinizi ve fiziksel bilgilerinizi dikkate alarak tahmini egzersiz seansı yoğunluğunuza ve sürenize göre enerji depolama ihtiyacınızı hesaplar. Manuel karbonhidrat hatırlatıcı ve İçecek hatırlatıcı zaman bazlı özelliklerdir. Bu da her 15 veya 30 dakikada bir gibi önceden belirlenmiş aralıklarla hatırlatma alacağınız anlamına gelir.

Enerji depolama özelliklerini kullanırken egzersiz seansı, **Enerji depolama** menüsünden başlatılır. Hatırlatıcınızı ayarlayıp **İleri** seçeneğini belirlediğinizde doğruca egzersiz öncesi moduna geçersiniz. Sonrasında spor profilinizi seçebilir ve egzersiz seansınıza başlayabilirsiniz.

Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı

Akıllı karbonhidrat hatırlatıcıyı kullanırken tahmini egzersiz seansı süresini ve yoğunluğunu ayarlayın. Böylece egzersiz seansınız boyunca enerji toplamak için ihtiyacınız olan karbonhidrat miktarını tahmin edebiliriz. Enerji toplamak için ihtiyaç duyduğunuz karbonhidrat miktarını tahmin ederken egzersiz geçmişinizi ve yaşınız, cinsiyetiniz, boyunuz, kilonuz, maksimum kalp atış hızınız, istirahat halindeyken kalp atış hızınız, maksimum oksijen alımınız (VO2max), aerobik kalp atış hızı eşiğiniz ve anaerobik kalp atış hızı eşiğiniz gibi fiziksel özelliklerinizi göz önünde bulundururuz.

Karbonhidrat emilimi kapasiteniz, egzersiz geçmişinize göre hesaplanır. Bu sayede akıllı karbonhidrat hatırlatıcının verebileceği maksimum karbonhidrat miktarı (saat/gram) sınırlanır. Bu veriler, kalp atış hızınız ve karbonhidrat tüketim oranınız arasındaki ilişkiyi fiziksel özelliklerinize bağlı olarak önceden hesaplamak için kullanılır. Daha sonra önerilen karbonhidrat alımı oranı, kalp atış hızı verilerinize ve karbonhidrat tüketim oranı ile önceden hesaplanmış kalp atış hızınızın arasındaki ilişkiye bağlı olarak yükseltilir ve düşürülür (minimum/maksimum limitler dahilinde).

Egzersiz sırasında saatiniz, harcadığınız gerçek enerji miktarını takip eder ve hatırlatıcıların sıklığını buna göre ayarlar. Ancak porsiyon boyutu (gram cinsinden karbonhidrat miktarı) egzersiz seansı boyunca daima aynı kalır.

Akıllı karbonhidrat hatırlatıcıyı ayarlama

1. Ana menüden **Enerji Depolama > Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı**'yı seçin.
2. Egzersiz seansınızın tahmini süresini ayarlayın. Minimum süre 30 dakikadır.
3. Egzersiz seansınızın tahmini yoğunluğunu ayarlayın. Yoğunluk kalp atış hızı bölgeleri ile ayarlanır. Farklı egzersiz yoğunlukları hakkında daha fazla bilgi edinmek için kalp atış hızı bölgeleri sayfamıza göz atın.
4. Tercih ettiğiniz sporcu besininin **porsiyon başına karbonhidrat miktarını** (5-100 gram) ayarlayın.
5. **İleri**'yi seçin

Hatırlatıcıyı ayarladıktan sonra seçimlerinize ilişkin bir genel bakış görüntülenir. Bu aşamadayken ayarladığınız hatırlatıcıyı kaldırabilir veya içecek hatırlatıcı ekleyebilirsiniz. Egzersiz seansınıza başlamaya hazır olduğunuzda egzersiz öncesi moduna geçmek için **Şimdi kullan**'ı seçin.

Akıllı karbonhidrat hatırlatıcıya içecek hatırlatıcı eklerken hatırlatıcı başına ihtiyaç duyduğunuz sıvı miktarı tahmini de gösterilir. Bu tahmin, ılıman koşullardaki ortalama ter miktarını temel alır.

Karbonhidrat alma vaktiniz geldiğinde titreşim ve sesle birlikte ekranda **( ) gram karbonhidrat alın!** uyarısı görüntülenir.

Manuel karbonhidrat hatırlatıcı

Manuel karbonhidrat hatırlatıcı, önceden belirlenmiş aralıklarla karbonhidrat almanızı ve enerji depolamanızı sağlayan zaman bazlı bir hatırlatıcıdır. Hatırlatıcı aralığını 5 ile 60 dakika arasında ayarlayabilirsiniz.

Manuel karbonhidrat hatırlatıcıyı ayarlama

1. Ana menüden **Enerji Depolama > Manuel k.hidrat hatırlatıcı**'yı seçin.
2. Hatırlatıcı aralığını (5-60 dakika) ayarlayın.

Hatırlatıcıyı ayarladıktan sonra seçimlerinize ilişkin bir genel bakış görüntülenir. Bu aşamadayken ayarladığınız hatırlatıcıyı kaldırabilir veya içecek hatırlatıcı ekleyebilirsiniz. Egzersiz seansınıza başlamaya hazır olduğunuzda egzersiz öncesi moduna geçmek için **Şimdi kullan**'ı seçin.

Karbonhidrat alma vaktiniz geldiğinde titreşim ve sesle birlikte ekranda **Karbonhidrat alın!** uyarısı görüntülenir.

İçecek hatırlatıcı

İçecek hatırlatıcı, sıvı tüketmeniz için sizi uyarıp yeterli sıvı miktarını almanızı sağlayan zaman bazlı bir hatırlatıcıdır. Hatırlatıcı aralığını 5 ile 60 dakika arasında ayarlayabilirsiniz.

İçecek hatırlatıcıyı ayarlama

1. Ana menüden **Enerji Depolama > İçecek hatırlatıcı**'yı seçin.
2. Hatırlatıcı aralığını (5-60 dakika) ayarlayın.

Hatırlatıcıyı ayarladıktan sonra seçimlerinize ilişkin bir genel bakış görüntülenir. Bu aşamadayken ayarladığınız hatırlatıcıyı kaldırabilir veya karbonhidrat hatırlatıcı ekleyebilirsiniz. Egzersiz seansınıza başlamaya hazır olduğunuzda egzersiz öncesi moduna geçmek için **Şimdi kullan**'ı seçin.

Sıvı tüketme vaktiniz geldiğinde titreşim ve sesle birlikte ekranda **Sıvı tüketin!** uyarısı görüntülenir.

FuelWise™ hakkında daha fazla bilgi edinmek için: FuelWise™

ORTOSTATİK TEST

Ortostatik test genellikle egzersiz ile dinlenme arasındaki dengeyi izlemek için kullanılan bir araçtır. Vücudunuzun egzersize nasıl yanıt verdiğini takip etmenizi sağlar. Egzersiz nedeniyle oluşan değişiklikler dışında zihinsel gerginlik, uyku, fark edilmeyen hastalıklar ve çevresel değişiklikler (ör. sıcaklık, rakım) gibi çeşitli faktörler Ortostatik test sonuçlarınızı etkileyebilir.

Bu test, kalp atış hızını ve kalp atış hızı değişkenliğini ölçmeye dayanır. Kalp atış hızı ve kalp atış hızı değişkenliği ile ilgili değişiklikler kalbin otonom düzenindeki değişiklikleri yansıtır.

Testin yapılması

Ortostatik test için Polar H9/H10 Kalp Atış Hızı Sensörü kullanmanız gerekir (varsa H6 veya H7 kalp atış hızı sensörü de kullanılabilir). Test dört dakika sürer ve test sonuçlarınızın mümkün olduğunca güvenilir olmasını sağlamak için testi her seferinde benzer koşullarda gerçekleştirmeniz gerekir. Testi sabah kahvaltıdan önce yapmanız önerilir. Kendi referans değerinizi belirlemek üzere testi düzenli olarak yapın. Ortalamalarınızdan farklı sonuçlar almanız bazı dengesizlikler olduğu anlamına gelebilir. Şu talimatlara bakın:

- Kalp atış hızı sensörünü kayış ile takın. Kayışın elektrot alanını ıslatın ve kayışı göğsünüzün çevresine sıkıca yerleştirin.
- Gevşeyin ve sakin olun.
- Dikkatinizi dağıtacak herhangi bir ses (ör. televizyon, radyo veya akıllı telefon) olmamalı ve kimse sizinle konuşmamalıdır.
- Karşılaştırılabilir test sonuçlarının alınması için testin düzenli bir şekilde günün aynı saatinde, sabah uyandıktan sonra yapılması önerilir.

Saatinizde **Testler > Ortostatik test > Testi kalp atış hızı sensörü ile başlat** yolunu izleyin. Saatiniz kalp atış hızınızı aramaya başlar. Kalp atış hızı bulunduğunda ekranda **Uzanın ve rahatlayın** yazısı görüntülenir.

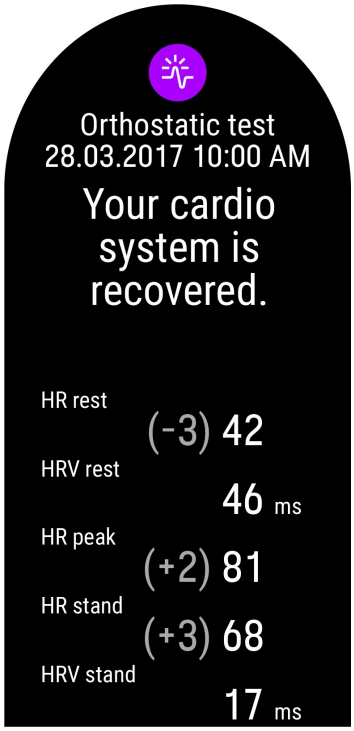
- Rahat bir konumda oturabilir veya yatağa uzanabilirsiniz. Testi yaptığınız pozisyon her zaman aynı olmalıdır.
- Testin iki dakikalık ilk kısmında hareket etmeyin.
- İki dakika sonra saatten bir uyarı sesi gelir ve ekranda Ayağa kalkın yazısı görüntülenir. Ayağa kalkın ve saatten yeniden bir uyarı sesi gelene kadar iki dakika ayakta bekleyin. Bunun ardından test tamamlanır.

GERİ düğmesine basarak testi dilediğiniz aşamada durdurabilirsiniz. Ekranda Test iptal edildi yazısı görüntülenir.

Saatiniz kalp atış hızı sinyalinizi alamıyorsa, ekranda Test başarısız oldu yazısı görüntülenir. Bu durumda kalp atış hızı sensörü elektrotlarının ıslak olup olmadığını ve kumaş kayışın sıkı biçimde oturup oturmadığını kontrol etmeniz gerekir.

Test sonuçları

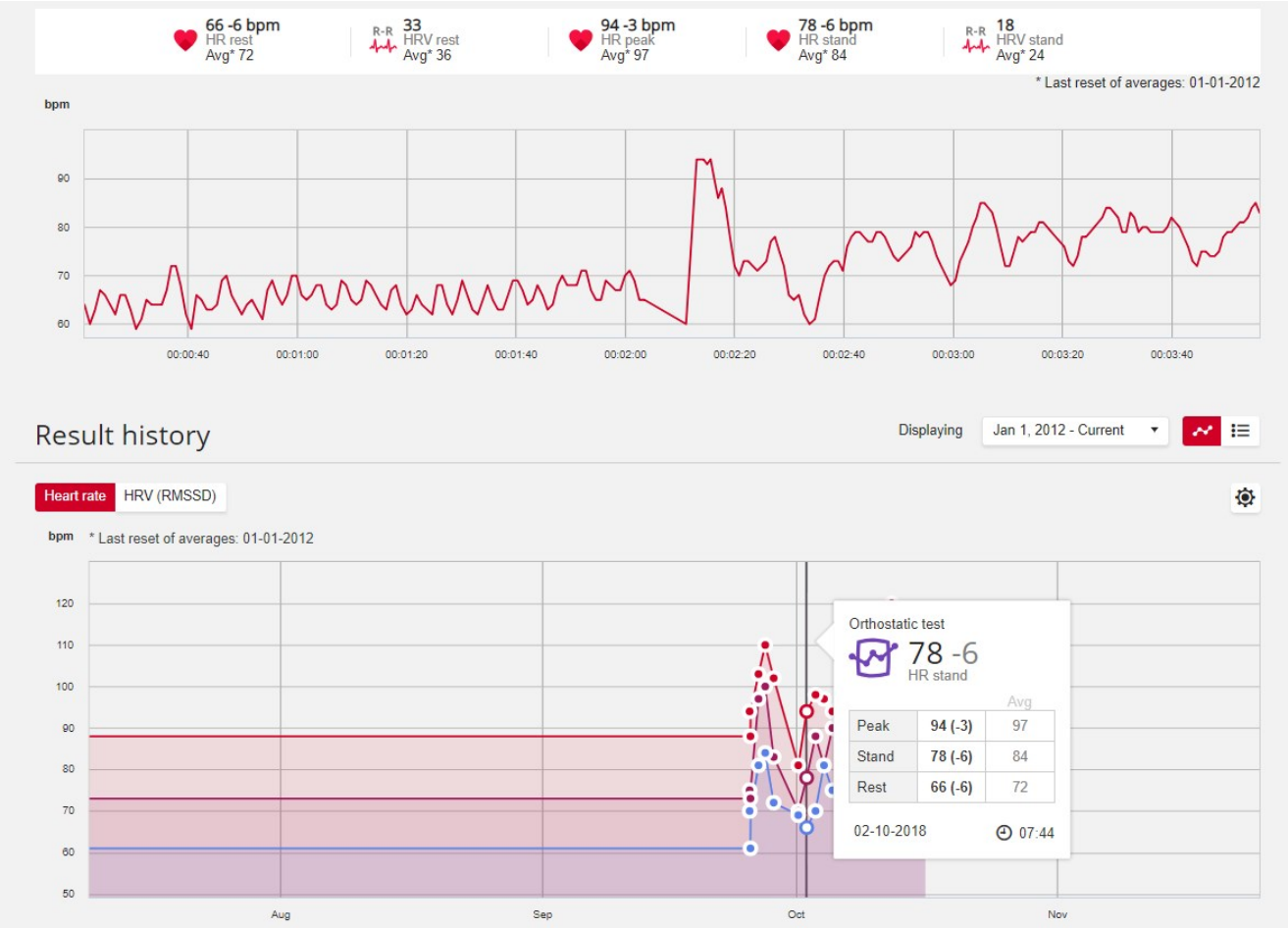
Test size beş farklı kalp atış hızı ve kalp atış hızı değişkenliği değeri gösterir. Bunlar şu şekildedir:



- HR dinlenme: Uzanırken ortalama kalp atış hızıdır.
- HRV dinlenme (RMSSD dinlenme): Uzanırken kalp atış hızı değişkenliğidir.
- HR en yüksek: Ayağa kalktıktan sonra ölçülen en yüksek kalp atış hızıdır.
- HR ayakta: Sabit dururken ortalama kalp atış hızıdır.
- HRV ayakta (RMSSD ayakta): Sabit dururken kalp atış hızı değişkenliğidir.

En son test sonucunuz, saatinizin **Testler > Ortostatik test > En güncel test sonuçları** kısmında görüntülenir. Sadece en son sonuç gösterilir ve sadece günün ilk başarılı testi Recovery Pro'nun bir parçası olarak hesaba katılır. HR dinlenme, HR en yüksek ve HR ayakta değerleriniz ile ortalamalarınız arasındaki fark, en son test sonucunuzun yanında parantez içinde gösterilir.

Ortostatik test sonuçlarınızın görsel analizi için Flow web hizmetine gidin ve ayrıntılarını görmek için Günlük kısmından testi seçin. Ayrıca test sonuçlarınızı uzun süreli olarak takip edebilir ve referans değerinizden sapıp sapmadığınızı görebilirsiniz.



28 günlük dönemde en az iki Ortostatik test yaptığınızda, test sonrasında saatinizde kardiyo sisteminizin dinlenme seviyesi ile ilgili olarak geri bildirim alırsınız.

28 günlük dönemde en az dört test yaptığınızda, en son Ortostatik test sonucunuz kişisel normal kalp atış hızı değişkenliği (RMMS) aralığınızla karşılaştırılır. Normal aralığınız geçen 4 haftada yapılan testlerin sonuçlarının standart sapması ile hesaplanır. Kalp atış hızı değişkenliği değerleri kişiye özel olduğu için yapılan test sayısı arttıkça test sonuçları daha doğru değerler verir.

Recovery Pro ile Ortostatik test

Ortostatik test ayrıca Recovery Pro özelliğinin önemli bir parçasıdır ve kardiyovasküler sisteminizin dinlenip dinlenmediğini gösterir. Ortostatik test sonuçlarınızı zaman içerisinde toplanan referans değerinizle karşılaştırır ve öznel dinlenme seviyeniz ile uzun süreli egzersiz geçmişinizi hesaba katar.

KOŞU PERFORMANSI TESTİ

Koşu Performansı Testi, özellikle koşucuların ilerlemelerini takip etmelerini ve koşu sporları için benzersiz egzersiz alanlarını (kalp atış hızı, hız ve güç bölgeleri) bulmaları için özel olarak tasarlanmış bir araçtır. Düzenli ve sık yapılan testler, egzersizinizi akıllıca planlamanıza ve koşu performansınızdaki değişiklikleri izlemenize yardımcı olur.

Maksimal veya submaksimal (maksimum kalp atış hızınızın en az %85'i) olmak üzere testler yapabilirsiniz. Maksimal test, en üst düzeyde performans gerektirir ancak daha doğru sonuçlar sağlar. Maksimal test, mevcut kişisel maksimum kalp atış hızınızı öğrenmek ve ayarlarınızı güncel tutmak için iyi bir yöntemdir. Maksimal koşu testinin yükü, submaksimal test ile kıyaslandığında büyük oranda daha ağırdır. Bu nedenle, maksimal testten sonraki 1-3 gün için planınızda yalnızca hafif egzersiz seanslarına yer verin.

Maksimum kalp atış hızının en az %85 kadar aşılmasını gerektiren submaksimal test, maksimal teste kıyasla yeniden yapılabilir, güvenli ve yorucu olmayan bir alternatiftir. Submaksimal testi dilediğiniz sıklıkta tekrarlayabilir, ayrıca bu testi egzersiz seansı öncesinde ısınma olarak da yapabilirsiniz. Submaksimal test sonuçları hesaplanırken maksimum kalp atış

hızı değeriniz kullanılır. Bu yüzden testten doğru test sonuçlar almanız için fiziksel ayarlarınızda maksimum kalp atış hızınızın doğru şekilde ayarlanmış olması çok önemlidir. Maksimum kalp atış hızı değerinizi bilmiyorsanız öncelikle maksimum kalp atış hızınızı bulmak için maksimal testi yapabilirsiniz.

Testte amaç, verilen hedef hıza mümkün olduğunca uyarak düzenli şekilde artan bir hızda koşmaktır. Testi başarıyla tamamlamak için en az altı dakika koşmanız veya maksimum kalp atış hızınızın %85'ine ulaşmanız gerekir. Bu değere ulaşmakta zorluk yaşıyorsanız maksimum kalp atış hızı değeriniz çok yüksek olabilir. Fiziksel ayarlar kısmında bu değeri manuel olarak değiştirebilirsiniz.

Testin yapılması

Testi yapmadan önce bu kullanım kılavuzunda veya ürün paketinde gönderilen Önemli Bilgiler sayfasındaki Sağlık ve Egzersiz bölümünü okuyun. Hastayken veya yaralıyken ya da sağlığınızla ilgili şüpheleriniz varsa testi yapmayın. Testi yalnızca dinlenmiş hissediyorken yapın. Testten önceki gün, yorgunluğa neden olabilecek egzersiz hareketlerinden kaçının. Hareketlerinizi kısıtlamayan koşu ayakkabıları ve kıyafetleri giyin.

Testi düzlüklerde, yolda veya parkurda tamamlayıp benzer koşullarda düzenli olarak tekrar edin. Verilen hedef hıza mümkün olduğunca uyarak düzenli şekilde artan bir hızda koşun. Ayrıca, testi yapmadan önce içinde bulunduğunuz koşullar her seferinde oldukça benzer olmalıdır. Örneğin, testten önceki gün yoğun bir egzersiz seansı yapmanız veya testten hemen önce yediğiniz ağır bir yemek test sonucunuzu etkileyebilir. Testi tamamlamak için en az altı dakika koşmanız veya maksimum kalp atış hızınızın %85'ine ulaşmanız gerekir.

Varsayılan olarak test, hızınızı takip etmek için GPS kullanır ancak testi Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart veya STRYD koşu güç metresi kullanarak da gerçekleştirebilirsiniz. Bu durumda hızınız sensörle ölçülür.

Test sırasında kalp atış hızınız algılanamıyorsa **Kalp atış hızı sensörünü kontrol et** yazısı görünür.

Test sırasında uydu sinyalleri algılanamıyorsa **Hız algılanamıyor, GPS sinyali gitti** yazısı görünür.

Test gerçekleştirme talimatlarıyla birlikte testin ayrıntılı bir dökümünü görüntülemeden önce bir kez daha **Testler > Koşu testi > Nasıl yapılır** kısmından saatinizdeki talimatları inceleyin.

1. Öncelikle **Testler > Koşu testi > İlk hız** bölümünde test için ilk hızınızı tanımlayın. İlk hız 4 ila 10 dk/km arasında ayarlanabilir. İlk hızı çok yüksek ayarlarsanız testi çok çabuk bırakmak zorunda kalabileceğinizi unutmayın.
2. Ardından **Testler > Koşu testi > Başlat** bölümüne gidin ve aşağı kaydırarak teste genel bakışı görüntüleyin. Testi başlatmaya hazır olduğunuzda **İleri** seçeneğini belirleyin.
3. Sağlığınızla ilgili soruları cevaplayın ve egzersiz öncesi moduna gitmek için kabul edin.
4. Spor profili, test görünümünde mor renkte görüntülenir. Uygun bir iç mekan veya açık hava koşu spor profili seçin. Saatiniz kalp atış hızınızı ve GPS uydu sinyallerini bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın (GPS simgesi yeşile döner).
5. Başlamak için ekrana dokunun veya TAMAM düğmesine basın. Test boyunca saatiniz sizi yönlendirir.
6. Test ısınma aşamasıyla (yaklaşık 10 dk) başlar. Isınmayı tamamlamak için ekrandaki yönlendirmeleri izleyin.
7. Doğru bir ısınmadan sonra **Testi başlat** seçeneğini belirleyin. Gerçek testin başlaması için belirtilen başlangıç hızına ulaşmanız gerekir.

Test sırasında: Mavi değer, mümkün olduğunca sıkı bir şekilde takip etmeniz gereken, sürekli artan hedef hızı gösterir. Aşağıdaki beyaz değer mevcut hızınızı gösterir. Çok hızlı veya çok yavaş giderseniz saatiniz sesli bir alarm çalar.

Her iki ucunda hız değerleri olan mavi eğri, izin verilen aralığı gösterir.

Alt kısımda mevcut kalp atış hızınızı, submaksimal test için gereken minimum kalp atış hızını ve mevcut maksimum kalp atış hızınızı görebilirsiniz.

Maksimum kalp atış hızı değerinizi aştıysanız veya bu değere ulaşamadıysanız saatiniz **Maksimum eforunuz bu muydu?** diye soracaktır. Eforunuz maksimuma çıkmadan maksimum kalp atış hızınızın en az %85'ine ulaşırsanız testiniz submaksimal olarak değerlendirilir. Mevcut maksimum kalp atış hızı değerinize ulaşırsanız veya bu değeri aşarsanız testiniz otomatik şekilde maksimal olarak değerlendirilir.

Test sonuçları

Koşu Performansı Testi, sonuç olarak maksimum aerobik güç (MAP), maksimum aerobik hız (MAS) ve maksimum oksijen alımı (VO2max) değerlerinizi verir. Bunlara ek olarak maksimal test yaptıysanız maksimum kalp atış hızı (HR_{max}) değerini alırsınız. En son test sonucunuzu **Testler > Koşu testi > En son test** kısmında görüntüleyebilirsiniz.

- Maksimum aerobik gücünüz (MAP), vücudunuzun oksijen tüketme yetisinin maksimum seviyeye yükseldiği ($VO2_{max}$) en düşük egzersiz yoğunluğudur. Maksimum aerobik güç, genellikle yalnızca birkaç dakika sürdürülebilir.

- Maksimum aerobik hızınız (MAS), vücudunuzun oksijen tüketme yetisinin maksimum seviyeye yükseldiği ($VO2_{max}$) en düşük egzersiz yoğunluğudur. Maksimum aerobik hız, genellikle yalnızca birkaç dakika sürdürülebilir.
- Maksimum oksijen alımınız ($VO2_{max}$), maksimum efor harcadığınız sırada vücudunuzun tüketebildiği maksimum oksijen kapasitesidir.

Spor profili ayarlarınızı yeni MAP, MAS ve $VO2_{max}$ sonuçlarınızla güncellemek isterseniz hız, tempo ve güç bölgelerinizin yanı sıra kalori hesaplamanız da mevcut kondisyonunuza uyacak şekilde güncellenir. Bunlara ek olarak maksimal test yaptıysanız yeni maksimum kalp atış hızı değerinize göre kalp atış hızı bölgelerinizi güncelleyebilirsiniz.

Egzersiz alanlarınızı ve maksimum kalp atış hızı değerinizi güncellemek için sonuçlarınızı Flow uygulamasıyla eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Flow uygulamasını açarken eşitlemeden sonra değerlerinizi güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur. Koşu türündeki tüm sporlar için spor profili ayarları yeni değerlerle güncellenecek.

Egzersizinizde güç, hız/tempo veya kalp atış hızı bölgelerini takip edip etmemeniz, hedeflerinize ve egzersiz rutinlerinize bağlıdır. Güç bölgeleri, ister düz ister yokuşlu olsun, tüm arazi türlerinde geçerlidir. Hız bölgeleri, yalnızca düz arazide koşarken güvenilirdir. Hız veya güç bölgeleri, aralıklı egzersiz için de iyi tercihlerdir.

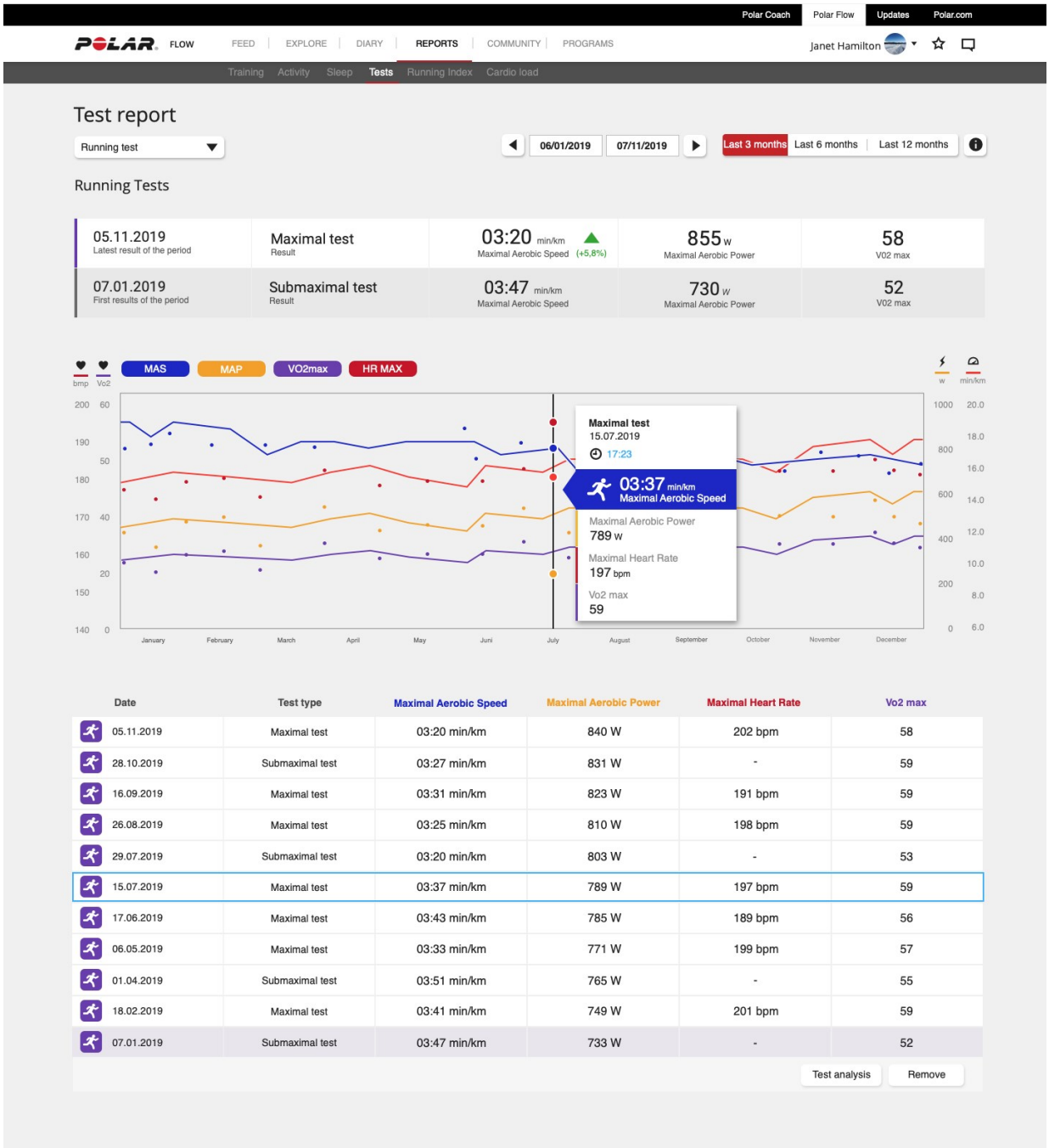
İlerleme durumunuzu izlemenize ve doğru egzersiz yoğunluğunu belirlemenize yardımcı olması için Koşu Performansı Testini kullanmak isterseniz egzersiz alanlarınızın her zaman güncel olmasını sağlamak için her üç ayda bir maksimal testi tekrarlamanızı öneririz. İlerleme durumunuzu daha yakından takip etmek isterseniz maksimal testler arasında istediğiniz sıklıkta submaksimal testi tekrarlayabilirsiniz.

Koşu Performansı Testinizden Running Index sonucu almayacağınızı unutmayın.

Kilonuz Koşu Performansı Testindeki girdilerden biri olarak kullanılır. Kilo ayarlarınızı değiştirdiğinizde test sonuçlarınızın karşılaştırılabilirliğinin de bu değişiklikten etkileneceğini unutmayın.

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

Test sonucunuzu Polar Flow uygulamasına eşitlemeyi unutmayın. Uzun süreli takip için tüm test verilerini Polar Flow web hizmetinde tek bir yerde topladık. Testler sayfasında, gerçekleştirdiğiniz tüm testleri görebilir ve sonuçlarını karşılaştırabilirsiniz. Uzun vadede ilerlemenizi görüntüleyebilir ve performansınızdaki değişiklikleri kolayca izleyebilirsiniz.



BİSİKLET PERFORMANSI TESTİ

Bisiklet Performansı Testi, 60 dakika boyunca koruyabileceğiniz maksimum ortalama gücü ölçer. Ayrıca fonksiyonel eşik gücü (FTP) testi olarak da bilinir. Test, kişisel bisiklet gücü bölgelerinizi belirlemek için kullanılabilir. Kişisel güç bölgelerinizi belirlediğinizde egzersizini daha kolay optimize edebilirsiniz. Ayrıca bu test, zaman içindeki bisiklet performansı gelişiminizi izlemek için de faydalıdır.

60 dakikalık FTP testine ek olarak 20, 30 veya 40 dakika süren daha kısa testler de yapabilirsiniz. Bu durumda, 60 dakikalık sonucunuzu tahmin ederiz. Kısa testlerde sonucun 60 dakikalık testte olduğu kadar kesin olmayabileceğini unutmayın. Kısa testler deneyimsiz veya sakatlanma sonrası iyileşme sürecindeki bisikletçiler için daha iyi bir seçenektir. Zamanla aldığınız sonuçları karşılaştırabilmek için her zaman aynı testi yapın.

En güvenilir sonuçları elde etmek için güç sensörü olan bir iç mekan bisikleti kullanmanızı öneriyoruz ancak testi açık havada da yapabilirsiniz. Testi açık havada yaparsanız durmaları ve güç değişikliklerini minimum düzeye indirmek için kısa bir test seçmek daha mantıklıdır. Düz arazide bir rota seçin ve trafik ışıklarından ya da sizi durduracak diğer nedenlerden kaçının.

Bisiklet Performansı Testi yapmak için uyumlu bir bisiklet güç sensörüne ihtiyacınız vardır. Uyumlu bisiklet güç sensörlerinin eksiksiz tam listesi için HANGİ ÜÇÜNCÜ TARAF GÜÇ SENSÖRLERİ POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO İLE UYUMLU? adlı bölüme bakın. Güç sensörü de saatinizle eşleştirilmiş olmalıdır. Ayrıntılı eşleştirme talimatları için Sensörleri saatinizle eşleştirme bölümüne bakın.

Testin yapılması

Testi yapmadan önce bu kullanım kılavuzunda veya ürün paketinde gönderilen Önemli Bilgiler sayfasındaki Sağlık ve Egzersiz bölümünü okuyun. Bu oldukça zorlayıcı bir testtir, egzersizinizin ardından dinlenmiş hissetmiyorsanız testi yapmayın. Hareketlerinizi kısıtlamayan bisiklet ayakkabıları ve kıyafetleri giyin.

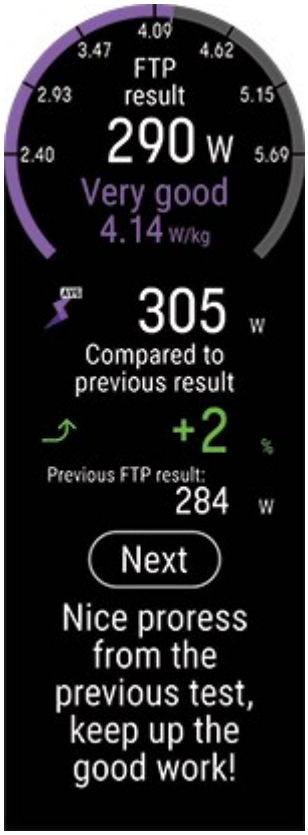
Ayrıca, fiziksel ayarlarınızda kilonuzun doğru şekilde ayarlandığını kontrol edin. Zamana dayalı olarak sonuçlarınızı karşılaştırabilmek için bunu yapmanız önemlidir. İlk testinizde, kişisel bilgileriniz doğrultusunda sizi bir güç hedefiyle yönlendiririz. Bu hedef, test süresince gücünüzü sabit tutmanıza yardımcı olur. Testi tekrar yaptığınızda ise hedef, daha önceki sonuçlarınıza göre belirlenir.

Bisiklet testi ısınma, test ve soğuma aşamalarını içerir. Isınma aşaması güce, soğuma aşaması ise kalp atış hızına dayalıdır. Isınma ve soğuma aşamalarının isteğe bağlı olduğunu unutmayın. Dilerseniz bu aşamaları atlayabilirsiniz.

1. Saatinizde **Testler > Bisiklet testi > Süre** bölümüne gidin ve 20, 30, 40 veya 60 dakikayı seçin.
2. Ardından **Testler > Bisiklet testi > Başlat** bölümüne gidin ve aşağı kaydırarak teste genel bakışı görüntüleyin. Testi başlatmaya hazır olduğunuzda **İleri** seçeneğini belirleyin.
3. Sağlığınızla ilgili soruları cevaplayın ve egzersiz öncesi moduna gitmek için kabul edin.
4. Spor profili, test görünümünde mor renkte görüntülenir. Uygun bir iç mekan veya açık hava bisiklet spor profili seçin. Saatiniz bisiklet güç sensörünüzü bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın.
5. Başlamak için ekrana dokunun veya TAMAM düğmesine basın.
6. Test ısınma aşamasıyla başlar. Isınma, başlangıçta yaklaşık 20 dakikalık kolay bir sürüş olmalıdır. Isınmanın ortasına, dinlenme ile birlikte her biri yaklaşık 1 dakika olacak 2-3 tam atak ekleyin. Şimdi iyice ısınmış ve tam testi yapmaya hazır olmalısınız. Daha kısa bir ısınma yapmayı seçerseniz yine de hızlı atakları ve dinlenme anlarını dahil ettiğinizden emin olun. Ayrıca ısınma aşaması, her şeyin olması gerektiği şekilde olduğunu ve bisikletinizin sizin için en iyi şekilde ayarlandığını kontrol etmenizi sağlar.
7. Doğru bir ısınmadan sonra **Testi başlat** seçeneğini belirleyin.
8. Hızlanın ve tüm test boyunca koruyabileceğinizi düşündüğünüz maksimum gücü bulun. Test görünümü, watt cinsinden gücünüzü gösterir. Kırımızı değer geçerli gücünüzü, beyaz değer ise tahmin edilen hedef gücünüzü gösterir. Temponuzu hedefe yakın tutmaya çalışın ve test boyunca aynı güç seviyesinde kaldığınızdan emin olun. Yavaşlamak, sonuçlarınızın güvenilirliğini azaltacaktır.
9. Test aşaması, önceden tamamlanan süre bittiğinde sona erer.

Testten sonra soğuma aşamasını yapmanızı öneriyoruz.

Test sonuçları



Test özeti, watt cinsinden gösterilen FTP değerinizi, maksimum kalp atış hızınızı ve VO2max olarak adlandırılan maksimum oksijen alımınızı gösterir. En son test sonucunuz **Testler > Bisiklet testi > En son sonuç** kısmında görüntülenir.

FTP'yi bisikletçinin ağırlığına bölmek, güç-ağırlık oranı olarak adlandırılan ve aynı cinsiyetten diğer bisikletçilerle karşılaştırılabilen bir değer üretir. Mevcut ağırlığınızda ne kadar çok güç üretirseniz güç-ağırlık oranınız o kadar iyi olur. Bu da aerobik kondisyonunuzu yansıtır. Güç/ağırlık oranınıza göre size geri bildirim verirken antrenmansızdan rakipsize kadar değişen, basitleştirilmiş, 8 katmanlı bir sonuç tablosu kullanıyoruz.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

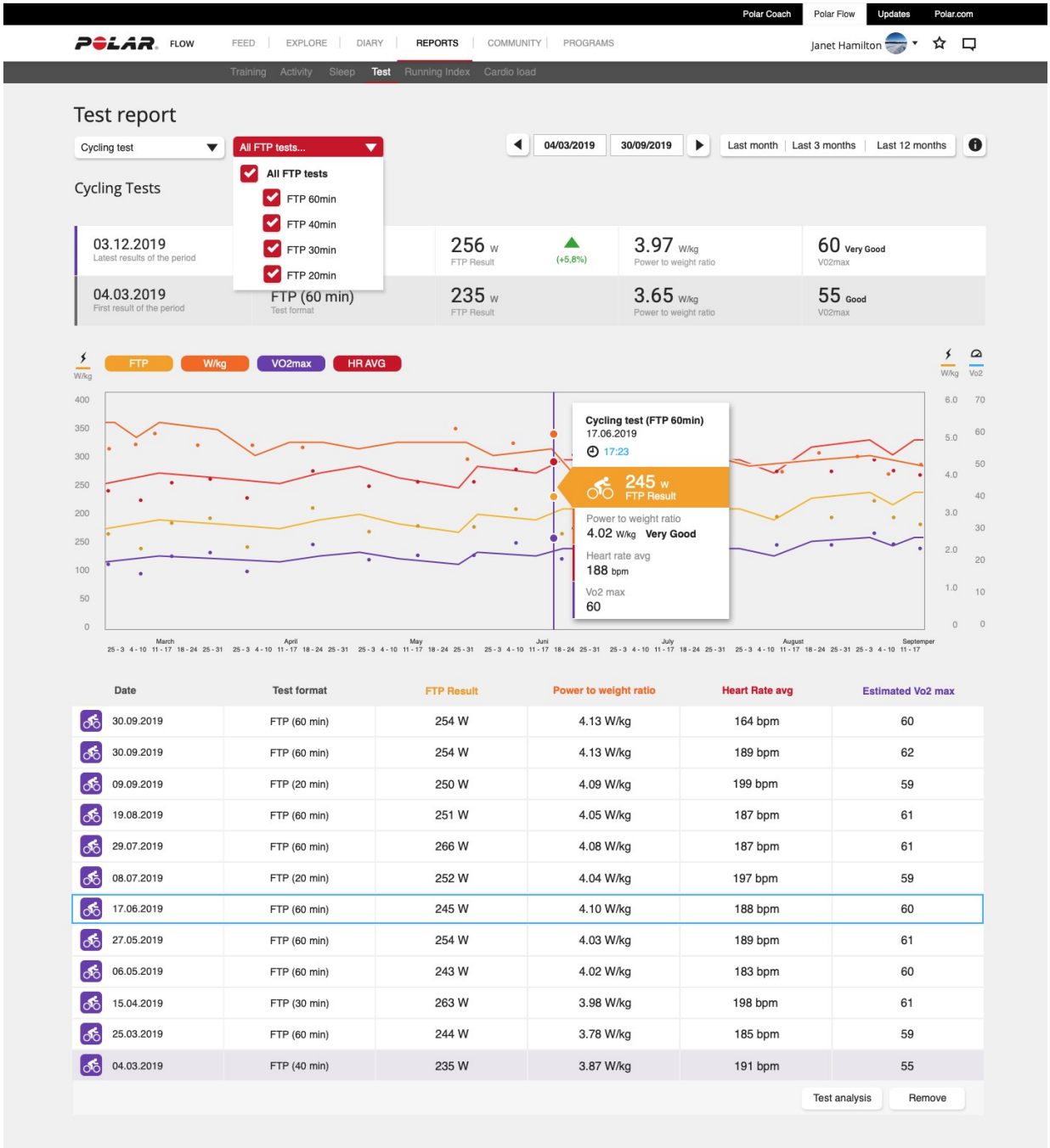
İlk testinizde, sonuç sizinle aynı cinsiyetten diğer bisikletçilerle kıyaslanır. Testi tekrarladığınızda sonuç, önceki test sonuçlarınızla karşılaştırılır ve bunlara göre test geri bildirimi oluşturulur.

İlerleme durumunuzu izlemenize ve doğru egzersiz yoğunluğunu belirlemenize yardımcı olması için Bisiklet Performansı Testini kullanmak isterseniz egzersiz alanlarınızın her zaman güncel olmasını sağlamak için her üç ayda bir maksimal testi tekrarlamanızı öneririz.

Egzersiz alanlarınızı ve maksimum kalp atış hızı değerinizi güncellemek için sonuçlarınızı Flow uygulamasıyla eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Flow uygulamasını açarken eşitlemeden sonra değerlerinizi güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur. Bisiklet türündeki tüm sporlar için spor profili ayarları yeni değerlerle güncellenecek.

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

Test sonucunuzu Polar Flow uygulamasına eşitlemeyi unutmayın. Uzun süreli takip için tüm test verilerini Polar Flow web hizmetinde tek bir yerde topladık. Testler sayfasında, gerçekleştirdiğiniz tüm testleri görebilir ve sonuçlarını karşılaştırabilirsiniz. Uzun vadede ilerlemenizi görüntüleyebilir ve performansınızdaki değişiklikleri kolayca izleyebilirsiniz.



BACAK KASLARI İÇİN TOPARLANMA TESTİ

Bacak Kasları için Toparlanma Testi, egzersiz sonunda bacak kaslarınızın nasıl toparlandığını ve patlayıcı gücünüzün nasıl arttığını görmenize yardımcı olur. Ayrıca, bu testi yaparak hız ve güç egzersizleri için hazır olup olmadığınızı da kontrol edebilirsiniz. Bu test, Polar saatiniz dışında hiçbir ekipman gerektirmeyen ve dilediğiniz yerde yapabileceğiniz oldukça yaygın, kolay ve güvenli bir testtir.

Test sırasında her iki zıplama arasında kısa bir duraklama olacak şekilde üç karşı hareket zıplaması gerçekleştirirsiniz. Mümkün olduğunca yukarıya zıplamadan hemen önce hızla squat yaparak aşağı çömelirsiniz. Bu iki yönlü hareket, maksimum patlayıcı güç için kaslarınıza yay benzeri elastik enerji sağlar. Ayrıca testin daha kolay tekrarlanabilmesini ve hataya daha az eğilimli olmasını da sağlar.

Bacak kaslarınızın toparlanmasıyla ilgili geri bildirim almak için referans değeri oluşturmak amacıyla 28 günlük bir dönemde en az iki test yapmanız gerekir. 28 günlük dönemdeki üçüncü testten itibaren, bacak kaslarınızın toparlanması hakkında geri bildirim alırsınız. Temelde, referans değerinizin oldukça altında bir yüksekliğe zıplarsanız bacak kaslarınız tamamen toparlanmamış demektir. Referans değerinizin hesaplanacağı ne kadar çok sonuç olursa değeriniz o kadar güvenilir olacağından testi olabildiğince sık yapmanızı öneririz.

Sözlü geri bildirim sağlanırken testte, kardiyo sisteminizin toparlanması da hesaba katılır. Bu bilgi, kullanıyorsanız Recovery Pro özelliği veya Nightly Recharge özelliği tarafından sağlanır.

Testin yapılması

Hasta hissediyorsanız veya yaralıysanız testi yapmamalısınız. Ancak egzersiz sonrasında hissettiğiniz yorgunluk, testi yapmanıza engel olmamalıdır. Bu testi yapmanızdaki bir husus da egzersiz sonrasında nasıl toparlandığınızı görmektir. Çok fazla egzersiz yapıyorsanız ve yaralanma ya da hastalık riskiniz yüksekse günlük olarak Bacak kasları için toparlanma testi yapabilir ve daha yoğun egzersizleri yapmak için iyi durumda olup olmadığınızı görebilirsiniz.

Talimatlar ve animasyonlarla birlikte testin ayrıntılı bir dökümünü görüntülemeden önce bir kez daha **Testler > Bacak kasları için toparlanma testi > Nasıl yapılır** kısmından saatinizdeki talimatları inceleyin.

Başlatmaya hazır olduğunuzda **Testler > Bacak kasları için toparlanma testi** bölümüne gidin ve **Başlat** seçeneğini belirleyin. Üç kez zıplamanız gerekir. Bu testte tekrarlanabilirlik çok önemlidir. Böylece testi her seferinde aynı doğru teknikle yaptığınızdan emin olursunuz.

1. Elleriniz kalçalarınızda, sırtınızı ve bacaklarınızı düz tutup kalkın. Doğruluk ve tekrarlanabilirlik için çok önemli olduğundan ellerinizi doğru yerleştirmeye büyük özen gösterin. Test sırasında daima ellerinizi kalçalarınızda tutun. Bu, her zıplamanın doğru şekilde ölçülmesini sağlar.
2. Bip sesini duyduğunuzda, hızla aşağı doğru squat hareketini yapın. Ardından hemen güçlü şekilde yukarı zıplayın ve bacaklarınız düz olacak şekilde topuklarınızın üzerinde yere inin. Her bip sesinden sonra zıplamak için 40 saniyeniz vardır.
3. Her zıplamadan önce **BEKLEYİN** iletisi görüntülenir. Zıplamadan önce **ZIPLAYIN** iletisi görüntülenene ve bip sesi duyulana kadar bekleyin.
4. Üç zıplamanın hepsini başarıyla gerçekleştirdikten sonra **Test tamamlandı** iletisi görüntülenir.

Test sonuçları

Testin ardından her zıplamanın yüksekliğini ve referans değerini hesaplamak için kullanılacak üç zıplamanın ortalamasını görürsünüz. En son test sonucu **Testler > Bacak kasları için toparlanma testi > En son sonuç** kısmında görüntülenir.

Bacak toparlanma sonucunuz, test sonucunuz bireysel referans değerinizle karşılaştırılarak ölçülür. Referans değeri, önceki 28 güne ait test sonuçlarınızın hareketli ortalamasıdır. Gün başına yalnızca bir sonuç, referans değeri hesaplamasında kullanılır. Birden çok kez test yaparsanız yalnızca o günün en iyi sonucu hesaba katılır.

Temelde, referans değerinizin oldukça altında bir değerde zıplarsanız bacak kaslarınız tamamen toparlanmamış demektir. Şu durumlarda bacak kaslarınız toparlanmamış olarak değerlendirilir:

- Referans değeriniz 28 cm veya üzeriyse: Test sonucunuz, referans değerinizden en az %7 daha az olduğunda.
- Referans değeriniz 28 cm'nin altındaysa: Test sonucunuz, referans değerinizden en az 2 cm daha az olduğunda.

Hız ve güç egzersizleri için hazır olmanız, bir simge ve geri bildirim ile gösterilir.

Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.

Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.

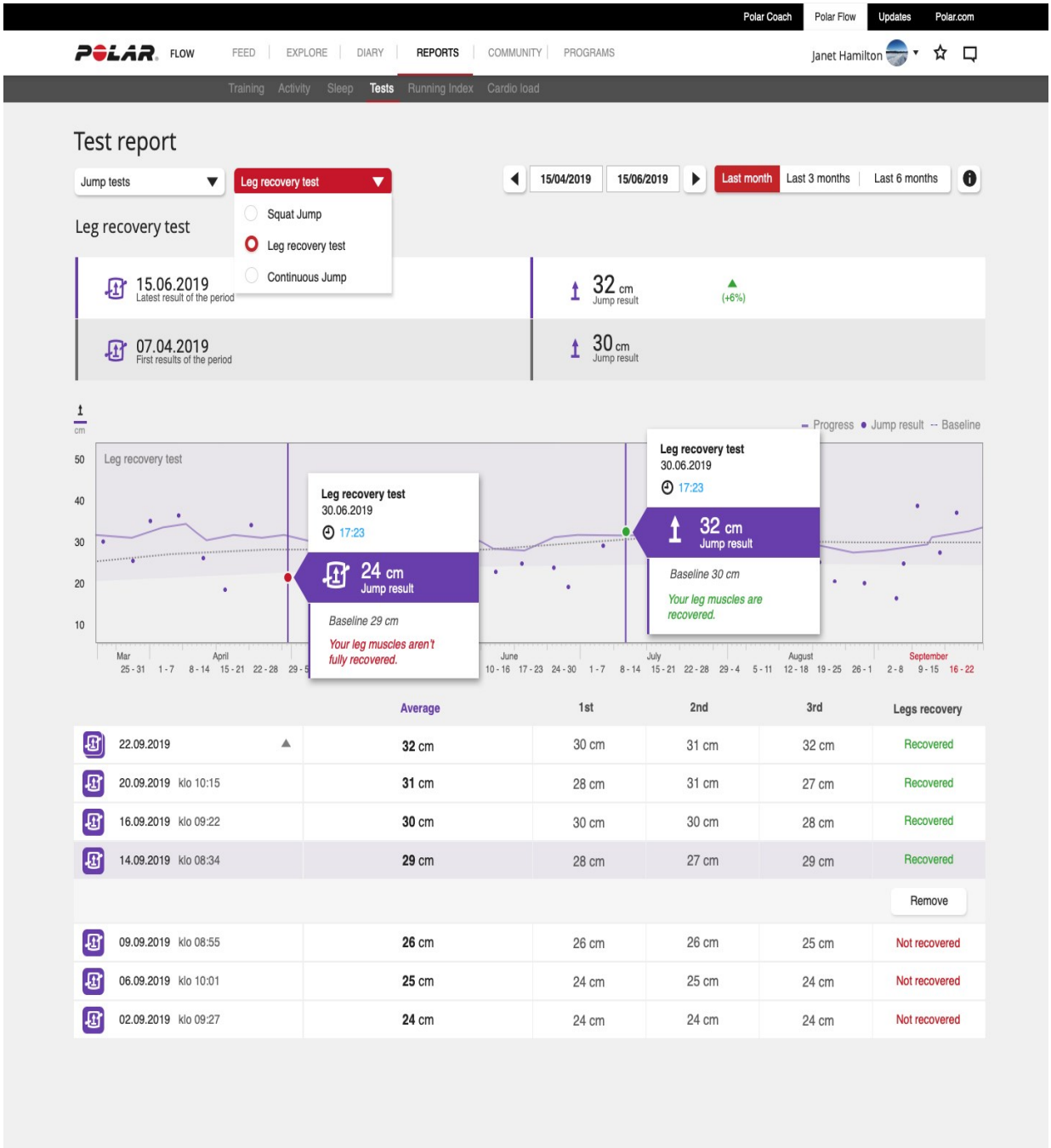
Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- Hazırsanız yeşildir
- Bazı dikkat edilmesi gereken noktalarla birlikte hazırsanız turuncudur
- Hazır değilseniz kırmızıdır

Bacak kası toparlanma bilgileriniz, kardiyo sisteminizin dinlenme durumu hakkındaki bilgilerle birlikte sunulur. Bu bilgiler aşağıdaki özellikler tarafından sağlanır: Sakatlık ve hastalık riski (Training Load Pro'dan alınan Kardiyo Yükünüze göre), Recovery Pro, Ortostatik test ve Nightly Recharge. Bir diğer deyişle saatiniz, ilk olarak sakatlık ve hastalık riski özelliğinin etkin olup olmadığını kontrol edecektir. Bu özellik mevcut değilse saatiniz Recovery Pro kullanıp kullanmadığınızı, ardından Ortostatik test yapıp yapmadığınızı, en son olarak da Nightly Recharge kullanıp kullanmadığınızı kontrol eder. Bu özelliklerden herhangi biri kardiyo sisteminizin dinlenme sürecini etkileyecek bir şey tespit ederse size verilecek geri bildirimde göz önünde bulundurulur.

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

Test sonucunuzu Polar Flow uygulamasına eşitlemeyi unutmayın. Uzun süreli takip için tüm test verilerini Polar Flow web hizmetinde tek bir yerde topladık. Testler sayfasında, gerçekleştirdiğiniz tüm testleri görebilir ve sonuçlarını karşılaştırabilirsiniz. Uzun vadede ilerlemenizi görüntüleyebilir ve performansınızdaki değişiklikleri kolayca izleyebilirsiniz.



BİLEKTEN KOŞU GÜCÜ

Koşu gücü, kalp atış hızı izleme özelliğini tamamlayan ve koşunuzun dış yükünü ölçen harika bir araçtır. Güç, zorluk seviyesindeki değişikliklere kalp atış hızınızdan daha hızlı yanıt verir, bu nedenle Koşu Gücü aralıklı ve yokuş yukarı egzersiz seanslarınız için harika bir yönlendirici ölçüttür. Bu aracı kullanarak koşularınızda (örneğin yarışlarda) efor seviyenizi sabit tutabilirsiniz.

Hesaplama Polar'ın özel algoritması ile yapılır ve GPS ile barometre verilerinizi temel alır. Kilonuz da hesaplamayı etkiler. Bu nedenle güncel değeri girdiğinizden olduğundan emin olun.

Koşu gücü ve kas ağırlığı

Polar, Training Load Pro'nun parametrelerinden biri olan Kas ağırlığını hesaplamak için koşu gücünü kullanır. Koşmak kas iskelet sisteminizde strese neden olur. Kas ağırlığı ise egzersiz seansınız esnasında kaslarınızın ve eklemlerinizin ne kadar zorlandığını gösterir. Bu özellik, koşu egzersiz seanslarınız sırasında ürettiğiniz mekanik gücü (kJ) gösterir (bisiklet güç metre kullanıyorsanız bisiklet egzersizleriniz için de kullanılır). Kas ağırlığı, kısa aralıklı, atak ve yokuş yukarı egzersiz seansları gibi kalp atış hızınızın yoğunluk değişimlerine tepki vermeye zaman bulamadığı yüksek yoğunluklu koşu egzersizi seanslarında egzersiz yükünüzü ölçmenize yardımcı olur.

Koşu gücü saatinizde nasıl görüntülenir

Koşu gücü, GPS kullanımdayken koşu türü spor profili ile gerçekleştirilen koşu egzersiz seansları için otomatik olarak hesaplanır.

Flow web hizmetinin spor profili ayarları bölümündeki egzersiz görünümlerini özelleştirerek egzersiz seanslarınız sırasında görmek istediğiniz güç verilerini seçebilirsiniz.

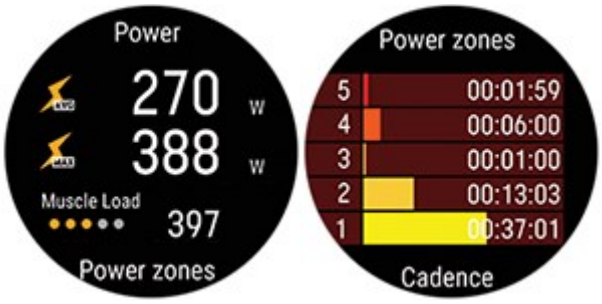
Koşu sırasında şu verileri görüntüleyebilirsiniz:

- Maksimum güç
- Ortalama güç
- Tur gücü
- Maksimum tur gücü
- Otomatik ortalama tur gücü
- Otomatik maksimum tur gücü

Gücün egzersiz seansları sırasında, Flow web hizmetinde ve uygulamada nasıl görüntüleneceğini seçin:

- Watt W
- Kilogram başına watt W/kg
- MAP yüzdesi (MAP %'si)

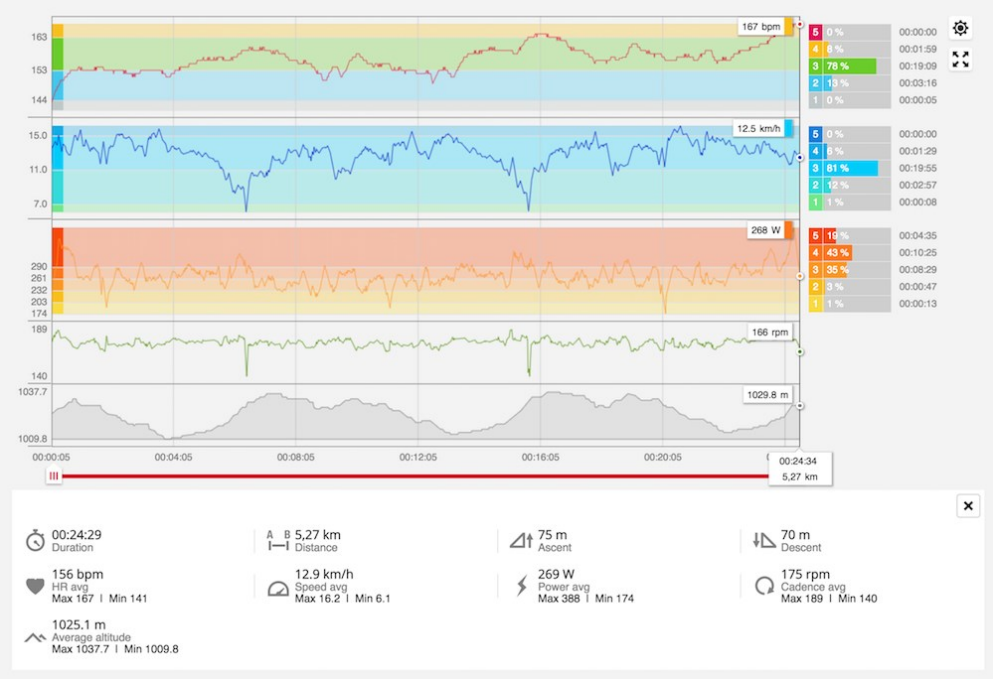
Egzersiz seansı sonrası saatinizdeki egzersiz özetinizde şunları göreceksiniz:



- Watt cinsinden ortalama gücünüz
- Watt cinsinden maksimum gücünüz
- Kas ağırlığı
- Güç alanında geçirilen süre

Koşu gücü Polar web hizmetinde ve uygulamanızda nasıl görüntülenir

Analiz için ayrıntılı grafikler Flow web hizmetinde ve uygulamada yer almaktadır. Egzersiz seansınızın güç değerlerini, bunların kalp atış hızına göre nasıl dağılım gösterdiğini ve yokuş, iniş ve farklı hızların bunları nasıl etkilediğini görün.



POLAR KOŞU PROGRAMI

Polar Koşu programı, doğru şekilde egzersiz aşırı egzersizden kaçınmanızı sağlamak için tasarlanmış ve kondisyon düzeyiniz temel alınarak kişiselleştirilmiş bir programdır. Akıllı bir programdır, gelişiminize uyum sağlar ve egzersizinizi biraz azaltmanın veya biraz yükseltmenin iyi olabileceği durumlarda bunu size bildirir. Her program, kişisel özellikleriniz, egzersiz geçmişiniz ve hazırlık süreniz hesaba katılarak etkinliğinize uygun şekilde ayarlanır. Program ücretsizdir. www.polar.com/flow adresine giderek Polar Flow web hizmetinden programı edinebilirsiniz.

5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için programlar mevcuttur. Her programın üç aşaması vardır: Temel oluşturma, Artırma ve Azaltma. Aşamalar, performansınızı kademe kademe geliştirmek ve yarış gününde hazır olmanızı sağlamak için tasarlanmıştır. Koşu egzersizi seansları beş türe ayrılır: hafif koşu, orta koşu, uzun koşu, tempolu koşu ve aralıklı koşu. En iyi sonuçlar için tüm egzersiz seanslarında ısınma, çalışma ve soğuma aşamaları bulunur. Ek olarak, gelişiminizi desteklemek için güç, ana ve hareketlilik egzersizleri yapmayı seçebilirsiniz. Her egzersiz haftası iki ila beş koşu seansından oluşur ve haftalık toplam koşu egzersizi seansı, kondisyon düzeyinize bağlı olarak bir ila yedi saat arasında değişir. Program için minimum süre 9 hafta, maksimum süre ise 20 aydır.

Bu ayrıntılı kılavuzdan Polar Koşu Programı hakkında daha fazla bilgi edinin. Alternatif olarak Koşu Programını kullanmaya başlama hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Videoları izlemek için aşağıdaki bağlantılardan birine tıklayın:

Başlarken

Nasıl kullanılır?

Polar Koşu Programının oluşturulması

1. www.polar.com/flow adresine giderek Flow web hizmetinde oturum açın.
2. Sekmeden **Programlar**'ı seçin.
3. Etkinliğinizi seçin, bir ad verin, etkinlik tarihini ve programa başlamak istediğiniz zamanı ayarlayın.
4. Fiziksel etkinlik düzeyi sorularını yanıtlayın.*
5. Programdaki destekleyici egzersizleri eklemek isteyip istemediğinizi seçin.
6. Fiziksel etkinlik hazırlık formunu okuyup doldurun.
7. Programınızı gözden geçirin ve gerekli olması durumunda ayarları değiştirin.
8. Bunları tamamladığınızda **Programı başlat**'ı seçin.

*Dört haftalık egzersiz geçmişi bulunuyorsa, bu alanlar önceden doldurulur.

Koşu hedefinin başlatılması

Seans başlatmadan önce egzersiz seansı hedefinizi cihazınızla eşitlediğinizden emin olun. Egzersiz seansları cihazınıza egzersiz hedefleri olarak eşitlenmiştir.

İlgili gün için programlanmış egzersiz hedefini başlatmak için:

1. Saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak egzersiz öncesi moduna girin.
2. O gün için programladığınız egzersiz hedefini başlatmanız istenir.

3. Hedef bilgilerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın.
4. TAMAM düğmesine basarak egzersiz öncesi moduna dönün ve kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
5. Saatiniz tüm sinyalleri bulduğunda TAMAM düğmesine basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntülendikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

İlerleme durumunuzu takip edebilirsiniz

Cihazınızdaki egzersiz sonuçlarınızı, USB kablosu veya Flow uygulaması aracılığıyla Flow web hizmetiyle eşitleyin. İlerlemenizi **Programlar** sekmesinden izleyin. Mevcut programınız ile ilgili genel bilgileri ve ne şekilde ilerlediğinizi görürsünüz.

RUNNİNG INDEX

Running Index, koşu performansı değişimlerini izlemenin kolay bir yoludur. Koşu endeksi değeri, maksimum aerobik koşu performansınızı (VO2max) yaklaşık olarak verir. Running Index'inizi uzun süreli kaydederek ne kadar verimli koştuğunuzu ve koşu performansınızı nasıl geliştirebileceğinizi görebilirsiniz. İlerleme, belirli bir tempoda daha az yorularak koşmanız veya belirli bir fiziksel güç harcamasında daha hızlı bir temponuz olması anlamına gelir.

Performansınızla ilgili en doğru verileri almak için $_{\text{maksimum}}$ kalp atış hızı değerinizi ayarladığınızdan emin olun.

Running Index arazi yapısının etkisini dikkate alır. Belirli bir tempoda yokuş yukarı koşmak psikolojik olarak düz bir zeminde koşmaya göre daha streslidir. Öte yandan düz bir zeminde koşmak da psikolojik olarak yokuş aşağı koşmaya göre daha streslidir. Yokuş aşağı ve yokuş yukarı gibi arazi verilerinin dikkate alınabilmesi için rakım bilgilerinin mevcut olması gerektiğini lütfen unutmayın. Rakım bilgileri, barometre aracılığıyla elde edilir.

Running Index; tüm egzersiz seansları sırasında kalp atış hızı ölçüldüğünde, GPS işlevi açık olduğunda/Adım Sensörü kullanıldığında ve şu gereksinimler yerine getirildiğinde hesaplanır:

- Kullanılan spor profili bir koşu türü spor olduğunda (Koşu, Yolda Koşu, Arazide koşu vs.)
- Hız 6 km/sa / 3,75 mi/sa ya da daha yüksek ve süre en az 12 dakika olmalıdır

Egzersiz seansını kaydetmeye başladığınızda hesaplama da başlar. Egzersiz seansı sırasında, hesaplamayı duraklatmadan (örneğin trafik ışıklarında) iki kez durabilirsiniz.

Koşu egzersizi seansında Polar Adım Sensörü Bluetooth Smart kullanılıyorsa ve GPS kapalı olarak ayarlandıysa Running Index değerini almak için sensörün kalibre edilmesi gerekir.

Running Index değerinizi saatinizdeki egzersiz seansı özetinizden görüntüleyebilirsiniz. Polar Flow web hizmetinde ilerleme durumunuzu takip edin ve yarış süresi hesaplamaları görün.

Sonucunuzu aşağıdaki tablo ile karşılaştırın.

Kısa dönem analizi

Erkekler

Yaş Aralığı	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kadınlar

Yaş Aralığı	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38

Yaş Aralığı	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

Sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerde VO_{2max} değerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışmalık bir kaynak taramasına dayalıdır. Kaynak: Shvartz E, Reibold RC. 6 ila 75 yaş grubundaki kadınlara ve erkeklere yönelik aerobik kondisyonu normları: inceleme. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Running Index değerlerinde bazı günlük farklılıklar olabilir. Running Index'i etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Belirli bir günde elde ettiğiniz değer, yüzey, rüzgar, sıcaklık gibi koşuyla ilgili etkenlerden ve diğer koşullardan etkilenmektedir.

Uzun dönemli analizi

Running Index değerleri, belirli mesafeleri koşmada başarınızı tahmin eden bir eğilim oluşturur. Running Index raporunuzu, Polar Flow web hizmetinde **İLERLEME DURUMU** sekmesi altında bulabilirsiniz. Rapor size, koşu performansınızın daha uzun bir zaman zarfında nasıl geliştiğini gösterir. Polar Koşu programını bir koşu etkinliğine hazırlanmak için kullanıyorsanız, Running Index ilerleme durumunuzu takip ederek koşunuzun hedefinize doğru nasıl ilerlediğini görebilirsiniz.

Aşağıdaki tablo bir koşucunun maksimum performansla belirli mesafeleri koşabileceği yaklaşık süreyi göstermektedir. Tabloyu yorumlarken uzun dönem Running Index ortalamanızı kullanın. Hedef performansa benzeyen hız ve koşu şartlarında alınan Running Index değerleri için en iyi tahmin elde edilir.

Running Index	Cooper testi (m)	5 km (sa:dk:sn)	10 km (sa:dk:sn)	21,098 km (sa:dk:sn)	42,195 km (sa:dk:sn)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00

Running Index	Cooper testi (m)	5 km (sa:dk:sn)	10 km (sa:dk:sn)	21,098 km (sa:dk:sn)	42,195 km (sa:dk:sn)
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

TRAİNİNG BENEFİT

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

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

Farklı egzersiz faydaları ile ilgili açıklamalar aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

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

Geri bildirim	Faydaları
Steady state & Basic training, long (Kararlı durum ve Temel egzersiz, uzun)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Steady state & Basic training (Kararlı durum ve Temel egzersiz)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic & Steady state training, long (Temel ve Kararlı durum egzersizi, uzun)	Çok iyi! Bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic & Steady state training (Temel ve Kararlı durum egzersizi)	Çok iyi! Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic training, long (Temel egzersiz, uzun)	Çok iyi! Düşük zorluk derecesindeki bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic training (Temel egzersiz)	İyi sonuç! Düşük zorluk derecesindeki bu seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Recovery training (Dinlenme egzersizi)	Dinlenmeniz için iyi bir seans. Bunun gibi hafif bir egzersiz, vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.

AKILLI KALORİ

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

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

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

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

KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI

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

Saatinizde Kesintisiz Kalp Atış Hızı

Ayarlar > **Genel ayarlar** > **Kesintisiz HR takibi** yolunu izleyerek saatinizdeki Kesintisiz kalp atış hızı özelliğini açabilir, kapatabilir veya yalnızca gece vakti moduna alabilirsiniz. **Sadece gece** modunu seçerseniz kalp atış hızı izlemeyi yatağa girebileceğiniz en erken zamanda başlayacak şekilde ayarlayın.

Bu özellik varsayılan olarak kapalıdır. Saatinizde Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini açık tuttuğunuzda pil daha hızlı tükenir. Nightly Recharge'ın çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Hem pil kullanımını

azaltmak hem de Nightly Recharge'ı kullanmak isterseniz sürekli kalp atış hızı izleme özelliğini sadece gece çalışacak şekilde ayarlayın.

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin kalp atış hızı kadranını bulabilirsiniz. Ayrıntılı görünümü açmak için TAMAM düğmesine basın.

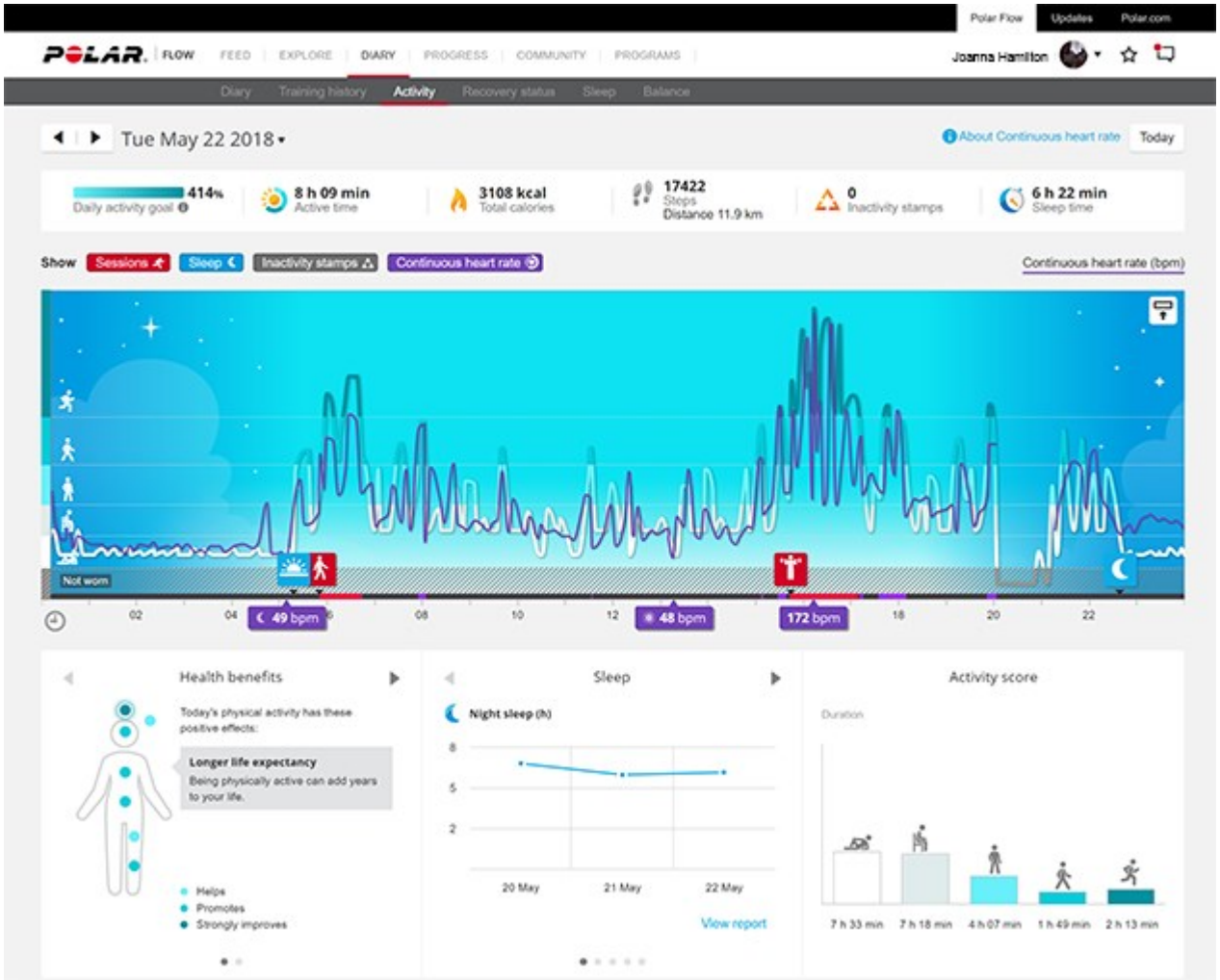
Özelliğin etkinleştirilmesi halinde saat, kalp atış hızınızı sürekli ölçer ve Kalp atış hızı saat kadranında görüntülenir. Ayrıntılar açıldığında ise gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz.

Saat, kalp atış hızınızı 5 dakikalık aralıklarla izler ve verileri, daha sonra Flow uygulaması veya web hizmetinde incelenebilmesi için kaydeder. Saat kalp atış hızınızın yükseldiğini algılarsa kalp atış hızınızı kesintisiz bir şekilde kaydetmeye başlar. Yaptığınız bilek hareketlerinizle de (ör. en az bir dakika boyunca yeterince hızlı bir tempoda yürüdüğünüzde) kesintisiz kayıt başlatılabilir. Etkinlik seviyeniz belirli bir düzeyin altına düştüğünde kalp atış hızınızın kesintisiz kaydı otomatik olarak durur. Saatiniz kolunuzun hareket etmediğini veya kalp atış hızınızın yükselmediğini tespit ettiğinde kalp atış hızınızı 5 dakikada bir izleyerek gün içindeki en düşük değerinizi bulur.

Bazen gün içinde cihazınızda karşılaştığınız kalp atış hızı değeri, saatinizin size kesintisiz kalp atış hızı özetinizde günün en yüksek veya en düşük değeri olarak gösterdiği değerden daha yüksek veya daha düşük olabilir. Bunun nedeni gördüğünüz değerin izleme aralığının dışında olması olabilir.

Kesintisiz kalp atış hızı özelliği etkinse ve saatin arkasındaki sensör cildinize temas ediyorsa, saatinizin arkasındaki LED'ler her zaman yanar. Kalp atış hızınızın bileğinizden doğru şekilde takip edilmesi için saatinizi nasıl takmanız gerektiğini belirten talimatları görmek üzere Bilekten kalp atış hızı ölçümü bölümüne bakın.

Polar Flow web hizmeti veya mobil uygulamasından Kesintisiz kalp atış hızı takibi verilerini daha uzun dönemli ve daha detaylı biçimde takip edebilirsiniz. Bu ayrıntılı kılavuzdan Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



7/24 ETKİNLİK ÖLÇÜMÜ

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

Etkinlik Hedefi

Saatinizin kurulumunu yaptığınızda kişisel etkinlik hedefinizi alırsınız. Etkinlik hedefi, Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde bulabileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarınıza göre belirlenir.

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

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

Saatinizdeki etkinlik verileri

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Etkinlik kadranını bulabilirsiniz.

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

Ayrıca günlük etkinlik birikiminiz ile ilgili şu detayları görebilirsiniz:

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

Hareketsizlik uyarısı

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

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

Flow Uygulaması ve Flow web hizmetindeki etkinlik verileri

Flow uygulaması sayesinde, hareket halindeyken etkinlik verilerinizi takip ve analiz edebilir, saatinizden alınan verilerin Flow web hizmetiyle kablosuz olarak eşitlenmesini sağlayabilirsiniz. Flow web hizmeti etkinlik bilgilerinizi en ayrıntılı şekilde inceleyebilmenizi sağlar. Etkinlik raporlarının yardımıyla (**İLERLEME DURUMU** sekmesinin altında) günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz.

Bu ayrıntılı kılavuzdan 7/24 Etkinlik ölçümü özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

ETKİNLİK REHBERİ

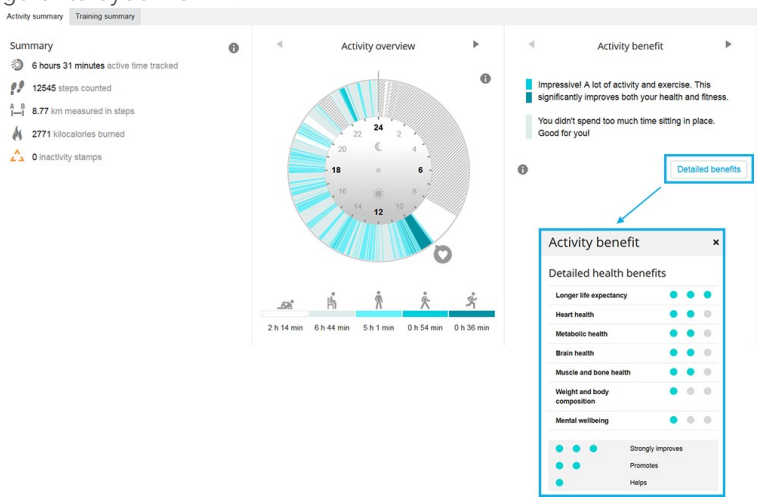
Etkinlik Rehberi özelliği gün boyunca ne kadar aktif olduğunuzu gösterir ve günlük fiziksel etkinlik önerilerinize ulaşmak için daha ne kadar egzersiz yapmanız gerektiğini söyler. Etkinlik hedefinize ulaşmak için o gün ne kadar yol katettiğinizi saatinizden, Polar Flow uygulamasından veya web hizmetinden öğrenebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için 7/24 Etkinlik Takibi bölümünü inceleyin.

ACTİVİTY BENEFİT

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

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



Daha fazla bilgi için 7/24 Etkinlik Takibi'ne göz atın.

NİGHTLY RECHARGE™ DİNLENME ÖLÇÜMÜ

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

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

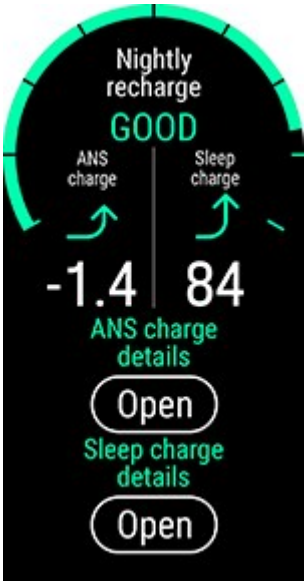
Nightly Recharge kullanmaya nasıl başlanır?

1. Nightly Recharge'ı açın. Saatinizi kullanarak bu özelliği açabilirsiniz. **Ayarlar > Genel Ayarlar > Dinlenme takibi** yolunu izleyin ve **Nightly Recharge**'ı seçin. **Sürekli kalp atış hızı takibini aç** seçeneğini göreceksiniz. BAŞLAT düğmesine basarak seçiminizi onaylayın ve **Açık** ya da **Yalnızca gece** seçeneğini belirleyin. **Yalnızca gece** seçeneğini kullanacaksanız en erken uyku saatinizi girmeyi unutmayın.
2. Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın, uyurken saatiniz de kolunuzda olsun. Saatin arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır. Saatinizin takılması hakkında daha ayrıntılı talimatlar için Bilekten kalp atış hızı ölçümü bölümüne bakın.
3. Nightly Recharge durumunuzu saatinizde görebilmeniz için saatinizi **üç gece** boyunca takmış olmanız gerekir. Bu, normal seviyenizin belirlenmesi için gereken süredir. Nightly Recharge'ınızı almadan önce uykunuzu ve ANS ölçüm detaylarınızı (kalp atış hızı, kalp atış hızı değişkenliği ve nefes sayısı) görüntüleyebilirsiniz. Üç gecelik başarılı ölçümün ardından Nightly Recharge durumunuzu saatinizde görebilirsiniz.

Saatinizde Nightly Recharge

Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Nightly Recharge saat kadranında **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Uyandığınızı saate belirtmek için TAMAM düğmesine basın. TAMAM düğmesine basarak onayladığınızda saatiniz Nightly Recharge durumunuzu anında özetler. Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge durumunuz hesaplanırken **ANS durumu** ve **uyku durumu** değerleri hesaba katılır. Nightly Recharge durumu şu ölçek yardımıyla değerlendirilir: çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi.

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Nightly Recharge kadranını bulabilirsiniz. Ayrıntılı Nightly Recharge görünümünü açmak için TAMAM düğmesine basın.

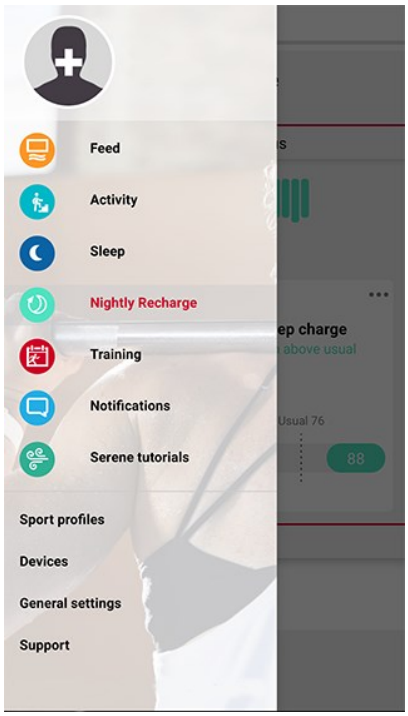


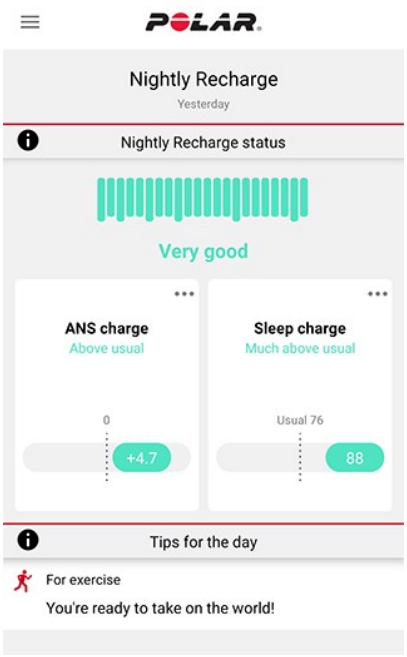
ANS durumunuz ve **uyku durumunuz** hakkında daha fazla bilgi edinmek için **ANS durumu ayrıntıları**/**Uyku durumu ayrıntıları** öğelerini seçip TAMAM düğmesine basın.

1. **Nightly Recharge durumu grafiği**
2. **Nightly Recharge durumu** Ölçek: çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi.
3. **ANS durumu grafiği**
4. **ANS durumu** -10'dan +10'a uzanan bir ölçeği vardır. Normal seviyeniz sıfır civarındadır.
5. **ANS durumu** Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
6. **Kalp atış hızı (bpm) (4 s ortalama)**
7. **İki atış arasındaki süre (ms) (4 s ortalama)**
8. **Kalp atış hızı değişkenliği (ms) (4 s ortalama)**
9. **Nefes sayısı (nfs/dk) (4 s ortalama)**
10. **Uyku puanı grafiği**
11. **Uyku puanı (1 - 100)** Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
12. **Uyku durumu** = Uyku puanınızın normal seviyenizle kıyaslanması. Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
13. **Ayrıntılı uyku verileri.** Ayrıntılı bilgi edinmek için "Saatinizdeki uyku verileri" on page 106 bölümüne bakın.

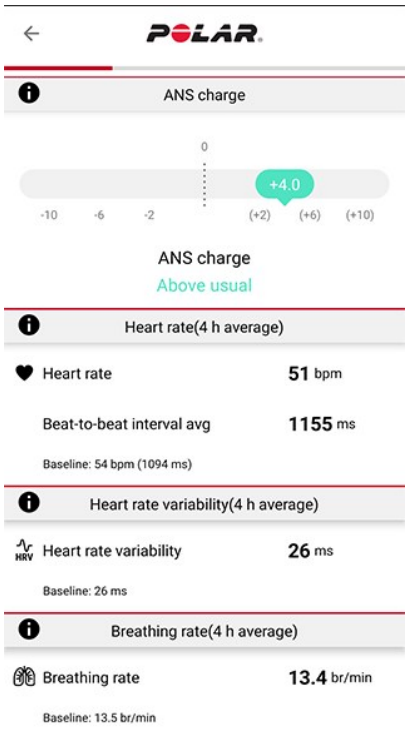
Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge

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





Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu



ANS durumu otonom sinir sisteminizin (ANS) gece boyunca ne kadar rahatladığı hakkında bilgi verir. -10'dan +10'a uzanan bir ölçeği vardır. Normal seviyeniz sıfır civarındadır. ANS durumu, uykunuzun yaklaşık ilk dört saati esnasında **kalp atış hızı**, **kalp atış hızı değişkenliği** ve **nefes sayınız** ölçülerek oluşturulur.

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

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

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

Polar Flow'da uyku durumu

Polar Flow uygulamasındaki uyku durumu hakkında bilgi edinmek için "Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri" on page 108 bölümüne bakın.

Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş ipuçları

Ölçümlerinize göre egzersiz, uyku ve özellikle zorlu günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş günlük ipuçları ve püf noktalar alırsınız. Günün ipuçları Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge açılış görünümünde gösterilir.

Egzersiz için

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

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

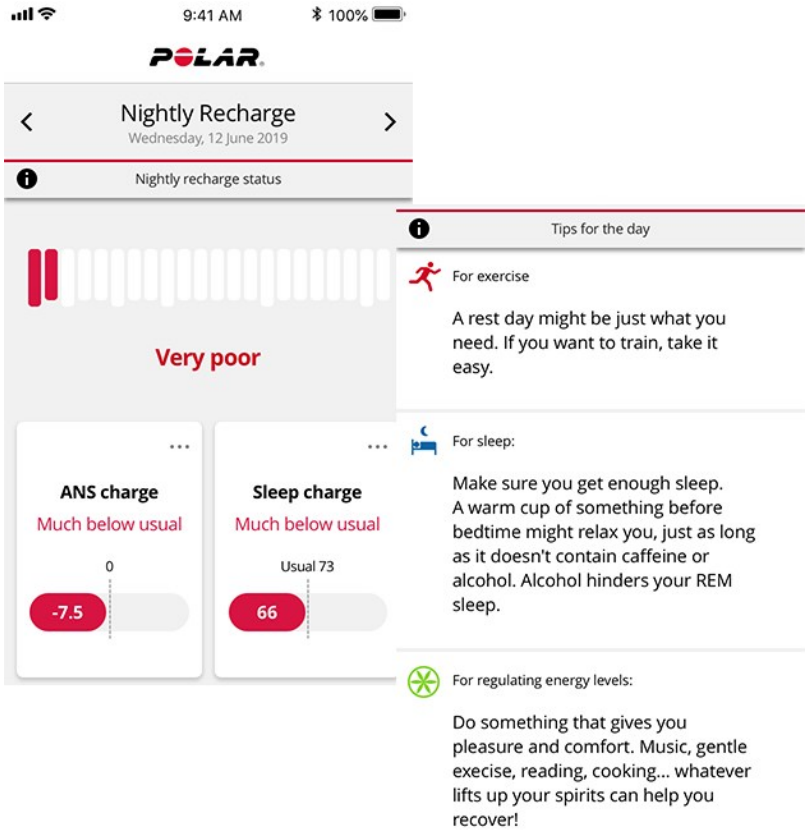
Uyku için

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

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

Enerji seviyelerini düzenlemek için

ANS durumunuz veya uyku durumunuz normalden çok düşükse, az dinlenmeyle günü kurtarmanıza yardımcı olacak bir ipucu alırsınız. Bu tür ipuçları kendinize çok yüklendiğinizde rahatlamanızı, harekete geçmeniz gerektiğinde ise enerjinizi artırmanızı sağlar.



Bu ayrıntılı kılavuzdan Nightly Recharge hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

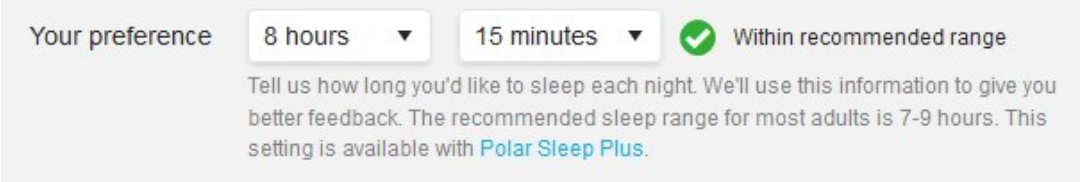
SLEEP PLUS STAGES™ UYKU TAKİBİ

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

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

Polar Sleep Plus Stages™ ile uyku takip etme

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

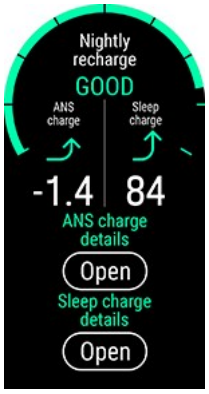


Uyku süresi tercihi her gece uyumak istediğiniz uyku miktarıdır. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saatlik

uykunun sizin için çok fazla veya çok az olduğunu düşünüyorsanız, kişisel ihtiyaçlarınızı gidermek için tercih ettiğiniz uyku süresini kendinize göre ayarlamanızı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.

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

Saatinizdeki uyku verileri



Uyandığınızda Nightly Recharge saat kadranı üzerinden uyku detaylarınıza erişebilirsiniz. Nightly Recharge durumu ayrıntılarını açmak için TAMAM düğmesine basın ve ardından AŞAĞI düğmesi ile **Uyku durumu ayrıntıları** öğesine inin. Ayrıntıları açmak için TAMAM düğmesine basın.

Uyku takibini manuel olarak da durdurabilirsiniz. Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Nightly Recharge saat kadranında **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Uyandığınızı saate belirtmek için TAMAM düğmesine basın. TAMAM düğmesine basarak onayladığınızda saatiniz uykunuzu anında özetler.

Uyku durumu ayrıntıları şu bilgileri gösterir:

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

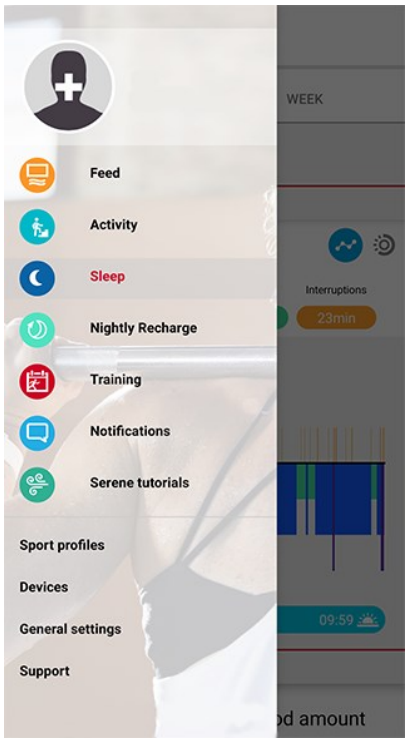
uykusu da denir.

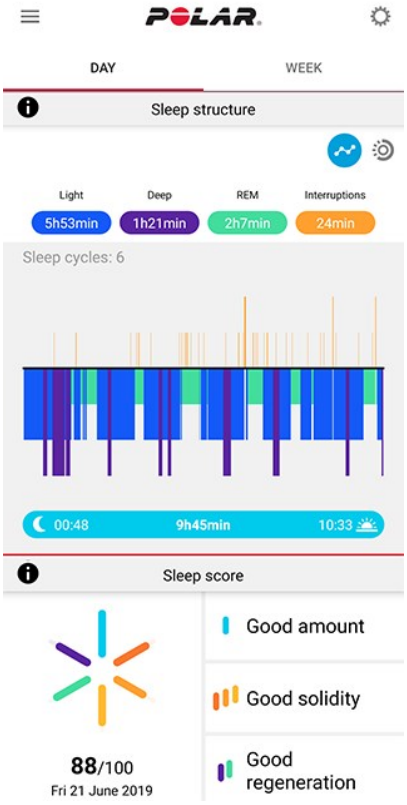
11. **Hafif uyku %**: Hafif uyku, uyanık olma ve daha derin uyku aşamaları arasında bir geçiş aşamasıdır. Çevresel uyarıcılara duyarlılığınız hala yüksek olduğundan hafif uykudan kolayca uyanabilirsiniz. REM uykusu ve derin uyku bu alanda en büyük öneme sahip uyku aşamaları olsa da, hafif uyku da zihinsel ve fiziksel yenilenmeye destek olur.

Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri

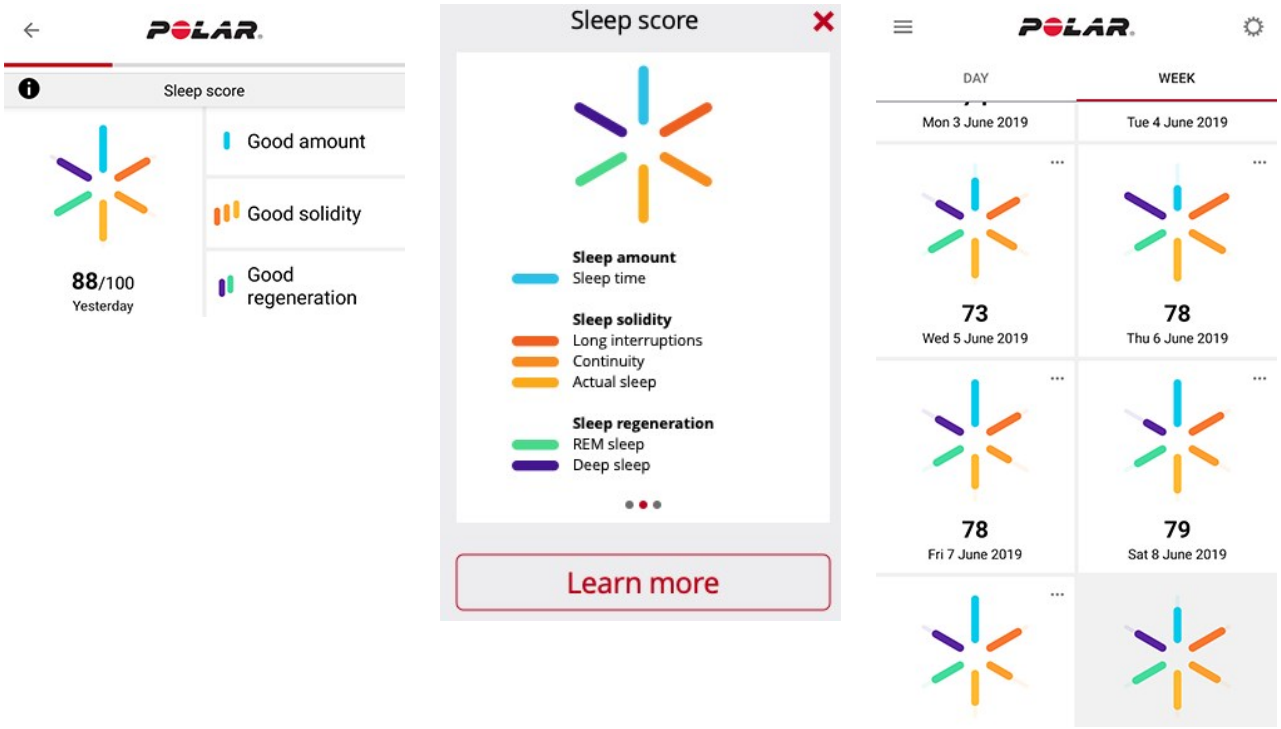
Herkesin uyuma şekli farklıdır. Uyku istatistiklerinizi başkalarıyla karşılaştırmak yerine kendi uzun süreli uyku düzeninizi takip ederek nasıl uyuduğunuzu iyice kavrayın. Uyandıktan sonra saatinizi Polar Flow uygulaması ile eşitleyerek önceki geceye ait uyku verilerinize Polar Flow'dan erişin. Polar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

Uyku verilerinizi görmek için Polar Flow uygulama menüsünden **Uyku**'yu seçin. Uykunuzun farklı uyku aşamaları boyunca (hafif uyku, derin uyku ve REM uykusu) ilerlemesine ve uykunuzdaki bölünmelere Uyku yapısı görünümünden ulaşabilirsiniz. Genellikle uyku döngüleri hafif uyku, derin uyku ve ardından REM uykusu şeklinde devam eder. Tipik bir gece uykusu 4 veya 5 uyku döngüsünden oluşur. Bu da yaklaşık 8 saatlik uyku anlamına gelir. Sıradan bir gece uykusunda birçok kısa ve uzun bölünmeler olur. Uzun bölünmeler uyku yapısı grafiğinde uzun turuncu sütunlar ile gösterilir.





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



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

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

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

Bu ayrıntılı kılavuzdan Polar Sleep Plus Stages hakkında daha fazla bilgi edinin.

SLEEPWİSE™

Polar Sleepwise™, uykunun günlük atik olma ve günlük performans seviyelerinize ne kadar katkı sağladığını gösterir. Son uykunuzun miktarına ve kalitesine ek olarak uyku ritminin etkisini de dikkate alıyoruz. SleepWise, son uykunuzun günlük atik olma ve günlük performans seviyelerinizi nasıl artırdığını gösterir. Buna **Uykuya bağlı enerji** diyoruz. Bu, sağlıklı bir uyku ritmine ulaşmanıza ve bu ritmi korumanıza yardımcı olur ve son uykunuzun günlük atik olma durumunuzu nasıl etkilediğini açıklar. Daha atik olma durumu, reaksiyon süresini, tutarlılığı, muhakeme yeteneğini ve karar vermeyi iyileştirerek günlük performans seviyesinin daha yüksek olması anlamına gelir.

Kişisel geri bildirim alabilmek için **Tercih edilen uyku sürenizin** gerçek uyku ihtiyacınızla aynı olmasına dikkat edin.

SleepWise tamamen otomatiktir ve tek yapmanız gereken Polar saatinizle uyumlu olan Sleep Plus Stages ile uykunuzu takip etmektir. Polar Flow uygulamasında mevcuttur.

Günlük Uykuya bağlı enerji

Uykuya bağlı enerji tahminlerinizi görmek için son yedi gün içinde en az beş uyku sonucunuz olması gerektiğini unutmayın. Saatinizi takmadıysanız veya uyku takibi başarısız olduysa uyku sonucu sayınızı artırmak için uyku sürelerini manuel olarak uygulamaya girebilirsiniz.

Günlük Uykuya bağlı enerji tahminlerini Polar Flow uygulamasında görmek için **Uykuya bağlı enerji** seçeneğini seçin veya **Günlük** bölümü içindeki kart ile günlük Uykuya bağlı enerji tahminlerine göz atabilirsiniz. Karta tıklayarak günlük **Uykuya bağlı enerji** görünümüne ulaşabilirsiniz.

Uykuya bağlı enerji görünümü şu şekilde açılır:

Sabahları, uykuya bağlı enerjinizin gün boyunca nasıl değişeceğine dair bir tahmin görebilir ve buna göre atik olma durumunu artırıcı aktiviteler (şekerleme, kahve veya dışarıda yürüyüş yapmak gibi) planlayabilirsiniz. Bu, uyku ritminizdeki herhangi bir değişiklik hakkında basit görsel ve sayısal geri bildirim almanızı sağlar. Böylece yapılan değişikliklerin daha iyi veya daha kötü olup olmadığını kolayca anlayabilirsiniz. Bu da uykunun etkilerinin uzun vadede nasıl biriktiğini anlamanıza yardımcı olur. Biriken yetersiz uykuların ve düzensiz uyku ritminin etkisini görünür hale getirir.

Enerji puanı, günlük tahmini tek bir sayıya dönüştürür. Böylece günler arasında karşılaştırma yapmanız kolaylaşır. Enerji puanınız **çok iyi**, **iyi**, **orta** veya **az** olabilir. Çok iyi enerji puanı, günlük yaşam kalitenizi desteklemek için iyi bir uykunun tüm kazanımlarından yararlandığınız anlamına gelir. İhtiyacınız olandan daha az süre uyursanız enerji puanınız az olabilir. Örneğin, hafta sonları sebebiyle grafiğinizde tekrar eden örüntüler görebilirsiniz.

Günlük **Tahmin grafiği** son uykunuzun gün içindeki uykuya bağlı enerji seviyenizi nasıl etkileyeceğine yönelik tahmini gösterir.

Daha açık renkler ve daha uzun sütunlar, yüksek **enerji seviyesini** gösterir. Bu da çevik hissetmenize ve performans seviyenizin yüksek olduğu anlamına gelir. Daha koyu renkler düşük enerjiyi işaret eder. Bu, kendinizi daha düşük seviyede atik, hatta uykulu hissedebileceğiniz anlamına gelir.

Enerji seviyeleri

Tahminimizin yalnızca uykuya dayalı olduğunu lütfen unutmayın. Gün içinde yaptığınız veya yapmadığınız diğer hiçbir şeye tepki vermez. Başka bir deyişle, grafik tükettiğiniz fincan kahvelere, yaptığınız soğuk duşlara veya tempolu yürüyüşlere tepki vermeyecektir. İç motivasyon da ne kadar çevik hissettiğinizde rol oynar. Uykuya dayalı enerji seviyeniz ne kadar yüksek olursa olsun, çok sıkıcı bir ders sırasında uykunuzun gelmesi olağandır. Öte yandan elinizde gerçekten ilgi çekici bir görev varsa kötü bir gece uykusundan sonra bile kendinizi çok çevik hissedebilirsiniz. Günlük tahmini takip ederek enerji seviyenizin öğleden sonra bir süre düşme eğiliminde olduğunu ve ardından tekrar yükseldiğini öğreneceksiniz. Öğleden sonra meydana gelen bu düşüş için endişelenmeye gerek yok. Bu durum iç ritminiz tarafından düzenlenir ve tüm insanlar için olağandır. Geçmişteki tahminlerinizi inceleyerek bugünün enerji seviyelerinin sadece dün geceki uykunuzdan değil, aynı zamanda son birkaç günkü uyku geçmişinizden de etkilendiğini öğrenebilirsiniz. Örneğin, hafta sonları geç yatmak, sonraki birkaç günü de etkiler.

Uyku kapısı vücudunuzun uykuya dalmaya hazır olacağı zamanı tahmin eder. Ancak vücudunuzun iç ritmi günlük sorumluluklarınızla her zaman uyum göstermeyebilir. Bu nedenle uyku kapısı gerçek hayatta her zaman ideal uyku saatinizi göstermeyebilir. Örneğin, uzun bir tatil veya bir hafta sonu tatilinden sonra çalışmaya geri döndüğünüzde bu durum oluşabilir.

Haftalık uyku

Haftalık uyku görünümünde farklı gecelerde ölçülen Uyku değerlerinizi karşılaştırabilir ve analiz edebilirsiniz. Buraya erişmek için takvim simgesine tıklayın.

Uykuya bağlı enerji grafiği uykunun günlük hayatınıza son zamanlarda nasıl etki ettiğini gösterir. Buna bağlı olarak uyku düzeninizde değişiklikler yapmayı düşünebilirsiniz.

Uyku ve İç ritim grafiği gerçek uyku ritminizin vücudunuzun dahili sirkadiyen ritminden ne kadar saptığını gösterir. Gerçek hayattaki ritminiz ile vücudunuzdaki iç ritmin senkronize edilmesi sağlığınız için faydalıdır. Belirli saatlerde uyuyup uyanmak, bu iki ritmi senkronize etmenize yardımcı olur. Davranışlarınızın iç ritminizi nasıl etkilediğini görebilirsiniz. Örneğin, hafta sonları geç saatlere kadar uyanık kalmak veya zaman kuşakları arasında seyahat etmek ritimlerinizin senkronizasyonunu bozabilir.

Uyku kapısı vücudunuzun uykuya dalmaya hazır olacağı zamanı tahmin eder. Bu, verilerinize bağlı olarak hesaplanabilir veya hesaplanamaz. Düzensiz uyku ritmine sahip olmak veya alışılmadık saatlerde uyumak iç ritminizi bozabilir ve uyku kapınızın fark edilmesini zorlaştırabilir.

Uyku kapısının fark edilebilirliği

Düzenli uyku ritmine sahipseniz uyku kapınız kolayca fark edilebilir (3/3). Uyku ritminizde ani değişiklikler yaşandığında uyku kapınızın fark edilmesi zorlaşır.

İç ritim

Vücudunuzun iç ritmi, bedeninizin doğal olarak uyumak veya uyanık kalmak istediği zamanlardan oluşur. Grafikteki mor çizgiler **uyku pencerenizi**, diğer bir deyişle vücudunuzun uyumak istediği zamanları temsil eder. Mavi çubuklar ise gerçek uyku zamanlarınızı gösterir. Gerçek hayattaki ritminiz ile vücudunuzdaki iç ritmin senkronize edilmesi sağlığınız için faydalıdır. Belirli saatlerde uyuyup uyanmak, bu iki ritmi senkronize etmenize yardımcı olur.

Ofis saatlerinde çalışan birçok insan hafta sonları geç saatlere kadar ayakta kalma ve uyuma eğilimindedir. Bu şekilde uyku kapılarını Pazar gecesi için de geç saate kadar uyanık kalacak şekilde kaydırıyorlar. Çok tipik olan bu sosyal jet lag durumunda, Pazar gecesi uykuya dalma sorunu yeni bir çalışma haftasına uyku yoksunluğu ile başlamakla sonuçlanabilir. Bu duruma göre Pazar uykusuzluğunu ve Pazartesi uyku yoksunluğunu önlemenin yolu her gün yatağa aynı saatte girip aynı saatte uyanmaktır. Ancak geç saate kadar ayakta kaldıysanız bu durumu geç uyanmak yerine tatlı bir öğleden sonra şekerlemesi ile telafi edin.

Bilimsel geçmiş

Polar SleepWise özelliği, kişinin son zamanlarda nasıl uyuduğuna bağlı olarak gündüz atik olma durumunu tahmin etmek için uyku takibi ve biyomatematik modellemeden yararlanır. Polar modeli, uykunun kişinin atik olma durumunu nasıl artırdığını tahmin etmek için uyku miktarını, kalitesini ve zamanlamasını kişisel uyku ihtiyacına ve kişinin vücudunun dahili sirkadiyen ritmine göre değerlendirir. Bu model, kişinin saatlik enerji seviyelerini, günlük enerji puanını, uyku kapısını ve uyku penceresini tahmin eder. Uyku kapısı, kişinin uyku penceresinin başlangıcını, yani vücudunun doğal olarak uyumak isteyeceği zamanı işaret eder. SleepWise tam olarak güvenli sonuçlara ulaşabilmek için yeterli veriyi 1 veya 2 hafta boyunca toplar.

Biyomatematik modelleme, farklı uyku programlarının uyanık olunan saatlerdeki atik olma durumunu nasıl etkilediğini tahmin etmek için genel olarak kullanılan bir araçtır. Bilimsel literatürde birçok biyomatematik modeli tanıtılmıştır. Bu modeller arasındaki detaylar ve terminoloji değişirken, genelde hepsi uyanık kalma süresi, uyuma uyanma geçmişi ve sirkadiyen ritmi göz önünde bulundurur. Bu modellerin çıktıları genellikle az düzeyde veya şiddetli uyku kısıtlamalarından sonra bir psikomotor uyanıklık göreviyle doğrulanmıştır. Psikomotor uyanıklık görevi, ekranda ışık belirdiği anda bir düğmeye basılan basit bir görevdir. Böyle bir görevden elde edilen sonuçlar, dikkati sürdürme, problem çözme ve karar verme yeteneği ile ilişkilidir.

SERENE™ REHBERLİ NEFES EGZERSİZİ

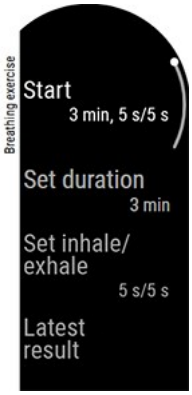
Serene™, bedeninizi ve zihninizi rahatlatıp stresi kontrol altında tutmanızı sağlayan **kılavuzlu bir derin nefes egzersizidir**. Serene sizi yavaş ve düzenli bir şekilde, **dakikada altı defa nefes alıp vermeye** yönlendirir. Bu, **stresin etkilerini hafifletmek** için gerekli optimum nefes sayısıdır.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

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

Saatinizdeki Serene nefes egzersizi

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

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



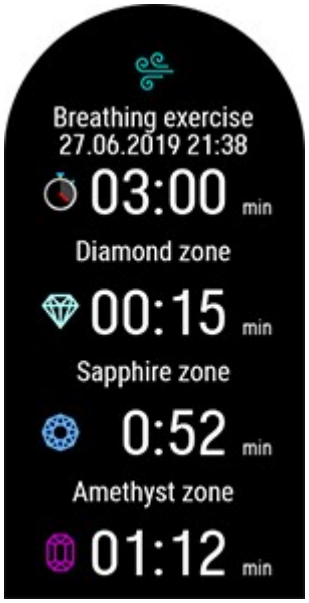
Nefes egzersizi boyunca kollarınızın rahat ve ellerinizin sabit kalabileceği bir pozisyonda olduğunuzdan emin olun. Bu, düzgün şekilde rahatlamanızı ve Polar saatinizin egzersiz seansınızın etkilerini doğru şekilde ölçebilmesini sağlar.

1. Saatinizi bileğinizin üstüne bilek kemiğinizin en az bir parmak genişliğinde yukarısına gelecek şekilde sıkıca takın.
2. Oturun veya uzanın.
3. Nefes egzersizini başlatmak için saatinizde önce **Serene**, ardından **Başlat** öğelerini seçin. Egzersiz 15 saniyelik bir hazırlık aşamasıyla başlar.
4. Ekrandan veya titreşim ile nefes alıp verme kılavuzunu takip edin.
5. GERİ düğmesine basarak egzersizi dilediğiniz zaman bitirebilirsiniz.
6. Animasyondaki ana kılavuz öğesi o an bulunduğunuz serenity bölgesine göre **renk değiştirir**.
7. Egzersiz sonrasında sonuçlarınız farklı serenity bölgelerinde geçirdiğiniz vakit olarak saatinizde gösterilir.

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

Nefes egzersizi sonucu

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



Bu ayrıntılı kılavuzdan Serene™ rehberli nefes egzersizi hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMLÜ KONDİSYON TESTİ

Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Polar Kondisyon Testi, dinlenme durumunda aerobik (kardiyovasküler) kondisyonunuzu tahmin etmek için kolay, güvenli ve hızlı bir yöntemdir. Bu test, 5 dakikalık bir kondisyon seviyesi değerlendirmesidir ve tahmini maksimum oksijen alım değerinizi (VO2max) gösterir. Kondisyon Testi sonucunuz, istirahat halindeyken kalp atış hızınıza, kalp atış hızı değişkenliğinize ve kişisel bilgilerinize bağlıdır. Kişisel bilgileriniz cinsiyet, yaş, boy, kilo ve egzersiz geçmişi adı verilen fiziksel aktivite öz değerlendirmenizden oluşmaktadır. Polar Kondisyon Testi sağlıklı yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.

Aerobik kondisyonu, kardiyovasküler sisteminizin vücudunuza ne kadar iyi oksijen taşıyabildiğiyle ilgilidir. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiyse kalbiniz o kadar güçlü ve verimli olur. İyi aerobik kondisyonunun sağlığa birçok faydası vardır. Örneğin, yüksek kan basıncı, kardiyovasküler hastalık ve felç riskinizi azaltmaya yardımcı olur. Aerobik kondisyonunuzu geliştirmek istiyorsanız kondisyon testi sonucunuzda gözle görülebilir bir değişiklik yaratmak için ortalama altı hafta düzenli egzersiz yapmanız gerekir. Daha az formda olan kişiler, başta hızlı ilerleme kaydeder. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiyse sonuçlarınızdaki gelişmeler o kadar küçük olur.

Aerobik kondisyonunuzu en çok büyük kas gruplarının çalıştığı egzersiz türleriyle geliştirebilirsiniz. Bu tür aktivitelere örnek olarak koşu, bisiklet, yürüyüş, kürek çekme, yüzme, paten ve kros kayağı verilebilir. İlerleme durumunuzu takip etmek için ilk iki hafta boyunca birkaç defa test yaparak kendinize bir referans değeri belirleyin, daha sonraysa testi yaklaşık olarak ayda bir tekrar edin.

Test sonuçlarınızın güvenilir olduğundan emin olabilmek için şu gereksinimleri sağlayın:

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

Testten önce

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

Saatinizi bileğinizin üstüne bilek kemiğinizin en az bir parmak genişliğinde yukarısına gelecek şekilde sıkıca takın. Saatinizin arkasındaki kalp atış hızı sensörü cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır.

Testin yapılması

Kondisyon testini yapmak için düğmeye basın ve ekranı aşağı kaydırarak **Kondisyon Testi**'ni bulun. İlk önce **Kondisyon Testi**'ne, daha sonra da **Rahatlayın ve testi başlatın**'a dokunun.

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

Saat kalp atış hızı sinyalinizi alamıyorsa **Test başarısız oldu** mesajı gösterilir. Bu durumda, saatin arkasındaki kalp atış hızı sensörünün cildinizle sürekli olarak temas edip etmediğinizi kontrol etmeniz gerekir. Bilekten kalp atış hızı ölçülürken saatinizi nasıl takacağınıza dair ayrıntılı talimatlar için Bilekten kalp atış hızı ölçümü bölümünü inceleyin.

Test sonuçları

Test bittiğinde saatiniz titreşimle size bildirim gönderip kondisyon testi sonucunuzun açıklamasını ve tahmini VO_{2max} değerinizi gösterir.

Fiziksel ayarları $VO2_{2max}$ değerine göre güncellemek ister misiniz? mesajı gösterilir.

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

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

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

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

Testin yapılması

Saatinizde, **Kondisyon testi** > **Rahatlayın ve testi başlatın** öğesini seçin. Saatiniz kalp atış hızınızı aramaya başlar.

Kalp atış hızı bulunduğunda ekranda **Uzanın ve rahatlayın** yazısı görüntülenir. Rahat olun, fazla hareket etmemeye ve başkalarıyla iletişim kurmamaya çalışın.

GERİ düğmesine basarak testi dilediğiniz aşamada durdurabilirsiniz. Ekranda **Test iptal edildi** yazısı gösterilir.

Saat kalp atış hızı sinyalinizi alamıyorsa **Test başarısız oldu** mesajı gösterilir. Bu durumda, saatin arkasındaki kalp atış hızı sensörünün cildinizle sürekli olarak temas edip etmediğinizi kontrol etmeniz gerekir. Bilekten kalp atış hızı ölçülürken saatinizi nasıl takacağınıza dair ayrıntılı talimatlar için Bilekten kalp atış hızı ölçümü bölümünü inceleyin.

Test sonuçları

Test bittiğinde saatiniz titreşimle size bildirim gönderip kondisyon testi sonucunuzun açıklamasını ve tahmini VO_{2max} değerinizi gösterir.

Fiziksel ayarları $VO2_{2max}$ değerine göre güncellemek ister misiniz? mesajı gösterilir.

- Değerinizi **Fiziksel ayarlar** altında kaydetmek için TAMAM düğmesine basın.
- Yalnızca yakın zamanda ölçülmüş VO_{2max} değerinizi biliyorsanız ve değer ile elinizdeki sonuç arasında bir kondisyon seviye sınıfı kadar fark varsa iptal etmek için GERİ düğmesine basın.

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

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

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

Kondisyon seviye sınıfları

Erkekler

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	İdare eder	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kadınlar

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	İdare eder	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

VO_{2max}

Dokulara teslim edilen oksijen akciğer ve kalp işlevine bağlı olduğundan vücudun maksimum oksijen tüketimi ($VO2_{max}$) ile kalp-solunum sistemi formu arasında bariz bir bağlantı vardır. $VO2_{max}$ (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabildiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. $VO2_{max}$ kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri, Polar Kondisyon Testi). $VO2_{max}$ kalp-solunum sisteminin formu için iyi bir endeks değeridir ve uzun mesafeli koşu, bisiklet, cross-country tarzı kayak ve yüzme gibi dayanıklılık etkinliklerde performans kapasitesinin iyi bir göstergesidir.

$VO2_{max}$ dakikada mililitre (ml/dk = ml ■ dk-1) olarak ifade edilebilir ya da bu değer kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünebilir (ml/kg/dk = ml ■ kg-1■ dk-1).

FİTSPARK™ GÜNLÜK EGZERSİZ KILAVUZU

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

Recovery Pro'yu Grit X Pro ile kullandığınızda, FitSpark günlük egzersiz önerisi sunulurken mevcut günün Ortostatik Test sonucu göz önünde bulundurulur. Bacak Kasları için Toparlanma Testi sonucunuz da hesaba katılır.

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

Kondisyon seviyeniz nasıl belirlenir?

Kondisyon seviyeniz her antrenman önerisi için şu değerlerinize göre belirlenir:

- Egzersiz geçmişi (önceki 28 güne ait haftalık ortalama gerçekleşen kalp atış hızı bölgesi)
- VO2max
- Egzersiz geçmişi

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

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

Egzersiz kategorilerinde ne tür egzersizler bulunur?

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

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

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

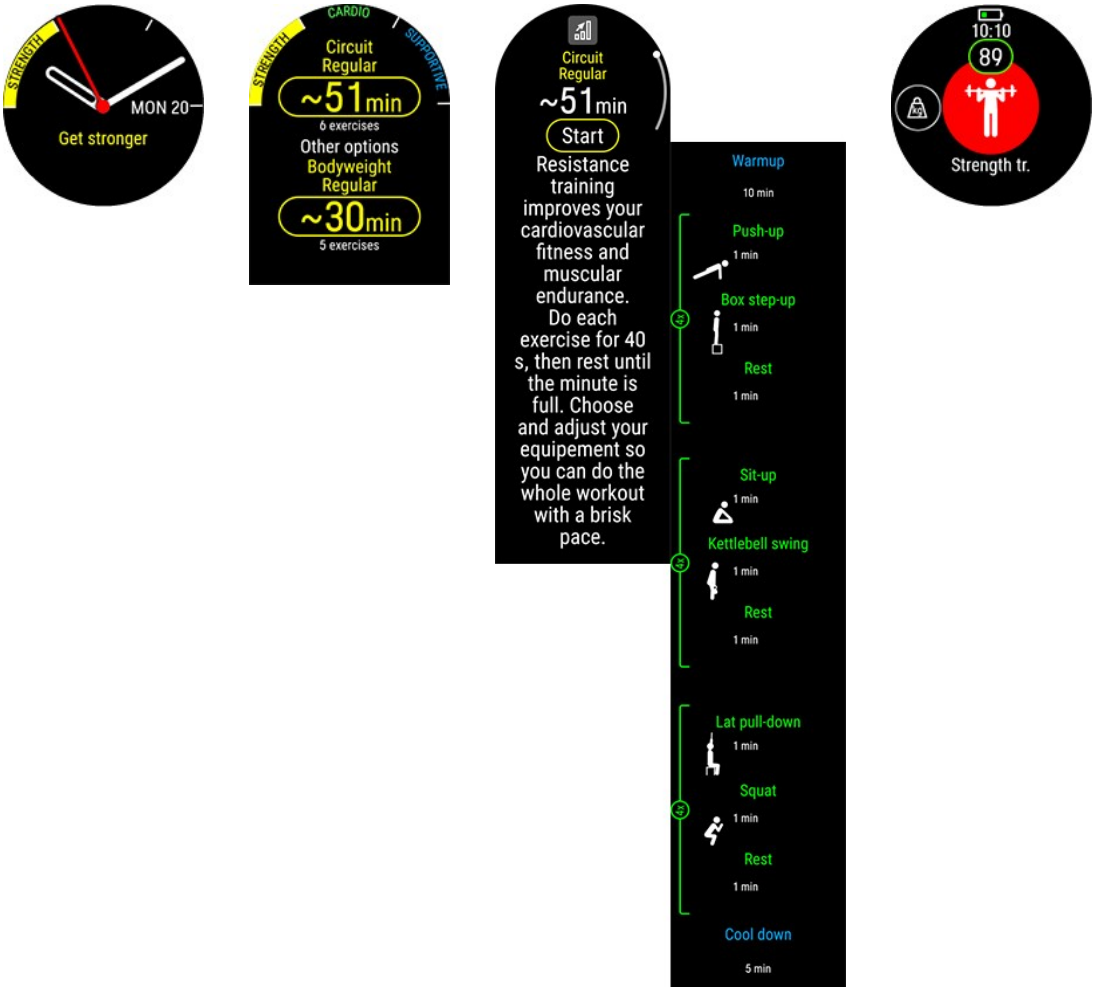
Saatinizdeki FitSpark

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin **FitSpark** kadranını bulabilirsiniz.

Fitspark saat kadranı farklı egzersiz kategorileri için şu görünümleri içerir:

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

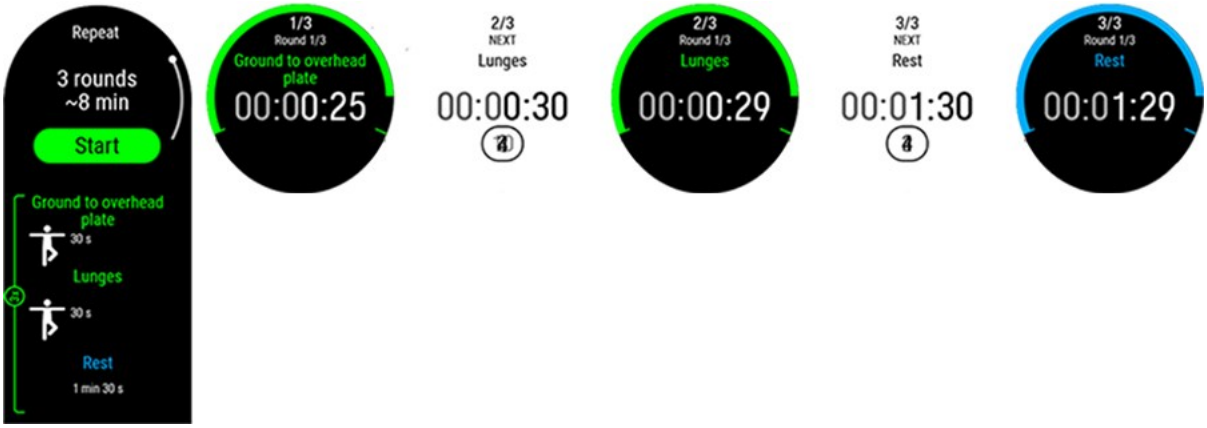
Antrenman önerilerini görüntülemek için **Fitspark** saat kadranında TAMAM'a basın. Egzersiz geçmişi ve kondisyon seviyenize bağlı olarak en uygun antrenman ilk olarak gösterilir. Diğer isteğe bağlı antrenman önerilerini görmek için aşağı kaydırın. Antrenman ayrıntılarını görmek için TAMAM'a basarak bir antrenman önerisi seçin. Antrenmanda bulunan egzersiz hareketlerini görmek için ekranı aşağı kaydırın (güç egzersizi ve destekleyici egzersiz antrenmanları) ve egzersiz hareketini nasıl yapacağınızı anlatan ayrıntılı talimatlar görmek için egzersiz seçin. Egzersiz hedefini seçmek için **Başlat**'a kaydırın ve TAMAM'a basın ve ardından egzersiz hedefini başlatmak için spor profilini seçin.



Egzersiz yaparken

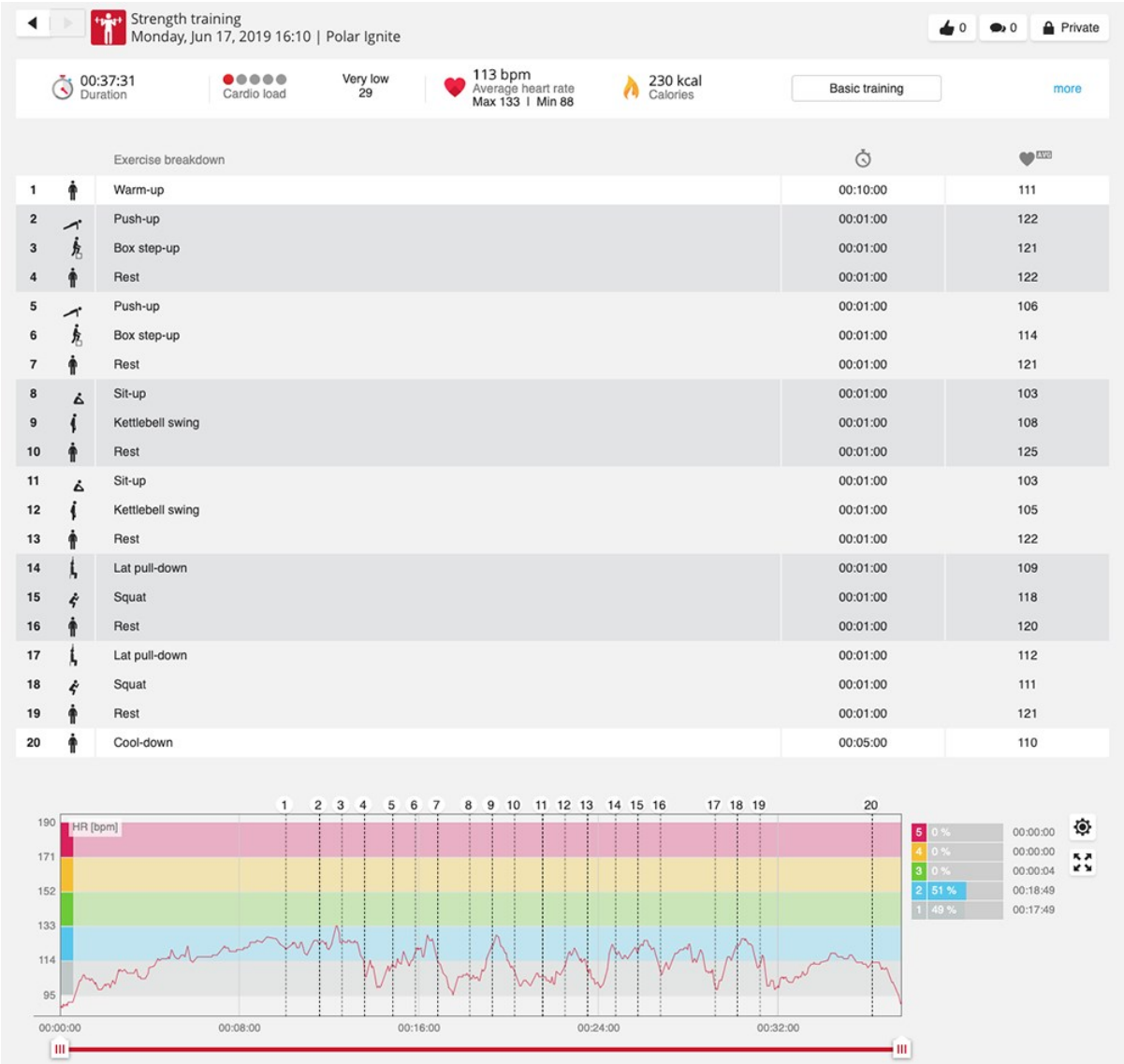
Saatiniz egzersiz sırasında size egzersiz bilgisi, kardiyo hedefleri için zaman bazlı aşamalar eşliğinde kalp atış hızı bölgeleri ve güç hedefleri ile destekleyici hedefler için zaman bazlı aşamalar eşliğinde egzersizleri kapsayan bir rehberlik sağlar.

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



Saatinizde ve Polar Flow'da egzersiz sonuçları

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



Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Normal bir egzersiz programına başlamadan önce Egzersiz yaparken riskleri en aza indirme kılavuzunu okuyun.

SPOR PROFİLLERİ

Spor profilleri, saatinizde bulunan spor seçenekleridir. Saatinizde dört adet varsayılan spor profili oluşturduk. Siz de Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde kullanacağınız yeni spor profilleri ekleyebilir ve bu profilleri saatinizle eşitleyebilirsiniz. Böylece tüm favori sporlarınızın bir listesini oluşturabilirsiniz.

Ayrıca her bir spor profili için özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yaptığınız her spor için özel **egzersiz görünümleri** oluşturabilir, egzersiz sırasında görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz: yalnızca kalp atış hızınız veya hız ve mesafe. Hangisi egzersiz ihtiyaçlarınıza ve gereksinimlerinize uyuyorsa onu seçin.

Saatinizde bir seferde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow mobil uygulamasına veya Polar Flow web hizmetine istediğiniz kadar spor profili ekleyebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için Flow'daki Spor Profilleri bölümünü inceleyin.

Spor profillerini kullanmak, o ana kadar yaptıklarınız hakkında bilgi edinmenizi ve farklı sporlarda kaydettiğiniz ilerlemeleri görmenizi sağlar. Flow web hizmetinde egzersiz geçmişinizi görün ve ilerleme durumunuzu takip edin.

Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. Polar Spor profilleri listesinden Bluetooth yayını varsayılan olarak etkinleştirilmiş spor profillerini kontrol edebilirsiniz. Spor profili ayarlarından Bluetooth yayınını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

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

Okumaya devam edin: Kalp atış hızı bölgeleri nelerdir?

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ MODU

Kalp atış hızı sensörü modunda, saatinizi kalp atış hızı sensörüne dönüştürebilir ve kalp atış hızınızı egzersiz uygulamaları, spor salonu ekipmanları veya bisiklet bilgisayarları gibi diğer Bluetooth cihazlarıyla paylaşabilirsiniz. Saatinizi kalp atış hızı sensörü modunda kullanmak için öncelikle alıcı harici cihazla eşleştirmelisiniz. Ayrıntılı eşleştirme talimatları için alıcı cihazın kullanım kılavuzuna başvurun.

Kalp atış hızı sensörü modunu açma

1. Saat görünümünde Tamam düğmesini basılı tutarak veya GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersize başla** seçeneğini belirleyin. Tercih ettiğiniz spora gidin.
2. Egzersiz öncesi modunda simgeye dokunarak veya IŞIK düğmesine basarak hızlı menüyü açın.
3. **Kalp atış hızını diğer cihazla paylaş** seçeneğini belirleyin.
4. Harici cihazın eşleştirme modunu etkinleştirin.
5. Harici cihazdan Grit X Pro'yu seçin.
6. Grit X Pro'yu harici cihazla eşleştirmeyi kabul edin.
7. Artık kalp atış hızınızı hem Polar saatinizde hem de harici cihazda görebilirsiniz. Hazır olduğunuzda egzersiz seansınızı harici cihazdan başlatın. Egzersiz seansınızı saatinizle kaydetmek için egzersiz öncesi moduna geri dönün ve Tamam düğmesine basarak egzersiz kaydını başlatın.

Kalp atış hızını paylaşmayı durdurma

Paylaşmayı durdur seçeneğini belirleyin. Kalp atış hızı paylaşımı, egzersiz öncesi modundan çıktığınızda veya egzersiz kaydını durdurduğunuzda da durur.

HIZ BÖLGELERİ

Hız/tempo alanları ile egzersiz seansınız süresince hızınızı ve temponuzu kolayca takip edebilir ve hedeflediğiniz egzersiz etkisine ulaşmak üzere hızınızı/temponuzu ayarlayabilirsiniz. Bu alanları seanslarınız esnasında egzersiz seanslarınızın verimliliğini yönlendirmek üzere kullanabilir ve bunlar sayesinde en iyi etkileri elde etmek için egzersizinizi farklı egzersiz yoğunluklarında sıralayabilirsiniz.

HIZ BÖLGESİ AYARLARI

Hız bölgesi ayarları Flow web hizmetinden ayarlanabilir. Beş farklı alan bulunur. Bu alanları manuel olarak ayarlayabilir veya varsayılan ayarları kullanabilirsiniz. Her sporun kendine özgü alanları bulunur, böylece ayarları her spora uyum sağlayacak şekilde düzenleyebilirsiniz. Bu alanlar koşu sporlarında (koşu içeren takım sporları da dahil), bisiklet sporlarında, kürek ve kano sporunda kullanılabilir.

Varsayılan

Varsayılan öğesini seçerseniz limitleri değiştiremezsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon düzeyine sahip bir kullanıcının hız/tempo bölgelerine örnektir.

Serbest

Serbest öğesini seçerseniz bütün limitleri değiştirebilirsiniz. Örneğin, anaerobik ve aerobik eşikler veya üst ve alt laktat eşikleri gibi gerçek eşiklerinizi test ettiyseniz, bireysel eşik hızınıza ve temponuza bağlı olarak ortaya çıkan alanlara göre egzersiz yapabilirsiniz. Anaerobik eşik hızınızı ve temponuzu 5. alanın minimum değerine ayarlamanızı öneririz. Aerobik eşiği kullanırsanız da 3. alanın minimum değerine ayarlayın.

HIZ BÖLGELERİ İLE EGZERSİZ HEDEFİ

Hız/tempo alanlarını temel alarak egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hedefleri FlowSync aracılığıyla eşitledikten sonra egzersiziniz boyunca egzersiz cihazınızdan yönlendirmeler alacaksınız.

EGZERSİZ YAPARKEN

Egzersiz boyunca istediğiniz anda hangi alanda olduğunuzu ve her alanda ne kadar zaman harcadığınızı görüntüleyebilirsiniz.

EGZERSİZ SONRASI

Saatinizdeki egzersiz özetinde her hız bölgesinde harcadığınız zamanın özetini göreceksiniz. Eşitleme sonrası ayrıntılı görsel hız bölgesi bilgisi Flow web hizmetinden görüntülenebilir.

BİLEKTEN HIZ VE MESAFE ÖLÇÜMÜ

Saatiniz dahili bir ivmeölçerle bilek hareketlerinizden hızı ve mesafeyi ölçer. Bu özellik, iç mekanda veya GPS sinyallerinin sınırlı olduğu yerlerde koşarken son derece kullanışlıdır. Maksimum doğruluk için cihazı hangi bileğinize taktığınızı ve boyunuzu doğru ayarladığınızdan emin olun. Bilekten hız ve mesafe ölçümü, doğal ve rahat hissettiğiniz bir tempoda koşarken en iyi performansı gösterir.

Saatinizi bileğinizi tamamen saracak ve sallanmayacak şekilde takın. Tutarlı değerler elde etmek için cihazın bileğinizde daima aynı yere takılması gerekir. Cihazı taktığınız kola saat, etkinlik takipçisi veya akıllı telefon kol bandı gibi başka cihazlar takmayın. Ayrıca cihazın takılı olduğu elinizde harita veya akıllı telefon gibi nesneler tutmayın.

Aşağıdaki koşu türü sporlarda bilekten hız ve mesafe ölçümü kullanılabilir: Yürüyüş, Koşu, Yavaş koşu, Yolda koşu, Arazide koşu, Koşu bandında koşu, Pist ve sahada koşu ve Ultra koşu. Egzersiz seansı sırasında hızınızı ve katettiğiniz mesafeyi görmek için koşarken kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne hız ve mesafeyi eklediğinizden emin olun. Bu işlemi, Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde **Spor Profilleri** bölümünden yapabilirsiniz.

BİLEKTEN KADANS

Bilekten kadans sayesinde, ayrı bir adım sensörü olmadan koşu kadansınızı elde edebilirsiniz. Yerleşik ivmeölçer, bilek hareketlerinize bakarak kadansınızı ölçer. Adım sensörü kullanılırken daima kadans ölçümü yapılacağını lütfen unutmayın.

Aşağıdaki koşu türü sporlarda bilekten kadans ölçümü kullanılabilir: Koşu, Yavaş koşu, Yolda koşu, Arazide koşu, Koşu bandında koşu, Pist ve sahada koşu ve Ultra koşu.

Egzersiz seansı sırasında kadansınızı görmek için koşarken kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne kadansı ekleyin. Bu işlemi, Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde **Spor Profilleri** bölümünden yapabilirsiniz.

Koşu kadansınızı izleme ve egzersiz yaparken koşu kadansından yararlanma hakkında daha fazla bilgi edinin.

YÜZME ÖLÇÜMLERİ

Yüzme metrikleri; her bir yüzme seansını analiz etmenize, böylece uzun vadede performansınızı ve ilerleme durumunuzu takip etmenize yardımcı olur.

En doğru bilgileri elde edebilmek için saatinizin hangi bileğinizde olduğunu ayarladığınızdan emin olun. Saatinizin hangi bileğinizde olduğunu ayarlayıp ayarlamadığınızı Flow'daki ürün ayarlarından kontrol edebilirsiniz.

HAVUZDA YÜZME

Yüzme veya Havuzda yüzme profilini kullandığınızda saatiniz yüzme stilinizi tanımlar ve yüzme mesafenizi, sürenizi, temponuzu, kulaç hızınızı ve dinlenme sürelerinizi kaydeder. Ayrıca SWOLF puanınızla gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Yüzme Stilleri: Saatiniz aşağıdaki yüzme stillerini tanır ve egzersiz seansınızın tamamı için toplam metriklerin yanı sıra stilinize özel metrikleri de hesaplar:

- Serbest
- Sırtüstü
- Kurbağalama
- Kelebek

Tempo ve Mesafe: Saatiniz yüzme stilinizi yukarıda belirtilen dört yüzme stilinden biri olarak algıladığında, dönüşlerinizi algılar ve doğru tempo ve mesafe bilgilerini sağlamak için bu bilgileri kullanır. Tempo ve mesafe ölçümleri, algılanan dönüşlere ve belirlenen havuz uzunluğuna dayanır. Her dönüşünüzde bir havuz uzunluğu yüzülen toplam mesafeye eklenir.

Kulaç: Saatiniz dakikada veya havuz uzunluğu başına kaç kulaç attığınızı gösterir. Bu verilerden yararlanarak yüzme tekniğiniz, ritminiz ve zamanlamanız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

SWOLF (yüzme ve golfün kısaltması) dolaylı bir verimlilik ölçüm yöntemidir. SWOLF, yüzme sürenizle havuz uzunluğunu tamamen katetmek için attığınız kulaç sayısı toplanarak hesaplanır. Örneğin, havuz uzunluğu boyunca 30 saniyede ve 10 kulaç atarak yüzdüğünüzde SWOLF puanınız 40 olur. Genellikle belirli bir mesafe ve stil için SWOLF puanınız ne kadar düşükse o kadar verimli yüzüyorsunuz demektir.

SWOLF puanları kişiye özeldir ve diğer yüzücülerin SWOLF puanlarıyla karşılaştırılmamalıdır. SWOLF karşılaştırma yapacağınız bir puandan çok tekniğinizi hassas biçimde ayarlamanıza ve farklı stiller için en üst seviyede verimlilik elde etmenize yardımcı olabilecek kişisel bir araçtır.

Havuz Uzunluğu ayarı

Doğru havuz uzunluğunu seçmeniz oldukça önemlidir. Havuz uzunluğu ayarı tempo, mesafe ve kulaç hesaplamalarının yanı sıra SWOLF puanınızı da etkiler. Havuz uzunluğunu egzersiz öncesi modunda hızlı menüden seçebilirsiniz. Gerektiğinde önceden belirlenmiş havuz uzunluğunu değiştirmek için hızlı menüden **Havuz uzunluğu** ayarına erişip IŞIK tuşuna basın. Havuz uzunluğu için varsayılan uzunluklar 25 metre, 50 metre ve 25 yardadır ancak bu değeri manuel olarak değiştirip istediğiniz değeri girebilirsiniz. Seçilebilecek minimum uzunluk 20 metre/yardadır.

AÇIK SUDA YÜZME

Açık suda yüzme profilini kullandığınızda saatiniz serbest yüzme için yüzme mesafenizi, sürenizi, temponuzu, kulaç hızınızı ve rotanızı kaydeder.

Açık suda yüzme profili sadece serbest yüzme stilini tanır.

Tempo ve Mesafe: Saatiniz mesafe ve temponuzu hesaplamak için GPS'i kullanır.

Serbest yüzme stili için kulaç hızı: Saatiniz egzersiz seansınız esnasındaki ortalama ve maksimum kulaç hızlarınızı (dakikadaki kulaç sayınız) kaydeder.

Rota: Rotanız GPS ile kaydedilir. Sudan çıktıktan sonra Flow uygulamasında ve web hizmetinde bir haritada rotanızı görebilirsiniz. GPS suyun altında çalışmaz ve bu yüzden rotanız eliniz suyun dışında veya suyun yüzeyine çok yakınken alınan GPS verilerinden filtrelenir. Su koşulları ve uydu konumları gibi dış faktörler GPS verilerinin doğruluğunu etkileyebilir ve sonuç olarak aynı rotadan her gün farklı sonuçlar elde edebilirsiniz.

SUYUN İÇİNDEYKEN KALP ATIŞ HIZININ ÖLÇÜLMESİ

Yeni Polar Precision Prime sensörün füzyon teknolojisi sayesinde saatiniz bileğinizden kalp atış hızınızı ölçerek yüzerken kolay ve rahatça kalp atış hızınızı ölçebilmenize olanak sağlar. Su bilekten kalp atış hızı ölçümünün en iyi seviyede çalışmasını bazen önlese de Polar Precision Prime'ın hassas ölçümü sayesinde yüzme seanslarınız esnasında ortalama kalp atış hızınızı ve kalp atış hızı bölgelerinizi takip edebilir ve yaktığınız kalori miktarına dair en doğru bilgileri, seansınız esnasındaki Egzersiz Yükünüzü ve kalp atış hızı bölgelerinize göre Training Benefit geri bildiriminizi alabilirsiniz.

En doğru kalp atış hızı verilerini elde etmek için saatinizi bileğinizi sımsıkı (diğer sporlarda olduğundan daha da sıkı) saracak şekilde takmanız son derece önemlidir. Egzersiz sırasında saatinizi nasıl takacağınıza dair ayrıntılı talimatlar için Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle egzersiz yapma bölümünü inceleyin.

Bluetooth özelliği suda çalışmadığı için yüzerken göğüs kayışlı Polar kalp atış hızı sensörünüzü saatinizle birlikte kullanamayacağınızı unutmayın.

YÜZME EGZERSİZİ SEANSI BAŞLATMA

1. GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersizi başlat** seçeneğini belirleyin. Ardından **Yüzme**, **Havuzda yüzme** veya **Açık suda yüzme** profiline gidin.
2. **Yüzme/Havuzda yüzme profillerini kullanırken** havuz uzunluğunun doğru olup olmadığını kontrol edin. Havuz uzunluğunu değiştirmek için IŞIK tuşuna basarak hızlı menüye erişin, **Havuz uzunluğu** ayarını açın ve doğru uzunluğu belirleyin.

   Havuza girene kadar egzersiz seansını kaydetmeye başlamayın ancak düğmelere su altında basmaktan kaçının.

3. Egzersiz kaydını başlatmak için BAŞLAT'a basın.

YÜZERKEN

Flow web hizmetinde spor profilleri bölümünde ekranda gösterilecekleri özelleştirebilirsiniz. Yüzme spor profillerindeki varsayılan egzersiz görünümünde şu bilgiler görünür:

- Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer
- Mesafe
- Süre
- Dinlenme süresi (Yüzme ve Havuzda yüzme)
- Tempo (Açık suda yüzme)
- Kalp atış hızı grafiği
- Ortalama kalp atış hızı
- Maksimum kalp atış hızı
- Günün saati

YÜZDÜKTEN SONRA

Yüzme verilerinizin genel görünümünü, egzersiz seansınız bittikten hemen sonra saatinizdeki egzersiz özetinde görebilirsiniz. Görebileceğiniz bilgiler şunlardır:

Egzersiz seansınızın başladığı tarih ve saat

Egzersiz seansınızın süresi

Yüzdüğünüz mesafe

Ortalama kalp atış hızı

Maksimum kalp atış hızı

Kardiyo Yükü

Kalp atış hızı bölgeleri

Kalori miktarı

Kalorilerin % cinsinden yağ yakımı

Ortalama tempo

Maksimum tempo

Kulaç hızınız (dakikadaki kulaç sayınız)

- Ortalama kulaç hızı
- Maksimum kulaç hızı

Havuzda yüzme seanslarınızın ayrıntılı analizini ve kalp atış hızı, tempo ve kulaç hızı eğrilerinizi de içeren yüzme seanslarınızın daha ayrıntılı görsel temsilini elde etmek için saatinizi Flow ile eşitleyin.

BAROMETRE

Barometre özellikleri arasında rakım, tırmanma eğimi, iniş eğimi, tırmanış ve iniş yer alır. Rakım, ölçülen hava basıncını rakım değerine dönüştüren atmosferik bir hava basıncı sensörüyle hesaplanır. Tırmanış ve iniş metre/feet cinsinden görüntülenir.

Barometrik rakım her egzersiz seansının ilk dakikalarında GPS aracılığıyla otomatik olarak iki kez kalibre edilir. Kalibrasyondan önce egzersiz seansının başlangıcında karşılaştığınız rakım, yalnızca barometrik hava basıncını temel alır ve şartlara bağlı olarak zaman zaman yanlış olabilir. Rakım verileri kalibrasyondan sonra düzeltilir, böylece egzersiz seansının başlangıcındaki tüm yanlış değerler otomatik olarak düzeltilmiş olur. Düzeltilmiş verileri egzersiz seansının ardından verilerinizi eşitlediğinizde Flow web hizmetinde ve uygulamasında görebilirsiniz.

Rakım ölçümlerinin en doğru şekilde yapıldığından emin olmak için güvenilir bir referansınız olduğunda (ör. tepe noktası veya topografik harita) veya deniz seviyesindeyken rakımı daima manuel olarak kalibre etmeniz önerilir. Rakım, egzersiz görünümü tam ekrandayken manuel olarak kalibre edilebilir. Mevcut rakımı ayarlamak için TAMAM düğmesine basın.

Cihazın çamur veya kirle kaplanması rakım değerinin yanlış ölçülmesine sebep olabilir. Barometrik rakım ölçümünün düzgün bir şekilde yapıldığından emin olmak için cihazınızı temiz tutun.

EGZERSİZ YAPILMAYAN ZAMANLARDA RAKIM VERİLERİ

Egzersiz yapmadığınız zamanlarda **Konum** saat kadranından mevcut rakımınızı ve son 6 saatin rakım profilini görüntüleyebilirsiniz.

Egzersiz yapmadığınızda rakımınızı doğrudan saatinizden görüntülemek için **Saat kadranı görünümleri** bölümüne gidin ve **Konum** saat kadranını ekleyin.

PUSULA

Pusulayı egzersiz seanslarında kullanmak için görüntülenmesini istediğiniz bir spor profiline eklemeniz gerekir. Flow web hizmetinde **Spor Profilleri** bölümüne gidin ve pusulayı eklemek istediğiniz spor profilinde **Düzenle** seçeneğini belirleyin. Ardından **Cihaza bağlı** kısmına giderek **Grit X Pro** > **Egzersiz görünümleri** > **Yeni ekle > Tam ekran > Pusula** adımlarını izleyin ve Kaydet seçeneğini belirleyin. Değişiklikleri saatinizle eşitlemeyi unutmayın.

EGZERSİZ SEANSLARINDA PUSULAYI KULLANMA

Egzersiz seanslarında pusula görünümüne gitmek için YUKARI/AŞAĞI düğmelerini kullanarak ekranı kaydırabilirsiniz. Ekranda duruş noktanız ve ana yönler gösterilir.

Pusulayı kalibre etme

Egzersiz seansı sırasında pusulayı kalibre etmeniz istenebilir. İstenmesi durumunda, pusulayı kalibre etmek için ekrandaki talimatları izleyin.

Dilerseniz pusulayı hızlı menüden manuel olarak da kalibre edebilirsiniz. Egzersiz seansınızı duraklatın, hızlı menüye gitmek için IŞIK düğmesine basın ve Pusulayı kalibre et seçeneğini belirleyin. Ekrandaki talimatları izleyin.

Duruş noktasını sabitleme

Pusula egzersiz görünümünde, geçerli duruş noktanızı sabitlemek için TAMAM düğmesine basın. Bu işlemden sonra sabit duruş noktanızdan ne kadar saptığınız, ekranda kırmızı ile gösterilir.

Önce pusulayı kalibre etmeniz gerektiğini unutmayın.

PUSULANIN EGZERSİZ SEANSLARI DIŞINDA KULLANIMI

Pusulayı egzersiz yapmadığınız zamanlarda kullanmak için **saat kadranı görünümlerinden** pusula saat kadranını ekleyin. Ekledikten sonra, saat görünümünde pusulaya ulaşana kadar ekranı sola veya sağa kaydırın.

Duruş noktasını sabitleme

Pusula görünümünde mevcut duruş noktanızı sabitlemek için **Tamam** düğmesine basın. Bu işlemden sonra sabit duruş noktanızdan ne kadar saptığınız, ekranda kırmızı ile gösterilir.

Pusulayı kalibre etme

Pusulayı kalibre etmek için en aşağı kadar kaydırın ve **Kalibre Et** seçeneğini belirleyin.

HAVA DURUMU

Saat kadranındaki hava durumu, içinde bulunduğunuz günün saatlik hava tahminlerini, ertesi günün 3 saatlik hava durumu tahminlerini ve bir sonraki günün 6 saatlik hava durumu tahminlerini bileğinizden kontrol etmenizi sağlar. Sağlanan diğer hava durumu bilgileri arasında rüzgar hızı, rüzgar yönü, nem ve yağış ihtimali vardır.

Hava durumu bilgilerini yalnızca saatinizin hava durumu kadranından görüntüleyebilirsiniz. Saat görünümündeyken hava durumu kadranına gitmek için kadranı bulana kadar sola veya sağa kaydırın.

Hava durumu özelliğini kullanmak için telefonunuzda Polar Flow uygulamasının yüklü olması ve saatinizle eşleştirilmesi gerekir. Ayrıca, hava durumu bilgilerini almak için Konum Hizmetlerini (iOS) veya Konum Ayarlarını (Android) açık olarak ayarlamanız gerekir.

Bugünün hava tahmini

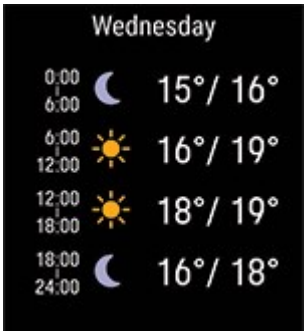
- Hava tahmini konumu
- Son güncelleme tarihi
- Yenile (hava durumu bilgilerinin konum değişikliği veya son güncellemenin üzerinden vakit geçmesi gibi nedenlerle güncellenmesi gerektiğinde gösterilir)
- Mevcut sıcaklık
- Hissedilen sıcaklık
- Yağış
- Rüzgar hızı
- Rüzgar yönü
- Nem
- Saatlik hava tahmini

Egzersiz seansı sırasındaki hava durumu gibi geçmiş hava durumu bilgilerine erişemeyeceğinizi lütfen göz önünde bulundurun.

Yarının hava tahmini

- Her 3 saatlik dönem için düşük/yüksek hava tahminleri

Bir sonraki günün hava tahmini



- Her 6 saatlik dönem için düşük/yüksek hava tahminleri

GÜÇ TASARRUFU AYARLARI

Güç tasarrufu ayarları, GPS kayıt sıklığını değiştirerek, bilekten kalp atış hızı ölçümünü kapatarak ve ekran koruyucu kullanarak egzersiz sürenizi uzatabilme imkanı sunar. Bu ayarlar, pil kullanımını optimize etmenizi ve pil gücünüz düşükken çok uzun seanslar için daha fazla egzersiz süresi kazanmanızı sağlar.

Güç tasarrufu ayarlarına hızlı menüden ulaşabilirsiniz. Hızlı menüye; egzersiz öncesi modundan, bir seans esnasında seansı duraklatarak ve birden fazla spor seansı aktifken geçiş modu esnasında erişebilirsiniz. Egzersiz öncesi modunda simgesine veya IŞIK düğmesine basarak hızlı menüyü açabilirsiniz. Seansı duraklattığınızda veya geçiş modundayken ise sadece IŞIK düğmesinde basarak erişebilirsiniz.

Güç tasarrufu ayarlarından herhangi birini ayarladığınızda, egzersiz öncesi modundaki tahmini egzersiz sürenizin değiştiğini göreceksiniz. Güç tasarrufu ayarlarının her bir seans için ayrı olarak ayarlandığını unutmayın. Ayarlar sonraki kullanımlar için kaydedilmez.

Sıcaklığın tahmini egzersiz süresini etkilediğini unutmayın. Soğuk hava koşullarında egzersiz yaparken gerçek egzersiz süresi, seansın başlangıcında gösterilen süreden daha kısa olabilir.

GPS kayıt sıklığı

GPS kayıt sıklığını daha aralıklı olacak şekilde ayarlayın (1 veya 2 dakika). Bu ayar, pil ömrünün uzun süre korunması gereken çok uzun egzersiz seansları için oldukça kullanışlıdır.

Rota rehberi, Komoot rotaları ve Strava Live Segmentleri gibi yön özelliklerini kullanmak için GPS kayıt sıklığının 1 saniye olarak ayarlanması gerektiğini unutmayın. Kullanılan spor profiline ve sensörlere göre koşu gücü, hız/tempo ve mesafe ölçümü gibi diğer işlevler de bu ayardan etkilenebilir.

Bilekten kalp atış hızı

Bilekten kalp atış hızı ölçümünü kapalı olarak ayarlayın. Kalp atış hızı verilerine ihtiyaç duymadığınız zamanlarda bu özelliği kaparak güç tasarrufu yapabilirsiniz. Göğüs kayışı ile kalp atış hızı izleme cihazı kullanıldığında, bilekten kalp atış hızı özelliği varsayılan olarak kapatılır.

Ekran koruyucu

Egzersiz verilerini sürekli görüntülemeniz gerekmeyen seanslarda ekran koruyucuyu açın.

Ekran koruyucu açıldığında ekranda yalnızca saat gösterilir. Ekran koruyucudan çıkmak ve egzersiz verilerinizi görüntülemek için herhangi bir düğmeye basın. Ekran koruyucu 8 saniye sonra tekrar açılır.

ENERJİ KAYNAKLARI

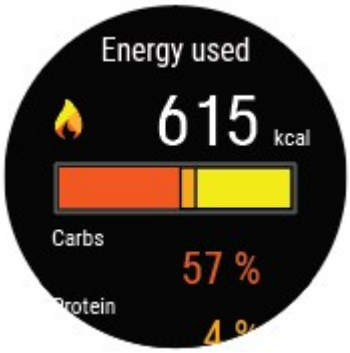
Enerji kaynakları analizi, egzersiz seanslarınızda kullandığınız farklı enerji kaynaklarının (yağlar, karbonhidratlar, proteinler) miktarını gösterir. Egzersiz seansınızı tamamladıktan hemen sonra, saatinizdeki egzersiz özeti kısmından bu bilgileri öğrenebilirsiniz. Verilerinizi eşitledikten sonra Polar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

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

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

ENERJİ KAYNAKLARI ÖZETİ

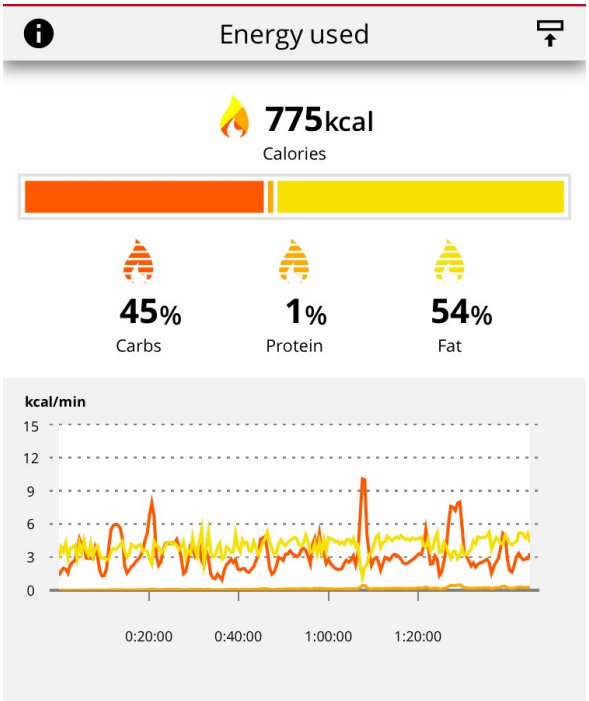
Egzersiz seansınızdan sonra egzersiz özetinde aşağıdaki bilgileri bulabilirsiniz:



Egzersiz seansınızda kullandığınız karbonhidrat, protein ve yağ miktarı.

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

POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASINDA AYRINTILI ANALİZ



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

Enerji kaynakları hakkında daha fazla bilgi edinmek için: Energy sources

TELEFON BİLDİRİMLERİ

Telefon bildirimleri özelliği; gelen aramalar, mesajlar ve uygulama bildirimleri gibi uyarıları saatinizde görmenize olanak tanır. Telefon ekranınızda gördüğünüz bildirimlerin aynısını saatinizde de görürsünüz. Bildirimler, egzersiz yapmıyorken ve egzersiz seansları sırasında kullanılabilir. Ne zaman bildirim almak istediğinizi seçebilirsiniz. Telefon bildirimleri iOS ve Android telefonlarda kullanılabilir.

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

Telefon bildirimlerini açma

Telefon bildirimlerini açmak için saatinizde **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Telefon bildirimleri** yolunu izleyin. Telefon bildirimlerini **Kapalı**, **Egzersiz yapmıyorken açık**, **Egzersiz sırasında açık** veya **Sürekli açık** olarak ayarlayın.

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

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

Rahatsız etme

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

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

BİLDİRİMLERİ GÖRÜNTÜLEME

Egzersiz yapmadığınız zamanlarda, her bildirim aldığınızda saatiniz titrer ve ekranın sol alt kısmında kırmızı bir nokta görünür. GERİ tuşuna basıp **Bildirimler**'i seçerek veya bileğinizi çevirip saatinize bakarak bildirimleri görüntüleyebilirsiniz.

Bir egzersiz seansı sırasında bildirim aldığınızdaysa saatiniz titrer ve göndereni gösterir. Bildirimi kaldırmak için görüntülerken TAMAM düğmesine basın ve **Temizle** seçeneğini belirleyin. Saatinizdeki tüm bildirimleri kaldırmak için bildirim listesinde aşağıya inin ve **Tümünü temizle** seçeneğini belirleyin.

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

Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

MÜZİK KONTROLLERİ

Saatinizle egzersiz seansları sırasında ve egzersiz yapmadığınız zamanlarda saat görünümünden telefonunuzda çalan müziği ve medyayı kontrol edin. Müzik kontrollerini **Ayarlar > Genel ayarlar > Müzik kontrolleri** bölümünden ayarlayabilirsiniz. Müziği egzersiz ekranından, saat görünümünde saat kadranından veya her ikisinden de kontrol edebilirsiniz. Egzersiz seansları sırasında müziği kontrol etmek için **Egzersiz ekranı**'nı, egzersiz yapmıyorken ise saat görünümünden müzik kontrolleri saat kadranına erişmek için **Saat kadranı**'nı seçin. Müzik kontrolleri saat kadranını **Saat kadranı görünümleri > Müzik kontrolleri** yolunu izleyerek de ekleyebilirsiniz.

Müzik kontrolleri iOS ve Android akıllı telefonlarda kullanılabilir. Müzik kontrollerini kullanmak için telefonunuzda Polar Flow uygulaması yüklü olmalı ve telefonunuz ile saatiniz eşleşmiş olmalıdır. Talimatlar için Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi bölümüne bakın. Müzik kontrolleri ayarı, Flow uygulaması aracılığıyla akıllı telefonunuzu saatinizle eşleştirdikten sonra görünür. Saatinizin kurulumunu Polar Flow uygulaması ile yaptıysanız saatiniz zaten akıllı telefonunuzla eşleştirilmiştir.

SAAT KADRANINDAN

Egzersiz yapmadığınız zamanlarda müzik kontrolleri saat kadranından müziği ve medyayı rahatlıkla kontrol edebilirsiniz.

- Müzik kontrolleri saat kadranına ulaşana kadar saat görünümünde ekranı sağa ve sola kaydırın.
- Kontrolleri kullanarak şarkıları duraklatın/oynatın veya değiştirin.
- Ses düzeyi kontrollerine erişmek için seçeneğine dokunun

EGZERSİZ YAPARKEN

Egzersiz ekranından müziği kontrol etmeyi seçerseniz oynatıcı açıkken ve egzersiz seansı başlatılmışken müzik kontrolleri egzersiz görünümü etkinleştirilir.

- Egzersiz seansı sırasında müzik kontrolleri egzersiz görünümüne gitmek için YUKARI düğmesine basın.
- Önceki/sonraki ve duraklat/oynat düğmelerini görüntülemek için TAMAM düğmesine basın. YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle önceki veya sonraki şarkıya gidin ve müziği duraklatmak için TAMAM düğmesini kullanın. Ses düzeyi kontrolüne erişmek için IŞIK düğmesine basın.

DEĞİŞTİRİLEBİLİR BİLEKLİKLER

Grit X Pro'da standart 22 mm bileklik kullanılır. Değiştirilebilir bileklikler ile saatinizi kişiselleştirip her duruma ve tarza uygun hale getirebilirsiniz. Bu sayede saatinizi sürekli takabilir ve 7/24 etkinlik ölçümü, kesintisiz kalp atış hızı ölçümü ve uyku takibinden en iyi şekilde faydalanabilirsiniz.

GPS doğruluğunu etkileyebileceği için metal bileklik kullanmamanızı öneririz.

BİLEKLİĞİ DEĞİŞTİRME

Yaylı pimlerle takılan bileklikleri hızlı ve kolay bir şekilde değiştirebilirsiniz. Polar'ın koleksiyonundan en sevdiğiniz bilekliği seçebilir veya 22 mm yaylı pimli herhangi bir saat kayışı kullanabilirsiniz.

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

UYUMLU SENSÖRLER

Uyumlu Bluetooth® sensörlerini kullanarak egzersiz deneyiminizi geliştirin ve performansınız hakkında daha kapsamlı bilgiler edinin. Saatiniz, çeşitli Polar sensörlerinin yanı sıra birçok üçüncü taraf sensörüyle de uyumludur.

Saatinizle uyumlu Polar sensör ve aksesuarların tam listesini görüntüleyin

Uyumlu üçüncü taraf sensörleri görüntüleyin

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

POLAR OH1 OPTİK KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

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

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

POLAR VERİTY SENSE

Polar Verity Sense kolunuzdan veya şakağınızdan kalp atış hızınızı ölçen çok yönlü ve yüksek kaliteli bir optik kalp atış hızı sensörüdür. Polar Verity Sense, kalp atış hızı ölçen göğüs kayışları ve bilekten ölçüm yapan cihazlar için harika bir alternatiftir. Sensörü ürünün kol bandı veya yüzücü gözlüğü klipsi ile kullanabilirsiniz. Cildinize temas edecek şekilde herhangi bir yere sıkıca oturtmanız da yeterlidir. Polar Verity Sense maksimum hareket kabiliyeti sağlar ve çok çeşitli sporlarda kullanılabilir. Polar Verity Sense'in öne çıkan bir özelliği de havuzda yüzerken kalp atış hızını, mesafeyi, tempoyu ve dönüşleri kaydetmesidir. Antrenmanlarınızı sensörün dahili belleğine kaydedip daha sonra antrenman verilerinizi akıllı telefonunuza aktarabilir veya sensörü saatinize bağlayarak antrenman sırasında kalp atış hızınızı gerçek zamanlı olarak takip edebilirsiniz.

POLAR H10 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

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

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

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

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

POLAR H9 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

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

Bu kullanım kılavuzunun son sürümüne ve eğitim videolarına support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor adresinden ulaşabilirsiniz.

POLAR ADIM SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Adım Sensörü Bluetooth® Smart, teknik ve performansını artırmak isteyen koşucular içindir. İster koşu bandında ister en çamurlu patikalarda koşuyor olun hız ve mesafe bilgilerini görmenizi sağlar.

- Koşu hızını ve mesafeyi göstermek için attığınız her adımı ölçer
- Koşu kadansınızı ve adım uzunluğunuzu size göstererek koşu tekniğinizi geliştirmenize yardımcı olur
- Küçük sensör, ayakkabı bağcıklarınıza sıkı biçimde oturur
- Darbeye ve suya dayanıklıdır, en zorlu koşuların bile üstesinden gelir

POLAR HIZ SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Bisiklet egzersizi yaparken hızınızı etkileyebilecek birçok faktör bulunur. Tabii ki kondisyon bunlardan biridir ancak hava koşulları ve yolun türü de hızınızı büyük ölçüde etkiler. Bu faktörlerin hız performansınızı nasıl etkilediğini ölçmenin en gelişmiş yolu aerodinamik hız sensörünü kullanmaktır.

- Mevcut, ortalama ve maksimum hızınızı ölçer
- İlerleme katetmek ve performansınızı geliştirmek için ortalama hızınızı takip edebilirsiniz
- Hafif olmasına rağmen sağlam ve takması kolaydır

POLAR KADANS SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Bisiklet egzersizi seanslarınızı ölçmenin en pratik yolu gelişmiş kablosuz kadans sensörümüzü kullanmaktır. Bu sensör gerçek zamanlı, ortalama ve maksimum pedal çevirme kadansınızı dakika başına devir sayısı olarak ölçer. Böylece sürüş tekniğinizi önceki sürüşlerinizin teknikleriyle karşılaştırabilirsiniz.

- Sürüş tekniğinizi geliştirir ve sizin için ideal kadansı tanımlar
- Sinyal karışması olmayan kadans verileri sayesinde bireysel performansınızı değerlendirebilirsiniz
- Aerodinamik ve hafif olarak tasarlanmıştır

ÜÇÜNCÜ TARAF GÜÇ SENSÖRLERİ

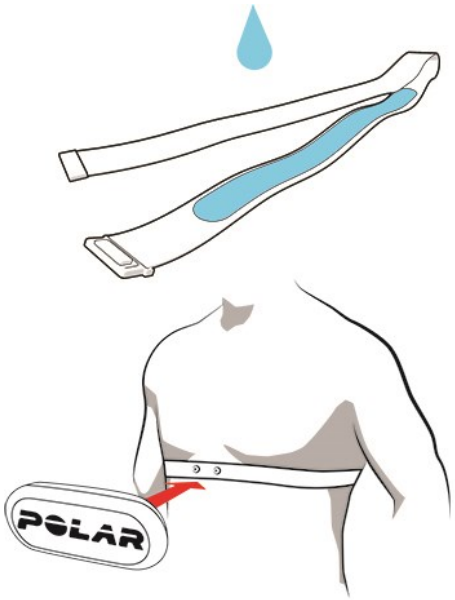
Bisiklet Egzersizi Gücü

Bisiklet egzersizi gücünüzü ölçerek bisiklet sürme performansınızı ve pedal çevirme tekniğinizi izleyip geliştirebilirsiniz. Kalp atış hızı ölçümünün aksine bu ölçümde güç çıkışı değeri mutlaktır ve bu değer harcadığınız eforu nesnel bir biçimde gösterir. Yani sizinle aynı cinsiyette veya yaklaşık aynı boyutta olan diğer bisikletçilerle güç değerlerinizi karşılaştırabilir veya en güvenilir sonuçları elde etmek için kilo başına watt değerlerinizi kıyaslayabilirsiniz. Kalp atış hızınızın güç bölgelerinizle ilişkisini görerek de daha fazla bilgi sahibi olabilirsiniz.

SENSÖRLERİ SAATİNİZLE EŞLEŞTİRME

Kalp atış hızı sensörünün saatinizle eşleştirilmesi

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



1. Nemlendirilmiş kalp atış hızı sensörünü takın.
2. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
3. Saatinizle kalp atış hızı sensörünüze dokunun ve sensörün bulunmasını bekleyin.
4. Kalp atış hızı sensörü bulunduğunda cihaz kimliği örneğin **Polar H10 xxxxxxxx** şeklinde gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
5. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

Saatinizle adım sensörü eşleştirme

1. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Saatiniz sensörünüzü aramaya başlar. Saatinizle sensörünüze dokunun ve bulunmasını bekleyin.
3. Sensör bulunduğunda cihaz kimliği gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

Adım sensörünü kalibre etme

Hızlı menü üzerinden adım sensörünüzü manuel olarak kalibre etmenin iki yolu vardır. Koşu spor profillerinden birini seçin, ardından **Adım sensörünü kalibre et** > **Koşuya göre kalibre et** veya **Kalibrasyon faktörü** seçeneğini belirleyin.

- **Koşuya göre kalibre et**: Egzersiz seansını başlatın ve bildiğiniz bir mesafeyi koşun. Mesafe 400 metreden uzun olmalıdır. Mesafeyi koştuğunuzda tur atmak için TAMAM düğmesine basın. Koştuğunuz gerçek mesafeyi seçin ve TAMAM düğmesine basın. Kalibrasyon faktörü güncellenmiştir.

  Lütfen aralık zamanlayıcısının kalibrasyon sırasında kullanılamayacağını unutmayın. Aralık zamanlayıcısını açık olarak ayarlarsanız saat manuel adım sensörü kalibrasyonunu etkinleştirmek için bu özelliği kapatmanızı isteyecektir.

Kalibrasyon sonrasında zamanlayıcıyı duraklatma modu hızlı menüsünden açabilirsiniz.

- **Kalibrasyon faktörü**: Doğru mesafeyi veren faktörü biliyorsanız kalibrasyon faktörünü manuel olarak ayarlayın.

Adım sensörünün manuel veya otomatik kalibrasyonu ile ilgili ayrıntılı talimatlar için Grit X/Vantage V/Vantage M ile Polar adım sensörü kalibrasyonu bölümüne bakın.

Bisiklet sensörünün saatinizle eşleştirilmesi

Kadans sensörü, hız sensörü veya üçüncü taraf bir güç sensörüyle eşleştirme yapmadan önce sensörlerin doğru takıldığından emin olun. Sensörleri nasıl takacağınıza dair daha fazla bilgi edinmek için sensörlerin kullanım kılavuzuna bakın.

Üçüncü taraf bir güç sensörü ile eşleştirme yapmak istiyorsanız lütfen hem saatinizde hem de üçüncü taraf güç sensöründe en son cihaz yazılımının yüklü olduğundan emin olun. İki tane güç vericiniz varsa, vericileri tek tek ve sırayla eşleştirmeniz gerekir. İlk vericiyi eşleştirdikten hemen sonra ikinci vericiyi de eşleştirebilirsiniz. Vericilerin arka tarafındaki cihaz kimliğine bakarak listeden doğru vericileri seçtiğinizden emin olun.

1. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Saatiniz sensörünüzü aramaya başlar. **Kadans sensörü**: Sensörü etkinleştirmek için aynakolu birkaç kez döndürün. Sensör etkinleştirildiğinde sensörde kırmızı bir ışık yanıp söner. **Hız sensörü**: Sensörü etkinleştirmek için tekeri birkaç kez döndürün. Sensör etkinleştirildiğinde sensörde kırmızı bir ışık yanıp söner. **Üçüncü taraf güç sensörü**: Vericileri etkinleştirmek için aynakolları döndürün.
3. Sensör bulunduğunda cihaz kimliği gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
4. İşiniz bittiğinde **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

Bisiklet ayarları

1. **Sensörün bağlı olduğu bisiklet:** seçeneği gösterilir. **Bike 1** ve **Bike 2** seçeneklerinden birini seçin. TAMAM düğmesine basarak onaylayın.
2. Hız sensörü veya hızı da ölçen bir güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda **Tekerlek boyutunu belirle** seçeneği gösterilir. Boyutu seçin ve TAMAM düğmesine basın.
3. **Aynakol uzunluğu**: Aynakol uzunluğunu milimetre cinsinden belirleyin. Bu ayar sadece güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

Tekerlek boyutu ölçümü

Tekerlek boyutu ayarlarını yapmak, doğru bisiklet egzersizi bilgilerini elde etmek için gereklidir. Bisikletinizin tekerlek boyutunu belirlemenin iki yolu vardır:

1. Yöntem

- En doğru sonucu elde etmek için tekerleği elle ölçün.
- Tekerleğin yere değdiği noktayı işaretlemek için valfi kullanın. Bu noktayı işaretlemek için yere bir çizgi çekin. Bisikletinizi düz bir yüzeyde ilerleterek tam devir yapın. Lastik yere dik uzanmalıdır. Tam deviri işaretlemek için valfi kullanarak yere bir çizgi daha çizin. İki çizgi arasındaki mesafeyi ölçün.
- Tekerleğinizin çevresini elde etmek için ağırlığınızı da hesaba katarak toplam değerden 4 mm çıkarın.

2. Yöntem

İnç cinsinden ölçerek veya tekerleğin iç kısmında yazılı olan ETRTO'ya bakarak tekerin çapını öğrenin. Tablonun sağ sütununa bakarak çapı tekerlek boyutuyla (milimetre cinsinden) eşleştirin.

ETRTO	Tekerlek boyutu çapı (inç cinsinden)	Tekerlek boyutu ayarı (mm cinsinden)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909

ETRTO	Tekerlek boyutu çapı (inç cinsinden)	Tekerlek boyutu ayarı (mm cinsinden)
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Tablodaki tekerlek boyutları tavsiye edilen boyutlardır, tekerlek boyutu tekerlek türüne ve hava basıncına göre değişir.

Bisiklet egzersizi güç sensörünün kalibre edilmesi

Sensörü hızlı menüden kalibre edebilirsiniz. Önce bisiklet egzersizi spor profillerinden birini seçin ve aynakolları döndürerek vericileri etkinleştirin. Ardından hızlı menüden **Güç sensörünü kalibre et** seçeneğini belirleyin ve ekrandaki talimatları izleyerek sensörünüzü kalibre edin. Güç sensörünüze özel kalibrasyon talimatlarını görmek için üretici talimatlarını inceleyin.

Eşleştirmenin silinmesi

Bir sensör ya da mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

1. **Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Eşleştirilmiş cihazlar** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Listeden kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve TAMAM'a basın.
3. **Eşleştirme kaldırılsın mı?** sorusu gösterilir. TAMAM düğmesine basarak onaylayın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme kaldırıldı** mesajı gösterilir.

POLAR FLOW UYGULAMASI

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

EGZERSİZ VERİLERİ

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

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

ETKİNLİK VERİLERİ

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

UYKU VERİLERİ

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

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

SPOR PROFİLLERİ

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

Daha fazla bilgi için Polar Flow'daki spor profilleri bölümüne bakın.

GÖRSEL PAYLAŞMA

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

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantıyı ziyaret edin:

Polar Flow uygulaması | Fotoğrafla egzersiz sonuçlarını paylaşma

POLAR FLOW UYGULAMASINI KULLANMAYA BAŞLAMA

Bir mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasını kullanarak saatinizin kurulumunu yapabilirsiniz.

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

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

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

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

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

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

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

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

GÜNLÜK

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

RAPORLAR

Raporlar alanında gelişiminizi takip edebilirsiniz.

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

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

PROGRAMLAR

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

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

POLAR FLOW'DAKİ SPOR PROFİLLERİ

Saatinizde varsayılan olarak 14 spor profili bulunur. Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde, spor listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve ayarlarını düzenleyebilirsiniz. Saatinizde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde 20'den fazla spor profiliniz varsa eşitleme işlemi sırasında, listedeki ilk 20 profil saatinize aktarılır.

Spor profillerinizi sırasını, sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz sporu seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.

Videoları izlemek için aşağıdaki bağlantılardan birine tıklayın:

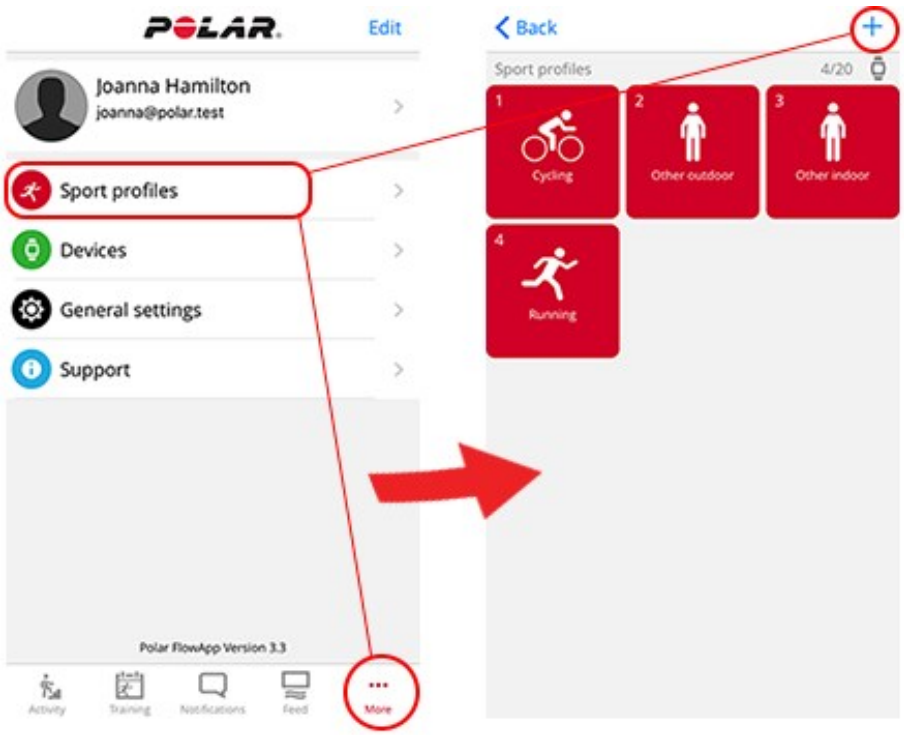
Polar Flow uygulaması | Spor profillerinin düzenlenmesi

Polar Flow web hizmeti | Spor Profilleri

SPOR PROFİLİNİN EKLENMESİ

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** bölümüne gidin.
2. Sağ üst köşedeki artı işaretine dokunun.
3. Listeden bir spor seçin. Android uygulamasında Bitti seçeneğine dokunun. Seçtiğiniz spor, spor profili listenize eklenir.



Polar Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınıza/profil fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor Profilleri**'ni seçin.
3. **Spor profili ekle**'ye tıklayın ve listeden istediğiniz sporu seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.

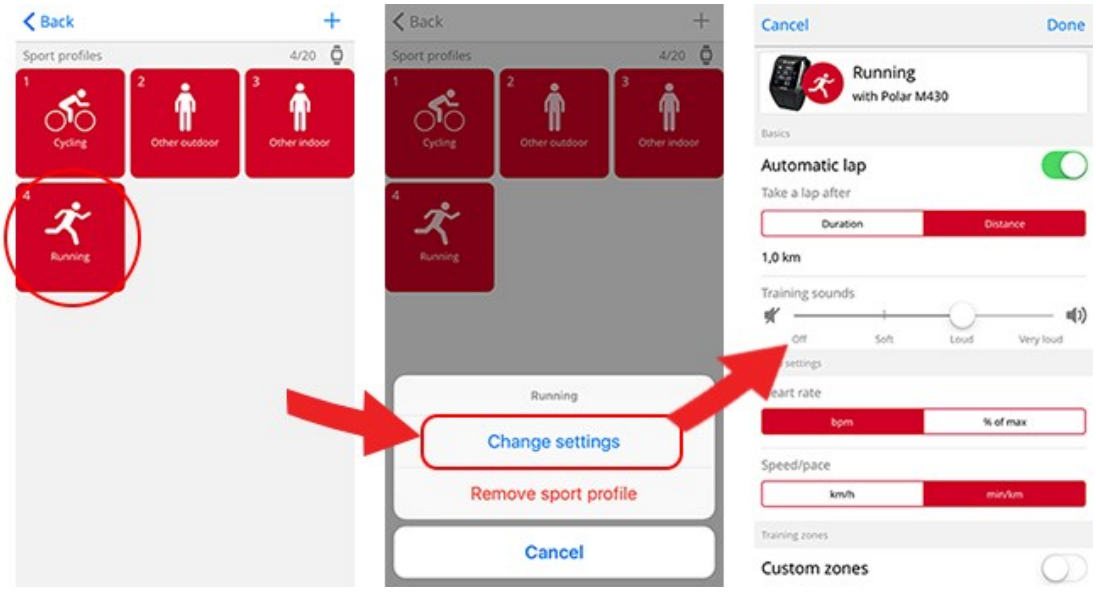
Kendiniz yeni sporlar oluşturamazsınız. Her sporun, kalori hesaplaması, egzersiz yükü ve dinlenme gibi özellikleri etkileyen belirli varsayılan ayarları ve değerleri bulunduğundan, spor listesi Polar tarafından kontrol edilir.

SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** bölümüne gidin.
2. Spor seçerek **Ayarları değiştir** öğesine dokunun.

3. İşlemi tamamladığınızda Bitti seçeneğine dokunun. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.



Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınıza/profil fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor Profilleri**'ni seçin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altındaki **Düzenle** seçeneğine tıklayın.

Her spor profilinde aşağıdaki bilgileri düzenleyebilirsiniz:

Temel bilgiler

- Otomatik tur (Süre veya mesafeye göre ayarlanabilir veya kapatılabilir)

Kalp Atış Hızı

- Kalp atış hızı görünümü (Dakikadaki atış sayısı veya maksimumun %'si)
- Kalp atış hızı diğer cihazlara görünür (Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. Kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için saatinizi Polar Club dersleri sırasında da kullanabilirsiniz.)
- Kalp atış hızı bölgesi ayarları (Egzersiz zorluk derecelerini kolayca seçebilir ve izleyebilirsiniz. Varsayılan öğesini seçerseniz kalp atış hızı limitlerini değiştiremezsiniz. Serbest öğesini seçerseniz bütün limitleri değiştirebilirsiniz. Varsayılan kalp atış hızı bölgesi limitleri maksimum kalp atış hızınıza göre hesaplanır.)

Hız/Tempo ayarları

- Hız/Tempo görünümü (Hız için km/sa ya da mph seçeneğini veya tempo için dk/km ya da dk/mi seçeneğini belirleyin)
- Hız/tempo bölgesi ayarları (Hız/tempo bölgeleri sayesinde, seçiminize bağlı olarak hızınızı veya temponuzu kolayca seçip görüntüleyebilirsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon düzeyine sahip bir kullanıcının hız/tempo bölgelerine örnektir. Varsayılan öğesini seçerseniz limitleri değiştiremezsiniz. Serbest öğesini seçerseniz bütün limitleri değiştirebilirsiniz.)

Egzersiz görünümleri

Seanslar sırasında egzersiz görünümlerinde hangi bilgilerin gösterileceğini seçin. Her spor profili için toplamda sekiz farklı egzersiz görünümünüz bulunabilir. Her egzersiz görünümünde en fazla dört farklı veri alanı bulunabilir.

Düzenlemek için, var olan bir görünümün üzerindeki kalem simgesine veya **Yeni görünüm ekle**'ye tıklayın.

Hareketler ve geri bildirim

- Titreşimli geri bildirim (Titreşimi açık veya kapalı olarak ayarlayabilirsiniz)

GPS ve yükseklik

- Otomatik duraklatma: Egzersiz sırasında **Otomatik duraklatma** özelliğini kullanmak için GPS'i **Yüksek doğruluk** olarak ayarlamanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir. Durduğunuzda seansınız otomatik olarak duraklatılır ve başladığınızda otomatik olarak devam eder.
- GPS kayıt sıklığını seçin (Kapalı olarak veya GPS kaydının açık olduğu anlamına gelecek şekilde **Yüksek hassasiyete** ayarlanabilir)

Spor profili ayarlarını tamamladıktan sonra **KAYDET**'e tıklayın. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.

Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. Polar Spor profilleri listesinden Bluetooth yayını varsayılan olarak etkinleştirilmiş spor profillerini kontrol edebilirsiniz. Spor profili ayarlarından Bluetooth yayınını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

EGZERSİZİNİZİN PLANLANMASI

FAVORİLER

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

Saatinizde görüntülenebilen maksimum sayıda favoriyi görebilirsiniz. Flow web hizmetindeki favorilerin sayısı için bir sınır yoktur. Flow web hizmetinde 100'den fazla favoriniz varsa eşitleme yaparken listedeki ilk 100 favori saatinize aktarılır. Sürükleyip bırakarak favorilerinizin sırasını değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz favoriyi seçin ve sürükleyip listede istediğiniz yere bırakın.

FAVORİLERE EGZERSİZ HEDEFİ EKLEME

1. Bir egzersiz hedefi oluşturun.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine ☆ tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

veya

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

FAVORİ DÜZENLEME

1. Sayfanın sağ üst köşesinde, adınızın yanındaki favoriler simgesine ☆ tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz gösterilir.
2. Düzenlemek istediğiniz favoriye ve ardından **Düzenle** seçeneğine tıklayın.

3. Spor, hedef adı gibi özellikleri değiştirebilir, not ekleyebilirsiniz. **Hızlı** veya **Aşamalı** alanları altında egzersiz ayrıntılarını değiştirebilirsiniz (Daha fazla bilgi için egzersizinizin planlanması bölümüne bakın). Tüm gerekli değişiklikleri yaptıktan sonra **Değişiklikleri güncelle** seçeneğine tıklayın.

FAVORİ KALDIRMA

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

EŞİTLEME

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

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

FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE EŞİTLEME

Eşitleme yapmadan önce şunlardan emin olun:

- Bir Polar hesabınız ve Polar Flow uygulamanız olmalıdır.
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliği açık, uçak/uçuş modu kapalı olmalıdır.
- Saatinizi mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için Eşleştirme bölümüne bakın.

Verilerinizi eşitlemek için:

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

Verilerinizi eşitlemek için:

1. Flow uygulamasında oturum açın ve saatinizdeki GERİ düğmesini basılı tutun.
2. Önce **Telefona bağlanılıyor**, ardından **Polar Flow uygulamasına bağlanılıyor** yazısı gösterilir.
3. İşiniz bittiğinde **Eşitleme tamamlandı** yazısı gösterilir.

Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa saatiniz, saat başı Polar Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. Bu otomatik eşitleme işlemi, bir egzersiz seansı tamamladığınızda veya saatinizin ayarlarını değiştirdiğinizde de gerçekleştirilir. Saatiniz Polar Flow uygulamasıyla eşitlendiğinde, etkinlik ve egzersiz verileriniz de bir internet bağlantısı aracılığıyla otomatik olarak Flow web hizmetiyle eşitlenir.

Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için support.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin.

FLOWSYNC ARACILIĞI İLE FLOW WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME

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

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

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

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

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

FlowSync yazılımının kullanımı hakkında daha fazla bilgi ve destek almak için support.polar.com/en/support/FlowSync adresine gidin.

ÖNEMLİ BİLGİLER

PİL

Polar ürünün kullanım ömrünün sonunda yerel atık imha yönetmeliklerine uyarak ve mümkün olduğunda elektronik cihazların ayrı olarak toplandığı merkezlere başvurarak atıkların çevreye ve halk sağlığına olası etkilerini en aza indirmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

PİLİN ŞARJ EDİLMESİ

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

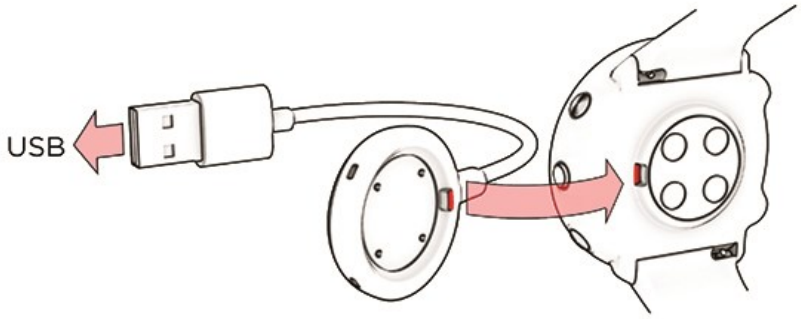
Saatinizin dahili ve şarj edilebilir bir pili vardır. Şarj edilebilir pillerin yeniden şarj edilebilme sayısı sınırlıdır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 500 defadan fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Yeniden şarj edilebilme sayısı da, kullanıma ve çalışma koşullarına göre farklılık göstermektedir.

Sıcaklık 0 °C/+32 °F değerlerinin altındayken veya +40 °C/+104 °F değerlerinin üstündeyken ve USB bağlantı noktası ıslakken pili şarj etmeyin.

Cihazınızı bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanın. Pili duvardaki bir elektrik priziyle de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir).

Bilgisayarınızdan şarj etmek için saatinizi bilgisayarınıza bağlamanız yeterlidir. Böylece aynı zamanda cihazınızın FlowSync ile eşitlenmesini de sağlayabilirsiniz.

1. Saatinizi şarj etmek için kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur. Kablodaki çıkıntıyı saatinizdeki yuvayla (kırmızıyla işaretlenmiş olan) hizalamanız yeterlidir.



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

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

EGZERSİZ SIRASINDA ŞARJ ETME

Egzersiz seansı sırasında saatinizi taşınabilir güç kaynağı gibi taşınabilir bir şarj cihazıyla şarj etmeyin. Egzersiz seansı sırasında saatinizi bir güç kaynağına bağlarsanız pil şarj olmaz. Egzersiz yaparken şarj kablosu takılı olursa, ter ve nem hem şarj kablosunda hem saatte aşınma ve bozulmaya neden olabilir. Ayrıca, saati şarj ederken bir egzersiz seansı başlatırsanız, şarj etme işlemi sonlanır.

PİL DURUMU VE BİLDİRİMLER

Pil durumu simgesi

Saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde, saat görünümünde IŞIK düğmesine bastığınızda veya menüden saat görünümüne geri döndüğünüzde pil durumu simgesi görüntülenir.

Pil bildirimleri

- Pilin şarj seviyesi düşük olduğunda saat modunda **Pil Düşük. Şarj edin** uyarısı görünür. Bu durumda saati şarj etmeniz önerilir.
- Egzersiz seansının kaydedilebilmesi için yeterli şarj yoksa, **Egzersizden önce şarj edin** uyarısı görüntülenir.

Egzersiz sırasında düşük pil seviyesi bildirimleri:

- Pil seviyesi düşük ise **Pil düşük** uyarısı görüntülenir. Pil şarjı, kalp atış hızı ve GPS verileri ölçülemeyecek kadar azalırsa bu uyarı yinelenir ve kalp atış hızı ölçümü ile GPS özellikleri kapatılır.
- Pil seviyesi çok düşükse **Kayıt sona erdi** bildirimi görüntülenir. Saatiniz egzersiz kaydını durdurur ve egzersiz verilerini kaydeder.
- Ekranda görüntü yoksa pil boştur ve saatiniz uyku moduna girmiştir. Saatinizi şarj edin. Pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alacaktır.

Ekranda görüntü yoksa pil boştur ve saatiniz uyku moduna girmiştir. Saatinizi şarj edin. Pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alacaktır.

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

SAATİNİZİN BAKIMI

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

SAATİNİZİ TEMİZ TUTUN

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

Sorunsuz şarj ve eşitleme işlemleri için saatinizin şarj devrelerini ve kablosunu temiz tutun.

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

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

Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın

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

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

SAKLAMA

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

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

SERVİS

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

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için www.polar.com/support adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

ÖNLEMLER

Polar ürünleri (egzersiz cihazları, etkinlik takipçileri ve aksesuarlar) egzersiz shttps://www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlareansı sırasındaki ve sonrasındaki fizyolojik zorlanma ve dinlenme düzeyini belirtmek amacıyla tasarlanmıştır. Polar egzersiz cihazları ve etkinlik takipçileri, kalp atış hızınızı ölçer ve/veya etkinliğinizi söyler. GPS özelliği olan Polar egzersiz cihazları hız, mesafe ve konum bilgilerini gösterir. Uyumlu bir Polar aksesuar ile kullanıldığında Polar egzersiz cihazları, hız ve mesafe, kadans, konum ve güç çıktısı bilgilerini gösterir. Uyumlu aksesuarların tam bir listesi için www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlar adresini ziyaret edin. Barometrik basınç sensörüne sahip Polar egzersiz cihazları, yükseklik ve diğer değişkenleri ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Polar egzersiz cihazı, profesyonel ve endüstriyel hassasiyet gerektiren çevresel ölçümler almak için kullanılmamalıdır.This is a snippet

EGZERSİZ SIRASINDA SİNYAL KARIŞMASI

Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

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

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

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

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

SAĞLIK VE EGZERSİZ

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

başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

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

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

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

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

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

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

UYARİ - PİLLERİ ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUN

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

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

POLAR ÜRÜNÜNÜZÜ GÜVENLE KULLANMA

Polar, ürünün satışından itibaren müşterilerine minimum beş yıl boyunca ürün destek hizmeti sunar. Ürün destek hizmeti kapsamında Polar cihazlarının gerekli cihaz yazılımı güncellemeleri ve kritik zafiyetler için düzeltmeler yer alır. Polar, bilinen zafiyetlerin yayılımını sürekli olarak takip eder. Lütfen Polar ürününüzü hem düzenli olarak hem de Polar Flow mobil

uygulamasında ya da Polar FlowSync bilgisayar yazılımında yeni bir cihaz yazılımı sürümünün kullanılabilir olduğu belirtildiğinde güncelleyin.

Egzersiz seansı verileri ve Polar cihazınıza kaydedilen diğer veriler adınız, fiziksel bilgileriniz, genel sağlığınız ve konumunuz gibi hassas bilgileri içerir. Konum verileri, egzersiz için dışarı çıktığınızda sizi takip etmek ve normal rotalarınızı bulmak için kullanılır. Bu nedenlerden dolayı, kullanmadığınızda cihazınızı saklarken ekstra dikkatli olun.

Bilek cihazınızda telefon bildirimlerini kullanıyorsanız belirli uygulamalardan gelen mesajların bilek cihazınızın ekranında görüneceğini unutmayın. Ayrıca son mesajlarınız cihaz menüsünden görüntülenebilir. Özel mesajlarınızın gizliliğini korumak adına telefon bildirimleri özelliğini kullanmaktan kaçının.

Cihazı test için bir üçüncü tarafa teslim etmeden veya satmadan önce, cihazda fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi yapılması ve cihazın Polar Flow hesabınızdan silinmesi gerekmektedir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi, bilgisayarınızdaki FlowSync uygulamasından yapılabilir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi cihaz belleğini temizler ve cihaz artık verilerinizle ilişkilendirilemez. Cihazı Polar Flow hesabınızdan kaldırmak için Polar Flow web hizmetinde oturum açın, ürünleri seçin ve kaldırmak istediğiniz ürünün yanındaki "Kaldır" düğmesine tıklayın.

Aynı egzersiz seansları ayrıca Polar Flow uygulaması ile mobil cihazınızda da depolanır. Ekstra güvenlik için mobil cihazınızda güçlü kimlik doğrulama ve cihaz şifrelemesi gibi çeşitli güvenlik artırıcı seçenekler etkinleştirilebilir. Bu özellikleri etkinleştirme talimatları için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna başvurun.

Polar Flow web hizmetini kullanırken en az 12 karakter uzunluğunda bir parola kullanmanızı öneririz. Polar Flow web hizmetini herkesin kullanımına açık bir bilgisayarda kullanıyorsanız başkalarının hesabınıza erişmesini önlemek için lütfen önbelleği ve gezinme geçmişini temizlemeyi unutmayın. Ayrıca bilgisayar sizin kişisel bilgisayarınız değilse tarayıcının Polar Flow web hizmeti için parolanızı anımsamasına ya da depolamasına izin vermeyin.

Güvenlikle ilgili tüm sorunları security(a)polar.com e-posta adresine veya Polar Müşteri Hizmetlerine bildirebilirsiniz.

TEKNİK ÖZELLİKLER

GRİT X PRO

Pil tipi:	346 mAh Li-pol şarj edilebilir pil
Çalışma süresi:	Egzersiz modunda (GPS ve bilekten kalp atış hızı) 40 saate, kesintisiz kalp atış hızı takibi özelliğiyle saat modunda ise 7 güne varan pil ömrü. Birden çok güç tasarrufu seçeneği mevcuttur. Birden çok güç tasarrufu seçeneğini kullanarak pil süresini egzersiz modunda 100 saate kadar uzatabilirsiniz.
Çalışma sıcaklığı:	-20 °C ila +50 °C / -4 °F ila 122 °F. -10 °C / 14 °F altındaki sıcaklıklar pil ömrünü ve performansı etkileyebilir.
Saat malzemeleri:	**Black DLC** Cihaz: Safir cam ekran, PA12+30GF, TPE, Paslanmaz çelik, PMMA, elmas benzeri karbon kaplama

	Bileklik: FKM Toka: Paslanmaz çelik **Nordic Copper** Cihaz: Safir cam ekran, PA12+30GF, TPE, Paslanmaz çelik, PMMA Bileklik: FKM Toka: Paslanmaz çelik **Arctic Gold** Cihaz: Safir cam ekran, PA12+30GF, TPE, Paslanmaz çelik, PMMA Bileklik: FKM Toka: Paslanmaz çelik **Titan** Cihaz: Safir cam ekran, PA12+30GF, TPE, Titanyum, PMMA Siyah-kırmızı bileklik: Delikli deri (vaketa) Siyah bileklik: FKM Toka: Paslanmaz çelik
Kablo malzemeleri:	PİRİNÇ, PA66+PA6, PC, TPE, KARBON ÇELİK, NAYLON
Saat hassasiyeti:	25 °C / 77 °F sıcaklıkta ±0,5 saniye/gün değerinden daha iyi
GNSS hassasiyeti:	Ortalama rota hassasiyeti: 5 m Mesafe hassasiyeti: +-%2 Bu değerler, uydu görüşünü engelleyen apartman binalarının veya ağaçların olmadığı açık alandaki uydu koşullarında elde edilir. Kentsel veya ormanlık alanlarda bu değerler elde edilebilse de zaman zaman değişkenlik gösterebilir.

Rakım duyarlılığı:	1 m
Tırmanış/İniş duyarlılığı:	5 m
Maksimum rakım:	9.000 m / 29.525 ft
Örnekleme hızı:	1 s
Kalp atış hızı ölçüm aralığı:	15-240 bpm
Mevcut hız gösterim aralığı:	0-399 km/s 247,9 mil/sa (0-36 km/saat veya 0-22,5 mil/saat (hızı Polar adım sensörü ile ölçerken))
Su geçirmezlik:	100 m (yüzme için uygundur)
Bellek kapasitesi:	Dil ayarlarınıza bağlı olarak GPS ve kalp atış hızı dahil 90 saate kadar egzersiz.
Ekran	Her zaman açık, renkli dokunmatik ekran. Boyut 1,2", çözünürlük 240 x 240. Parmak izi tutmaz kaplama özellikli safir cam ekran.
Maksimum güç	5 mW
Frekans	2402 - 2480 GHz

Kablosuz Bluetooth® teknolojisi kullanılır.

Polar Precision Prime optik kalp atış hızı sensörü füzyon teknolojisi sayesinde ölçümün hassasiyetini artırmak üzere cihazın devreleriyle cildinizin temasını sağlamak için cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygular.

POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

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

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Çoğu Polar ürününü yüzerken takabilirsiniz. Ancak bu ürünler, dalışa uygun değildir. Su geçirmezlik özelliğinin korunması için suyun altındayken cihazın düğmelerine basmayın.

Bilekten kalp atış hızı ölçen Polar cihazları yüzme ve banyoda kullanım için uygundur. Bu cihazlar, yüzdüğünüzde bilek hareketlerinize bakarak etkinlik verilerinizi toplar. Ancak testlerimizde bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını keşfettik. Bu nedenle, yüzme sırasında bilekten kalp atış hızı ölçülmesini öneremiyoruz.

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

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

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

Ürünün arkasındaki işaret	**Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb.**	**Banyoda kullanım ve yüzme**	**Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)**	**Aletli dalış (dalış tüpüyle)**	**Su geçirmezlik özellikleri**
IPX7 su geçirmezliği	TAMAM	-	-	-	Basınçlı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	TAMAM	TAMAM	TAMAM	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

YASAL BİLGİLER

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

Grit X Pro'ye özel yasal etiketleri görmek için **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Saatiniz hakkında** adımlarını izleyin.

SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.

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

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

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

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

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

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

SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzdaki materyaller yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Kılavuzda anlatılan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programı nedeniyle önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda anlatılan ürünler ile ilgili bir beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu materyallerin veya bu kılavuzda anlatılan ürünlerin kullanımı ile ilgili veya kullanımından kaynaklanan doğrudan, dolaylı veya arızi, nihai veya özel zarar(lar), kayıplar, masraflar veya harcamalar için yükümlü olmayacaktır.

2.0 TR 12/2022