

POLAR®

Polar Grit X2 Pro



NAVODILA ZA UPORABO

VSEBINA

Vsebina	2
Navodila za uporabo ure Polar Grit X2 Pro	9
Uvod	9
V celoti izkoristite uro Polar Grit X2 Pro	10
Aplikacija Polar Flow	10
Spletna storitev Polar Flow	10
Za začetek	11
Nastavljanje ure	11
Možnost A: nastavitev z mobilnim telefonom in aplikacijo Polar Flow	11
Možnost B: nastavitev z računalnikom	12
Možnost C: nastavitev z uro	12
Funkcije gumba in zaslon na dotik	12
Funkcije gumba	12
Prikaz časa in meni	13
Način pred treningom	13
Med treningom	13
Barvni zaslon na dotik	13
Poteze	14
Vklop osvetlitve zaslona	14
Prikaz obvestil	14
Prikaz ure, vpogledi in meni	14
Prikaz ure	14
Vpogledi	14
Meni	15
Osvetlitev in nastavitve zaslona	18
Vklop osvetlitve zaslona	18
Svetlost osvetlitve zaslona	18
Vedno vklopljen zaslon	18
Med treningom	19
Seznanjanje telefona z uro	19
Preden izvedete seznanjanje s telefonom:	19
Seznanjanje s telefonom:	19
Brisanje seznanjene naprave	19
Posodobitev vdelane programske opreme	19
S telefonom ali tabličnim računalnikom	20
Z računalnikom	20
Nastavitve	21
Splošne nastavitve	21
Seznani in sinhroniziraj	21
Nastavitve kolesa	21
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	21
Spremljanje regeneracije	21
Letalski način	22
Svetlost zaslona	22
Vedno vklopljen zaslon	22
Ne moti	22
Obvestila na mobilniku	22
Upravljanje glasbe	22
Enote	22
Jezik	22
Alarm neaktivnosti	22
Tresenje	22
Uro nosim na	22
Navigacijski sateliti	23

Izberite vpoglede	23
Nastavitve prikaza ure	29
Postavitev	29
Kazalci in ozadje	29
Barvna tema	29
Pripomočki	30
Ura in datum	31
Ura	31
Datum	31
Oblika zapisa datuma	31
Prvi dan v tednu	31
Fizične nastavitve	32
Teža	32
Višina	32
Datum rojstva	32
Spol	32
Športno ozadje	32
Cilj aktivnosti	33
Želeni čas spanja	33
Maksimalni srčni utrip	33
Srčni utrip v mirovanju	33
VO2max	34
Uro nosim na	34
O vaši uri	34
Hitre nastavitve	35
Prikazne ikone	35
Vnovični zagon in ponastavitev	35
Vnovični zagon ure	35
Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve	36
Tovarniška ponastavitev s FlowSync	36
Tovarniška ponastavitev z uro	36
Trening	37
Merjenje srčnega utripa na zapestju	37
Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju ali sledenjem spanja	37
Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju ali sledite spanju/izvajanju funkcije Nightly Recharge	37
Začnite z vadbo	38
Začetek načrtovane vadbe	39
Začetek vadbe z več športi	39
Hitri meni	39
Med treningom	42
Brskajte po vpogledih v trening	42
Nastavite vedno vklopljen zaslon	44
Nastavitev časovnikov	44
Intervalna ura	45
Odštevalnik	45
Zaklepanje območja srčnega utripa, hitrosti ali moči	45
Zaklepanje območja srčnega utripa	46
Zaklepanje območja hitrosti/tempa	46
Zaklepanje območja moči	46
Beleženje kroga	46
Spremenite šport med vadbo Multišport	47
Ciljno usmerjen trening	47
Zamenjajte fazo med vadbo v fazah	47
Prikaz informacij o ciljnih treninga	48
Obvestila	48
Premor/ustavitev vadbe	48
Povzetek treninga	48
Po treningu	48
Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow	51

Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow	52
Lastnosti	53
Smart Coaching	53
Training Load Pro	53
Kardio obremenitev	53
Občutena obremenitev	54
Mišična obremenitev	54
Obremenitev treninga med posamezno vadbo	54
Zahtevnost in toleranca	55
Status kardio obremenitve	55
Status kardio obremenitve v uri	55
Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi	55
Recovery Pro	57
Začnite uporabljati Recovery Pro	58
Poglejte svojo povratno informacijo o regeneraciji	59
Ortostatični test	60
Izvedba testa	60
Ortostatični test z Recovery Pro	62
Test hoje	64
Opravljanje testa	64
Rezultati testa	65
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	65
Test regeneracije nog	66
Izvedba testa	66
Rezultati testa	67
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	68
Test kolesarske zmogljivosti	68
Izvedba testa	69
Rezultati testa	69
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	70
Test tekaške zmogljivosti	71
Opravljanje testa	72
Rezultati testa	73
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	74
Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju	75
Pred testom	75
Opravljanje testa	75
Rezultati testa	75
Razredi ravni fizične pripravljenosti	76
Moški	76
Ženske	76
VO2max	76
Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™	78
Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow	80
Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow	80
Za vadbo	81
Za spanec	81
Za uravnavanje energije	81
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™	82
Vodnik Sleepwise™ za večjo pozornost podnevi	86
Temperatura kože ponoči	90
Dnevni vodnik za trening FitSpark™	91
Med treningom	93
Vodnik za počitek na podlagi vašega srčnega utripa	94
Trening s funkcijo Vodnik za počitek	94
Navodila na zaslonu	95
Vodene dihalne vaje Serene™	96
FuelWise™	97
Vadba s funkcijo Fuelwise	97

Opomnik za ogljikove hidrate	98
Ročni opomnik za ogljikove hidrate	98
Opomnik za hidracijo	99
Moč pri teku na zapestju	99
Moč pri teku in obremenitev mišic	99
Kako se moč pri teku prikazuje v uri	99
Polarjev program teka	101
Ustvarite Polarjev program teka	101
Začnite tekaški cilj	102
Spremljajte svoj napredek	102
Running Index	102
Kratkoročna analiza	102
Dolgoročna analiza	103
Pametne kalorije	104
Koristi vadbe	104
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	106
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro	106
Sledenje aktivnosti 24/7	107
Cilj aktivnosti	107
Podatki o aktivnosti v vaši uri	107
Alarm o neaktivnosti	108
Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow	108
Activity Guide (Vodnik po dejavnosti)	108
Activity Benefit (Prednosti aktivnosti)	109
Navigacijski sateliti	109
Asistenca GPS	109
Datum poteka veljavnosti A-GPS	109
Zemljevidi brez povezave	110
Uporaba zemljevidov, ko trenirate	110
Meni navigacije z zemljevidom	110
Uporaba zemljevidov, ko ne trenirate	111
Meni navigacije z zemljevidom	112
Prenos zemljevidov s spleta in njihova naložitev v uro	112
1. Prenos datoteke zemljevida iz spletne storitve Polar Flow	112
2. Prenos prenesene datoteke zemljevida v uro	114
Dodajanje vpogleda Navigacija z zemljevidom športnemu profilu	116
Sledenje nazaj in nazaj na začetek	116
Približajte/oddaljite	117
Približajte/oddaljite	117
Komoot	118
Povežite računa Komoot in Polar Flow	118
Sinhronizirajte poti storitve Komoot z uro	119
Pričnite vadbo s potjo Komoot	120
Navodila za pot	120
Profili poti in višinski profili	121
Skupna dolžina vzpona in spusta za načrtovane poti	121
Dodajanje poti v uro	121
Začnite vadbo z navodili za pot	121
Približajte/oddaljite	122
Sprotno spreminjanje poti	122
Kompas	122
Uporaba kompasa med vadbo	122
Uporaba kompasa izven okvirov vadb	123
Vertikalna hitrost in VAM	123
Vertikalna hitrost	123
Hitrost vzpona (VAM)	124
Dodajanje vertikalne hitrosti in VAM vpogledu v trening	124
Hill Splitter™	125
Dodajanje prikaza Hill Splitter športnemu profilu	126

Trening s funkcijo Hill Splitter	126
Povzetek podatkov za Hill Splitter	127
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	127
Želena hitrost	129
Segmenti Strava Live	130
Povežite svoja računa Strava in Polar Flow	130
Uvozite Segmente Strava v račun Polar Flow	131
Začnite vadbo s segmenti Strava Live	131
Merjenje EKG na zapestju	132
Izvedba testa	132
Rezultati EKG-testa v aplikaciji Polar Flow	133
Merjenje SpO2	134
Merjenje SpO2	134
Meritve SpO2 v aplikaciji Polar Flow	135
Območja srčnega utripa	136
Območja hitrosti	136
Nastavitve območij hitrosti	136
Cilj treninga z območji hitrosti	136
Med treningom	136
Po treningu	136
Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju	136
Metrike plavanja	137
Bazensko plavanje	137
Nastavitev dolžine bazena	137
Plavanje v odprtih vodah	137
Merjenje srčnega utripa v vodi	138
Začetek plavanja	138
Med plavanjem	138
Po plavanju	138
Barometer	140
Podatki o nadmorski višini, ko ne trenirate	140
Vreme	140
Nastavitve za varčevanje z energijo	142
Viri energije	142
Povzetek o virih energije	143
Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow	143
Glasovno vodenje	143
Obvestila na mobilniku	144
Vklop obvestil na mobilniku	144
Ne moti	145
Prikaz obvestil	145
Upravljanje glasbe	146
Nastavitve upravljanja glasbe v aplikaciji Polar Flow	146
Način senzorja srčnega utripa	147
Vklop načina senzorja srčnega utripa	147
Prekinitev deljenja srčnega utripa	147
Športni profili	147
Zamenljivi zapestni paščki	147
Zamenjava zapestnega paščka	148
Združljivi senzori	148
Polar Verity Sense	148
Optični senzor srčnega utripa Polar OH1	148
Senzor srčnega utripa Polar H10	149
Senzor srčnega utripa Polar H9	149
Senzor korakov Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart	149
Senzor hitrosti Polar Bluetooth® Smart	149
Polarjev senzor za ritem Bluetooth® Smart	149
Senzorji moči drugih ponudnikov	150
Seznanjanje senzorjev z uro	150

Seznajte senzor srčnega utripa z uro	150
Seznajte senzor korakov z uro	150
Umerjanje senzorja korakov	151
Seznajte senzor za kolesarjenje z uro	151
Nastavitve kolesa	151
Merjenje velikosti koles	151
Umerjanje senzorja za moč pri kolesarjenju	152
Brisanje seznanjene naprave	152
Seznajte senzor za ušesne slušalk Sennheiser MOMENTUM Sport	152
Brisanje seznanjene naprave	153
Polar Flow	154
Aplikacija Polar Flow	154
Podatki treninga	154
Podatki o aktivnosti	154
Podatki o spancu	154
Športni profili	154
Deljenje slik	154
Začnite uporabljati aplikacijo Flow	154
Spletna storitev Polar Flow	155
Dnevnik	155
Poročila	155
Programi	155
Športni profili v Polar Flow	155
Dodajanje športnega profila	155
Urejanje športnega profila	156
Načrtovanje treninga	157
Ustvarite načrt treninga z orodjem Načrtovanje sezone	157
Ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow	158
Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga	160
Cilje sinhronizirajte s svojo uro.	160
Ustvarite cilja treninga v aplikaciji Polar Flow	161
Priljubljene	163
Dodajanje cilja treninga med priljubljene elemente:	163
Urejanje priljubljenih	163
Odstranjevanje priljubljenih	163
Sinhroniziranje	163
Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow	163
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	164
Pomembne informacije	165
Baterija	165
Polnjenje baterije	165
Polnjenje med treningom	166
Avtonomija baterije	166
Stanje baterije in sporočila	167
Ikona stanja baterije	167
Opozorila za baterijo	167
Nega ure	167
Vzdržujte čistočo ure	167
Negujte optični senzor srčnega utripa	167
Shranjevanje	168
Servis	168
Previdnostni ukrepi	168
Motnje med treningom	168
Zdravje in trening	168
Opozorilo – baterije hranite izven dosega otrok	169
Varna uporaba izdelkov Polar	169
Tehnični podatki	170
Polar Grit X2 Pro	170
Programska oprema Polar FlowSync	171

Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	172
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	172
Ureditvene informacije	172
Polarjeva omejena mednarodna garancija	173
Omejitev odgovornosti	173

NAVODILA ZA UPORABO URE POLAR GRIT X2 PRO

Navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri prvih korakih z vašo novo uro. Za video učne programe in pogosta vprašanja obiščite support.polar.com/en/grit-x2-pro.

UVOD

Čestitamo vam ob nakupu ure Polar Grit X2 Pro!

Polar Grit X2 Pro je trpežna in robustna športna ura vojaške kakovosti, namenjena športom na prostem, raziskovalce in pustolovce pa opremi s tehnološko naprednimi orodji za navigacijo, s katerimi bodo samozavestno kos vsakemu okolju. Visokoločljivostni zaslon na dotik AMOLED je zaščiten s safirnim kristalnim steklom in okvirjem iz nerjavnega jekla, zato je odporen proti praskam in čitljivo prikazuje ključne podatke, tudi v najzahtevnejših razmerah. Ura Polar Grit X2 Pro ima baterijo z dolgo avtonomijo ter obsežen nabor orodij za vadbo in regeneracijo, zato je nepogrešljiva pri odkrivanju lepot sveta in telesa.

GPS z dvojno frekvenco in [zemljevidi brez povezave](#) poskrbijo, da ostanete na pravi poti in z neomajno samozavestjo raziščete vsako okolje. Podrobne topografske zemljevide brez povezave lahko prenesete iz spletne storitve Polar Flow in jih nato z računalnikom prenesete v uro. Med treningom so zemljevidi na voljo kot celozaslonski vpogled v trening Navigacija z zemljevidom, ko pa ne trenirate, lahko do njih dostopate v vpogledu Navigacija. Zemljevide brez povezave lahko uporabljate z drugimi navigacijskimi funkcijami v uri, kot so [Navodila za pot](#), [Poti Komoot](#), [Sledenje nazaj](#) in [Nazaj na začetek](#). Načrtujte poti do potankosti s storitvijo [Komoot](#), nato pa jih z aplikacijo Polar Flow sinhronizirajte z uro, da boste imeli sprotna navodila za pot. S profili poti in višinskimi profili boste lažje in bolje načrtali svoje podvige ter sproti spremljali svoj napredek. Drobtinice so geografske oznake, ki jih puščate za sabo in vam omogočajo, da se vrnete po isti poti. Funkciji Sledenje nazaj in Nazaj na začetek vas vodita nazaj na začetno točko – izberete lahko vodenje po isti poti ali prikazovanje smeri do začetne točke.

Ura ima napredne metrike treninga na prostem, kot so [vertikalna hitrost](#), [VAM](#) in 3D-hitrost. Vertikalna hitrost je takojšnja, sprotna meritev vzponov in spustov, ki se uporablja za izračun števila višinskih metrov pri vzponih oz. spustih na minuto, pri čemer se upošteva samo višina. VAM meri vašo povprečno hitrost vzpona v navpičnih metrih na uro, tako v 30-sekundnem intervalu kot od začetka kroga. 3D-hitrost meri vašo hitrost z upoštevanjem navpičnega in vodoravnega gibanja. S funkcijo [Hill Splitter™](#) boste izvedeli, kako ste se odrezali na vzponih in spustih. Funkcija Hill Splitter samodejno zazna vzpone in spuste na podlagi podatkov o hitrosti, razdalji ter nadmorski višini.

S tehnologijo biološkega zaznavanja Polar Elixir lahko ura Polar Grit X2 Pro meri [temperaturo kože](#), [vsebnost kisika v krvi](#) in električne signale srca s funkcijo [EKG na zapestju](#), na voljo pa je tudi optično merjenje srčnega utripa 4. generacije.

Orodja za spremljanje obremenitve treninga in regeneracije vam pomagajo, da optimizirate trening in preprečite pretreniranost. Edinstvena rešitev za regeneracijo [Recovery Pro](#) vam pomaga preprečiti pretreniranost in poškodbe. Funkcija meri, kako se vaše telo obnavlja in nudi podatke o regeneraciji ter smernice. S funkcijo EKG na zapestju lahko izvajate [ortostatični test](#), ki je nepogrešljiv element funkcije Recovery Pro, za katero ne potrebujete seznanjenega senzorja srčnega utripa Polar. Zastavite si idealno količino treninga in dosežite najboljše rezultate z orodjem [Training Load Pro](#). S Polarjevimi testi lahko spremljate svoj napredek v določenem časovnem obdobju. S [testom tekaške zmogljivosti](#) preverite, na kakšni ravni je vaša tekaška zmogljivost, in prilagodite območja srčnega utripa, hitrosti ter moči, tako da boste svoje tekaške treninge čimbolj izkoristili. Test vam bo razkril tudi maksimalni srčni utrip. [Test kolesarske zmogljivosti](#) omogoča, da prilagodite svoja območja moči, in razkrije vaš funkcionalni prag zmogljivosti. [Test regeneracije nog](#) vam v samo nekaj minutah in brez posebne opreme pove, ali so vaše noge pripravljene na zelo intenziven trening – potrebujete le svojo uro.

Grit X2 Pro nudi celovito analizo regeneracije vašega telesa čez noč in predvidi ravni energije ter pozornosti za dan, ki je pred vami. Funkcija za sledenje spanja [Sleep Plus Stages™](#) spremlja vaše faze spanca (REM, lahek in globok spanec) ter vam daje povratne informacije o vašem spancu in rezultatih spanca. Funkcija [Nightly Recharge™](#) meri regeneracijo čez noč, ki pokaže, v kolikšni meri se je vaše telo regeneriralo po napornem dnevu. S funkcijo [Sleepwise™](#) boste lažje razumeli, kako spanje pripomore k ravni pozornosti in pripravljenosti čez dan.

Druge dodatne izpostavljene funkcije so:

- Med vadbo si zagotovite zadostno raven energije s pametnim pomočnikom za polnjenje zalog [FuelWise™](#). FuelWise™ vas opomni, da se okrepcate, in vam pomaga ohraniti primerno raven energije med dolgotrajnimi vadbami.
- Preverite, kako vaše telo med vadbo porablja različne [vire energije](#).
- S funkcijo [Segmenti Strava Live](#) bodo vaš tek in vožnje še razburljivejši. Zagotovite si opozorila o odsekih v bližini, oglejte si trenutne rezultate za posamezni odsek in preverite rezultate, takoj ko končate.
- Zagotovite si izčrpen vpogled v intenzivnost svojih tekov s funkcijo [Running power](#).
- Funkcija [Swimming metrics](#) samodejno zaznava vaš srčni utrip, slog plavanja, razdaljo, tempo, zamahe in premore. Razdalja in zamahi se beležijo celo med plavanjem v odprtih vodah.
- [Vodnik za počitek](#) analizira vaš srčni utrip med treningom moči in vam tako ponudi prilagojena navodila glede tega, kako optimizirati vaš počitek. To počne tako, da vas obvesti, ko ste pripravljeni, da začnete z naslednjo serijo, torej ko ste že dovolj spočiti.
- Vodnik za trening [FitSpark™](#) poskrbi, da boste pripravljeni na osvajanje novih poti in smeri s pomočjo predpripravljenih vadb, ki ustrezajo vaši regeneraciji, pripravljenosti ter zgodovini treningov.
- Funkcija [Glasovno vodenje](#) omogoča, da vam aplikacija Polar Flow med treningom sproti predvaja glasovna navodila v slušalkah ali prek zvočnikov.
- Polar Grit X2 Pro prinaša nepogrešljive funkcije pametne ure: [upravljanje glasbe](#), [vreme](#) in [obvestila na mobilniku](#).
- Z [zamenljivimi zapestnimi paščki](#) lahko prilagodite slog ure in poskrbite, da se bo podala vsaki priložnosti in slogu.
- Polar Grit X2 Pro podpira več kot 150 različnih športov. Uri dodajte svoje priljubljene športe v storitvi Polar Flow in prilagodite vpoglede v trening za športe in metrike, ki jih želite spremljati med treningom.



Zaradi izboljšanja uporabniške izkušnje svoje izdelke nenehno razvijamo. Vedno, ko je na voljo nova [različica vdelane programske opreme](#), posodobite svojo uro, da si zagotovite kar najboljšo učinkovitost. Posodobitve vdelane programske opreme izboljšajo delovanje ure.

V CELOTI IZKORISTITE URO POLAR GRIT X2 PRO

Vstopite v ekosistem Polar in v celoti izkoristite vse, kar vam nudi vaša ura.

APLIKACIJA POLAR FLOW

[Aplikacijo Polar Flow](#) lahko kupite v trgovini App Store® ali Google Play™. Po vadbi sinhronizirajte svojo uro z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti. V aplikaciji Flow lahko preverite tudi svojo aktivnost za ves dan, kako se je vaše telo čez noč regeneriralo po treningu in obremenitvi ter kako dobro ste spali. Na osnovi samodejne meritve čez noč Nightly Recharge in drugih parametrov, ki smo jih izmerili pri vas, boste v aplikaciji Flow prejeli prilagojene nasvete za vadbo ter nasvete za spanje in uravnavanje energije v dneh, ki so za vas še posebej naporni.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

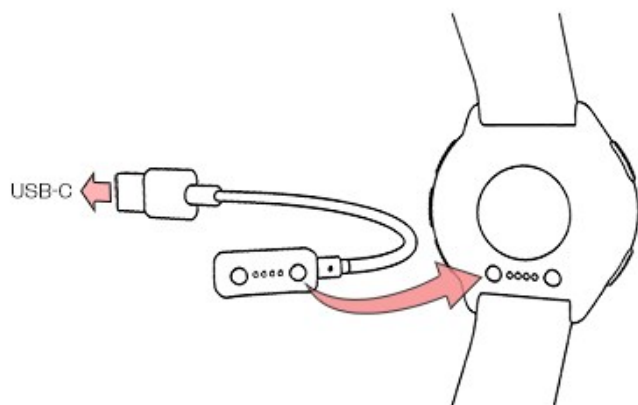
Sinhronizirajte svoje podatke treninga s [spletno storitvijo Polar Flow](#) s pomočjo programske opreme FlowSync na svojem računalniku ali prek aplikacije Flow. Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete trening in sledite svojim dosežkom, hkrati pa prinaša tudi vodenje in natančno analizo rezultatov treninga, aktivnosti ter spanca. S svojimi dosežki seznanite vse prijatelje, povežite se z drugimi, ki prav tako trenirajo, in poiščite motivacijo v skupnostih za trening na družbenih omrežjih.

Vse to je na voljo na spletni strani polar.com/flow.

ZA ZAČETEK

NASTAVLJANJE URE

Da aktivirate in napolnite uro, jo s priloženim kablom priključite v napajalna USB-vrata ali USB-polnilnik. Kabel se pritrdi z magnetom. Upoštevajte, da lahko traja nekaj časa, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja. Priporočamo, da pred prvo uporabo ure napolnite baterijo. Za podrobne informacije o polnjenju baterije glejte poglavje [Baterija](#).



Uro lahko zbudite tudi tako, da za 4 sekunde pritisnete in zadržite gumb V REDU.

Da nastavite uro, izberite jezik in zeleni način nastavitve. Ura omogoča tri možnosti nastavitve: Podrsajte navzgor ali navzdol, da se pomaknete do možnosti, ki se vam zdi najbolj priročna. Dotaknite se zaslona, da potrdite svojo izbiro.

A. **V telefonu:** Nastavitev z mobilnim telefonom je priročna, če nimate dostopa do računalnika z vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

B. **Z računalnikom:** Nastavitev z računalnikom prek kabla je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje ure, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.



Priporočeni sta možnosti A in B. Fizične podatke, ki jih potrebujete za natančne podatke treninga, lahko vnesete skupaj. Izberete lahko jezik in prenesete najnovejšo vdelano programsko opremo za uro.

C. **V uri:** Če nimate na voljo združljive mobilne naprave in dostopa do računalnika z internetno povezavo, lahko nastavitev začnete v uri. **Če nastavitev izvedete z uro, upoštevajte, da ta še ni povezana s spletno storitvijo Polar Flow. Pomembno je, da pozneje izvedete nastavitev (možnost A ali B), da se vdelana programska oprema ure Ignite 3 posodobi.** V aplikaciji Flow si lahko ogledate tudi podrobno analizo treninga, aktivnosti in podatkov o spanju.

MOŽNOST A: NASTAVITEV Z MOBILNIM TELEFONOM IN APLIKACIJO POLAR FLOW



Upoštevajte, da je treba seznanjanje opraviti z aplikacijo Flow in **NE v nastavitvah za Bluetooth v mobilnem telefonu.**

1. Med nastavitvijo uro približajte mobilnemu telefonu.
2. Poskrbite, da bo vaš mobilni telefon povezan z internetom in da bo vklopljen Bluetooth.
3. Prenesite aplikacijo Polar Flow iz trgovine App Store ali Google Play v svoj mobilni telefon.
4. V telefonu odprite aplikacijo Flow.
5. Aplikacija Flow prepozna uro v bližini in vas pozove, da začnete s seznanitvijo. V aplikaciji Flow pritisnite gumb **Začni**.
6. Ko se v telefonu pojavi sporočilo za potrditev **zahteve za povezovanje prek tehnologije Bluetooth** preverite, ali je koda v telefonu enaka kodi v uri.

7. V telefonu sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth.
8. Dotaknite se zaslona, da potrdite kodo PIN v uri.
9. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.
10. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v aplikaciji.

Ko zaključite z nastavitvami, pritisnite **Shrani in sinhroniziraj**, da se vaše nastavitve sinhronizirajo z uro.



Če ste pozvani, da posodobite vdelano programsko opremo, priključite uro v vir napajanja, da zagotovite brezplačno izvedbo posodobitve, nato pa sprejmite posodobitev.

MOŽNOST B: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM

1. Obiščite flow.polar.com/start ter v računalnik prenesite in nato namestite programsko opremo Polar FlowSync za prenos podatkov.
2. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. S priloženim kablom priključite uro v vhod USB v računalniku. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v spletni storitvi Polar Flow.

MOŽNOST C: NASTAVITEV Z URO

Prilagodite vrednosti tako, da podrsate po zaslonu in se ga dotaknete, da potrdite izbiro. Če se želite vrniti in spremeniti katero od nastavitvev, pritisnite gumb, dokler se ne prikaže nastavitvev, ki jo želite spremeniti.



Če nastavitvev izvedete z uro, upoštevajte, da ta še ni povezana s storitvijo Polar Flow. Posodobitve vdelane programske opreme za uro so na voljo samo v storitvi Polar Flow. Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar, je pomembno, da nastavitvev v spletni storitvi Polar Flow ali prek aplikacije Polar Flow opravite pozneje, tako da sledite navodilom za možnost A ali B.

FUNKCIJE GUMBA IN ZASLON NA DOTIK

FUNKCIJE GUMBA

Ura ima pet gumbov z različnimi funkcijami glede na situacijo, za katero jo uporabljate. V tabelah v nadaljevanju so podani opisi funkcij gumbov v različnih načinih.



PRIKAZ ČASA IN MENI

LUČKA/EKG	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Osvetlitev zaslona	Odprite meni	Potrdite izbiro, prikazano na zaslonu	Spremenite prikaz ure v časovnem pogledu
Pritisnite in držite, da zaklenete gumbe in zaslon na dotik	Vrni se na prejšnjo raven	Pritisnite in zadržite, da vklopite način pred vadbo	Pomikaj se po seznamih izbir
Ko beležite EKG, prst dajte na ta gumb. Za podrobnejša navodila glejte razdelek Merjenje EKG na zapestju .	Ne spreminjaj nastavitev	Pritisnite za ogled podrobnosti o informacijah v prikazu ure.	Prilagodi izbrano vrednost
	Prekliči izbire		
	Pritisni in drži za vrnitev v časovni pogled iz menija		
	V časovnem načinu pritisnite in zadržite, da zaženete seznanjanje in sinhronizacijo		

NAČIN PRED TRENINGOM

LUČKA	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Osvetlitev zaslona	Nazaj v časovni prikaz	Prični vadbo	Pomikaj se po seznamu športov
Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov			
Pritisnite, da odprete hitri meni			

MED TRENINGOM

LUČKA	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Osvetlitev zaslona	Z enkratnim pritiskom začasno prekinite trening	Beleženje kroga	Spremeni vpogled v trening
Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov	Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite med premorom	Odprite nastavitve zemljevida v vpogledu	
		Navigacija z zemljevidom	
		Nadaljujte beleženje vadbe med premorom	

BARVNI ZASLON NA DOTIK

Barvni zaslon na dotik omogoča preprosto preklapljanje med vpogledi, pomikanje in prehajanje med meniji ter izbiranje funkcij z dotikom zaslona.

- Dotaknite se zaslona, da potrdite izbire in izberete elemente.
- Za premikanje po meniju podrsajte navzgor ali navzdol.
- Podrsajte levo ali desno v prikazu časa, da odprete [vpoglede](#).
- V časovnem prikazu podrsajte od zgoraj navzdol, da odprete meni [Hitre nastavitve](#).
- Če si želite ogledati obvestila, v prikazu časa podrsajte od spodaj navzgor.
- Za podrobnejše informacije se dotaknite zaslona.

Ne pozabite, da zaslon na dotik med treningom ni aktiven. Nemoteno delovanje zaslona zagotovite tako, da z njega odstranite umazanijo in ga obrišete z vlažno krpo. Zaslon na dotik ne bo deloval, če ga boste uporabljali z rokavicami.

POTEZE

Vklop osvetlitve zaslona

Osvetlitev zaslona se vklopi samodejno, ko obrnete zapestje, da pogledate na uro.

Prikaz obvestil

Oglejte si obvestila, tako da podrsate s spodnje strani zaslona ali obrnete zapestje in pogledate na uro takoj, ko se zatrese. Rdeča pika na dnu zaslona pomeni, da imate nova obvestila. Za več informacij glejte razdelek [Obvestila na mobilniku](#).

PRIKAZ URE, VPOGLEDI IN MENI

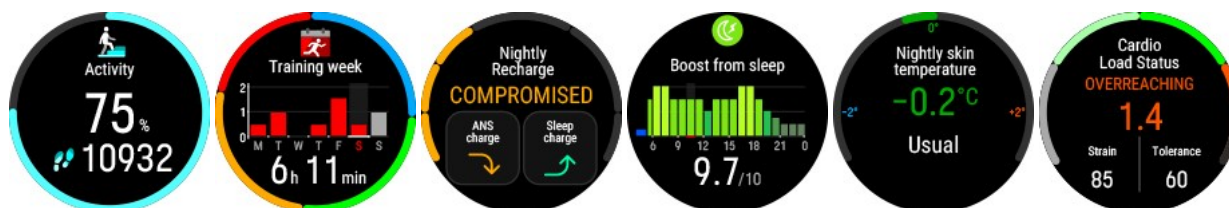
PRIKAZ URE

Prikaz ure za Polar Grit X2 Pro lahko prilagodite svojemu okusu, tako da med predhodno nastavljenimi možnostmi izberete drug slog in barvo prikaza ure. Izberete lahko tudi pripomočke, prikazane na prikazu ure. S pripomočki si lahko ogledate informacije in hitro odprete funkcije. Za več informacij glejte razdelek [Nastavitve prikazov ure](#).



VPOGLEDI

Podrsajte levo ali desno v prikazu ure, da odprete vpoglede za Polar Grit X2 Pro. V vpogledih so vam vselej na voljo različni sprotni in relevantni podatki. Po vpogledih se lahko pomikate tako, da podrsate levo ali desno, za bolj podroben pogled pa se dotaknite zaslona. Izberete lahko vpoglede, za katere želite, da so prikazani. Več o tem preberite v razdelku [Vpogledi](#).





MENI

Pritisnite gumb, da odprete meni, in se z drsenjem navzgor ali navzdol pomikajte po meniju. Pritisnite prikaz, da potrdite izbiro, in pritisnite gumb, da se vrnete.

Začni trening



Tukaj lahko začnete z vadbo. Pritisnite zaslon ali V REDU, da aktivirate način pred vadbo in poiščete športni profil, ki ga želite uporabljati.

Način pred vadbo lahko izberete tudi tako, da pritisnete in zadržite gumb V REDU.

Za podrobna navodila glejte razdelek [Začetek vadbe](#).

Vodena dihalna vaja Serene



Najprej izberite možnost **Serene** in nato **Začni vajo**, da začnete z dihalno vajo.

Za več informacij glejte razdelek [Vodne dihalne vaje Serene™](#).

Segmenti Strava Live



Segmenti Strava Live

Oglejte si informacije o segmentih Strava Segments, ki so sinhronizirani z uro. Če svojega računa Flow še niste povezali z računom Strava ali če segmentov niste sinhronizirali z uro, lahko navodila najdete tudi tukaj.

Za več informacij glejte razdelek [Strava Live Segments](#).

Polnjenje energetskih zalog



S pametnim pomočnikom za okrepčilo FuelWise™ si zagotovite zadostno energijo za celotno vadbo. FuelWise™ ima tri opomnike, ki vas opomnijo, ko se morate okrepčati, da ohranite primerno raven energije med daljšimi vadbami. Te funkcije so Pametni opomnik za ogljikove hidrate, Ročni opomnik za ogljikove hidrate in Opomnik za hidracijo.

Za več informacij glejte razdelek [Fuelwise](#).



V meniju **Časovniki** boste našli budilko, štoparico in odštevalnik.

Budilka

Nastavite ponavljanje budilke: **Izkl.**, **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**. Če izberete **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**, nastavite tudi čas za budilko.



Ko je budilka vklopljena, se v časovnem prikazu prikaže ikona ure.

Štoparica

Dotaknite se zgornjega dela zaslona, da zaženete štoparico. Pritisnite gumb V REDU, da dodate krog. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno ustavite štoparico.





Odštevalnik

Odštevalnik lahko nastavite, da odštevava čas od vnaprej izbranega časa.

Nastavite odštevanje časa in nato pritisnite V redu, da potrdite in aktivirate odštevalnik. Odštevalnik se prikaže na vrhu prikaza ure.



Ob koncu odštevanja vas ura opomni s tresenjem. Pritisnite , da znova zaženete časovnik, ali pritisnite , da prekličete in se vrnete na časovni prikaz.



Med treningom lahko uporabljate intervalno uro in odštevalnik. Prikaz časovnika dodajte prikazu vpogleda v trening v nastavitvah športnega profila v Flow in sinhronizirajte nastavitve z uro. Za več informacij o uporabi časovnika med treningom glejte razdelek [Med treningom](#).



Ortostatični test

Opravite lahko ortostatični test, pregledate svoje zadnje rezultate in jih primerjate s svojimi povprečji ter ponastavite testno obdobje.

Za podrobna navodila glejte razdelek [Ortostatični test](#).

Test regeneracije nog

Test regeneracije nog vam pove, ali so vaše noge pripravljene na visoko intenziven trening v samo nekaj minutah in brez posebne opreme – vse, kar potrebujete, je vaša ura.

Za več informacij glejte razdelek [Test regeneracije nog](#).

SpO2

Test SpO2 meri vsebnost kisika v krvi (SpO2), ki predstavlja odstotek kisika v krvi. Tako boste lažje razumeli, kako se vaše telo prilagaja na določene situacije, kot je visoka nadmorska višina.

Za več informacij glejte razdelek [Merjenje SpO2](#).

EKG

EKG-test beleži čas in moč električnih signalov, ki jih ustvarja vaše srce. Na podlagi tega dobimo graf EKG-signalov ter povprečni srčni utrip, variabilnost srčnega utripa, interval med utripoma in čas prihoda pulznega vala (PAT). S spremljanjem teh vrednosti lahko pazite na zdravje svojega srca in ožilja.

Za več informacij glejte razdelek [Merjenje EKG na zapestju](#).

Test hoje

S testom hoje lahko spremljate, kako napreduje vaša aerobna kondicija. Test je preprost, varen in ga lahko zlahka ponavljate.

Za več informacij glejte razdelek [Test hoje](#).

Tekaški test

S testom tekaške zmogljivosti lahko spremljate svoj napredek in prilagodite območja srčnega utripa ter hitrosti.

Za več informacij glejte razdelek [Test tekaške zmogljivosti](#).

Kolesarski test

Test kolesarske zmogljivosti vam omogoči, da prilagodite svoja območja moči in vam razkrije vaš osebni funkcionalni prag zmogljivosti. Potrebujete kolesarski senzor moči.

Za več informacij glejte razdelek [Test kolesarske zmogljivosti](#).

Fitness test

Svojo raven fizične pripravljenosti lahko preprosto izmerite z merjenjem srčnega utripa na zapestju, ko ležite in se sproščate.

Za več informacij glejte razdelek [Fitness-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).



V uri lahko urejate naslednje nastavitve:

- [Splošne nastavitve](#)
- [Vpogledi](#)
- [Prikaz ure](#)
- [Ura in datum](#)
- [Fizične nastavitve](#)



Poleg nastavitve v uri lahko urejate športne profile tudi v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow. Prilagodite si uro s priljubljenimi športi in informacijami, ki jih želite spremljati med vadbo. Več o tem preberite v razdelku [Športni profili v storitvi Flow](#).

V razdelku [O vaši uri](#) lahko preverite ID naprave, različico vdelane programske opreme, model strojne opreme in datum poteka veljavnosti A-GPS. Uro lahko znova zaženete, jo izklopite ali ponastavite vse podatke in nastavitve v njej.

OSVETLITEV IN NASTAVITVE ZASLONA

VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

Zaradi varčevanja z baterijo osvetlitev zaslona ure ni vklopljena ves čas. Osvetlitev zaslona se vklopi samodejno, ko obrnete zapestje, da pogledate na uro.



Gib za vklop osvetlitve zaslona je **onemogočen**, ko je funkcija **Ne moti** vklopljena. Ko je vklopljena funkcija **Ne moti**, lahko pritisnete gumb in tako vklopite osvetlitev zaslona. Za več informacij glejte razdelek [Hitre nastavitve](#).

SVETLOST OSVETLITVE ZASLONA

Svetlost osvetlitve zaslona lahko nastavite v meniju **Splošne nastavitve**, tako da izberete možnost **Visoko**, **Srednje** ali **Nizko**.

Osvetlitev zaslona je privzeto nastavljena na **Visoko**. Avtonomijo baterije lahko podaljšate, tako da zmanjšate jakost osvetlitve zaslona.



Zaslon ima senzor svetlobe v okolici, ki samodejno prilagodi svetlost tako, da ustreza jakosti svetlobe v vaši okolici.

VEDNO VKLOPLJEN ZASLON

Nastavite lahko, da zaslon zatemnjeno prikazuje čas oziroma se popolnoma izklopi, ko je neaktiven. V skladu s privzetimi nastavitvami se zaslon popolnoma izklopi. Za spremembo nastavitve odprite **Splošne Nastavitve** > **Vedno vklopljen zaslon** in izberite **Prikaži čas**.




Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno (**Prikaži čas**) v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.



Vedno vklopljen zaslon je **onemogočen**, ko je vklopljena funkcija **Ne moti**.

Med treningom

Nastavitev **Zaslon vedno vklopljen** je na voljo v [hitrem meniju](#) v načinu pred vadbo in med premorom vadbe. Če izberete, da bo funkcija vedno vklopljena, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Upoštevajte, da nastavitev Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo in lahko vpliva na življenjsko dobo zaslona.

1. V načinu pred vadbo pritisnite gumb za lučko ali se dotaknite  za prikaz hitrega menija. Med treningom: Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno prekinete vadbo, nato pa pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni.
2. Izberite **Vedno vklopljen zaslon**, nato pa **Izkl.**, **Samo za to vadbo** ali **Za ta šport**.

Če izberete možnost **Samo za to vadbo**, bo nastavitev privzeto nastavljena nazaj na **Izkl.**, ko končate z vadbo. Če izberete možnost **Za ta šport**, bo ta nastavitev veljala za prihodnje vadbe s tem športom.

SEZNANJANJE TELEFONA Z URO

Preden uro seznanite s telefonom, jo morate nastaviti v spletni storitvi Polar Flow ali z mobilno aplikacijo Polar Flow, kot je opisano v razdelku [Nastavitev ure](#). Če ste uro nastavili s telefonom, je ura že seznanjena. Če ste nastavitev izvedli z računalnikom in želite uro uporabljati z aplikacijo Polar Flow, uro in telefon seznanite na naslednji način:

Pređen izvedete seznanjanje s telefonom:

- iz trgovine App Store ali Google Play prenesite aplikacijo Flow;
- prepričajte se, da je v telefonu vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen.
- **Uporabniki sistema Android:** prepričajte se, da je v nastavitvah aplikacije v telefonu omogočena lokacija za aplikacijo Polar Flow.

Seznanjanje s telefonom:

1. V mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v račun Polar, ki ste ga ustvarili ob nastavitvi ure.



Uporabniki sistema Android: Če uporabljate več naprav Polar, združljivih z aplikacijo Flow, preverite, ali ste uro Grit X2 Pro v aplikaciji Flow določili za aktivno napravo. Tako aplikacija Flow ve, da se mora povezati z vašo uro. V aplikaciji Flow odprite **Naprave** in izberite Grit X2 Pro.

2. Ko je ura v prikazu časa, pritisnite in zadržite gumb NAZAJ **ALI** pojdite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanjani in sinhroniziraj > Seznanjani in sinhroniziraj telefon** in pritisnite V REDU.
3. V uri se prikaže sporočilo **Odprite aplikacijo Flow in uro približajte telefonu**.
4. Sprejmite **zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth** v mobilni napravi in preverite, ali se koda, prikazana na mobilni napravi, ujema s kodo v uri.
5. Sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth v mobilni napravi.
6. Potrdite kodo PIN v uri tako, da pritisnete V REDU.
7. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.

BRISANJE SEZNANJENE NAPRAVE

Za izbris seznanitve s telefonom:

1. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanjani in sinhroniziraj > Seznanjene naprave** in pritisnite V REDU.
2. S seznama izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se sporočilo **Želite odstraniti seznanitev?** Pritisnite V REDU, da potrdite.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Seznanitev odstranjena**.

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, posodobite uro, da bo delovala karseda učinkovito. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje ure.



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

S TELEFONOM ALI TABLIČNIM RAČUNALNIKOM

Vdelano programsko opremo lahko posodobite s telefonom, če za sinhronizacijo podatkov treninga in podatkov o aktivnosti uporabljate mobilno aplikacijo Polar Flow. Aplikacija vas obvesti, če je na voljo posodobitev in vas nato vodi skozi postopek posodobitve. Pred začetkom posodobitve je uro priporočeno priključiti v vir napajanja, s čimer zagotovite brezhiben postopek posodobitve.



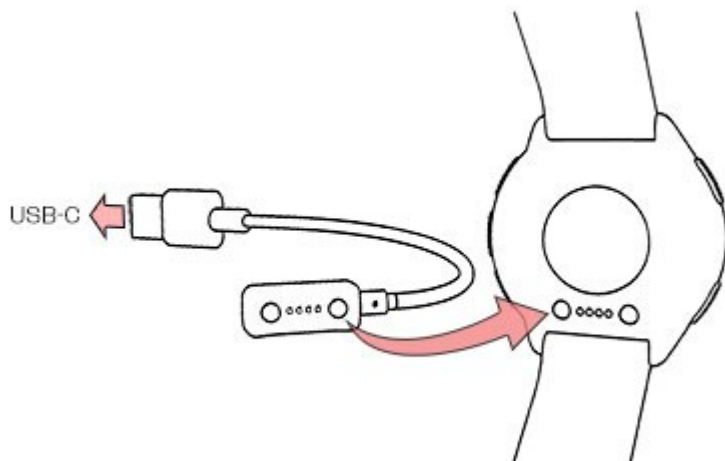
Brezžično posodabljanje vdelane programske opreme lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

Z RAČUNALNIKOM

Ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas bo o tem obvestila programska FlowSync, ko boste uro povezali z računalnikom. Posodobitve za vdelano programsko prenese programska oprema FlowSync.

Da posodobite vdelano programsko opremo:

1. S priloženim kablom priključite uro v računalnik. Poskrbite, da se bo kabel zaskočil na svoje mesto. Rob kabla poravnajte z režo na uri (označeno rdeče).



2. FlowSync začne sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji boste pozvani, da posodobite vdelano programsko opremo.
4. Izberite možnost **Da**. Nova vdelana programska oprema se namesti (to lahko traja do 10 minut) in ura se znova zažene. Preden uro odklopite iz računalnika, počakajte, da se posodobitev vdelane programske opreme zaključi.

NASTAVITVE

SPLOŠNE NASTAVITVE

Za prikaz in urejanje splošnih nastavitev odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve**.

V meniju **Splošne nastavitve** boste našli:

- **Seznani in sinhroniziraj**
- **Nastavitve kolesa** (nastavitev je vidna le, če ste uro seznanili s senzorjem za kolesarjenje)
- **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**
- **Spremljanje regeneracije**
- **Letalski način**
- **Svetlost zaslona**
- **Vedno vklopljen zaslon**
- **Ne moti**
- **Obvestila na mobilniku**
- **Upravljanje glasbe**
- **Enote**
- **Jezik**
- **Alarm neaktivnosti**
- **Tresenje**
- **GPS-sateliti**

SEZNANI IN SINHRONIZIRAJ

- **Seznani in sinhroniziraj telefon/Seznani senzor ali drugo napravo:** Seznanite senzorje ali telefone s svojo uro. Sinhronizirajte podatke z aplikacijo Flow.
- **Seznane naprave:** Oglejte si vse naprave, s katerimi ste seznanili svojo uro. Te lahko vključujejo senzorje srčnega utripa in telefone.

NASTAVITVE KOLESA



Nastavitve kolesa so vidne le, če ste uro povezali s senzorjem za kolesarjenje.

- **Velikost koles:** nastavite velikost koles v milimetrih. Velikost je mogoče nastaviti med 10 in 3999 mm. Navodila za merjenje velikosti kolesa najdete v razdelku [Seznanjanje senzorjev z uro](#). **Dolžina poganjala:** nastavite dolžino poganjala v milimetrih. Nastavitev je vidna le, če ste uro seznanili s senzorjem za moč.
- **Senzorji v uporabi:** prikažite vse senzorje, s katerimi ste povezali kolo.

NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Za funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa so na voljo možnosti **Vkl.**, **Izkl.** in **Samo ponoči**. Če izberete možnost **Samo ponoči**, nastavite spremljanje srčnega utripa na najzgodnejši čas, ko se boste najverjetneje odpravili v posteljo.

Za več informacij glejte razdelek [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#).

SPREMLJANJE REGENERACIJE

Izberite, kako želite spremljati svojo regeneracijo.

Uporabite **Recovery Pro**, če želite podrobna navodila o tem, kako najti ravnovesje med obremenitvijo treninga in regeneracijo na podlagi ortostatičnih testov ter vprašanj glede okrevanja. Ko je povratna informacija o regeneraciji vklopljena, vas bo ura pozvala, da načrtujete ortostatični test vsaj tri dni na teden. Izberite dneve in izberite možnost Shrani. Za informacije glejte Recovery Pro.

Izberite **Nightly Recharge**, če želite uporabljati samodejno spremljanje regeneracije in prejemati nasvete na podlagi meritev čez noč. Ura vas bo pozvala, da vklopite funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa, če še ni vklopljena. Za

delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Izberite možnost **Vklopljeno** ali **Samo ponoči**. Če izberete **Samo ponoči**, nastavite spremljanje srčnega utripa na najzgodnejši čas, ko se boste najverjetneje odpravili v posteljo.

LETALSKI NAČIN

Izberite možnost **Vkl.** ali **Izkl.**

Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija ure. Uro lahko še vedno uporabljate, vendar podatkov ne morete sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow ali je uporabljati z drugimi brezžičnimi pripomočki.

SVETLOST ZASLONA

Nastavite lahko svetlost zaslona, tako da izberete možnost **Visoko**, **Srednje** ali **Nizko**. Svetlost zaslona je privzeto nastavljena na **Visoko**.

VEDNO VKLOPLJEN ZASLON

Izberite možnost **Prikaži čas**, da zaslon zatemnjeno prikazuje čas, ko je neaktiven. Izberite možnost **Izklopljeno**, če želite, da se zaslon popolnoma izklopi.

Zaslon se privzeto popolnoma izklopi. Upoštevajte, da možnost Vedno vklopljeno (**Prikaži čas**) v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.

NE MOTI

Funkcijo Ne moti lahko nastavite na **Vkl.**, **Izkl.** ali **Vkl. (-)**. Nastavite čas, v katerem je funkcija Ne moti vklopljena. Izberite čas za **Začetek ob** in **Konec ob**. Ko je vklopljena, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Poteza za vklop osvetlitve zaslona in funkcija Vedno vklopljen zaslon sta tudi onemogočena.

OBVESTILA NA MOBILNIKU

Nastavite Obvestila na mobilnem telefonu **Izklopljeno**, **Vklopljeno, ko ne treniram**, **Vklopljeno, ko treniram** ali **Vedno vklopljeno**. Obvestila so na voljo, kot ne trenirate ali med treningom.

UPRAVLJANJE GLASBE

Izberite **Prikaz treninga**, da glasbo upravljate med treningom, in prikaz **Vpogledi**, da glasbo upravljate, ko ne trenirate. Upravljanje glasbe je privzeto vklopljeno, če ga ne želite uporabljati, ga lahko izklopite, tako da prekličete izbiro obeh možnosti. Ko končate, pritisnite **Shrani**.

ENOTE

Izberite metrične (**kg, cm**) ali imperialne (**lb, ft**) enote. Nastavite enote, ki se uporabljajo za merjenje teže, višine, razdalje in hitrosti.

JEZIK

Izberete lahko jezik, ki ga želite uporabljati z uro. Vaša ura podpira naslednje jezike: **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **Русский**, **Suomi**, **Svenska**, **简体中文**, **日本語** in **Türkçe**.

ALARM NEAKTIVNOSTI

Alarm neaktivnosti nastavite na **Vkl.** ali **Izkl.**

TRESENJE

Tresenje za pomikanje po elementih menija nastavite na **Vkl.** ali **Izkl.**

URO NOSIM NA

Izberite možnost **Levi roki** ali **Desni roki**.

NAVIGACIJSKI SATELITI

Izberite možnost **Večja natančnost** (GPS z dvojno frekvenco) ali **Varčevanje z energijo** (GPS z enojno frekvenco). Za več informacij glejte razdelek [GPS-sateliti](#).

IZBERITE VPOGLEDE

Vpogledi ure Polar Grit X2 Pro nudijo različne relevantne podatke, ki se prikazujejo sproti. Za dostop do vpogledov podrsajte levo ali desno na prikazu ure ali pritisnite gumba NAVZGOR in NAVZDOL. Podrsate lahko v levo oz. desno ali pa se pomikate po prikazih ure z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL ter si ogledate podrobne podatke s pritiskom na zaslon ali gumb V REDU. Odprite možnost **Nastavitve > Vpogledi** in določite vpogled, ki jih želite prikazati.

Dnevna aktivnost



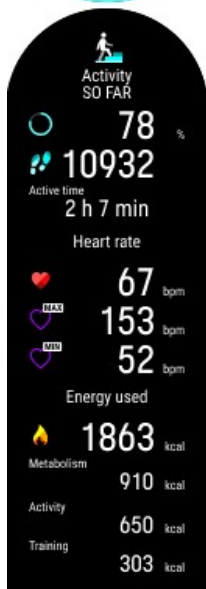
Oglejte si napredek svojega cilja dnevne aktivnosti in korake, ki ste jih prehodili do zdaj.

Napredek cilja dnevne aktivnosti se prikazuje kot odstotek in krog, ki se zapolnjuje glede na vašo aktivnost. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo ter pretvarjajo v ocenjeno število korakov.

Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate naslednje podrobnosti skupne dnevne aktivnosti:

- Čas aktivnosti vam pokaže skupni čas telesnega gibanja, ki je koristno za vaše telo in zdravje.
- Ko uporabljate funkcijo [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#), lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči. Funkcijo Neprekinjeno merjenje srčnega utripa lahko v uri vklopite, izklopite ali preklopite v način merjenja Samo ponoči. To storite v meniju **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**.
- Kalorije, porabljene med treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja).

Za več informacij glejte razdelek [Sledenje aktivnosti 24/7](#).

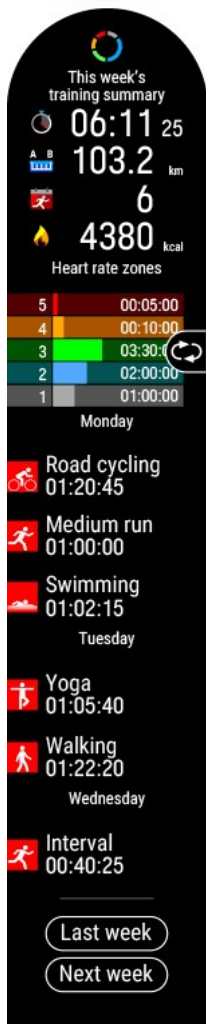


Tedenski povzetek



Oglejte si povzetek svojih tedenskih treningov. Skupni čas trajanja treningov čez teden, ki se deli na različna območja treninga, je prikazan na zaslonu. Za podrobnejši prikaz se dotaknite zaslona. Ogledali si boste lahko razdaljo, treninge, skupno porabo kalorij in čas, ko ste trenirali v posameznih območjih srčnega utripa. Če želite prikazati več informacij o posamezni vadbi, poiščite želeno vadbo in se dotaknite zaslona, da odprete povzetek.

Ogledate si lahko tudi povzetek in podrobnosti prejšnjega tedna ter vadbe, načrtovane za prihodnji teden.

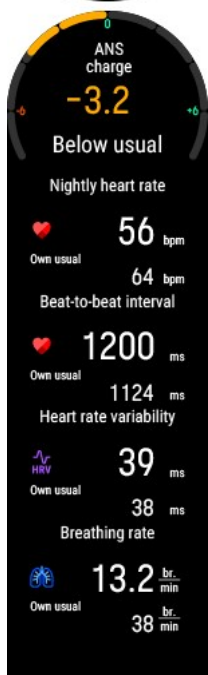


Nightly Recharge



Ko se zbudite, si lahko ogledate **status Nightly Recharge**. Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Funkcija Nightly Recharge združuje samodejno izmerjene podatke o tem, kako se je vaš avtonomni živčni sistem (AŽS) umiril v prvih urah spanca (**status AŽS**) in kako dober je bil vaš spanec (**status spanca**). Pritisnite **Status AŽS** ali **Status spanca**, da prikažete podrobnosti.

Za več informacij glejte razdelek [Merjenje regeneracije s funkcijo Nightly Recharge™](#) ali [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#).

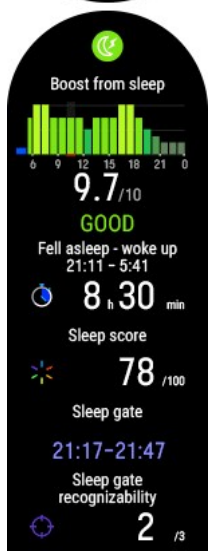


Energija po spanju



Graf za **energijo po spanju** kaže, v kolikšni meri naj bi spanec v zadnjih dneh okrepil vašo energijo za trenutni dan. Svetlejši je odtenek in višji je stolpec, višja je raven energije. **Ocena energije** je povzetek vaše dnevne napovedi, prikazana s številko, da bo primerjava posameznih dni lažja. Za prikaz podrobnosti se dotaknite zaslona.

Za več informacij glejte [vodnik Sleepwise™ za pozornost čez dan](#).



Temperatura kože ponoči



Ko ura zazna, da ste se prebudili, primerja temperaturo kože, izmerjeno med spanjem, z vašim 28-dnevnim povprečjem in prikaže odstopanje od tega povprečja. Podroben prikaz vključuje graf z meritvami temperature kože za preteklih 7 noči.

Za več informacij glejte razdelek [Temperatura kože ponoči](#).



Status kardio obremenitve

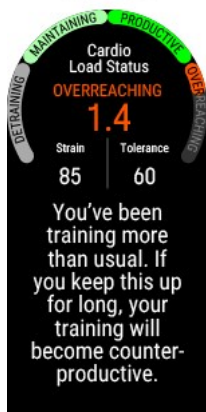


Status kardio obremenitve preveri razmerje med vašo kratkoročno (**Zahtevnost**) in dolgoročno obremenitvijo treninga (**Toleranca**) ter vam na podlagi tega pokaže, ali ste v stanju obremenitve z zmanjšano vadbo, vzdrževanjem, napredkom ali prekomerno vadbo.

Poleg tega si lahko ogledate številске vrednosti za status kardio obremenitve, zahtevnost in toleranco. Če odprete podrobnosti, pa si lahko ogledate še besedilni opis statusa kardio obremenitve.

- Številska vrednost statusa kardio obremenitve je zahtevnost, deljena s toleranco.
- **Zahtevnost** kaže, kako zahteven je bil vaš trening v zadnjem času. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 7 dni.
- **Toleranca** opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio trening. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 28 dni.
- Besedilni opis statusa kardio obremenitve.

Za več informacij glejte razdelek [Training Load Pro](#).

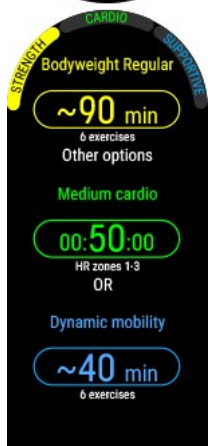


Vodnik za vadbo FitSpark



Ura predlaga najbolj primerne cilje treninga za vas na podlagi zgodovine treningov, ravni fizične pripravljenosti in trenutnega stanja regeneracije. Dotaknite se zaslona, da prikažete vse predlagane cilje treninga. Za ogled podrobnih informacij o cilju treninga pritisnite enega od predlaganih ciljev treninga.

Za več informacij glejte razdelek [Dnevni vodnik za trening FitSpark](#).



Navigacija

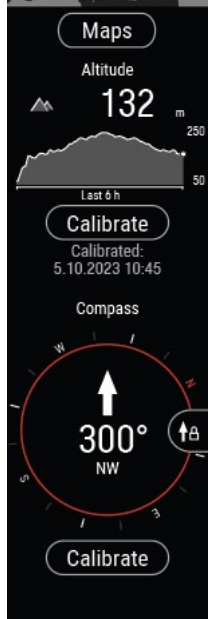
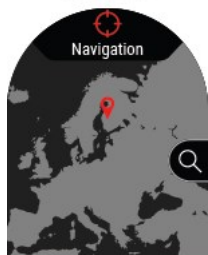


V vpogledu Navigacija so prikazani trenutna nadmorska višina, štiri glavne smeri neba in vaša lokacija na zemljevidu. Ko pritisnete zaslon, lahko dostopate do teh funkcij:

- Pritisnite zemljevid, če želite dostopati do zemljevidov brez povezave, ko ne trenirate. Več o tem preberite v razdelku [Zemljevidi brez povezave](#).
- Pritisnite možnost **Zemljevidi**, da prikažete trenutne zemljevide v uri in preverite zasedeni prostor. Zemljevid lahko tudi spremenite ali nastavite, da je izbran samodejno glede na vašo lokacijo.
- Oglejte si trenutno nadmorsko višino in profil nadmorske višine za preteklih 6 ur.
- Da umerite trenutno nadmorsko višino, izberite možnost **Umeri** in način umerjanja: **Dodal(-a) bom trenutno nadmorsko višino**, **Naj telefon umeri višino** ali **Uporabi lokacijo ure**.
- Ko ne trenirate, je kompas na voljo v vpogledu Navigacija. Da umerite kompas, se pomaknite do konca navzdol in izberite možnost **Umeri**. V pogledu kompasa pritisnite **V** **redu**, da zaklenete trenutno smer. Nato se bo na zaslonu v rdeči barvi prikazal odklon od zaklenjene smeri.



Umerjanje izvedite tako, da imate uro na zapestju.

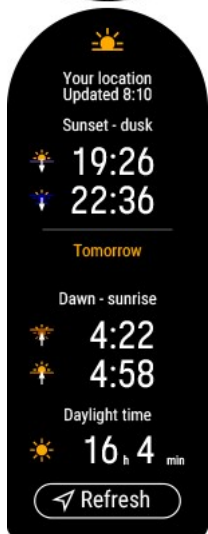


Sončni vzhod in zahod



Preverite, kdaj vzide in zaide sonce ter kako dolg je dan na vaši trenutni lokaciji. Za prikaz podrobnosti se dotaknite zaslona.

- Sončni zahod – mrak
- Sončni vzhod – zora
- Dolžina dneva



Podatki za sončni vzhod in sončni zahod se samodejno posodablajo iz aplikacije Polar Flow, če je vaša ura seznanjena z njo. Posodobite jih lahko tudi sami prek GNSS, tako da izberete možnost Posodobi.

Podatke o sončnem vzhodu in zahodu si lahko ogledate le v vpogledu s sončnim vzhodom in sončnim zahodom.

Vreme



Preverite aktualno vremensko napoved po urah neposredno na svojem zapestju. Dotaknite se zaslona za ogled podrobnejših vremenskih podatkov, vključno z npr. hitrostjo in smerjo vetra, vlažnostjo ter možnostjo padavin, prav tako pa tudi 3-urno vremensko napoved za naslednji dan in 6-urno napoved za dan zatem.

Za več informacij glejte razdelek [Vreme](#).






Glasbo in vsebine, ki se predvajajo v telefonu, lahko upravljate z uro na vpogledu za upravljanje glasbe.

Za več informacij glejte razdelek [Upravljanje glasbe](#).

NASTAVITVE PRIKAZA URE

Za ogled in urejanje nastavitve prikaza ure odprite možnost **Nastavitve > Nastavitve prikaza ure**.

Izberite slog prikaza ure in informacije, ki se prikažejo na prikazu ure. Podrsajte navzgor ali navzdol, da prikažete možnosti, in pritisnite , da potrdite svojo izbiro. Če se želite kadarkoli vrniti in spremeniti svojo izbiro, pritisnite gumb, da se vrnete na prejšnjo raven.

POSTAVITEV

Izberite postavitev prikaza ure; na voljo so naslednje predhodno nastavljene možnosti:

- Analogni prikaz ure s štirimi pripomočki
- Digitalni prikaz ure s tremi pripomočki
- Digitalni prikaz ure s štirimi pripomočki
- Digitalni prikaz ure z dvema pripomočkoma



KAZALCI IN OZADJE


Izberite slog kazalcev in/ali ozadja. Izbirate lahko npr. med naslednjimi slogi:



BARVNA TEMA

Izberite barvno temo za prikaz ure. Barve, med katerimi lahko izbirate, so rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra, vijolična, rožnata in siva.

PRIPOMOČKI

Pritisnite ikono s simbolom plus, da prikazu ure dodate pripomoček. Pomaknite se po seznamu razpoložljivih pripomočkov in pritisnite tistega, ki ga želite uporabljati. Ko boste zadovoljni z videzom, podrsajte navzgor in nato pritisnite , da potrdite videz.



Pripomoček **Aktivnost** prikazuje vaš napredek pri doseganju cilja dnevne aktivnosti kot odstotek. Vaš cilj dnevne aktivnosti je prikazan tudi kot krog, ki se zapolnjuje, ko ste aktivni. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete podatke vpogleda [Dnevna aktivnost](#).



Pripomoček **Koraki** prikazuje korake, ki ste jih prehodili do zdaj. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo ter pretvarjajo v ocenjeno število korakov. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete podatke vpogleda [Dnevna aktivnost](#).



Pripomoček **Trenutni srčni utrip** prikazuje vaš trenutni srčni utrip na prikazu ure, ko uporabljate funkcijo Neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete podatke vpogleda [Dnevna aktivnost](#). V vpogledu Dnevna aktivnost lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnjo noč.



Pripomoček **Kalorije** prikazuje, koliko kalorij ste porabili med treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja). Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete podatke vpogleda [Dnevna aktivnost](#).



Pripomoček **Vreme** prikazuje trenutno temperaturo. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete podatke vpogleda [Vreme](#).



V pripomočku **Dnevna svetloba** lahko preverite čas sončnega vzhoda in zahoda na vaši trenutni lokaciji. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete podatke vpogleda [Sončni vzhod in zahod](#).



Pritisnite pripomoček **Navigacija**, da hitro odprete podatke vpogleda [Navigacija](#), kjer lahko dostopate na primer do zemljevidov brez povezave, ko ne trenirate.



Pripomoček **Kompas** omogoča hitro preverjanje smeri. Rdeči konec igle kompasa kaže proti severu. Ko pritisnete pripomoček, se pripomoček odpre v vpogledu [Navigacija](#), kjer lahko tudi umerite kompas. Kompas je treba umeriti, preden začnete uporabljati pripomoček.



Pripomoček **Nadmorska višina** prikazuje vašo trenutno nadmorsko višino. Ko pritisnete pripomoček, se v podrobnostih vpogleda [Navigacija](#) odprejo podatki o nadmorski višini.



Pritisnite pripomoček **EKG**, da hitro odprete [EKG-test](#) v uri.



Pritisnite pripomoček **SpO2**, da hitro odprete [Test SpO2](#) v uri.



Pritisnite pripomoček **Test skoka**, da hitro odprete [Test regeneracije nog](#) v uri.



Pritisnite pripomoček **Dihalna vaja**, da hitro odprete [vodeno dihalno vajo Serene™](#) v uri.



Pritisnite pripomoček **Upravljanje glasbe**, da začasno prekinete in predvajate glasbo neposredno s prikaza ure. Več o tem preberite v razdelku [Upravljanje glasbe](#).



Pritisnite pripomoček **Svetilka**, da vklopite način svetilke. Zaslona se bo osvetlil do največje osvetlitve. Pritisnite gumb NAZAJ, da izklopite svetilko.





Pritisnite pripomoček **Štoparica**, da odprete štoparico v uri. Dotaknite se zgornjega dela zaslona, da zaženete štoparico. Pritisnite gumb V REDU, da dodate krog. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno ustavite štoparico.



Pripomoček **Budilka** prikazuje čas naslednje budilke. Pritisnite pripomoček, da nastavite budilko. Nastavite ponavljanje budilke: **Izkl.**, **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**. Če izberete **Enkrat, Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**, nastavite tudi čas za budilko.



Pritisnite pripomoček **Odštevalnik**, da hitro odprete nastavitve odštevalnika. Nastavite odštevanje časa, nato pritisnite zeleno kljukico, da potrdite in aktivirate odštevalnik. Ob koncu odštevanja vas ura opomni s tresenjem. Pritisnite , da znova zaženete časovnik, ali pritisnite , da prekličete in se vrnete na prikaz časa.



Pripomoček **Stanje baterije** prikazuje stanje napolnjenosti baterije.

Druge možnosti pripomočka, med katerimi lahko izbirate, so **Analogne sekunde**, **Digitalne sekunde**, **Datum**, **Logotip Polar** in **Vaše začetnice**:



URA IN DATUM

Za prikaz in urejanje svojih fizičnih nastavitev odprite **Nastavitve > Fizične nastavitve**.

URA

Nastavite obliko zapisa ure: **24 h** ali **12 h**. Nato nastavite čas v dnevu.



Ko uro sinhronizirate z aplikacijo Flow in spletno storitvijo, se čas samodejno posodobi prek storitve.

DATUM

Nastavite datum.

OBLIKA ZAPISA DATUMA

Nastavite tudi **obliko zapisa datuma**, izberete lahko **mm/dd/IIII**, **dd/mm/IIII**, **IIII/mm/dd**, **dd-mm-IIII**, **IIII-mm-dd**, **dd.mm. IIII** ali **IIII.mm.dd**.



Ko sinhronizirate z aplikacijo Flow in spletno storitvijo, se datum samodejno posodobi iz storitve.

PRVI DAN V TEDNU

Izberite začetni dan za vsak teden. Izberite **ponedeljek**, **soboto** ali **nedeljo**.



Ko sinhronizirate z aplikacijo Flow in s spletno storitvijo, se dan začetka tedna samodejno posodobi iz storitve.

FIZIČNE NASTAVITVE

Za prikaz in urejanje svojih fizičnih nastavitvev odprite **Nastavitve > Fizične nastavitve**. Fizične nastavitve morajo biti natančno določene, še posebej to velja za težo, višino, datum rojstva in spol, saj vplivajo na natančnost merjenja vrednosti, kot so omejitve območij srčnega utripa in poraba kalorij.

V meniju **Fizične nastavitve** so naslednji parametri:

- **Teža**
- **Višina**
- **Datum rojstva**
- **Spol**
- **Športno ozadje**
- **Cilj aktivnosti**
- **Želeni čas spanja**
- **Maksimalni srčni utrip**
- **Srčni utrip v mirovanju**
- **VO₂max**
- **Uro nosim na**

TEŽA

Nastavite svojo težo v kilogramih (kg) ali funtih (lbs).

VIŠINA

Nastavite svojo višino v centimetrih (metrične mere) ali palcih in inčih (imperialne mere).

DATUM ROJSTVA

Nastavite svoj datum rojstva. Vrstni red nastavitvev datuma je odvisen od izbrane oblike zapisa ure in datuma (24 ur: dan – mesec – leto, 12 ur: mesec – dan – leto).

SPOL

Izberite **moški** ali **ženski** spol.

ŠPORTNO OZADJE

Športno ozadje je ocena dolgoročne ravni telesne aktivnosti. Izberite možnost, ki najbolje opiše skupno količino in intenzivnost vaše telesne aktivnosti v zadnjih treh mesecih.

- **Občasno (0–1 uro na teden)**: ne ukvarjate se z redno in načrtovano rekreativno športno aktivnostjo ali intenzivno telesno aktivnostjo, kar pomeni, da le občasno hodite na sprehode in telovadite do te mere, da se zadihate in preznojite.
- **Redno (1–3 ure na teden)**: redno se rekreativno ukvarjate s športom, npr. tečete 5–10 km (ali 3–6 milj) na teden ali se vsaj 1–3 ure na teden ukvarjate s primerljivo telesno aktivnostjo oziroma vaše delo zahteva nekoliko telesne aktivnosti.
- **Pogosto (3–5 ur na teden)**: vsaj trikrat na teden se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo, npr. tečete 20–50 km (12–31 milj) na teden ali se 3–5 ur na teden ukvarjate s primerljivo telesno aktivnostjo.

- **Zelo pogosto (5–8 ur na teden):** vsaj 5-krat na teden se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo in se občasno udeležite množičnih športnih prireditev.
- **Polprofesionalno (8–12 ur na teden):** skoraj vsak dan se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.
- **Profesionalno (>12 ur na teden):** ukvarjate se z vzdržljivostnim športom. Ukvarjate se z zahtevno telesno vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.

CILJ AKTIVNOSTI

Cilj dnevne aktivnosti je dober način, da izmerite svojo dejansko dnevno aktivnost poleg redne vadbe. Izmed treh možnosti izberite tisto raven aktivnosti, ki je značilna za vas in preverite, kako aktivni morate biti, da bi dosegli svoj cilj dnevne aktivnosti.

Čas, ki ga potrebujete, da bi izpolnili svoj cilj dnevne aktivnosti, je odvisen od izbrane ravni in intenzivnosti vaših aktivnosti. Na intenzivnost, ki jo morate zagotoviti, da bi izpolnili svoj cilj dnevne aktivnosti, vplivata tudi starost in spol.

Raven 1

Če se čez dan zelo malo gibate in veliko sedite (npr. vožnja z avtomobilom ali javnim prevoznim sredstvom v in iz službe itd.), vam priporočamo, da svojo raven dvignete.

Raven 2

Če večino dneva preživite na nogah, na primer zaradi narave vašega dela ali vsakodnevnih opravil, je to prava raven aktivnosti za vas.

Raven 3

Če opravljate telesno zahtevno delo in se ukvarjate s športom oziroma ste vedno v gibanju in aktivni, je to prava raven aktivnosti za vas.

ŽELENI ČAS SPANJA

Nastavite svoj **želeni čas spanja**, da določite, kako dolgo želite spati vsako noč. Privzeta nastavitev za čas spanja je enaka povprečni priporočeni količini spanja za vašo starostno skupino (osem ur za odrasle med 18 in 64 let). Če menite, da je osem ur spanja preveč ali premalo za vas, vam priporočamo, da svoj želeni čas spanja nastavite tako, da bo ustrezal vašim potrebam. Tako boste dobili natančne povratne informacije o trajanju vašega spanca glede na nastavljeni želeni čas spanja.

MAKSIMALNI SRČNI UTRIP

Če poznate vrednost svojega trenutnega maksimalnega srčnega utripa, jo nastavite. Maksimalni srčni utrip glede na vašo starost ($220 - \text{starost}$) je prikazan kot privzeta nastavitev, ko vrednost nastavljate prvič.

Maks._{srčni utrip} se uporablja za ocenjevanje porabe energije. Maks._{srčni utrip} označuje najvišje število udarcev na minuto med maksimalnim fizičnim naporom. Najnatančnejša metoda za določitev vašega maks._{srčnega utripa} je maksimalni test vadbe, ki se izvaja v laboratorijih. Maks._{srčni utrip} je ključen tudi za določanje intenzivnosti treninga. Ta vrednost je individualna in odvisna od let ter dednih dejavnikov. Če želite dobiti več podatkov o svojem maksimalnem srčnem utripu, lahko opravite [Test tekaške zmogljivosti](#).

SRČNI UTRIP V MIROVANJU

Vaš srčni utrip v mirovanju označuje najnižje število udarcev na minuto (bpm), ko ste popolnoma sproščeni in brez motečih dejavnikov. Na srčni utrip v mirovanju vplivajo vaša starost, raven fizične pripravljenosti, genetika, zdravje in spol. Običajna vrednost za odrasle osebe je 55–75 udarcev na minuto, vendar je lahko vaš srčni utrip v mirovanju tudi precej nižji, na primer če ste zelo dobro telesno pripravljeni.

Najbolje je, če svoj srčni utrip v mirovanju izmerite takoj, ko se zbudite po dobro prespani noči. Pred tem lahko greste na stranišče, da boste bolj sproščeni. Meritve ne izvajajte po napornem treningu ali če se niste še povsem regenerirali po kakršni koli aktivnosti. Meritev morate opraviti več kot enkrat, najbolje je, če jo opravite nekaj zaporednih juter ter nato izračunate povprečen srčni utrip v mirovanju.

Da izmerite svoj srčni utrip v mirovanju:

1. Nadenite si uro. Ulezite se na hrbet in se sprostitite.
2. Po približno 1 minuti v uri začnite vadbo. Izberite katerikoli športni profil, na primer Druge notranje dejavnosti.
3. Mirno ležite in umirjeno dihanje 3–5 minut. Med meritvijo ne preverjajte podatkov treninga.
4. Zaustavite vadbo v napravi Polar. Uro sinhronizirajte z aplikacijo Polar Flow ali spletno storitvijo ter v povzetku treninga preverite vrednost najnižjega srčnega utripa (min. srčni utrip). To je vaš srčni utrip v mirovanju. V fizičnih nastavitvah aplikacije Polar Flow posodobite podatke o svojem srčnem utripu v mirovanju.

VO₂MAX

Nastavite svoj VO_{2max}.

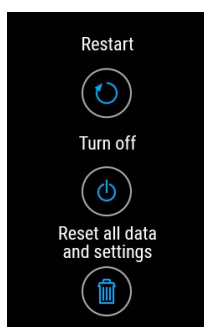
VO_{2max} (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO_{2max} lahko izmerite ali ocenite s fitness-testi (npr. maksimalni test vadbe in submaksimalni test vadbe). Če želite dobiti podatek o vaši maksimalni porabi kisika VO_{2max}, lahko opravite [test tekaške zmogljivosti](#) ali [test kolesarske zmogljivosti](#).

URO NOSIM NA

Izberite možnost **Levi roki** ali **Desni roki**.

O VAŠI URI

Preverite ID ure in različico vdelane programske opreme, model strojne opreme, datum poteka veljavnosti A-GPS in regulatorne oznake, ki so specifične za uro Polar Grit X2 Pro. Znova zaženite uro, jo izklopite ali ponastavite vse podatke in nastavitve v njej.



Znova zaženi: če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob vnovičnem zagonu iz ure ne bodo izbrisane nastavitve ali vaši osebni podatki. Uro lahko znova zaženete tudi tako, da istočasno pritisnete ter za 10 sekund držite gumba NAZAJ in NAVZDOL.

Izklop: Izklopite uro. Pritisnite in držite gumb V REDU, da jo znova vklopite.

Ponastavitev podatkov: Ponastavite uro nazaj na tovarniške nastavitve. S tem boste v uri izbrisali vse podatke in nastavitve.

Pomaknite se do konca navzdol do **Licence** in v razdelku **Certifikati** boste našli regulativne nalepke za Polar Grit X2 Pro.

HITRE NASTAVITVE

Meni s hitrimi nastavitvami



V časovnem prikazu podrsajte navzdol z vrha zaslona, da prikažete meni **Hitre nastavitve**. Za brskanje podrsajte levo ali desno in pritisnite, da izberete funkcijo. Pritisnite **+**, da izberete funkcije, ki jih želite imeti v meniju s hitrimi nastavitvami.

- **Budilka:** nastavite ponavljanje budilke: **Izkl.**, **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**. Če izberete **Enkrat**, **Od ponedeljka do petka** ali **Vsak dan**, nastavite tudi čas za budilko.
- **Odštevalnik:** podrsajte navzgor ali navzdol, da nastavite odštevanje časa, nato pritisnite zeleno kljukico, da potrdite in aktivirate odštevalnik.
- **Ne moti:** pritisnite ikono za funkcijo Ne moti, da jo vklopite, in jo še enkrat pritisnite, da jo izklopite. Ko je vklopljena funkcija Ne moti, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.
- **Letalski način:** pritisnite ikono za letalski način, da ga vklopite, in jo še enkrat pritisnite, da ga izklopite. Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija ure. Uro lahko še vedno uporabljate, vendar podatkov ne morete sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow ali je uporabljati z drugimi brezžičnimi pripomočki.
- **Svetilka:** Pritisnite ikono svetilke, da aktivirate način svetilke. Zaslon se bo osvetlil do največje osvetlitve. Pritisnite gumb NAZAJ, da izklopite svetilko.

Ikona za stanje baterije prikazuje preostalo napolnjenost baterije.

PRIKAZNE IKONE



[Letalski način](#) je vklopljen. Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija ure. Uro lahko še vedno uporabljate, vendar podatkov ne morete sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow ali je uporabljati z drugimi brezžičnimi pripomočki.



Funkcija [Ne moti](#) je vklopljena. Ko je vklopljena funkcija Ne moti, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.



Nastavljena je budilka s tresenjem. Da nastavite budilko, odprite **Časovniki > Budilka**.



Povezava s seznanjenim telefonom je prekinjena, obvestila in/ali upravljanje glasbe pa je vklopljeno. Preverite, ali je telefon znotraj dosega povezave Bluetooth vaše ure in ali je Bluetooth v telefonu vklopljen.



[Zaklepanje zaslona](#) je vklopljeno. Za 2 sekundi pritisnite gumb, da odklenete zaslon.

VNOVIČNI ZAGON IN PONASTAVITEV

če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob vnovičnem zagonu iz ure ne bodo izbrisane nastavitve ali vaši osebni podatki.

VNOVIČNI ZAGON URE

1. V uri pritisnite gumb NAZAJ in odprite meni **Nastavitve > O vaši uri**.
2. Pomaknite se do konca navzdol in izberite možnost **Znova zaženi uro**.

Uro lahko znova zaženete tudi tako, da istočasno pritisnete ter za 10 sekund zadržite gumba NAZAJ in NAVZDOL.

PONASTAVITEV URE NA TOVARNIŠKE NASTAVITVE

Če z vnovičnim zagonom ure niste odpravili težave, lahko ponastavite tovarniške nastavitve ure. Upoštevajte, da boste s ponastavitvijo ure na tovarniške nastavitve izbrisali vse osebne podatke in nastavitve ter jo boste morali znova nastaviti skladno s svojimi željami. Vsi podatki v uri, ki ste jih sinhronizirali z računom Flow, so na varnem. Tovarniško ponastavitev lahko izvedete tudi s FlowSync ali uro.

Tovarniška ponastavitev s FlowSync

1. Obiščite flow.polar.com/start ter v računalnik prenesite in nato namestite programsko opremo Polar FlowSync za prenos podatkov.
2. Uro priključite v USB-vhod računalnika.
3. Odprite nastavitve v FlowSync.
4. Pritisnite gumb **Factory Reset (Tovarniška ponastavitev)**.
5. Če za sinhronizacijo uporabite aplikacijo Polar Flow, v telefonu preverite seznam seznanjenih naprav Bluetooth in z njega odstranite uro.

Tovarniška ponastavitev z uro

1. V uri pritisnite gumb NAZAJ in odprite meni **Nastavitve > O vaši uri**.
2. Pomaknite se do konca navzdol in izberite možnost **Ponastavi podatke**.

Po ponastavitvi na tovarniške nastavitve boste morali znova [nastaviti](#) uro z mobilnim telefonom ali računalnikom. Za nastavitev morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

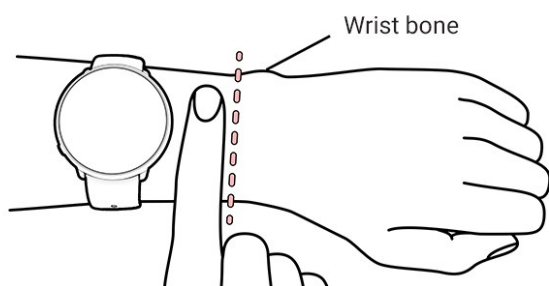
MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Ura za merjenje srčnega utripa na zapestju uporablja [kombinirano senzorsko tehnologijo Polar Elixir™](#). Čeprav je veliko subjektivnih indikatorjev, kako se vaše telo počuti med vadbo – na primer opazen napor, dihanje in fizični občutki – vendar ni noben od teh tako zanesljiv kot pa merjenje srčnega utripa. To je objektivno, nanj pa vplivajo tako notranji kot zunanji dejavniki, kar pomeni, da vam prinaša zanesljive meritve vašega fizičnega stanja.

NOŠENJE URE MED MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU ALI SLEDENJEM SPANJA

Za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju med vadbo, ko uporabljate funkciji [Continuous heart rate \(Neprekinjeno merjenje srčnega utripa\)](#) in [Nightly Recharge](#) ali med sledenjem spanju s funkcijo [Sleep Plus Stages](#), morate uro pravilno nositi:

- Uro nosite na zgornjem delu zapestja, vsaj za en prst stran od zapestne kosti (glejte spodnjo sliko).
- Zapestni pašček trdno namestite na zapestje. Senzor na hrbtni strani mora biti stalno v stiku z vašo kožo. Ura se na roki ne sme premikati. Če želite preveriti, ali je pašček preohlapen, ga z obeh strani roke potisnite rahlo navzgor in preverite, ali senzor ostane v stiku s kožo. Ko pašček potisnete navzgor, bi morali videti LED-svetlobo s senzorja.
- Da bi bile meritve kar se da natančne, vam priporočamo, da si uro nadenete nekaj minut preden začnete z merjenjem srčnega utripa. Če se vaša koža in roke hitro shladijo, je dobro, da pred merjenjem kožo ogrejete. Pred začetkom vadbe poženite kri po žilah!



Med vadbo morate Polarjevo napravo potisniti še bolj stran od zapestne kosti navzgor in zapestnico pritrditi tesneje, da čim bolj zmanjšate premike naprave. Preden začnete z vadbo, naj se koža nekaj minut privaja na Polarjevo napravo. Po vadbi nekoliko zrahljajte zapestnico.

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

Pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno gibanje, priporočamo, da senzor srčnega utripa Polar uporabite skupaj s pasom za pritrditev na prsi, če si želite izredne natančnosti med vadbo. Vaša ura je združljiva s senzorji srčnega utripa s tehnologijo Bluetooth®, kot je Polar H10. Senzor srčnega utripa Polar H10 se polje odziva na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealna možnost tudi za intervalne vadbe, ki vključujejo hitre pospeške.



Da bi ohranili čim boljšo zmogljivost merjenja srčnega utripa na zapestju, naj bo ura čista in brez prask. Kadar se med vadbo močno potite, priporočamo, da uro sperete z milnico pod tekočo vodo. Nato jo do suhega obrišite z mehko brisačo. Pustite, da se popolnoma posuši, preden začnete polnjenje.

NOŠENJE URE, KO NE MERITE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU ALI SLEDITE SPANJU/IZVAJANJU FUNKCIJE NIGHTLY RECHARGE

Zapestnico še nekoliko zrahljajte, da je bolj ohlapna in da vaša koža lahko diha. Uro nosite tako kot vsako drugo uro.



Vsake toliko časa pa pustite, da vaše zapestje zadiha, še posebej, če imate občutljivo kožo. Snemite uro in jo napolnite. Tako se bosta vaša koža in ura spočili ter se pripravili na naslednji trening.

ZAČNITE Z VADBO

1. [Uro si namestite na zapestje](#) in zategnite zapestni pašček.
2. Aktivirajte način pred vadbo tako, da pritisnete in zadržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni in izberete možnost **Začni trening**



Iz načina pred vadbo lahko dostopate do glavnega menija tako, da pritisnete ikono ali gumb za LUČKO. Možnosti, prikazane v hitrem meniju, so odvisne od izbrane vrste športa in od tega, ali uporabljate GPS.

Izberete lahko npr. najljubši cilj treninga ali pot, po kateri želite iti, in vpogledom v trening dodate časovnike. Tukaj lahko prav tako nastavite možnosti za varčevanje z energijo. Za več informacij glejte razdelek [Hitri meni](#).

Ko zaključite izbiro, se ura vrne v način pred vadbo.

3. Pomaknite se do zelenega športa.
4. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS (če je to primerno za izbrani šport). S tem poskrbite, da bodo podatki treninga točni. Za zaznavanje signala satelitov GPS pojdite na prosto ter se odmaknite od visokih stavb in dreves. Uro držite pri miru, tako da je njen zaslon obrnjen navzgor, in se je med iskanjem signala GPS ne dotikajte.



Če ste uro seznanili s senzorjem Bluetooth, bo ura prav tako samodejno začela iskati signal senzorja.



~ 38 h Predvideni čas treninga ob trenutnih nastavitvah. Z [nastavitvami varčevanja z energijo](#) lahko podaljšate predvideni čas treninga.

89 Ura je zaznala vaš srčni utrip, ko se ta prikaže na zaslonu.

89 Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga seznanili z uro, ura samodejno uporabi priključeni senzor za merjenje srčnega utripa med vadbo. Moder krog okrog simbola srčnega utripa pomeni, da vaša ura uporablja priključeni senzor za merjenje srčnega utripa.

Krog okoli ikone za GPS se bo obarval oranžno, ko bo zaznano najmanjše število satelitov (4), ki so potrebni za določitev položaja GPS. Na tej točki lahko že začnete z vadbo, a če želite natančnejše rezultate, počakajte, da se krog obarva zeleno.

Krog okrog ikone GPS bo postal zelen, ko je GPS nared. Ura vas na to opozori s tresenjem.

Vaš seznanjeni mobilnik je povezan in [obvestila na mobilniku](#), [upravljanje glasbe](#) ali [glasovno vodenje](#) je vklopljeno.

5. Ko so najdeni vsi signali, pritisnite V REDU, da pričnete z beleženjem treninga.

Za več informacij o načinih uporabe vaše ure med vadbo glejte razdelek [Med treningom](#).

ZAČETEK NAČRTOVANE VADBE

V aplikaciji Polar Flow in spletni storitvi Polar Flow lahko načrtujete svoj trening in [ustvarite podrobne cilje treninga](#) ter jih sinhronizirate z uro.

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Pritisnite in zadržite gumb V REDU, da aktivirate način pred vadbo.
2. Prejeli boste sporočilo, da začnete cilj treninga, načrtovan za ta dan.



3. Pritisnite V REDU, da prikažete informacije o cilju.
4. Pritisnite V REDU, da se vrnete v način pred vadbo, in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko ura najde vse signale, pritisnite V REDU. Prikaže se **Beleženje se je začelo** in lahko pričnete s treningom.

Ura vas bo med treningom vodila k doseganju cilja. Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).



Vaši načrtovani cilji treninga bodo vključeni tudi v predloge za trening [FitSpark](#).

ZAČETEK VADBE Z VEČ ŠPORTI

Vadba z več športi vam omogoča vključitev več različnih športov v eno vadbo ter brezhibno preklapljanje med posameznimi športi, brez da bi pri tem prekinili beleženje treninga. Med vadbo z več športi se vaši prehodni časi med športi samodejno spremljajo, kar vam omogoča, da vidite, kako dolgo je trajalo, da ste prešli iz enega športa v drugega.

Za izvedbo vadbe z več športi obstajata dve možnosti: fiksna in prosta vadba z več športi. Pri fiksni vadbi z več športi (profili več športov na Polarjevem seznamu športov), kot je triatlon, je zaporedje športov, v katerem morajo biti izvedeni, fiksno. Pri prosti vadbi z več športi lahko izbirate, katere športe boste izvajali in v katerem vrstnem redu, in sicer tako, da jih izberete s seznama športov. Med športi lahko preklapljate naprej in nazaj.

Pred začetkom vadbe z več športi se prepričajte, da ste nastavili nastavitve športnega profila za vsak šport, ki ga boste uporabili za vadbo. Za več informacij glejte razdelek [Športni profili v storitvi Flow](#).

1. Pritisnite NAZAJ, da odprete glavni meni, in izberite možnost **Začni trening**, nato pa poiščite ustrezen športni profil. Izberite triatlon, prosto vadbo z več športi ali kateri koli drugi profil z več športi (lahko ga dodate v spletni storitvi Flow).
2. Ko ura najde vse signale, pritisnite V REDU. Prikaže se **Beleženje se je začelo** in lahko pričnete s treningom.
3. Za spremembo športa pritisnite NAZAJ, da preklopite v način prehoda.
4. Izberite naslednji šport in pritisnite V REDU (prikazan je vaš čas prehoda) ter nadaljujte s treningom.

HITRI MENI

Do hitrega menija lahko preidete iz načina pred vadbo, med odmorom pri vadbi ali v načinu prehoda pri vadbah z različnimi vrstami športa. Do načina pred vadbo lahko pridete tako, da pritisnete ikono ali gumb za lučko. Ko pritisnete gumb za premor med vadbo ali v načinu prehoda lahko do menija pridete samo s pritiskom na gumb za lučko.



Možnosti, prikazane v hitrem meniju, so odvisne od izbrane vrste športa in od tega, ali uporabljate GPS.



Nastavitve varčevanja z energijo:

Nastavitve za varčevanje z energijo omogočajo, da podaljšate čas treninga, tako da spremenite **frekvenco beleženja signala GPS** in nastavite **merjenje srčnega utripa na roki**. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je avtonomija baterija nizka.

Za več informacij glejte razdelek [Nastavitve varčevanja z energijo](#)



Vedno vklopljen zaslon:

Izberite **Vedno vklopljen zaslon**, nato pa **Izkl.**, **Samo za to vadbo** ali **Za ta šport**.

Če izberete, da bo funkcija vedno vklopljena, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Če izberete možnost **Samo za to vadbo**, bo nastavev privzeto nastavljen nazaj na **Izkl.**, ko končate z vadbo. Če izberete možnost **Za ta šport**, bo ta nastavev veljala za prihodnje vadbe s tem športom.

Upoštevajte, da nastavev Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.



Delite srčni utrip z drugimi napravami

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu sproti delite z drugimi napravami Bluetooth, kot so aplikacije za trening, vadbeno oprema ali kolesarski računalnik. Za več informacij glejte razdelek [Način senzorja srčnega utripa](#).



Umerjanje kompasa

Za umerjanje kompasa upoštevajte navodila na zaslonu.



Predlogi za trening:

Predlogi za trening vam prikazujejo dnevne predloge za trening s [FitSpark](#).



Dolžina bazena:

Ko uporabljate profil Plavanje/Bazensko plavanje, je pomembno, da izberete pravilno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Pritisnite možnost **Dolžina bazena** za dostop do nastavitve dolžine bazena in po potrebi spremenite predhodno nastavljen dolžino bazena. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, lahko pa dolžino tudi sami nastavite na zeleno vrednost. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 17 metrov/jardov.



Do nastavitve dolžine bazena lahko dostopate samo v hitrem meniju načinu pred vadbo.



Umerjanje senzorja za moč:

Če ste svojo uro seznanili s senzorjem za moč pri kolesarjenju drugega ponudnika, lahko senzor umerite v hitrem meniju. Najprej izberite enega od športnih profilov za kolesarjenje in aktivirajte oddajnike, tako da poženetete poganjali. Nato v hitrem meniju izberite **Umerjanje senzorja za moč** in sledite navodilom za umerjanje senzorja, prikazana na zaslonu. Navodila za umerjanje senzorja za moč najdete v navodilih proizvajalca.



Umerjanje senzorja korakov:

Senzor korakov lahko v hitrem meniju sami umerite na dva načina. Izberite enega od športnih profilov za tek, nato pa izberite **Umerjanje senzorja korakov > Umerjanje med tekom** ali **Faktor umerjanja**.

- **Umerjanje med tekom:** začnite z vadbo in odtecite razdaljo, ki vam je znana. Razdalja mora biti večja od 400 metrov. Ko odtečete razdaljo, pritisnite V REDU, da zabeležite krog. Nastavite dejansko razdaljo, ki ste jo odtekli, in pritisnite V REDU. Faktor umerjanja se posodobi.



Upoštevajte, da intervalne ure med umerjanjem ni mogoče uporabljati. Če je intervalna ura vklopljena, vas bo ura pozvala, da jo izklopite, da bo mogoče omogočiti ročno umerjanje senzorja korakov. Časovnik lahko po umerjanju vklopite v hitrem meniju za način premora.

- **Faktor umerjanja:** Faktor umerjanja lahko nastavite sami, če poznate faktor, s katerim dobite točno razdaljo.

Za podrobna navodila o ročnem in samodejnem umerjanju senzorja korakov glejte razdelek [Umerjanje senzorja korakov Polar z uro Grit X, Vantage V ali Vantage M](#).



Ta možnost se prikaže samo, če ste senzor korakov seznanili z uro.



Priljubljene:

V priljubljenih boste našli cilje treninga, ki ste jih shranili kot priljubljene v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirali z uro. Izberite priljubljeni cilj treninga, ki ga želite izvesti. Ko izberete, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete vadbo.

Za več informacij glejte razdelek [Priljubljene](#).



Želena hitrost:

Funkcija Želena hitrost vam pomaga ohraniti enakomeren tempo, da boste lažje dosegli želeni čas za nastavljeno razdaljo. Določite, na primer, želeni čas (denimo 45 minut) za 10-km tek in spremljajte, za koliko boste izboljšali oziroma zaostali za tem časom glede na prednastavljeno vrednost. Preverite lahko tudi, kakšen enakomeren tempo/hitrost morate ohraniti, da boste izpolnili nastavljeno vrednost.

Želena hitrost lahko nastavite v svoji uri. Samo izberite razdaljo in nastavite želeno trajanje. Želena hitrost lahko nastavite tudi v spletni storitvi Flow ali aplikaciji in jo sinhronizirate z uro.

Za več informacij glejte razdelek [Želena hitrost](#).



Intervalna ura:

Nastavite lahko intervalne ure na podlagi časa in/ali razdalje, da natančno določite čas za faze vadbe in regeneracije v intervalni vadbi.

Za dodajanje intervalne ure v vpogled v trening za določeno vadbo izberite **Časovnik za to vadbo > Vkl.** Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite nov časovnik, tako da se vrnete v hitri meni in izberete **Intervalna ura > Nastavi intervalno uro:**

1. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje**. **Na podlagi časa:** določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite V REDU. **Na podlagi razdalje:** nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite V REDU. Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?** Za nastavev dodatnega časovnika pritisnite V REDU.
2. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik se aktivira, ko začnete z vadbo.

Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).



Odštevalnik:

Da dodate odštevalnik v vpogled v trening za določeno vadbo, izberite možnost **Časovnik za to vadbo > Vkl.**. Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite nov časovnik, tako da se vrnete v hitri meni in izberete **Odštevalnik > Nastavi časovnik**: nastavite čas odštevanja in pritisnite V REDU, da potrdite. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik se aktivira, ko začnete z vadbo.

Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).



Poti:

V meniju **Poti** so na voljo poti, ki ste jih v vpogledu analize vadbe v spletni storitvi Flow shranili med priljubljene in nato sinhronizirali z uro. Tu lahko najdete tudi poti Komoot.

Izberite pot s seznama in zeleno začetno točko: **Začetna točka (prvotna smer), sredina poti (prvotna smer), končna točka v nasprotni smeri** ali **sredina poti v nasprotni smeri**.

Za več informacij glejte razdelek [Navodila za pot](#).



Poti so v hitrem meniju načina pred vadbo na voljo samo, če je GPS za športni profil vklopljen.



Nazaj na začetek:

Vklopite funkcijo Nazaj na začetek (**V ravni črti**) ali Sledenje nazaj (**Po isti poti**).

Za več informacij glejte razdelek [Sledenje nazaj in nazaj na začetek](#).



Funkcija Nazaj na začetek je na voljo le, če je GPS za športni profil vklopljen.

Ko izberete cilj treninga za vadbo, so funkcije **Priljubljene**, **Predlogi za trening** in **Poti** v hitrem meniju prečrtane. To pa zato, ker za vadbo lahko izberete samo en cilj. Če za vadbo izberete pot, bo funkcija **Nazaj na začetek** v hitrem meniju prečrtana, ker funkcij **Poti** in **Nazaj na začetek** ni mogoče izbrati istočasno. Za spremembo cilja izberite prečrtano možnost in ura vas bo vprašala, ali želite spremeniti cilj ali pot. Za izbiro drugega cilja pritisnite gumb V REDU, da potrdite.

MED TRENINGOM

BRSKAJTE PO VPOGLEDIH V TRENING

Med treningom se lahko po vpogledih v trening pomikate z gumboma NAVZDOL in NAVZDOL. Upoštevajte, da so razpoložljivi vpogledi v trening in prikazani podatki pri vpogledih v trening odvisni od izbranega športa in nastavitve posameznega športnega profila.

V aplikaciji in spletni storitvi Polar Flow lahko v uro dodajate športne profile in določite nastavitve za vsak športni profil. Za vsak šport lahko ustvarite prilagojene vpogledne v trening in izberete podatke, ki naj se prikazujejo med vadbami. Za več informacij glejte razdelek [Športni profili v storitvi Flow](#).

Vpogledi v trening lahko vsebujejo na primer naslednje informacije:



Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer

Razdalja

Trajanje

Tempo/hitrost



Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer

Trajanje

Kalorije



Merilnik naklona

Graf nadmorske višine in trenutna nadmorska višina (pritisnite V REDU, da sami umerite nadmorsko višino)

Vzpon

Spust



Dolžina trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)

Vzpon/spust

Hitrost/tempo

Število vzponov/spustov

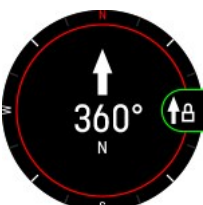


Vaša trenutna lokacija in drobtinice na zemljevidu

Glavne smeri neba

Merilo zemljevida

Več o tem preberite v razdelku [Zemljevidi brez povezave](#).



Vaša smer

Glavne smeri neba



Graf srčnega utripa in trenutni srčni utrip

Povprečni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip



Graf moči in trenutna moč

Povprečna moč

Maksimalna moč



Čas dneva

Trajanje



Upravljanje glasbe

Za več informacij glejte razdelek [Upravljanje glasbe](#).

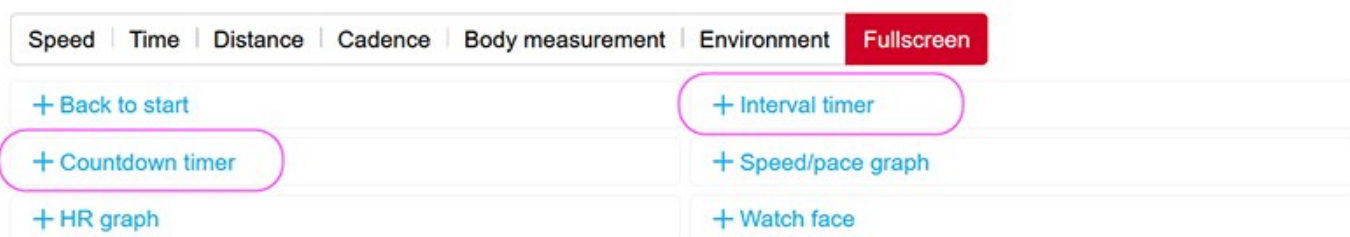
NASTAVITE VEDNO VKLOPLJEN ZASLON

Nastavitev **Zaslon vedno vklopljen** je na voljo v hitrem meniju med premorom vadbe. Če izberete možnost, da bo funkcija vedno vklopljena, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Upoštevajte, da nastavitev Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo in lahko vpliva na življenjsko dobo zaslona.

1. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno prekinete vadbo, nato pa pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni.
2. Izberite **Vedno vklopljen zaslon**, nato pa **Izkl.**, **Samo za to vadbo** ali **Za ta šport**. Če izberete možnost **Samo za to vadbo**, bo nastavitev privzeto nastavljena nazaj na **Izkl.**, ko končate z vadbo. Če izberete možnost **Za ta šport**, bo ta nastavitev veljala za prihodnje vadbe s tem športom.

NASTAVITEV ČASOVNIKOV

Da bi lahko uporabljali časovnike med vadbo, morate dodati časovnike v vpogled v trening. To storite tako, da v [hitrem meniju](#) vklopite pogled s časovnikom za trenutno vadbo ali dodate časovnike vpogledom v trening v nastavitvah športnega profila spletne storitve Flow ter jih nato sinhronizirate z uro.



Za več informacij glejte razdelek [Športni profili v storitvi Flow](#).

Intervalna ura



Če pogled s časovnikom za vadbo vklopite v [hitrem meniju](#), se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu z navodili v nadaljevanju.

Če ste dodali časovnik v vpogledih v trening v športnem profilu, ki ga uporabljate, lahko časovnik zaženete na naslednji način:

1. Pomaknite se do prikaza **Intervalna ura** in pritisnite gumb V REDU. Izberite **Začni**, da uporabite prejšnje nastavitve časovnika, ali ustvarite nov časovnik v razdelku **Nastavitve intervalne ure**:
2. Izberite **Na podlagi časa** ali **Na podlagi razdalje**. **Na podlagi časa**: določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite V REDU. **Na podlagi razdalje**: nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se **Želite nastaviti drug časovnik?** Za nastavev dodatnega časovnika pritisnite V REDU.
4. Ko končate, izberite **Začni**, da sprožite intervalno uro. Ob zaključku vsakega intervala vas ura opomni s tresenjem.

Da zaustavite časovnik, pritisnite gumb V REDU in izberite **Ustavi časovnik**.

Odštevalnik



Če pogled s časovnikom za vadbo vklopite v [hitrem meniju](#), se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu z navodili v nadaljevanju.

Če ste dodali časovnik vpogledu v trening v športnem profilu, ki ga uporabljate, lahko časovnik zaženete na naslednji način:

1. Pomaknite se do vpogleda **Odštevalnik** in pritisnite gumb V REDU.
2. Izberite **Začni**, če želite uporabiti predhodno nastavljeni odštevalnik, ali **Nastavi odštevalnik**, da nastavite nov čas za odštevanje. Ko končate, izberite **Začni**, da sprožite odštevalnik.
3. Ob koncu odštevanja vas ura opomni s tresenjem. Če želite odštevalnik znova sprožiti, pritisnite gumb V REDU in izberite **Začni**.

Da ustavite časovnik, pritisnite gumb V REDU in izberite **Ustavi časovnik**.

ZAKLEPANJE OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA, HITROSTI ALI MOČI

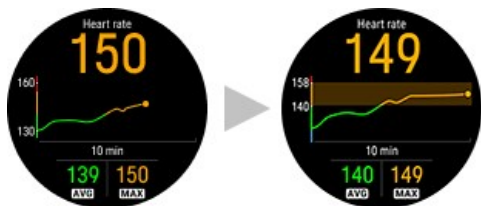
S funkcijo ZoneLock lahko zaklenete trenutno območje srčnega utripa, hitrosti/tempa ali moči, tako da boste med treningom lažje ostali v izbranem območju in vam ne bo treba ves čas gledati na uro. Če med treningom zapustite zaklenjeno območje, vas ura na to opozori s tresenjem.

Funkcijo ZoneLock za srčni utrip, hitrost/tempo in moč je treba nastaviti za vsak športni profil posebej. Vklopite jo lahko v nastavitvah športnega profila na strani spletne storitve Flow, natančneje v nastavitvah za srčni utrip, hitrost/tempo ali moč.

Če želite uporabljati funkcijo ZoneLock, da zaklenete območje hitrosti/tempa ali moči, boste morali vpogledom v trening za športni profil dodati še celozaslonski pogled **grafa za hitrost/tempo** oziroma **grafa za moč**.

Zaklepanje območja srčnega utripa

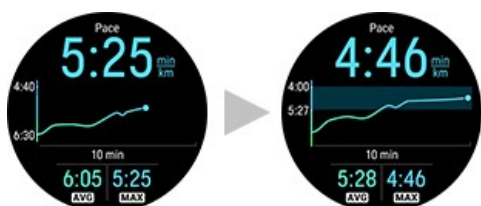
Da zaklenete trenutno območje srčnega utripa, v celozaslonskem pogledu **grafa srčnega utripa** ali kateremkoli drugem vpogledu, ki ga je mogoče urediti v aplikaciji Flow, **pritisnite in zadržite gumb V REDU**.



Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

Zaklepanje območja hitrosti/tempa

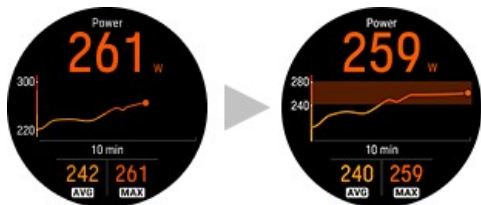
Da zaklenete območje hitrosti/tempa, v celozaslonskem pogledu **grafa hitrosti/tempa pritisnite in zadržite gumb V REDU**.



Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

Zaklepanje območja moči

Da zaklenete območje moči, v celozaslonskem pogledu **grafa moči pritisnite in zadržite gumb V REDU**.

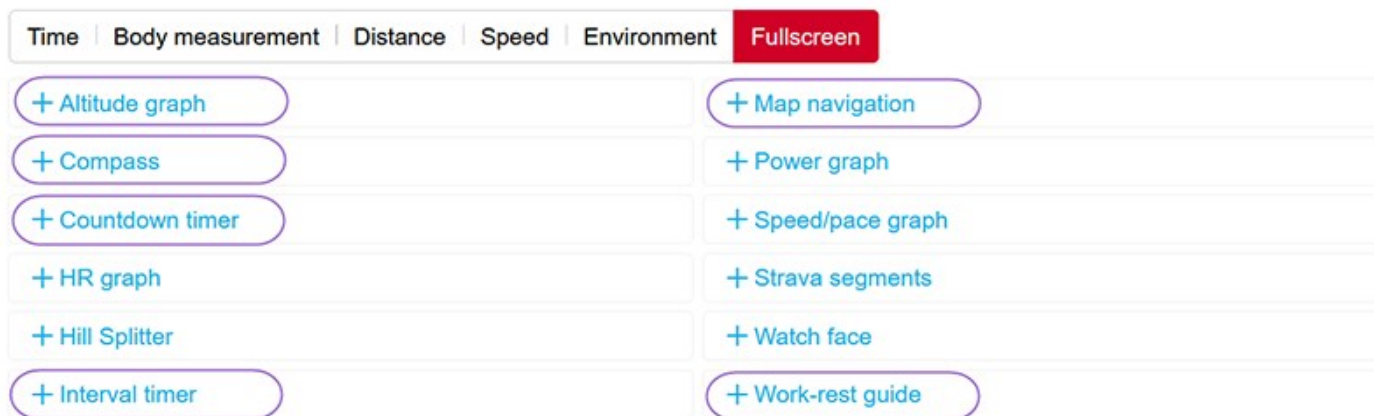


Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

BELEŽENJE KROGA

Kroge je mogoče zabeležiti ročno in samodejno.

S prsti odločno udarite zaslon ali pritisnite gumb V redu, da sami zabeležite krog. Funkcijo **Udarite** lahko vklopite v nastavitvah športnega profila v aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi. Upoštevajte, da ima gumb V redu v naslednjih celozaslonskih vpogledih drugačno funkcijo. V teh vpogledih lahko sami zabeležite krog, tako da udarite zaslon.



Samodejne kroge je mogoče beležiti glede na razdaljo, trajanje ali lokacijo. Funkcijo Samodejni krog lahko vklopite v nastavitvah športnega profila v aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi. Če izberete možnost **Razdalja kroga**, nastavite razdaljo, po kateri se zabeleži krog. Če izberete možnost **Trajanje kroga**, nastavite trajanje, po katerem je zabeležen krog. Če izberete možnost **Glede na lokacijo**, je krog zabeležen vsakič, ko prispete na točko, kjer ste začeli vadbo.

SPREMENITE ŠPORT MED VADBO MULTIŠPORT

Pritisnite gumb NAZAJ in izberite šport, v katerega želite preklopiti. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite izbiro.

CILJNO USMERJEN TRENING

Če ste v aplikaciji ali spletni storitvi Flow ustvarili **hitri cilj treninga** na podlagi trajanja, razdalje ali porabljenih kalorij in ga sinhronizirali z uro, bo kot prvi privzeti prikaz treninga prikazan naslednji trening:



Če ste cilj ustvarili na podlagi trajanja ali razdalje, si lahko ogledate, koliko vam še manjka, da ga dosežete.

ALI

Če ste cilj ustvarili na podlagi porabljenih kalorij, si lahko ogledate, koliko kalorij morate še porabiti.

Če ste v aplikaciji ali spletni storitvi Flow ustvarili **cilj treninga v fazah** in ga sinhronizirali v uro, bo kot privzeti prvi vpogled v trening prikazan naslednji cilj treninga:



- Glede na izbrano intenzivnost lahko vidite srčni utrip ali hitrost/tempo ter spodnjo in zgornjo mejo srčnega utripa oz. hitrost/tempo trenutne faze.
- Ime in številka faze/skupno število faz
- Trajanje/razdalja do zdaj
- Ciljno trajanje/razdalja trenutne faze



Funkcija [Glasovno vodenje](#) vam pomaga, da se osredotočite na cilj treninga, tako da vam med fazami treninga predvaja glasovne napotke neposredno v vaših slušalkah.



Za navodila, kako ustvariti cilje treninga, glejte razdelek [Načrtovanje treninga](#).

Zamenjajte fazo med vadbo v fazah

Če ste pri ustvarjanju cilja v fazah izbrali možnost **Ročna sprememba faze**, pritisnite V REDU, da po končani fazi nadaljujete z naslednjo fazo.

Če ste izbrali možnost **Samodejna sprememba faze**, se bo po končani fazi faza samodejno spremenila. Ura vas o spremembi faze obvesti s tresenjem.



Upoštevajte, da vas ura o končani fazi ne bo obvestila s tresenjem, ko so nastavljene faze zelo kratke (manj kot 10 sekund).

Prikaz informacij o ciljih treninga

Za prikaz informacij o ciljih treninga med treningom v prikazu cilja treninga pritisnite in zadržite gumb V REDU.

Obvestila

Če med treningom prekoračite predvidena območja srčnega utripa ali hitrost/tempo, vas ura na to opozori s tresenjem.

PREMOR/USTAVITEV VADBE

Pritisnite gumb, da začasno prekinete vadbo.

Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb V REDU. Za ustavitev vadbe pritisnite in pridržite gumb NAZAJ.



Če z vadbo prenehate takoj, ko pritisnete gumb za premor, čas, ki bo potekel po pritisku na gumb za premor, ne bo prištet skupnemu času treninga.

Pritisnite in zadržite gumb, da prekinete vadbo

Za ustavitev vadbe pritisnite in pridržite gumb NAZAJ. V uri se povzetek vadbe prikaže takoj, ko prenehate z vadbo.

POVZETEK TRENINGA

PO TRENINGU

V uro boste prejeli povzetek vadbe takoj, ko prenehate s treningom. V aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo s slikami.

Informacije v vašem povzetku so odvisne od izbranega športnega profila in zbranih podatkov. Povzetek treninga lahko vsebuje na primer naslednje informacije:



Čas in datum začetka

Trajanje vadbe



Srčni utrip

Povprečen in največji srčni utrip med vadbo

Kardio obremenitev med vadbo



Območja srčnega utripa

Čas treninga v različnih območjih srčnega utripa



Porabljena energija

Porabljena energija med vadbo

Ogljikovi hidrati

Beljakovine

Maščobe

Za več informacij glejte razdelek [Viri energije](#)



Tempo/hitrost

Povprečni in maksimalni tempo/hitrost vadbe

Running Index: razred vaše tekaške zmogljivosti in številčna vrednost. Več lahko preberete v razdelku [Running Index](#).



Območja hitrosti

Porabljen čas treninga v različnih območjih hitrosti



Kadenca

Vaša povprečna in največja kadenca vadbe



Kadenco teka prek gibov zapestja meri vgrajeni merilnik pospeška. Kadenca kolesarjenja se prikaže, ko uporabljate Polarjev senzor za kadenco Bluetooth® Smart.



Nadmorska višina

Največja nadmorska višina med vadbo

Vzpon v metrih/čevljih med vadbo

Spust v metrih/čevljih med vadbo



Moč

Povprečna moč

Maksimalna moč

Mišična obremenitev



Območja moči

Porabljen čas treninga v različnih območjih moči



Moč pri teku se meri na zapestju, ko uporabljate športni profil teka in ko je na voljo GPS. Moč pri kolesarjenju se prikaže, če uporabljate športni profil kolesarjenja in zunanji senzor za moč pri kolesarjenju.



Hill splitter

Skupno število vzponov in spustov

Skupna razdalja vzponov in spustov

Pritisnite V REDU, da prikažete podrobnosti o vzponu/spustu za posamezni hrib

Za več informacij glejte razdelek [Hill Splitter](#)



Krogi/samodejni krogi

Število krogov, vaš najboljši čas kroga in povprečno trajanje krogov.

Ko pritisnete gumb V REDU, se lahko pomikate po naslednjih podatkih:

- Trajanje posameznega kroga (najboljši čas kroga je označen rumeno)
- Dolžina posameznega kroga
- Povprečni in maksimalni srčni utrip vsakega kroga v barvi območja srčnega utripa
- Povprečna hitrost/tempo posameznega kroga



Povzetek več športov

Povzetek več športov vključuje splošni povzetek vadbe ter povzetek po posameznih športih, ki vključuje trajanje in razdaljo, doseženo med vadbo.

Če si želite povzetke treningov ogledati pozneje v uri:



Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda **Tedenski povzetek**, nato pa se dotaknite zaslona. Izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, tako da podrsate navzgor ali navzdol, nato pa se dotaknite zaslona, da odprete povzetek. Vaša ura ima lahko največ 20 povzetkov vadb.

PODATKI TRENINGA V APLIKACIJI POLAR FLOW

Ura se po koncu vadbe samodejno sinhronizira z aplikacijo Polar Flow, če je vaš telefon v dosegu povezave Bluetooth. Podatke treninga iz ure lahko v aplikacijo Flow sinhronizirate tudi ročno, tako da na uri pritisnete in zadržite gumb NAZAJ, ko ste vpisani v aplikacijo Flow in je vaš mobilni telefon v dosegu povezave Bluetooth. V aplikaciji lahko po vsaki vadbi analizirate pregled podatkov. Aplikacija prikaže kratek pregled podatkov treninga.

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

PODATKI TRENINGA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

Analizirate vsako podrobnost treninga in spoznate več o svoji zmogljivosti. Spremljajte svoj napredek in najboljše vadbe delite z drugimi.

Za več informacij glejte razdelek [Spletne storitve Polar Flow](#).

SMART COACHING

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

Ura vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Ortostatični test](#)
- [Test hoje](#)
- [Test regeneracije nog](#)
- [Test kolesarske zmogljivosti](#)
- [Test tekaške zmogljivosti](#)
- [Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#)
- [Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™](#)
- [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#)
- [Vodnik Sleepwise™ za večjo pozornost podnevi](#)
- [Temperatura kože ponoči](#)
- [Dnevni vodnik za vadbo FitSpark™](#)
- [Vodnik za počitek na podlagi vašega srčnega utripa](#)
- [Vodena dihalna vaja Serene™](#)
- [FuelWise™](#)
- [Merjenje moči pri teku na zapestju](#)
- [Polarjev program teka](#)
- [Running Index](#)
- [Pametni števec kalorij](#)
- [Koristi treninga](#)
- [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#)
- [Sledenje aktivnosti 24/7](#)
- [Vodnik aktivnosti](#)
- [Prednosti aktivnosti](#)

TRAINING LOAD PRO

Nova funkcija Training Load Pro™ meri, kako vaši treningi obremenijo telo in vam pomaga razumeti, kako to vpliva na vašo zmogljivost. Funkcija Training Load Pro prikazuje obremenitev treninga, tj. obremenitev za vaš kardiovaskularni sistem, tj. **kardio obremenitev**, z **občuteno obremenitvijo** pa lahko ocenite, kakšno obremenitev čutite. Funkcija Training Load Pro vam da tudi informacije o obremenitvi treninga za mišično-skeletni sistem (**mišična obremenitev**). Ko veste, kako obremenjen je posamezen sistem telesa, lahko optimizirate trening, tako da obremenite pravi sistem ob pravem času.

Kardio obremenitev

Kardio obremenitev temelji na izračunu impulza vadbe (TRIMP), splošno priznani in znanstveno dokazani metodi za vrednotenje obremenitve treninga. Vrednost za kardio obremenitev vam pove, kolikšno obremenitev vadba predstavlja za vaš kardiovaskularni sistem. Višja kot je kardio obremenitev, bolj naporna je bila vadba za vaš kardiovaskularni sistem. Kardio obremenitev se izračuna po vsaki vadbi na osnovi podatkov o vašem srčnem utripu in trajanju vadbe.

Občutena obremenitev

Subjektivni občutek je uporabna metoda za določanje obremenitve treninga pri vseh športih. **Občutena obremenitev** je vrednost, ki upošteva vaše subjektivno doživljanje zahtevnosti vadbe in trajanje vadbe. Merimo jo s **stopnjo občutenega napora (RPE)**, znanstveno sprejeto metodo za vrednotenje subjektivne obremenitve treninga. Uporaba lestvice RPE je še posebej uporabna pri športih, pri katerih obstajajo določene omejitve za merjenje obremenitve treninga na podlagi srčnega utripa, na primer pri treningu moči.



Ocenite svojo vadbo v mobilni aplikaciji Flow, da dobite vrednost **občutene obremenitve** za vadbo. Izbirate lahko na lestvici med 1 in 10, pri čemer je 1 zelo lahko in 10 zelo naporno.

Mišična obremenitev

Mišična obremenitev vam pove, v kolikšni meri so se med vadbo napenjale vaše mišice. Mišična obremenitev vam pomaga oceniti obremenitev treninga pri vadbah z visoko intenzivnostjo, kot so kratki intervali, sprinti in tek po hribu, ko vaš srčni utrip nima dovolj časa za odziv na spremembe intenzivnosti.

Mišična obremenitev kaže količino mehanske energije (kJ), ki ste jo proizvedli med tekom ali kolesarjenjem. To odraža vašo izhodno in ne vhodne energije, s katero ste proizvedli ta napor. V splošnem velja, da bolj kot ste telesno pripravljeni, boljša je učinkovitost med vhodno in izhodno energijo. Mišična obremenitev se izračuna na podlagi moči in trajanja. Če gre za tek, šteje tudi vaša teža.

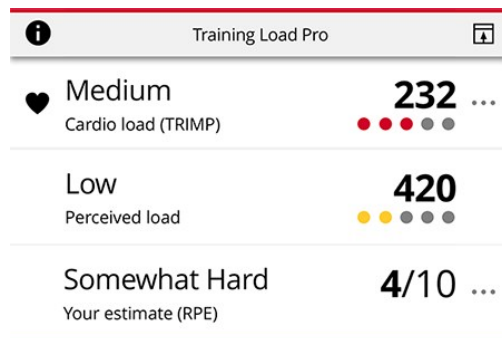


Mišična obremenitev se izračuna iz podatkov o moči, tako dobite vrednost za mišično obremenitev pri teku. Za mišično obremenitev pri kolesarjenju potrebujete ločen [senzor za moč za kolesarjenje](#).

Obremenitev treninga med posamezno vadbo

Obremenitev treninga med eno vadbo se prikaže v povzetku vadbe v uri, v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.

Za vsako izmerjeno treninga prejmete absolutno številko obremenitve treninga. Višja kot je obremenitev, več napora je to zahtevalo od vašega telesa. Poleg tega si lahko ogledate vizualni prikaz s točkovno premico ter besedilni opis napora zaradi obremenitve treninga med vadbo v primerjavi s povprečno obremenitvijo med vadbo v zadnjih 90 dneh.



Točkovna premica ter besedilni opis se prilagajata glede na vaš napredek: pametneje kot trenirate, večje obremenitve lahko prenašate. Ko se vaša telesna pripravljenost in toleranca za vadbo izboljšujeta, lahko obremenitev treninga, ki je bila pred nekaj meseci ocenjena s tremi točkami (srednja), v prihodnje šteje samo 2 točki (nizka). Prilagodljiva lestvica kaže na to, da lahko enaka vrsta vadbe različno vpliva na vaše telo, odvisno od vaše trenutne kondicije.

- ● ● ● ● Zelo visoko
- ● ● ● ● Visoko
- ● ● ● ● Srednje
- ● ● ● ● Nizko
- ● ● ● ● Zelo nizko

Zahtevnost in toleranca

Nova funkcija Training Load Pro poleg kardio obremenitve med posameznimi vadbami meri vaše kratkoročne (zahtevnost) in dolgoročne kardio obremenitve (toleranco).

Zahtevnost kaže, kako zahteven je bil vaš trening v zadnjem času. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih 7 dni.

Toleranca opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio trening. Prikazuje vašo povprečno dnevno obremenitev za zadnjih 28 dni. Da izboljšate svojo toleranco za kardio trening, počasi stopnjujte trening v daljšem časovnem obdobju.

Status kardio obremenitve

Status kardio obremenitve preveri razmerje med vašo **zahtevnostjo** in **toleranco** ter na osnovi tega pokaže, ali ste v stanju obremenitve z zmanjšano kardio vadbo, vzdrževanjem kardio vadbe, napredkom ali prekomerno kardio vadbo. Status kardio obremenitve vas vodi pri vrednotenju učinka, ki ga ima trening na vaše telo, in vam pove, kako le-ta vpliva na vaš napredek. Ko veste, kako pretekli treningi vplivajo na vašo zmogljivost danes, imate popoln nadzor nad obsegom treninga in optimizacijo časa treninga z različno intenzivnostjo. Ko spoznate, kako se vaše stanje treninga spremeni po vadbi, bolj razumete, kolikšno obremenitev je vadba povzročila.

Status kardio obremenitve v uri

Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, da prikažete vpogled **Statusu kardio obremenitve**.



1. Graf za status kardio obremenitve
2. **Statusu kardio obremenitve** in številna vrednost statusa kardio obremenitve (= zahtevnost, deljena s toleranco).

Prekomerna vadba (obremenitev je veliko višja kot običajno):

Napredek (obremenitev se počasi zvišuje)

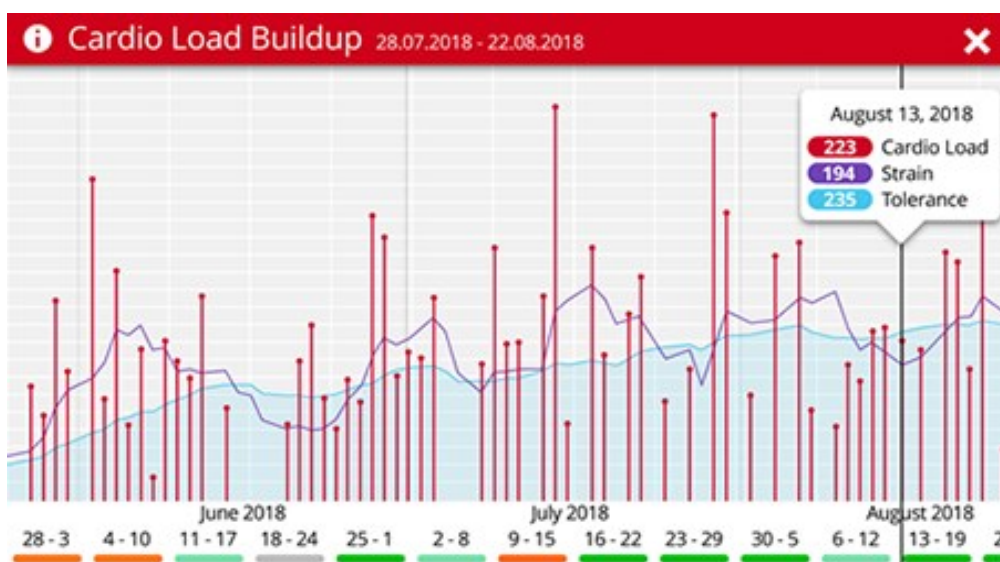
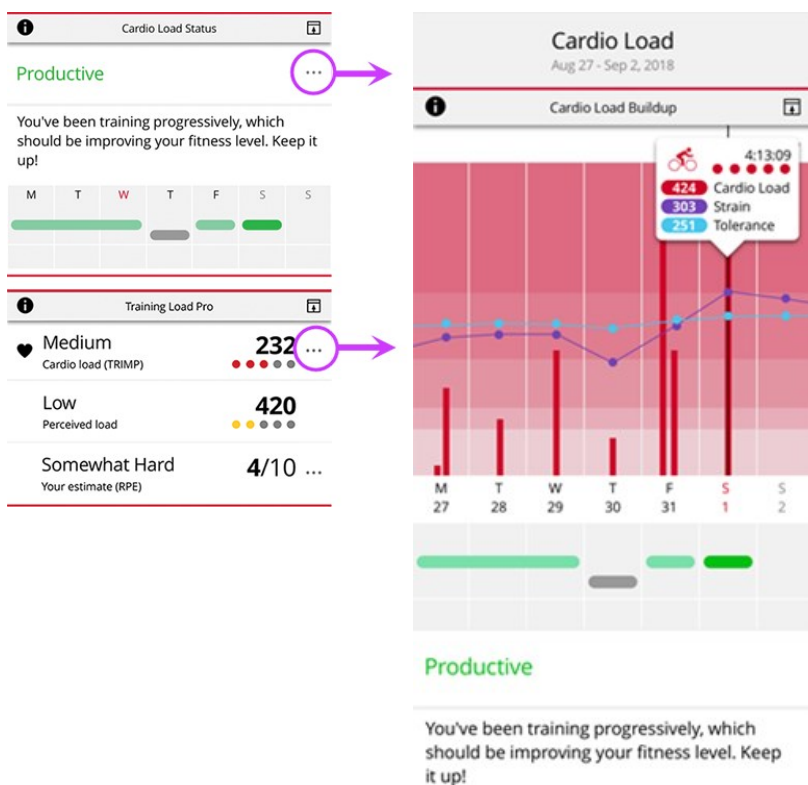
Vzdrževanje (obremenitev je nekoliko nižja kot običajno)

Zmanjšana vadba (obremenitev je veliko nižja kot običajno)

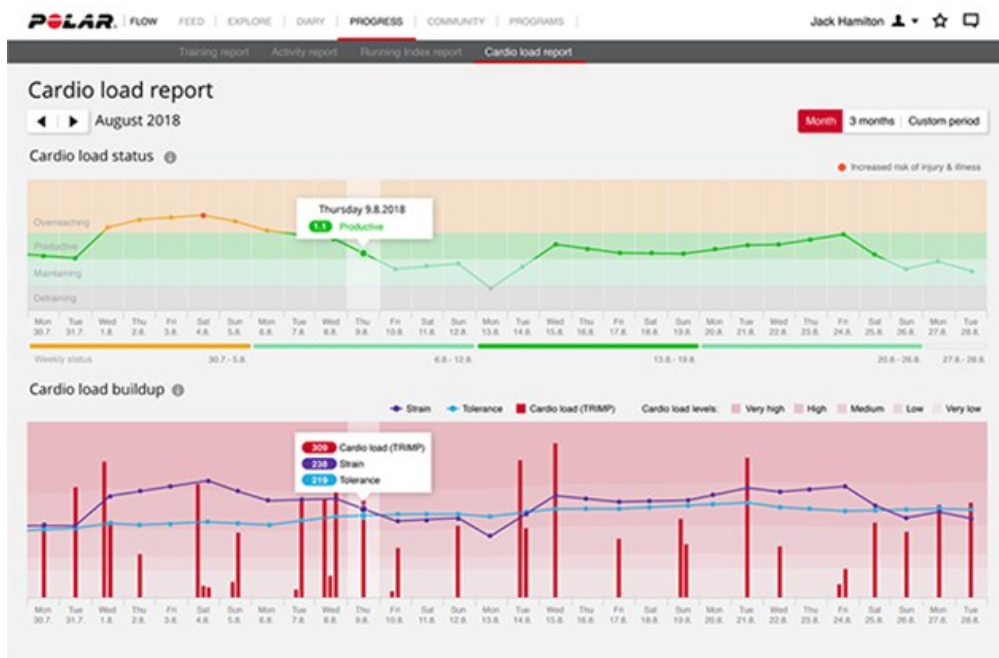
3. **Zahtevnost in toleranca**
4. Besedilni opis statusa kardio obremenitve

Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi

V aplikaciji Polar Flow in spletni storitvi lahko spremljate, kako se vaša kardio obremenitev sčasoma povečuje in kako so se vaše kardio obremenitve spreminjale v zadnjem tednu ali zadnjih nekaj mesecih. Za ogled napredka kardio obremenitve v aplikaciji Polar Flow pritisnite ikono s tremi pikami v povzetku treninga (modul Training Load Pro).



Za ogled statusa kardio obremenitve in napredka kardio obremenitve v spletni storitvi Flow odprite meni **Napredek** > **Poročilo o kardio obremenitvi**.



Status kardio obremenitve

- Prekomerna vadba (obremenitev je veliko višja kot običajno):
- Napredek (obremenitev se počasi zvišuje)
- Vzdrževanje (obremenitev je nekoliko nižja kot običajno)
- Zmanjšana vadba (obremenitev je veliko nižja kot običajno)

Rdeči stolpci prikazujejo kardio obremenitev med vadbami. Višji kot je stolpec, bolj naporna je bila vadba za vaš kardio sistem.

Barve ozadja prikazujejo, kako naporna je bila vadba v primerjavi z vašo povprečno vadbo v zadnjih 90 dneh, podobno kot lestvica petih točk z besednimi opisi (zelo nizko, nizko, srednje, visoko, zelo visoko).

Zahtevnost prikazuje, kako zahteven je bil trening v zadnjem času. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 7 dni.

Toleranca opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio trening. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 28 dni. Za izboljšanje svoje tolerance za kardio trening počasi stopnjajte trening skozi daljše časovno obdobje.

Več informacij o funkciji Polar Training Load Pro najdete v tem [poglobljenem priročniku](#).

RECOVERY PRO

Recovery Pro je edinstven sistem sledenja, ki vas seznanja, ali je vaš kardio sistem regeneriran in pripravljen na kardio trening. Poleg tega nudi povratno informacijo o regeneraciji in priporočila za trening na podlagi dolgo- in kratkoročnega ravnovesja med treningi in regeneracijo.

Recovery Pro deluje z [Training Load Pro](#), ki vam nudi holistični pogled, kako so med vašim treningom obremenjeni različni sistemi. Recovery Pro vam sporoči, kako vaše telo prenaša omenjene obremenitve in kako to vpliva na vašo dnevno pripravljenost za kardio-trening in kratko- in dolgoročno regeneracijo.

Regeneracija in pripravljenost na kardio trening.

Regeneracijo vašega kardio sistema, ki vpliva na pripravljenost za kardio trening, merimo z ortostatičnim testom. Vaše vrednosti variabilnosti, ki jih merimo med testom, primerjamo z vašo osebno osnovo in ugotavljamo, ali obstajajo odkloni od povprečja.

Ravnovesje med treningi in regeneracijo

Recovery Pro kombinira vaše izmerjene in osebne dolgoročne podatke o regeneraciji z vašimi dolgoročnimi obremenitvami treninga (Kardio obremenitev) za nadzor ravnovesja med treningi in regeneracijo. Poleg dejavnikov treninga, ki vplivajo na vašo regeneracijo, Recovery Pro upošteva tudi druge dejavnike, kot so slab spanec in mentalni stres z osebni vprašanji o regeneraciji, s katerimi zbira podatke o bolečinah v mišicah, kako obremenjeni se počutite in kako ste spali.

Povratna informacija o regeneraciji in priporočila za dnevni trening

Z Recovery Pro dobite povratno informacijo o trenutni regeneraciji vašega kardio sistema in o vašem dolgoročnem ravnovesju med treningi in regeneracijo. Vaša personalizirana dnevna priporočila temeljijo na obojem. Upošteva vrednosti vaše variabilnosti srčnega utripa iz ortostatičnega testa in vaša vprašanja o regeneraciji na vaši osebni osnovi in normalno vrednost obeh skupaj s statusom kardio obremenitve iz vaših treningov.

Začnite uporabljati Recovery Pro

Ko začnete uporabljati Recovery Pro, potrebujete podatke, da lahko sestavite svojo osebno osnovo in tipične vrednosti in šele nato vam mi lahko pripravimo natančno povratno informacijo o vaši regeneraciji. Povratna informacija o regeneraciji je na voljo, ko:

- Je na voljo vaš status kardio obremenitve (vsaj tri dni ste vadili z merilnikom srčnega utripa)
- V predhodnih sedmih dneh ste opravili vsaj tri ortostatične teste
- Na vprašanja o regeneraciji ste v sedmih dneh odgovorili vsaj trikrat.

1. Vključite funkcijo Recovery Pro.

Začnite uporabljati funkcijo Recovery Pro, tako da vključite povratne informacije o regeneraciji. To naredite na svoji uri. Izberite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Spremljanje regeneracije > Recovery Pro** in jo **Vključite**. Funkcija Recovery Pro za spremljanje regeneracije je na voljo samo na vaši uri, ne pa tudi v spletni storitvi Flow ali v aplikaciji.

2. Ortostatični test opravite vsaj tri jutra v tednu

Ko je funkcija Recovery Pro vključena, vas bo ura pozvala, da načrtujete ortostatični test vsaj tri jutra na teden (npr. ob ponedeljkih, četrtek in sobotah). Za čim bolj točne informacije o regeneraciji vam priporočamo, da ortostatični test, če je mogoče, opravite vsako jutro. V tem primeru boste informacije o regeneraciji kardio sistema dobili vsak dan poleg povratne informacije o dnevni regeneraciji.

3. Opravite ortostatični test ob načrtovanih jutrih

Ortostatični test meri vaš srčni utrip in variabilnost srčnega utripa (HRV). Variabilnost srčnega utripa reagira na preobremenitev med vadbo in na stres izven vadbe. Nanjo vplivajo stresni dejavniki, kot so mentalni stres, spanec, bolezen in okoljske spremembe (temperatura, nadmorska višina), če omenimo le nekatere. Recovery Pro uporablja vašo variabilnost srčnega utripa v mirovanju (RMSSD mirovanje) in variabilnost srčnega utripa v stoječem položaju (RMSSD stoje), ki ju meri med testom in ju primerja z individualno normalno vrednostjo. Če vaša variabilnost srčnega utripa odstopa od vaše normalne vrednosti, pomeni, da nekaj moti vašo regeneracijo.

Vaše normalne vrednosti se izračunajo iz vaših individualnih vrednosti standardnih odklonov vaših testnih rezultatov zadnjih štirih tednov. Če ste v tem obdobju test opravili več kot štirikrat, se standardni odklon izračuna na osnovi vaših individualnih vrednosti. Če pa ste v tem obdobju test opravili manj kot štirikrat, se standardni odklon izračuna na osnovi standardov prebivalstva. V obdobju štirih tednov rabimo najmanj en rezultat testa.

Pogosteje ko opravljate teste, natančnejši so rezultati. Da bodo rezultati čim bolj zanesljivi, vsakokrat izvajajte teste v čim bolj podobnih pogojih – priporočamo, da test izvajate zjutraj pred zajtrkom.

Zvečer pred načrtovanim testom boste prejeli opomnik. Ob jutrih, ko ste načrtovali test, boste prejeli poziv, da opravite test. Na prikazu časa ure podrsajte po zaslonu od spodaj navzgor, da boste videli obvestila, ki vsebujejo opomnik o ortostatičnem testu. Test lahko zaženete neposredno iz opomnika. Za izvedbo ortostatičnega testa poiščite natančna navodila [tukaj](#).

4. Dnevno odgovarjajte na vprašanja o regeneraciji

Vaša ura vam po postavlja vprašanja o regeneraciji preko opomnika vsak dan, ne glede na to, ali ste ta dan načrtovali ortostatični test ali ne. Na prikazu časa ure podrsajte po zaslonu od spodaj navzgor, da boste videli obvestila, ki

vsebujejo opomnik o vprašanjih o regeneraciji. Ob dnevih, ko ste načrtovali ortostatični test, se bodo na vaši uri pojavila vprašanja o regeneraciji takoj po testu. Idealno je, da nanje odgovorite v roku 30 minut, ko se zbudite.

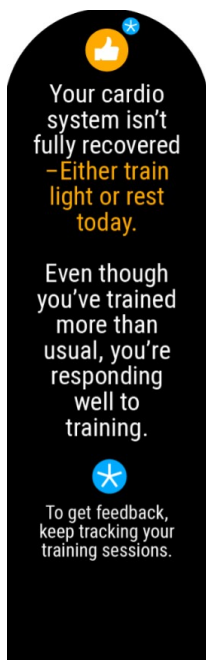
Vprašanja so oblikovana tako, da pomagajo odkriti, ali kaj moti vašo regeneracijo. Regeneracijo lahko na primer motijo prekomerna mišična utrujenost, mentalni pritiski ali pa samo slab spanec. Spodaj si lahko pogledate vprašanja o regeneraciji:

- **Ali vas mišice bolj kot običajno? Ne, nekoliko, veliko bolj**
- **Se počutite bolj izčrpane kot običajno? Ne, nekoliko, veliko bolj**
- **Kako ste spali? Zelo dobro, dobro, v redu, slabo, zelo slabo.**

Poglejte svojo povratno informacijo o regeneraciji

Povratno informacijo o regeneraciji lahko vidite na svoji uri. Priporočila za svoj dnevni trening na statusu kardio obremenitve si lahko ogledate na prikazu svoje ure. Povlecite levo/desno ali se premikajte z gumbom NAVZDOL/NAVZDOL, dokler jih ne vidite.

1. Pritisnite na zaslon ali gumb V redu za več podrobnosti. Najprej boste videli Status kardio obremenitve (Zmanjšana vadba, Vzdrževanje, Napredek ali Prekomerna vadba), ki je del Training Load Pro. Ko boste imeli dovolj podatkov o regeneraciji, boste na tej strani videli svoja dnevna priporočila za trening.
2. Povlecite ali se premaknite z gumbi na Povratno informacijo o regeneraciji. Pritisnite Več ali gumb V redu za več podrobnosti o povratni informaciji o regeneraciji. Sestavljajo jo:



Ikona, ki ponazarja pripravljenost na kardio trening glede na dnevna priporočila za trening in naše nasvete. Ikona za povečano tveganje za poškodbo ali bolezen nadomesti ikono z nasveti za trening, če je tveganje za poškodbo ali bolezen povečano. Kratek nasvet za trening je lahko:

Dnevna povratna informacija, ali je vaš kardio sistem regeneriran ali ne*, sledijo vaša dnevna priporočila z vadbo, ki temeljijo na rezultatih ortostatičnega testa tega dne, in če so na voljo tudi na odgovorih na vprašanja o regeneraciji in na vaši zgodovini odgovorov skupaj z vašimi podatki o vadbi (Kardio obremenitev) za daljše obdobje. Priporočila lahko vsebujejo tudi opozorilo pred povečanim tveganjem pretreniranja, lahko pa vas opozori na povečano tveganje poškodb in bolezni.

*Če želite vedeti, ali je vaš kardio sistem regeneriran ali ne, morate ta dan opraviti ortostatični test.

Povratna informacija o vaših dolgoročnih navadah glede treninga in regeneracije. To lahko vsebuje informacijo o vaši reakciji na trening, če trenirate več ali manj kot običajno ali če obstaja tveganje za poškodbo ali bolezen, ker ste trenirali več kot običajno. Vsebuje lahko tudi povratno informacijo, ali obstaja možnost, da ste pod prevelikim stresom zaradi česa drugega in ne zaradi treninga. Vaša dolgoročna povratna informacija temelji na:

- Vašem povprečnem rezultatu razpoloženja zadnjih sedem dni, ki ga izračunamo na podlagi vaših odgovorov na vprašanja o regeneraciji
- Vašem sedemdnevnom povprečju vrednosti variabilnosti srčnega utripa, ki jo merimo z ortostatičnim testom in primerjamo z vašimi individualnimi normalnimi vrednostmi zadnjih štirih tednov.
- Vaša zgodovina vadbe (Status kardio obremenitve)

Omejitev odgovornosti, kadar nimamo dovolj podatkov, da bi vam lahko pripravili zanesljivo povratno informacijo. Če to funkcijo uporabljate pogosteje, bodo povratne informacije natančnejše.

ORTOSTATIČNI TEST

Ortostatični test je splošno orodje za nadzor ravnovesja med treningom in regeneracijo. Z njim lahko spremljate, kako se vaše telo odziva na trening. Poleg sprememb v treningu lahko na rezultate vašega ortostatičnega testa vpliva še veliko drugih dejavnikov, kot so mentalni stres, spanec, bolezen in okoljske spremembe (temperatura, nadmorska višina), če omenimo le nekatere.

Test temelji na merjenju srčnega utripa in njegovi variabilnosti. Spremembe srčnega utripa in variabilnost srčnega utripa odsevajo spremembe v perifernem živčevju, ki ureja srčni utrip.

Izvedba testa

Ortostatični test lahko izvedete s seznanjenim Polarjevim senzorjem srčnega utripa ali meritvijo EKG na zapestju v svoji uri. Test traja štiri minute, da pa so rezultati čim bolj zanesljivi, ga morate vsakokrat izvajati v čim bolj podobnih pogojih – priporočamo, da test izvajate zjutraj pred zajtrkom. Test izvajajte redno, da boste lahko določili svoje izhodišče. Nenadni odkloni od vašega povprečja bi lahko pomenili, da nekaj ni v ravnovesju. Glejte navodila v nadaljevanju:

Kako opraviti ortostatični test z meritvijo EKG na zapestju v svoji uri

- Med testom bodite sproščeni in mirni.
- Okoli vas ne sme biti motečih zvokov (npr. televizija, radio ali telefon) ali ljudi, ki bi se z vami pogovarjali.
- Priporočamo, da test izvajate redno, vedno ob istem času, najbolje zjutraj, ko se zbudite, da bodo rezultati primerljivi.

V uri izberite **Testi > Ortostatični test > Začni test**. Ura začne iskati vaš srčni utrip. Ko najde srčni utrip, se na zaslonu izpiše **Lezite in se sprostite**.

- Prst mirno držite na zgornjem levem gumbu ure (LUČKA). Ne pritisnite ga.
- Lahko sedite v sproščeni položaji ali pa ležite na postelji. Test opravljajte vedno v enakem položaju.
- Prvi del testa traja dve minuti. Skušajte biti karseda pri miru.
- Po dveh minutah prejmete opomnik, da vstanete. Vstanite in stojte **še dve minuti**, dokler ura znova ne zapiska. Test je zaključen.



Ko vstanete, lahko prst odmaknete z gumba ure. Ne pozabite prsta dati na gumb, takoj ko boste znova v stoječem položaju.

Test lahko kadar koli prekinete s pritiskom gumba NAZAJ. Prikaže se sporočilo, da je test preklican.

Kako opraviti ortostatični test s seznanjenim Polarjevim senzorjem srčnega utripa

Za ortostatični test potrebujete senzor srčnega utripa Polar H9/H10 (uporabite lahko tudi senzor srčnega utripa H6 ali H7, če ga imate).

- Navlažite območje elektrod na traku in namestite trak tesno okrog prsnega koša.
- Med testom bodite sproščeni in mirni.
- Okoli vas ne sme biti motečih zvokov (npr. televizija, radio ali telefon) ali ljudi, ki bi se z vami pogovarjali.
- Priporočamo, da test izvajate redno, vedno ob istem času, najbolje zjutraj, ko se zbudite, da bodo rezultati primerljivi.

V uri izberite **Testi > Ortostatični test > Začni test**. Ura začne iskati vaš srčni utrip. Ko najde srčni utrip, se na zaslonu izpiše **Lezite in se sprostite**.

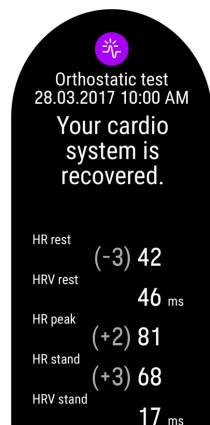
- Lahko sedite v sproščenem položaju ali pa ležite na postelji. Test opravljajte vedno v enakem položaju.
- Prvi del testa traja dve minuti. Skušajte biti karseda pri miru.
- Po dveh minutah prejmete opomnik, da vstanete. Vstanite in stojte **še dve minuti**, dokler ura znova ne zapiska. Test je zaključen.

Test lahko kadar koli prekinete s pritiskom gumba NAZAJ. Prikaže se sporočilo, da je test preklican.

Če vaša ura ne more prejeti signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo Test ni uspel. V tem primeru se prepričajte, da so elektrode senzorja srčnega utripa vlažne in da se trak iz tkanine tesno prilega.

Rezultati testa

Test temelji na merjenju petih različnih vrednosti srčnega utripa in njegove variabilnosti. To so:



- Srčni utrip v mirovanju: Povprečni srčni utrip med ležanjem
- Variabilnost srčnega utripa v mirovanju (RMSSD mirovanje): Variabilnost srčnega utripa med ležanjem
- Najvišji srčni utrip: To je najvišji srčni utrip, ki ga imate potem, ko ste vstali.
- Srčni utrip v stoječem položaju: Povprečni srčni utrip, ko mirno stojite.
- Variabilnost srčnega utripa v stoječem položaju (RMSSD stoje): Variabilnost srčnega utripa, ko mirno stojite.

Zadnji rezultat vašega testa je prikazan na vaši uri v **Testi > Ortostatični test > Zadnji rezultati**. Prikazan je samo vaš zadnji rezultat in samo vaš prvi uspešno opravljen test se upošteva pri Recovery Pro. Razlika v vašem srčnem utripu v mirovanju, najvišjem srčnem utripu in srčnem utripu v stoječem položaju ter povprečnimi vrednostmi je prikazana v oklepaju ob vašem zadnjem rezultatu.

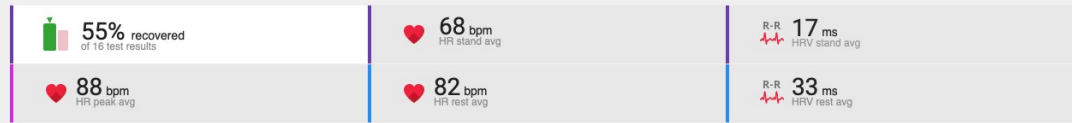
Za vizualno analizo rezultatov ortostatičnega testa odprite spletno storitev Flow in izberite test iz svojega dnevnika ter si oglejte podrobnosti. Tudi dolgoročno lahko spremljate rezultate svojih testov in opazujete odstopanja od svoje izhodiščne vrednosti.

Test report

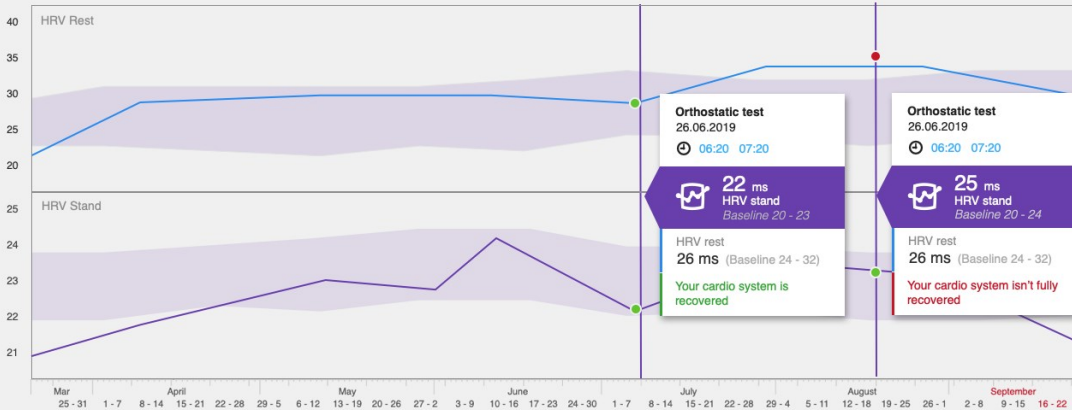
Orthostatic test

15/04/2019 15/06/2019 Last month Last 3 months Last 6 months

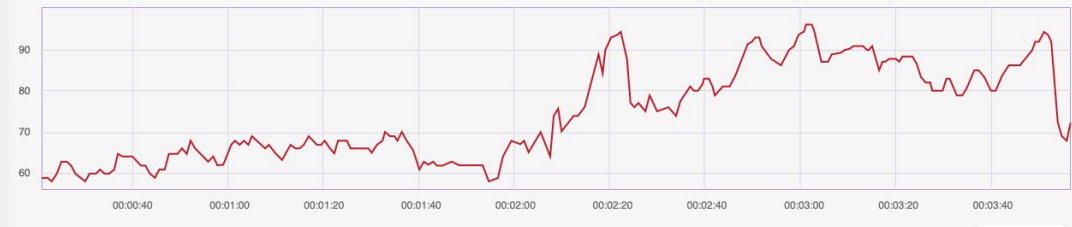
Orthostatic test



Heart rate HRV (RMSSD)



Date	HR Rest	HRV Rest	HR Peak	HR Stand	HRV Stand	Cardio recovery
30.06.2019 klo 08:07	82 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	28 ms	Not recovered
29.06.2019 klo 08:00	86 bpm	23 ms	92 bpm	67 bpm	33 ms	Not recovered
28.06.2019 klo 08:00	86 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	34 ms	Not recovered
27.06.2019 klo 08:00	83 bpm	24 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
26.06.2019	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
klo 7:20 Baseline	76 bpm	19 ms (20 - 28)	89 bpm	69 bpm	26 ms (24 - 32)	Recovered



klo 6:20	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
25.06.2019 klo 08:00	76 bpm	23 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
24.06.2019 klo 08:00	83 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	27 ms	Not recovered
23.06.2019 klo 08:00	95 bpm	22 ms	92 bpm	67 bpm	21 ms	Not recovered

Če ste v obdobju 28 dni opravili vsaj dva ortostatična testa, boste po testu na svojo uro prejeli povratno informacijo o regeneraciji kardio sistema.

Ko boste v obdobju 28 dni opravili vsaj štiri teste, bomo vaše rezultate ortostatičnega testa primerjali z vašimi običajnimi individualnimi vrednostmi variabilnosti srčnega utripa (RMSSD). Vaše normalne vrednosti se izračunajo iz standardnih odklonov rezultatov testov zadnjih 4 tednov. Ker so vrednosti variabilnosti srčnega utripa zelo individualne, je natančnost večja, če opravite več meritev.

Ortostatični test z Recovery Pro

Ortostatični test je sestavni del funkcije [Recovery Pro](#), ki vam sporoča, ali je vaš kardiovaskularni sistem regeneriran ali ne. Pri tem primerja rezultate ortostatičnega testa z vašo izhodiščno vrednostjo, ki jo pridobiva med vašimi testi, zato

upošteva tudi osebno regeneracijo in dolgoročno tudi zgodovino vaših treningov.

TEST HOJE

Test hoje je preprost, varen in ponovljiv test za merjenje vaše vrednosti VO_{2max} . S tem testom lahko spremljate, kako napreduje vaša aerobna kondicija. Razumevanje aerobne telesne pripravljenosti je ključno za učinkovito vadbo. Zato je test hoje dragoceno orodje tako za tiste, ki trenirajo zgolj občasno, kot tiste, ki trenirajo redno. Priporočamo vam, da test opravite, ko začnete s programom treninga in ga nato ponovite vsake tri mesece. Seveda pa ga lahko ponavljate tudi pogosteje, če želite.

Petnajst minut morate hoditi kar se da hitro in v stalnem tempu. To pomeni, da hodite hitreje, kot ste vajeni običajno. Skušajte dvigniti svoj srčni utrip nad 65 % maksimuma med ogrevanjem in ga skušajte vzdrževati med testom, tako da ohranjate hiter in živahen tempo. Vaša vrednost VO_{2max} je odvisna od prehojene razdalje, srčnega utripa med testom in osebnih lastnosti (starosti, spola, višine ter teže). Načeloma velja, da hitrejša kot je hoja in nižji kot je srčni utrip, boljša je vaša aerobna kondicija.

Opravljanje testa

Preden začnete s testom preberite razdelek [Zdravje in trening](#) v teh navodilih za uporabo ali pa list s pomembnimi informacijami, ki je priložen izdelku. Če ste bolni, poškodovani ali se slabo počutite, testa ne izvajajte. Poskrbite tudi, da bodo vaše fizične nastavitve – vključno z višino, težo, starostjo in podatkom, na kateri roki nosite uro – pravilni. Ti podatki se uporabljajo pri izračunu rezultata. GPS (GNSS) spremlja vašo hitrost, zato morate test opraviti na prostem.

Test opravite na ravnem terenu, na poti ali cesti, nekje, kjer vam nič ne zastira pogleda na nebo, saj bo tako GPS (GNSS) deloval najbolje. Izogibajte trasam s semaforji in drugimi ovirami, ki vas bi upočasnile. Prav tako lahko na natančnost GPS (GNSS) vplivajo visoke stavbe, tuneli, delno pokriti stadioni in drevesa.

Upoštevajte tudi, da morajo biti razmere pred testiranjem vsakič približno enake. Na rezultate vašega testa lahko na primer vpliva intenzivna vadba dan pred testom ali pa velik obrok tik pred testom. Med testom hodite kolikor hitro zmorete in z enakomernim tempom. Ne tecite. Skušajte doseči, da bo vaše srce bilo z hitrostjo nad 65 % vašega maks. srčnega utripa. Zgornje meje ni. Dlje kot hodite, boljši bo rezultat. Če je vaš srčni utrip prenizek, vas bo ura opozorila na to. To pomeni, da morate hoditi hitreje, da dvignete srčni utrip.

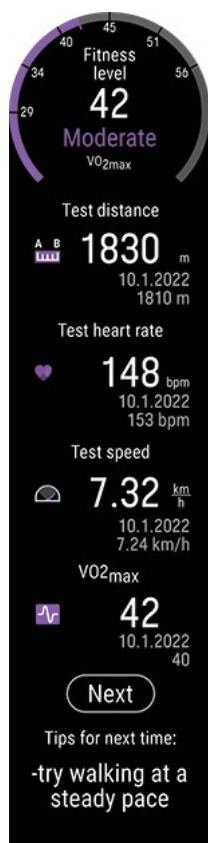
Test hoje, vključno z ogrevanjem in ohlajanjem, traja približno 25 minut. Vključuje ogrevanje (5 minut), test (15 minut) in ohlajanje (5 minut). Preden začnete, znova preberite navodila v uri, tako da odprete možnost **Test hoje > Navodila**, da prikažete natančno razdelitev testa in navodila za izvedbo.

1. Odprite meni **Testi > Test hoje > Začni** in podrsajte navzdol, da prikažete pregled testa. Ko ste pripravljeni, da začnete test, izberite možnost **Naprej**.
2. Oglejte si vprašanja glede svojega zdravstvenega stanja in sprejmite pogoje, da preklopite v način pred vadbo.
3. Za test se uporablja športni profil hoje. Ta je v prikazu testa prikazan v vijolični barvi. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskega signala GPS (ikona za GPS začne utripati zeleno).
4. Začnite s primernim ogrevanjem. Skušajte dvigniti svoj srčni utrip nad 65 % svojega maks. srčnega utripa, tako da ohranjate hiter in živahen tempo. Sledite navodilom na zaslonu, da opravite ogrevanje.
5. Ko dosežene najmanj 65 % svojega maks. srčnega utripa ali se ogrevate vsaj tri minute, lahko začnete s testom. Izberite možnost **Začni test**, da začnete.
6. Skušajte doseči, da bo vaše srce med testom bilo s hitrostjo najmanj 65 % vašega maks. srčnega utripa.
7. Testna faza se zaključi po 15 minutah. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite in nato začnete s fazo ohlajanja.
8. Ko končate, hodite počasi, da se ohladite in spodbudite regeneracijo.
9. Ko končate z ohlajanjem, se bo na zaslonu izpisala prehojena razdalja.
10. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno prekinete beleženje vadbe, nato pa isti gumb pritisnite in držite še enkrat, da zaključite vadbo.

Med testom: Vaš trenutno srčni utrip in srčni utrip, nad katerim morate ostati, sta prikazana na vrhu zaslona. Na dnu zaslona je naveden pretečen čas.



Rezultati testa



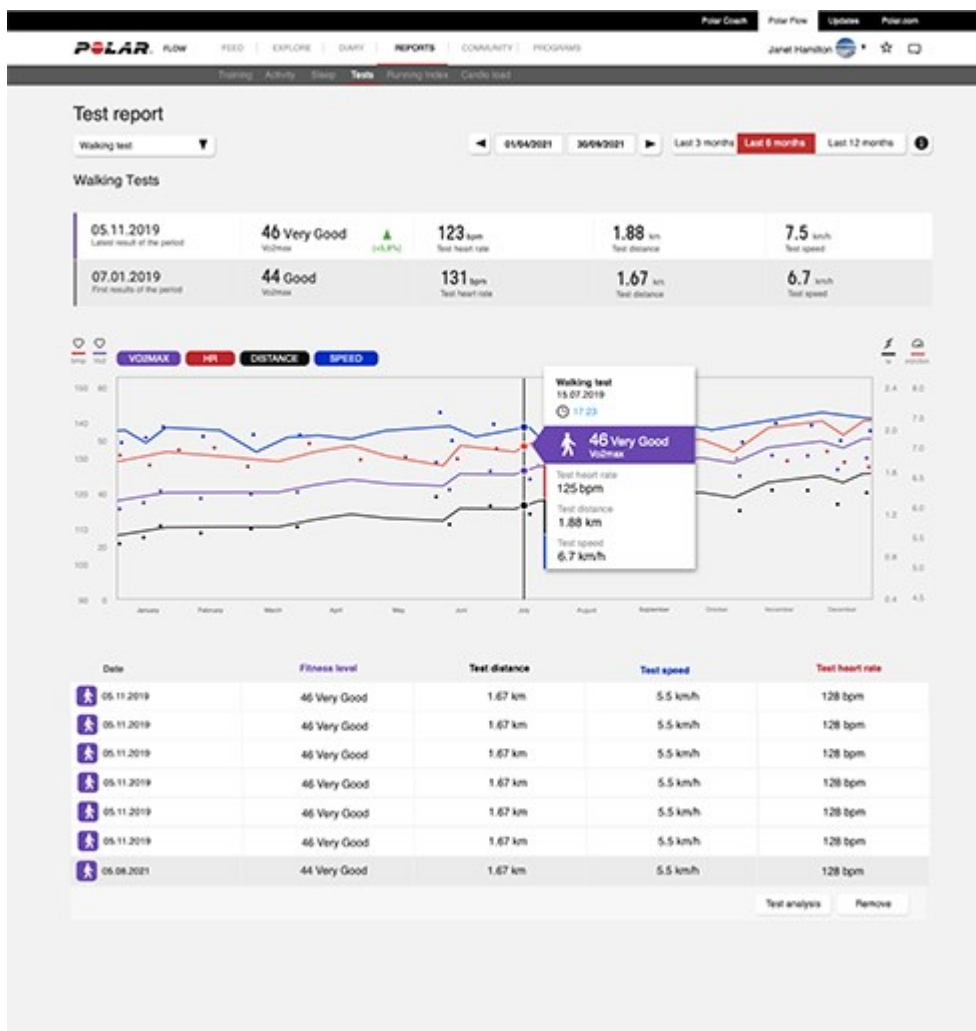
- Povzetek testa prikazuje vašo vrednost VO₂max. Rezultat se uvrsti glede na spol in starost, in sicer na lestvici od »zelo nizko« do »elitno«.
- Testna razdalja (razdalja, ki ste jo prehodili med testom)
- Srčni utrip (povprečen srčni utrip zadnjih 5 minut testa)
- Hitrost/tempo med testom (vaša povprečna hitrost/tempo med testom)
- Napotki za naslednjič (s temi napotki, ki so prikazani samo na uti, izboljšate ponovljivost testa)

Rezultate svojega zadnjega testa si lahko ogledate v **Testi > Test hoje > Zadnji rezultati**.

Če želite posodobiti svojo vrednost VO₂max na podlagi rezultata testa, morate rezultate sinhronizirati v aplikaciji Flow. Ko boste po sinhronizaciji odprli aplikacijo Flow, se prikaže vprašanje, ali jo želite posodobiti.

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

Ne pozabite svojih rezultatov testa sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Če želite spremljati rezultate na dolgi rok, si lahko vse podatke na enem mestu ogledate v spletni storitvi Polar Flow. Na strani s testi si lahko ogledate vse teste, ki ste jih opravili, in primerjate rezultate. Tako lahko spremljate svoj dolgoročni napredek in spremembe v svoji zmogljivosti.



TEST REGENERACIJE NOG

Test regeneracije nog vam pove, v kolikšni meri so se mišice vaših nog regenerirale po treningu. Obenem vam pokaže tudi razvoj eksplozivnosti. Test opravite, če želite preveriti, ali ste pripravljeni na trening moči in hitrosti. Gre za pogost, enostaven in varen test, ki ga lahko opravite kjerkoli. Zanj potrebujete le uro Polar.

Test opravite tako, da izvedete tri poskoke, med vsakim pa si privoščite krajši oddih. Najprej hitro počepnite, nato se silovito odženite v zrak, kolikor visoko lahko. Tako dvosmerno gibanje da vašim mišicam elastično energijo za maksimalno eksplozivnost. Test je zaradi tega tudi lažje ponovljiv, poleg tega je manj možnosti za napake.

Da bi dobili povratne informacije o regeneraciji mišic nog, morate opraviti vsaj dva testa v obdobju 28 dni. S tem postavite izhodiščno vrednost. Potem ko opravite tretji test v 28-dnevem obdobju, boste dobili povratne informacije o regeneraciji mišic nog. To pomeni, da če skočite precej nižje od svoje izhodiščne vrednosti, vaše mišice niso povsem regenerirane. Priporočamo vam, da test izvajate kar se da pogosto. Tako bo bolj zanesljiv, saj boste imeli več rezultatov za izračun izhodišča.

Povratne informacije vključujejo tudi informacije o regeneraciji vašega kardio sistema, vendar morate v tem primeru uporabljati bodisi funkcijo Recovery Pro bodisi Nightly Recharge.

Izvedba testa

Testa ne izvajajte, če ste bolni, poškodovani, ali se ne počutite dobro. Utrujenost po treningu naj vas kljub temu ne ustavi pri izvedbi testa, saj boste tako izvedeli, kako ste se regenerirali po treningu. Če veliko trenirate ali se soočate s povečanim tveganjem za nastanek poškodb ali bolezni, lahko test regeneracije nog opravite vsak dan – tako boste vedeli, ali ste pripravljeni na intenziven trening.

Oglejte si navodila na svoji uri, tako da odprete možnost **Testi > Test regeneracije nog > Kako**, preden si ogledate natančen prikaz testa in navodila za njegovo izvedbo ter animacije.

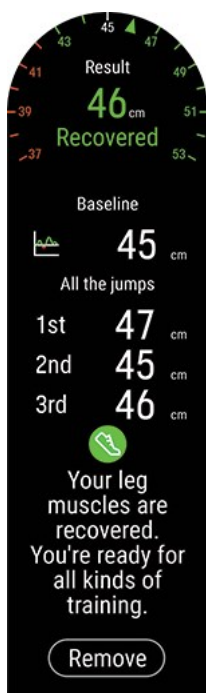
Ko ste pripravljeni, izberite možnost **Testi > Test regeneracije nog** in izberite možnost **Začetek**. Narediti morate tri poskoke. Ponovitve so pri tem testu ključne, zato test vedno izvedite z isto (pravilno) tehniko.

1. Hrbet in noge naj bodo iztegnjene, roke pa na bokih. Pazite na položaj rok, saj je ta ključen za natančnost in ponovljivost testa. Roke naj bodo med testom vseskozi na bokih. Tako bodo skoki pravilno merjeni.
2. Ko zaslišite pisk, hitro počepnite in silovito skočite v zrak. Pristanite z delom stopala tik pod prsti, noge naj bodo iztegnjene. Po vsakem pisku imate na voljo 40 sekund za poskok.
3. Pred vsakim poskokom se izpiše sporočilo **POČAKAJTE**. Počakajte, dokler se na zaslonu ne izpiše sporočilo **SKOČITE** in zaslišite pisk. Nato skočite.
4. Na zaslonu se izpiše sporočilo **Test končan**, ko uspešno naredite vse tri poskoke.

Rezultati testa

Po testu se bo izpisala višina vsakega skoka in povprečje vseh treh skokov, na podlagi katerega se izračuna izhodiščna vrednost. Rezultate svojega zadnjega testa si lahko ogledate v **Testi > Test regeneracije nog > Zadnji rezultati**.

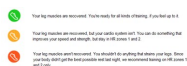
Regeneracija nog se meri tako, da se vaši rezultati testa primerjajo z vašo izhodiščno vrednostjo, ki predstavlja povprečno vrednost vaših rezultatov v preteklih 28 dneh. Samo en rezultat na dan se vključi v izračun izhodiščne vrednosti. Če test opravite večkrat na dan, se bo upošteval samo najboljši rezultat.



Če torej skočite precej nižje od svoje izhodiščne vrednosti, vaše mišice niso povsem regenerirane. Vaše mišice nog niso regenerirane, če:

- je vaše izhodišče 28 cm ali višje: če je rezultat vašega testa za najmanj 7 % nižji od izhodiščne vrednosti.
- Če je vaše izhodišče nižje od 28 cm: če je rezultat vašega testa za najmanj 2 cm nižji od izhodiščne vrednosti.

Vaša pripravljenost na področju moči in hitrosti je ponazorjena z ikono in povratnimi informacijami.



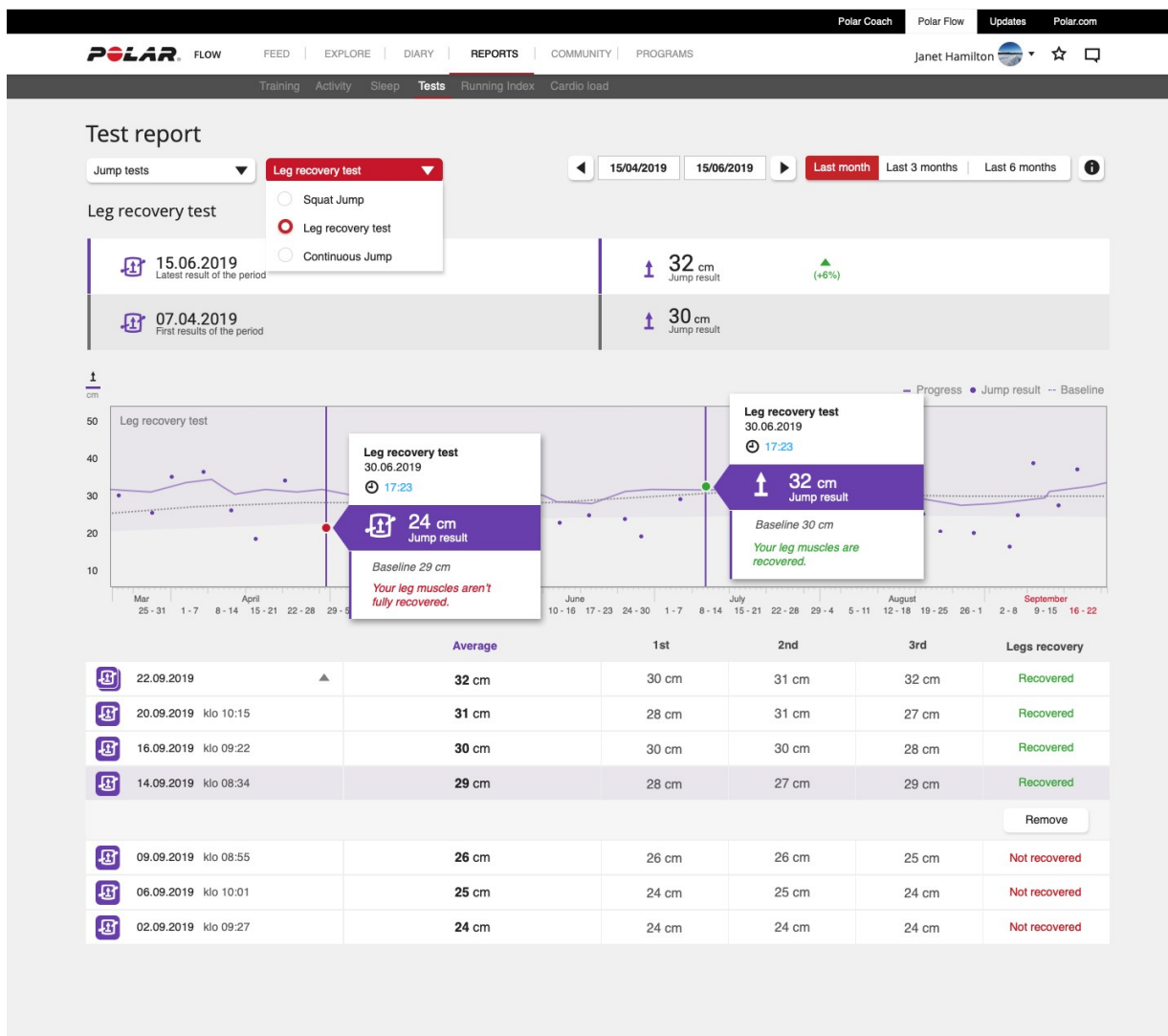
- Zeleno, če ste pripravljeni
- Oranžno, če ste pripravljeni, a obstajajo zadržki
- Rdeče, če niste pripravljeni

Poleg informacij o regeneraciji mišic nog lahko dobite tudi informacije o regeneraciji svojega kardio sistema. Te informacije so vam na voljo: v orodju, ki meri tveganje za nastanek poškodb in bolezni (glede na kardio obremenitev v orodju Training Load Pro), v orodju Recovery Pro, pri ortostatičnem testu in v orodju Nightly Recharge. To pomeni, da vaša ura najprej preveri, ali je aktivirano opozorilo za tveganje za bolezni in poškodbe. Če to ni na voljo, vaša ura preveri, ali uporabljate orodje Recovery Pro, zatem pa še, ali ste opravili ortostatični test, ter čisto na koncu, ali uporabljate

orodje Nightly Recharge. Če katerikoli izmed teh orodij zazna karkoli, kar bi lahko vplivalo na regeneracijo vašega kardio sistema, bo to upoštevano v povratnih informacijah.

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

Ne pozabite svojih rezultatov testa sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Če želite spremljati rezultate na dolgi rok, si lahko vse podatke na enem mestu ogledate v spletni storitvi Polar Flow. Na strani s testi si lahko ogledate vse teste, ki ste jih opravili, in primerjate rezultate. Tako lahko spremljate svoj dolgoročni napredek in spremembe v svoji zmogljivosti.



TEST KOLESARSKO ZMOGLJIVOSTI

S testom kolesarske zmogljivosti izmerite maksimalno povprečno moč, ki jo lahko vzdržujete 60 minut. Ta test imenujemo tudi test FTP, s katerim merimo funkcionalni prag zmogljivosti. Z njim lahko določite posamezna območja moči kolesarjenja. Šele ko enkrat določite ta območja, lahko optimizirate svoj trening. Obenem lahko s testom spremljate tudi razvoj svoje kolesarske pripravljenosti.

Poleg 60-minutnega FTP-testa, so na voljo še krajši 20-, 30- ali 40-minutni test, na podlagi katerih se naredi ocena rezultata 60-minutnega testa. Vedeti morate, da natančnost krajših testov ni enaka kot pri 60-minutnem testu. Krajši test priporočamo kolesarjem z manj izkušnjami oziroma tistim, ki okrevajo po poškodbi. Vedno opravite isti test, zato da boste lahko primerjali rezultate skozi čas.

Da bi si zagotovili zanesljive rezultate, vam priporočamo, da test opravite na sobnem kolesu s senzorjem za moč, lahko pa ga seveda opravite tudi na prostem. Če test izvajate na prostem, je bolje, če se odločite za krajšega in tako zmanjšate vpliv ustavitve in sprememb moči. Izberite položno traso in se izogibajte semaforjem in drugim mestom, kjer bi se morali ustaviti.

Za izvedbo testa kolesarske zmogljivosti potrebujete kompatibilen senzor za moč. Za celoten seznam kompatibilnih kolesarskih senzorjev za moč si oglejte poglavje [Kateri senzorji za moč drugih ponudnikov so kompatibilni s Polar Grit X2 Pro?](#) Poleg tega morate senzor za moč seznaniti s svojo uro. Za podrobna navodila za povezovanje si oglejte poglavje [Seznanjanje senzorjev z uro.](#)

Izvedba testa

Preden začnete s testom preberite poglavje [Zdravje in trening](#) v teh navodilih za uporabo ali pa list s pomembnimi informacijami, ki je priložen izdelku. Test je zelo zahteven. Zato se ga ne lotite, če se še niste povsem regenerirali po treningu. Obujte si kolesarske čevlje in oblačila, ki vas ne ovirajo.

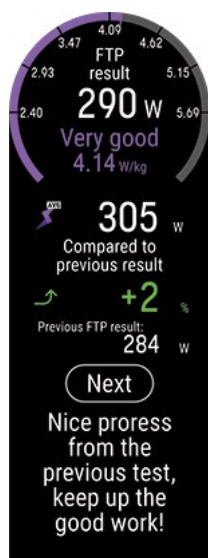
Preverite tudi, ali ste v fizične nastavitve vnesli svojo pravo težo. To je pomembno zato, da boste lahko primerjali rezultate skozi čas. Pri prvem testu vam bomo pomagali s ciljno močjo, ki se določi na podlagi predhodno vnesenih informacij. Tako boste med testom lažje ohranjali konstantno moč. Pri nadaljnjih ponovitvah testa ciljna moč temelji na rezultatih preteklih testov.

Kolesarski test vključuje fazo ogrevanja, testa in razpeljave. Faza ogrevanja temelji na moči, faza razpeljave pa na vašem srčnem utripu. Fazi ogrevanja in ohlajanja nista obvezni del treninga. Če želite, ju lahko preskočite.

1. Na uri izberite možnost **Testi > Kolesarski test > Trajanje** in izberite 20-, 30-, 40- ali 60-minutni test.
2. Nato odprite možnost **Testi > Kolesarski test > Začetek** in podrsajte navzdol, da bi si ogledali test. Ko ste pripravljeni na test, izberite možnost **Naprej**.
3. Oglejte si vprašanja glede svojega zdravstvenega stanja in sprejmite pogoje, da preklopite v način pred vadbo.
4. Športni profili je prikazan v vijolični barvi v prikazu testa. Izberite ustrezen športni profil glede na to, ali test izvajate na prostem ali v zaprtem prostoru. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne zazna vašega kolesarskega senzorja moči.
5. Dotaknite se zaslona ali pritisnite gumb V REDU, da začnete.
6. Test se začne s fazo ogrevanja. Faza ogrevanja traja okoli 20 minut in sprva vključuje kolesarjenje v lahkotnem tempu. Sredi ogrevanja izvedite od 2 do 3 šprinte na polno moč. Vsak naj traja približno 1 minuto, temu pa sledi vožnja v umirjenem tempu. Zdaj ste ogreti in pripravljeni na izvedbo celotnega testa. Četudi skrajšate fazo ogrevanja, vanjo vključite hitre šprinte, ki jim sledi vožnja v umirjenem tempu. Fazo ogrevanja izkoristite tudi, da preverite, ali vse deluje kot je treba, in ali je kolo ustrezno nastavljeno.
7. Po ogrevanju izberite možnost **Začni test**.
8. Pospešite do maksimalne moči, ki jo lahko vzdržujete skozi celoten test. Prikaz testa prikazuje moč v vatih. Rdeča vrednost je vaša trenutna moč, bela pa prikazuje oceno ciljne moči. Skušajte držati tempo, ki bi bil čim bližje ciljnemu, in ohranjajte enakomerno raven moči ves čas izvedbe testa. Če upočasnite, bodo rezultati testa manj zanesljivi.
9. Testna faza se zaključi, ko se izteče predhodno nastavljen čas.

Priporočamo vam, da po testu poskrbite še za razpeljavo.

Rezultati testa



Povzetek testa prikazuje vašo vrednost FTP, ki vključuje moč v vatih, maksimalni srčni utrip in maksimalni sprejem kisika oz. VO2max. Rezultate testa si lahko ogledate v **Testi > Kolesarski test > Zadnji rezultati**.

Če vrednost FTP delite s svojo težo, boste dobili primerljivo vrednost, ki se imenuje razmerje vat na kilogram, in jo lahko primerjate z drugimi kolesarji istega spola. Več moči, kot jo lahko proizvedete pri trenutni teži, boljše je vaše razmerje vat na kilogram. To razmerje odraža vašo aerobno telesno pripravljenost. Povratne informacije o vašem razmerju vat na kilogram so podane v enostavni 8-stopenjski tabeli, ki vključuje ravni od nepripravljen do vrhunski.

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

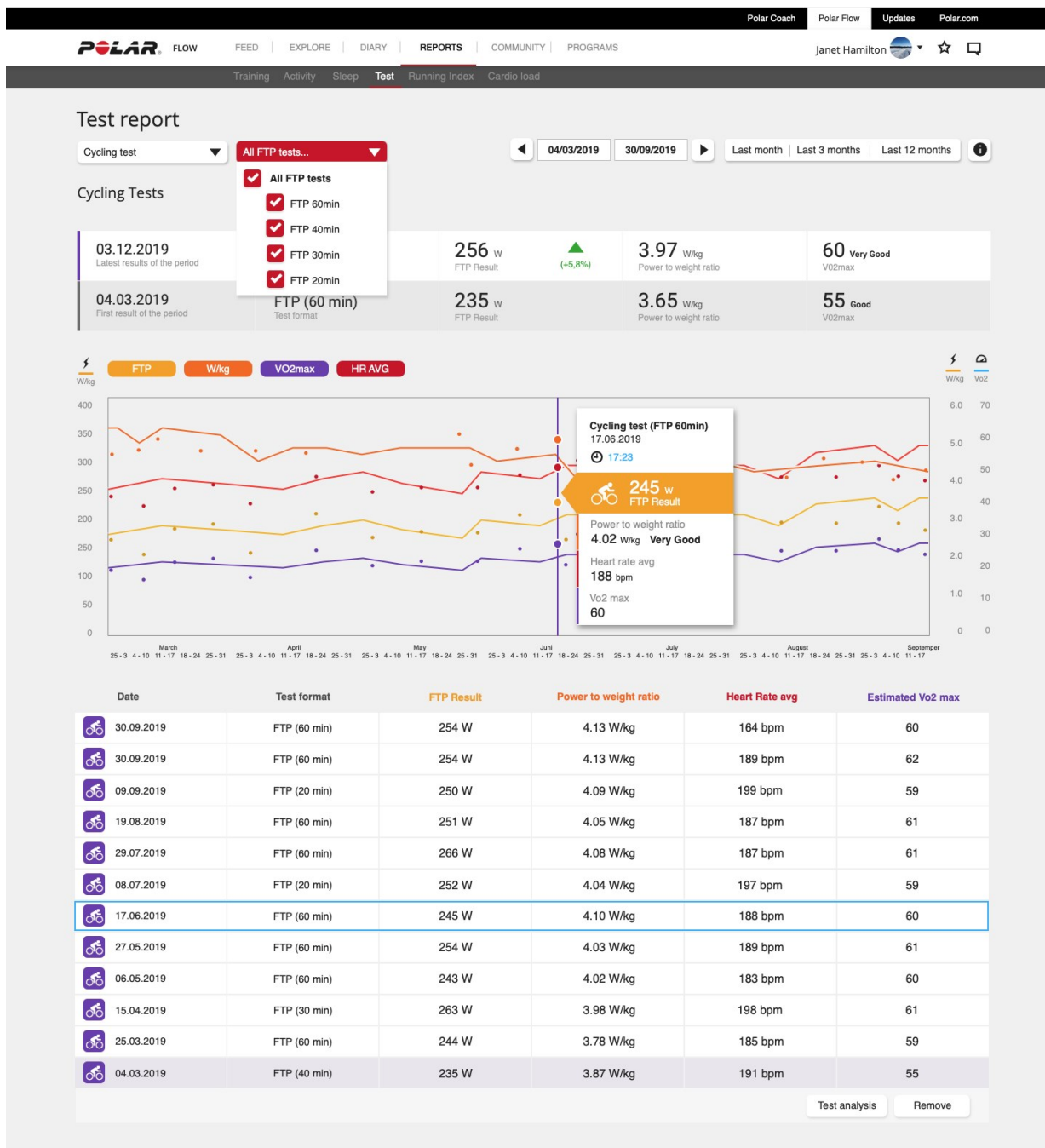
Pri prvem testu se vaš rezultat primerja z rezultati drugih kolesarjev istega spola. Ko ponovite test, se rezultat primerja s prejšnjimi rezultati testa, na katerih temelji tudi povratna informacija o testu.

Če želite s testom kolesarske zmogljivosti spremljati svoj napredek in izbrati ustrezno raven intenzivnosti treninga, vam priporočamo, da test ponovite vsake tri mesece in si tako priskrbite aktualne podatke o svojih območjih treninga.

Če želite posodobiti svoja območja treninga in vrednost maksimalnega srčnega utripa, morate rezultate sinhronizirati v aplikaciji Flow. Ko boste po sinhronizaciji odprli aplikacijo Flow, se prikaže vprašanje, ali želite posodobiti vrednosti. Nastavitve športnega profila za vse vrste kolesarskih športov bodo posodobljene z novimi vrednostmi.

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

Ne pozabite svojih rezultatov testa sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Če želite spremljati rezultate na dolgi rok, si lahko vse podatke na enem mestu ogledate v spletni storitvi Polar Flow. Na strani s testi si lahko ogledate vse teste, ki ste jih opravili, in primerjate rezultate. Tako lahko spremljate svoj dolgoročni napredek in spremembe v svoji zmogljivosti.



TEST TEKAŠKE ZMOGLJIVOSTI

Test tekaške zmogljivosti je orodje za tekače, ki omogoča, da ti spremljajo svoj napredek in določijo svoja območja treninga (območja srčnega utripa, hitrosti in moči) za tek. Z rednim in pogostim testiranjem boste svoje treninge načrtovali pametneje in pri tem upoštevali spremembe v svoji tekaški zmogljivosti.

Test lahko opravite kot maksimalni ali submaksimalni test (pri najmanj 85 % svojega najvišjega srčnega utripa). V maksimalni test morate vložiti več truda, vendar boste dobili natančnejše rezultate. Z maksimalnim testom lahko določite svoj trenutni maksimalni srčni utrip in posodobite svoje nastavitve. Obremenitev med maksimalnim tekaškim testom je precej večja v primerjavi s submaksimalnim testom. Zato vam priporočamo, da 1–3 dni po maksimalnem testu izvajate lažje vadbe.

Submaksimalni test, ki ga morate opraviti pri najmanj 85 % svojega najvišjega srčnega utripa (HR_{max}), je ponovljiv, varen in manj naporen test, ki ga lahko izvedete namesto maksimalnega testa. Submaksimalni test lahko ponovite tolikokrat kot želite, opravite pa ga lahko tudi kot ogrevanje pred vadbo. Pomembno je, da pravilno nastavite svoj maksimalni srčni utrip v svojih fizičnih nastavitvah. Tako boste dobili natančne rezultate submaksimalnega testa, saj slednji pri izračunu vaših rezultatov uporablja vrednost HR_{max} . Če ne poznate svojega maksimalnega srčnega utripa HR_{max} , lahko najprej opravite maksimalni test, da določite svoj maksimalni srčni utrip.

Pri tem morate postopoma povečevati hitrost in pri tem kolikor se le da slediti ciljni hitrosti. Za uspešno izvedbo testa morate teči vsaj šest minut in doseči vsaj 85 % svojega maksimalnega srčnega utripa. Če imate pri tem težave, je mogoče vaša trenutna vrednost maksimalnega srčnega utripa HR_{max} previsoka. Spremenite jo lahko sami v fizičnih nastavitvah.

Opravljanje testa

Preden začnete s testom preberite razdelek [Zdravje in trening](#) v teh navodilih za uporabo ali pa list s pomembnimi informacijami, ki je priložen izdelku. Če ste bolni, poškodovani ali se slabo počutite, testa ne izvajajte. Test izvedite samo, če ste povsem regenerirani. Dan pred testom se izogibajte utrujajočim vajam. Obujte si tekaške čevlje in oblecite udobna oblačila.

Test opravite na ravni površini, tekaški progi ali cesti, in ga redno ponavljajte v podobnih pogojih. Tecite z enakomerno naraščajočo hitrostjo in pri tem kolikor se le da sledite ciljni hitrosti. Upoštevajte tudi, da morajo biti razmere pred testiranjem vsakič približno enake. Na rezultate vašega testa lahko na primer vpliva intenzivna vadba dan pred testom ali pa velik obrok tik pred testom. Da opravite test, morate teči vsaj šest minut in doseči vsaj 85 % svojega maksimalnega srčnega utripa.

Test privzeto uporablja omrežje GPS, s katerim spremlja vašo hitrost, vendar ga lahko opravite tudi s senzorjem teka Polar Bluetooth® Smart ali z merilnikom moči pri teku STRYD. V tem primeru hitrost meri senzor.



Če med testom ni mogoče zaznati srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Preverite senzor srčnega utripa**.



Če med testom ni mogoče zaznati satelitskega signala, se prikaže sporočilo **Hitrost ni na voljo, signal GPS je izgubljen**.

Preden začnete, znova preberite navodila v uri, tako da odprete možnost **Tekaški test > Navodila**, da prikazete natančno razdelitev testa in navodila za izvedbo.

1. Najprej določite svojo začetno hitrost, tako da odprete možnost **Testi > Tekaški test > Začetna hitrost**. Začetno hitrost lahko nastavite na 4–10 min/km. Če nastavite previsoko vrednost za začetno hitrost, se lahko zgodi, da boste morali test zaključiti prej.
2. Nato odprite meni **Testi > Running Tekaški test > Začni** in podrsajte navzdol, da prikazete pregled testa. Ko ste pripravljeni, da začnete test, izberite možnost **Naprej**.
3. Oglejte si vprašanja glede svojega zdravstvenega stanja in sprejmite pogoje, da preklopite v način pred vadbo.
4. Športni profil je v prikazu testa prikazan v vijolični barvi. Izberite ustrezen športni profil glede na to, ali test izvajate na prostem ali v zaprtem prostoru. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskega signala GPS (ikona za GPS začne utripati zeleno).
5. Dotaknite se zaslona ali pritisnite gumb V REDU, da začnete. Ura vas vodi skozi test.
6. Test se začne s fazo ogrevanja (~10 min). Sledite navodilom na zaslonu, da opravite ogrevanje.
7. Po ogrevanju izberite možnost **Začni test**. Nato morate doseči začetno hitrost, da dejansko začnete s testom.

Med testom: vrednost v modri barvi prikazuje enakomerno naraščajočo ciljno hitrost, ki ji morate kar se da slediti. Vrednost v beli barvi prikazuje vašo trenutno hitrost. Če tečete prehitro ali prepočasi, vas ura opozori z zvočnim signalom.



Modra krivulja s hitrostmi na obeh koncih ponazarja dovoljen razpon.



Na dnu je izpisan trenutni srčni utrip, minimalni srčni utrip, ki ga morate doseči za submaksimalni test in vaš trenutni maksimalni srčni utrip.

Na uri se bo izpisalo vprašanje **Je bil to vaš največji napor?**, če niste dosegli ali presegli maksimalnega srčnega utripa. Vaš test se šteje kot submaksimalni test, če niste dosegli maksimalnega napora, a ste dosegli vsaj 85 % svojega maksimalnega srčnega utripa. Test se samodejno šteje kot maksimalni, če dosežete ali presežete svoj maksimalni srčni utrip.

Rezultati testa

Test tekaške zmogljivosti vam daje informacije o vaši maksimalni aerobni zmogljivosti (MAP), maksimalni aerobni hitrosti (MAS) in maksimalnem sprejemu kisika (VO_{2max}). To so vaši rezultati testa. Če ste opravili maksimalni test, boste dobili tudi vrednost za maksimalni srčni utrip (HR_{max}). Rezultate testa si lahko ogledate v meniju **Testi > Tekaški test > Zadnji rezultati**.



- Vaša maksimalna aerobna zmogljivost (MAP) je najnižja raven intenzivnosti vadbe, pri kateri vaše telo doseže maksimalno zmogljivost porabe kisika (VO_{2max}). Maksimalno aerobno moč lahko običajno vzdržujete samo nekaj minut.
- Vaša maksimalna aerobna hitrost (MAS) je najnižja raven intenzivnosti vadbe, pri kateri vaše telo doseže maksimalno zmogljivost porabe kisika (VO_{2max}). Maksimalno aerobno hitrost lahko običajno vzdržujete samo nekaj minut.
- Maksimalni sprejem kisika (VO_{2max}) je maksimalna zmogljivost vašega telesa, da porabi kisik med maksimalnim naporom.

Če želite posodobiti nastavitve svojega športnega profila z novimi vrednostmi MAP, MAS in VO_{2max} , se vaša območja hitrosti, tempa in moči ter poraba kalorij posodobijo v skladu z novimi razmerami. Če ste opravili maksimalni test, lahko posodobite tudi informacijo o območjih srčnega utripa na podlagi vaše nove vrednosti (HR_{max}).

Če želite posodobiti svoja območja treninga in vrednost maksimalnega srčnega utripa (HR_{max}), morate rezultate sinhronizirati v aplikaciji Flow. Ko boste po sinhronizaciji odprli aplikacijo Flow, se prikaže vprašanje, ali želite posodobiti vrednosti. Nastavitve športnega profila za vse vrste tekaških športov bodo posodobljene z novimi vrednostmi.

Od vaših ciljev in rutine treninga je odvisno, ali morate pri treningu upoštevati območja moči, hitrosti/tempa ali območja srčnega utripa. Območja moči delujejo na vseh terenih, ravnih in gričevnatih. Območja hitrosti so zanesljiva samo, če tečete po ravnem terenu. Območja hitrosti in moči lahko uporabite tudi pri intervalnih treningih.

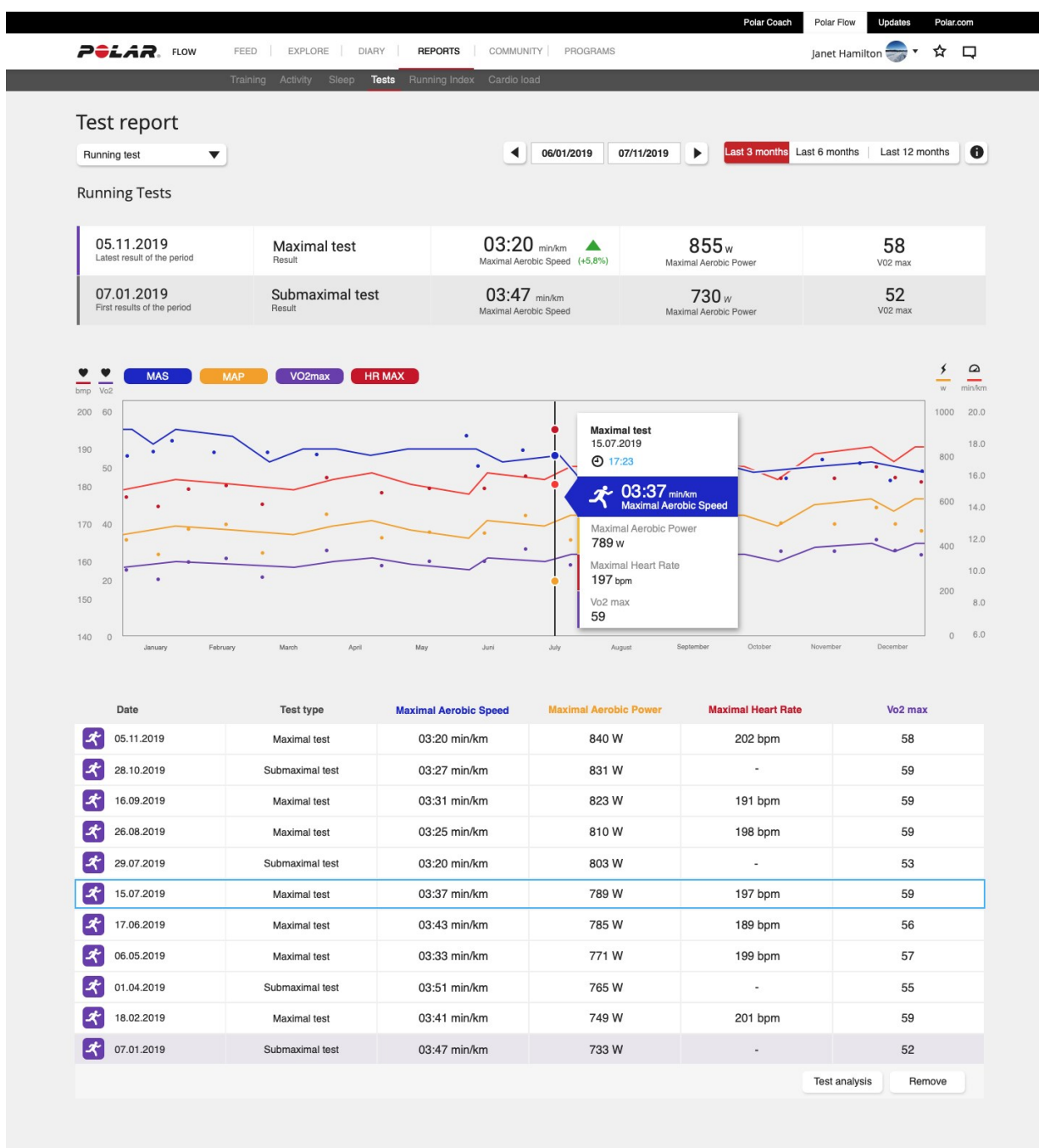
Če želite s testom tekaške zmogljivosti spremljati svoj napredek in izbrati ustrezno raven intenzivnosti treninga, vam priporočamo, da test ponovite vsake tri mesece in si tako priskrbite aktualne podatke o svojih območjih treninga. Če želite podrobneje spremljati svoj napredek, lahko submaksimalni test ponovite tolikokrat, kot želite, in sicer med posameznimi izvedbami maksimalnega testa.

Rezultata za Running Index ne boste prejeli na podlagi testa tekaške zmogljivosti.

Vaša teža je eden od vhodnih podatkov pri testu tekaške zmogljivosti. Če spremenite svojo nastavitve teže, bo to vplivalo na primerljivost vaših testnih rezultatov.

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

Ne pozabite svojih rezultatov testa sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Če želite spremljati rezultate na dolgi rok, si lahko vse podatke na enem mestu ogledate v spletni storitvi Polar Flow. Na strani s testi si lahko ogledate vse teste, ki ste jih opravili, in primerjate rezultate. Tako lahko spremljate svoj dolgoročni napredek in spremembe v svoji zmogljivosti.



FITNES-TEST Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Polarjev fitness-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno (kardiovaskularno) telesno pripravljenost v mirovanju. Gre za preprosto 5-minutno oceno telesne pripravljenosti, ki se opravi v mirovanju in vam pokaže oceno vašega maksimalnega sprejema kisika (VO₂max). Izračun fitness-testa temelji na vašem srčnem utripu v mirovanju, spremenljivosti srčnega utripa in na vaših osebnih podatkih: spol, starost, višina, telesna teža in samoocena stopnje fizične aktivnosti, ki se imenuje podatki o treningu. Polarjev fitness-test je namenjen zdravim odraslim osebam.

Aerobna kondicija je pokazatelj, kako dobro vaš kardiovaskularni sistem prenaša kisik po telesu. Boljša kot je vaša aerobna kondicija, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobra aerobna kondicija ima mnogo koristi za zdravje. Pomaga zmanjševati tveganje za visok krvni tlak ter tveganje za razvoj kardiovaskularnih bolezni in možgansko kap. Če želite izboljšati svojo aerobno kondicijo, je za opazne spremembe indeksa Rezultat fitness-testa povprečno potrebnih šest tednov rednega treninga. Posamezniki s slabšo kondicijo bodo spremembe opazili hitreje. Boljša kot je vaša aerobna kondicija, počasneje boste opazili izboljšanje rezultata.

Aerobno kondicijo izboljšujete s treningi, kjer uporabljate večje skupine mišic. Takšne aktivnosti so tek, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh. Za spremljanje napredka najprej v prvih dveh tednih večkrat izvedite test, da pridobite izhodiščno vrednost, nato pa test ponovite približno enkrat na mesec.

Za zagotavljanje zanesljivosti rezultatov testiranja upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

- Test lahko opravite kjer koli – doma, v pisarni, v fitness klubu – seveda samo, če ga izvajate v mirnem okolju. Okoli vas ne sme biti motečih zvokov (npr. televizija, radio ali telefon) in ljudi, ki bi se z vami pogovarjali.
- Test vedno izvajajte v istem okolju in ob istem času.
- 2 do 3 ure pred testom ne zaužijte velikega obroka in ne kadite.
- Na dan testa in dan pred tem se izogibajte telesnim naporom, uživanju alkoholnih pijač in poživil.
- Bodite sproščeni in mirni. Uležite se in se pred začetkom testa sproščajte 1 do 3 minute.

Pred testom

Preden pričnete s testom, se prepričajte, da so vaše fizične nastavitve in športno ozadje v razdelku **Nastavitve > Fizične nastavitve** pravilno nastavljene.

Uro udobno nosite na zgornjem delu zapestja, tj. vsaj za en prst stran od zapestne kosti. Senzor srčnega utripa na hrbtni strani ure mora biti stalno v stiku s kožo.

Opravljanje testa

V uri izberite **Fitness-test > Sprostite se in začnite test**. Ura začne iskati vaš srčni utrip.

Ko najde srčni utrip, se na zaslonu prikaže **Ležite in se sprostite**. Bodite sproščeni ter omejite telesne gibe in komunikacijo z drugimi osebami.

Test lahko kadar koli prekinete s pritiskom gumba NAZAJ. Prikaže se sporočilo **Test preklican**.

Če ura ne prejema signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Test ni uspel**. V tem primeru morate preveriti, ali je senzor srčnega utripa na hrbtni strani ure v stiku s kožo. Za podrobna navodila o tem, kako morate nositi uro, ko srčni utrip merite na zapestju, glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).

Rezultati testa

Ko se test konča, vas ura na to opozori tako, da se zatrese ter prikaže opis vaših rezultatov fitness-testa in ocenjeno vrednost za VO₂max.

Nato se prikaže **Želite posodobiti VO₂max v fizičnih nastavitvah?**

- Pritisnite gumb V REDU, da shranite vrednost v **fizične nastavitve**.
- Pritisnite gumb NAZAJ, da prekličete, ampak samo, če ste si zapomnili svojo nedavno izmerjeno vrednost za VO₂max in če se ta od dobljenega rezultata razlikuje za več kot en razred ravni fizične pripravljenosti.

Rezultat zadnjega testa je prikazan v **Testi > Fitness-test > Rezultat prejšnjega testa**. Prikazan je samo rezultat zadnjega opravljenega testa.

Za vizualno analizo rezultatov fitnes-testa pojdite v spletno storitev Flow in izberite test iz svojega dnevnika ter si oglejte podrobnosti.



Če je vaš telefon v dosegu omrežja Bluetooth, se vaša ura po testu samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow.

Razredi ravni fizične pripravljenosti

Moški

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
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

Ženske

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikacija temelji na študiji 62 raziskav, pri katerih je bila vrednost VO_{2max} merjena neposredno, in sicer na zdravih odraslih osebah v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Povzeto po: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

Obstaja jasna povezava med maksimalno porabo kisika (VO_{2max}) telesa in kardiorespiratornimi zmogljivostmi, ker je oskrba tkiv s kisikom odvisna od delovanja pljuč in srca. VO_{2max} (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO_{2max} se lahko meri ali oceni s fitnes-testi (npr. maksimalni

testi vadbe, submaksimalni testi vadbe, Polarjev fitness-test). VO_{2max} je dober pokazatelj kardiorespiratorne zmogljivosti in dobro napoveduje zmogljivost pri vzdržljivostnih dogodkih, kot so tek na razdalje, kolesarjenje, tek na smučeh in plavanje.

VO_{2max} je lahko izražen v mililitrih na minuto ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), ali pa se ta vrednost deli s posameznikovo telesno težo v kilogramih ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

MERJENJE REGENERACIJE Z NIGHTLY RECHARGE™

Nightly Recharge™ je merjenje regeneracije čez noč, ki pokaže, v kolikšni meri se je vaše telo regeneriralo po napornem dnevu. **Status Nightly Recharge** vključuje dve vrsti podatkov: prvi povedo, kako ste spali (**status spanca**), drugi razkrivajo, v kolikšni meri se je vaš avtonomni živčni sistem (AŽS) umiril z prvih urah spanja (**status AŽS**). Obe komponenti temeljita na primerjavi s preteklo nočjo z običajnimi ravnmi v preteklih 28 dneh. Vaša ura čez noč samodejno meri status spanca in status AŽS.

Status Nightly Recharge lahko vidite na svoji uri in v aplikaciji Polar Flow. Na osnovi meritev, ki smo jih izvedli pri vas, boste v aplikaciji Polar Flow vsak dan prejeli prilagojene nasvete za vadbo ter nasvete za spanje in uravnavanje energije v dneh, ki so za vas še posebej naporni. S pomočjo status Nightly Recharge lahko optimizirate vsakodnevne aktivnosti, s čimer poskrbite za dobro počutje in doseganje ciljev treninga.

Kako začnem uporabljati funkcijo Nightly Recharge?



1. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Neprekinjeno merjenje srčnega utripa omogočite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa** in izberite **Vkl.** ali **Samo ponoči**.
2. Zapestni pasček si dobro zapnite okrog zapestja in nosite uro med spanjem. Senzor na hrbtne strani ure mora biti stalno v stiku z vašo kožo. Za podrobnejša navodila glede nošenja ure glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).
3. Uro morate nositi **tri noči**, preden se bo na uri pričel prikazovati status Nightly Recharge. To je čas, ki ga potrebujete, da dosežete svojo običajno raven. Preden bo Nightly Recharge na voljo, si lahko ogledate izmerjene podatke za svoj avtonomni živčni sistem (srčni utrip, variabilnost srčnega utripa in hitrost dihanja). Po treh uspešnih meritvah čez noč boste lahko v svoji uri videli status Nightly Recharge.


Status Nightly Recharge v uri

Ko ura zazna, da ste se zbudili, na vpogledu Nightly Recharge prikaže vaš **status Nightly Recharge**. Podrsajte levo ali desno na prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Nightly Recharge.

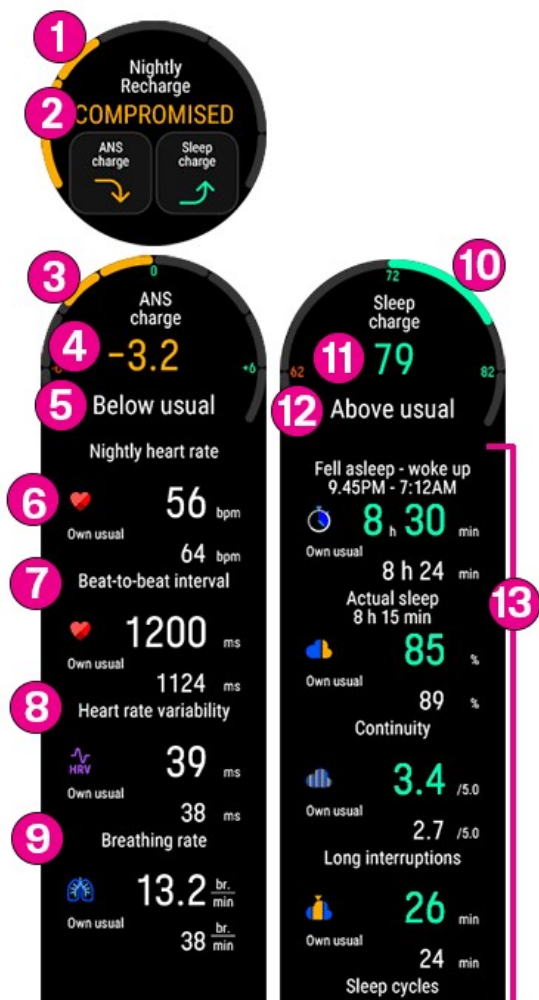


Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Pri izračunu vašega statusa Nightly Recharge bodo upoštevani rezultati za **status AŽS** in **status spanca**. Za status Nightly Recharge se uporablja naslednja lestvica: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.



Sledenje spanja lahko ustavite tudi sami, če ura še nima povzetka vašega spanca. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na vpogledu Nightly Recharge prikaže napis **Ste že budni?** Pritisnite , da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega statusa za Nightly Recharge.

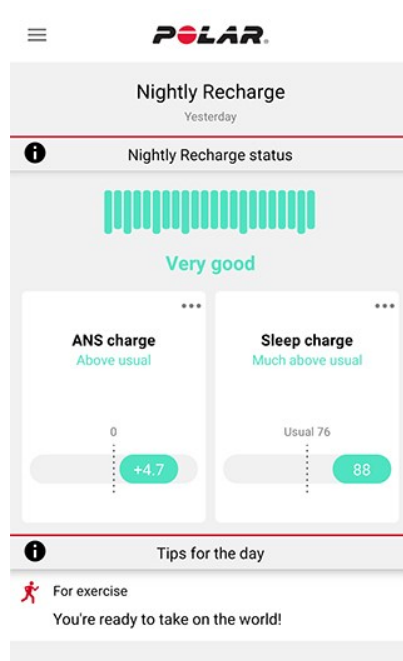
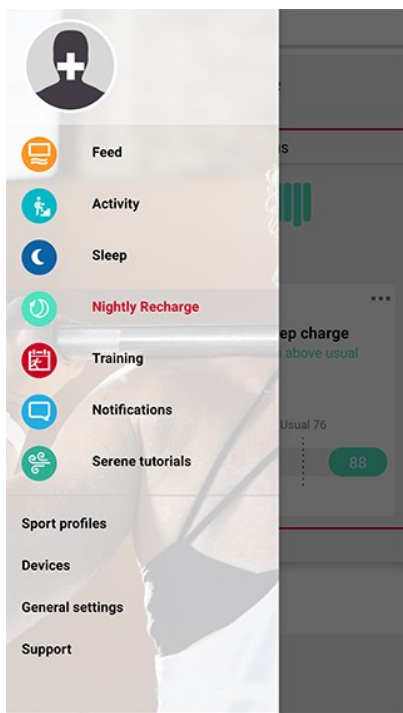
Pritisnite **Status AŽS** ali **Status spanca**, da prikažete podrobnosti.



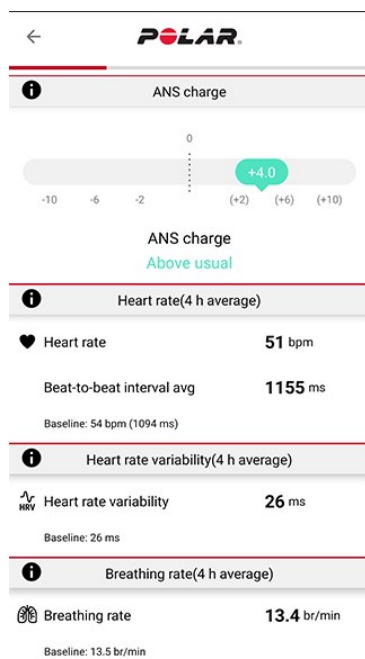
1. **Graf statusa Nightly Recharge**
2. Lestvica **statusa Nightly Recharge**: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.
3. **Graf statusa AŽS**
4. **Status AŽS** Lestvica od -10 do +10. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič.
5. Lestvica **statusa AŽS**: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
6. **Srčni utrip, bpm (povprečje 4 ur)**
7. **Interval med utripoma, ms (povprečje 4 ur)**
8. **Variabilnost srčnega utripa, ms (povprečje 4 ur)**
9. **Hitrost dihanja, vd./min (povprečje 4 ur)**
10. **Graf rezultata spanca**
11. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo predstavlja povzetek vašega časa spanja in kakovosti spanja.
12. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravno. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
13. **Podatki o spancu.** Za več informacij glejte razdelek "Podatki o spanju v uri" on page 82.

Funkcija Nightly Recharge v aplikaciji Flow

Podrobnosti statusa Nightly Recharge za različne noči lahko primerjate in analizirate v aplikaciji Polar Flow. V meniju aplikacije Flow izberite **Nightly Recharge** in si oglejte podrobnosti statusa Nightly Recharge za preteklo noč. Na zaslону podrsajte desno, da prikazete status Nightly Recharge za pretekla dni. Za ogled podrobnega prikaza statusa AŽS ali statusa spanja pritisnite polje **status AŽS** ali **status spanca**.



Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow



Status AŽS vam ponuja podatke o tem, kako se je vaše avtonomni živčni sistem (AŽS) ponoči umiril. Lestvica od -10 do +10. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič. Status AŽS temelji na podlagi meritev **srčnega utripa**, **variabilnosti srčnega utripa** in **hitrosti dihanja** v približno prvih štirih urah spanca.

Vrednost normalnega **srčnega utripa** za odraslo osebo lahko niha od 40 do 100 udarcev na minuto. Normalno je, da se vrednosti vašega srčnega utripa razlikujejo v posameznih nočeh. Duševni stres ali telesni napor, vadba v poznih večernih urah, bolezen ali alkohol lahko ohranjajo visok srčni utrip v prvih urah spanja. Najustrezneje je, da vrednost za preteklo noč primerjate s svojo običajno ravno.

Variabilnost srčnega utripa (HRV) označuje variabilnost zaporednih udarcev srca. Na splošno velja, da je visoka variabilnost srčnega utripa povezana s splošno dobrim zdravjem, visoko kardiovaskularno pripravljenostjo in odpornostjo na stres. Lahko se močno razlikuje pri posameznih osebah, in sicer od 20 do 150. Najustrezneje je, da vrednost za preteklo noč primerjate s svojo običajno ravno.

Hitrost dihanja prikazuje povprečno hitrost dihanja v približno prvih štirih urah spanca. Izračuna se na podlagi podatkov o intervalu med utripoma. Vaš interval med utripoma se skrajša ob vdihu in podaljša ob izdihu. Med spanjem se hitrost dihanja upočasni in se običajno razlikuje med posameznimi fazami spanca. Običajne vrednosti za odraslo osebo v mirovanju se razlikujejo od 12 do 20 vdihov na minuto. Vrednosti, ki so višje od običajnih, lahko nakazujejo povišano telesno temperaturo ali naznanjajo bolezen.

Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow

Za informacije o statusu spanca v aplikaciji Polar Flow glejte razdelek "Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow" on page 83.

Prilagojeni nasveti v aplikaciji Flow

Na osnovi meritev, ki so bile opravljene na vas, vam bo aplikacija Polar Flow vsak dan ponudila prilagojene nasvete za vadbo, spanje in uravnavanje energije v dneh, ki so za vas še posebej naporni. Dnevni nasveti so prikazani v začetnem

pogledu statusa Nightly Recharge v aplikaciji Flow.

Za vadbo

Vsak dan boste prejeli nasvet za vadbo. Ta vam pove, ali naj bo vaša vadba zmerna ali maksimalna. Podlaga za nasvete so:

- status Nightly Recharge,
- graf statusa AŽS,
- status spanca,
- status kardio obremenitve.

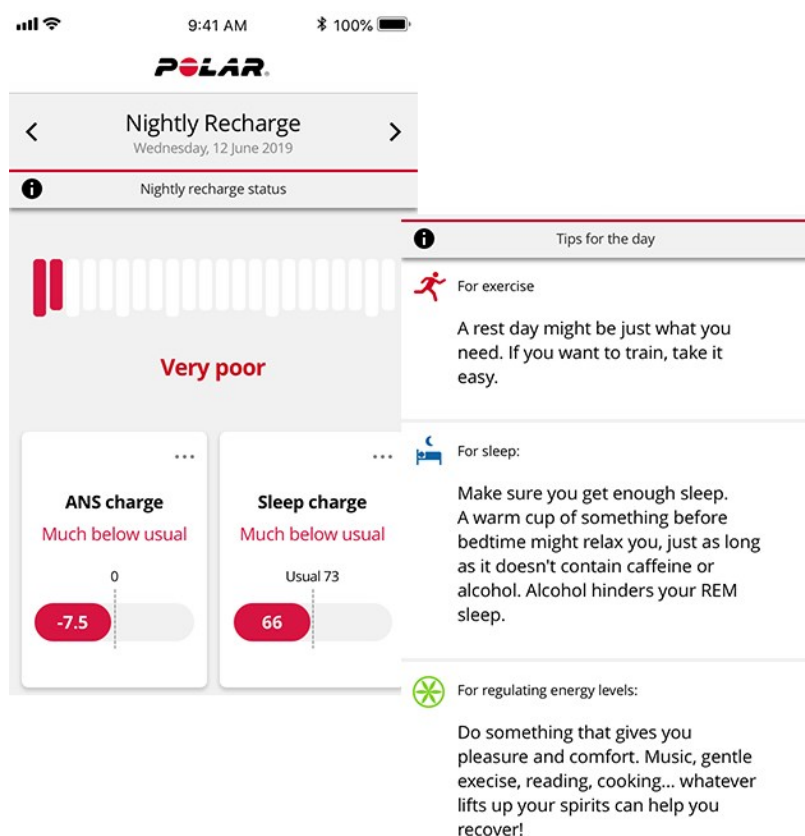
Za spanec

Če ste spali slabše kot običajno, boste prejeli nasvet za spanje. Z nasvetom boste prejeli informacije, kako izboljšati vidike svojega spanca, ki so bili slabši kot običajno. Poleg izmerjenih parametrov spanca upoštevamo tudi:

- vaš spalni ritem v daljšem časovnem obdobju,
- status kardio obremenitve,
- vadbo iz preteklega dne.

Za uravnavanje energije

Če je vaš status AŽS ali status spanca posebej nizek, boste prejeli nasvet, ki vam bo pomagal v dnevih, ko je vaša regeneracija slabša. Gre za praktične nasvete, ki vam bodo pomagali, da se med hitenjem umirite in napolnite z energijo, ko ste izčrpani.



Za več informacij o funkciji Nightly Recharge glejte ta [podrobno razdelani priročnik](#).

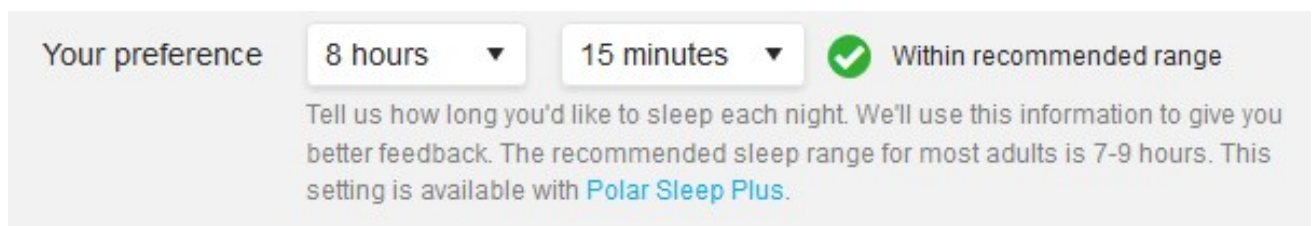
SLEDENJE SPANJA SLEEP PLUS STAGES™

Funkcija **Sleep Plus Stages** prikazuje **količino** spanca in njegovo **kakovost** ter beleži, koliko časa ste bili v posamezni **fazi spanca**. Zbira podatke o času spanja in sestavnih delih kakovostnega spanca ter jih združi v preglednem in hitrem prikazu vrednosti, imenovanem **rezultat spanca**. Ta vam pove, kako dobro ste spali glede na kazalnike dobrega spanca, ki temeljijo na aktualni znanosti spanja.

S primerjavo komponent rezultata spanca s svojimi običajnimi ravnmi boste lahko prepoznali, kateri vidiki vaše vsakodnevne rutine vplivajo na vaš spanec in jih je morda treba prilagoditi. Pregledi spanja po posameznih nočeh so na voljo tako na uri kot v aplikaciji Polar Flow. Dolgoročni podatki o spanju v spletni storitvi Polar Flow vam pomagajo pri podrobni analizi vašega vzorca spanja.

Kako začeti uporabljati sledenje spanja Polar Sleep Plus Stages™?

1. Najprej morate v aplikaciji Polar Flow ali uri **nastaviti želeni čas spanja**. V aplikaciji Polar Flow pritisnite svoj profil in izberite **Želeni čas spanja**. Izberite želeni čas in pritisnite **Končano**. Lahko pa se prijavite v račun Flow ali na flow.polar.com ustvarite novega; nato izberite **Nastavitve > Fizične nastavitve > Želeni čas spanja**. Izberite želeni čas in pritisnite **Shrani**. V uri nastavite svoj želeni čas spanja v **Nastavitve > Fizične nastavitve > Želeni čas spanja**.



Želeni čas spanja je dolžina spanca, ki jo želite doseči vsako noč. Privzeta nastavev za čas spanja je enaka povprečni priporočeni količini spanja za vašo starostno skupino (osem ur za odrasle med 18 in 64 let). Če menite, da je osem ur spanja preveč ali premalo za vas, vam priporočamo, da svoj želeni čas spanja nastavite tako, da bo ustrezal vašim potrebam. Tako boste dobili natančne povratne informacije o trajanju vašega spanca glede na nastavljeni želeni čas spanja.

2. Za delovanje funkcije Sleep Plus Stages morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Neprekinjeno merjenje srčnega utripa omogočite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa** in izberite **Vkl.** ali **Samo ponoči**. Zapestni pašček dobro namestite na zapestje. Senzor na hrbtni strani ure mora biti stalno v stiku z vašo kožo. Za podrobnejša navodila glede nošenja ure glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).
3. Ura sama zazna, kdaj zaspate, kdaj se zbudite in kako dolgo ste spali. Pri meritvi Sleep Plus Stages se z vgrajenim 3D-pospeševalnim senzorjem beležijo gibi vaše nedominantne roke, medtem ko se s senzorjem optičnega merjenja srčnega utripa na zapestju zbirajo podatki o intervalu med dvema utripoma.
4. Zjutraj si lahko v uri ogledate **rezultat spanca** (1–100). Podatke o fazah spanca (lahek spanec, globok spanec, REM-spanec) in rezultat spanca, vključno s povratnimi informacijami o kategorijah spanca (količina spanca, trdnost spanca in regeneracija), boste prejeli po prvi noči. Po tretji noči boste prejeli primerjavo z vašo običajno ravno.
5. Zjutraj lahko zabeležite tudi lastno mnenje o kakovosti spanja, tako da ga ocenite v uri ali aplikaciji Flow. Vaša lastna ocena ni upoštevana pri izračunu statusa spanca, vendar jo lahko zabeležite in jo primerjate z dobljeno oceno statusa spanca.

Podatki o spanju v uri



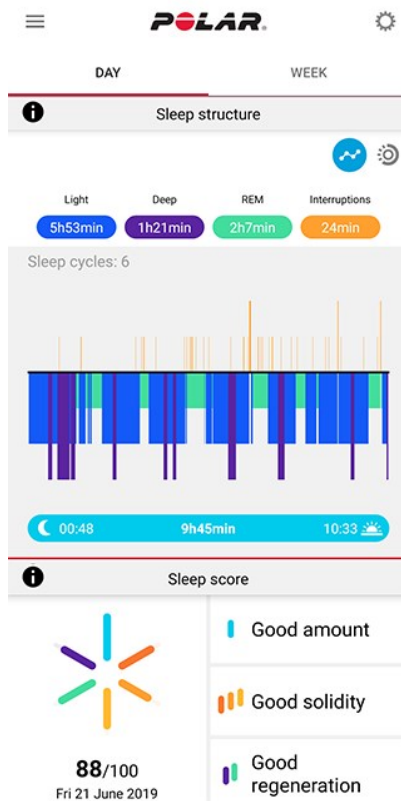
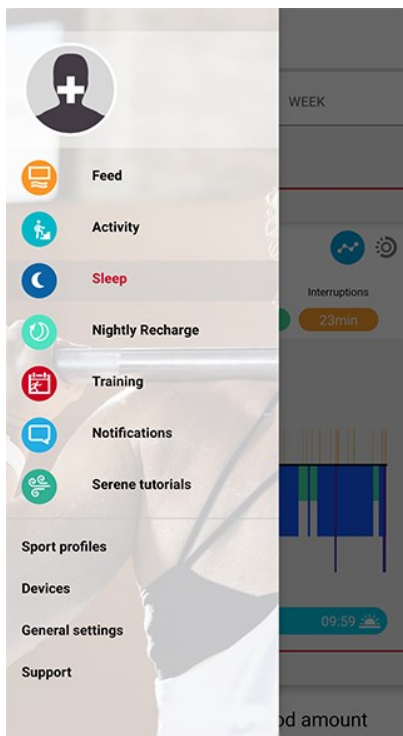
Ko se zbudite, si lahko podatke o spanju ogledate na vpogledu [Nightly Recharge](#). Podrsajte levo ali desno na prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Nightly Recharge. Pritisnite **Statusu spanca**, da prikazete podrobnosti. Podrobnosti statusa spanca vsebujejo naslednje informacije:

1. **Graf za status rezultata spanca**
2. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo povzame vaš čas spanja in kakovost spanja.
3. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravno. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
4. **Čas spanja** meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
5. **Dejansko spanje (%)** meri dejanski čas spanca od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite. Natančneje, meri čas spanja brez prekinitev. V dejansko dolžino spanca je vključen samo čas, ko dejansko spite.
6. **Kontinuiteta spanja (1–5)**: kontinuiteta spanja je ocena neprekinjenosti vašega časa spanja. Kontinuiteta spanja se ocenjuje na lestvici od ena do pet: s pogostimi prekinitvami – z redkimi prekinitvami – dokaj neprekinjeno – neprekinjeno – zelo neprekinjeno.
7. **Daljše prekinitve (min)** označujejo čas budnosti med prekinitvami, ki so daljše od ene minute. Običajni nočni spanec vključuje številne krajše in daljše prekinitve, ko ste dejansko budni. Ali se boste teh prekinitve spominjali, je odvisno od njihovega trajanja. Krajših prekinitve se običajno ne spominjamo. Daljših, npr. ko vstanete, da spijete požirek vode, pa se lahko spominjate. Prekinitve so na vaši časovnici spanja obarvane rumeno.
8. **Spalni cikli**: oseba z normalnim ritmom spanja ponoči običajno gre skozi 4–5 spalnih ciklov. To ustreza približno 8 uram spanja.
9. **% REM-spanca**: REM je angleška kratica in pomeni hitre očesne gibe. V fazi REM-spanca so vaše mišice sproščene, vaši možgani pa aktivni. Enako kot globok spanec regenerira vaše telo, REM-spanec obnavlja vaš um ter spodbuja spomin in učenje.
10. **% globokega spanca**: globok spanec je faza spanja, iz katere se najtežje zbudite, saj se vaše telo manj odziva na dražljaje iz okolice. Večina globokega spanca se odvija v prvi polovici noči. Ta faza spanca regenerira vaše telo in služi kot podpora za vaš imunski sistem. Vpliva tudi na določene vidike spomina in učenja. Faza globokega spanca se imenuje tudi spanje počasnih valov.
11. **% lahkega spanca**: lahek spanec predstavlja fazo prehoda med budnostjo in globljimi fazami spanja. Iz lahkega spanca se lahko hitro zbudite, saj je odzivnost na okoljske dražljaje dokaj visoka. Lahek spanec prav tako spodbuja duševno in telesno regeneracijo, čeprav sta s tega vidika najpomembnejši fazi spanca REM in globok spanec.

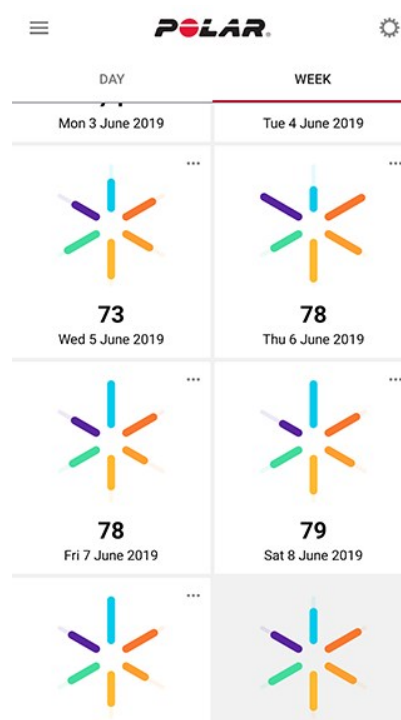
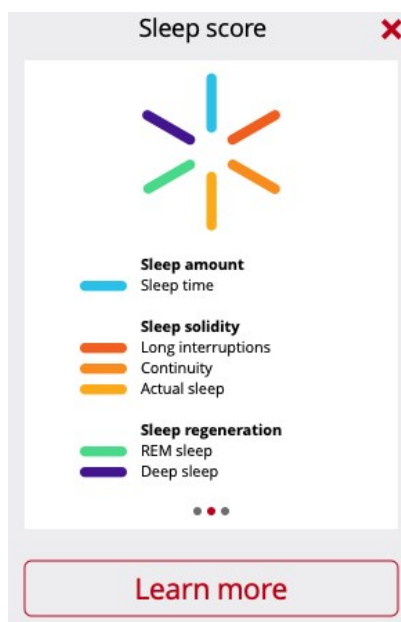
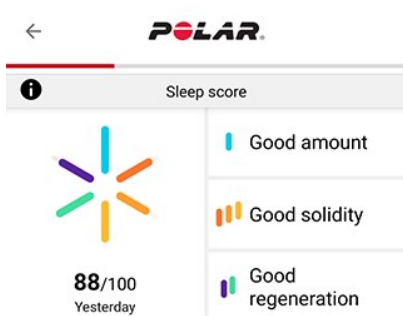
Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow

Vaš spanec je povsem individualen – zato nima smisla, da statistiko svojega spanca primerjate s statistiko drugih, temveč dolgoročno spremljajte svoje vzorce spanja in pridobite popoln vpogled v svoj spanec. Ko se zbudite, svojo uro sinhronizirajte z aplikacijo Flow in si v aplikaciji Polar Flow oglejte podatke o spancu za preteklo noč. V spletni storitvi in aplikaciji Flow spremljajte svoj spanec na dnevni in tedenski ravni ter spoznajte svoje spalne navade in vsakodnevne aktivnosti, ki vplivajo na vaš spanec.

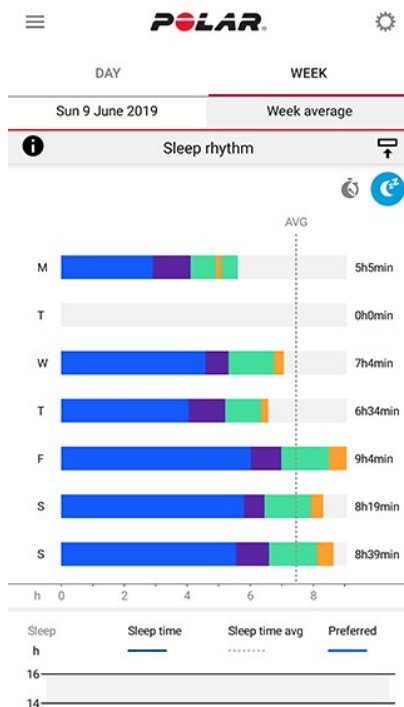
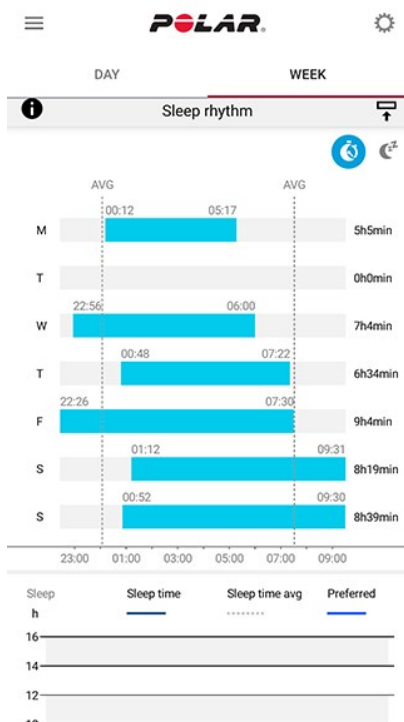
V meniju aplikacije Flow izberite **Spanec** in si oglejte svoje podatke o spancu. V pogledu Struktura spanca si lahko ogledate, kako je vaš spanec prehajal skozi različne faze (lahek spanec, globok spanec in REM-spanec) in morebitne prekinitve spanca. Običajni spalni cikli prehajajo od lahkega do globokega spanca in nato v REM-spanec. Običajen nočni spanec vključuje 4 do 5 spalnih ciklov. To ustreza približno 8 uram spanja. Običajen nočni spanec vključuje številne krajše in daljše prekinitve spanja. Daljše prekinitve so na grafu za strukturo spanca prikazane z oranžnimi visokimi stolpci.



Šest komponent rezultata spanja je združenih v tri kategorije: količina (čas spanja), trdnost (daljše prekinitve, neprekinjenost in dejansko spanje) in regeneracija (REM-spanec in globok spanec). Vsak stolpec na grafu predstavlja rezultat za posamezno kategorijo. Rezultat spanja predstavlja povprečno vrednost zgornjih kategorij. Če izberete tedenski pogled, si lahko ogledate, kako se vaš rezultat spanja in kakovost spanja (kategoriji trdnosti spanja in regeneracije) spreminjata čez teden.



Razdelek Ritem spanja ponuja tedenski pregled časa spanja in faz spanja.



Za ogled dolgoročnih podatkov o spanju v spletni storitvi Flow pojdite v **Napredek** in izberite zavihek **Poročilo o spanju**.

Poročilo o spanju vam ponuja dolgoročni pregled vzorcev spanja. Prikazete lahko podrobnosti o spanju za 1 mesec, 3 mesece ali 6 mesecev. Prikazane bodo povprečne vrednosti za naslednje podatke o spancu: kdaj ste zaspali, kdaj ste se zbudili, čas spanja, REM-spanec, globok spanec in prekinitve v spanju. Razčlenitev podatkov o spancu za posamezno noč prikazete tako, da se z miško pomaknete čez graf spanja.



Za več informacij o funkciji Polar Sleep Plus Stages si glejte ta [podrobno razdelani priročnik](#).

VODNIK SLEEPWISE™ ZA VEČJO POZORNOST PODNEVI

Polar SleepWise™ vam pomaga razumeti, kako spanje pripomore k ravni pozornosti in pripravljenosti čez dan. Ob količini in kakovosti spanca v zadnjih dneh upoštevamo tudi učinek, ki ga ima vaš ritem spanja. SleepWise prikazuje, v kolikšni meri spanec v zadnjih dneh pripomore k vaši pozornosti in pripravljenosti čez dan. Temu pravimo **energija po spanju**. Pomaga vam doseči in ohranjati zdrav ritem spanja ter opisuje, kako vaš spanec v zadnjih dneh vpliva na vašo pozornost čez dan. Večja pozornost pripomore k boljši pripravljenosti, saj izboljšuje odzivni čas, natančnost, zmožnost presoje in sprejemanje odločitev.

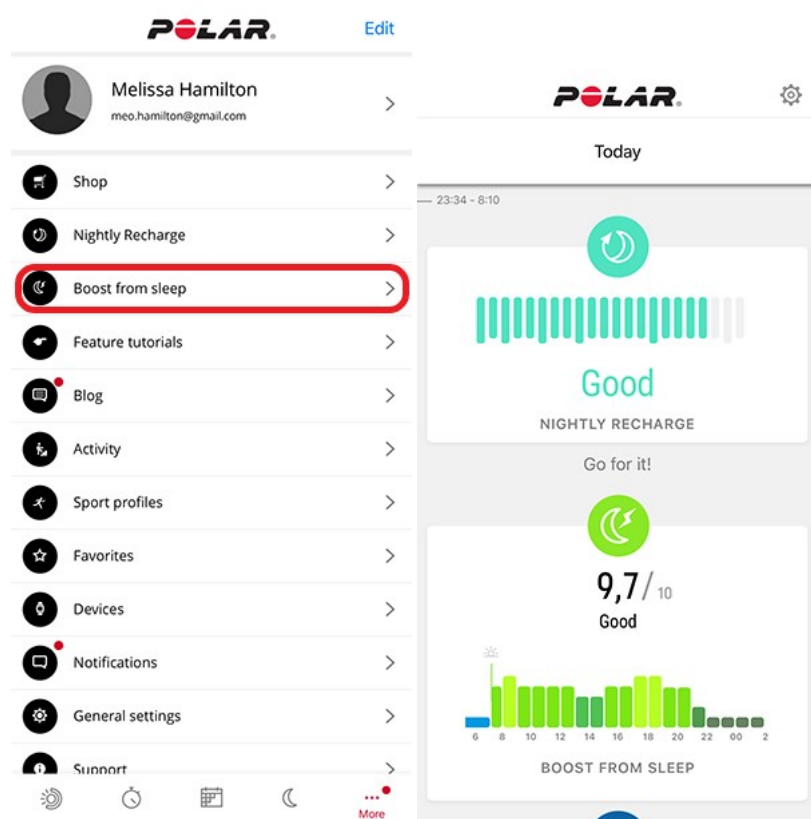
Poskrbite, da se bo vaša nastavitve za **želeni čas spanja** ujemala z dejansko potrebo po spanju, da boste prejeli sebi prilagojene povratne informacije.

SleepWise deluje povsem samodejno, vi pa morate samo spremljati svoj spanec z uro Polar, ki podpira funkcijo Sleep Plus Stages. Na voljo je v aplikaciji Polar Flow.

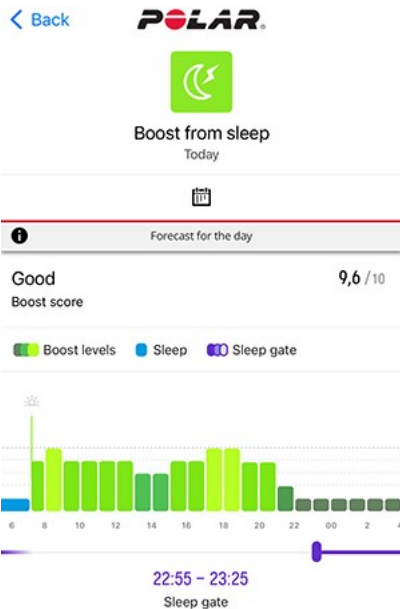
Dnevna energija po spanju v aplikaciji Polar Flow

Upoštevajte, da morate imeti vsaj pet rezultatov spanca v zadnjih sedmih dneh, da se bodo prikazale napovedi za energijo po spanju. Če ure niste nosili ali če sledenje spanja ni bilo uspešno, lahko čase spanja ročno dodate v aplikaciji in tako povečate število rezultatov spanca.

Napovedi za energijo po spanju si lahko v aplikaciji Polar Flow ogledate tako, da v meniju izberete možnost **Energija po spanju**; hiter vpogled v dnevno napoved za energijo po spanju pa vam je na voljo tudi na kartici **Dnevnik**. Ko pritisnete kartico, se odpre vpogled **Energija po spanju** za ta dan.



Odpre se vpogled **Energija po spanju**:



Zjutraj si lahko ogledate napoved, v kolikšni meri se bo energija po spanju čez dan spreminjala, in temu primerno načrtujete svoje aktivnosti za povečanje pozornosti (kot so počitki, kava ali sprehod na prostem). To vam zagotavlja preproste vizualne in številske povratne informacije o spremembah vašega ritma spanja. Tako boste zlahka prepoznali, ali so spremembe pozitivne ali negativne in lažje razumeli, kako se učinki spanca seštevajo v daljšem obdobju. Prikazan je tudi vpliv, ki ga imata spalni dolg ter nereden ritem spanja in budnosti.

Ocena energije je povzetek vaše dnevne napovedi, prikazana s številko, da bo primerjava posameznih dni lažja. Vaša ocena energije je lahko **odlično**, **dobro**, **zadovoljivo** ali **nezadostno**. Odlična ocena energije pomeni, da boste čez dan deležni vseh koristi dobrega spanca. Vaša ocena energije utegne biti nezadostna, če vam npr. primanjkuje veliko spanca. V trendu boste morda opazili ponavljajoče se vzorce, npr. zaradi koncev tedna.

Dnevni **graf napovedi** kaže, v kolikšni meri naj bi vaš spanec v zadnjih dneh okreplil vašo energijo za trenutni dan.

Svetlejši je odtenek in višji je stolpec, višja je **raven energije**. To pomeni, da se boste najverjetneje počutili osredotočene in pripravljene na delo. Temnejši je odtenek, nižja je raven energije. To pomeni, da se boste morda počutili manj zbrane in celo zaspane.

Ravni energije


Upoštevajte, da naša napoved temelji zgolj na spancu. Nanjo ne vplivajo druge stvari, ki jih počnete oziroma ne počnete čez dan. Povedano drugače, graf ne odraža skodelic kave, ki jih utegneta popiti, hladnih prh ali hitrih sprehodov. Notranja motivacija ima prav tako vlogo pri tem, kako zbrane se počutite. Ne glede na to, kako visoka je vaša raven energije na podlagi spanca, se vas bo med dolgočasnim predavanjem najverjetneje začela lotevati zaspanost. Po drugi strani se lahko tudi po slabo prespani noči počutite zbrane, če vas čaka zares zanimivo opravilo. S spremljanjem dnevne napovedi boste spoznali, da raven energije popoldan običajno pade za nekaj časa in nato zopet zraste. Naj vas ta popoldanski padec ne skrbi. Uravnava ga namreč vaš notranji ritem in je za vse ljudi nekaj povsem naravnega. S preučevanjem preteklih napovedi lahko ugotovite, kako na današnje ravni energije vplivajo tako spanec pretekle noči kot tudi spanec v preteklih dneh. Če ste konec tedna dolgo pokonci, lahko ima to večdnevni vpliv.

Prag spanja določa, kdaj je vaše telo pripravljeno na spanje. Vendar vaš notranji ritem in vaša vsakdanja opravila morda ne bodo vedno usklajeni. Zato prag spanja morda ne predstavlja vedno vašega dejanskega idealnega časa za spanje. To se lahko zgodi, ko se npr. vrnete na delo po dolgem premoru, denimo po dopustu ali po koncu tedna.

Dnevna energija po spanju v uri Polar Grit X2 Pro

Ko ura zazna, da ste se zbudili, na vpogledu **Energija po spanju** prikaže vaše napovedi za energijo po spanju. Podrsajte levo ali desno na prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Energija po spanju.



Sledenje spanja lahko ustavite tudi sami, če ura še nima povzetka vašega spanca. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na vpogledu Energija po spanju izpiše napis **Zzz**. Če se dotaknete zaslona, se izpiše napis **Ste že budni?** Pritisnite , da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega spanca.

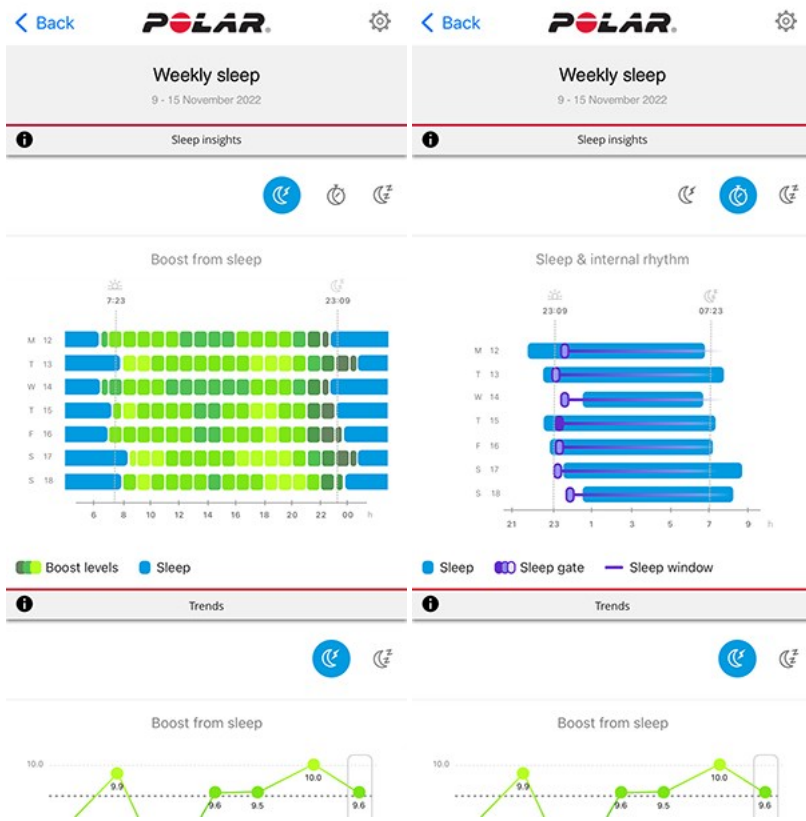


Na vpogledu **Energija po spanju** se prikažejo ti podatki:

1. Graf za **energijo po spanju** kaže, v kolikšni meri naj bi vaš spanec v zadnjih dneh okrepil vašo energijo za trenutni dan. Svetlejši je odtenek in višji je stolpec, višja je raven energije. Za prikaz podrobnosti se dotaknite zaslona.
2. **Ocena energije** je povzetek vaše dnevne napovedi, prikazana s številko, da bo primerjava posameznih dni lažja. Vaša ocena energije je lahko **odlično, dobro, zadovoljivo** ali **nezadostno**. Odlična ocena energije pomeni, da boste čez dan deležni vseh koristi dobrega spanca. Vaša ocena energije utegne biti nezadostna, če vam npr. primanjkuje veliko spanca. V oceni energije boste morda opazili ponavljajoče se vzorce, npr. zaradi koncev tedna.
3. **Čas spanja** meri čas od trenutka, ko zaspate, do trenutka, ko se zbudite.
4. **Rezultat spanca (1–100)**: Rezultat, ki z eno vrednostjo povzame vašo kakovost in čas spanja.
5. **Prag spanja** določa, kdaj je vaše telo pripravljeno na spanje. To je lahko jasno razvidno iz vaših podatkov ali pa tudi ne. Nereden ritem spanja ali neobičajne ure spanja lahko zmedejo vaš notranji ritem, zaradi česar prag spanja ne bo tako izrazit.
6. **Prepoznavnost praga spanja (1/3, 2/3 ali 3/3)**: Pričakujete lahko, da bo mogoče vaš prag spanja jasno prepoznati (3/3), če je vaš ritem spanja dosleden. Če se vaš ritem spanja drastično spremeni, bo prag spanja težko prepoznati.

Spanec čez teden

V vpogledu **Spanec čez teden** lahko primerjate in analizirate svoje podatke o spancu za različne noči. Pritisnite ikono koledarja, da ga odprete.



Graf **energije po spanju** kaže, kako je vaš spanec v zadnjem času vplival na vaše dneve. Na podlagi tega lahko morda spremenite svoj urnik spanja.

Graf za **spanje in notranji ritem** kaže, v kolikšni meri vaš dejanski ritem spanja odstopa od notranjega cirkadianega ritma vašega telesa. Usklajena dejanski in notranji ritem imata številne koristi za zdravje. K temu lahko pripomorete tako, da vedno zaspate in se zbudate ob približno enaki uri. Vidite lahko, kako vaši vedenjski vzorci vplivajo na vaš notranji ritem. Na primer, če ste med konci tedna dolgo pokonci ali če med potovanjem zamenjate več časovnih pasov, lahko zmedete svoje ritme.

Prag spanja določa, kdaj je vaše telo pripravljeno na spanje. To je lahko jasno razvidno iz vaših podatkov ali pa tudi ne. Nereden ritem spanja ali neobičajne ure spanja lahko zmedejo vaš notranji ritem, zaradi česar prag spanja ne bo tako izrazit.

Prepoznavnost praga spanja



Pričakujete lahko, da bo mogoče vaš prag spanja jasno prepoznati (3/3), če je vaš ritem spanja dosleden. Če se vaš ritem spanja drastično spremeni, bo prag spanja težko prepoznati.

Notranji ritem



Notranji ritem telesa pomeni, da se vaše telo ravna po časih, ko bi sicer moralo spati ali biti budno. Vijolične črte na grafu prikazujejo vaš **predvideni čas za spanje** – to je časovni razpon, ko bi vaše telo že želelo spati. Modre črte prikazujejo vaš dejanski ritem spanja. Usklajena dejanski in notranji ritem imata številne koristi za zdravje. K temu lahko pripomorete tako, da vedno zaspate in se zbudate ob približno enaki uri.

Številni ljudje, ki delajo po uradnih urah, so običajno dolgo pokonci, med konci tedna pa spijo dlje. Tako se njihov prag spanja sčasoma premakne in zavleče pozno v večer tudi ob nedeljah. To je zelo tipičen primer »družbenega jet laga«, ko lahko ljudje, ki v nedeljo zvečer težko zaspijo, nov delovni teden začnejo nenaspani. Nedeljski nespčnosti in nenaspanim ponedeljkom se lahko izognemo tako, da vsak dan odhajamo v posteljo in vstajamo ob enaki uri. Če se

vam kljub temu zgodi, da ste bili dolgo pokonci, ta primanjkljaj raje nadomestite s popoldanskim dremežem, kakor da zjutraj spite dlje.

Znanstvena podlaga

Funkcija Polar SleepWise s sledenjem spanja in izdelavo biomatematičnih modelov predvidi pozornost čez dan glede na spanec v zadnjih dneh. Polarjev model na podlagi ocene količine spanca, kakovosti in beleženja časa glede na posameznikove potrebe po spanju in notranjega cirkadianega ritma predvidi, v kolikšni meri spanec poveča pozornost. Model predvidi ravni energije za vsako uro v dnevu, ob tem pa še dnevno oceno energije, prag spanja in predvideni čas za spanje. Prag spanja pomeni posameznikov predvideni čas za spanje, tj. čas, ko bi telo že želelo spati. SleepWise potrebuje 1 do 2 tedna, da zbere dovolj podatkov za zanesljivo delovanje.

Oblikovanje biomatematičnih modelov je splošno sprejet način, ki pomaga predvideti, kako različni urniki spanja vplivajo na našo pozornost, ko smo budni. V znanstveni literaturi obstaja več biomatematičnih modelov. Čeprav se v podrobnosti in terminologiji med modeli razlikujejo, modeli običajno upoštevajo čas budnosti, ritem spanja in budnosti v preteklih dneh ter cirkadiani ritem. Veljavnost rezultatov modelov se običajno preverja s psihomotoričnim testom po zmernih ali izrazitih omejitvah spanja. Psihomotorični test je preprost test, kjer mora oseba pritisniti gumb, takoj ko se zaslon zasveti. Rezultati tega testa so v sorazmerju z ohranjanjem pozornosti, reševanjem težav in sprejemanjem odločitev.

TEMPERATURA KOŽE PONOČI

Merjenje **temperature kože ponoči** samodejno spremlja vašo temperaturo kože, ko spite. Rezultat nato primerja z vašim 28-dnevnim povprečjem in prikaže odstopanje od tega povprečja. Beleženje odstopanj pri temperaturi kože vam lahko pomaga zaznati spremembe v stanju vašega telesa.

V nasprotju s telesno temperaturo, ki je običajno okoli 37 stopinj Celzija, lahko temperatura vaše kože veliko bolj niha. To je zato, ker telo temperaturo uravnava s spreminjanjem prekrvavitve kože. Na temperaturo kože vplivajo tudi okoljski dejavniki. Pri temperaturi kože je odstopanje v višini +/-1 stopinje Celzija običajno. Nižje temperature so lahko kar pogoste; vzrok so okoljski dejavniki, kot je nižja temperatura prostora ali spanje z odkrito roko. Višje temperature lahko nakazujejo bližajočo se bolezen. Višje temperature se lahko pojavijo v drugi fazi menstruacijskega ciklusa (ovulacija in lutealna faza).

Funkcije za merjenje temperature kože ni mogoče uporabljati namesto termometra, saj ne prikazuje absolutnih vrednosti temperature, ampak samo odstopanje od vaše povprečne temperature kože. Če se ne počutite dobro, svojo telesno temperaturo preverite še s termometrom.



Funkcija za merjenje temperature in podatki o izmerjeni temperaturi niso namenjeni za uporabo v medicinske namene, diagnosticiranje ali zdravljenje.

Kako začeti uporabljati funkcijo Temperatura kože ponoči




1. Za merjenje temperature kože ponoči morate vklopiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Neprekinjeno merjenje srčnega utripa vklopite v **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**, kjer izberete **Vkl.** ali **Samo ponoči**.
2. Zapestni pašček si dobro zapnite okrog zapestja in nosite uro med spanjem. Za podrobna navodila glede nošenja ure glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).
3. Uro morate nositi **tri noči**, preden se bodo začeli prikazovati rezultati za temperaturo kože ponoči. Po treh nočeh bo znan podatek o vaši povprečni temperaturi kože, njena vrednost pa bo prikazana kot **izhodišče** (nič). Pri izračunu izhodišča se upošteva preteklih 28 noči.

Temperatura kože ponoči v uri

Ko ura zazna, da ste se prebudili, primerja temperaturo kože, izmerjeno med spanjem, z vašo povprečno temperaturo kože in prikaže odstopanje od tega povprečja. Podrsajte levo ali desno na prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda **Temperatura kože ponoči**.



Sledenje spanja lahko ustavite tudi sami, če ura še nima povzetka vašega spanca. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na vpogledu Temperatura kože ponoči izpiše napis **Zzz ...** Ko se dotaknete zaslona, se izpiše napis **Ste že budni?** Pritisnite , da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega spanca. Če spanec ni bil prepoznan, temperatura kože ne bo na voljo.



Na vpogledu Temperatura kože ponoči se prikažejo ti podatki:

1. Odstopanje od vaše povprečne temperature kože.
2. Vaša temperatura kože v primerjavi z običajno ravno. Lestvica: **Pod vašo običajno vrednostjo – Običajno za vas – Nad vašo običajno vrednostjo – Precej nad vašo običajno vrednostjo.**

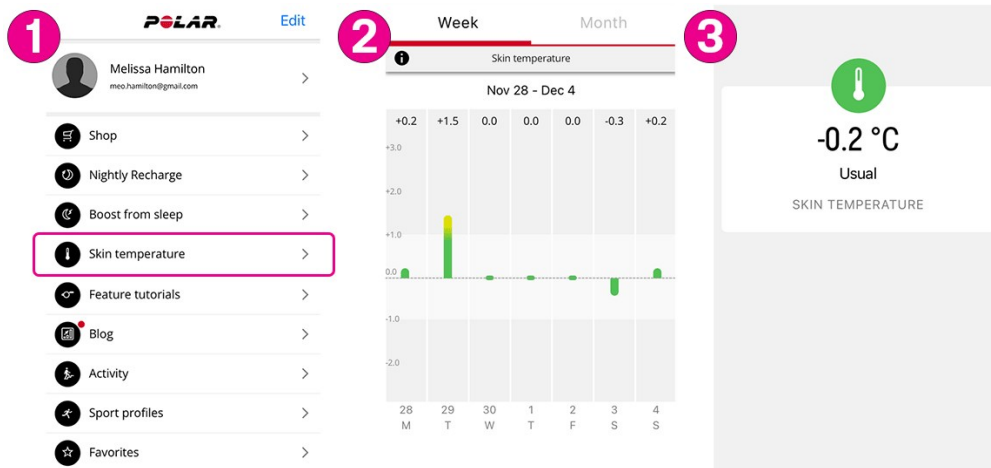
Pri temperaturi kože je odstopanje v višini +/-1 stopinje Celzija **običajno za vas**. Če odstopanje od vaše povprečne temperature kože znaša več kot +2 stopinji Celzija, je to **precej nad vašo običajno vrednostjo**.

3. Graf, ki prikazuje meritve temperature kože za preteklih 7 noči.

Temperatura kože ponoči v aplikaciji Polar Flow

Sinhronizirajte uro z aplikacijo Polar Flow, da v slednji prikažete podatke o svoji temperaturi kože. Upoštevajte, da je uro treba sinhronizirati z aplikacijo Flow. Podatkov o temperaturi kože ni mogoče sinhronizirati s programsko opremo Polar FlowSync, ki jo uporabljate v računalniku.

V aplikaciji Polar Flow v meniju (1) izberite možnost **Temperatura kože**. Na vpogledu **Temperatura kože** (2) lahko preverite rezultat meritve za preteklo noč in odstopanje vaše temperature kože za pretekli **teden** ali **mesec**. Rezultat meritve za preteklo noč lahko preverite tudi na kartici **Dnevnik** (3). Ko pritisnete kartico, se odpre vpogled **Temperatura kože**.



DNEVNI VODNIK ZA TRENING FITSPARK™

Vodič za trening FitSpark™ vključuje predhodno pripravljene **dnevne vadbe na zahtevo**, ki so priročno na voljo na vaši uri. Vadbe so prilagojene vaši telesni pripravljenosti, preteklo vadbo in stopnji regeneracije ter pripravljenosti glede na status [Nightly Recharge](#) za preteklo noč. FitSpark vam vsak dan ponudi 2 do 4 različne vadbe: ena, ki vam najbolj ustreza, in 1 do 3 druge možnosti, med katerimi lahko izbirate. Dnevno prejmete največ štiri predloge, kar pomeni skupno 19 različnih vadb. Predlogi vključujejo vadbe iz kategorij, kot so **kardio vadba**, **vadba moči** in **podporne vaje**.

Vadbe FitSpark so Polarjevi že vnaprej pripravljene [vadbeni cilji](#). Vadbe vključujejo navodila za izvajanje vaj in vodenjem po korakih v realnem času, ki vam pomagajo, da varno vadite in da pri tem uporabljate pravilno tehniko. Vse vadbe so

časovno omejene in prilagojene vaši trenutni telesni pripravljenosti, zaradi česar so primerne za vsakogar, ne glede na telesno pripravljenost posameznika. Predlogi za vadbo FitSpark se posodobijo po vsaki vadbi (vključno z vadbami, opravljenimi brez funkcije FitSpark), ob polnoči in ko se zbudite. Funkcija FitSpark poskrbi za vsestranski trening z različnimi vrstami dnevnih vadb, ki so vam na voljo.

Kako se določi stopnja telesne pripravljenosti?

Stopnja telesne pripravljenosti se določi za vsako predlagano vadbo, in sicer na podlagi:

- Zgodovine vadbe (tedensko povprečno doseganje območij srčnega utripa za preteklih 28 dni)
- VO2max (na podlagi [Fitness test \(Test telesne pripravljenosti\)](#) na vaši uri)
- [Training background \(Ozadje vadbe\)](#)

Funkcijo lahko začnete uporabljati brez kakršne koli zgodovine treninga. Toda FitSpark začne optimalno delovati po 7 dneh uporabe.



Boljša kot je vaša telesna pripravljenost, dalj časa trajajo cilji treninga. Najzahtevnejših cilji vadbe moči niso na voljo za nižje stopnje telesne pripravljenosti.

Katere vrste vaj so vključene v kategorije vadb?

Pri kardio vadbi vas funkcija usmerja do vadbe v različnih območjih srčnega utripa, ki trajajo različno dolgo. Vadbe vključuje časovno omejeno ogrevanje, vadbo in ohlajanje. Kardio vadbe je mogoče izvajati v katerem koli športnem profilu na uri.

Vadbe moči so krožni tip vadbe, ki jih sestavljajo vaje za vadbo moči z vodenjem na osnovi časa. Vadbo za moč lahko izvajate z lastnim telesom in ne potrebujete dodatnih uteži. Pri krožni vadbi potrebujete disk uteži, okroglo utež z ročajem ali ročke.

Podporne vaje so krožni tip vadbe, ki jih sestavljajo vaje za vadbo moči **in** gibljivosti z vodenjem na osnovi časa.

FitSpark v uri

Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda **Vodnik za vadbo FitSpark**.



Dotaknite se zaslona, da prikažete vse predlagane vadbe. Najprej se prikaže najbolj primerna vadba za vas na podlagi vaše zgodovine treningov in ravni fizične pripravljenosti. Podrsajte navzgor, da si ogledate preostale predloge vadbe.

Dotaknite se predlagane vadbe, da si ogledate podrobno razčlenitev vadbe. Podrsajte navzgor, da si ogledate vaje, ki jih zajema vadba (vadba za moč in podporne vaje) in pritisnite posamezno vajo, da si ogledate podrobna navodila za njeno izvajanje.

Pritisnite **Začni**, da izberete predlagano vadbo, nato pa pritisnite športni profil, s katerim želite začeti vadbo.



Če imate v aplikaciji Polar Flow aktiviran program teka, bodo predlogi FitSpark temeljili na ciljnih programa teka.

Med treningom

Vaša ura vas med treningom vodi in daje podatke o treningu, kot so časovno omejene faze z območji srčnega utripa za cilje kardio vadbe ter časovno omejene faze z vajami za vadbo moči in cilje za podporne vaje.

Trening za moč in podporne vaje temeljijo na že pripravljenih načrtih vadbe z animacijami vaj in postopnimi ter sprotnimi navodili. Vse vadbe imajo časovnike in jih spremlja tresenje, ki vas opozori, ko morate začeti z naslednjo fazo. Vsako vajo izvajajte 40 sekund, nato počivajte do skupno ene minute in zatem začnite z naslednjo vajo. Ko zaključite vse vaje v prvi seriji, sami začnite novo serijo. Vadbo lahko končate, ko želite. Faz treninga ne morete preskočiti ali jih prerezporediti.

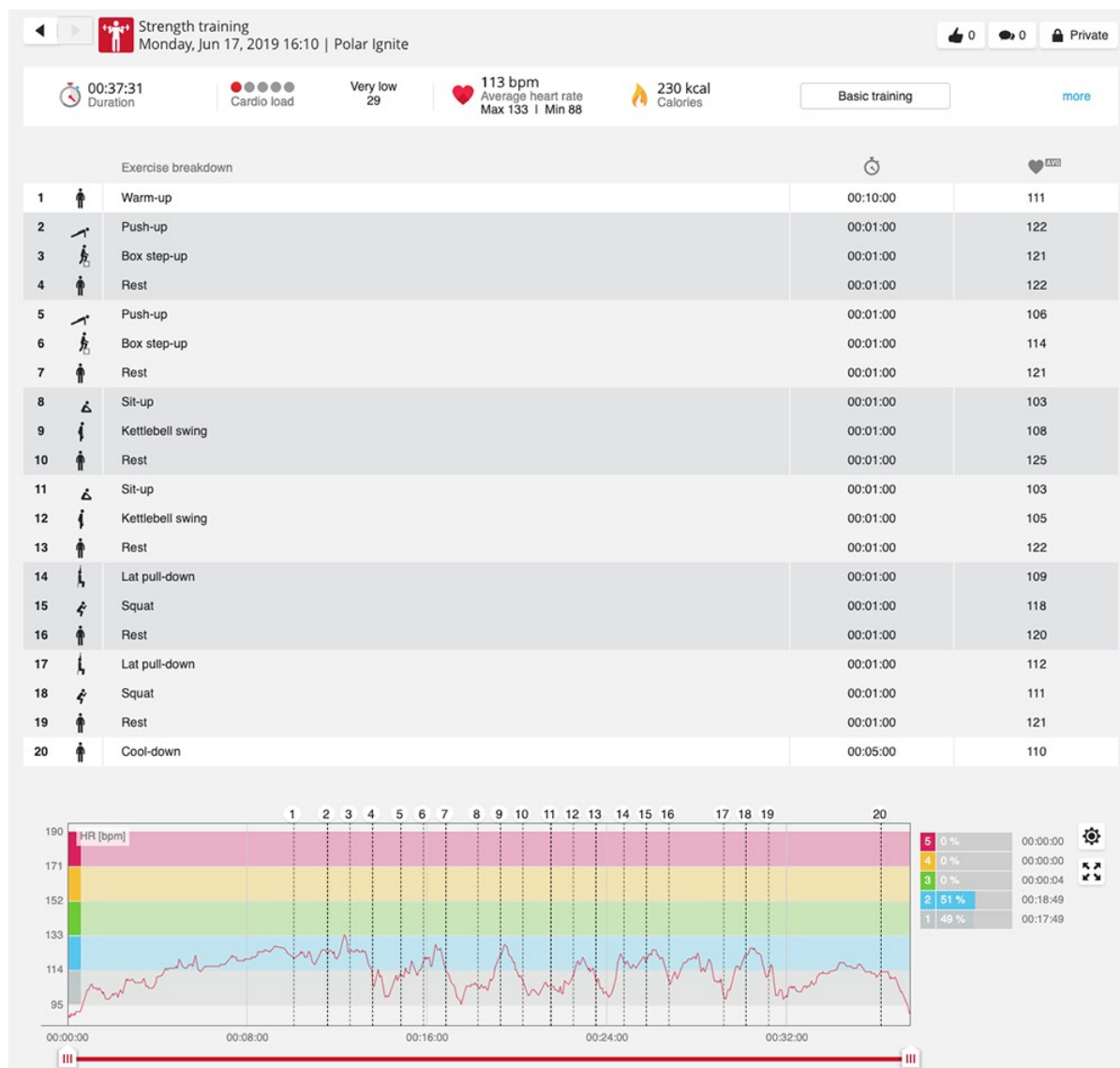


Funkcija [Glasovno vodenje](#) vam pomaga, da se osredotočite na cilj treninga, tako da vam med fazami treninga predvaja glasovne napotke neposredno v vaših slušalkah.

Rezultati vadbe na vaši uri in v aplikaciji Polar Flow

V uro boste prejeli [povzetek](#) vadbe takoj, ko prenehate s posamezno vadbo. V aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo. Za cilje kardio vadbe boste prejeli rezultat osnovne vadbe, ki prikazuje faze vadbe s podatki o srčnem utripu. Za cilje vadbe moči in podpornih vaj boste prejeli podrobne rezultate vadbe, ki vključujejo vaš povprečni srčni utrip in čas izvajanja posamezne vaje. prikaz na seznamu pa tudi na krivulji

srčnega utripa.



Vadba lahko vključuje določena tveganja. Pred začetkom rednega programa vadb preberite smernice [Zmanjševanje nevarnosti med vadbo](#).

VODNIK ZA POČITEK NA PODLAGI VAŠEGA SRČNEGA UTRIPA

Optimizirajte ritem in učinkovitost svojih treningov, da bo vpliv vadb kar najboljši. Vodnik za počitek analizira vaš srčni utrip med fazami vadbe in počitka ter vam tako ponudi prilagojene nasvete o tem, kdaj je najbolje znova začeti s fazo aktivnosti. Med serijo samodejno zazna vaš najvišji srčni utrip, srčni utrip pa spremlja tudi med počitkom in vam pove, kdaj ste si dovolj opomogli, da nadaljujete z naslednjo serijo.

Če želite funkcijo Vodnik za počitek uporabljati med vadbami, morate športnemu profilu, v katerem ga želite uporabljati, dodati vpogled v trening Vodnik za počitek. Vpogled v trening Vodnik za počitek je kot privzeta funkcija na voljo v teh športnih profilih: Trening za moč, Krožna vadba, HIIT, Funkcionalni trening, Bootcamp in uteži Kettlebell. Vpogled v trening lahko izbranemu športnemu profilu dodate v nastavitvah športnega profila v aplikaciji Polar Flow ali v spletni storitvi.

Trening s funkcijo Vodnik za počitek

Vadbo začnite s primernim ogrevanjem, da bodo koristi vadbe kar najbolj prišle do izraza. Ogrevanje poveča učinkovitost vadbe in zmanjša nevarnost poškodb. **Vklopite Vodnik za počitek, ko ste pripravljeni, da začnete s fazo aktivnosti vadbe.** Z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL se pomaknete do vpogleda v trening Vodnik za počitek in pritisnete V redu, da vklopite funkcijo.

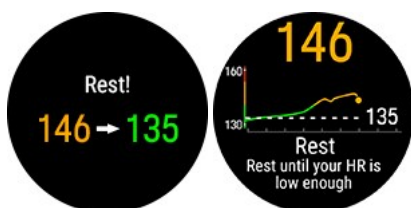


Navodila na zaslonu

Vpogled v trening Vodnik za počitek prikazuje vaš trenutni srčni utrip in graf srčnega utripa, ki se posodablja sproti. Različne barve označujejo območje srčnega utripa, v katerem trenirate. Navodila v nadaljevanju vas bodo vodila po fazah aktivnosti in počitka med vadbo.



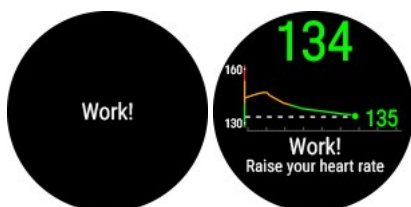
Sporočilo **Dvignite svoj srčni utrip** se prikaže, ko morate dvigniti svoj srčni utrip, da lahko začnete s fazo aktivnosti. Ko se vaš srčni utrip dvigne na zadostno raven za fazo aktivnosti, se besedilo na zaslonu spremeni v **Aktivnost**. Ko končate s serijo, ura samodejno zazna, da se je faza aktivnosti končala. Poleg tega zazna tudi vaš najvišji srčni utrip, ki ste ga dosegli med fazo aktivnosti. Fazo aktivnosti lahko končate tudi sami, tako da pritisnete V redu.



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Počivajte, da dovolj znižate srčni utrip**, ura pa vas s tresenjem obvesti, ko določi vaš ciljni srčni utrip med regeneracijo. Med fazo počitka si na zaslonu lahko ogledate trenutni srčni utrip in ciljni srčni utrip med regeneracijo. Črtkana črta na grafu s sprotnim prikazovanjem srčnega utripa predstavlja ciljni srčni utrip. Minimalni čas počitka je 20 sekund – če ciljni srčni utrip med regeneracijo dosežete prej, se izpiše sporočilo **Počivajte še nekaj sekund**.



Če faze počitka ni mogoče določiti na podlagi vašega srčnega utripa, se prikaže faza počitka glede na čas. Na zaslonu se izpiše sporočilo **Čas aktivnosti je končan. Čas je za počitek**, nato pa se prikaže 30-sekundni odštevalnik.



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Aktivnost!**, ura pa vas s tresenjem obvesti, da ste si dovolj opomogli in je čas za novo serijo.

Za izklop funkcije pritisnite gumb NAZAJ na vpogledu Vodnik za počitek. Prikaže se sporočilo **Želite ustaviti Vodnik za počitek?** Pritisnite gumb V REDU, da potrdite. Vadba se ne prekine, ko ustavite Vodnik za počitek.



Zlasti pri treningu moči, ko izvajate aktivnosti, ki zelo obremenijo vaši zapestji, kot je dvigovanje uteži ali zgibi, bo vaš srčni utrip na zapestju morda težje natančno zaznati. Zato priporočamo, da uporabljate senzor srčnega utripa Polar H10 ali senzor optičnega merjenja srčnega utripa Polar Verity Sense, s katerim bo merjenje srčnega utripa natančno, delovanje funkcije Vodnik za počitek pa optimalno.

Več informacij o [Vodniku za počitek](#).

VODENE DIHALNE VAJE SERENE™

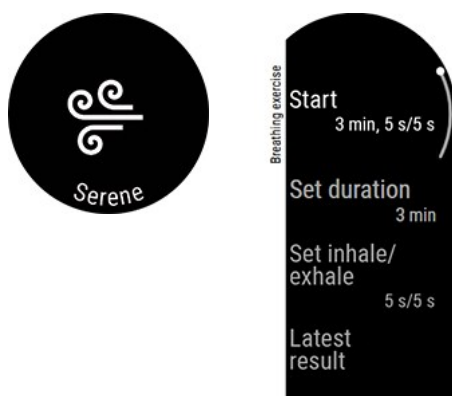
Serene™ je vodena dihalna vaja, ki vam pomaga, da sprostite telo in um ter obvladate stres. Serene vas vodi skozi vaje dihanja v počasnem in enakomernem ritmu, ki znaša **šest vdihov na minuto**, kar je optimalna hitrost dihanja za **blaženje stresa**. Če dihate počasi, se vaš srčni utrip sinhronizira z vašim ritmom dihanja, interval med utripoma pa se začne v večji meri spreminjati.

Med dihalno vajo vam ura z animacijo na zaslonu in vibriranjem pomaga ohranяти enakomeren ter počasen dihalni ritem. Serene meri odziv vašega telesa na vajo in vam zagotavlja sprotne povratne informacije. Po opravljeni vaji boste prejeli povzetek, ki prikazuje, koliko časa ste bili v posameznih **območjih umirjenosti**. Višje kot je območje, boljša je usklajenost z optimalnim ritmom. Več časa kot ga preživite v višjih območjih, več dolgoročnih koristi si lahko obetate. Če boste dihalno vajo Serene izvajali redno, vam bo pomagala **obvladovati stres**, izboljšala bo **kakovost spanca** in izboljšala vaše **splošno počutje**.

Dihalna vaja Serene v uri

Dihalna vaja Serene vas vodi **do globokega in počasnega dihanja**, s katerim umirite svoj um in telo. Ko dihate počasi, se vaš srčni utrip sinhronizira z vašim ritmom dihanja. Vaš interval med utripoma pa se pri globljem in počasnejšem dihanju začne bolj spreminjati. Globoko dihanje zagotavlja merljiv odziv v intervalih med utripoma. Ob vdihu se interval med zaporednima srčnima utripoma skrajša (srčni utrip se pospeši), ob izdihu pa se interval med zaporednima srčnima utripoma podaljša (srčni utrip se upočasni). Spremenljivost intervalov med utripoma je največja v bližini ritma **6 dihalnih ciklov na minuto** (vdih + izdih = 10 sekund). To je optimalna hitrost za **učinek sproščanja stresa**. Zato se vaša uspešnost ne meri samo na podlagi sinhronizacije, temveč tudi na podlagi doseganja optimalne hitrosti dihanja.

Dihalna vaja Serene privzeto traja 3 minute. Trajanje dihalne vaje lahko prilagajate v razponu od 2 do 20 minut. Po potrebi lahko prilagajate tudi trajanje vdih in izdih. Največja frekvenca dihanja je lahko 3 sekunde za vdih in 3 sekunde za izdih, kar pomeni 10 vdihov na minuto. Najnižja frekvenca dihanja je lahko 5 sekund za vdih in 7 sekund za izdih, kar pomeni 5 vdihov na minuto.



Poskrbite, da bo vaše telo v takem položaju, da bodo med dihalno vajo vaše roke vseskozi sproščene, dlani pa nepremične. Tako se boste lahko ustrezno sprostili in uri Polar omogočili, da natančno meri učinke vadbe.

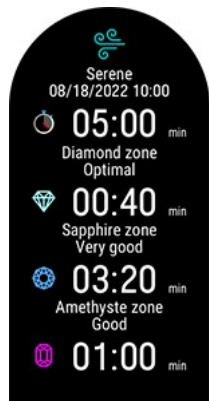
1. Uro namestite tako, da se vam udobno prilega tik za kostjo zapestja.
2. Usedite se ali se uležite, tako da vam bo udobno.
3. V uri najprej pritisnite možnost **Serene** in nato izberite **Začni**, da začnete z dihalno vajo. Vaja se začne po 15-sekundni pripravi.
4. Sledite navodilom za dihanje na zaslonu ali s pomočjo tresenja.
5. Vajo lahko kadar koli končate tako, da pritisnete gumb NAZAJ.
6. Vodilni element animacije **spreminja barvo** glede na območje umirjenosti, v katerem se trenutno nahajate.
7. Po koncu vaje se bodo vaši rezultati izpisali v uri kot čas, ki ste ga preživeli v različnih območjih umirjenosti.



Območja umirjenosti se imenujejo ametist, safir in diamant. Območja umirjenosti vam povedo, kako sta vaša srčni utrip in dihanje usklajena ter v kolikšni meri dosegate optimalno hitrost dihanja šest vdihov na minuto. Višje kot je območje, bolj ste usklajeni z optimalnim ritmom. Da bi dosegli območje najvišje umirjenosti (diamant), morate ohraniti ritem dihanja, ki ne presega šest vdihov na minuto. Več časa kot ga preživite v višjih območjih, več dolgoročnih koristi si lahko obetate.

Rezultat dihalne vaje

Po opravljeni vaji boste prejeli povzetek, ki prikazuje, koliko časa ste bili v posameznih območjih umirjenosti.



Za več informacij o vodeni dihalni vaji Serene™ si oglejte ta [podrobno razdelani priročnik](#).

FUELWISE™

Z asistentom za polnjenje energijskih zalog FuelWise™ si zagotovite zadostno energijo skozi celotno vadbo. FuelWise™ vključuje tri funkcije, ki vas opomnijo, da si morate napolniti zaloge in pomagajo ohraniti primerno raven energije med dolgimi treningi. Te funkcije so **pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **opomnik za hidracijo**.

Za vsakega resnega vzdržljivostnega športnika sta izredno pomembna vzdrževanje ustreznih ravni energije in hidracija med daljšo aktivnostjo. Če želite doseči najboljše rezultate, morate svoje telo redno oskrbovati z ogljikovimi hidrati in napitki, še posebej med daljšimi tekmami ali vadbami. Z dvema uporabnima orodjema, opomnikom za ogljikove hidrate in opomnikom za hidracijo, vam FuelWise pomaga najti optimalen način za ohranjanje energije in hidracijo.

Ogljikovi hidrati so idealni za ohranjanje ravni energije, saj se lahko za razliko od maščob ali beljakovin hitro absorbirajo in pretvorijo v glukozo. Glukoza je primarni vir energije za izvajanje treningov. Višja kot je intenzivnost vašega treninga, več glukoze boste porabili v primerjavi z maščobami. Če je vaša vadba krajša od 90 minut, vam energije običajno ni treba ohranjati z zaužitjem ogljikovih hidratov. Vendar vam lahko dodatni ogljikovi hidrati pomagajo, da ostanete bolj zbrani in pozorni med krajšimi vadbami.

Vadba s funkcijo Fuelwise

Funkcijo FuelWise™ najdete v glavnem meniju pod razdelkom **Fueling (Polnjenje energijskih zalog)**, obsega pa tri vrste opomnikov med izvajanjem vadb. Te funkcije so **Smart carbs reminder (Pametni opomnik za ogljikove hidrate)**, **Manual carbs reminder (Ročni opomnik za ogljikove hidrate)** in **Drink reminder (Opomnik za hidracijo)**. Pametni opomnik za ogljikove hidrate izračuna vašo potrebo po polnjenju energijskih zalog, in sicer na podlagi ocenjene intenzivnosti in trajanja vaše vadbe ter upoštevajoč vašo zgodovino vadb in vaše telesne značilnosti. Ročni opomnik za ogljikove hidrate in opomnik za hidracijo sta časovno zasnovana, kar pomeni, da boste opomnik prejeli ob nastavljenih intervalih, npr. na vsakih 15 ali 30 minut.

Ko uporabljate katero koli izmed funkcij polnjenja energijskih zalog, se vadba prične v meniju **Fueling (Polnjenje energijskih zalog)**. Potem ko nastavite svoj opomnik in izberete **Next (Naslednji)**, boste nemudoma preusmerjeni v način predvadbe. Zatem izberite svoj športni profil in začnite z vadbo.

Opomnik za ogljikove hidrate

Ko uporabljate opomnik za ogljikove hidrate, nastavite predvideno trajanje in intenzivnost vadbe, na podlagi česar boste pridobili oceno količine ogljikovih hidratov, ki jih boste morali med svojo vadbo zaužiti za polnjenje energijskih zalog. Pri ocenjevanju vaše potrebe po ogljikovih hidratih pri polnjenju energijskih zalog upoštevamo vaše pretekle vadbe in telesne značilnosti, kot so starost, spol, višina, telesna teža, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, maksimalni sprejem kisika (VO₂max), aerobni prag in anaerobni prag.

Vaša sposobnost absorpcije ogljikovih hidratov je ocenjena na podlagi vaših preteklih vadb. Na podlagi tega se določi največja količina ogljikovih hidratov (gramov na uro), ki vam jo dodeli opomnik za ogljikove hidrate. Ti podatki so uporabljeni za predizračun povezave med vašim srčnim utripom in ravno porabo ogljikovih hidratov na podlagi vaših telesnih značilnosti. Priporočljiva raven zaužitja ogljikovih hidratov se potem prilagodi navzgor ali navzdol (v okviru najnižjih in najvišjih meja), in sicer na podlagi podatkov o srčnem utripu in predizračuna povezave med srčnim utripom ter ravno porabo ogljikovih hidratov.

Med vadbo bo ura sledila vaši dejanski porabi energije in v skladu s tem prilagodila frekvenco opomnikov, pri čemer pa količina obroka (ogljikovih hidratov v gramih) med vadbo ves čas ostaja enaka.

Nastavitev opomnika za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Fueling > Smart carbs reminder (Polnjenje energijskih zalog > Opomnik za ogljikove hidrate)**.
2. Nastavite predvideno trajanje svoje vadbe. Najkrajša vadba naj traja 30 minut.
3. Nastavite predvideno intenzivnost svoje vadbe. Intenzivnost vadbe je opredeljena z območji srčnega utripa. Glejte [Heart rate zones \(Območja srčnega utripa\)](#), da bi izvedeli več o različnih intenzivnostih treninga.
4. Nastavite **Carbs per serving (Ogljikove hidrate na obrok)** (5–100 gramov), in sicer vašega izbranega vira energije pri športni vadbi.
5. Izberite **Next (Naslednji)**

Potem ko nastavite opomnik, boste dobili vpogled v svojo izbiro. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Use now (Uporabi zdaj)** in preidite v način pred vadbo.

Ko dodajate opomnik za hidracijo pametnega opomnika za ogljikove hidrate, boste dobili vpogled v oceno vaše potrebe po hidraciji na posamezni opomnik. Ta temelji na povprečni ravni potenja v zmernih pogojih



Na zaslonu se prikaže sporočilo **Zaužijte () g OHI**, ki ga spremljata tresenje in zvočni signal, s čimer boste opomnjeni, da je čas za ogljikove hidrate.

Ročni opomnik za ogljikove hidrate

Opomnik na podlagi časa, ki vam pomaga pri polnjenju energijskih zalog, in sicer z opominjanjem, da morate ob prednastavljenih intervalih zaužiti ogljikove hidrate. Opomnike lahko nastavite na od 5- do 60-minutne intervale.

Nastavite ročni opomnik za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Fueling (Polnjenje energetskih zalog) > Manual carbs reminder (Ročni opomnik za ogljikove hidrate)**.
2. Nastavite interval (5–60 minut) opomnika.

Potem ko nastavite opomnik, boste dobili vpogled v svojo izbiro. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Use now (Uporabi zdaj)** in preidite v način pred vadbo.



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Zaužijte OH!**, ki ga spremljata tresenje in zvočni signal, s čimer ste opomnjeni, da je čas za ogljikove hidrate.

Opomnik za hidracijo

Opomnik na podlagi časa, ki vam pomaga vzdrževati raven hidracije, saj vas opominja, da morate piti. Opomnike lahko nastavite na od 5- do 60-minutne intervale.

Nastavite opomnike za hidracijo

1. V glavnem meniju izberite **Fueling (Polnjenje energijskih zalog) > Drink reminder (Opomnik za hidracijo)**.
2. Nastavite interval (5–60 minut) opomnika.

Potem ko nastavite opomnik, boste dobili vpogled v svojo izbiro. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za ogljikove hidrate. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Use now (Uporabi zdaj)** in preidite v način pred vadbo.



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Pijte!**, ki ga spremljata tresenje in zvočni signal, s čimer ste opomnjeni, da je čas za hidracijo.

Več o [FuelWise™](#)

MOČ PRI TEKU NA ZAPESTJU

Moč pri teku je odlično dopolnilo merjenju srčnega utripa - pomaga namreč meriti zunanjo obremenitev med vašim tekom. Moč se na spremembe intenzivnosti odziva hitreje kot srčni utrip, kar pojasnjuje, zakaj je moč pri teku metrično vodilo pri intervalih in v hrib. Lahko ga uporabite za vzdrževanje enakomerne ravni napora med tekom, na primer na tekmih.

Izračun opravimo s Polarjevim algoritmom, temelji pa na vaših podatkih GPS in barometra. Ker na izračun vpliva tudi vaša teža, poskrbite, da bo aktualna.

Moč pri teku in obremenitev mišic

Polar uporablja moč pri teku za izračun mišične obremenitve, ki je parameter funkcije [Training Load Pro](#). Tek povzroča mišično-skeletni stres in mišična obremenitev vam pove, v kolikšni meri so se med vadbo napenjale vaše mišice in sklepi. Mišična obremenitev kaže količino mehanske energije (kJ), ki ste jo proizvedli med tekom (ali kolesarjenjem, če uporabljate merilnik moči za kolesarjenje). Mišična obremenitev vam pomaga oceniti obremenitev treninga pri vadbah teka z visoko intenzivnostjo, kot so kratki intervali, sprinti in tek po hribu, ko vaš srčni utrip nima dovolj časa za odziv na spremembe intenzivnosti.

Kako se moč pri teku prikazuje v uri

Moč pri teku se samodejno izračuna za končane vadbte teka s tipom športnih profilov za tek in razpoložljivim GPS.

Izberite, katere podatke o moči želite videti med vadbo tako, da prilagodite vpogled v trening v razdelku spletne storitve Flow v nastavitvah športnega profila.

Med tekom lahko vidite naslednje podatke:

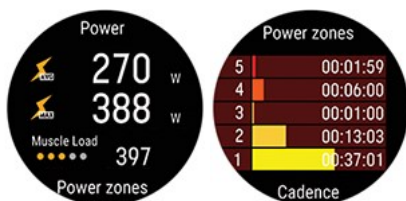


- Maksimalna moč
- Povprečna moč
- Moč na krog
- Maksimalna moč na krog
- Samodejna povprečna moč na krog
- Samodejna maksimalna moč na krog

Izberite način prikaza moči med vadbami ter v spletni storitvi Flow in v aplikaciji:

- Watt (W)
- Wattov na kilogram (W/kg)
- Odstotek MAP (% MAP)

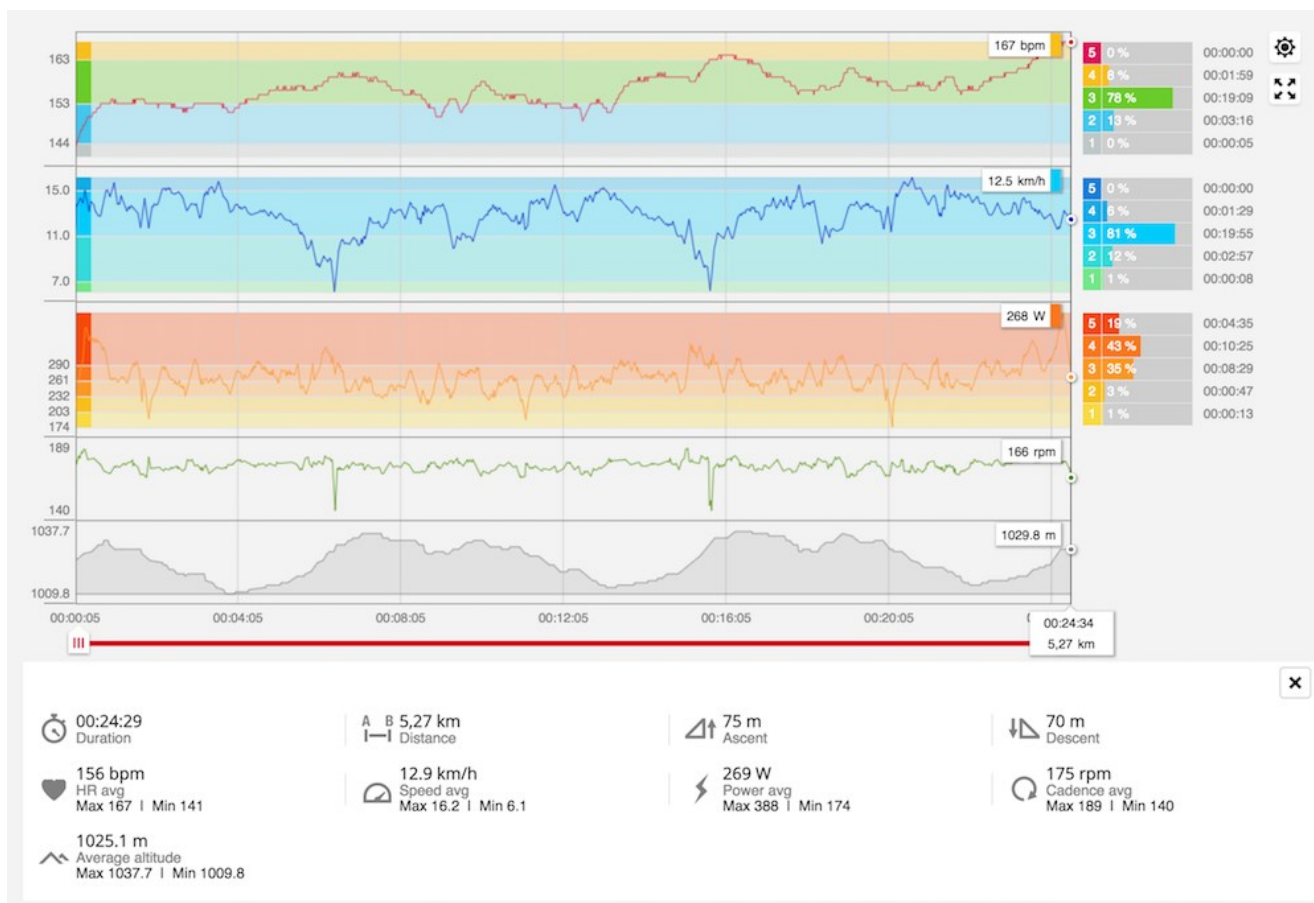
Po vadbi so v povzetku treninga v uri prikazani:



- Povprečna moč v Wattih
- Maksimalna moč v Wattih
- Mišična obremenitev
- Čas v posameznih območjih moči

Način prikaza moči pri teku v Polarjevi spletni storitvi in aplikaciji

Natančni grafi za analizo so na voljo v spletni storitvi Flow in aplikaciji. Oglejte si svoje vrednosti pri vadbi in njihovo razporeditev v primerjavi s srčnim utripom in kako vzponi, spusti in različne hitrosti vplivajo nanje.



POLARJEV PROGRAM TEKA

Polarjev tekaški program je prilagojen vaši ravni fizične pripravljenosti. Program zagotavlja pravilen trening in prepreči prekomerno vadbo. Gre za pametni program, ki se prilagaja vašemu napredku in vam sporoči, kdaj bi bilo dobro, da zmanjšate oziroma povečate količino treninga. Vsak program je prilagojen posameznikovemu tekaškemu dogodku, upošteva njegove osebne značilnosti, športno ozadje o in čas, ki ima na voljo za pripravo. Program je na voljo brezplačno in ga lahko prenesete na strani spletne storitve Polar Flow na www.polar.com/flow.

Na voljo so programi za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Vsak program ima tri faze: bazični trening, stopnjevanje in zoževanje. Te tri faze postopoma stopnjujejo vašo pripravljenost, da boste na dan dogodka pripravljeni. Treningi teka se delijo na pet faz: lahek tek, srednji tek, dolg tek, tek s tempom in intervalni tek. Vse vadbe vključujejo fazo ogrevanja, treninga in raztezanja, kar zagotavlja najboljše možne rezultate. Obenem so vam na voljo še vaje za moč, trup in gibčnost, ki tudi prispevajo k razvoju vaše pripravljenosti. Vsak teden prinaša od dva do pet tekaških vadb, ki količinsko obsegajo od eno do sedem ur teka, odvisno od vaše ravni fizične pripravljenosti Program traja najmanj 9 tednov in največ 20 mesecev.

Za več informacij o Polarjevem programu teka glejte ta [podrobno razdelani priročnik](#) ali pa preberite razdelek [Kako začeti s programom teka Polar](#).

Kliknite eno od spodnjih povezav, da si ogledate video:

[Začetek uporabe](#)

[Uporaba](#)

Ustvarite Polarjev program teka

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na naslovu www.polar.com/flow.
2. V zavihku izberite možnost **Programi**.
3. Izberite svoj dogodek, poimenujte ga, nastavite datum dogodka in določite, kdaj želite začeti s programom.
4. Odgovorite na vprašanja o ravni telesne aktivnosti.*
5. Izberite, ali želite v svoj program treninga vključiti tudi podporne vaje.
6. Preberite in izpolnite vprašalnik o telesni pripravljenosti.

7. Preglejte program in ga po potrebi prilagodite.
8. Ko končate, izberite možnost **Začni program**.

* Če je na voljo zgodovina treningov, ki obsega obdobje najmanj štirih tednov, se ta del izpolni sam.

Začnite tekaški cilj

Preden začnete z vadbo, sinhronizirajte cilj vadbe s svojo napravo. Vadbe se bodo z vašo napravo sinhronizirale kot cilji treninga.

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Pritisnite in zadržite gumb V REDU, da aktivirate način pred vadbo.
2. Prejeli boste sporočilo, da začnete cilj treninga, načrtovan za ta dan.



3. Pritisnite V REDU, da prikažete informacije o cilju.
4. Pritisnite V REDU, da se vrnete v način pred vadbo, in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko ura najde vse signale, pritisnite V REDU. Prikaže se **Beleženje se je začelo** in lahko pričnete s treningom.

Spremljajte svoj napredek

Rezultate treninga sinhronizirajte iz naprave v spletno storitev Flow prek kabla USB ali aplikacije Flow. V zavihku **Programi** lahko spremljate svoj napredek. Prikazana bosta pregled trenutnega programa in vaš napredek.

RUNNING INDEX

Running Index je preprost način za spremljanje sprememb v tekaški zmogljivosti. Vrednost Running Index je približna ocena vaše maksimalne aerobne tekaške zmogljivosti (VO2max) Ko beležite Running Index glede na čas, lahko vidite, kako učinkovit je vaš tek in kako ste izboljšali svojo tekaško zmogljivost. Izboljšanje pomeni, da tek pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa da je vaš tempo hitrejši pri določeni stopnji napora.

Za kar se da točne podatke o svoji zmogljivosti poskrbite, da ste nastavili vrednost za svoj maks. srčni utrip.

Running Index se izračuna med vsako vadbo, ko sta vklopljena merjenje srčnega utripa in GPS oz. ko uporabljate senzor korakov in so izpolnjene naslednje zahteve:

- Uporabljeni športni profil je tekaški šport (tek, cestni tek, tek po brezpotjih idr.)
- Tempo mora biti 6 km/h ali več, trajanje pa vsaj 12 minut.

Izračun se prične, ko pričnete beležiti vadbo. Med vadbo se lahko dvakrat ustavite, na primer pri semaforju, ne da bi pri tem zmotili izračun. Po vadbi ura prikaže vrednost za Running Index in shrani rezultat v povzetek treninga.

Če pri teku uporabljate Polar Stride Sensor Bluetooth Smart in je GPS izklopljen, morate senzor umeriti, da bo mogoče pridobiti rezultate za Running Index.



Svojo vrednost za Running Index si lahko ogledate v povzetku vadbe v uri. V [spletni storitvi Polar Flow](#) sledite svojemu napredku in si oglejte oceno predvidenega tekmovalnega časa.

Primerjajte svoj rezultat z rezultati v spodnji tabeli.

Kratkoročna analiza

Moški

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
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

Ženske

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Klasifikacija temelji na študiji 62 raziskav, pri katerih je bila vrednost VO_{2max} merjena neposredno, in sicer na zdravih odraslih osebah v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Povzeto po: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

Dolgoročna analiza

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

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

Running Index	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

PAMETNE KALORIJE

Najnatančnejši števec kalorij na trgu spremlja število porabljenih kalorij na podlagi vaših osebnih podatkov:

- Telesna teža, višina, starost, spol
- Osebni maksimalni srčni utrip (Maks._{srčni} utrip)
- Intenzivnost vašega treninga ali aktivnosti
- Osebni maksimalni sprejem kisika (VO_{2max})

Izračun porabe kalorij temelji na inteligentni kombinaciji pospeška in podatkov srčnega utripa. Izračun kalorij zagotavlja natančno merjenje kalorij med treningom.

Spremljate lahko skupno porabo energije (v kilokalorijah, kcal) med treningom in skupne kilokalorije vadbe po njej. Spremljate lahko tudi svojo skupno dnevno porabo kalorij.

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe vam ponuja povratne informacije v obliki besedilnega sporočila za učinek vsake vadbe, kar vam omogoča, da bolj razumete učinkovitost vaše vadbe. **Povratne informacije si lahko ogledate v aplikaciji Flow in**

spletni storitvi Flow. Če želite prejeti povratne informacije, morate trenirati vsaj 10 minut v [območjih srčnega utripa](#).

Povratne informacije funkcije Koristi vadbe temeljijo na območjih srčnega utripa. Vključujejo merjenje časa, ki ste ga preživeli v posameznem območju, in število kalorij, ki ste jih porabili v posameznem območju.

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

Povratne informacije	Koristi
Vadba pri največji obremenitvi+	To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svojo hitrost pri sprintu in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste uspešnejši. S to vadbo ste postali manj občutljivi na utrujenost.
Vadba pri največji obremenitvi	To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svojo hitrost pri sprintu in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste uspešnejši.
Vadba pri največji obremenitvi in vadba tempa	To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svoj tempo in učinkovitost. S to vadbo ste pomembno razvili svojo aerobno telesno pripravljenost in izboljšali svojo odpornost na visokointenzivni napor.
Vadba tempa in vadba pri največji obremenitvi	To je bila odlična vadba! Pomembno ste izboljšali svojo aerobno telesno pripravljenost in svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste izboljšali tudi svoj tempo in učinkovitost.
Vadba tempa+	Odličen tempo za dolgotrajno vadbo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste postali manj občutljivi na utrujenost.
Vadba tempa	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in svojo odpornost na visokointenzivni napor.
Vadba tempa in vadba z enakomernim tempom	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste izboljšali tudi svojo anaerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost mišic.
Vadba z enakomernim tempom in vadba tempa	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo anaerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost mišic. S to vadbo ste razvili svojo odpornost na visokointenzivni napor.
Vadba z enakomernim tempom+	Izjemno! S to dolgotrajno vadbo ste izboljšali vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. S to vadbo ste izboljšali svojo odpornost na utrujenost.
Vadba z enakomernim tempom	Izjemno! Izboljšali ste vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.
Vadba z enakomernim tempom in osnovna vadba, dolgotrajna	Izjemno! S to dolgotrajno vadbo ste izboljšali vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. Razvili ste tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Vadba z enakomernim tempom in osnovna vadba	Izjemno! Izboljšali ste vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. S to vadbo ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Osnovna vadba in vadba z enakomernim tempom, dolgotrajna	Odlično! S to dolgotrajno vadbo ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo. Razvili ste tudi vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.
Osnovna vadba in vadba z enakomernim tempom	Odlično! Razvili ste tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo. S to vadbo ste razvili tudi vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.
Osnovna vadba, dolgotrajna	Odlično! S to dolgotrajno vadbo pri nizki intenzivnosti ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Osnovna vadba	Dobro opravljeno! S to vadbo pri nizki intenzivnosti ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Vadba za regeneracijo	Odlična vadba za regeneracijo. Nizkointenzivna vadba, s katero se pripravite na vadbo.

NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa ves čas meri vaš srčni utrip. Omogoča natančnejše meritve dnevnega vnosa kalorij in vaše celotne aktivnosti, saj sledi tudi tistim vašim aktivnostim, ki vključujejo zelo omejene gibe zapestja, ki so značilni na primer za kolesarjenje.

Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa na uri lahko vklopite, izklopite ali preklopite v način merjenja samo ponoči. To storite v meniju **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**. Če izberete način Samo ponoči, nastavite spremljanje srčnega utripa na najzgodnejši čas, ko se boste najverjetneje odpravili v posteljo.



Funkcija je privzeto **vklopljena**. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Če želite varčevati z energijo in kljub temu uporabljati funkcijo Nightly Recharge, nastavite spremljanje srčnega utripa, ki bo vklopljeno samo ponoči.

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro



Pripomoček **Srčni utrip** prikazuje vaš trenutni srčni utrip na prikazu ure, ko uporabljate funkcijo Neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Na prikaz ure ga lahko dodate v [nastavitvah prikaza ure](#).



Pritisnite pripomoček, da odprete vpogled **Dnevna aktivnost**. V vpogledu Dnevna aktivnost lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči. Za več informacij glejte razdelek [Sledenje aktivnosti 24/7](#).

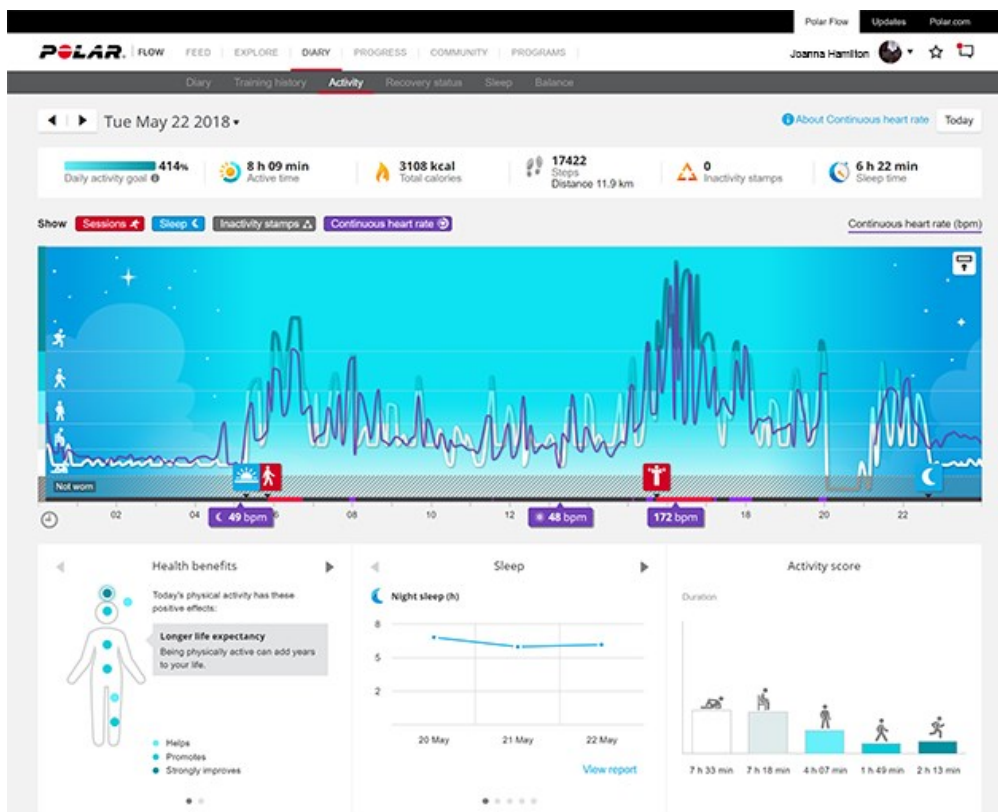
Ura spremlja vaš srčni utrip v 5-minutnih intervalih in beleži podatke za poznejšo analizo v aplikaciji Flow ali spletni storitvi. Če ura zazna povišan srčni utrip, začne srčni utrip meriti neprekinjeno. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se lahko začne tudi ob premiku zapestja, npr. ko med hojo vsaj eno minuto vzdržujete dovolj hiter tempo. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se samodejno ustavi, ko se raven vaše aktivnosti dovolj zniža. Če ura zazna, da vaša roka miruje ali ko srčni utrip ni povišan, bo srčni utrip spremljala v 5-minutnih ciklih, da zazna najnižjo meritev v dnevu.

Včasih se zgodi, da čez dan v svoji uri vidite višji ali nižji srčni utrip, kot je tisti, ki je v povzetku neprekinjenega merjenja srčnega utripa prikazan kot najvišja ali najnižja meritev v dnevu. To se lahko zgodi, če je prikazana meritev izven intervala beleženja.



LED-lučke na hrbtni strani ure so vedno vklopljene, ko je vklopljena funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa in je senzor na hrbtni strani v stiku s kožo. Za navodila, kako nositi uro za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju, glejte razdelek [Merjenje srčnega utripa na zapestju](#).

Podatke neprekinjenega merjenja srčnega utripa lahko podrobneje in na daljša obdobja spremljate prek spleta ali v mobilni aplikaciji Polar Flow. Več informacij o funkciji neprekinjenega merjenja srčnega utripa najdete v tem [podrobno razdelanem priročniku](#).



SLEDENJE AKTIVNOSTI 24/7

Ura Polar sledi vaši aktivnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje vašega zapestja. Analizira frekvenco, intenzivnost in rednost gibov ter vaše fizične informacije in vam na podlagi tega pokaže vašo dejansko vsakodnevno aktivnost poleg treninga. Za največjo natančnost sledenja dejavnosti nosite uro na nedominantni roki.

Cilj aktivnosti

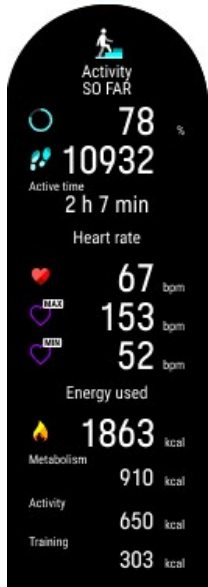
Ob nastavitvi ure boste prejeli vaš osebni cilj aktivnosti. Cilj aktivnosti temelji na vaših osebnih podatkih in nastavitvi stopnje aktivnosti, ki jih najdete v vaši uri (**Settings (Nastavitve) > Physical settings (Fizične nastavitve) > Activity level (Stopnja aktivnosti)**), v aplikaciji Polar Flow ali v [spletni storitvi Polar Flow](http://flow.polar.com).

Če želite spremeniti svoj cilj, odprite aplikacijo Flow, v pogledu menija tapnite svoje ime/sliko profila in podrsnite navzdol, da si ogledate možnost **Activity goal** (Cilj aktivnosti). Ali obiščite spletno mesto flow.polar.com in se vpišite v Polarjev račun. Nato kliknite svoje ime > **Settings** (Nastavitve) > **Activity goal** (Cilj dejavnosti). Izberite eno od treh stopenj dejavnosti, ki najbolje opiše vaš tipični dan in dejavnost. Pod izbirnim območjem si lahko ogledate, kakšna mora biti vaša aktivnost, da dosežete svoj dnevni cilj aktivnosti na izbrani stopnji.

Čas aktivnosti, ki je potreben za doseganje dnevnega cilja aktivnosti, je odvisen od izbrane ravni in intenzivnosti aktivnosti. Če želite hitreje doseči cilj, izberite intenzivnejšo dejavnost ali pa bodite z nekoliko zmernejšim tempom dejavni ves dan. Starost in spol prav tako vplivata na intenzivnost, s katero morate izvajati dejavnost, da dosežete svoj cilj dejavnosti. Mlajši kot ste, z večjo intenzivnostjo morate izvajati dejavnost.

Podatki o aktivnosti v vaši uri

Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda **Dnevna aktivnost**.



Oglejte si napredek svojega cilja dnevne aktivnosti in korake, ki ste jih prehodili do zdaj.

Napredek cilja dnevne aktivnosti se prikazuje kot odstotek in krog, ki se zapolnjuje glede na vašo aktivnost. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo ter pretvarjajo v ocenjeno število korakov.

Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate naslednje podrobnosti skupne dnevne aktivnosti:

- Čas aktivnosti vam pokaže skupni čas telesnega gibanja, ki je koristno za vaše telo in zdravje.
- Ko uporabljate funkcijo [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#), lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči. Funkcijo Neprekinjeno merjenje srčnega utripa lahko v uri vklopite, izklopite ali preklopite v način merjenja Samo ponoči. To storite v meniju **Nastavitve > Splošne nastavitve > Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**.
- Kalorije, porabljene med treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja).

Alarm o neaktivnosti

Znano je, da je telesna dejavnost eden od glavnih dejavnikov za vzdrževanje zdravja. Poleg fizične aktivnosti, se je pomembno izogibati tudi dolgotrajnemu sedenju. Dolgotrajno sedenje negativno vpliva na vaše zdravje, tudi če trenirate in je vaša dnevna aktivnost zadostna. Vaša ura zazna, če ste bili dalj časa nedejavni, ter vam s tem pomaga prekiniti sedenje in preprečiti njegove negativne učinke na vaše zdravje.

Ko nepremično sedite 55 minut, se bo oglasil alarm neaktivnosti: Na zaslonu se izpiše **It's time to move** (Čas za razgibanje), ki ga spremlja kratka vibracija. Vstanite in počnite nekaj aktivnega. Pojdite na kratek sprehod, naredite raztezne vaje ali katero koli drugo aktivnost z zmerno intenzivnostjo. Ko se začnete premikati ali ko pritisnete enega od gumbov, sporočilo izgine. Če v petih minutah ne pričnete z nobeno aktivnostjo, boste prejeli opozorilo o neaktivnosti, ki bo po sinhronizaciji vidno v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow. Aplikacija Flow in spletna storitev Flow bosta prikazovali celotno zgodovino opozoril o nedejavnosti, ki ste jih prejeli. Tako lahko preverite svojo dnevno rutino in poskrbite za aktivnejši življenjski slog.

Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow

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

Več informacij o funkciji Sledenje aktivnosti 24/7 najdete v tem [poglobljenem priročniku](#).

ACTIVITY GUIDE (VODNIK PO DEJAVNOSTI)

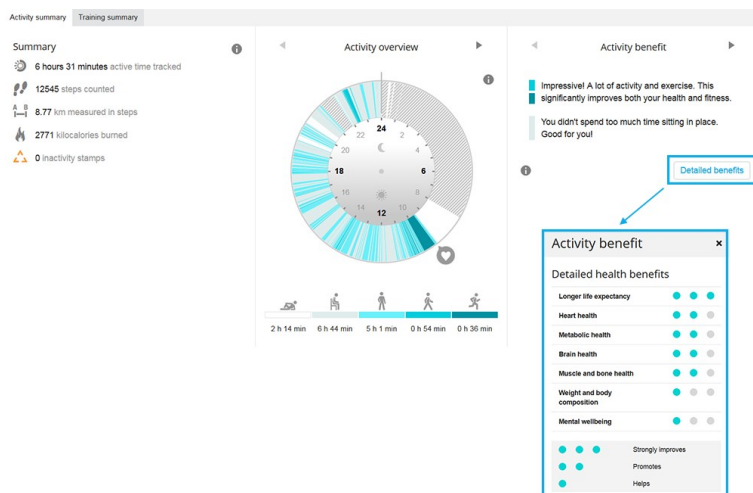
Funkcija Vodnik po dejavnosti pokaže, koliko ste že bili dejavni čez dan in koliko še morate dejavni, da dosežete priporočeno dnevno dejavnost. Svoj napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti lahko spremljate prek ure, aplikacije ali spletne storitve Polar Flow.

Za več informacij glejte poglavje [Sledenje aktivnosti 24/7](#).

ACTIVITY BENEFIT (PREDNOSTI AKTIVNOSTI)

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

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



Za več informacij glejte poglavje [Sledenje aktivnosti 24/7](#).

NAVIGACIJSKI SATELITI

Ura ima vgrajen GPS ([GNSS](#)), ki omogoča meritve hitrosti, tempa, razdalje in nadmorske višine za različne športe na prostem in po vadbi prikazuje vašo pot na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow. Ura istočasno uporablja sisteme GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou in QZSS, da vam lahko zagotavlja maksimalno natančnost povsod po svetu. Obenem ura privzeto uporablja GPS z dvojno frekvenco, ki poveča natančnost določanja položaja, zlasti v težavnih pogojih uporabe. Lahko pa v uri uporabljate tudi GPS z enojno frekvenco, ki porabi manj energije. GPS z enojno frekvenco ne daje tako natančnih rezultatov v težavnih pogojih uporabe, bo pa zato avtonomija baterije med vadbo večja. Nastavitve najdete v meniju **Splošne nastavitve > GPS-sateliti**. Izberite možnost **Večja natančnost** (GPS z dvojno frekvenco) ali **Varčevanje z energijo** (GPS z eno frekvenco).

ASISTENCA GPS

Ura uporablja tehnologijo GPS asistenca (A-GPS), da hitro vzpostavi povezavo s satelitom. Podatki A-GPS vaši uri posredujejo predvidene položaje za satelite GPS, Glonass, Galileo, BeiDou in QZSS. Tako ura pridobi informacije o tem, kje mora iskati satelite, in hitreje določi vašo začetno lokacijo ter izboljša natančnost podatkov za določanje položaja.

Podatki A-GPS se posodobijo enkrat na dan. Najnovejša datoteka s podatki A-GPS se v uri samodejno posodobi vsakič, ko jo sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow.

Datum poteka veljavnosti A-GPS

Datoteka s podatki A-GPS velja največ 14 dni. Natančnost določanja položaja je v prvih treh dneh dokaj visoka in se v preostalih dneh postopoma zmanjšuje. Redne posodobitve pripomorejo k zagotavljanju visoke ravni natančnosti določanja položaja.

Datum poteka veljavnosti trenutne datoteke s podatki A-GPS lahko preverite v uri. Odprite **Nastavitve > O vaši uri > GPS asistenca velja do**. Če je veljavnost datoteke s podatki potekla, uro sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow, da posodobite podatke A-GPS.

Če je veljavnost datoteke s podatki A-GPS potekla, bo pridobivanje trenutnega položaja morda trajalo dlje, natančnost podatkov za določanje položaja pa se lahko zmanjša.



Da bo GPS deloval kar najbolje, uro nosite na zapestju, tako da je zaslon obrnjen navzgor. Zaradi položaja antene GPS v uri ni priporočljivo, da jo nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da bo zaslon obrnjen navzgor.

ZEMLJEVIDI BREZ POVEZAVE

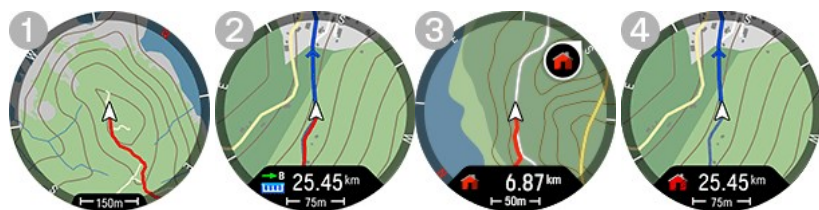
Zemljevide brez povezave lahko prenesete iz spletne storitve Polar Flow in jih nato z računalnikom prenesete v uro. Zemljevidi v spletni storitvi Flow zajemajo podrobno razdelane zemljevide držav in regij ter osnovne zemljevide celin in velikih območij. Osnovni zemljevidi Severne Amerike in Evrope so že nameščeni v uri. Ko ne trenirate, lahko do zemljevidov brez povezave dostopate v vpogledu Navigacija, med treningom pa so na voljo kot celozaslonski vpogled v trening Navigacija z zemljevidom.

- [Uporaba zemljevidov, ko trenirate](#)
- [Uporaba zemljevidov, ko ne trenirate](#)
- [Prenos zemljevidov s spleta in v uro](#)
- [Kako športnemu profilu dodati vpogled v trening Navigacija z zemljevidom](#)
- Preberite več o [zemljevidih brez povezave](#).

UPORABA ZEMLJEVIDOV, KO TRENIRATE

Med treningom so zemljevidi brez povezave na voljo kot celozaslonski vpogled v trening Navigacija z zemljevidom. Vpogled v trening je privzeto omogočen za večino profilov za športe na prostem in ga lahko dodate vsakemu športnemu profilu, ki uporablja GPS.

Po začetku vadbe se z gumboma NAVZGOR/NAVZDOL pomaknite do vpogleda v trening Navigacija z zemljevidom. Zemljevid lahko uporabljate samostojno (1) ali z drugimi navigacijskimi funkcijami, kot so [Navodila za pot](#) (2), [Nazaj na začetek](#) (3) in [Sledenje nazaj](#) (4).

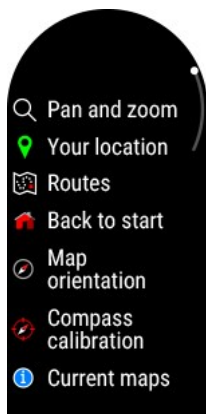


V vpogledu v trening Navigacija z zemljevidom

- puščica lokacije Δ kaže vašo trenutno lokacijo in smer. Če podatki o smeri niso na voljo, je vaša lokacija označena z modro piko \bullet . Umerite kompas v meniju navigacije z zemljevidom, da bo prikazoval vašo lokacijo in smer.
- Drobtinice se prikazujejo kot rdeča črta, ki kaže pot, po kateri ste se do zdaj premikali.
- Modra črta prikazuje pot, ki ste jo izbrali za vadbo, puščice vzdolž poti pa kažejo smer poti.
- Štiri glavne smeri na zemljevidu pomagajo pri orientaciji.
- Merilo zemljevida pomaga pri določanju razdalje med kraji.

Meni navigacije z zemljevidom

V vpogledu Navigacija z zemljevidom pritisnite V redu, da odprete meni. V meniju se prikažejo naslednje možnosti.



- **Premikanje in povečava:** aktivirajte način Premikanje in povečava. Z gumboma NAVZGOR (+) in NAVZDOL (-) prilagodite vpogled in podrsajte, da ga premaknete. Pritisnite V redu, da potrdite novo stopnjo povečave in zaprete način Premikanje in povečava. Vaša lokacija na zemljevidu se samodejno nastavi na sredino. Če način Premikanje in povečava zaprete, tako da pritisnete gumb NAZAJ, se vpogled zemljevida nastavi nazaj na prejšnjo stopnjo povečave.
- **Vaša lokacija:** oglejte si koordinate svoje trenutne lokacije.
- V meniju **Poti** so na voljo poti, ki ste jih v vpogledu analize vadbe v spletni storitvi Flow shranili med priljubljene in nato sinhronizirali z aplikacijo Polar Flow. Tu lahko najdete tudi poti Komoot. Izberite pot s seznama in zeleno začetno točko: **Začetna točka (prvotna smer), sredina poti (prvotna smer), končna točka v nasprotni smeri** ali **sredina poti v nasprotni smeri**. Za več informacij glejte razdelek [Navodila za pot](#).
- **Nazaj na začetek:** Vključite funkcijo Nazaj na začetek (**V ravni črti**) ali Sledenje nazaj (**Po isti poti**). Za več informacij glejte razdelek [Sledenje nazaj in nazaj na začetek](#).
- **Usmerjenost zemljevida:** Izberite možnost **Sever zgoraj**, da prikažete zemljevid, kjer je sever vedno na vrhu zaslona. Izberite možnost **Smer zgoraj**, če želite, da se na vrhu zaslona prikaže smer potovanja. Ko se smer spremeni, se zemljevid ustrezno zavrti.



Funkcija Smer zgoraj ne deluje pri največji stopnji povečave, zato se usmerjenost zemljevida samodejno spremeni v način Sever zgoraj. Usmerjenost zemljevida se spremeni nazaj v način Smer zgoraj, ko izberete ustrezno stopnjo povečave. Ko je omogočen način Premikanje in povečava, se usmerjenost zemljevida prav tako spremeni v način Sever zgoraj.

- **Umerjanje kompasa:** Za ročno umerjanje kompasa sledite navodilom na zaslonu.



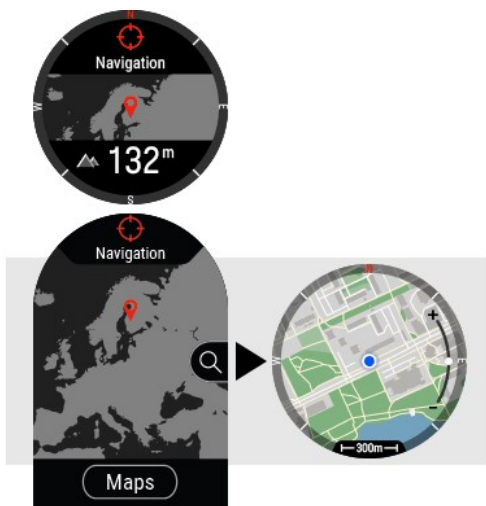
Umerjanje izvedite tako, da imate uro na zapestju.

- **Trenutni zemljevidi:** oglejte si trenutne zemljevide in preverite zasedeni prostor. Zemljevid lahko tudi spremenite ali nastavite, da je izbran samodejno glede na vašo lokacijo.

UPORABA ZEMLJEVIDOV, KO NE TRENIRATE

Ko ne trenirate, lahko do zemljevidov brez povezave dostopate z vpogledom **Navigacija**. Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezen prikaz, nato pa pritisnite zaslon, da odprete podrobnosti.

Pritisnite zemljevid, prikazan v podrobnostih, da odprete vpogled Navigacija z zemljevidom:



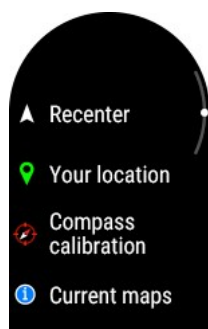
V vpogledu Navigacija z zemljevidom:

- Puščica lokacije Δ kaže vašo trenutno lokacijo in smer. Če podatki o smeri niso na voljo, je vaša lokacija označena z modro piko \bullet . Umerite kompas v meniju navigacije z zemljevidom, da bo prikazoval vašo lokacijo in smer.
- Štiri glavne smeri na zemljevidu pomagajo pri orientaciji.
- Merilo zemljevida pomaga pri določanju razdalje med kraji.

Z gumboma **NAVZGOR (+)** in **NAVZDOL (-)** prilagodite vpogled in podrsajte, da ga premaknete.

Meni navigacije z zemljevidom

Pritisnite **V** **redu**, da odprete meni navigacije z zemljevidom, kjer so na voljo te možnosti:



- **Vaša lokacija:** oglejte si koordinate svoje trenutne lokacije.
- **Na sredino:** Prikaz zemljevida nastavite na sredino glede na trenutno lokacijo.
- **Umerjanje kompasa:** Za ročno umerjanje kompasa sledite navodilom na zaslonu.



Umerjanje izvedite z uro na zapestju.

- **Trenutni zemljevidi:** oglejte si trenutne zemljevide in preverite zasedeni prostor. Zemljevid lahko tudi spremenite ali nastavite, da je izbran samodejno glede na vašo lokacijo.



Do podatkov vpogleda Navigacija lahko hitro dostopate s prikaza ure, tako da pritisnete pripomoček **Navigacija**. Prikazu ure ga lahko dodate v [nastavitvah prikaza ure](#).

PRENOS ZEMLJEVIDOV S SPLETA IN NJIHOVA NALOŽITEV V URO

Da prenesete zemljevide s spleta in nato v uro, potrebujete računalnik, ura pa mora biti povezana z računom Flow. Najprej iz spletne storitve Polar Flow prenesite datoteko zemljevida, ki jo nato iz računalnika prenesite v uro, za kar uporabite funkcijo **Raziskovalec** (Windows) ali **Android File Transfer and Finder** (Mac).

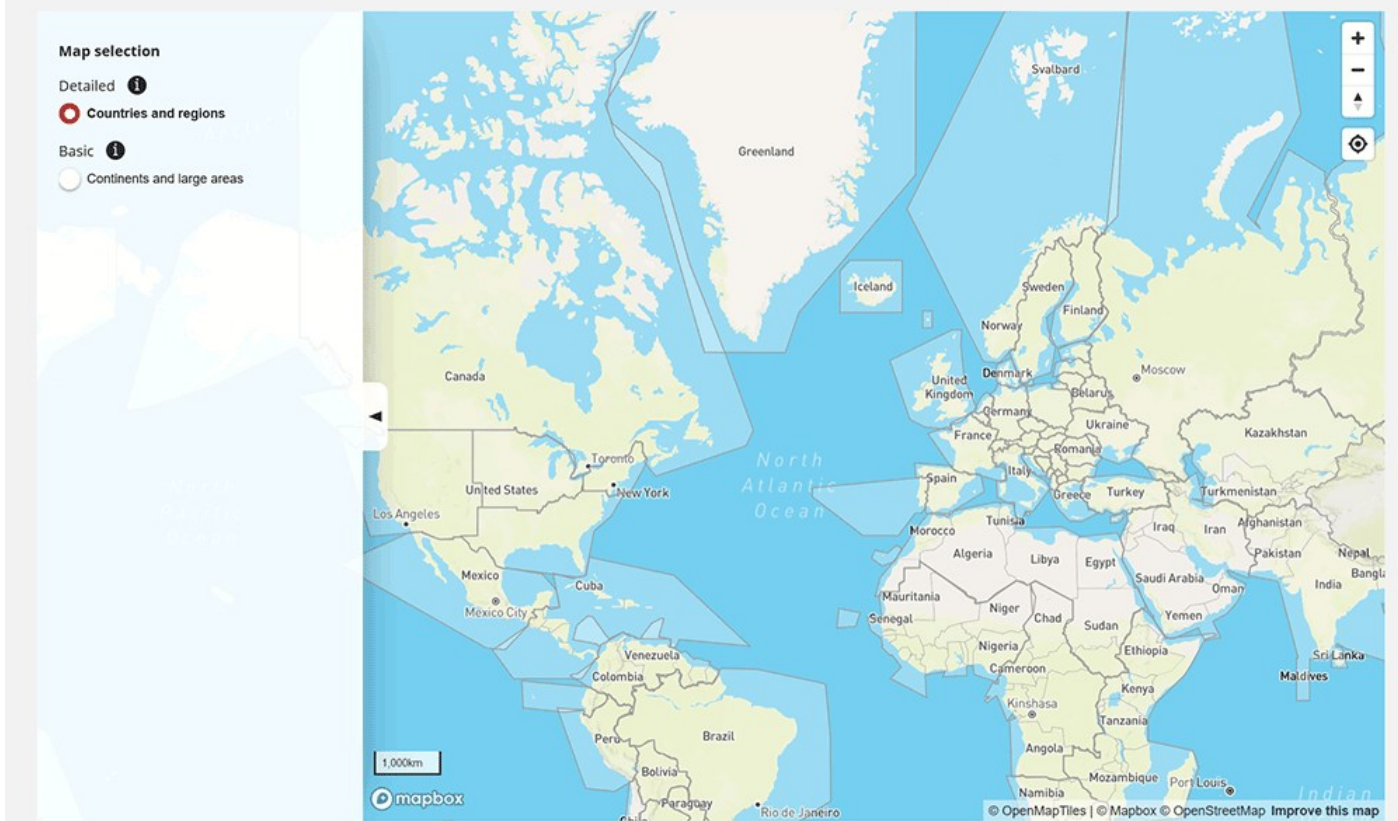
1. Prenos datoteke zemljevida iz spletne storitve Polar Flow

V spletni storitvi Flow kliknite svoje ime/sliko profila v zgornjem desnem kotu, da odprete stran za prenos zemljevida, nato pa izberite možnost **Prenos zemljevidov**. Uporabite lahko neposredno povezavo: flow.polar.com/maps.

Prenesete lahko nove zemljevide ali znova prenesete zemljevide v uro, da jih posodobite. Izberete lahko manjše in podrobne zemljevide ali večje in osnovnejše.

Download offline maps

Download new maps, or download the maps on your watch again to update them. [Learn more about how to transfer the downloaded maps to your watch.](#)



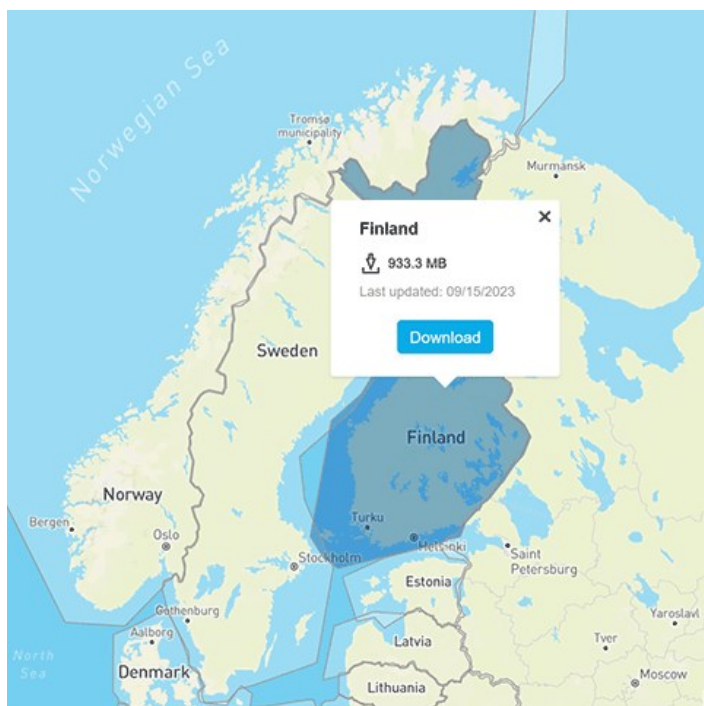
- **Podrobni** zemljevidi (**države in regije**) prikazujejo npr. manjše poti in plastnice.



- **Osnovni** zemljevidi (**celine in večja območja**) prikazujejo npr. glavne ceste in poti. Osnovni zemljevidi Severne Amerike in Evrope so že nameščeni v uri.



Ko kliknete regijo na zemljevidu, se prikažeta velikost zemljevida in datum zadnje posodobitve. Kliknite gumb **Prenesi**, da prenesete zemljevid.

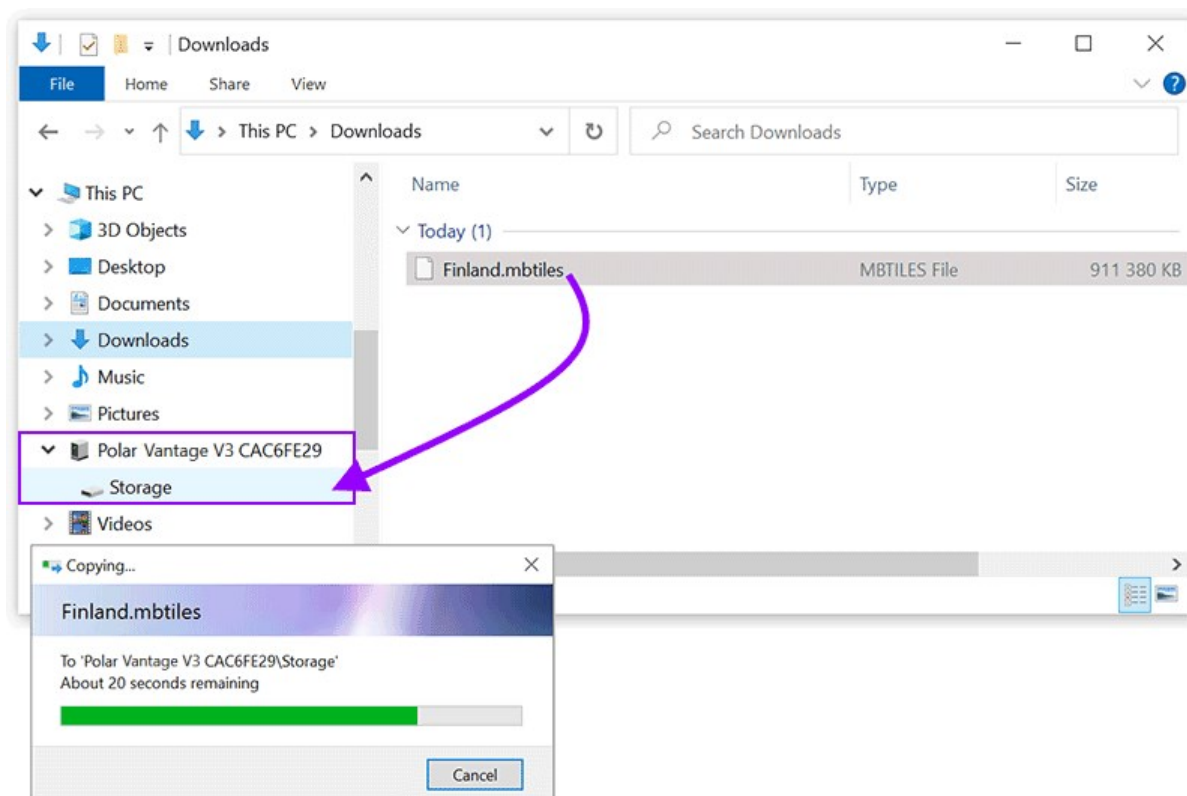


2. Prenos prenesene datoteke zemljevida v uro

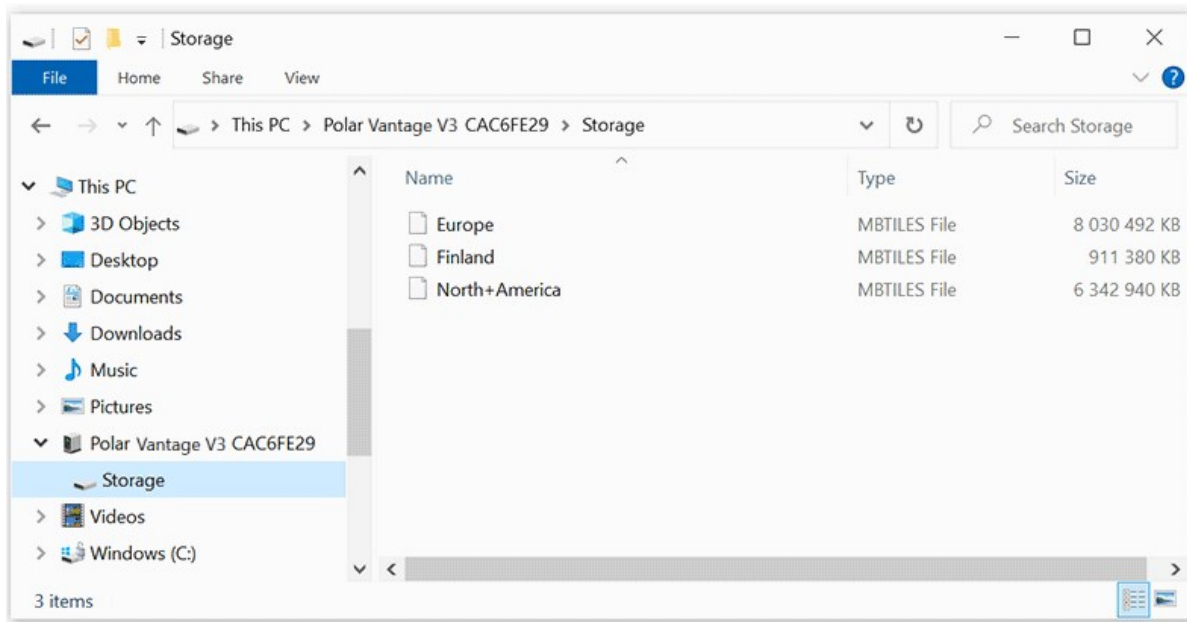
Kako v sistemu Windows prenesti datoteke zemljevida v uro

S priloženim kablom priključite uro v računalnik. Poskrbite, da se bo kabel zaskočil na svoje mesto.

Preneseno datoteko zemljevida povlecite iz mape **Prenosi** v mapo **Pomnilnik** v uri.



Ko bo datoteka zemljevida kopirana v mapo pomnilnika ure, lahko do zemljevida med treningom dostopate v vpogledu Navigacija z zemljevidom.

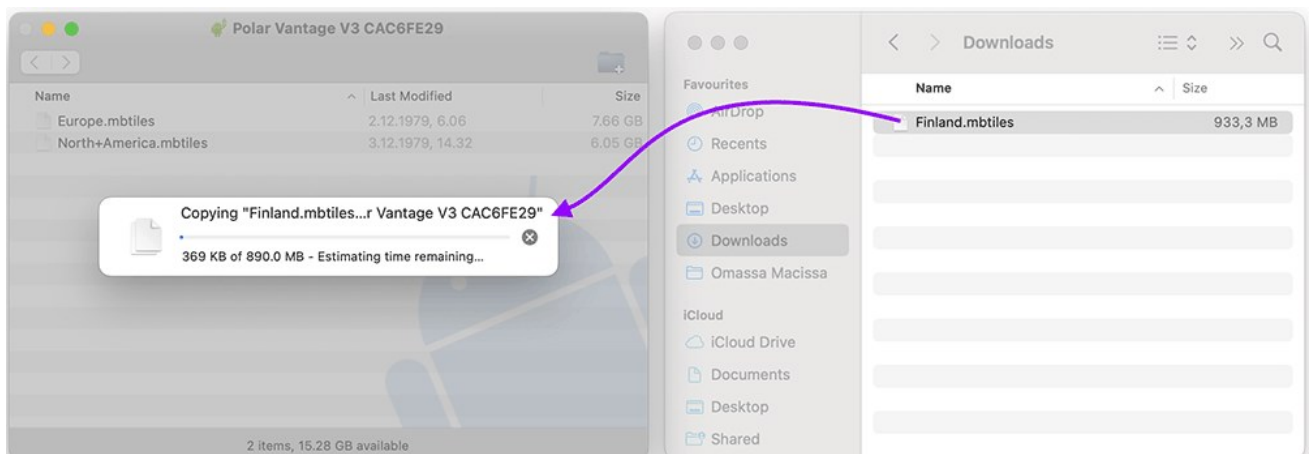


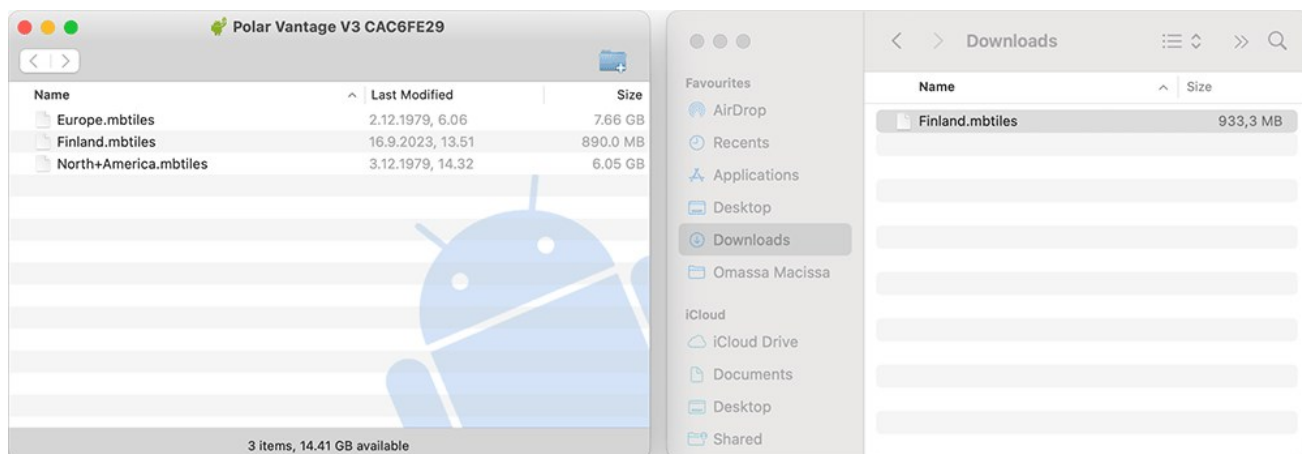
Zemljevide, ki jih ne potrebujete, lahko izbrišete iz mape pomnilnika, ko je ura priključena v računalnik. Z desno tipko miške kliknete datoteko zemljevida in izberite Izbriši.

Kako v sistemu Mac prenesti datoteke zemljevida v uro

Za prenos datotek zemljevida v uro je treba v računalnik Mac namestiti program Android File Transfer (<https://www.android.com/filetransfer/>). Potem pa:

- S priloženim kablom priključite uro v računalnik. Poskrbite, da se bo kabel zaskočil na svoje mesto.
- Odprite program Android File Transfer. V oknu programa Android File Transfer lahko vidite mapo pomnilnika v uri.
- Odprite program Finder in nato mapo Downloads (Prenosi).
- Preneseno datoteko zemljevida povlecite iz mape Downloads (Prenosi) v mapo pomnilnika v uri.





Ko bo datoteka zemljevida kopirana v mapo pomnilnika ure, lahko do zemljevida med treningom dostopate v vpogledu Navigacija z zemljevidom.



Zemljevide, ki jih ne potrebujete, lahko izbršete iz mape pomnilnika, ko je ura priključena v računalnik. Z desno tipko miške kliknite datoteko zemljevida in izberite Izbrši.

DODAJANJE VPOGLEDA NAVIGACIJA Z ZEMLJEVIDOM ŠPORTNEMU PROFILU

Vpogled v trening Navigacija z zemljevidom je privzeto omogočen za večino športnih profilov za športe na prostem in ga lahko dodate vsakemu športnemu profilu, ki uporablja GPS.

V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu. Pojdite v razdelek **Športni profili** in **Uredi** za športni profil, ki mu želite dodati to funkcijo.
2. Izberite **Povezano z napravo**.
3. Izberite **Grit X2 Pro > Vpogledi v trening > Dodaj novo > Cel zaslon > Navigacija z zemljevidom** in Shrani.

V mobilni aplikaciji Flow:

1. Odprite glavni meni in izberite možnost **Športni profili**.
2. Izberite športni profil in pritisnite **Uredi**, da odprete nastavitve športnega profila.
3. Če imate v računu Flow več kot eno napravo, poskrbite, da bo na vrhu strani izbrana naprava Grit X2 Pro. Podrsajte, če želite spremeniti napravo.
4. Pomaknite se navzdol do možnosti **Vpogled v trening**, nato pa v **Dodatni vpogledi** izberite vpogled **Navigacija z zemljevidom**.
5. Ko boste pripravljeni, pritisnite **Končano**.

Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.

SLEDENJE NAZAJ IN NAZAJ NA ZAČETEK

Navigacijski funkciji **Sledenje nazaj** in **Nazaj na začetek** vas vodita nazaj na začetno točko vadbe. Funkcija Sledenje nazaj vas vodi nazaj na začetno točko po isti poti, po kateri ste prišli, funkcija Nazaj na začetek pa prikazuje smer do začetne točke. Obe funkciji prikazujeta razdaljo do začetne točke vadbe. S funkcijo Sledenje nazaj lahko približate ali oddaljite prikaz poti.

Funkcijo Sledenje nazaj je mogoče vklopiti po začetku vadbe, uporabljate pa jo lahko šele, ko se dovolj odmaknete od začetne točke. Funkcijo Nazaj na začetek je v načinu pred vadbo mogoče vklopiti, preden se vadba začne. Na zaslonu sta med celotno vadbo prikazana razdalja in smer do začetke točke. Dostop do obeh funkcij je med vadbo mogoč v vpogledu **Navigacija z zemljevidom** (če je omogočeno v športnem profilu, ki ga uporabljate) in v **hitrem meniju**, ko je vadba začasno prekinjena.



Vklopiti je treba GPS za izbrani športni profil, da bo mogoče uporabljati ti funkciji.

Sledenje nazaj (Nazaj po isti poti)

Če želite vklopiti funkcijo Sledenje nazaj v vpogledu Navigacija z zemljevidom:

1. Pomaknite se do vpogleda **Navigacija z zemljevidom** in pritisnite V REDU.
2. Izberite možnost **Nazaj na začetek** in nato **Nazaj po isti poti**.

Če želite vklopiti funkcijo Sledenje nazaj v hitrem meniju:

1. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno prekinete vadbo, nato pa pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni.
2. Izberite možnost **Nazaj na začetek** in nato **Nazaj po isti poti**.
3. Če vpogled Navigacija z zemljevidom ni na voljo v vpogledih v trening za športni profil, ki ga uporabljate, bo dodan vpogledom v trening za to vadbo.

Upoštevajte navodila na zaslonu, ki vas bodo vodila do začetne točke vadbe. Na zaslonu bo prikazana razdalja do začetne točke vadbe po poti.



Približajte/oddaljite


Približajte ali oddaljite prikaz poti. V vpogledu **Navigacija z zemljevidom** pritisnite **V redu** in izberite **Premikanje in povečava**, nato pa z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL prilagodite vpogled. Pritisnite V redu, da potrdite novo stopnjo povečave in zaprete način Premikanje in povečava. Če način Premikanje in povečava zaprete, tako da pritisnete gumb NAZAJ, se vpogled zemljevida nastavi nazaj na prejšnjo stopnjo povečave.

Nazaj na začetek (pojdi nazaj v ravni črti)

Če želite vklopiti funkcijo Nazaj na začetek v vpogledu Navigacija z zemljevidom:

1. Pomaknite se do vpogleda **Navigacija z zemljevidom** in pritisnite V REDU.
2. Izberite možnost **Nazaj na začetek** in nato **V ravni črti**.

Če želite vklopiti funkcijo Nazaj na začetek v hitrem meniju:

1. V načinu pred vadbo pritisnite gumb za LUČKO ali se dotaknite  za prikaz hitrega menija. Med treningom: Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno prekinete vadbo, nato pa pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni.
2. Izberite možnost **Nazaj na začetek** in nato **V ravni črti**.
3. Če vpogled Navigacija z zemljevidom ni na voljo v vpogledih v trening za športni profil, ki ga uporabljate, bo dodan vpogledom v trening za to vadbo.



Približajte/oddaljite

Približajte ali oddaljite prikaz poti. V vpogledu **Navigacija z zemljevidom** pritisnite **V redu** in izberite **Premikanje in povečava**, nato pa z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL prilagodite vpogled. Pritisnite V redu, da potrdite novo stopnjo

povečave in zaprete način Premikanje in povečava. Če način Premikanje in povečava zaprete, tako da pritisnete gumb NAZAJ, se vpogled zemljevida nastavi nazaj na prejšnjo stopnjo povečave.

Za vrnitev na začetno točko v ravni črti:

- Uro držite pred sabo v vodoravnem položaju.
- Premikajte se, da ura zazna, v katero smer se premikate. Puščica bo kazala v smer vaše začetne točke.
- Da se vrnete na začetno točko, se premikajte v smeri puščice.
- Ura kaže tudi smer in neposredno (zračno) razdaljo do začetne točke.

Če se nahajate v neznanem okolju, vedno imejte pri sebi zemljevid, če ura morda izgubi satelitski signal ali se baterija izprazni.

KOMOOT

Podrobno načrtujte pot s storitvijo Komoot in jo prenesite v uro ter si tako zagotovite natančna navodila za pot. Ne glede na to, ali kolesarite po cestah, pešačite, potujete s kolesom ali se vozite po brezpotjih, vam izredna tehnologija storitve Komoot za načrtovanje in navigacijo omogoča, da na prostem z lahkoto odkrijete še več skritih koticov.

Če še nimate računa Komoot, ga ustvarite. Ko se prijavite v Komoot, vam je na voljo brezplačna regija, kjer lahko preizkusite vse glavne funkcije. Komoot priporoča, da kot brezplačno regijo odklenete svojo domačo regijo. Nato povežite Komoot z aplikacijo Polar Flow in prenesite poti v svojo uro.

Za pomoč pri uporabi storitve Komoot glejte stran s podporo na support.komoot.com/hc/en-us



Poti Komoot potrebujejo za svoje delovanje 1-sekundno frekvenco beleženja položaja GPS. Storitev ne deluje pri minutni ali dvominutni frekvenci beleženja.

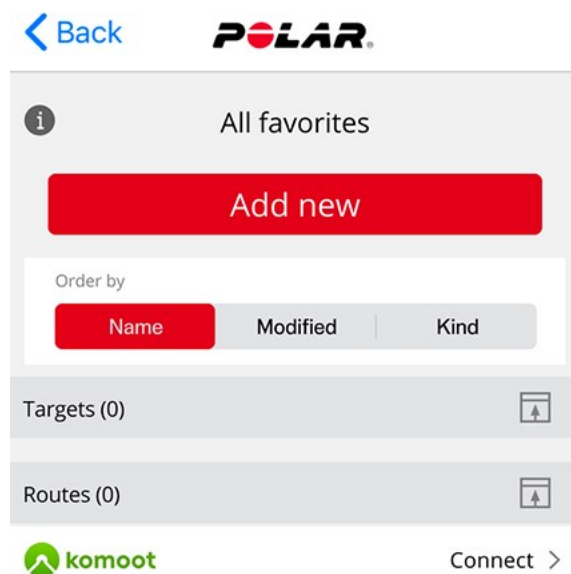
POVEŽITE RAČUNA KOMOOT IN POLAR FLOW

Najprej ustvarite računa Flow in Komoot. Računa Komoot in Polar Flow lahko povežete v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow.

V aplikaciji Flow:

V aplikaciji Polar Flow odprite glavni meni in izberite možnost **Splošne nastavitve > Poveži > Komoot > Poveži**.

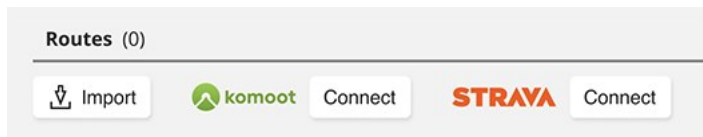
Lahko pa v glavnem meniju izberete možnost **Priljubljene** in tapnete gumb Komoot, da vzpostavite povezavo:



V spletni storitvi Flow:

V spletni storitvi Polar Flow izberite možnost **Nastavitve > Partnerji > Komoot > Poveži**.

Lahko pa tudi odprete možnost **Priljubljene**, tako da v menijski vrstici kliknete ikono za priljubljene ☆ in nato kliknete **Poveži**:



Ko povežete računa Komoot in Polar Flow, se bodo vse poti, ki ste jih načrtovali s Komoot in se začnejo v regiji, ki ste jo odklenili v računu Komoot, sinhronizirale z vašimi priljubljenimi v aplikaciji Flow.

SINHRONIZIRAJTE POTI STORITVE KOMOOT Z URO



Ko ustvarite nove poti v storitvi Komoot, se bodo te, ko boste uro naslednjič sinhronizirali z aplikacijo Flow, samodejno prenesle iz storitve Komoot in sinhronizirale z vašimi priljubljenimi v storitvi Polar Flow ter potmi v uri.

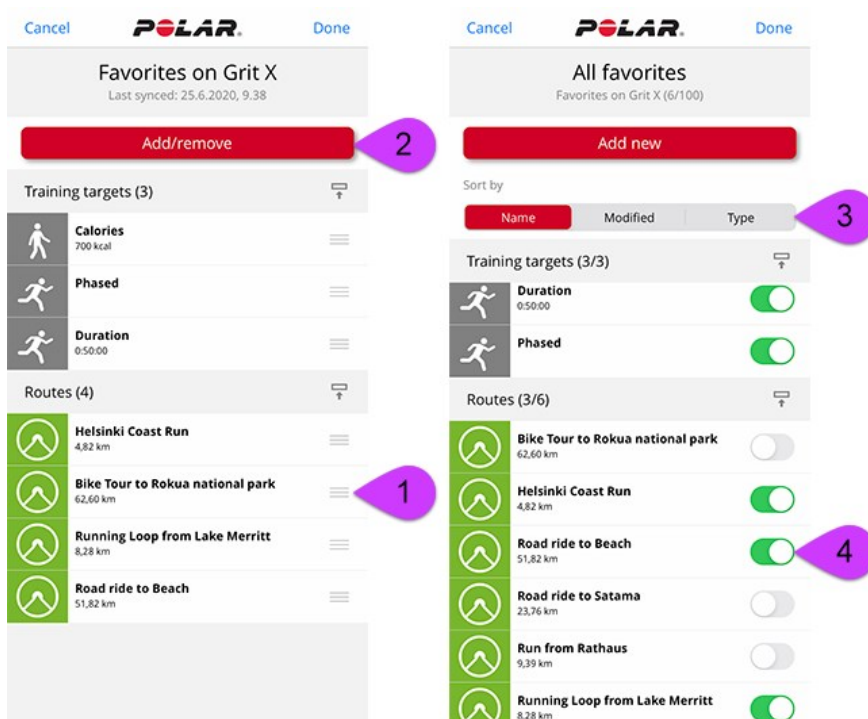


Upoštevajte, da je treba poti in uro med sabo sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Poti ni mogoče sinhronizirati s programsko opremo Polar FlowSync, ki jo uporabljate v računalniku.

Poti, ki jih želite imeti v uri, lahko izberete v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow. V uri lahko imate naenkrat največ 100 priljubljenih elementov.

V aplikaciji Flow se pomaknite do možnosti **Naprave** in nato na stran naprave. Pomaknite se navzdol po strani in izberite možnost **Dodaj/odstrani**. Tako boste videli trenutne priljubljene v uri.

1. Vrstni red poti v uri lahko spremenite tako, da pritisnete in zadržite možnost  (iOS)/  (Android) na desni strani, nato pa poti premaknete, kamor želite.
2. Da dodate ali odstranite pot, znova pritisnite **Dodaj/odstrani**, da odprete priljubljene.
3. Priljubljene lahko razvrščate po **imenu, zadnji spremembi in vrsti**.
4. Če želite pot odstraniti iz ure, stikalo premaknite v levo. Če želite dodati pot, stikalo premaknite v desno.
5. Uro sinhronizirajte z aplikacijo in tako shranite spremembe.

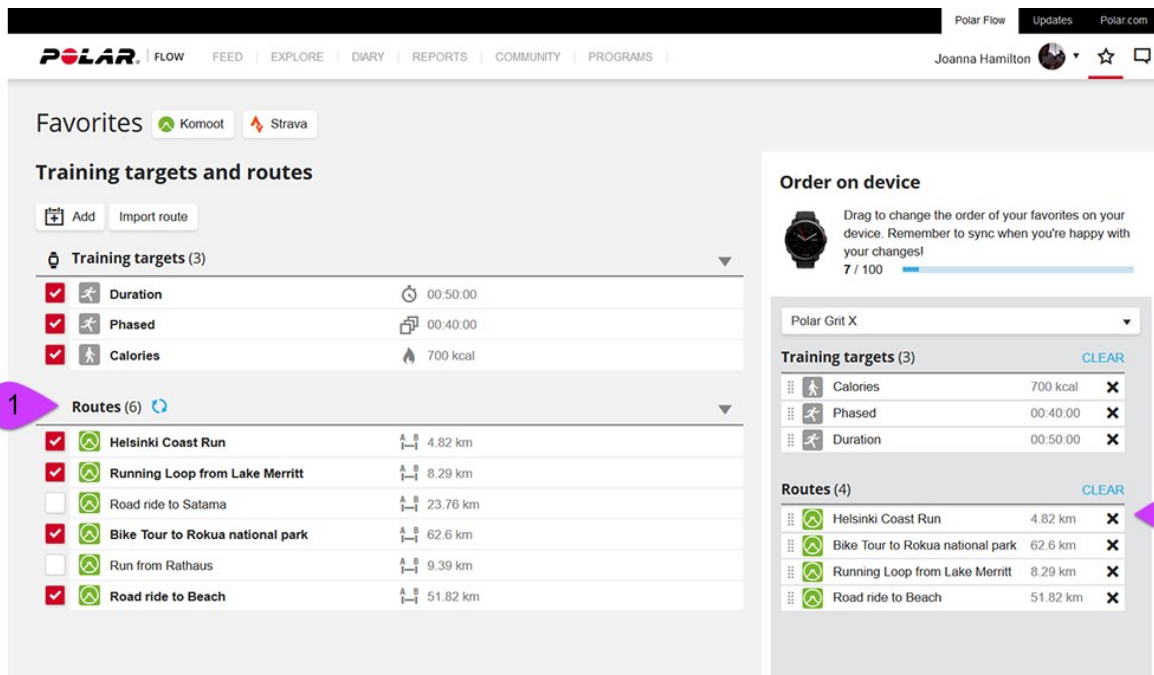


V spletni storitvi Flow kliknite ikono za priljubljene ☆ v zgornji vrstici. Odprla se bo stran s priljubljenimi.

1. Izberite poti, tako da odkljukate kvadratke na levi ob poteh, ki jih želite premakniti na seznam ure za sinhronizacijo na desni. Če ste z aplikacijo Komoot načrtovali nove poti, lahko z njimi posodobite seznam poti,

tako da kliknete gumb  **Osveži**.

2. Vrstni red poti v uri lahko spremenite, tako da jih povlečete in spustite. Odstranite lahko posamezne poti, tako da kliknete X, ali pa vse poti naenkrat, tako da kliknete **POČISTI**. Četudi jih odstranite iz ure, bodo te poti še vedno na voljo med priljubljenimi.
3. **Sinhronizirajte uro z aplikacijo Polar Flow** in shranite spremembe.




The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there are navigation links for FLOW, FEED, EXPLORE, DIARY, REPORTS, COMMUNITY, and PROGRAMS. The user's name, Joanna Hamilton, is visible. The main content area is divided into 'Favorites' (Komoot, Strava) and 'Training targets and routes'. Under 'Training targets and routes', there are buttons for 'Add' and 'Import route'. Below that, there are sections for 'Training targets (3)' and 'Routes (6)'. The 'Routes (6)' section is highlighted with a red circle and the number '1'. It lists six routes with their names, distances, and icons. To the right, there is a section titled 'Order on device' for a Polar Grit X watch. It contains a 'Training targets (3)' section and a 'Routes (4)' section, both with 'CLEAR' buttons. The 'Routes (4)' section is highlighted with a red circle and the number '2'. It lists four routes with their names, distances, and icons.



Več o upravljanju priljubljenih elementov v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow preberite v razdelku [Upravljanje priljubljenih elementov in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow](#).

PRIČNITE VADBO S POTJO KOMOOT

1. V načinu pred vadbo pritisnite gumb za lučko ali se dotaknite  za prikaz hitrega menija.
2. Na seznamu izberite možnost **Poti**, nato pa pot Komoot, ki jo želite opraviti.
3. Izberite začetno lokacijo poti: **Začetna točka** ali **Sredina poti**.
4. Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti, in pričnite z vadbo.
5. Ura vas bo vodila do poti. Ko prispete do lokacije začetka poti, se prikaže sporočilo **Začetna točka poti najdena** – takrat lahko začnete.
6. Ura vas z natančnimi navodili vodi po poti.



Pot lahko med vadbo izberete v vpogledu **Navigacija z zemljevidom** (če je omogočeno v športnem profilu, ki ga uporabljate) in v **hitrem meniju**, ko je vadba začasno prekinjena.

NAVODILA ZA POT

Navodila za pot vas vodijo po poteh, ki ste jih zabeležili v prejšnjih vadbah, ali poteh, ki ste jih uvozili v Polar Flow iz storitve neodvisnega razvijalca, kot je denimo [Komoot](#) ali [Strava](#). V Polar Flow lahko neposredno uvozite tudi datoteke poti z obliko zapisa GPX oz. TCX.

Izberete lahko začetno točko poti, končno točko poti ali najbližjo točko na poti (sredina poti). Najprej vas bo ura vodila do izbrane začetne točke na poti. Ko ste na poti, vas bo ura vodila po poti in skrbela, da ostanete na njej. Samo sledite navodilom na zaslonu. Na spodnji strani zaslona lahko vidite, kolikšna razdalja je še pred vami.

PROFILI POTI IN VIŠINSKI PROFILI

Potem ko izberete pot, se prikaže predogled poti z višinskim profilom zanjo. Tako boste lažje prepoznali posamezne poti in vedeli, kaj vas čaka med vadbo.



SKUPNA DOLŽINA VZPONA IN SPUSTA ZA NAČRTOVANE POTI

Ko začnete načrtovano pot, bo na poti prikazana skupna dolžina vzpona in spusta. Ko ste že na poti, se vrednosti za vzpon/spust sproti posodablajo, vedno pa bo prikazana tudi skupna preostala dolžina vzpona in spusta. Prikazan bo tudi naklon trenutnega vzpona/spusta. Vedno boste vedeli, kje točno se nahajate in koliko še imate do cilja.

Ko ste na nenačrtovani poti, bodo prikazani vzpon in spust za zadnji kilometer ter naklon trenutnega vzpona/spusta.




S storitvijo [Komoot](#) lahko podrobno načrtujete svoje poti na zemljevidih in jih s storitvijo Polar Flow prenesete v uro.

DODAJANJE POTI V URO

Da dodate pot v uro, jo morate v spletni storitvi ali aplikaciji Flow shraniti med priljubljene **ter jo nato v aplikaciji Flow sinhronizirati z uro**. Za več informacij glejte razdelek [Urejanje priljubljenih in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow](#).

ZAČNITE VADBO Z NAVODILI ZA POT

1. Izberite športni profil, ki ga želite uporabljati, nato pa v načinu pred vadbo pritisnite gumb za lučko ali , da odprete hitri meni.
2. Na seznamu izberite **Poti** in nato izberite želeno pot.
3. Po želji dodajte **opomnik za ogljikove hidrate** ali **opomnik za hidracijo** in nato izberite **Začni**.
4. Izberite začetno lokacijo poti: **Izhodiščna točka**, **Sredina poti**, **Končna točka v nasprotni smeri** ali **Sredina poti v nasprotni smeri**.

5. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne določi vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS, nato pa pritisnite **V** redu, da začnete vadbo. Pred vadbo boste morda morali umeriti kompas. Za umerjanje sledite navodilom na zaslonu.
6. Ura vas bo vodila do poti. Ko prispete do lokacije začetka poti, se prikaže sporočilo **Začetna točka poti najdena** – takrat lahko začnete.

Na koncu poti se prikaže napis **Končna točka poti dosežena**.



Pot lahko med vadbo izberete v vpogledu **Navigacija z zemljevidom** (če je omogočeno v športnem profilu, ki ga uporabljate) in v **hitrem meniju**, ko je vadba začasno prekinjena.

PRIBLIŽAJTE/ODDALJITE

Približajte ali oddaljite prikaz poti. Pritisnite **V** redu in izberite **Premikanje in povečava**, nato pa z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL prilagodite vpogled.

SPROTNO SPREMINJANJE POTI

Med vadbo lahko preklopite na drugo pot.

1. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno prekinete vadbo, nato pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni.
2. Izberite **Poti**, nato ura prikaže vprašanje **Želite spremeniti pot?**, izberite **Da** in nato s seznama še izberite pot.
3. Ko ste pripravljeni, izberite **Začni**.

KOMPAS

Če želite med vadbo uporabljati kompas, ga morate dodati športnim profilom, v katerih ga želite uporabljati.

V mobilni aplikaciji Flow:

1. Odprite glavni meni in izberite možnost **Športni profili**.
2. Izberite športni profil in pritisnite **Uredi**, da odprete nastavitve športnega profila.
3. Če imate v računu Flow več kot eno napravo, poskrbite, da bo na vrhu strani izbrana naprava Grit X2 Pro. Podrsajte, če želite spremeniti napravo.
4. Pomaknite se navzdol do možnosti **Vpogled v trening**, nato pa v razdelku **Dodatni vpogledi** izberite vpogled **Kompas**.
5. Ko boste pripravljeni, pritisnite možnost **Končano**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.

V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu. Pojdite v razdelek **Športni profili** in **Uredi** za športni profil, ki mu želite dodati to funkcijo.
2. Izberite možnost **Povezano z napravo**.
3. Izberite možnosti **Grit X2 Pro > Vpogled v trening > Dodaj novo > Celozaslonsko > Kompas** in Shrani. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.

UPORABA KOMPASA MED VADBO

Med vadbo se lahko z gumbom GOR/DOL pomaknete na pogled kompasa. Na zaslonu se prikažejo vaša smer in glavne smeri neba.



Umerjanje kompasa

Med vadbo boste morda morali umeriti kompas. Za umerjanje sledite navodilom na zaslonu.

Kompas lahko umerite ročno v hitrem meniju. Začasno ustavite vadbo, pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni, in izberite možnost Umerjanje kompasa. Upoštevajte navodila na zaslonu.



Umerjanje izvedite tako, da imate uro na zapestju.

Zaklenite svojo smer

Ko je kompas v načinu vpogleda v trening, pritisnite **V** redu, da zaklenete svojo trenutno smer. Nato se bo na zaslonu v rdeči barvi prikazal odklon od zaklenjene smeri.

Ne pozabite, da morate kompas pred tem umeriti.



UPORABA KOMPASA IZVEN OKVIROV VADB

Ko ne trenirate, je kompas na voljo v vpogledu **Navigacija**. Vpogled Navigacija lahko dodate v meniju **Nastavitve > Vpogledi**. Ko ga dodate, na prikazu ure podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezen vpogled, nato pa pritisnite **V** redu, da odprete podrobnosti.

Zaklenite svojo smer

V pogledu kompasa pritisnite **V** redu, da zaklenete trenutno smer. Nato se bo na zaslonu v rdeči barvi prikazal odklon od zaklenjene smeri.

Umerjanje kompasa

Da bi umerili kompas, se pomaknite do konca navzdol in izberite možnost **Umeri**.



Umerjanje izvedite tako, da imate uro na zapestju. Redno umerjajte kompas, da zagotovite optimalno natančnost.



Pripomoček **Kompas** omogoča hitro preverjanje smeri. Rdeči konec igle kompasa kaže proti severu. Ko se dotaknete pripomočka, se kompas odpre v vpogledu [Navigacija](#). Kompas je treba umeriti, preden začnete uporabljati pripomoček. Pripomoček lahko na prikaz ure dodate v razdelku [Nastavitve prikazov ure](#).

VERTIKALNA HITROST IN VAM

VERTIKALNA HITROST

Vertikalna hitrost je takojšnja, sprotna meritev vzponov in spustov, ki se uporablja za izračun števila višinskih metrov pri vzponih oz. spustih na minuto, pri čemer se upošteva samo višina. Omogoča vpogled v vašo trenutno intenzivnost treninga med vzponi in se lahko uporablja na enak način kot hitrost ali moč na ravnem. Če želite vertikalno hitrost prikazati med vadbami, jo morate dodati vpogledom v trening za športne profile, v katerih jo želite prikazati.

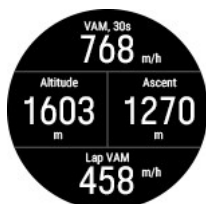


Vertikalna hitrost (m/min) ali (ft/min)

HITROST VZPONA (VAM)

VAM je metrika, ki meri, kako hitro se vzpenjate med kolesarjenjem. Izražena je v navpičnih metrih na uro (m/h). VAM meri vašo povprečno hitrost vzpona tako v 30-sekundnem intervalu kot od začetka kroga. VAM, izmerjen med 30-sekundnim intervalom (**VAM, 30 s**), vam daje predstavbo o tem, koliko metrov bi se pri trenutnem tempu povzpeli v eni uri. Te podatke lahko uporabite za spremljanje svoje zmogljivosti vzpenjanja in oceno preostalega časa vzpenjanja.

Hitrost vzpona na krog (**VAM na krog**) prikazuje povprečni vzpon za trenutni krog. Če začnete krog na začetku vzpona, lahko spremljate metrike zmogljivosti, specifične za vzpon. VAM na krog omogoča tudi merjenje povprečne hitrosti vzpona v intervalih med dolgim neprekinjenim vzpenjanjem. Čeprav je VAM na krog dobro merilo splošne zmogljivosti vzpenjanja, se ne odziva hitro na trenutne spremembe intenzivnosti. Da bi razumeli, kako je trenutna intenzivnost povezana s povprečno intenzivnostjo med dolgimi vzponi, lahko primerjate hitrost vzpona (VAM, 30 s) in hitrost vzpona na krog (VAM na krog), ki sta prikazani ena poleg druge. Če želite te metrike prikazati med vadbami, jih morate dodati vpogledom v trening za športne profile, v katerih jih želite prikazati.



VAM, 30 s (m/h)

VAM na krog (m/h)

DODAJANJE VERTIKALNE HITROSTI IN VAM VPOGLEDU V TRENING

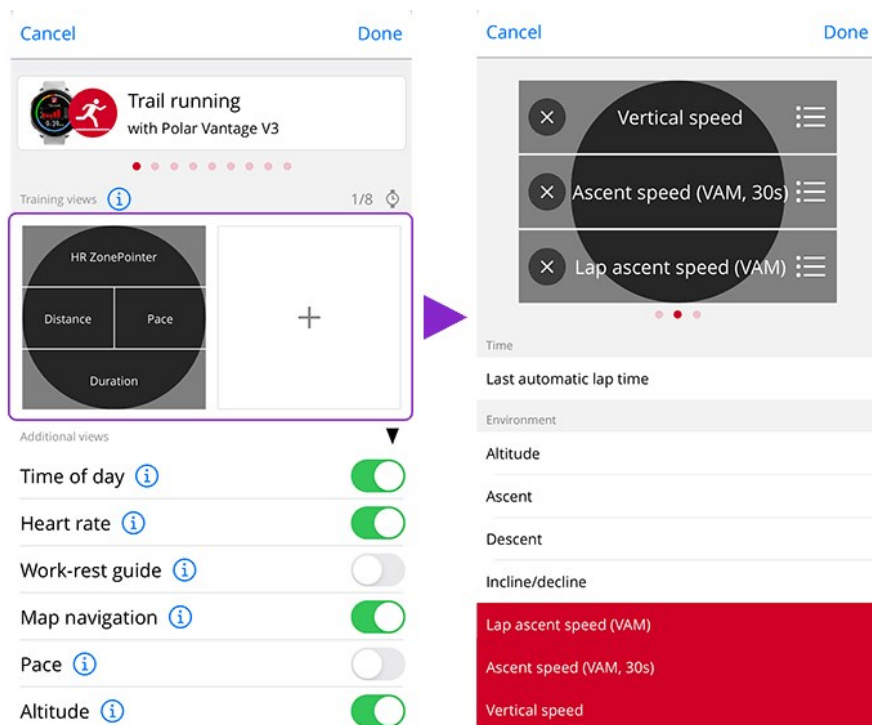
Izberite, katere podatke želite videti med vadbo, tako da prilagodite vpoglede v trening v nastavitvah športnih profilov v aplikaciji oz. spletni storitvi Polar Flow. Vertikalna hitrost in VAM sta trenutno na voljo v teh športnih profilih:

- Pohodništvo
- Tek po brezpotjih
- Kolesarjenje
- Cestno kolesarstvo
- Gorsko kolesarstvo
- Smuk
- Deskanje na snegu
- Orientacija z gorskimi kolesi
- Ultramaraton
- Telemark smučanje
- Turna smuka
- Zimsko pohodništvo
- Plezanje (na prostem)

- Gorski triatlon
- Gorski duatlon

V aplikaciji Flow:

1. Odprite glavni meni in izberite možnost **Športni profili**.
2. Izberite športni profil in pritisnite **Uredi**, da odprete nastavitve športnega profila.
3. Če imate v računu Flow več kot eno napravo, poskrbite, da bo na vrhu strani izbrana naprava Grit X2 Pro. Podrsajte, če želite spremeniti napravo.
4. Pomaknite se navzdol do možnosti **Vpogledi v trening** in pritisnite obstoječi pogled, da ga uredite, ali pa pritisnite ikono s simbolom plus, da dodate nov vpogled. Nato pritisnite podatkovna polja, da jih dodate vpogledu v trening. Vertikalno hitrost in VAM najdete v razdelku **Okolje**.
5. Ko boste pripravljeni, pritisnite možnost **Končano**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.



V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu. Pojdite v razdelek **Športni profili** in **Uredi** za športni profil, ki mu želite dodati to funkcijo.
2. Izberite možnost **Povezano z napravo**.
3. Kliknite obstoječi pogled, da ga uredite, ali pa pritisnite ikono s simbolom plus, da dodate nov vpogled. Nato kliknite podatkovna polja, da jih dodate vpogledu v trening. Vertikalno hitrost in VAM najdete v razdelku **Okolje**.
4. Ko ste pripravljeni, kliknite **Shrani**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.

HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ vam pove, kako ste se med vadbo odrezali na vzponih in spustih. Hill Splitter™ samodejno zazna vse vzpone in spuste na podlagi podatkov o hitrosti in razdalji, pridobljenih s pomočjo GPS-a, ter podatek o barometriški višini. Prikaže vam podroben pregled vaše zmogljivosti, ki vključuje razdaljo, hitrost, vzpone in spuste za vse zaznane vzpetine na vaši poti. Prejeli boste podatke o višinskem profilu svoje vadbe. Tako boste lahko primerjali svojo statistiko po posameznih vadbah na vzponih. Podrobni podatki o vseh vzpetinah se beležijo samodejno, zato vam ni treba ročno meriti posameznih krogov.

Hill Splitter se vedno prilagodi terenu vadbe. V praksi to pomeni, da pri vadbi na relativno ravnem terenu sistem upošteva tudi majhne vzpetine. Pri treningu na območjih z velikimi višinskimi razlikami, kot so gore, najmanjše vzpetine niso upoštevane. Ta prilagoditev je odvisna od posamezne vadbe.

Najmanjši vzpon ali spust, ki šteje za vzpetino, je odvisen od vašega športnega profila. Pri športih, ki vključujejo izrazite spuste (deskanje, smuk, tek na smučeh in telemark smučanje) je ta 15 metrov, pri vseh drugih pa 10 metrov.



Hill Splitter potrebuje za svoje delovanje sekundno frekvenco beleženja položaja GPS. Storitve ne deluje pri minutni ali dvominutni frekvenci beleženja.

DODAJANJE PRIKAZA HILL SPLITTER ŠPORTNEMU PROFILU

Vpogled v trening Hill Splitter je privzeto omogočen v vseh športnih profilih teka, kolesarjenja in spusta, lahko pa ga dodate vsakemu športnemu profilu, ki uporablja GPS in barometriško višino.

V spletni storitvi Flow:

1. Pojdite v razdelek **Športni profili** in **Uredi** za športni profil, ki mu želite dodati to funkcijo.
2. Izberite **Povezano z napravo**.
3. Izberite **Grit X2 Pro > Vpogledi v trening > Dodaj novo > Celozaslonski pogled > Hill Splitter** in shranite.

V mobilni aplikaciji Flow:

1. Odprite glavni meni in izberite možnost **Športni profili**.
2. Izberite šport in pritisnite **Uredi**.
3. Dodajte vpogled v trening Hill Splitter.
4. Ko boste pripravljeni, pritisnite Končano.

Ne pozabite sinhronizirati nastavitvev s svojo napravo Polar.

TRENING S FUNKCIJO HILL SPLITTER

Po začetku vadbe se z gumboma NAVZGOR/NAVZDOL pomaknite na pogled Hill Splitter. Med vadbo so vam na voljo naslednje podrobnosti:



- Razdalja: razdalja trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)
- Vzpon/spust v trenutnem segmentu
- Hitrost

Upoštevajte, da lahko pri prehodu z vzpetine na ravnino pride do rahlega zamika. Tako sistem potrdi, da je vzpetine konec. Čeprav je prehod z vzpetine na ravnino v vpogledu v trening Hill Splitter prikazan z zamudo, je konec vzpetine v podatkih označen pravilno, zato je tudi povzetek treninga, ki si ga ogledate v spletni storitvi ali aplikaciji Flow, prikazan pravilno.

Pojavno okno s podrobnostmi o vzpetini

Pri športih z izrazitim spustom (deskanje, smuk, tek na smučeh in telemark smučanje) se bo po koncu vadbe pojavilo pojavno okno s podrobnostmi vadbe na prejšnji vzpetini, ko se boste znova povzpeli za 15 metrov. Ta možnost omogoča, da se prikaže pojavno okno, ko se znova vzpenjate z žičnico.



- Razdalja: razdalja trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)
- Vzpon/spust v trenutnem segmentu
- Povprečna hitrost
- Število vzpetin

POVZETEK PODATKOV ZA HILL SPLITTER

Po koncu vadbe bodo v povzetku treninga prikazani naslednji podatki:



- Število vzponov in spustov
- Skupna razdalja vzponov in spustov

PODROBNA ANALIZA V SPLETNI STORITVI IN APLIKACIJI FLOW

V spletni storitvi Flow si po koncu vadbe in sinhronizaciji podatkov oglejte podrobne podatke za vsak vzpon, spust in ravninski segment. Celoten pregled vadbe je na voljo tudi v aplikaciji Flow.

Podatki, ki so na voljo za določen segment, so odvisni od športnega profila in senzorjev, ki jih uporabljate, vendar lahko vključujejo npr. višino, moč, srčni utrip, kadenco teka in hitrost.

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

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration **A B 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

Very high Cardio load 191

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

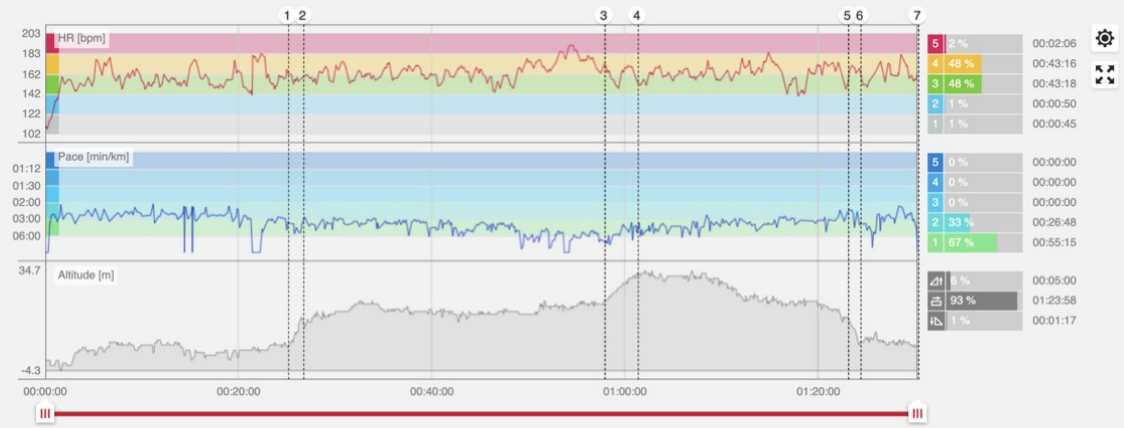
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

Medium Perceived load 641

5 Hard Your estimate (RPE) /10

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



ŽELENA HITROST

Funkcija Želena hitrost vam pomaga ohraniti enakomeren tempo, da boste lažje dosegli želeni čas za nastavljeno razdaljo. Določite lahko na primer želeni čas (denimo 45 minut) za 10km tek in spremljate, za koliko boste izboljšali čas oziroma koliko boste zaostali za njim glede na prednastavljeno vrednost.



Želena hitrost lahko nastavite v uri ali v spletni storitvi Flow oziroma aplikaciji, ki jo nato sinhronizirate z uro.

Če ste nastavili želeno hitrost za posamezni dan, vam ura predlaga, da jo aktivirate, ko vstopite v način pred vadbo.

Nastavite ciljno želeno hitrost v uri

Ciljno želeno hitrost lahko nastavite v hitrem meniju načina pred vadbo.

1. Aktivirajte način pred vadbo, tako da v časovnem pogledu pritisnete in zadržite gumb V REDU ali da pritisnete gumb NAZAJ, da prikažete glavni meni, nato pa izberite možnost **Začni trening**.
2. V načinu pred vadbo pritisnite ikono za hitri meni ali gumb za lučko.
3. Izberite možnost **Želena hitrost** s seznama ter nastavite razdaljo in trajanje. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite. Ura prikaže tempo/hitrost, ki sta potrebna, če želite doseči želeni čas. Nato se ura povrne v način pred vadbo, tako da lahko začnete z vadbo.

V spletni storitvi Flow določite želeno hitrost.

1. V spletni storitvi Flow pojdite na **Dnevnik** in kliknite **Dodaj > Cilj treninga**.
2. V razdelku **Dodaj cilj treninga** izberite **Šport**, vnesite **Ime cilja** (največ 45 znakov), **Datum** in **Uro** ter **Opombe** (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Izberite možnost **Želena hitrost**.
4. Vnesite dve od naslednjih vrednosti: **trajanje**, **razdalja** ali **želena hitrost**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
5. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
6. Kliknite **Shrani**, če želite cilj dodati v svoj **Dnevnik**.

Prek storitve FlowSync sinhronizirajte cilj v svoji uri in že lahko pričnete.

SEGMENTI STRAVA LIVE

Segmenti Strava so predhodno določeni odseki ceste ali poti, na katerih se lahko športniki pomerijo v kolesarstvu ali teku. Segmenti so določeni na spletnem mestu [Strava.com](https://www.strava.com) in jih lahko ustvarijo vsi uporabniki storitve Strava.

Segmente lahko uporabite za primerjavo lastnih časov ali za primerjavo s časi drugih uporabnikov storitve Strava, ki so prav tako opravili določen segment. Za vsak segment je na voljo javno dostopna lestvica tistih (KOM/QOM), ki so dosegli najboljši čas na določenem segmentu.

Da bi lahko uporabljali funkcijo Strava Live Segments na svoji uri Polar Grit X2 Pro, morate imeti paket [Strava Summit Analysis](#). Potem ko boste aktivirali Strava Live Segments in izvozili segmente v svoj račun Flow ter jih sinhronizirali z uro Grit X2 Pro, vas bo ura vsakič, ko se boste približevali kateremukoli izmed vaših najljubših segmentov Strava, o tem obvestila.

V uri se bodo med izvajanjem segmenta sproti izpisovali podatki o vaši učinkovitosti skupaj s podatki o tem, ali ste pred svojim osebnim najboljšim časom segmenta ali za njim zaostajate. Po koncu segmenta se rezultati takoj izračunajo in prikažejo v uri, vendar pa morate za ogled končnih rezultatov obiskati spletno mesto Strava.com.

POVEŽITE SVOJA RAČUNA STRAVA IN POLAR FLOW

Svoja računa Strava in Polar Flow lahko povežete v spletni storitvi Polar Flow ALI aplikaciji Polar Flow.

V spletni storitvi Polar Flow izberite **Nastavitve > Partnerji > Strava > Poveži**.

ali

V aplikaciji Polar Flow izberite **Splošne nastavitve > Poveži > Strava** (premknite gumb, da povežete).

UVOZITE SEGMENTE STRAVA V RAČUN POLAR FLOW

1. V svojem računu Strava izberite segmente, ki jih želite uvoziti v priljubljene elemente Polar Flow Favorites/Grit X2 Pro. To storite tako, da označite ikono zvezdice ob imenu segmenta.
2. Nato v spletni storitvi Polar Flow na strani Priljubljene izberite gumb Posodobi segmente Strava Live, da uvozite označene segmente Strava Live v svoj račun Polar Flow.
3. V uro Grit X2 Pro lahko shranite do 100 priljubljenih elementov naenkrat. Izberite segmente, ki jih želite prenesti v uro Grit X2 Pro, tako da kliknete izbirna polja na levi strani seznama Segmentov Strava Live in jih premaknete na seznam za sinhronizacijo za vašo uro Grit X2 Pro na desni. Vrstni red svojih priljubljenih elementov v napravi Grit X2 Pro lahko spremenite, tako da jih potegnete in spustite.
4. Sinhronizirajte svojo uro Grit X2 Pro in tako shranite spremembe.



Za več informacij o upravljanju priljubljenih elementov v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow glejte poglavje [Upravljanje priljubljenih elementov in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow](#).

Več o segmentih Strava lahko izveste na strani za [podporo Strava](#).

ZAČNITE VADBO S SEGMENTI STRAVA LIVE



Za segmente Strava Live potrebujete GPS. Prepričajte se, da imate vklopljen GPS v športnih profilih teka in kolesarjenja, ki jih želite uporabiti.

Ko pričnete s kolesarsko ali tekaško vadbo, se segmenti Strava v bližini (pri kolesarjenju 50 kilometrov ali manj, pri teku pa 10 kilometrov ali manj) sinhronizirajo z vašo uro in so prikazani v vpogledu v trening segmentov Strava. Med vadbami se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknete do prikaza Segmenti Strava.



Ko se približate segmentu (pri kolesarjenju na 200 metrov ali manj oz. pri teku na 100 metrov ali manj), se v uri prikažeta opozorilo ter razdalja, ki se bo do zaključka segmenta zmanjševala. Segment lahko prekličete tako, da v uri pritisnete gumb za nazaj.



Prejeli boste še eno opozorilo, ko boste dosegli začetno točko segmenta. Beleženje segmenta se prične samodejno, pri čemer se tako ime segmenta in vaš najboljši zabeležen čas segmenta prikažeta v uri.



Zaslon prikaže podatek, ali zaostajate za svojim najboljšim osebnim časom (oz. KOM/QOM, če segment izvajate prvič) in tudi hitrost/tempo ter razdaljo, ki jo še morate premagati.



Potem ko zaključite segment, ura prikaže vaš čas in razliko do najboljšega osebnega dosežka. Simbol PR se prikaže, ko/če postavite svoj nov najboljši osebni dosežek.



MERJENJE EKG NA ZAPESTJU

Ura Grit X2 Pro ima senzor za EKG, ki uri omogoča beleženje signalov elektrokardiograma (EKG). Senzor za EKG beleži čas in moč električnih signalov, ki jih ustvarja vaše srce. Za to uporablja dve elektrodi, eno na gumbu zgoraj levo, drugo pa na hrbtni strani ure. EKG-signal se razbere iz razlike v napetosti med obema elektrodama.

Z EKG-testom lahko v samo 30 sekundah zabeležite svoj EKG-signal v mirovanju. Rezultat testa je graf EKG-signalov ter povprečni srčni utrip, variabilnost srčnega utripa, interval med utripoma in čas prihoda pulznega vala (PAT). S spremljanjem teh vrednosti lahko pazite na zdravje svojega srca in ožilja.

Z merjenjem EKG na zapestju lahko izvajate [ortostatični test](#), ki temelji na merjenju srčnega utripa in variabilnosti srčnega utripa, za kar ne potrebujete seznanjenega senzorja srčnega utripa Polar.



Funkcija merjenja EKG na zapestju s senzorjem ni namenjena uporabi v zdravstvu. Diagnoza in zdravljenje (tako samodiagnoza kot diagnoza po posvetu z zdravnikom) ter podatki se ne smejo uporabljati v medicinske namene.

IZVEDBA TESTA



Da bo meritev točna, priporočamo, da uro nosite vsaj deset minut pred merjenjem. Uro nosite na roki, ki ste jo izbrali v nastavitvah. To nastavitve lahko preverite v meniju **Nastavitve > Fizične nastavitve > Uro nosim na (Levi roki / Desni roki)**. Test opravite sede in vedno v istem času dneva. Ta funkcija je predvidena samo za meritve, opravljene v mirovanju. Za več informacij glejte dokument [Merjenje EKG na zapestju](#).

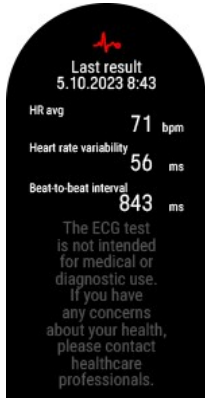
1. Uro si udobno namestite na vrh zapestja tik za zapestno kostjo. V uri izberite **Testi > EKG > Izmeri zdaj**.
2. Roki naj bosta sproščeni in naj v odprtem položaju počivata na mizi ali v naročju. Kazalec druge roke položite na zgornji levi gumb (LUČKO) ure. Gumba ne pritisnite.



3. Ko ura najde signal, počakajte, da časovnik poteče.



4. Po testu se v uri prikažejo naslednji rezultati:



- **Povpr. SU** (povprečni srčni utrip)
- **HRV** (variabilnost srčnega utripa)
- **Interval med utripoma**



Srčni utrip v mirovanju je običajno med 40 in 100 udarci na minuto. Povprečne vrednosti so odvisne od posameznika, zato vrednosti srčnega utripa vedno primerjajte le s preteklimi odčitki. Variabilnost srčnega utripa je variacija časov med zaporednimi srčnimi utripi. Povprečni interval med posameznimi utripi se imenuje interval med utripoma.

Zadnji rezultat testa v uri si lahko ogledate v meniju **Testi > EKG > Zadnji rezultat**.

Podrobnejši podatki o srčnem utripu in graf EKG-signalov so na voljo v aplikaciji Polar Flow, potem ko jo sinhronizirate z uro.

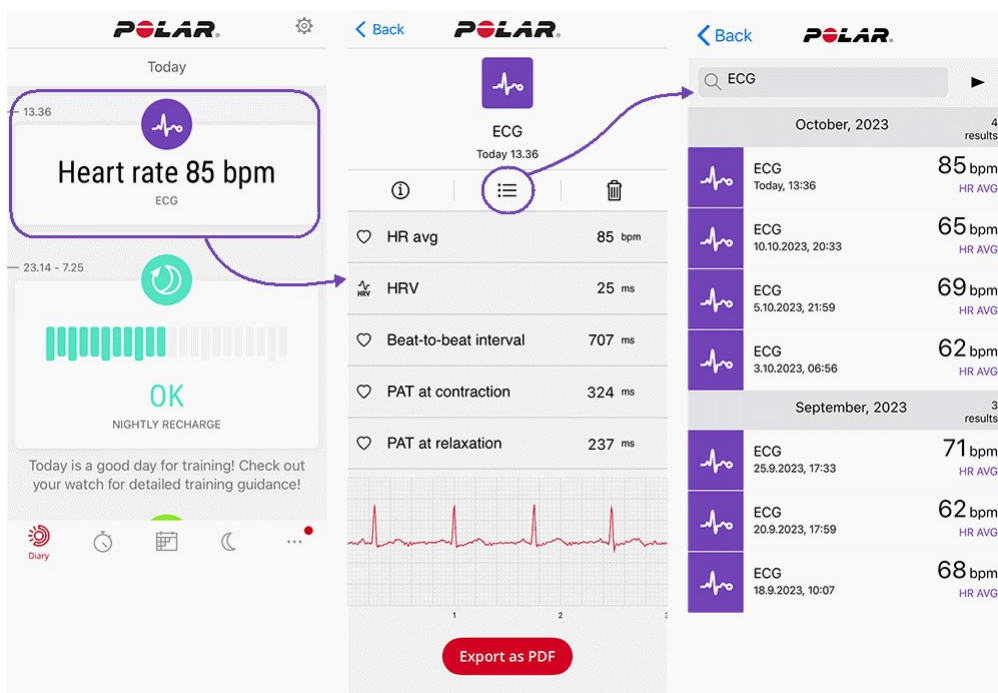
Rezultati EKG-testa v aplikaciji Polar Flow

Sinhronizirajte uro z aplikacijo Polar Flow, da v aplikaciji prikažete rezultate EKG-testa.



Upoštevajte, da je uro treba sinhronizirati z aplikacijo Flow. Rezultatov EKG-testa ni mogoče sinhronizirati s programsko opremo Polar FlowSync, ki jo uporabljate v računalniku.

Rezultate EKG-testa za trenutni dan lahko preverite v razdelku **Dnevnik**. Ko pritisnete kartico, se odpre vpogled s podrobnimi rezultati testa.



V vpogledu s podrobnimi rezultati testa bodo ob rezultatih, prikazanih v uri, prikazani še naslednji rezultati:

- **PAT pri sprostitvi** in **PAT pri krčenju**: Čas prihoda pulznega vala (PAT) je čas, ki ga potrebuje tlačni val, ki nastane med srčnim utripom, da pride do zapestja. PAT pri krčenju in PAT pri sprostitvi se izmerita pri dveh različnih časovnih točkah tlačnega vala.
- **EKG-graf**: na EKG-grafu zobci predstavljajo srčne utripe. Po grafu se lahko pomikate v navpični smeri, tako da podrsate po njem.

Rezultat EKG-testa lahko izvozite v datoteko PDF. Ko pritisnete ikono seznama, se v vpogledu za iskanje po koledarju odprejo rezultati preteklih EKG-testov.

Več informacij o [merjenju EKG na zapestju](#).

MERJENJE SpO2

Merjenje SpO2 uporablja tehnologijo pulzne oksimetrije, da oceni količino kisika v krvi. Vaše telo za pravilno delovanje potrebuje neprekinjen dotok kisika. Vsebnost kisika v krvi (SpO2) kaže, koliko kisika prenaša vaša kri v primerjavi s svojo polno zmogljivostjo (100 %). Ko ste na nadmorski višini morja, se SpO2 med 95 in 100 % šteje kot normalen. Visoka nadmorska višina zniža vaš SpO2. Vzrok je nižji zračni tlak.

Ko to želite, lahko SpO2 v samo 45 sekundah priločno izmerite na zapestju. Z rednim merjenjem SpO2 lahko spremljate svojo običajno raven SpO2 v vsakdanjem življenju pod običajnimi pogoji. Ko poznate svojo običajno raven, boste lažje razumeli, kako se vaše telo prilagaja na določene situacije, kot je visoka nadmorska višina. Če trenirate na različnih nadmorskih višinah, lahko s temi meritvami spremljate, kako se vaš SpO2 spreminja in kako se vaše telo prilagaja na drugačno nadmorsko višino.



Funkcija merjenja SpO2 ni namenjena uporabi v zdravstvu. Diagnoza in zdravljenje (tako samodiagnoza kot diagnoza po posvetu z zdravnikom) ter podatki se ne smejo uporabljati v medicinske namene.

MERJENJE SpO2

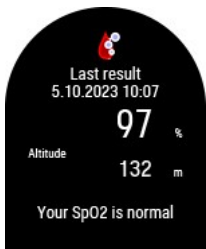


Da bo meritev točna, priporočamo, da uro nosite vsaj deset minut pred merjenjem. Roka naj ne bo hladna, ura pa naj se udobno prilega. Med merjenjem mirujte. Če boste merjenje izvajali po treningu, priporočamo, da pred meritvijo vsaj deset minut počivate, da se vaše telo vrne v svoje običajno stanje. Merjenje vsakič izvedite v podobnih pogojih. Za več informacij glejte podporni dokument [Merjenje SpO2](#).



1. Uro udobno nosite na zgornjem delu zapestja, tj. približno za širino prsta od zapestne kosti.
2. V uri odprite meni **Testi > SpO2** in nato pritisnite **Izmeri zdaj**.
3. Roka naj bo pri miru in sproščena, dokler se časovnik ne izteče.

Po merjenju se v uri prikažejo naslednji rezultati:



- Vsebnost kisika v krvi kot odstotek.
- **Nadmorska višina:** nadmorska višina med merjenjem.
- Besedilni opis statusa vsebnosti kisika v krvi: **Vaš SpO2 je normalen** (95–100 %) – **Vaš SpO2 je pod normalno vrednostjo** (90–94 %) – **Vaš SpO2 je nizek** (< 90 %).

Zadnji rezultat testa v uri si lahko ogledate v meniju **Testi > SpO2 > Zadnji rezultat**.



Če test ne uspe, uro prestavite više na zapestju. Uro lahko prestavite tudi na drugo roko in tako poskusite izvesti test.

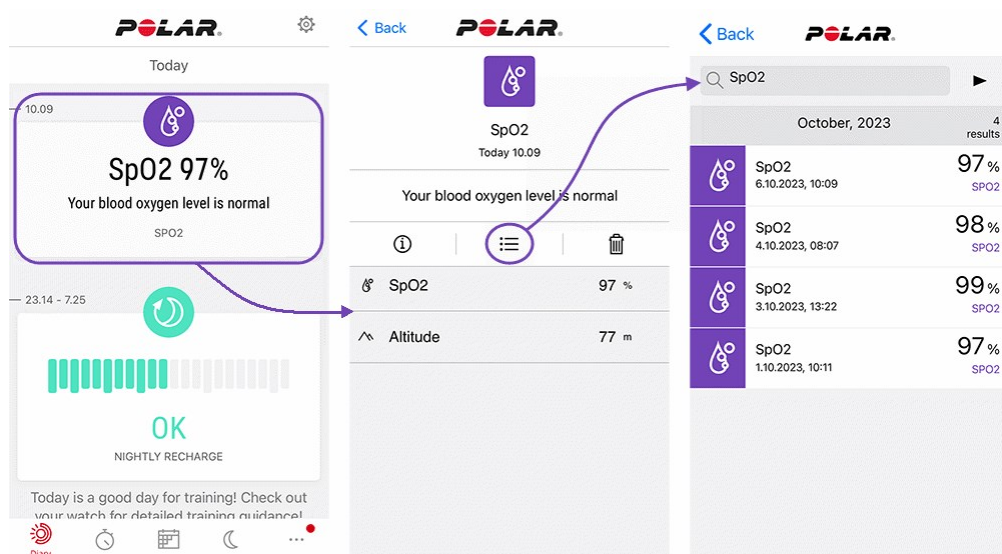
MERITVE SPO2 V APLIKACIJI POLAR FLOW

Sinhronizirajte uro z aplikacijo Polar Flow, da v aplikaciji prikažete meritve SpO2.



Upoštevajte, da je uro treba sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Meritev SpO2 ni mogoče sinhronizirati s programsko opremo Polar FlowSync, ki jo uporabljate v računalniku.

Meritve SpO2 za trenutni dan lahko preverite v razdelku **Dnevnik**. Ko pritisnete kartico, se prikaže vpogled s podrobnostmi o merjenju SpO2. Ko pritisnete ikono seznama, se v vpogledu za iskanje po koledarju odprejo pretekle meritve SpO2.



Več informacij o [merjenju SpO2](#).

OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

Razpon od 50 do 100 % vašega maks. srčnega utripa se deli na pet območij srčnega utripa. Če srčni utrip ohranite v določenem območju srčnega utripa, lahko enostavno nadzorujete intenzivnost svoje vadbe. Vsako območje srčnega utripa prinaša določene koristi in poznavanje teh vam bo omogočilo, da boste dosegli želene rezultate vadbe.

Več informacij o območjih srčnega utripa najdete tu: [Kaj so območja srčnega utripa?](#)

OBMOČJA HITROSTI

Z območji hitrosti/tempa lahko enostavno spremljate hitrost in tempo med vadbo in ju prilagodite, da dosežete želeni učinek treninga. Z območji lahko uravnavate učinkovitost treninga in poskrbite za različne stopnje intenzivnosti, kar zagotavlja optimalne rezultate treninga.

NASTAVITVE OBMOČIJ HITROSTI

Nastavitve območja hitrosti lahko prilagodite v spletni storitvi Flow. Na voljo je pet različnih območij in omejitev območij, ki jih lahko ročno nastavite oziroma uporabite privzete nastavitve. Območja se razlikujejo po športih, zato lahko izberete tisto, ki najbolj ustreza vašemu športu. Območja so na voljo za tekaške športe (in ekipne športe, ki vključujejo tek), kolesarjenje in tudi veslanje ter vožnjo s kanujem.

Privzeto

Če izberete možnost **Privzeto**, ne morete spreminjati omejitev. Privzeta območja vključujejo na primer območja hitrosti/tempa za osebe z relativno dobro ravno fizične pripravljenosti.

Prosto

Če izberete možnost **Prosto**, lahko spreminjate omejitve. Če ste na primer opravili test za določitev svojega anaerobnega in aerobnega praga ali zgornjega in spodnjega laktatnega praga, lahko trenirate v območjih, ki so prilagojena vašemu pragu hitrosti in tempa. Priporočamo, da hitrost in tempo za svoj anaerobni prag določite pri minimalni vrednosti za 5. območje. Če uporabljate tudi podatke o aerobnem pragu, vrednost nastavite kot minimalno vrednost za 3. območje.

CILJ TRENINGA Z OBMOČJI HITROSTI

Cilje treninga lahko ustvarite na podlagi območij hitrosti/tempa. Potem ko cilje sinhronizirate s programsko opremo FlowSync, vam bo naprava za trening med treningom dajala navodila za vadbo.

MED TRENINGOM

Med treningom lahko spremljate, v katerem območju trenirate in koliko časa preživite v njem.

PO TRENINGU

V povzetku treninga v uri si boste lahko ogledali čas, ki ste ga preživeli v posameznem območju hitrosti. Po sinhronizaciji so podrobni vizualni podatki o območju hitrosti na voljo v spletni storitvi Flow.

MERJENJE HITROSTI IN RAZDALJE NA ZAPESTJU

S pomočjo merilnika pospeška vaša ura meri hitrost in razdaljo na podlagi gibanja vaših zapestij. Ta funkcija je posebej uporabna, če tečete v zaprtih prostorih ali na območjih z omejenim signalom GPS. Da bi bile meritve čimbolj natančne, morate pravilno določiti dominantno roko in nastaviti višino. Merjenje hitrosti in razdalje na podlagi gibanja zapestja je najboljše, če tečete v ritmu, ki je za vas naravnem in udoben.

Ura naj se prilega roki, da ne prihaja do tresenja. Dosledne meritve zagotovite tako, da uro vedno nosite na istem mestu na zapestju. Na isti roki ne smete nositi drugih naprav, kot so ure, sledilniki aktivnosti ali trakovi za okoli roke za pritrditev telefona. Prav tako v isti roki ne smete držati predmetov, kot je na primer zemljevid ali telefon.

Merjenje hitrosti in razdalje na zapeljivo je na voljo za naslednje športe: hoja, tek, cestni tek, trail tek, tek na tekalni stezi, tek na stadionu in ultra maraton. Če si želite hitrost in razdaljo ogledati med vadbo, morata biti možnosti hitrost in razdalja dodani v pogled vadbe za športni profil, ki ga uporabljate med tekom. To naredite tako, da odprete razdelek [Sport Profiles \(Športni profili\)](#) v aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow.

METRIKE PLAVANJA

Metrike plavanja vam omogočajo analizo vsake plavalne vadbe ter dolgoročno spremljanje učinkovitosti in napredka.



Za najbolj natančne informacije se prepričajte, da ste v nastavitvah določili roko, na kateri boste nosili uro. Nastavitev, na kateri roki nosite uro, lahko preverite v nastavitvah izdelka v aplikaciji Flow.

BAZENSKO PLAVANJE

Med uporabo profila za plavanje ali bazensko plavanje ura prepozna vaš plavalni slog in beleži preplavano razdaljo, čas in tempo, frekvenco zamahov ter čase počitka. Z rezultatom za SWOLF lahko tudi spremljate svoj napredek.

Plavalni slogi: ura prepozna naslednje plavalne sloge in izračuna metriko na podlagi sloga ter skupne vrednosti za celotno vadbo.

- Prosto
- Hrbtno
- Prsno
- Delfin

Tempo in razdalja: potem ko ura prepozna vaš plavalni slog kot enega od štirih plavalnih slogov, ki so navedeni zgoraj, lahko zazna vaše obrate in s temi podatki natančno določi vaš tempo in razdaljo. Meritve tempa in razdalje temeljijo na zaznanih obratih in nastavljeni dolžini bazena. Pri vsakem obratu je skupni preplavani razdalji prišteta ena dolžina bazena.

Zamahi: ura vam bo sporočila, koliko zamahov ste naredili na minuto ali dolžino bazena. S temi podatki bolje poznate svojo tehniko plavanja, tempo in časovno koordinacijo.

SWOLF (kratica za »plavanje in golf«) je posredno merjenje učinkovitosti. Vrednost SWOLF je izračunana na podlagi seštevka časa in števila zamahov, potrebnih, da preplavate dolžino bazena. Na primer: 30 sekund in 10 zamahov za eno dolžino bazena pomeni oceno 40 na lestvici SWOLF. Na splošno velja, da manjši rezultat SWOLF za določeno razdaljo ali slog pomeni večjo učinkovitost.

Rezultat SWOLF je zelo individualen, zato ga ne primerjajte z rezultati SWOLF drugih plavalcev. Je osebno orodje, ki vam pomaga izboljšati in uskladiti vašo tehniko ter poiskati optimalno učinkovitost pri različnih slogih.

Nastavitev dolžine bazena

Pomembno je, da izberete pravilno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Dolžino bazena lahko izberete v načinu pred vadbo iz hitrega menija. Pritisnite gumb LUČKA za dostop do hitrega menija, izberite nastavitev **Dolžina bazena** in po potrebi spremenite predhodno nastavljeno dolžino bazena. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, dolžino pa lahko tudi ročno prilagodite po meri. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 17 metrov/jardov.

PLAVANJE V ODPRTIH VODAH

Med uporabo profila za plavanje v odprtih vodah ura beleži preplavano razdaljo, tempo in čas, frekvenco zamahov za prosti slog ter pot.



Prosti slog je edini slog, ki ga prepozna profil plavanja v odprtih vodah.

Tempo in razdalja: ura za izračun tempa in razdalje uporablja GPS.

Frekvenca zamahov za prosti slog: ura beleži povprečne in maksimalne frekvence zamahov (število zamahov na minuto) za vadbo.

Pot: svojo pot, ki jo beleži GPS, si lahko po koncu plavanja ogledate na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow. GPS ne deluje pod vodo, zato je vaša pot pridobljena na podlagi podatkov GPS, ki so zabeleženi, ko je vaša roka zunaj vode ali zelo blizu površini vode. Zunanji dejavniki, kot so vodne razmere in satelitski položaji, lahko vplivajo na točnost podatkov GPS, zato se lahko podatki iste poti razlikujejo od dneva do dneva.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA V VODI

Ura samodejno meri vaš srčni utrip na zapestju, za kar uporablja [kombinirano senzorsko tehnologijo Polar Elixir™](#), ki omogoča preprost in udoben način merjenja srčnega utripa med plavanjem. Čeprav lahko voda preprečuje optimalno merjenje srčnega utripa na zapestju, je natančnost zadostna, da vam omogoča, da med plavanjem spremljate povprečni srčni utrip in območja srčnega utripa, dobite natančne meritve porabljenih kalorij, obremenitve treninga in povratne informacije o koristi treninga na podlagi območij srčnega utripa.

Da bodo podatki o srčnem utripu čim bolj točni, je pomembno, da je ura tesno nameščena na zapestju (še bolj tesno kot pri drugih športih). Za podrobna navodila o tem, kako morate nositi uro med treningom, glejte razdelek [Trening z merjenjem srčnega utripa na zapestju](#).



Ne pozabite, Polarjevega senzorja srčnega utripa med plavanjem ne morete uporabiti skupaj s pasom za okrog prsi in uro, saj Bluetooth ne deluje v vodi.

ZAČETEK PLAVANJA

1. Pritisnite NAZAJ, da odprete glavni meni, izberite možnost **Začni trening** ter poiščite profil **Plavanje, Bazensko plavanje** ali **Plavanje v odprtih vodah**.
2. **Med uporabo profila Plavanje/Bazensko plavanje** preverite, ali je dolžina bazena pravilno nastavljena. Za spremembo dolžine bazena pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni, izberite nastavev **Dolžina bazena** in nastavite ustrezno dolžino.



Vadbe ne začnite beležiti, dokler niste v bazenu in ne pritiskajte gumbov pod vodo, če je mogoče.

3. Za začetek beleženja treninga pritisnite gumb ZAČNI.

MED PLAVANJEM

Zaslonski prikaz lahko prilagodite v razdelku s športnimi profili v spletni storitvi Flow. Privzeti vpogledi v trening v športnem profilu za plavanje prikazujejo naslednje informacije:

- Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer
- Razdalja
- Trajanje
- Čas počitka (plavanje in bazensko plavanje)
- Tempo (plavanje v odprtih vodah)
- Graf srčnega utripa
- Povprečni srčni utrip
- Maksimalni srčni utrip
- Čas dneva

PO PLAVANJU

Pregled vaših podatkov plavanja je na voljo v povzetku treninga v uri takoj po vadbi. Prikazete lahko naslednje informacije:



Datum in čas začetka vadbe

Trajanje vadbe

Preplavana razdalja



Povprečni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip

Kardio obremenitev



Območja srčnega utripa



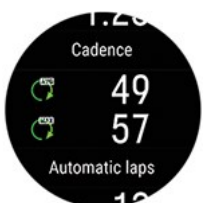
Kalorije

Pokurjene maščobe v % porabljenih kalorij



Povprečni tempo

Maksimalni tempo



Frekvenca zamahov (število zamahov, ki jih naredite v eni minuti)

- Povprečna frekvenca zamahov
- Maksimalna frekvenca zamahov

Sinhronizirajte uro z aplikacijo Flow za podrobnejšo vizualno predstavitev vašega plavanja, vključno s podrobno razčlenitvijo posameznih vadb plavanja v bazenu, srčnega utripa, tempa in krivuljami frekvence zamahov.

BAROMETER

Funkcija barometer vključuje nadmorsko višino, nagib, naklon, vzpon in spust. Nadmorsko višino meri senzor za atmosferski zračni tlak, ki pretvarja izmerjeni zračni tlak v nadmorsko višino. Vzpon in spust sta prikazana v metrih/čevljih.

Barometrična višina je dvakrat samodejno umerjena preko signala GPS v prvih minutah vadbe. Na začetku vadbe lahko temelji nadmorska višina pred umerjanjem le na barometričnem zračnem tlaku, ki je lahko glede na pogoje včasih nenatančen. Podatki o nadmorski višini se popravijo po umerjanju, tako da so morebitni netočni odčitki, ki so se pojavili na začetku vadbe, samodejno popravljeni, popravljene podatke pa si lahko po sinhronizaciji podatkov ogledate v spletni storitvi in aplikaciji Flow.

Če želite, da so odčitki nadmorske višine kar najbolj natančni, priporočamo, da nadmorsko višino umerite ročno, vedno ko so na voljo zanesljivi referenčni podatki, npr. vrh vzpetine ali topografski zemljevid, ali ko se nahajate na višini morske gladine. Nadmorsko višino lahko ročno umerite na celozaslonskem prikazu nadmorske višine v vpogledu v trening. Pritisnite V REDU, da potrdite trenutno nadmorsko višino.

Zaradi blata in umazanije na napravi je lahko nadmorska višina odčitana nenatančno. Vaša naprava naj bo vselej čista. Le tako bodo barometrski odčitki nadmorske višine pravilni.

PODATKI O NADMORSKI VIŠINI, KO NE TRENIRATE

Ko ne trenirate, lahko v vpogledu **Navigacija** prikažete trenutno nadmorsko višino in profil nadmorske višine za zadnjih 6 ur. Vpogled navigacije lahko dodate v meni **Nastavitve > Vpogledi**. Ko ga dodate, na prikazu ure podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezni vpogled, nato pa pritisnite V redu.

VREME

Vpogled z vremenom na vašem zapestju kaže urno vremensko napoved za trenutni dan, 3-urno napoved za naslednji dan ter 6-urno napoved za dan zatem. Prikazani so tudi ostali vremenski podatki, kot so hitrost vetra, smer vetra, vlažnost in možnost padavin.

Podatke o vremenu prikazuje le vpogled z vremenom. Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezni prikaz.

Za prikaz funkcije Vreme morate imeti v svoji mobilni napravi nameščeno aplikacijo Polar Flow, ki mora biti seznanjena z vašo uro. Za priklic podatkov o vremenu morajo biti prav tako omogočene lokacijske storitve (iOS) ali nastavitve lokacije (Android).

Današnja vremenska napoved



Preverite aktualno dnevno vremensko napoved po urah. Dotaknite se zaslona, da prikažete podrobnejše podatke o vremenu in še:

- Vremenska napoved za lokacijo
- Nazadnje posodobljeno
- Osveži (prikazano, če se morajo podatki o vremenu posodobiti, npr. zaradi spremembe lokacije, ali če je od zadnje posodobitve minilo nekaj časa)
- Trenutna temperatura
- Občuti se kot
- Dež
- Hitrost vetra
- Smer vetra
- Vlažnost
- Vremenska napoved po urah



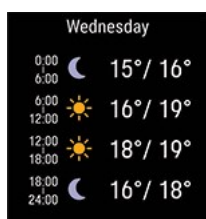
Upoštevajte, da zgodovina vremenskih podatkov vključno s podatki o vremenu med treningi ni na voljo.

Vremenska napoved za jutri



- 3-urna vremenska napoved z najnižjimi/najvišjimi temperaturami


Vremenska napoved za pojutrišnjem



- 6-urna vremenska napoved z najnižjimi/najvišjimi temperaturami

NASTAVITVE ZA VARČEVANJE Z ENERGIJO

Nastavitve za varčevanje z energijo omogočajo, da podaljšate čas treninga, tako da spremenite frekvenco beleženja signala GPS ali izklopite merjenje srčnega utripa na roki. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je avtonomija baterija nizka.

Nastavitve za varčevanje z energijo najdete v [hitrem meniju](#). Do hitrega menija lahko pridete iz načina pred vadbo, med vadbo, ko pritisnete gumb za premor, ali v načinu prehoda med več športi. V načinu pred vadbo lahko do njega pridete tako, da pritisnete  ali gumb za lučko. Ko pritisnete gumb za premor med vadbo ali v načinu prehoda lahko do menija pridete samo s pritiskom na gumb za lučko.

Ko vklopite katero od nastavitvev za varčevanje z energijo, boste njen učinek na predvideni čas treninga videli v načinu pred vadbo. Upoštevajte, da nastavitve za varčevanje z energijo veljajo za vsako vadbo posebej. Nastavitve se ne shranijo.



Upoštevajte, da temperatura vpliva na predvideni čas treninga. Kadar trenirate v hladnih pogojih, je lahko dejanski čas treninga krajši od časa, ki je predviden ob začetku vadbe.

Frekvenca beleženja signala GPS

Nastavite frekvenco beleženja signala GPS na manj pogost interval (1 ali 2 minuti). To je uporabno pri zelo dolgih vadbah, ko je dolga avtonomija baterije izredno pomembna.



Upoštevajte, da mora biti frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na 1 sekundo, če želite uporabljati funkcije, kot so navodila za pot, poti Komoot in segmenti Strava Live. Ko hitrost beleženja signala GPS spremenite na manj pogost interval, se točnost drugih meritev, kot so moč pri teku, hitrost/tempo in razdalja, lahko prav tako zmanjša, kar je odvisno od športnega profila in uporabljenih senzorjev.

Merjenje srčnega utripa na zapestju

Izklopite merjenje srčnega utripa na zapestju. Kadar ne potrebujete podatkov o srčnem utripu, izklopite merjenje in tako prihranite energijo. Ko uporabljate merilnik srčnega utripa s pasom za okrog prsi, je merjenje srčnega utripa na zapestju privzeto izklopljeno.

VIRI ENERGIJE

Podrobnejši pregled virov energije pokaže različne vire energije (maščobe, ogljikovi hidrati, beljakovine), ki ste jih uporabili med svojo vadbo. Na svoji uri to funkcijo najdete v okviru povzetka treninga, in sicer takoj, ko zaključite z vadbo. Za več podrobnosti obiščite mobilno aplikacijo Flow, in sicer po sinhronizaciji podatkov.

Med telesno aktivnostjo vaše telo kot glavna vira energije porablja ogljikove hidrate in maščobo. Višja kot je intenzivnost vašega treninga, več ogljikovih hidratov boste porabili v primerjavi z maščobami in seveda obratno. Vloga beljakovin je običajno precej majhna, a lahko vaše telo med intenzivno aktivnostjo in daljšimi vadbami porabi približno od 5 do 10 % energije, pridobljene iz beljakovin.

Porabo različnih virov energije izračunamo na podlagi podatkov o vašem srčnem utripu, pri čemer upoštevamo tudi vaše fizične lastnosti. Te vključujejo starost, spol, višino, telesno težo, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, maksimalni sprejem kisika (VO₂max), aerobni prag in anaerobni prag. Pomembno je, da omenjene lastnosti navedete čim bolj natančno, saj boste le tako dobili najbolj natančne podatke o porabi virov energije.

POVZETEK O VIRIH ENERGIJE

Po svoji vadbi boste v povzetku vadbe lahko videli naslednje podatke:

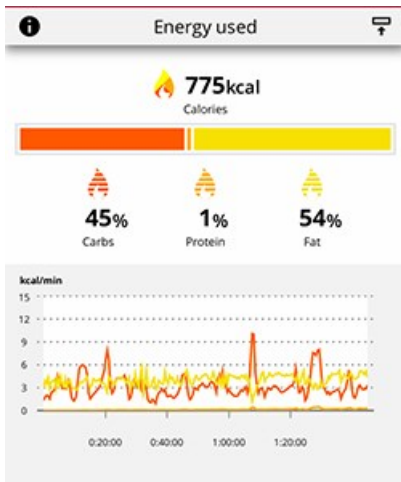


Ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe, ki ste jo porabili med svojo vadbo.



Upoštevajte napotek, da pri prehranjevanju po svoji vadbi ne smete gledati le na porabljene vire energije in njihove količine.

PODROBNA ANALIZA V MOBILNI APLIKACIJI FLOW



V aplikaciji Flow lahko preverite tudi porabljeno količino virov energije na posamični točki svoje vadbe in pogledate, kako so se te količine kopičile med vadbo. Graf prikazuje, kako vaše telo izkorišča različne vire energije pri različnih intenzivnostih treninga in na različnih stopnjah vaše vadbe. Obenem lahko primerjate podatke primerljivih vadb in tako ugotovite, kako se je razvijala vaša sposobnost kurjenja maščob kot primarnega vira energije.

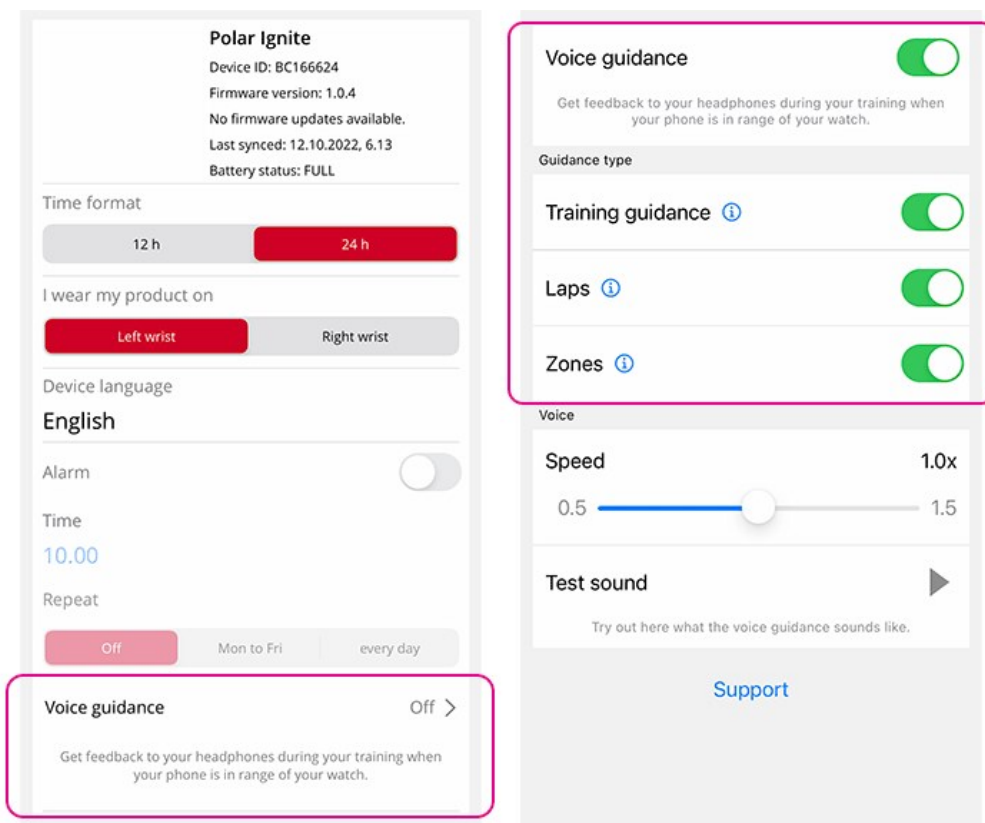
Več informacij o [virih energije](#)

GLASOVNO VODENJE

Funkcija Glasovno vodenje vam pomaga, da se osredotočite na trening, tako da vam neposredno v slušalkah predvaja relevantne podatke treninga. Tako vam med vadbo ni treba gledati na uro. Informacije, ki jih prejmete v zvočni obliki, zajemajo podrobnosti o krogu, spremembe srčnega utripa in navodila med fazami treninga. Če želite uporabljati funkcijo Glasovno vodenje, mora biti v vašem telefonu nameščena aplikacija Flow, telefon in ura pa morata biti seznanjena. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#).

Glasovno vodenje lahko aktivirate v nastavitvah naprave, v kateri je nameščena aplikacija Flow. V aplikaciji Flow se pomaknite do možnosti **Naprave** in izberite Polar Ignite 3, če imate več kot eno napravo Polar. Pomaknite se navzdol do možnosti **Glasovno vodenje**, nato jo pritisnete, da se odpre in vklopi. Zatem izberite, katere vrste informacij naj zajema glasovno vodenje:

- Izberite **Navodila za trening**, če želite prejemati navodila med fazami svojih ciljev treninga in dnevne predloge za trening.
- Izberite **Krogi**, če želite poslušati podrobnosti o krogu, ko krog zabeležite sami oziroma ko se zabeleži samodejno glede na trajanje, razdaljo ali lokacijo.
- Izberite **Območja**, če vas zanimajo spremembe srčnega utripa.



Upoštevajte, da boste ob informacijah, ki jih izberete med zgornjimi možnostmi, prejeli še zvočne povratne informacije,

- ko začnete, začasno prekinete, nadaljujete ali ustavite vadbo in ko prejmete povzetek treninga.
- sprotna povezava med telefonom in uro je prekinjena/vzpostavljena
- baterija ure je skoraj prazna

Za več informacij glejte podporni dokument [Glasovno vodenje v aplikaciji Polar Flow](#).

OBVESTILA NA MOBILNIKU

Funkcija obvestil na mobilniku vam omogoča, da prejmete obvestila o vhodnih klicih, sporočilih in obvestilih aplikacij v svojo uro. Tako boste v uri prejeli enaka obvestila kot na zaslonu telefona. Obvestila so na voljo, kot ne trenirate ali med treningom. Izberete lahko, kdaj jih želite prejeti. Obvestila na mobilniku so na voljo za telefone s sistemom iOS in Android.

Če želite uporabljati obvestila na mobilniku, morate v telefon namestiti aplikacijo Flow in ga seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#).

Vklop obvestil na mobilniku

Za vklop obvestil na mobilniku v uri izberite možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Obvestila na mobilniku**. Nastavite Obvestila na mobilnem telefonu **Izklopljeno, Vklopljeno, ko ne treniram, Vklopljeno, ko treniram** ali **Vedno vklopljeno**.

Obvestila na mobilniku lahko nastavite tudi v aplikaciji Flow. Ko vklopite obvestila, uro sinhronizirajte z aplikacijo Polar Flow.



Upoštevajte, da se bosta baterija ure in telefona izpraznili hitreje, če so vklopljena obvestila na mobilniku, saj to pomeni, da je nenehno vklopljeno tudi omrežje Bluetooth.

Ne moti

Če želite za nekaj časa izklopiti obvestila in opozorila o klicih, izberite možnost Ne moti. Ko je funkcija vklopljena, v nastavljenem času ne boste prejeli obvestil ali klicev.

Za vklop obvestil na mobilniku v uri odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Ne moti**. Izberite **Izkl.**, **Vkl.** ali **Vkl. (22.00–7.00)** in čas, v katerem želite, da je funkcija Ne moti vklopljena. Izberite čas za **Začetek ob** in **Konec ob**.

PRIKAZ OBVESTIL

Ko ne trenirate, se bo vsakič, ko prejmete obvestilo, ura zatresla, v spodnjem delu zaslona pa se bo prikazala rdeča pika. Oglejte si obvestilo, tako da podrsate s spodnje strani zaslona navzgor ali obrnete zapestje in pogledate na uro, takoj ko se zatrese.

Ko prejmete obvestilo med treningom, se bo ura zatresla in prikazala ime pošiljatelja. Če želite izbrisati obvestilo, med prikazom pritisnite gumb V REDU in izberite možnost **Izbriši**. Da bi odstranili obvestila na svoji uri, se pomaknite navzdol po seznamu obvestil in izberite možnost **Izbriši vse**.

Ko prejmete klic, se bo ura zatresla in prikazala ime klicatelja. Z uro lahko tudi sprejmete ali zavrnete klic.



Obvestila na mobilnem telefonu lahko delujejo različno, odvisno od modela vašega telefona z operacijskim sistemom Android.

UPRAVLJANJE GLASBE

Zdaj lahko glasbo in vsebine, ki se predvajajo v telefonu, upravljate z uro med treningom in tudi v vpogledu za upravljanje glasbe, ko ne trenirate. Upravljanje glasbe je na voljo za telefone z operacijskima sistemoma iOS in Android. Če želite uporabljati upravljanje glasbe, morate v telefon namestiti aplikacijo Flow in jo seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#). Če ste uro nastavili z aplikacijo Flow, je ura že seznanjena s telefonom.

Upravljanje glasbe nastavite tako, da odprete meni **Nastavitve > Splošne nastavitve > Upravljanje glasbe**.



Nastavitev upravljanja glasbe je vidna, ko uro seznanite s telefonom iz aplikacije Flow.

Izberite **Prikaz treninga**, da glasbo upravljate med treningom, in prikaz **Vpogledi**, da glasbo upravljate, ko ne trenirate.



- **Med treningom** podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda v trening za upravljanje glasbe. Vpogled v trening z ukazi za upravljanje glasbe je omogočen, ko je vklopljen predvajalnik in ste začeli z vadbo.
- **Ko ne trenirate**, podrsajte levo ali desno v prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Upravljanje glasbe.
- Prilagajanje glasnosti s kontrolniki za glasnost.
- Z ukazi lahko začasno prekinete predvajanje, predvajate skladbe ali preklapljate med njimi.



S pripomočkom za upravljanje glasbe lahko začasno prekinete in predvajate glasbo neposredno na prikazu ure. Prikazu ure ga lahko dodate v [nastavitvah prikaza ure](#).

NASTAVITVE UPRAVLJANJA GLASBE V APLIKACIJI POLAR FLOW

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Nastavitve za upravljanje glasbe lahko prilagodite tudi v meniju **Naprave** v aplikaciji Polar Flow:

- Pritisnite gumb ob možnosti Upravljanje glasbe, da vklopite ali izklopite upravljanje glasbe.
- **Vedno vklopljeno:** Glasbo lahko upravljate na prikazu treninga in vpogledu za upravljanje glasbe.
- **Trening: Vkl.:** med treningom lahko glasbo upravljate na zaslonu za trening.
- **Trening: Izkl.:** Glasbo lahko upravljate na vpogledu za upravljanje glasbe.



Če spremenite nastavitve, ne pozabite sinhronizirati ure z aplikacijo Polar Flow.

NAČIN SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu sproti delite z drugimi napravami Bluetooth, kot so aplikacije za trening, vadbeno oprema ali kolesarski računalnik. Če želite uro uporabljati v načinu senzorja srčnega utripa, jo morate najprej seznaniti s sprejemno zunanjo napravo. Za podrobna navodila o seznanjanju glejte priročnik za uporabo sprejemne naprave.

Vklop načina senzorja srčnega utripa

1. Pritisnite in zadržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni, in izberite možnost **Začni trening**. Pomaknite se do zelenega športa.
2. V načinu pred vadbo odprite hitri meni, tako da pritisnete ikono ali gumb za lučko.
3. Izberite možnost **Deli srčni utrip z drugo napravo**.
4. V zunanji napravi aktivirajte način seznanjanja.
5. V zunanji napravi izberite Grit X2 Pro.
6. Sprejmite seznanjanje ure Grit X2 Pro z zunanjo napravo.
7. Vaš srčni utrip bi se moral prikazovati v uri Polar in v zunanji napravi. Ko ste pripravljeni, v zunanji napravi enostavno zaženite vadbo. Če želite z uro beležiti svojo vadbo, se vrnite v način pred vadbo in začnete beleženje vadbe, tako da pritisnete V REDU.

Prekinitev deljenja srčnega utripa

Izberite možnost **Prekini deljenje**. Deljenje podatkov o srčnem utripu se ustavi tudi, ko zapustite način pred vadbo oz. ko prekinete beleženje treninga.

ŠPORTNI PROFILI

Športni profili so možnosti za izbiro športa, ki so na voljo v vaši uri. V uri smo ustvarili štiri privzete športne profile, vendar lahko v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v uro. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov.

Za vsak športni profil lahko določite tudi več specifičnih nastavitv. Ustvarite lahko prilagojene **vpoglede v trening** za posamezne športe, s katerimi se ukvarjate, in izberete podatke, za katere želite, da se prikazujejo med treningom: to lahko pomeni, da se prikazuje samo vaš srčni utrip ali samo hitrost in razdalja – odvisno od tega, kaj vam ustreza in najboljše odgovarja vašim potrebam in željam v zvezi s treningom.

Vaša naprava ima lahko naenkrat največ 20 športnih profilov. V spletni storitvi Polar Flow in aplikaciji Polar Flow število športnih profilov ni omejeno.

Za več informacij glejte [Športni profili v storitvi Flow](#).

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



Upoštevajte, da je pri številnih profilih za notranje, skupinske in ekipne športe **srčni utrip viden drugim napravam**, saj je taka privzeta nastavev. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitness, zaznajo vaš srčni utrip. Na [seznamu športnih profilov Polar](#) lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto vključen prenos prek omrežja Bluetooth. Prenos prek omrežja Bluetooth lahko vklopite ali izklopite v [nastavitvah športnega profila](#).

ZAMENLJIVI ZAPESTNI PAŠČKI

Z zamenljivimi zapestnimi paščki lahko uro prilagodite vsaki priložnosti in slogu, zato jo lahko nosite vseskozi in tako izkoristite funkcije nenehnega sledenja aktivnosti (24/7), neprekinjenega merjenja srčnega utripa in sledenja spanja.

Na uro Grit X2 Pro lahko namestite standardne 22-mm zapestne paščke in zanje ne potrebujete adapterjev. Svoj najljubši zapestni pašček lahko izberete iz nabora paščkov [Polar](#) ali pa uporabite katerikoli drug zapestni pašček, ki ima 22-mm vzmetne zatiče.

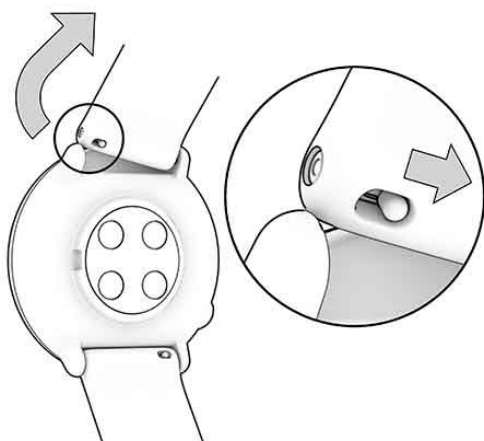


Priporočamo, da ne uporabljate kovinskih zapestnih paščkov, saj lahko vplivajo na natančnost signala GPS.

ZAMENJAVA ZAPESTNEGA PAŠČKA

Zapestni pašček ure lahko zamenjate hitro in preprosto.

1. Pašček odstranite, tako da potegnete gumb za hitro odpenjanje in pašček odstranite z ure.
2. Če želite pašček pritrditi na uro, zatič (nasproti gumba za hitro odpenjanje) vstavite v luknjo na uri.
3. Gumb za hitro odpenjanje potegnite navznoter in drugi konec zatiča poravnajte z luknjo na uri.
4. Sprostite gumb, da se pašček zaskoči.



ZDRUŽLJIVI SENZORJI

Z združljivimi senzorji Bluetooth® izboljšajte svojo vadbeno izkušnjo in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivosti. Poleg številnih Polarjevih senzorjev je vaša ura popolnoma združljiva tudi z različnimi senzorji tretjih oseb.

[Oglejte si celoten seznam združljivih Polarjevih senzorjev in pripomočkov](#)

[Oglejte si združljive senzorje drugih ponudnikov](#)

Pred prvo uporabo sensorja ga je treba seznaniti z uro. Seznanjanje vzame samo par sekund. V tem času vaša ura prejme signale samo z vaših senzorjev in omogoča skupinski trening brez motenj. Preden se udeležite športnega dogodka ali tekme, seznanjanje izvedite doma, da bi preprečili motnje zaradi prenosa podatkov. Navodila najdete v razdelku [Seznanjanje senzorjev z uro](#).

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense je vsestranski senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki meri srčni utrip na roki ali sencih. Polar Verity Sense je odlična alternativa pasovom za okrog prsi in zapestnim napravam za merjenje srčnega utripa. Uporabljate ga lahko skupaj s paščkom in sponko na traku plavalnih očal ali ga preprosto namestite kamor koli, kjer se udobno in dobro prilega koži. S Polar Verity Sense bo vaše gibanje zares neovirano, uporabljate pa ga lahko za številne različne športe. Izpostaviti velja najuporabnejše funkcije, ki jih omogoča Polar Verity Sense: med vašim plavanjem v bazenu beleži srčni utrip, razdaljo, tempo in obrate. Vadbe lahko shranite v notranji pomnilnik sensorja in podatke o njih nato prenesete v svoj telefon, lahko pa senzor povežete z uro ter tako sproti spremljate svoj srčni utrip med vadbo.

OPTIČNI SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR OH1

Naprava Polar OH1 je kompaktni senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki meri srčni utrip na roki ali sencih. Gre za vsestranski senzor, ki ga lahko uporabljate namesto sensorja na pasu za okrog prsi ali sensorja za merjenje srčnega

utripa na zapestju. Z napravo Polar OH1 lahko v dejanskem času posredujete srčni utrip športni uri, pametni uri ali aplikaciji Polar Beat oz. katerikoli drugi aplikaciji za fitnes prek povezave Bluetooth ter hkrati tudi na naprave ANT+. Polar OH1 ima vgrajen pomnilnik, tako da lahko vadbo pričnete samo z OH1 in kasneje prenesete podatke o vadbi v telefon. Priložen mu je udoben pralni trak za okrog roke in sponka za trak plavalnih očal (pri Polar OH1 + embalaža izdelka).

Uporabljate ga lahko tudi z aplikacijami Polar Club, Polar GoFit in Polar Team.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

Spremljajte svoj srčni utrip z največjo mero natančnosti s pomočjo senzorja utripa Polar H10 s pasom za okrog prsi.

Pri športih, pri katerih je senzor optičnega merjenja srčnega utripa na hrbtni strani ure težje ohraniti pri miru ali ko se mišice in tetive v njegovi bližini obremenjene ali se veliko premikajo, bo senzor srčnega utripa Polar H10 poskrbel za najnatančnejše merjenje srčnega utripa. Senzor srčnega utripa Polar H10 je bolj odziven na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealen tudi za intervalne vadbe s hitrimi sprinti.

Senzor srčnega utripa Polar H10 ima notranji pomnilnik, ki vam omogoči, da eno vadbo beležite brez povezane naprave za trening ali brez mobilne aplikacije za trening v bližini. Vse, kar morate narediti, je, da senzor srčnega utripa H10 povežete z aplikacijo Polar Beat in vadbo začnete z aplikacijo. Tako lahko na primer svoj srčni utrip pri plavanju zabeležite s senzorjem srčnega utripa Polar H10. Za več informacij obiščite strani za podporo za [Polar Beat](#) in [senzor srčnega utripa Polar H10](#).

Ko senzor srčnega utripa Polar H10 uporabljate med kolesarjenjem, lahko uro namestite na krmilo kolesa in tako nenehno spremljate podatke treninga.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H9

Polar H9 je senzor srčnega utripa za vsakodnevno uporabo pri športni aktivnosti. Zagotavlja natančno merjenje srčnega utripa, poleg tega mu je priložen trak Polar Soft Strap. Polar H9 je odličen v kombinaciji z aplikacijo Polar Beat ali aplikacijami drugih ponudnikov. Z njim lahko svoj telefon uporabljate na enak način kot pametno zapestnico. Prek tehnologij Bluetooth®, ANT+ in 5 kHz ga je mogoče povezati s številnimi športnimi in fitnes napravami. Pas za okrog prsi, na katerega je pritrjen Polar H9, se v trenutku odzove na spremembe v vašem telesu ter omogoča natančno štetje porabe kalorij.

Zadnja različica navodil za uporabo in videi učnih programov so na voljo na support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

SENZOR KORAKOV POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart je namenjen tekačem, ki želijo izboljšati svojo tehniko teka in tekaško zmogljivost. Omogoča vam ogled informacij o hitrosti in razdalji, ne glede na to, ali tečete na tekalni stezi ali po najbolj blatni tekaški poti.

- Izmeri vsak korak, da prikaže hitrost in razdaljo teka.
- Pomaga vam izboljšati tehniko teka, tako da vam prikaže kadenco teka in dolžino koraka.
- Majhen senzor omogoča trdno namestitev na vezalke.
- Zaradi odpornosti na udarce in vodoodpornosti je senzor primeren tudi za najzahtevnejše pogoje teka.

SENZOR HITROSTI POLAR BLUETOOTH® SMART

Na hitrost kolesarjenja lahko vpliva niz dejavnikov. Eden od njih je seveda telesna pripravljenost, vendar veliko vlogo igrajo tudi vremenske razmere in različni nakloni cestišča. Najbolj napreden način merjenja, kako ti dejavniki vplivajo na vašo hitrost, predstavlja aerodinamični senzor hitrosti.

- Ta meri vašo trenutno, povprečno in največjo hitrost.
- Spremljajte svojo povprečno hitrost, da boste videli svoj napredek
- Lahek, vendar vzdržljiv in preprost za namestitev

POLARJEV SENZOR ZA RITEM BLUETOOTH® SMART

Najbolj praktičen način za merjenje vadbe med kolesarjenjem je naš napredni brezžični senzor za ritem. Ta meri vaš dejanski, povprečni in maksimalni ritem v obratih na minuto, tako da lahko svojo tehniko vožnje primerjate s prejšnjimi vožnjami.

- Tako vam pomaga izboljšati tehniko kolesarjenja in prepozna vaš optimalni ritem
- Podatki o ritmu brez motenj vam omogočajo oceno vašega napredka
- Aerodinamičen in lahek

SENZORJI MOČI DRUGIH PONUDNIKOV

Moč pri kolesarjenju

Merite svojo moč pri kolesarjenju, da spremljate in razvijete svojo kolesarsko zmogljivost in tehniko vrtenja pedal. V nasprotju s srčnim utripom je proizvodnja moči absolutna in objektivna vrednost napora. To pomeni, da lahko vrednosti moči primerjate z drugimi kolesarji enakega spola in približno enake velikosti kot ste vi ali pa z njimi primerjate vate na kilogram, da vidite kar najbolj zanesljiv rezultat. Vpogled dobite tudi s podatkom, kakšen je vaš srčni utrip ob različnih stopnjah moči.

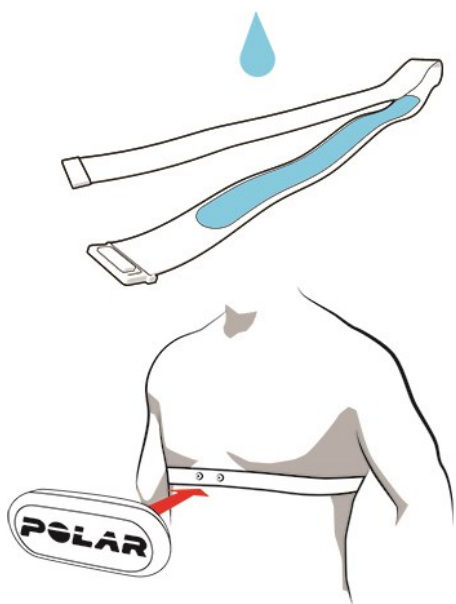
SEZNANJANJE SENZORJEV Z URO

Seznanite senzor srčnega utripa z uro



Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga seznanili z uro, ura srčnega utripa ne meri na zapestju.

1. Nadenite si navlažen senzor srčnega utripa.
2. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
3. Z uro se dotaknite senzorja srčnega utripa in počakajte, da ga prepozna.
4. Ko je senzor srčnega utripa prepoznan, se prikaže ID naprave, na primer **Polar H10 xxxxxxxx**. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
5. Ko končate, se prikaže napis **Seznanjanje končano**.



Seznanite senzor korakov z uro

1. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
2. Ura začne iskati senzor. Z uro se dotaknite senzorja in počakajte, da ga najde.
3. Ko je senzor prepoznan, se prikaže ID naprave. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

Umerjanje senzorja korakov

Senzor korakov lahko v hitrem meniju sami umerite na dva načina. Izberite enega od športnih profilov za tek, nato pa izberite **Umerjanje senzorja korakov > Umerjanje med tekom** ali **Faktor umerjanja**.

- **Umerjanje med tekom:** začnite z vadbo in odtečite razdaljo, ki vam je znana. Razdalja mora biti večja od 400 metrov. Ko odtečete razdaljo, pritisnite V REDU, da zabeležite krog. Nastavite dejansko razdaljo, ki ste jo odtekli, in pritisnite V REDU. Faktor umerjanja se posodobi.



Upoštevajte, da intervalne ure med umerjanjem ni mogoče uporabljati. Če je intervalna ura vklopljena, vas bo ura pozvala, da jo izklopite, da bo mogoče omogočiti ročno umerjanje senzorja korakov. Časovnik lahko po umerjanju vklopite v hitrem meniju za način premora.

- **Faktor umerjanja:** Faktor umerjanja lahko nastavite sami, če poznate faktor, s katerim dobite točno razdaljo.

Za podrobna navodila o ročnem in samodejnem umerjanju senzorja korakov glejte razdelek [Umerjanje senzorja korakov Polar z uro Grit X, Vantage V ali Vantage M](#).

Seznanite senzor za kolesarjenje z uro

Pred seznanitvijo senzorja za kadenco, senzorja hitrosti ali senzorja za moč drugega proizvajalca preverite, ali je pravilno nameščen. Več informacij o nameščanju senzorjev najdete v njihovih navodilih za uporabo.



Če uro seznanjate s senzorjem za moč drugega proizvajalca, se prepričajte, da imate v uri in senzorju nameščeno najnovejšo različico vdelane programske opreme. Če imate dva oddajnika, ju morate seznaniti posamično. Ko seznanite prvi oddajnik, lahko takoj seznanite še drugega. Na zadnji strani vsakega oddajnika preverite ID naprave, da boste na seznamu zagotovo našli pravi oddajnik.

1. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjeni senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
2. Ura začne iskati senzor. **Senzor za kadenco:** nekajkrat zavrtite poganjalo, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka na senzorju sporoča, da je senzor vklopljen. **Senzor hitrosti:** nekajkrat zavrtite kolo, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka na senzorju sporoča, da je senzor vklopljen. **Senzor za moč drugega proizvajalca:** zavrtite poganjalo, da aktivirate oddajnike.
3. Ko je senzor prepoznan, se prikaže ID naprave. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

Nastavitve kolesa

1. Prikaže se sporočilo **Senzor povezan s:** Izberite **Kolo 1** ali **Kolo 2**. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite.
2. Če ste seznanili senzor hitrosti ali senzor za moč, ki meri hitrost, se prikaže sporočilo **(Nastavite velikost koles)**. Nastavite velikost in pritisnite V REDU.
3. **Dolžina poganjala:** nastavite dolžino poganjala v milimetrih. Nastavitev je vidna le, če ste seznanili senzor za moč.

Merjenje velikosti koles

Nastavitve velikosti koles so pogoj za točnost informacij o kolesarjenju. Velikost koles lahko določite na dva načina:

1. način

- Za najbolj natančen rezultat kolo izmerite ročno.
- Z ventilom označite točko, kjer se kolo dotika podlage. Na podlago narišite črto, da to točno označite. Nato kolo po ravni površini premaknite naprej, da naredi en cel obrat. Pnevmatika naj bo pravokotno na tla. Nato na tla narišite še eno črto na mestu celega obrata kolesa. Izmerite razdaljo med obema črtama.
- Od meritve odštejte 4 mm zaradi svoje teže na kolesu in dobili boste obseg kolesa.

2. način

Poiščite premer kolesa v palcih ali v ETRTO, izpisan na kolesu. Najdite premer v spodnji tabeli in preverite, s katero velikostjo kolesa v milimetrih iz desnega stolpca preglednice se ujema.

ETRTO	Premer kolesa (v palcih)	Nastavitev velikosti kolesa (v mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
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



Velikosti koles v tabeli so zgolj priporočene vrednosti, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka v pnevmatiki.

Umerjanje senzorja za moč pri kolesarjenju

Senzor lahko umerite v hitrem meniju. Najprej izberite enega od športnih profilov za kolesarjenje in aktivirajte oddajnike, tako da poženetete poganjali. Nato v hitrem meniju izberite **Umerjanje senzorja za moč** in sledite navodilom za umerjanje senzorja, prikazana na zaslonu. Navodila za umerjanje senzorja za moč najdete v navodilih proizvajalca.

Brisanje seznanjene naprave

Da izbrišete seznanitev s senzorjem ali mobilno napravo:

1. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjene naprave** in pritisnite V REDU.
2. S seznama izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se sporočilo **Želite odstraniti seznanitev?** Pritisnite V REDU, da potrdite.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Seznanitev odstranjena**.

SEZNAJANJE UŠESNIH SLUŠALK SENNHEISER MOMENTUM SPORT



Ko med vadbami nosite ušesne slušalke Sennheiser MOMENTUM Sport, ki so seznanjene z vašo uro, ura ne meri srčnega utripa na zapestju.

1. Vstavite ušesne slušalke v ušesa, da jih vklopite.
2. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjeni senzor ali drugo napravo** in pritisnite **Seznanjeni MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. Prikaže se sporočilo Seznanjanje končano.

Brisanje seznanjene naprave

Da izbrisate seznanjeni senzor ali mobilno napravo:

1. Odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjene naprave** in pritisnite V REDU.
2. S seznama izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in pritisnite V REDU.
3. Prikaže se sporočilo **Želite odstraniti seznanitev?** Pritisnite V REDU, da potrdite.
4. Ko končate, se prikaže sporočilo **Seznanitev odstranjena**.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Mobilna aplikacija Polar Flow omogoča takojšen vizualni prikaz vaših podatkov o aktivnosti in treningu. Poleg tega vam aplikacija omogoča tudi načrtovanje treninga.

PODATKI TRENINGA

Aplikacija Polar Flow vam zagotavlja preprost dostop do informacij o vaših preteklih in načrtovanih treningih ter omogoča načrtovanje ciljev treninga. Ustvarite lahko hiter cilj ali cilj v fazah.

Aplikacija prinaša hiter vpogled v vaš trening in vam omogoča, da takoj in do potankosti analizirate svoje rezultate. Oglejte si tedenske povzetke vaše vadbe v dnevniku vadb. S pomočjo funkcije za deljenje slik [Image sharing](#), lahko vrhunce svojega treninga delite s prijatelji.

PODATKI O AKTIVNOSTI

Poglejte podrobnosti o svoji aktivnosti 24 ur na dan, vsak dan. Preverite, koliko vam manjka, da izpolnite svoj dnevni cilj aktivnosti in kako ga doseči. Oglejte si korake, opravljeno razdaljo na podlagi števila korakov ter porabljene kalorije.

PODATKI O SPANCU

Spremljajte svoje vzorce spanja, da bi videli, ali nanje vplivajo kakršne koli spremembe v vašem vsakodnevnem življenju, in poiščite pravo kombinacijo počitka, dnevne aktivnosti in treninga. Aplikacija Polar Flow vam ponuja vpogled v čas, količino in kakovost vašega spanca.

Nastavite lahko zeleni čas spanja, tako da določite, kako dolgo želite spati vsako noč. Kakovost svojega spanca lahko ocenite tudi sami. Prejeli boste povratne informacije o tem, kako ste spali glede na podatke o spancu, vaš zeleni čas spanja in oceno spanca.

ŠPORTNI PROFILI

V aplikaciji Flow lahko enostavno dodajate, urejate, odstranjujete in organizirate športne profile. V aplikaciji Flow in v uri imate na voljo več kot 20 športnih profilov.

Za več informacij glejte poglavje [Športni profili v aplikaciji Polar Flow](#).

DELJENJE SLIK

S funkcijo za deljenje slik, ki je del aplikacije Flow, lahko slike s podatki o treningu delite na vseh večjih družbenih omrežjih, kot sta Facebook in Instagram. Delite lahko obstoječo fotografijo ali posnamete novo in ji dodate svoje podatke o treningu. Če ste imeli med vadbo vklopljen GPS, lahko delite tudi posnetek zaslona, ki prikazuje traso vašega treninga.

Kliknite na spodnjo povezavo, da bi si ogledali video:

[Aplikacija Polar Flow | Deljenje rezultatov treninga s fotografijo](#)

ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

[Uro lahko nastavite](#) s pomočjo mobilne naprave in aplikacije Flow.

Za začetek aplikacijo Flow prenesite iz spletne App Store ali Google Play v mobilno napravo. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite support.polar.com/en/support/Flow_app.

Pred prvo uporabo nove mobilne naprave (pametni telefon, tablični računalnik) je to napravo treba seznaniti z uro. Za več informacij, glejte poglavje [Seznanjanje](#)

Vaša ura po vadbi samodejno sinhronizira podatke o vadbi z aplikacijo Flow. Če ima vaš mobilni telefon internetno povezavo, se v spletno storitev Flow samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnosti in vadbi. Z aplikacijo Flow je

najlažje sinhronizirati vadbene podatke z ure prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte [Syncing \(Sinhronizacija\)](#).

Za več informacij in navodil v zvezi s funkcijami aplikacije Flow, obiščite [podporno stran za aplikacijo Polar Flow](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča podrobno načrtovanje in analizo treninga ter prinaša podatke o vaši zmogljivosti. Dodajte športni profil in uredite nastavitve ter tako prilagodite svojo uro, da bo povsem ustrezala vašim potrebam po treningu. Svoje vadbe lahko delite s prijatelji, se prijavite v skupinske vadbe in si zagotovite prilagojen program treninga za tekaški dogodek.

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

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

DNEVNIK

V razdelku **Dnevnik** lahko spremljate dnevno aktivnost, spanec, načrtovane treninge (cilje treninga) in pregledujete pretekle rezultate treningov.

POROČILA

V razdelku **Poročila** lahko spremljate svoj napredek.

Poročila o treningu so priročno orodje za spremljanje napredka pri treningu skozi daljša časovna obdobja. V tedenskih, mesečnih in letnih poročilih lahko izberete šport, za katerega želite prikazati poročilo. Pri obdobju po meri pa lahko izberete tako obdobje kot šport. Na spustnem seznamu izberite časovno obdobje in šport za poročanje ter pritisnite na ikono s kolescem, da izberete datum, ki ga želite prikazati v grafu poročila.

S poročili o aktivnosti lahko spremljate dolgoročne trende svoje dnevne aktivnosti. Prikažete lahko dnevno, tedensko ali mesečno poročilo. V poročilu o aktivnosti si lahko ogledate tudi najboljše dni glede dnevne aktivnosti, korakov, kalorij in spanca v izbranem obdobju.

PROGRAMI

Polarjev program teka je prilagojen vašemu cilju na podlagi območij srčnega utripa Polar. Hkrati upošteva tudi vaše osebne značilnosti in športno ozadje. Program je zasnovan pametno, saj se prilagaja glede na vaš napredek. Na voljo so programi teka Polar za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Programi obsegajo od dve do pet tekaških vaj na teden, odvisno od programa. Ne bi moglo biti bolj preprosto!

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

ŠPORTNI PROFILI V POLAR FLOW

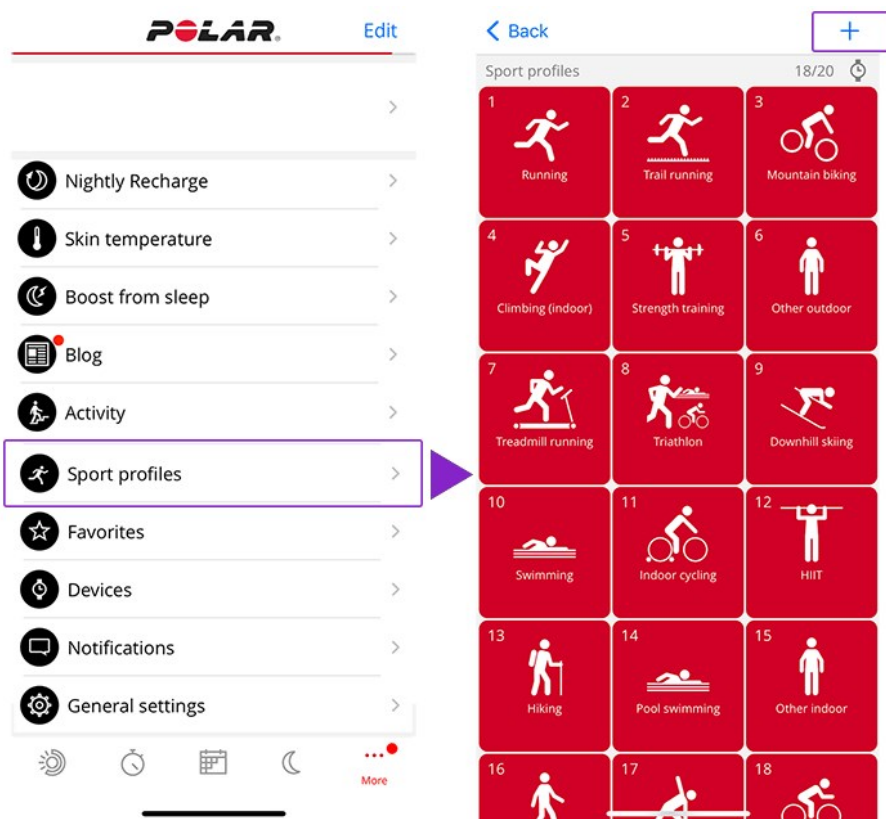
V uri je privzeto nastavljenih 14 športnih profilov. V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow lahko dodajate nove športne profile na seznam športov ter urejate njihove nastavitve. Ura ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v spletni storitvi Polar Flow več kot 20 športnih profilov, se v uro med sinhronizacijo prenese prvih 20 profilov.

DODAJANJE ŠPORTNEGA PROFILA

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. pomaknite se do možnosti **Športni profili**.
2. Pritisnite simbol za plus v zgornjem desnem kotu.

- Izberite šport s seznama. V aplikaciji za Android pritisnite Končano. Šport je dodan na vaš seznam športnih profilov.



V spletni storitvi Polar Flow:

- kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
- Izberite možnost **Športni profili**.
- Kliknite **Dodaj športni profil** in izberite šport s seznama.
- Šport je dodan na vaš seznam športov.



Vrstni red športnih profilov lahko spreminjate tako, da jih povlecete in spustite. Izberite šport, ki ga želite premakniti, in ga povlecite do mesta, kamor ga želite odložiti.



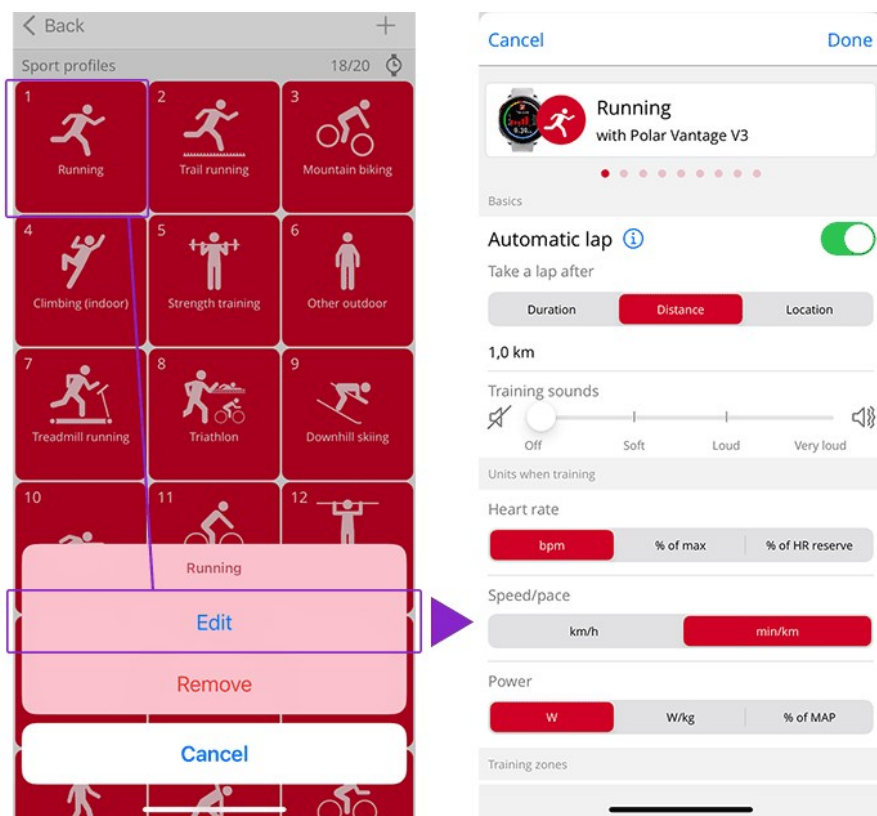
Novih športov ne morete ustvariti sami. Seznam športov nadzoruje Polar, saj ima vsak šport določene privzete nastavitve in vrednosti, ki npr. vplivajo na funkcije izračun kalorij, obremenitev treninga in regeneracijo.

UREJANJE ŠPORTNEGA PROFILA

Za vsak športni profil lahko določite več specifičnih nastavitev. Za vsak šport lahko na primer ustvarite prilagojene **vpoglede v trening** in izberete podatke, ki se bodo prikazovali med treningom. Preberite dokument [Kako urediti športne profile in vpoglede v trening v storitvi Polar Flow? \(v angleščini\)](#), kjer so na voljo podrobne informacije o nastavitvah športnih profilov v uri.

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

- pomaknite se do možnosti **Športni profili**.
- Izberite šport in pritisnite **Uredi**.
- Ko boste pripravljeni, pritisnite možnost **Končano**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.



V spletni storitvi Flow:

1. kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite **Uredi** za šport, ki ga želite urediti.



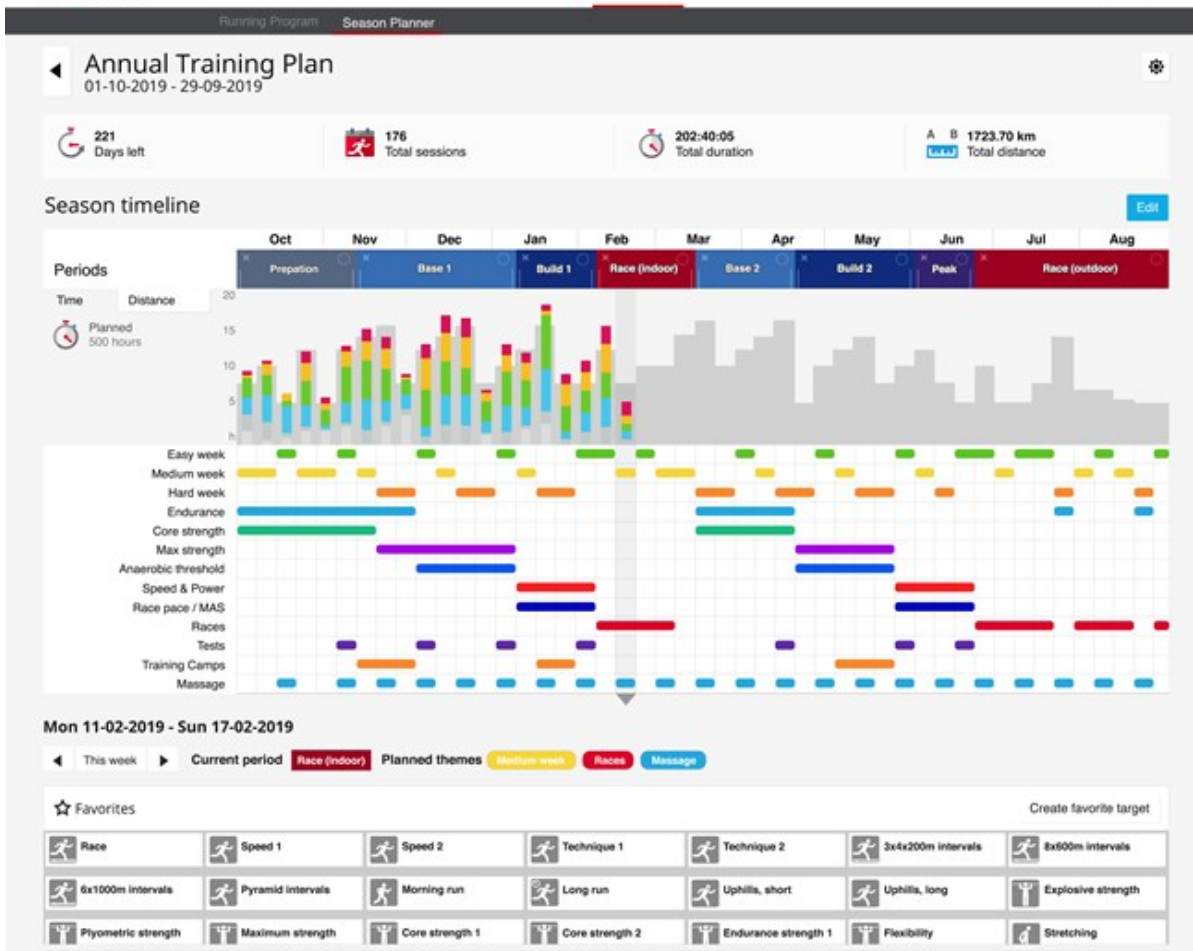
Upoštevajte, da je pri številnih profilih za notranje, skupinske in ekipne športe **srčni utrip viden drugim napravam**, saj je taka privzeta nastavitvev. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitness, zaznajo vaš srčni utrip. Na [seznamu športnih profilov Polar](#) lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto vključen prenos prek omrežja Bluetooth. Prenos prek omrežja Bluetooth lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah športnega profila.

NAČRTOVANJE TRENINGA

V spletni storitvi Polar Flow ali aplikaciji Polar Flow lahko načrtujete svojo vadbo in ustvarite osebne cilje treninga.

USTVARITE NAČRT TRENINGA Z ORODJEM NAČRTOVANJE SEZONE

Orodje [Načrtovanje sezone](#) v spletni storitvi Flow je odlično orodje za ustvarjanje prilagojenega letnega načrta treninga. Ne glede na cilj treninga vam Polar Flow pomaga ustvariti obsežen načrt, ki ga lahko uresničite. Orodje za načrtovanje sezone najdete v zavihku **Programi** v spletni storitvi Polar Flow.



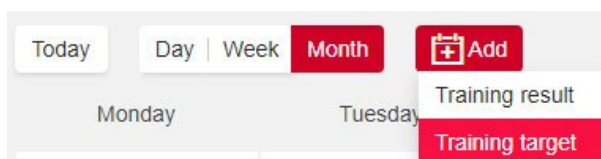
[Polar Flow for Coach](#) je brezplačna platforma za oddaljeno vadbo, ki vašemu trenerju omogoča načrtovanje vsake podrobnosti vašega treninga, od načrtov za celotno sezono do individualnih vadb.

USTVARITE CILJ TRENINGA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

Upoštevajte, da morajo biti cilji treninga sinhronizirani z uro prek programa FlowSync ali aplikacije Flow, preden jih lahko uporabite. Ura vas bo med treningom vodila k doseganju cilja.

Da ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow:

1. Odprite **Dnevnik** in kliknite **Dodaj > Cilj treninga**.



2. V razdelku **Dodaj cilj treninga** izberite **šport**, vnesite **ime cilja** (največ 45 znakov), **datum** in **as začetka** ter **opombe** (neobvezno), ki jih želite dodati.

Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

Ciljno trajanje

1. Izberite možnost **Trajanje**.
2. Vnesite trajanje.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** , da cilj dodate na seznam priljubljenih.

4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ciljna razdalja

1. Izberite možnost **Razdalja**.
2. Vnesite razdaljo.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ciljne kalorije

1. Izberite možnost **Kalorije**.
2. Vnesite število kalorij.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

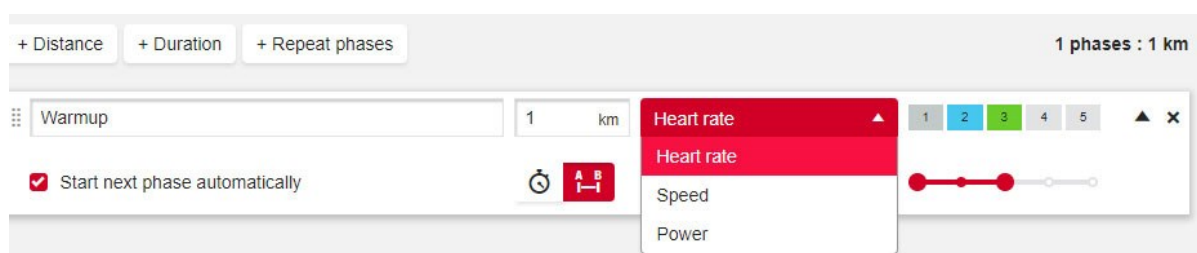
Ciljna zelena hitrost

1. Izberite možnost **Želena hitrost**.
2. Vnesite dve od naslednjih vrednosti: **trajanje**, **razdalja** ali **želena hitrost**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj vdnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Upoštevajte, da je želena hitrost mogoče sinhronizirati samo z napravami Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V, Vantage V2 in Vantage V3.

Cilj v fazah

1. Izberite možnost **V fazah**.
2. Svojemu cilju dodajte faze. Kliknite **Trajanje**, da dodate fazo na podlagi trajanja, ali **Razdalja**, da dodate fazo na podlagi razdalje. Izberite **Ime** in **Trajanje/razdalja** za posamezno fazo.
3. Označite polje **Samodejno začni naslednjo fazo**, če želite, da se faze menjavajo samodejno. Če polja ne označite, boste faze morali menjavati sami.
4. Izberite **intenzivnost faze** glede na **srčni utrip**, **hitrost** ali **moč**.



Na moči osnovane cilje treninga v fazah trenutno podpira le Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro in Vantage V2.

5. Če želite ponoviti fazo, izberite **+ Ponovi faze** in povlecite faze, ki jih želite ponoviti, v območje Ponovi.



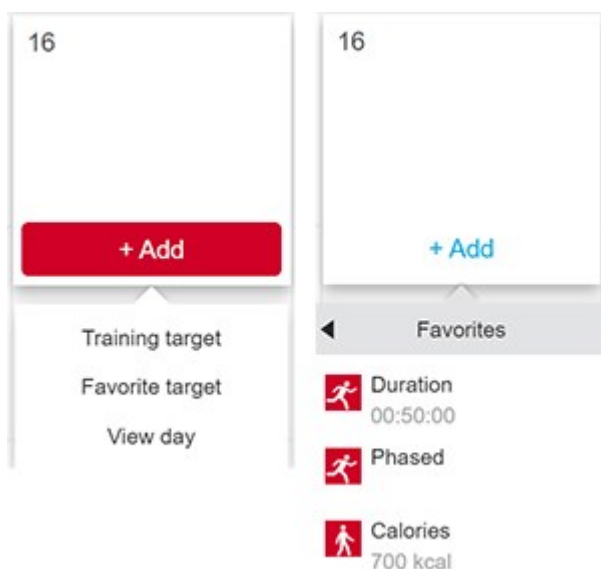
6. Kliknite Dodaj med priljubljene ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
7. Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga

Če ste ustvarili cilj, ki ste ga dodali med priljubljene, ga lahko uporabite kot predlogo za podobne cilje. Tako bo ustvarjanje ciljev treninga lažje. Ne bo vam treba vsakič znova ustvariti denimo zapletenega cilja treninga v fazah.

Če želite uporabiti obstoječo priljubljeno kot predlogo za cilj treninga, upoštevajte te korake:

1. Z miško se pomaknite čez datum za **Dnevnik**.
2. Kliknite **+Dodaj > Priljubljeni cilj** in nato s seznama **Priljubljene** izberite cilj.



3. Priljubljeni element boste tako dodali svojemu dnevniku kot načrtovani cilj za ta dan. Privzeti načrtovani čas za cilj treninga je ob 18:00.
4. Kliknite cilj v svojem dnevniku in ga spremenite, kot želite. Urejanje cilja v tem pogledu ne bo spremenilo originalnega cilja med priljubljenimi.
5. Kliknite možnost Shrani, da posodobite spremembe.



Na strani Priljubljene lahko urejate svoje priljubljene cilje treninga in ustvarjate nove. Kliknite ☆ v meniju na vrhu, da odprete stran Priljubljene.

CILJE SINHRONIZIRAJTE S SVOJO URO.


Ne pozabite sinhronizirati ciljev treninga s svojo uro v spletni storitvi Flow, programu FlowSync ali aplikaciji Flow.

Če jih ne sinhronizirate, bodo vidni samo v dnevniku spletne storitve Flow in na seznamu priljubljenih.


Za informacije o tem, kako začeti vadbo s ciljem treninga, glejte razdelek [Začetek vadbe](#).

USTVARITE CILJA TRENINGA V APLIKACIJI POLAR FLOW

Da ustvarite cilj treninga v aplikaciji Polar Flow:

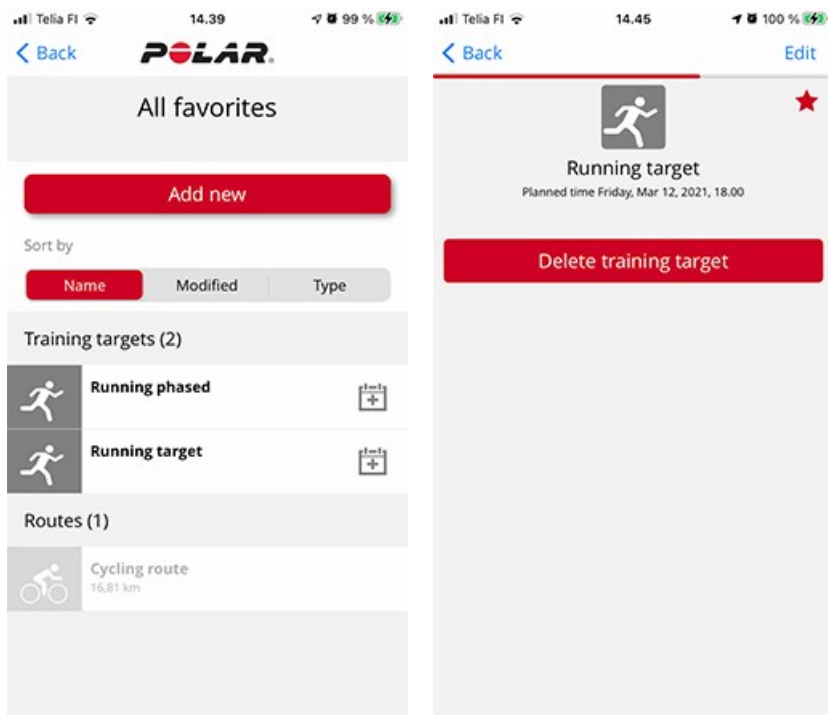
1. odprite **Trening** in kliknite  na vrhu strani.
2. Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

Priljubljeni cilj

1. Izberite možnost **Priljubljeni cilj**.
2. Izberite enega od obstoječih priljubljenih ciljev treninga ali **dodajte nov** priljubljeni cilj.
3. Pritisnite  ob obstoječem cilju, da ga dodate v dnevnik.
4. Izbrani cilj treninga je dodan v vaš koledar treningov za današnji dan. Odprite cilj treninga v dnevniku, da spremenite čas za cilj treninga.
5. Če izberete možnost Dodaj novo, lahko ustvarite nov priljubljeni **hitri cilj, cilj v fazah, segment Strava Live** ali **pot Komoot**.

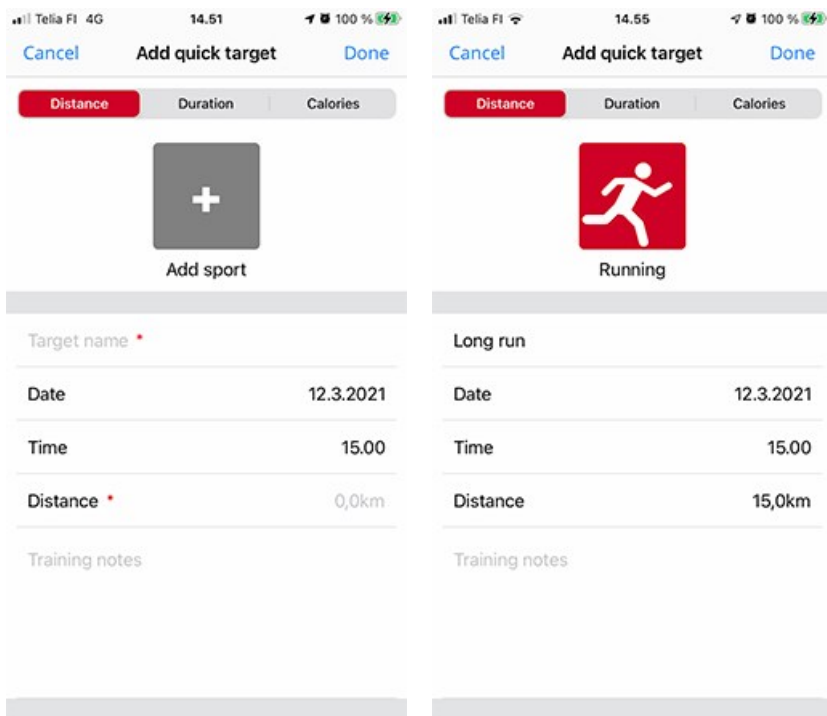


Pot Komoot je na voljo samo za Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage V2 in Vantage V3. Segment Strava Live je na voljo za Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V, Vantage V2 in Vantage V3.




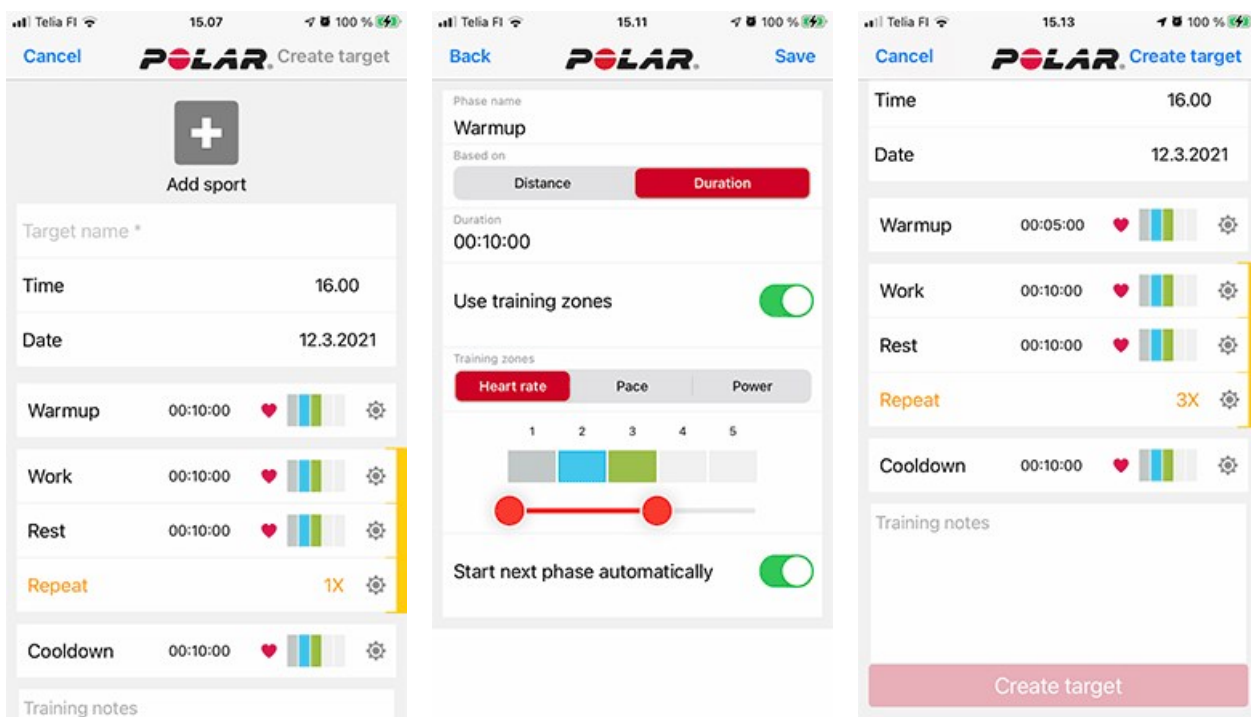
Hitri cilj

1. Izberite možnost **Hitri cilj**.
2. Izberite, ali hitri cilj temelji na razdalji, trajanju ali kalorijah.
3. Dodajte šport.
4. Poimenujte cilj.
5. Nastavite ciljno razdaljo, trajanje ali število kalorij.
6. Pritisnite **Končano**, da dodate cilj v dnevnik treningov.



Cilj v fazah

1. Izberite možnost **Cilj v fazah**.
2. Dodajte šport.
3. Poimenujte cilj.
4. Nastavite čas in datum za cilj.
5. Pritisnite ikono  ob fazi, da uredite nastavitve faze.
6. Pritisnite možnost **Ustvari cilj**, da dodate cilj v dnevnik treningov.




Sinhronizirajte uro z aplikacijo Polar Flow, da cilje treninga premaknete v uro.

PRILJUBLJENE


V razdelku **Priljubljene** lahko v spletni storitvi Flow in mobilni aplikaciji Flow shranjujete in upravljate svoje priljubljene cilje treninga. Svoje priljubljene lahko v uri uporabljate kot načrtovane cilje. Za več informacij glejte razdelek [Načrtovanje treningov v spletni storitvi Flow](#).

Prikažete lahko največje možno število priljubljenih elementov v uri. V spletni storitvi Flow število priljubljenih elementov ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 100 priljubljenih elementov, se prvih 100 elementov med sinhronizacijo prenese v uro. Vrstni red priljubljenih elementov lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.


DODAJANJE CILJA TRENINGA MED PRILJUBLJENE ELEMENTE:

1. [Ustvarite cilj treninga](#).
2. Kliknite na ikono za priljubljene  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan na vaš seznam priljubljenih.


ali

1. Odprite obstoječ cilj, ki ste ga ustvarili iz svojega **dnevnika**.
2. Kliknite na ikono za priljubljene  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan na vaš seznam priljubljenih.

UREJANJE PRILJUBLJENIH

1. Kliknite ikono za priljubljene  v zgornjem desnem kotu ob svojem imenu. Tu so prikazani vsi vaši priljubljeni cilji treninga.
2. Kliknite priljubljeno, ki jo želite urediti, nato kliknite **Uredi**.
3. Spremenite lahko šport, ime cilja, dodate opombe in spremenite podrobnosti treninga za cilj. Za več informacij glejte razdelek [Načrtovanje treninga](#). ste nastavite vse zelene spremembe, izberite možnost **Posodobi spremembe**.

ODSTRANJEVANJE PRILJUBLJENIH

1. Kliknite ikono za priljubljene  v zgornjem desnem kotu ob svojem imenu. Tu so prikazani vsi vaši priljubljeni cilji treninga.
2. Da cilj izbrišete s seznama priljubljenih, kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu cilja treninga.

SINHONIZIRANJE

Podatke s svoje ure lahko v aplikacijo Polar Flow prenesete brezžično prek povezave Bluetooth. Lahko pa uro sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek vhoda USB in programske opreme FlowSync. Če želite podatke iz ure sinhronizirati z aplikacijo Flow, morate imeti račun Polar. Če želite podatke iz ure sinhronizirati neposredno s spletno storitvijo, morate poleg računa Polar imeti tudi programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili svojo uro, ste tudi ustvarili račun Polar. Če ste uro nastavili z računalnikom, imate programsko opremo FlowSync na svojem računalniku.

Sproti sinhronizirajte in posodablajte podatke med uro, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo.

SINHONIZACIJA Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhronizacijo poskrbite, da:

- imate račun Polar in aplikacijo Flow;
- vaša mobilna naprava ima vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen,
- uro ste seznanili z mobilno napravo. Za več informacij glejte razdelek [Seznanjanje](#).

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. Prijavite se v aplikacijo Polar Flow ter pritisnite in zadržite gumb NAZAJ na uri.
2. Prikaže se sporočilo **Povezovanje s telefonom**, nato pa **Povezovanje z aplikacijo Polar Flow**.
3. Ko končate, se prikaže sporočilo (Sinhroniziranje končano).



Če je vaš telefon v dosegu obsežja Bluetooth, se vaša ura samodejno sinhronizira z aplikacijo Polar Flow enkrat na uro. Ura se samodejno sinhronizira tudi, ko končate trening ali spremenite nastavitve na svoji uri. Ko se ura sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnostih in podatki treninga.

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

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC



Priporočamo, da izvedete sinhronizacijo z aplikacijo Flow, ker FlowSync kmalu več ne bo deležen polne podpore. FlowSync ne podpira vseh funkcij vaše ure, kar pomeni, da se nekateri podatki ne bodo sinhronizirali. Ti podatki zajemajo poti, priljubljene in cilje ter meritve temperature kože, vsebnosti kisika v krvi in meritve EKG na zapestju. Če boste še naprej uporabljali FlowSync, lahko manjkajoče podatke sinhronizirate pozneje z aplikacijo Flow.

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

1. Uro priključite v računalnik. Zaženite programsko opremo FlowSync.
2. V računalniku se odpre okno FlowSync in sinhronizacija se začne.
3. Ko je postopek končan, se prikaže sporočilo Sinhroniziranje končano.

Vsakič ko uro priključite na računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow ter sinhronizira vse nastavitve, ki so se spremenile. Če se sinhronizacija ne zažene samodejno, zaženite programsko opremo FlowSync z ikono na namizju (Windows) ali v mapi z aplikacijami (Mac OS X). Ko bo na voljo posodobitev vdelane programske opreme, vas programska oprema FlowSync o tem obvesti in pozove k namestitvi.



Če spremenite nastavitve v spletni storitvi Flow, medtem ko je ura priključena v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese še v uro.

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

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

POMEMBNE INFORMACIJE

BATERIJA

Vaša ura ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno življenjsko dobo, ki je odvisna od več dejavnikov, kot so baterijska tehnologija, delovna temperatura, navade polnjenja in način uporabe ter nege ure. Življenjsko dobo baterije lahko podaljšate, tako da uro ohranjate v dobrem stanju ter da jo polnite in hranite v skladu z navodili v nadaljevanju.

- Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo zaščitite pred oksidacijo in drugo škodo, ki je posledica umazanije in slane vode (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi izperete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko izperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente.
- Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitno umazanijo ali vlago previdno obrišite.
- Ure ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali nad +40 °C.
- Ure ne polnite v bližini vnetljivih materialov ali vnetljivih površin.
- Ure ne polnite, ko je mokra.
- Ure ne puščajte na izredno nizkih (pod -10 °C) ali visokih temperaturah (nad 50 °C) ali izpostavljene neposredni sončni svetlobi.
- Poskrbite, da se baterija ne bo povsem izpraznila, preden jo znova napolnite, in je ne napolnite do konca. Nivo napoljenosti baterije naj bo med 10 in 90 %; tako je baterija manj obremenjena, njeno delovanje optimalno, njena življenjska doba pa se podaljša.
- Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa, prav tako naj ne bo napolnjena do konca.
- Ura hranite delno napolnjeno v hladnem in suhem prostoru. Če ure nekaj časa ne boste uporabljali, jo napolnite do 50 odstotkov, preden jo spravite. Uro tudi izklopite; izberite **Nastavitve > O vaši uri**. Baterija se med shranjevanjem počasi prazni. Če ure ne boste uporabljali dlje časa, je priporočljivo, da jo napolnite vsakih nekaj mesecev.

Polnilne baterije se sčasoma obrabijo, njihova kapaciteta pa se zmanjša. Povprečna življenjska doba polnilnih litij-ionskih baterij v telefonih in športnih urah, tudi urah Polar, je 2 do 3 leta. Na tej stopnji bo kapaciteta baterije znašala približno 80 %, ta odstotek pa se bo sčasoma in z nadaljnjo uporabo še zmanjševal. Dejanska življenjska doba baterije je različna in je odvisna od uporabe ter pogojev delovanja.

Ob koncu življenjske dobe izdelka Polar vas prosimo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi ter upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

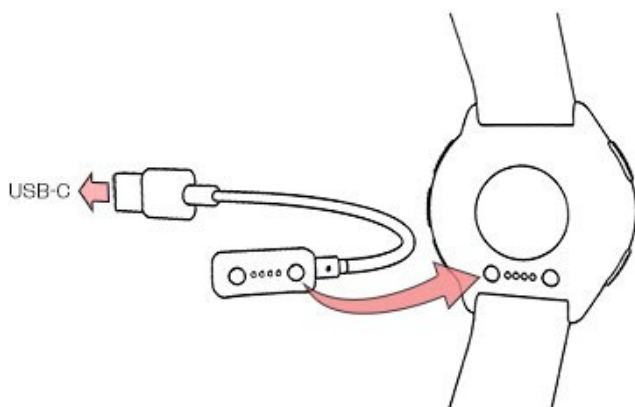
POLNENJE BATERIJE

Uporabite priloženi kabel USB, da baterijo napolnite prek vhoda USB v računalniku.

Baterijo lahko napolnite tudi prek stenske vtičnice. Če se odločite za to možnost, morate uporabiti električni USB-adapter (ki ni priložen izdelku). Če uporabljate napajalni adapter USB, poskrbite, da je označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).



1. Da uro napolnite, jo s priloženim kablom priključite v aktivni vhod USB ali polnilnik USB. Kabel se pritrdi z magnetom.



2. Na zaslonu se izpiše **Polnjenje**.



Če je baterija povsem izpraznjena, bo morda trajalo več minut, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja.

3. Ko se ikona baterije zapolni, je ura v celoti napolnjena.

POLNENJE MED TRENINGOM

Ure med vadbo ne polnite s prenosnim polnilnikom, kot je na primer napajalna enota. Če uro med vadbo priključite v vir napajanja, se baterija ne polni. Če je ura med treningom priključena na polnilni kabel, lahko znoj in vlaga povzročita korozijo ter poškodujeta polnilni kabel in uro. Polnjenje se prekine tudi, če pričnete z vadbo med polnjenjem ure.

AVTONOMIJA BATERIJE

- **Zmogljiv način treninga:** Do 43 ur neprekinjenega treninga, ko uporabljate GPS z dvojno frekvenco (za večjo natančnost) in optično merjenje srčnega utripa, frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na **Vsako 1 sekundo (visoka)**.
- **Varčen način treninga:** Do 140 ur neprekinjenega treninga, ko uporabljate GPS z enojno frekvenco (varčevanje z energijo), frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na **Vsaki 2 minuti (ultra način)**.
- **Način pametne ure:** do 10 dni v načinu ure z neprekinjenim merjenjem srčnega utripa in vklopljenimi obvestili na mobilniku.

Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate uro, funkcije, ki jih uporabljate, osvetlitev zaslona in staranje baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi ob pogosti sinhronizaciji z aplikacijo Flow. Čas delovanja se občutno zmanjša pri temperaturah pod lediščem. Če uro nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

Več o tem preberite v dokumentu [Kakšna je avtonomija baterije v uri Polar Grit X2 Pro?](#) (v angleščini).

STANJE BATERIJE IN SPOROČILA

Ikona stanja baterije



Ikona stanja baterije se prikaže, ko zasukate zapestje, da bi pogledali na uro, ali ko se iz menija vrnete v prikaz časa. Ikona stanja baterije prikazuje stanje napolnjenosti baterije v odstotkih.

Opozorila za baterijo

- Ko je stanje baterije nizko, se v časovnem načinu prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna. V časovnem načinu je prikazano polnjenje**. Priporočamo, da napolnite uro.
- Sporočilo **Napolnite pred treningom** se prikaže, če je avtonomija baterije prenizka za beleženje vadbe.

Opozorila o nizki avtonomiji baterije med treningom:

- Ko je avtonomija baterije nizka, se prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna**. Obvestilo se znova prikaže, če je avtonomija prenizka za merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov, merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov pa se izklopi.
- Ko je avtonomija baterije zelo nizka, se prikaže **Beleženje končano**. Ura prekine beleženje treninga in shrani podatke treninga.

Če je zaslon prazen, to pomeni, da je baterija prazna in je ura v neaktivnem načinu. Napolnite uro. Če je baterija povsem izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja.

NEGA URE

Tako kot vse elektronske naprave je treba uro Polar skrbno negovati in ohranjati čisto. Da bi izpolnili garancijske obveznosti, ohranili napravo v brezhibnem stanju in preprečili težave s sinhronizacijo ter polnjenjem, sledite navodilom v nadaljevanju.

VZDRŽUJTE ČISTOČO URE

Uro po vsaki vadbi umijte pod tekočo vodo z blago milnico. Do suhega jo obrišite z mehko brisačo.

Priključke za polnjenje ure in kabla ohranjajte čiste, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. **Ure ne polnite, ko je mokra ali potna.**

Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo učinkovito zaščitite pred oksidacijo in drugo morebitno škodo, ki jo povzročata umazanija in slana voda (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi splaknete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko sperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente.

Negujte optični senzor srčnega utripa

Pazite, da na hrbtni strani optičnega senzorja ni nobene praske. Praske in umazanija zmanjšajo učinkovitost meritev srčnega utripa na roki.

Na del roke, kjer nosite uro, ne nanašajte parfumov, losjonov, samoporjavitvenih krem, krem za sončenje ali repelentov za mrčes. Če pride ura v stik s temi ali drugimi kemikalijami, jo očistite z blago milnico in temeljito izperite pod tekočo vodo.

SHRANJEVANJE

Svojo napravo za trening shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte naprave za trening neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali na kolesu. Če ure nekaj časa ne boste uporabljali, jo delno napolnite in pospravite. Baterija se med shranjevanjem počasi prazni. Če ure ne boste uporabljali dlje časa, je priporočljivo, da jo napolnite vsakih nekaj mesecev. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Naprave ne puščajte v izrednem hladu (pod -10 °C/14 °F) in vročini (nad 50 °C/120 °F) ali pod neposredno sončno svetlobo.

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro. Za več informacij glejte Polarjevo omejeno mednarodno garancijo.

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

PREVIDNOSTNI UKREPI

Polarjevi izdelki (vadbene naprave, sledilniki aktivnosti in dodatki) so zasnovani tako, da nakazujejo raven psihološkega napora in regeneracije med vadbo in po njej. Polarjeve vadbene naprave in sledilniki aktivnosti merijo srčni utrip in/ali vašo aktivnost. Polarjeve vadbene naprave z vgrajenim GPS prikazujejo hitrost, razdaljo in lokacijo. Ko Polarjeve naprave za trening uporabljate z združljivimi Polarjevimi dodatki, prikazujejo hitrost in razdaljo, kadenco, lokacijo in izhodno moč. Obiščite www.polar.com/en/products/accessories, kjer boste našli popoln seznam združljivih dodatkov. Polarjeve naprave za trening z barometričnim senzorjem tlaka merijo višino in druge spremenljivke. Ni namenjen nobeni drugi uporabi. Naprave za trening Polar niso namenjene izvajanju okoljskih meritev, za katere je potrebna profesionalna ali industrijska natančnost.

MOTNJE MED TRENINGOM

Elektromagnetne motnje in oprema za trening

V bližini električnih naprav lahko prihaja do motenj. Bazne postaje WLAN lahko povzročajo motnje med treningom s to vadbeno napravo. Odmaknite se od virov motenj, da odčitki ne bodo napačni oziroma da naprava ne bo napačno delovala.

Oprema za trening z elektronskimi ali električnimi komponentami, kot so LED-zaslone, motorji ali električne zavore, lahko oddaja moteče signale. Te težave lahko odpravite na katerega od naslednjih načinov:

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

Če naprava za trening še vedno ne deluje z opremo za trening, morda prihaja do prevelikega električnega šuma, ki onemogoča brezžično merjenje srčnega utripa.

ZDRAVJE IN TRENING

Trening lahko vključuje določena tveganja. Preden začnete z rednim programom treninga, priporočamo, da odgovorite na naslednja vprašanja v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem. Če na katero od teh vprašanj odgovorite pritrdilno, priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom, preden začnete s programom treninga.

- Ste bili v zadnjih 5 letih telesno neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visoko raven holesterola v krvi?
- Jemljete zdravila za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravila za srce?
- Ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Imate simptome kakršne koli bolezni?
- Okrevate po hudi bolezni ali zdravljenju?
- Uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek?
- Kadite?
- Ste noseči?

Upoštevajte, da lahko poleg intenzivnosti treninga na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za srčne bolezni, krvni tlak, psihična stanja, astma, dihanje idr. ter energijske pijače, alkohol in nikotin.

Zato je pomembno, da pozorno spremljate odzive svojega telesa med treningom. **Če med treningom občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno izčrpanost, je priporočljivo trening prekiniti ali nadaljevati z manjšo intenzivnostjo.**

Upoštevajte! Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek, lahko uporabljate izdelke Polar. Izdelki Polar teoretično ne bi smeli motiti delovanja srčnih spodbujevalnikov. V praksi prav tako ne obstaja nobeno poročilo o tem, da bi kdo kadar koli izkusil motnje delovanja. Toda kljub temu ne moremo izdati uradnega jamstva, da so naši izdelki primerni za uporabo z vsemi srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki, saj so naprave preveč raznolike. Če ste v dvomih ali imate med uporabo izdelkov Polar neobičajen občutek, se posvetujte s svojim zdravnikom ali se obrnite na proizvajalca elektronskega vsadka, ki bo ugotovil, ali je uporaba v vašem primeru varna.

Če ste alergični na katero od snovi, ki prihajajo v stik z vašo kožo, ali sumite, da je alergijska reakcija posledica uporabe izdelka, preverite seznam materialov, ki so navedeni v razdelku [Tehnične specifikacije](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za delo s strankami Polar. Da preprečite kožno reakcijo s senzorjem srčnega utripa, ga nosite čez majico, majico pa na mestu, kjer so elektrode, dobro navlažite, da bo delovanje nemoteno.



Skupni učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina senzorja srčnega utripa ali zapestnice obarva svetlejša oblačila. Prav tako lahko povzroči, da temnejša oblačila obarvajo svetle vadbene naprave. Če želite, da bo svetla vadbena naprava dolgo ohranila svoj videz, se prepričajte, da oblačila, ki jih nosite med vadbo, ne puščajo barve. Če na kožo nanašate parfum, losjon, samoporjavitveno kremo, kremo za sončenje ali repelent proti mrčesu, pazite, da te snovi ne pridejo v stik z vadbena napravo ali senzorjem za srčni utrip. Če trenirate v mrzlih pogojih (od $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ oz. od $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ do $14\text{ }^{\circ}\text{F}$), priporočamo, da nosite vadbena naprava pod rokavom jakne, neposredno na koži.

OPOZORILO – BATERIJE HRANITE IZVEN DOSEGA OTROK

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

Vaša varnost nam je pomembna. Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart je oblikovan tako, da obstaja zelo majhna verjetnost, da bi se v karkoli zapletel. Kljub temu bodite previdni, ko senzor koraka uporabljate denimo med tekem v goščavi.

VARNA UPORABA IZDELKOV POLAR

Polar svojim strankam od začetka prodaje izdelka nudi [najmanj pet let podpore za izdelek](#). Storitve podpore za izdelek zajema potrebne posodobitve vdelane programske opreme za naprave Polar in morebitne popravke za kritične ranljivosti. Polar nenehno spremlja objave novih znanih ranljivosti. Prosimo vas, da svoj izdelek Polar posodabljate redno in vsakič, ko vas aplikacija Polar Flow ali programska oprema Polar FlowSync obvesti o tem, da je na voljo nova različica vdelane programske opreme (firmware).

Podatki o vadbi in drugi podatki, shranjeni na vaši napravi Polar, vključujejo občutljive osebne podatke, kot so vaše ime, fizične lastnosti, splošno zdravstveno stanje in lokacija. Na podlagi podatkov o lokaciji vas je mogoče izslediti, ko ste zunaj na treningu, ali pa ugotoviti vašo običajno traso. Zato posebej previdno shranjujte napravo, ko je ne uporabljate.

Če uporabljate obvestila na mobilniku na svoji zapestni napravi, bodite previdni, saj se sporočila določenih aplikacij lahko prikazujejo na zaslonu zapestne neprave. Zadnja sporočila si lahko ogledate tudi v meniju naprave. Če želite ohraniti zaupnost svojih zasebnih sporočil, vam svetujemo, da ne uporabljate funkcije obvestila na mobilniku.

Praden napravo predate ali prodate drugi osebi, poskrbite za tovarniško ponastavitev in napravo odstranite z računa Polar Flow. Tovarniško ponastavitev lahko izvedete s programsko opremo FlowSync na svojem računalniku. Tovarniška ponastavitev bo izbrisala pomnilnik naprave, zato je ne bo več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz računa Polar Flow, se vpišite v spletno storitev Polar Flow, izberite izdelke in kliknite na gumb »Remove« (Odstrani) poleg izdelka, ki ga želite odstraniti.

Vse vadbe so shranjene tudi na vaši mobilni napravi v aplikaciji Polar Flow. Da bi zagotovili dodatno varnost, lahko na mobilni napravi vklopite različne napredne možnosti za varnost, kot sta na primer močna avtentikacija in šifriranje naprave. Za navodila za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo mobilne naprave.

Pri uporabi spletne storitve Polar Flow vam priporočamo uporabo gesla, ki vključuje vsaj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite pobrisati medpomnilnika in zgodovine iskanja, da drugi ne bi mogli dostopati do vašega računa. Če uporabljate računalnik, ki ni vaš, brskalniku ne dovolite shranjevanja ali pomnjenja vašega gesla za spletno storitev Polar Flow.

Obvestilo o kakršnih koli težavah z varnostjo pošljite na e-naslov security@polar.com ali službi za delo s strankami Polar.

TEHNIČNI PODATKI

POLAR GRIT X2 PRO

Model: 5S

Vrsta baterije:

Litij-polimerna polnilna baterija 488 mAh

Avtonomija baterije:

Zmogljiv način treninga: Do 43 ur neprekinjenega treninga, ko uporabljate GPS z dvojno frekvenco (za večjo natančnost) in optično merjenje srčnega utripa, frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na **Vsako 1 sekundo (visoka)**.

Varčen način treninga: Do 140 ur neprekinjenega treninga, ko uporabljate GPS z enojno frekvenco (varčevanje z energijo), frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na **Vsaki 2 minuti (ultra način)**.

Način pametne ure: Do 10 dni v načinu ure z neprekinjenim merjenjem srčnega utripa in vklopljenimi obvestili na mobilniku.



Če je funkcija [Vedno vklopljen zaslon](#) v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni.

Več o tem preberite v dokumentu [Kakšna je avtonomija baterije v uri Polar Grit X2 Pro?](#) (v angleščini).

Delovna temperatura:

od -20 do +50 °C

Materiali ure:

Polar Grit X2 Pro:

Naprava: Leča iz safirnega stekla, nerjavno jeklo, PA11+30GF, PA, TPC, aluminij, leča Sapphire OHR

Silikonski zapestni pašček: Silikon, zaponka iz nerjavnega jekla, vzmetene paličice iz nerjavnega jekla

Polar Grit X2 Pro Titan:

Naprava: Leča iz safirnega stekla, titan, PA11 +30GF, PA, TPC, aluminij, leča Sapphire OHR

Usnjeni zapestni pašček: Rastlinsko strojeno usnje, notranja obloga iz plute, poliester, likra (brez spandeksa, brez lateksa), zaponka iz nerjavnega jekla, vzmetene paličice iz nerjavnega jekla

Silikonski zapestni pašček: Silikon, zaponka iz nerjavnega jekla, vzmetene paličice iz nerjavnega jekla

Material dodatnega zapestnega paščka:

Glejte razdelek [Dodatki Polar](#).

Materiali kabla USB:

PA, N52 NdFeB (prevlečeno s cinkom), baker 6801 (prevlečeno z zlatom), TPE, velkro, PBT, baker

Natančnost GPS:

Razdalja $\pm 2\%$

Povprečna natančnost poti: 5 m (GPS z dvojno frekvenco)

Te vrednosti veljajo za odprta območja, kjer na satelitske pogoje ne vplivajo stavbe ali drevesa. Iste vrednosti je mogoče doseči tudi v mestnem okolju ali gozdu, vendar se lahko občasno spreminjajo.

Frekvenca beleženja signala GPS

1 sekunda (v [nastavitvah varčevanja z energijo](#) je mogoče spremeniti na 1 ali 2 minuti)

Ločljivost nadmorske višine:

1 m

Ločljivost vzpona/spusta:

5 m

Maksimalna nadmorska višina:

9000 m oz. 29525 ft

Merilni obseg srčnega utripa:

15–240 utripov na minuto

Razpon prikaza trenutne hitrosti:

0–399 km/h oz. 247,9 mph

Vodoodpornost:

WR100, do 100 m

Zaslon

1,39-palčni zaslon AMOLED, 454 x 454

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

Radijska oprema deluje na frekvenci ISM s pasovno širino med 2,402 in 2,480 GHz ter maksimalno močjo 5 mW.

Tehnologija biološkega zaznavanja Polar Elixir uporablja zelo majhno in varno količino električnega toka neposredno na koži, s čimer dobimo natančnejše rezultate.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

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

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

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

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

VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večino Polarjevih izdelkov lahko uporabljate med plavanjem. Vendar to ne pomeni, da so primerni za potapljanje. Gumbov naprave ne pritiskajte pod vodo, da ohranite vodoodpornost.

Polarjeve naprave, ki merijo srčni utrip na zapestju, so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši aktivnosti bodo zbirale glede na gibe zapestja tudi med plavanjem. S testi smo ugotovili, da merjenje srčnega utripa na zapestju v vodi ne deluje optimalno, zato ne moremo priporočiti merjenja srčnega utripa na zapestju med plavanjem.

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

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

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

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

UREDITVENE INFORMACIJE



Ta izdelek je skladen z direktivami 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in drugi zakonsko predpisani podatki za posamezen izdelek so na voljo na



Ta simbol s prečrtanim smetnjakom pomeni, da so izdelki Polar elektronske naprave in skladni z Direktivo 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEEO), baterije/akumulatorji, ki se uporabljajo v izdelkih, pa so skladni z Uredbo (EU) 2023/1542 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 12. julija 2023 o baterijah in odpadnih baterijah. Zato velja, da je te izdelke in baterije/akumulatorje v izdelkih Polar v državah EU treba zavreči ločeno. V družbi Polar vas pozivamo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi tudi zunaj Evropske unije, tako da upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav za izdelke ter ločeno zbiranje baterij in akumulatorjev v primeru baterij in akumulatorjev.

Za ogled regulatornih oznak, specifičnih za napravo Grit X2 Pro, pojdite v **Nastavitve > O vaši uri**.

POLARJEVA OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA

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

Izdeluje Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finska www.polar.com.

Podjetje Polar Electro Oy je imetnik certifikata ISO 9001:2015.

© 2024 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno na kakršen koli način ali v kakršni koli obliki uporabljati ali povzemati brez predhodnega pisnega dovoljenja družbe Polar Electro Oy.

Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka, ki so označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka družbe Apple Inc. Besedna znamka in logotipi Bluetooth® so registrirane blagovne znamke v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc., zato je kakršna koli njihova uporaba s strani podjetja Polar Electro Oy urejena z licenco.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Vsebina v tem priročniku je zgolj informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje jamstva v zvezi s tem priročnikom ali izdelki, ki so v njem opisani.

- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, ki so posledica uporabe materiala ali izdelkov, opisanih v tem dokumentu, ali tistih, ki so z njimi povezani.

1.0 SL 03/2024