

**POLAR®**

# Polar Grit X2 Pro



**KULLANIM KILAVUZU**

# İÇİNDEKİLER

<b>İçindekiler</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Grit X2 Pro Kullanım Kılavuzu</b> .....	<b>9</b>
Giriş .....	9
Polar Grit X2 Pro'nuzun tüm avantajlarından yararlanın .....	10
Polar Flow Uygulaması .....	10
Polar Flow web hizmeti .....	10
<b>Başlarken</b> .....	<b>11</b>
Saatinizin kurulumu .....	11
A Seçeneği: Akıllı telefon ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma .....	11
B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma .....	12
C Seçeneği: Cihazdan kurulum yapma .....	12
Düğme işlevleri ve dokunmatik ekran .....	12
Düğme işlevleri .....	12
Saat görünümü ve menü .....	13
Egzersiz öncesi modu .....	13
Egzersiz yaparken .....	13
Renkli dokunmatik ekran .....	13
Hareketler .....	14
Arka plan ışığını etkinleştirme .....	14
Bildirimleri Görüntüleme .....	14
Saat kadranı, görünüm ve menü .....	14
Saat kadranı .....	14
Görünümler .....	14
Menü .....	15
Arka plan ışığı ve ekran ayarları .....	18
Arka plan ışığını etkinleştirme .....	18
Arka plan ışığı parlaklığı .....	18
Her Zaman Açık Ekran .....	18
Egzersiz yaparken .....	18
Akıllı telefonların saatinizle eşleştirilmesi .....	19
Akıllı telefonla eşleştirmeden önce: .....	19
Akıllı telefon ile eşleştirmek için: .....	19
Eşleştirmenin silinmesi .....	19
Cihaz yazılımının güncellenmesi .....	19
Akıllı telefon veya tablet ile .....	20
Bilgisayar ile .....	20
<b>Ayarlar</b> .....	<b>21</b>
Genel ayarlar .....	21
Eşleştirme ve eşitleme .....	21
Bisiklet ayarları .....	21
Kesintisiz kalp atış hızı takibi .....	21
Dinlenme takibi .....	21
Uçuş modu .....	22
Ekran parlaklığı .....	22
Ekran sürekli açık .....	22
Rahatsız etme .....	22
Telefon bildirimleri .....	22
Müzik kontrolleri .....	22
Birimler .....	22
Dil .....	22
Hareketsizlik uyarısı .....	22
Titreşim .....	22
Yön uyduları .....	22
Görünüm seçme .....	23

Saat kadranı ayarları .....	29
Düzen .....	29
Kollar ve arka plan .....	29
Renk teması .....	29
Araçlar .....	30
Saat ve tarih .....	31
Saat .....	31
Tarih .....	31
Tarih biçimi .....	31
Haftanın ilk günü .....	31
Fiziksel ayarlar .....	32
Kilo .....	32
Boy .....	32
Doğum tarihi .....	32
Cinsiyet .....	32
Egzersiz geçmişi .....	32
Etkinlik hedefi .....	33
Tercih edilen uyku süresi .....	33
Maksimum kalp atış hızı .....	33
Dinlenirken kalp atış hızı .....	33
VO2max .....	34
Saatimi takıyorum .....	34
Saatiniz hakkında .....	34
Hızlı ayarlar .....	35
Ekran simgeleri .....	35
Yeniden başlatma ve sıfırlama .....	35
Saati yeniden başlatmak için .....	36
Saati fabrika ayarlarına sıfırlamak için .....	36
FlowSync ile fabrika ayarlarına sıfırlama .....	36
Saatten fabrika ayarlarına sıfırlama .....	36
<b>Egzersiz .....</b>	<b>37</b>
Bilekten kalp atış hızı ölçümü .....	37
Bilekten kalp atış hızı ölçülürken veya uykunuz takip edilirken saatinizi takma .....	37
Bilekten kalp atış hızınız ölçülmez veya uyku takibi/Nightly Recharge kullanılmazken saatinizi takma .....	38
Egzersiz seansı başlatma .....	38
Planlanmış egzersiz seansı başlatma .....	39
Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansı .....	39
Hızlı menü .....	40
Egzersiz yaparken .....	43
Egzersiz görünümüne göz atma .....	43
Ekran sürekli açık seçeneğini ayarlama .....	45
Zamanlayıcı ayarlama .....	45
Aralık Zamanlayıcısı .....	46
Geri Sayım Zamanlayıcısı .....	46
Kalp Atış Hızı, Hız veya Güç bölgesi kilitleme .....	46
Kalp atış hızı bölgesini kilitleme .....	47
Hız/tempo bölgesini kilitleme .....	47
Güç bölgesini kilitleme .....	47
Tur işaretleme .....	47
Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansından Spor Değiştirme .....	48
Hedef belirleyerek egzersiz yapma .....	48
Aşamalı egzersiz seansı sırasında aşamayı değiştirme .....	48
Egzersiz hedefi bilgilerini görüntüleme .....	49
Bildirimler .....	49
Egzersiz seansının duraklatılması/durdurulması .....	49
Egzersiz özeti .....	49
Egzersiz sonrası .....	49
Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri .....	52
Polar Flow Web Hizmetindeki egzersiz verileri .....	53

<b>Özellikler</b> .....	<b>54</b>
Smart Coaching .....	54
Training Load Pro .....	54
Kardiyo Yüğü .....	54
Algılanan Ağırılık .....	55
KAS AĞIRLIĞI .....	55
Tek egzersiz seansının Egzersiz Yüğü .....	55
Zorlanma ve Tolerans .....	56
Kardiyo yüğü durumu .....	56
Saatinizde kardiyo yüğü durumu .....	56
Flow uygulaması ve web hizmetinin uzun dönem analizi .....	56
Recovery Pro .....	58
Recovery Pro'yu kullanmaya başlarken .....	59
Dinlenme geri bildirimini görüntüleme .....	60
Ortostatik Test .....	61
Testin yapılması .....	61
Recovery Pro ile Ortostatik test .....	63
Yürüyüş Testi .....	65
Testin yapılması .....	65
Test sonuçları .....	66
Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz .....	66
Bacak Kasları için Toparlanma Testi .....	67
Testin yapılması .....	67
Test sonuçları .....	68
Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz .....	69
Bisiklet Performansı Testi .....	69
Testin yapılması .....	70
Test sonuçları .....	71
Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz .....	72
Koşu Performansı Testi .....	72
Testin yapılması .....	73
Test sonuçları .....	74
Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz .....	75
Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi .....	76
Testten önce .....	77
Testin yapılması .....	77
Test sonuçları .....	77
Kondisyon seviye sınıfları .....	77
Erkekler .....	77
Kadınlar .....	78
VO2max .....	78
Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü .....	79
Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu .....	81
Polar Flow'da uyku durumu .....	81
Egzersiz için .....	82
Uyku için .....	82
Enerji seviyelerini düzenlemek için .....	82
Sleep Plus Stages™ uyku takibi .....	83
SleepWise™ gün içinde atik olma kılavuzu .....	87
Gece Deri Sıcaklığı .....	91
FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu .....	92
Egzersiz yaparken .....	94
Kalp atış hızınıza göre optimum dinlenme aracı .....	95
Optimum dinlenme aracı ile egzersiz .....	96
Ekrandan yönlendirme .....	96
Serene™ rehberli nefes egzersizi .....	98
FuelWise™ .....	99
Fuelwise ile egzersiz .....	99
Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı .....	100



Manuel karbonhidrat hatırlatıcı .....	100
İçecek hatırlatıcı .....	101
Bilekten koşu gücü .....	101
Koşu gücü ve kas ağırlığı .....	101
Koşu gücü saatinizde nasıl görüntülenir .....	101
Polar Koşu Programı .....	103
Polar Koşu Programının oluşturulması .....	103
Koşma hedefi başlatma .....	104
İlerleme durumunuzu takip edebilirsiniz .....	104
Running Index .....	104
Kısa dönem analizi .....	104
Uzun dönemli analizi .....	105
Akıllı Kalori .....	106
Training Benefit .....	106
Kesintisiz kalp atış hızı .....	108
Saatinizde kesintisiz kalp atış hızı .....	108
7/24 Etkinlik ölçümü .....	109
Etkinlik Hedefi .....	109
Saatinizdeki etkinlik verileri .....	109
Hareketsizlik uyarısı .....	110
Polar Flow Uygulaması ve web hizmetindeki etkinlik verileri .....	110
Etkinlik Rehberi .....	110
Etkinlik Kazanımı .....	111
Yön uyduları .....	111
Destekli GPS .....	111
A-GPS son geçerlilik tarihi .....	111
Çevrimdışı haritalar .....	112
Haritaları egzersiz sırasında kullanma .....	112
Harita navigasyonu menüsü .....	112
Haritaları egzersiz dışında kullanma .....	113
Harita navigasyonu menüsü .....	114
Haritaları indirme ve saatinize aktarma .....	114
1. Polar Flow web hizmetinden harita dosyasını indirme .....	114
2. İndirilen haritayı saatinize aktarma .....	116
Harita navigasyonu görünümünü spor profiline ekleme .....	118
Aynı rotadan geri dön ve Başlangıca geri dön .....	118
Yakınlaştırma .....	119
Yakınlaştırma .....	120
Komoot .....	120
Komoot ve Polar Flow hesaplarınızı bağlama .....	120
Komoot rotalarını saatinizle eşitleme .....	121
Komoot rotasıyla egzersiz seansı başlatma .....	123
Rota Rehberi .....	123
Rota ve yükseklik profilleri .....	123
Planlı rotalar için toplam tırmanış ve iniş .....	124
Saatinize rota ekleme .....	124
Rota rehberi ile egzersiz seansı başlatma .....	124
Yakınlaştırma .....	124
Egzersiz sırasında rota değiştirme .....	124
Pusulula .....	125
Egzersiz seanslarında pusulayı kullanma .....	125
Pusulunun egzersiz seansları dışında kullanımı .....	125
Dikey Hız ve VAM .....	126
Dikey hız .....	126
Tırmanış hızı (VAM) .....	126
Egzersiz Görünümüne Dikey Hız ve VAM ekleme .....	127
Hill Splitter™ .....	128
Hill Splitter görünümünü spor profiline ekleme .....	129
Hill Splitter ile egzersiz .....	129

Hill Splitter özeti .....	130
Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz .....	130
Yarış temposu .....	132
Strava Live Segmentleri .....	133
Strava ve Polar Flow hesaplarınızı bağlayın .....	133
Strava Segmentlerini Polar Flow hesabınıza aktarın .....	134
Strava Live Segmentleri ile seans başlatın .....	134
Bilekten EKG ölçümü .....	135
Testin yapılması .....	135
Polar Flow uygulamasında EKG testi sonuçları .....	136
SpO2 ölçümü .....	137
SpO2 ölçümü .....	138
Polar Flow uygulamasında SpO2 ölçümleri .....	138
Kalp Atış Hızı Bölgeleri .....	139
Hız Bölgeleri .....	139
Hız bölgeleri ayarları .....	139
Hız bölgesine göre egzersiz hedefi .....	139
Egzersiz yaparken .....	140
Egzersiz sonrası .....	140
Bilekten hız ve mesafe ölçümü .....	140
Yüzme Ölçümleri .....	140
Havuzda yüzme .....	140
Havuz Uzunluğu ayarı .....	141
Açık suda yüzme .....	141
Suyun içindeyken kalp atış hızının ölçülmesi .....	141
Yüzme egzersizi seansı başlatma .....	141
Yüzerken .....	142
Yüzdükten sonra .....	142
Barometre .....	144
Egzersiz yapılmayan zamanlarda rakım verileri .....	144
Hava durumu .....	144
Güç tasarrufu ayarları .....	146
Enerji kaynakları .....	146
Enerji kaynakları özeti .....	147
Polar Flow mobil uygulamasında ayrıntılı analiz .....	147
Sesli rehberlik .....	147
Telefon bildirimleri .....	148
Telefon bildirimlerini açma .....	148
Rahatsız etme .....	149
Bildirimleri görüntüleme .....	149
Müzik kontrolleri .....	150
Polar Flow uygulamasındaki müzik kontrol ayarları .....	150
Kalp atış hızı sensörü modu .....	151
Kalp atış hızı sensörü modunu açma .....	151
Kalp atış hızını paylaşmayı durdurma .....	151
Spor Profilleri .....	151
Değiştirilebilir bileklikler .....	151
Bilekliği değiştirme .....	152
Uyumlu sensörler .....	152
Polar Verity Sense .....	152
Polar OH1 optik kalp atış hızı sensörü .....	152
Polar H10 kalp atış hızı sensörü .....	153
Polar H9 kalp atış hızı sensörü .....	153
Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart .....	153
Polar Hız Sensörü Bluetooth® Smart .....	153
Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart .....	153
Üçüncü taraf güç sensörleri .....	154
Sensörleri saatinizle eşleştirme .....	154
Kalp atış hızı sensörünün saatinizle eşleştirilmesi .....	154

Adım sensörünün saatinizle eşleştirilmesi .....	154
Adım sensörünü kalibre etme .....	155
Bisiklet sensörünün saatinizle eşleştirilmesi .....	155
Bisiklet ayarları .....	155
Tekerlek boyutu ölçümü .....	155
Bisiklet egzersizi güç sensörünün kalibre edilmesi .....	156
Eşleştirmenin silinmesi .....	156
Sennheiser MOMENTUM Sport kulaklıkların eşleştirilmesi .....	157
Eşleştirmenin silinmesi .....	157
<b>Polar Flow .....</b>	<b>158</b>
Polar Flow Uygulaması .....	158
Egzersiz verileri .....	158
Etkinlik verileri .....	158
Uyku verileri .....	158
Spor profilleri .....	158
Görsel paylaşma .....	158
Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama .....	158
Polar Flow Web Hizmeti .....	159
Günlük .....	159
Raporlar .....	159
Programlar .....	159
Polar Flow'daki spor profilleri .....	159
Spor profili ekleme .....	159
Spor profilinin düzenlenmesi .....	160
Egzersizinizin planlanması .....	161
Sezon Planlayıcısı ile egzersiz planı oluşturma .....	161
Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturma .....	162
Süre hedefi .....	162
Mesafe hedefi .....	163
Kalori hedefi .....	163
Yarış Temposu hedefi .....	163
Aşamalı hedef .....	163
Favori egzersiz hedeflerinize göre hedef oluşturun .....	164
Hedefleri saatinizle eşitleyin .....	164
Polar Flow uygulamasında egzersiz hedefi oluşturma .....	165
Favoriler .....	167
Favorilere egzersiz hedefi ekleme .....	167
Favori düzenleme .....	167
Favori kaldırma .....	167
Eşitleme .....	167
Flow mobil uygulaması ile eşitleme .....	167
FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme .....	168
<b>Önemli bilgiler .....</b>	<b>169</b>
Pil .....	169
Pili şarj etme .....	169
Egzersiz sırasında şarj etme .....	170
Pil ömrü .....	170
Pil durumu ve bildirimler .....	171
Pil durumu simgesi .....	171
Pil bildirimleri .....	171
Saatinizin bakımı .....	171
Saatinizi temiz tutun .....	171
Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın .....	171
Saklama .....	171
Servis .....	172
Önlemler .....	172
Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması .....	172
Sağlık ve egzersiz .....	172
Uyarı - Pilleri çocuklardan uzak tutun .....	173

Polar ürününüzü güvenle kullanma .....	173
Teknik özellikler .....	174
Polar Grit X2 Pro .....	174
Polar FlowSync Yazılımı .....	175
Polar Flow mobil uygulama uyumluluğu .....	175
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi .....	176
Yasal bilgiler .....	176
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi .....	177
Sorumluluk Reddi .....	177

# POLAR GRIT X2 PRO KULLANIM KILAVUZU

Bu kullanım kılavuzu, yeni saatinizi kullanmaya başlamanıza yardımcı olur. Eğitim videolarını ve SSS bölümünü görmek için [support.polar.com/en/grit-x2-pro](https://support.polar.com/en/grit-x2-pro) adresine gidin.

## GİRİŞ

Yeni Polar Grit X2 Pro'nuzu güle güle kullanın.

Polar Grit X2 Pro, kaşiflerin ve macera tutkunlarının gönül rahatlığıyla her ortamda gezinip performans gösterebilmesi için yüksek teknolojili araç seti sunan, dayanıklı, sağlam ve askeri standartlarda bir outdoor spor saatidir. Çizilmeye karşı dayanıklı safir kristal cam ve paslanmaz çelik çerçeveye güçlendirilen yüksek çözünürlüklü AMOLED dokunmatik ekran, en zorlu koşullarda bile önemli bilgileri net bir şekilde görüntüler. Uzun pil ömrünün yanı sıra kapsamlı egzersiz ve toparlanma araçları paketiyle donatılan Polar Grit X2 Pro, dünyayı ve vücudunuzu keşfetmeniz için tasarlanmış bir yol arkadaşıdır.

Çift Frekanslı GPS ve [çevrimdışı haritalar](#) sayesinde doğru rotadan ayrılmadan adım attığınız her yeri güvenle keşfedin. Polar Flow web hizmetinden ayrıntılı topografik haritaları indirebilir ve bilgisayarınızı kullanarak bunları saatinize aktarabilirsiniz. Egzersiz sırasında haritalar, tam ekran harita navigasyonu egzersiz görünümü olarak kullanılabilir. Egzersiz dışında ise haritalara navigasyon görünümünden erişilebilir. Çevrimdışı haritalar özelliği [Rota Rehberi](#), [Komoot rotaları](#), [Aynı rotadan geri dön](#) ve [Başlangıca geri dön](#) dahil olmak üzere saatinizdeki diğer navigasyon özellikleriyle kullanılabilir. [Komoot](#) ile ayrıntılı rotalar planlayabilir ve Polar Flow uygulamasını kullanarak saatinizle eşitleyip hareket halindeyken adım adım rota rehberliğinden yararlanabilirsiniz. Rota ve yükseklik profilleri sayesinde bir sonraki maceranızı daha iyi planlayabilir ve rotadaki ilerleyişinizi görebilirsiniz. Geri dönüş rotası, coğrafi etiketli işaretçilerin izini takip ederek harita üzerinde geldiğiniz yoldan adımlarınızı izlemenizi sağlar. Aynı rotadan geri dön ve Başlangıca geri dön özellikleri başlangıç noktasına dönmeniz için size yol gösterir. Geldiğiniz rotadan başlangıç rotanıza geri dönme veya başlangıç noktanızın yönünü gösterme seçenekleri arasından seçim yapabilirsiniz.

Saatiniz [Dikey hız](#), [VAM](#) ve 3D Hız dahil olmak üzere gelişmiş outdoor egzersiz ölçümlerine sahiptir. Dikey hız, yalnızca rakımı hesaba katarak tırmanış veya iniş hızınızı dakika başına metre ya da fit cinsinden hesaplamak için yükseliş veya inişleri anında, gerçek zamanlı ölçer. VAM, hem 30 saniyelik bir zaman aralığındaki hem de tur başlangıcından itibaren ortalama tırmanış hızınızı saat başına dikey metre cinsinden ölçer. 3D Hız, hızınızı ölçmek için hem dikey hem yatay düzlemdeki hareketleri dikkate alır. [Hill Splitter™](#) özelliğiyle egzersiz seansınızda yokuş çıkarken ve yokuş inerken nasıl performans gösterdiğinizi öğrenebilirsiniz. Hill Splitter; hız, mesafe ve rakım verilerini kullanarak tüm yokuş çıkışları ve yokuş inişleri otomatik olarak tespit eder.

Polar Elixir Biyoalgılama teknolojisiyle donatılan Polar Grit X2 Pro [deri sıcaklığı](#), [kan oksijen seviyesi](#) ve [Bilekten EKG](#) ile kalbinizden gelen elektrik sinyalleri ölçümünün yanı sıra Gen-4 Optik Kalp Atış Hızı ölçümü özelliklerine sahiptir.

Egzersiz yükü ve dinlenme izleme araçları egzersizini optimize etmenize ve aşırı egzersiz yapmaktan kaçınmanıza yardımcı olur. Benersiz dinlenme çözümü [Recovery Pro](#), aşırı egzersiz yapmanızı ve sakatlanmanızı önlemeye yardımcı olur. Bu özellik vücudunuzun ne kadar dinlendiğini ölçer ve dinlenme geri bildirim sunarak size yol gösterir. Bilekten EKG ile eşleştirilmiş Polar kalp atış hızı sensörü kullanmadan [Ortostatik test](#) yapabilirsiniz. Ortostatik test, Recovery Pro özelliğinin önemli bir parçasıdır. [Training Load Pro](#) ile en iyi performansınızı gösterebilmek için ideal miktarda egzersiz yapın. Polar testleriyle zaman içerisindeki ilerlemenizi takip edin. [Koşu Performansı Testi](#) ile koşu performansınızın ne durumda olduğunu takip edebilir ve kalp atış hızınızı, koşu hızınızı ve güç bölgelerinizi kişiselleştirerek koşularınızdan her zaman en yüksek verimi alabilirsiniz. Bu testle maksimum kalp atış hızınızı da öğrenebilirsiniz. [Bisiklet Performansı Testi](#), güç bölgelerinizi kişiselleştirmenizi sağlar ve size kişisel fonksiyonel eşik gücünüzü gösterir. [Bacak Kasları için Toparlanma Testi](#), herhangi bir uzman ekipmanına ihtiyaç duymadan birkaç dakika içinde, yüksek yoğunluklu egzersize başlamak için bacaklarınızın hazır olup olmadığını belirtir. Tek ihtiyacınız olan şey saatinizdir.

Grit X2 Pro, sabah uyandığınızda vücudunuzun gece boyu toparlanma durumuyla ilgili tam analizin yanı sıra günün kalan kısmında da enerji ve atık olma seviyenizin tahminlerini sağlar. [Sleep Plus Stages™](#) uyku takibi özelliği, uyku aşamalarınızı (REM uykusu, hafif uyku ve derin uyku) izler ve size hem uykunuz hakkında geri bildirim sağlar hem de sayısal bir uyku puanı verir. [Nightly Recharge™](#), gün boyu zorlanan vücudunuzun ne kadar dinlenebildiğini gösteren

gecelik bir dinlenme ölçümüdür. [Sleepwise™](#) özelliği, uykunun günlük atık olma ve günlük performans seviyelerinize ne kadar katkı sağladığını gösterir.

### Ürünün öne çıkan diğer özellikleri arasında şunlar yer alır:

- Yeni [FuelWise™](#) akıllı enerji depolama yardımcısı ile egzersiz seanslarınız boyunca enerjinizi koruyun. FuelWise™, uzun seanslarınız sırasında size yeterli enerji düzeyini korumanız ve enerji depolamanız için hatırlatma yapar.
- Vücudunuzun egzersiz seansı sırasında farklı [enerji kaynaklarını](#) nasıl kullandığını görün.
- [Strava Live Segmentleri](#) ile koşularınızı ve sürüşlerinizi daha heyecan verici hale getirin. Yakındaki segmentler hakkında uyarılar alın, segment sırasında gerçek zamanlı performans verilerini görün ve egzersiz sonrasında hemen sonuçlarınızı kontrol edin.
- [Koşu gücü](#) özelliğiyle koşu seanslarınızın yoğunluk derecesiyle ilgili daha kapsamlı analizler edinin.
- [Yüzme ölçümleri](#) özelliği; kalp atış hızınızı, yüzme stilinizi, mesafenizi, tempo hızınızı, kulaç sayınızı ve dinlenme sürelerinizi otomatik olarak algılar. Mesafeniz ve kulaçlarınız açık suda yüzerken de izlenmeye devam eder.
- [Optimum Dinlenme Aracı](#) güç egzersizi yaptığınızda kalp atış hızınızı analiz eder ve dinlenmenizi optimize etmeniz için size kişiselleştirilmiş rehberlik sağlar. Sonraki setinize başlamaya hazır olduğunuzda sizi bilgilendirir. Bu sayede her sette yeterli düzeyde dinlenmenize yardımcı olur.
- [FitSpark™](#) egzersiz kılavuzu; dinlenme, hazırlık ve egzersiz geçmişinize uygun olarak hazırlanan günlük antrenmanlar ile patika hedeflerinize yönelik hazırlıkları yaptığınızdan emin olmanızı sağlar.
- [Sesli Rehberlik](#) özelliği, Polar Flow uygulaması aracılığıyla egzersiz sırasında kulaklık ve hoparlörünüzden gerçek zamanlı rehberlik almanızı sağlar.
- Polar Grit X2 Pro, temel akıllı saat özellikleriyle birlikte sunulur: [müzik kontrolleri](#), [hava durumu](#) ve [telefon bildirimleri](#).
- [Değiştirilebilir bilekliklerle](#) saatinizi kişiselleştirerek her duruma ve tarza uygun hale getirebilirsiniz.
- Polar Grit X2 Pro, 150'den fazla farklı sporu destekler. Favori sporlarınızı Polar Flow'dan saatinize ekleyebilir, tercihlerinize ve egzersiz sırasında izlemek istediğiniz ölçümlere göre spora özel egzersiz görünümünü özelleştirebilirsiniz.



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

## POLAR GRİT X2 PRO'NUZUN TÜM AVANTAJLARINDAN YARARLANIN

Polar ekosistemine bağlanarak saatinizden en iyi şekilde yararlanın.

### POLAR FLOW UYGULAMASI

App Store® veya Google Play™'den [Polar Flow uygulamasını](#) indirin. Egzersiz sonrası saatinizi Polar Flow uygulamasıyla eşitleyerek egzersiz sonuçlarınızı ve performansınıza dair bilgileri içeren geri bildirimde anında ulaşabilirsiniz. Polar Flow uygulamasında gün boyunca ne kadar hareketli olduğunuzu, vücudunuzun egzersiz ve stres sonrasında gece ne kadar dinlendiğini ve nasıl uyuduğunuzu da görebilirsiniz. Nightly Recharge otomatik gece ölçümleri ve diğer parametrelerinize göre Polar Flow uygulaması üzerinden egzersiziniz, uykunuz ve özellikle zorlu geçen günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için ipuçları ve püf noktalar alırsınız.

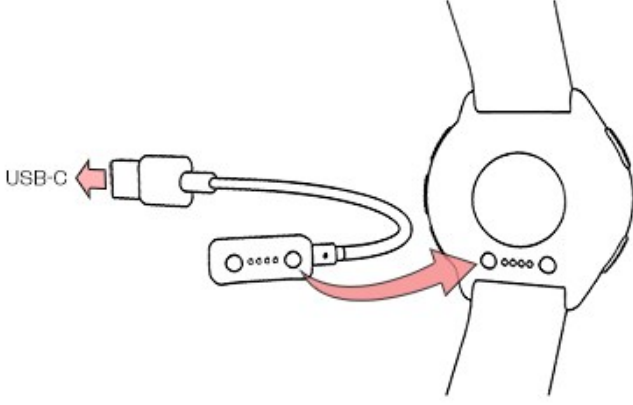
### POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımını veya Polar Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi [Polar Flow web hizmetiyle](#) eşitleyin. Web hizmetini kullanarak egzersizinizi planlayabilir, başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir ve egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun ayrıntılı bir analizini görebilirsiniz. Başarılarınızı tüm arkadaşlarınızla paylaşın, sporcu arkadaşlar bulun ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın.

Bunların tümünü [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresinde bulabilirsiniz

## SAATİNİZİN KURULUMU

**Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için** kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur. Ekranda şarj animasyonunun görünmesinin biraz zaman alabileceğini unutmayın. Saatini kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pilin şarj edilmesi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için [Pil](#) bölümüne bakın.



Alternatif olarak saatinizi TAMAM düğmesini 4 saniye boyunca basılı tutarak etkinleştirebilirsiniz.

**Saatini kurulumunu yapmak için** dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saatini size kurulum için üç seçenek sunar: Ekranı aşağı veya yukarı kaydırarak size en uygun seçeneği bulun. Seçiminizi onaylamak için ekrana dokununuz.

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

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



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

C. **Saatini:** Uyumlu bir mobil cihazınız bulunmuyorsa ve internet bağlantısı bulunan bir bilgisayara o an erişemiyorsanız, kurulumu saatinizden başlayabilirsiniz. **Saatten kurulum yapılırken saatinizin henüz Polar Flow web hizmetine bağlı olmadığını unutmayın. Ignite 3'nize en yeni cihaz yazılımı güncellemelerini alabilmek için daha sonra A veya B seçeneğiyle kurulum yapmanız önemlidir.** Ayrıca Polar Flow'da egzersiz, etkinlik ve uyku verilerinizin daha ayrıntılı bir analizini görebilirsiniz.

## A SEÇENEĞİ: AKILLI TELEFON VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM YAPMA



Eşleştirmeyi **akıllı telefonunuzun Bluetooth ayarlarından değil** Polar Flow Uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın.

1. Kurulum sırasında saatinizi ve akıllı telefonunuzu birbirine yakın tutun.
2. Akıllı telefonunuzun internete bağlı olduğundan emin olun ve Bluetooth'u açın.
3. Polar Flow uygulamasını App Store veya Google Play'den akıllı telefonunuza indirin.
4. Telefonunuzda Polar Flow uygulamasını açın.

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

Ayarları seçip **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinizle eşitlenir.



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

## B SEÇENEĞİ: BİLGİSAYARINIZLA KURULUM YAPMA

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

## C SEÇENEĞİ: CİHAZDAN KURULUM YAPMA

Ekranı kaydırarak değerleri düzenleyin ve seçiminizi onaylamak için dokunun. Herhangi bir noktada geri dönmek ve bir ayarı değiştirmek isterseniz değiştirmek istediğiniz ayara gelene kadar düğmeye basın.



Saatten kurulum yapılırken saatinizin henüz Polar Flow web hizmetine bağlı olmadığını unutmayın. Saatinizin cihaz yazılımı güncellemelerini sadece Polar Flow üzerinden edebilirsiniz. Saatinizden ve Polar'ın benzersiz özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından kurulum yapmanız gerekir.

## DÜĞME İŞLEVLERİ VE DOKUNMATİK EKREN

### DÜĞME İŞLEVLERİ

Saatinizde kullanım durumuna bağlı olarak farklı işlevleri olan beş düğme bulunur. Düğmelerin farklı modlarda hangi işlevlere sahip olduğunu görmek için aşağıdaki tabloları inceleyebilirsiniz.





## SAAT GÖRÜNÜMÜ VE MENÜ

IŞIK/EKG	GERİ	TAMAM	YUKARI/AŞAĞI
Ekranı aydınlatır	Menüye girer	Ekranı gösterilen seçimi onaylar	Saat görünümünde saat kadranını değiştirir
Düğmeleri kilitlemek için basılı tutun ve ekrana dokunun	Bir önceki seviyeye geri döner	Egzersiz öncesi moduna girmek için basılı tutun	Seçim listelerinde dolaşılmasını sağlar
EKG'yi kaydederken parmağınızı bu düğmeye yerleştirin. Ayrıntılı talimatlar için <a href="#">Bilekten EKG ölçümü</a> 'ne bakın.	Ayarları değiştirmeden bırakır	Saat kadranında gösterilen bilgileri daha detaylı biçimde görüntülemek için basın	Seçilen bir değeri ayarlar
	Seçimleri iptal eder		
	Menüden saat moduna geri dönmek için basılı tutun		
	Saat görünümünde eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için basılı tutun		

## EGZERSİZ ÖNCESİ MODU

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

## EGZERSİZ YAPARKEN

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

## RENKLİ DOKUNMATİK EKРАН

Renkli dokunmatik ekran ile görünüm, listeler ve menüler arasında kolayca geçiş yapabilir, ekrana dokunarak ekrandaki öğeleri seçebilirsiniz.

- Seçimlerinizi onaylamak ve öğeleri seçmek için ekrana dokunun.
- Menüde gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- [Görünümlere](#) erişmek için saat görünümünde ekranı sola veya sağa kaydırın.
- Saat görünümünde [hızlı ayarlar](#) menüsüne erişmek için ekranı üst kısmından aşağı kaydırın.
- Saat görünümünde bildirimleri görmek için ekranı aşağıdan yukarı doğru kaydırın.
- Ayrıntılı bilgi almak için ekrana dokunun.

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

## HAREKETLER

### Arka plan ışığını etkinleştirme

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

### Bildirimleri Görüntüleme

Ekranı alt kısmından yukarı kaydırarak veya saat titrer titremez bileğinizi çevirip saatinizi bakarak bildirim görüntüleyin. Ekranın altındaki kırmızı nokta yeni bildirimlerinizin olduğunu gösterir. Daha fazla bilgi için [Telefon bildirimleri](#)'ne bakın.

## SAAT KADRANI, GÖRÜNÜMLER VE MENÜ

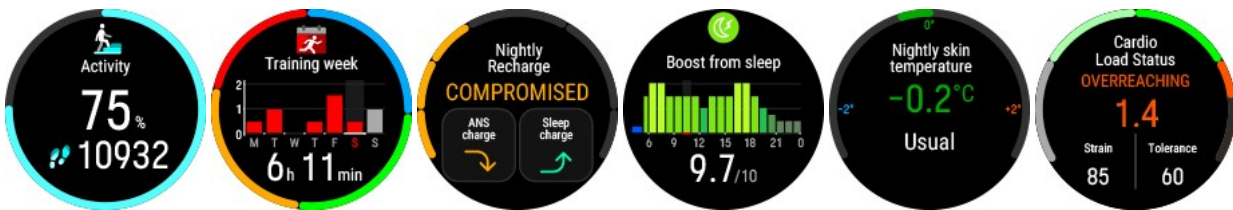
### SAAT KADRANI

Önceden tanımlanmış bir dizi seçenek arasından farklı stiller ve renkler seçerek Polar Grit X2 Pro saatinizi özelleştirebilirsiniz. Ayrıca saat kadrani görünülenecek araçları seçebilirsiniz. Araçlar, bilgileri bir bakışta görmenizi sağlamanın yanı sıra işlemlere hızlı bir şekilde erişmenize olanak tanır. Daha fazla bilgi için [Saat kadrani ayarları](#) bölümüne göz atın.



### GÖRÜNÜMLER

Polar Grit X2 Pro görünümüne erişmek için saat kadrani sola veya sağa kaydırın. Görünüm sayesinde birbirinden çeşitli en doğru ve güncel bilgilere bileğinizi çevirerek ulaşabilirsiniz. Ekranı sola veya sağa kaydırarak görünüm arasında gezin ve ekrana dokunarak daha ayrıntılı bir görüme erişin. Görüntülenmesini istediğiniz görünümü seçebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Görünüm](#) bölümüne bakın.





## MENÜ

Düğmeye basarak menüye girin ve ekranı yukarı veya aşağı kaydırarak menüde gezin. Ekran dokunarak seçimleri onaylayın ve düğmeye basarak geri dönün.

### Egzersiz başlatın



Egzersiz seanslarınızı buradan başlatabilirsiniz. Ekran dokunarak veya TAMAM düğmesine basarak egzersiz öncesi moduna girin ve kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.

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

Bu konuda ayrıntılı talimatlar için [Egzersiz seansı başlatma](#) bölümüne bakın.

### Serene rehberli nefes egzersizi



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

Daha fazla bilgi için [Serene™ rehberli nefes egzersizi](#) bölümüne bakın.

### Strava Live Segmentleri



#### Strava live segmentleri

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

Daha fazla bilgi için [Strava live segmentleri](#) bölümünü inceleyin.

### Enerji depolama



FuelWise™ akıllı enerji depolama yardımcısı ile egzersiz seanslarınız boyunca enerjinizi koruyun. FuelWise™, uzun seanslarınız sırasında size yeterli enerji düzeyini korumanız ve enerji depolamanız için üç farklı hatırlatma sunar. Bunlar Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı, Manuel karbonhidrat hatırlatıcı ve İçecek hatırlatıcıdır.

Daha fazla bilgi için [Enerji Depolama](#) bölümüne bakın.



**Zamanlayıcılar** bölümünde alarmı, kronometreyi ve geri sayım zamanlayıcısını bulabilirsiniz.

### Alarm

Alarm tekrarını ayarlayın: **Kapalı, Bir kez, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün. Bir defa, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün** seçeneklerinden birini belirlerseniz alarm saatini de ayarlayın.



Alarm açık olarak ayarlandığında saat görünümünde bir saat simgesi gösterilir.

### Kronometre

Kronometreyi başlatmak için ekranın üst yarısına dokunun. Tur eklemek için TAMAM düğmesine basın. Kronometreyi duraklatmak için GERİ düğmesine basın.





### Geri Sayım Zamanlayıcısı

Geri sayım zamanlayıcısını belirli bir süreden geri sayması için ayarlayabilirsiniz.

Geri sayım yapılacak süreyi ayarlayın, TAMAM düğmesine dokunarak onaylayın ve geri sayım zamanlayıcısını başlatın. Geri sayım zamanlayıcısı, saat kadranının üst kısmına eklenir.



Geri sayım tamamlandığında saat titreyerek sizi bilgilendirir. Zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için  simgesine, iptal etmek ve saat görünümüne geri dönmek için ise  simgesine dokunun.



Egzersiz sırasında aralık zamanlayıcısını ve geri sayım zamanlayıcısını kullanabilirsiniz. Zamanlayıcı görünümünü egzersiz görünümüne Flow'daki spor profili ayarlarından ekleyin ve ayarları saatinizle senkronize edin. Egzersiz sırasında zamanlayıcı kullanımı hakkında daha fazla bilgi için [Egzersiz yaparken](#) bölümüne bakın.



### Ortostatik test

Ortostatik test yapabilir, en güncel sonuçlarınızı ortalamanızla karşılaştırabilir ve test dönemini sıfırlayabilirsiniz.

Ayrıntılı talimatlar için [Ortostatik test](#) bölümüne bakın.

### Bacak kasları için toparlanma testi

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

Daha fazla bilgi için [Bacak Kasları için Toparlanma Testi](#) bölümüne bakın.

### SpO2

SpO2 testi, kanınızdaki oksijen yüzdesini yansıtan kan oksijen seviyenizi (SpO2) ölçer. Bu ölçüm, vücudunuzun yüksek rakım gibi belirli koşullara karşı nasıl adapte olduğunu anlamana yardımcı olabilir.

Daha fazla bilgi için [SpO2 ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

### ECG

EKG testi kalbinizin ürettiği elektrik sinyallerinin gücünü ve zamanlamasını ölçer. Test sonucuna göre ortalama kalp atış hızı, kalp atış hızı değişkenliği, iki atış arasındaki süre ve nabız alma süresi (PAT) bilgilerinize dayalı bir EKG sinyali grafiği sağlarız. Bu ölçümler sayesinde kalbinizin ve atardamarlarınızın sağlığını takip edebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [Bilekten EKG ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

### Yürüyüş testi

Aerobik kondisyonunuzun gelişimini takip etmek Yürüyüş Testinden yararlanabilirsiniz. Yürüyüş Testi kolay, güvenli ve tekrarlaması kolay bir testtir.

Daha fazla bilgi için [Yürüyüş Testi](#) bölümünü inceleyin.

### Koşu testi

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

Daha fazla bilgi için [Koşu Performansı Testi](#) bölümüne bakın.

### Bisiklet testi

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

Daha fazla bilgi için [Bisiklet Performansı Testi](#) bölümüne bakın.

### Kondisyon testi

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

Daha fazla bilgi için [Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle Kondisyon Testi](#) bölümünü inceleyin.



Saatinizde aşağıdaki ayarları düzenleyebilirsiniz:

- [Genel ayarlar](#)
- [Görünümler](#)
- [Saat kadranı](#)
- [Saat ve tarih](#)
- [Fiziksel ayarlar](#)



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

[Saatiniz hakkında](#) bölümünün altında saatinizin cihaz kimliğini, cihaz yazılımı sürümünü, HW modelini ve A-GPS son geçerlilik tarihini kontrol edebilirsiniz. Ayrıca saatinizi yeniden başlatabilir, kapatabilir veya saatinizdeki tüm verileri ve ayarları sıfırlayabilirsiniz.

## ARKA PLAN IŞIĞI VE EKРАН AYARLARI

### ARKA PLAN IŞIĞINI ETKİNLEŞTİRME

Arka plan ışığı sürekli yanmaz. Böylece saatinizin pil ömründen tasarruf etmenizi sağlar. Arka plan ışığı, saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde otomatik olarak yanar.



**Rahatsız etme** özelliği açıkken arka plan ışığını etkinleştirme hareketi **devre dışı bırakılır**. **Rahatsız etme** özelliği açıkken düğmeye basarak arka plan ışığını etkinleştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Hızlı ayarlar](#) bölümüne göz atın.

### ARKA PLAN IŞIĞI PARLAKLIĞI

Arka plan ışığının parlaklığını **Genel ayarlar** bölümünden **Yüksek**, **Orta** veya **Düşük** olarak ayarlayabilirsiniz.

Arka plan ışığı parlaklığı varsayılan olarak **Yüksek** seçeneğine ayarlıdır. Arka plan ışığının parlaklığını azaltarak pil ömründen tasarruf edebilirsiniz.



Ekran parlaklığı çevrenizdeki ortam ışığına göre otomatik olarak ayarlayan bir ortam ışığı sensörü bulunur.

### HER ZAMAN AÇIK EKРАН

Ekranı ışığı kapalı vaziyette zamanı gösterecek şekilde ya da etkin olmadığında tamamen kapanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Varsayılan olarak ekran tamamen kapanır. Ayarları değiştirmek için **Genel Ayarlar > Ekran sürekli açık** kısmına gidin ve **Zamanı göster** öğesini seçin.



Sürekli açık (**Zamanı göster**) seçimi yapıldığında pil tüketiminizin daha hızlı olacağını unutmayın.




**Rahatsız etme** özelliği açıkken Ekran sürekli açık özelliği **devre dışı bırakılır**.

### Egzersiz yaparken

**Ekran sürekli açık** ayarına, egzersiz öncesi modunda [hızlı menüden](#) ve bir egzersiz seansı sırasında duraklatarak erişebilirsiniz. Sürekli açık seçiliyse saat ekranınız egzersiz seansı boyunca açık kalır. Lütfen sürekli açık ayarının, pilinizi

varsayılan ayardan daha hızlı tüketeceğini ve ekranınızın kullanım ömrünü etkileyebileceğini unutmayın.

1. Hızlı menüye gitmek için egzersiz öncesi modundayken IŞIK düğmesine basın veya  seçeneğine dokunun. Egzersiz yaparken: Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine, ardından hızlı menüye girmek için IŞIK düğmesine basın.
2. **Ekran sürekli açık** seçeneğini belirledikten sonra **Kapalı, Yalnızca bu seans için** veya **Bu spor için** arasından seçim yapın.

**Yalnızca bu seans için** seçiliyse egzersiz seansınızı tamamladığınızda bu ayar varsayılan olarak yeniden **Kapalı** durumuna geçer. **Bu spor için** seçiliyse ayar, bu sporla ilgili gelecekteki egzersiz seanslarında da geçerli olacaktır.

## AKILLI TELEFONLARIN SAATİNİZLE EŞLEŞTİRİLMESİ

Akıllı telefonları saatinizle eşleştirebilmek için saatinizi [Saatinizin kurulumu](#) bölümünde anlatıldığı şekilde Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından kurmanız gerekir. Saatinizin kurulumunu bir akıllı telefon ile yaptıysanız saatiniz zaten eşleştirilmiştir. Kurulumu bilgisayarla yaptıysanız ve saatinizi Polar Flow uygulamasıyla kullanmak istiyorsanız saatinizi akıllı telefonunuz ile şu şekilde eşleştirin:

### Akıllı telefonla eşleştirmeden önce:

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

### Akıllı telefon ile eşleştirmek için:

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



**Android kullanıcıları:** Birden çok Polar Flow uygulaması uyumlu Polar cihazı kullanıyorsanız Polar Flow uygulamasında Grit X2 Pro'ü aktif cihaz olarak seçtiğinizden emin olun. Böylece Polar Flow uygulaması saatinize bağlanması gerektiğini anlar. Polar Flow uygulamasında **Cihazlar** seçeneğine gidin ve Grit X2 Pro'ü seçin.

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

## EŞLEŞTİRMENİN SİLİNMESİ

Bir akıllı telefonla eşleştirmeyi silmek için:

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

## CİHAZ YAZILIMININ GÜNCELLENMESİ

Saatinizi güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda cihaz yazılımını güncellediğinizden emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, saatinizin işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için

gerçekleştirilir.



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

## AKILLI TELEFON VEYA TABLET İLE

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



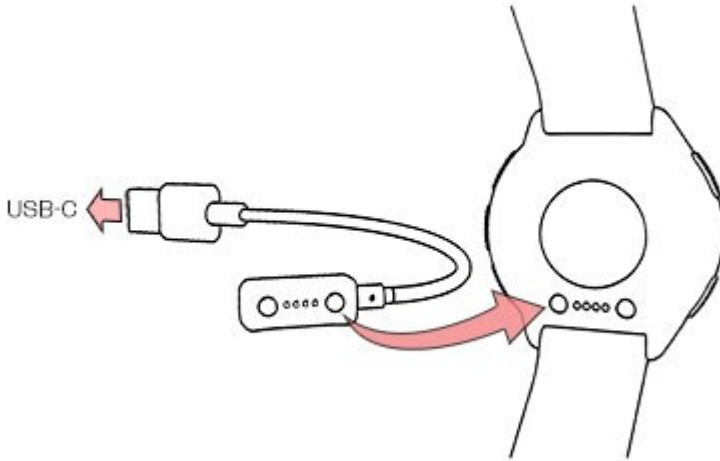
Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımı güncellemesi 20 dakika sürebilir.

## BİLGİSAYAR İLE

Yeni bir cihaz yazılımı kullanılabilir olduğunda, saati bilgisayarınıza bağladığınızda FlowSync bir bildirim görüntüler. Cihaz yazılımı güncellemeleri FlowSync aracılığıyla indirilir.

### Cihaz yazılımını güncellemek için:

1. Kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın. Kablonun yerine oturduğundan emin olun. Kablodaki çıkıntıyı saatinizdeki yuvayla (kırmızıyla işaretlenmiş olan) hizalayın.



2. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
3. Eşitleme işleminden sonra cihaz yazılımını güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur.
4. **Evet**'i seçin. Yeni cihaz yazılımı yüklenir (bu işlemin tamamlanması 10 dakika sürebilir) ve saatiniz yeniden başlatılır. Saati bilgisayarınızdan çıkarmadan önce lütfen cihaz yazılımı güncellemesinin tamamlanmasını bekleyin.



## GENEL AYARLAR

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

**Genel ayarlar**'da aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Eşleştirme ve eşitleme**
- **Bisiklet ayarları** (Sadece bisiklet sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür)
- **Kesintisiz kalp atış hızı takibi**
- **Dinlenme takibi**
- **Uçuş modu**
- **Ekran parlaklığı**
- **Ekran sürekli açık**
- **Rahatsız etme**
- **Telefon bildirimleri**
- **Müzik kontrolleri**
- **Birimler**
- **Dil**
- **Hareketsizlik uyarısı**
- **Titreşim**
- **Yön uyduları**

## EŞLEŞTİRME VE EŞİTLEME

- **Akıllı telefonla eşleştir ve eşitle/Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir**: Sensörleri ya da akıllı telefonları saatinizle eşleştirin. Polar Flow uygulaması ile verilerinizi eşitleyin.
- **Eşleştirilmiş cihazlar**: Burada saatinizle eşleştirilmiş tüm cihazları görüntüleyebilirsiniz. Bunlar arasında kalp atış hızı sensörleri ve akıllı telefonlar bulunabilir.

## BİSİKLET AYARLARI



Bisiklet ayarları sadece bisiklet sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

- **Tekerlek boyutu**: Tekerlek boyutunu milimetre cinsinden belirleyin. Boyutu 10 mm ila 3999 mm arasında ayarlayabilirsiniz. Tekerlek boyutunu ölçme talimatları için [Sensörleri saatinizle eşleştirme](#) başlığına bakın.
- **Aynakol uzunluğu**: Aynakol uzunluğunu milimetre cinsinden belirleyin. Bu ayar sadece güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.
- **Kullanımdaki sensörler**: Bisiklete bağladığınız tüm sensörleri görüntüleyin.

## KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI TAKİBİ

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

Daha fazla bilgi için [Kesintisiz Kalp Atış Hızı](#) bölümüne bakın.

## DİNLENME TAKİBİ

Dinlenmenizi nasıl takip edeceğinizi seçin.

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

Otomatik dinlenme takibi ve gecelik ölçümlere dayalı ipuçları için **Nightly Recharge**'ı seçin. Saat, Kesintisiz kalp atış hızı izleme özelliği açık değilse bu özelliği açmanızı ister. Nightly Recharge'ın çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı

takibinin etkin halde olması gerekir. **Açık** ya da **Sadece gece** seçeneğini belirleyin. **Sadece gece** modunu seçerseniz kalp atış hızı izlemeyi yatağa girebileceğiniz en erken zamanda başlayacak şekilde ayarlayın.

## UÇUŞ MODU

**Açık** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin.

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

## EKRAN PARLAKLIĞI

Ekran parlaklığını **Yüksek**, **Orta** veya **Düşük** olarak ayarlayabilirsiniz. Ekran parlaklığı varsayılan olarak **Yüksek** seçeneğine ayarlıdır.

## EKRAN SÜREKLİ AÇIK

Ekranın ışığı kapalı vaziyette zamanı göstermesini istiyorsanız **Zamanı göster** ögesini seçin. Ekranın tamamen kapanmasını istiyorsanız **Kapalı**'yı seçin.

Varsayılan olarak ekran tamamen kapanır. Sürekli açık (**Zamanı göster**) seçimi yapıldığında pil tüketiminizin daha hızlı olacağını unutmayın.

## RAHATSIZ ETME

Rahatsız etme özelliğini **Açık**, **Kapalı** veya **Açık ( - )** hale getirin. Rahatsız etme özelliğinin açık olacağı zaman aralığını ayarlayın. **Başlangıç zamanı** ve **Bitiş zamanı** değerlerini seçin. Bu özellik açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almazsınız. Ayrıca arka plan ışığını etkinleştirme hareketi ve Ekran sürekli açık özelliği devre dışı bırakılır.

## TELEFON BİLDİRİMLERİ

Telefon bildirimlerini **Kapalı**, **Egzersiz yapmıyorken açık**, **Egzersiz sırasında açık** veya **Sürekli açık** olarak ayarlayın. Bildirimler, egzersiz yapmıyorken ve egzersiz seansları sırasında kullanılabilir.

## MÜZİK KONTROLLERİ

Egzersiz seansları sırasında müziği kontrol etmek için **Egzersiz ekranını**, egzersiz yapmıyorken kontrollere erişmek için ise **Görünümler**'i seçin. Müzik kontrolleri varsayılan olarak açıktır. Müzik kontrollerini kullanmak istemezseniz iki seçimi de kaldırarak devre dışı bırakabilirsiniz. Bitirdiğinizde **Kaydet**'e tıklayın.

## BİRİMLER

Metrik (**kg**, **cm**) ya da İngiliz ölçü birimini (**lb**, **ft**) seçin. Kilo, boy, mesafe ve hız ölçümlerinde kullanılacak birimleri belirleyin.

## DİL

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

## HAREKETSİZLİK UYARISI

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

## TİTREŞİM

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

## YÖN UYDULARI

**Daha iyi hassasiyet** (çift frekanslı GPS) veya **Güç tasarrufu** (tek frekanslı GPS) seçeneklerinden birini seçin. Daha fazla bilgi için [Yön uyduları](#) bölümüne bakın.

# GÖRÜNÜM SEÇME

Polar Grit X2 Pro görünümü size çeşitli zamana dayalı ve alakalı veriler sağlar. Saat kadranından sola veya sağa kaydırarak ya da YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak görünümlere erişebilirsiniz. Saat kadranlarınızı sağa veya sola kaydırabilir, YUKARI ve AŞAĞI düğmeleriyle saat kadranlarınız arasında geçiş yapabilir ve ekrana ya da TAMAM düğmesine basarak daha fazla ayrıntı görüntüleyebilirsiniz. **Ayarlar > Görünümler** bölümünden gösterilmesini istediğiniz görünümü seçin.

## Günlük etkinlik



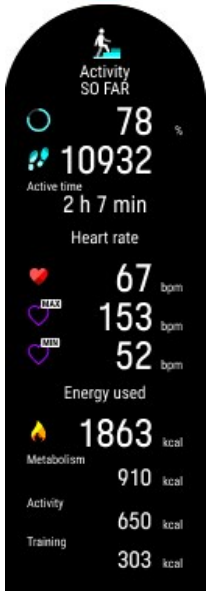
Günlük etkinlik hedefiniz ve attığınız adım sayısı doğrultusunda ne kadar ilerleme kaydettiğinizi görüntüleyin.

Günlük etkinlik hedefiniz doğrultusunda kaydettiğiniz ilerleme hem yüzde olarak hem de siz aktif oldukça tamamlanan bir daire şeklinde gösterilir. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.

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

- Etkin süre, sağlığınıza faydalı olan vücut hareketlerinizin toplam süresini size gösterir.
- [Kesintisiz kalp atış hızı özelliğini](#) kullanırken mevcut kalp atış hızınıza ve gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz. **Ayarlar > Genel ayarlar > Kesintisiz HR takibi** yolunu izleyerek saatinizdeki Kesintisiz kalp atış hızı özelliğini açabilir, kapatabilir veya yalnızca gece moduna alabilirsiniz.
- Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile yaktığınız kalori miktarı.

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

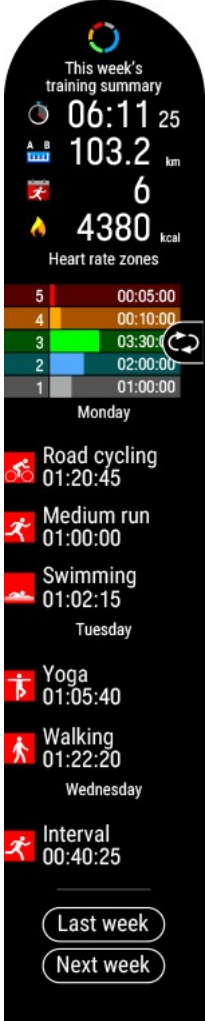


## Haftalık özet



Egzersiz haftanızın genel bakışını görüntüleyin. Haftalık toplam egzersiz zamanınız farklı egzersiz alanlarına ayrılmış şekilde ekranda gösterilir. Diğer ayrıntıları açmak için ekrana dokununuz. Her kalp atış hızı bölgesinde harcanan toplam kaloriyi ve zamanı, mesafeyi ve egzersiz seanslarını görüntüleyebilirsiniz. Tek seans hakkında daha fazla bilgi görüntülemek isterseniz görüntülemek istediğiniz seansa gidin ve özeti açmak için ekrana dokununuz.

Bunlara ek olarak geçen haftanın özeti ve ayrıntılarıyla birlikte sonraki hafta için planlanan seansları da görüntüleyebilirsiniz.

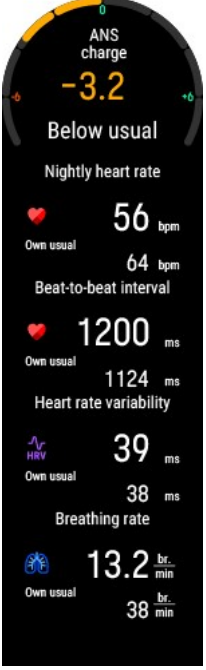


## Nightly Recharge



Uyandığınızda **Nightly Recharge durumunuzu** görebilirsiniz. Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge uykunuzun ilk saatlerinde otonom sinir sisteminizin (ANS) ne kadar rahatladığı (**ANS durumu**) ve ne kadar iyi uyuduğunuz (**uyku durumu**) ile ilgili bilgileri bir araya getirir. Daha fazla ayrıntı görmek için **ANS durumu** veya **Uyku durumu** ögesine dokununuz.

Daha fazla bilgi için [Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü](#) ya da [Sleep Plus Stages™ uyku takibi](#) bölümüne bakınız.

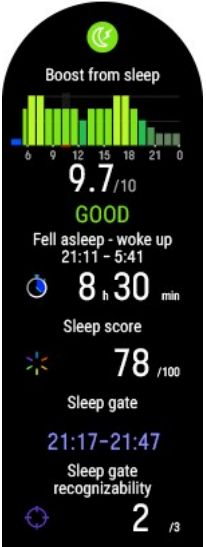


## Uykuya bağlı enerji



**Uykuya bağlı enerji** grafiği, son uykunuzun gün içindeki uykuya bağlı enerji seviyenizi nasıl etkileyeceğine yönelik tahmini gösterir. Daha açık renkler ve daha uzun sütunlar, yüksek enerji seviyesini gösterir. **Enerji puanı**, günlük tahmini tek bir sayıya dönüştürür. Böylece günler arasında karşılaştırma yapmanız kolaylaşır. Ayrıntılı bilgi almak için ekrana dokununuz.

Daha fazla bilgi için [SleepWise™ gün içinde atik olma kılavuzuna](#) göz atınız.



## Gece deri sıcaklığı



Saatiniz uyandığınızı algıladığında uyku esnasında ölçülen deri sıcaklığınızı 28 günlük ortalamayla karşılaştırır ve ortalamaya göre farkı gösterir. Ayrıntıları açarak son 7 geceye ait deri sıcaklığı ölçümlerini içeren grafiği görebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [Gece deri sıcaklığı](#) bölümüne bakın.



## Kardiyo yükü durumu

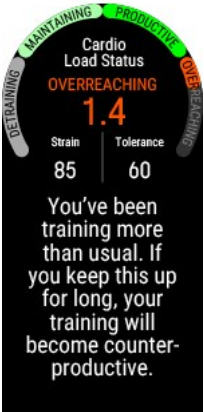


**Kardiyo Yükü Durumu** kısa dönem egzersiz yükü (**Zorlanma**) ve uzun dönem egzersiz yükü (**Tolerans**) değerleriniz arasındaki ilişkiye bakar. Buna bağlı olarak egzersiz yükü durumunuzun yetersiz egzersiz, koruma egzersizi, verimli egzersiz ve aşırı egzersiz durumlarından hangisine uyduğunu gösterir.

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

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

Daha fazla bilgi için [Training Load Pro](#) bölümüne bakın.

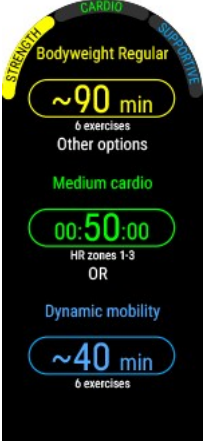


## FitSpark egzersiz kılavuzu



Saatiniz, egzersiz geçmişinizi, kondisyon seviyenizi ve mevcut dinlenme durumunuzu temel olarak sizin için en uygun egzersiz hedeflerini önerir. Önerilen tüm egzersiz hedeflerini görmek için ekrana dokununuz. Önerilen egzersiz hedefleri hakkında daha detaylı bilgi almak için bir hedefe dokununuz.

Daha fazla bilgi için [FitSpark günlük egzersiz kılavuzu](#) bölümüne bakınız.



## Navigasyon



Navigasyon görünümü mevcut rakımınızı, dört ana yönü ve haritadaki konumunuzu gösterir. Ekrana dokunduğunuzda aşağıdaki işlevlere erişebilirsiniz:

- Egzersiz yapmadığınız zamanlarda haritaya dokunarak çevrimdışı haritalara erişebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Çevrimdışı haritalar](#) bölümüne bakınız.
- Saatınızda mevcut haritaları görmek ve kullanılan alanı kontrol etmek için **Haritalar** seçeneğine dokununuz. Haritayı değiştirebilir veya konumuza göre otomatik seçilmesi için ayarlayabilirsiniz.
- Mevcut rakımınızı ve son 6 saat için rakım profilinizi görüntüleyin.
- Mevcut rakımınızı kalibre etmek için **Kalibre et** seçeneğini ve kalibrasyon yöntemini seçin: **Mevcut rakımımı ekleyeceğim, Akıllı telefonumdan kalibre et** veya **Saat konumunu kullan.**
- Egzersiz yapmadığınızda navigasyon görünümünden pusulaya erişebilirsiniz. Pusulayı kalibre etmek için en aşağı kadar kaydırın ve **Kalibre et** seçeneğini belirleyin. Pusula görünümünde mevcut duruş noktanızı sabitlemek için **TAMAM** düğmesine basın. Bu işlemden sonra sabit duruş noktanızdan ne kadar saptığınız, ekranda kırmızı ile gösterilir.



Kalibrasyon işlemini, saatiniz bileğinize takılıyken gerçekleştirin.



## Gün doğumu ve batımı



Mevcut konumunuzda güneşin ne zaman doğduğunu, ne zaman battığını ve gündüz uzunluğunu kontrol edin. Ayrıntılı bilgi almak için ekrana dokununuz.

- Gün batımı - karanlık
- Şafak - Gün doğumu
- Gündüz uzunluğu



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

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

## Hava durumu



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

Daha fazla bilgi için [Hava Durumu](#) bölümüne bakın.





## Müzik kontrolleri




Saatinizle Müzik kontrolleri görünümünden akıllı telefonunuzda çalan müziği ve medyayı kontrol edin.

Daha fazla bilgi için [Müzik kontrolleri](#) bölümüne göz atın.

## SAAT KADRANI AYARLARI

Saat kadrani ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Saat kadrani** yolunu izleyin.

Saat kadrani stilini ve saat kadrani içinde görüntülenecek bilgiyi seçin. Seçenekleri görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın ve seçimlerinizi  simgesine dokunarak onaylayın. Herhangi bir aşamada geri dönmek ve seçiminizi değiştirmek için düğmeye basarak önceki seviyeye dönebilirsiniz.

### DÜZEN

Önceden tanımlanmış bir dizi seçenek arasından saat kadrani düzenini seçin:

- Dört araçlı analog saat kadrani
- Üç araçlı dijital saat kadrani
- Dört araçlı dijital saat kadrani
- İki araçlı dijital saat kadrani



### KOLLAR VE ARKA PLAN


Kolları ve/veya arka plan stilini seçin. Seçenekler arasında aşağıdaki stiller bulunur:



### RENK TEMASI

Saat kadrani için renk teması seçin. Kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor, pembe ve gri renkleri arasından seçim yapabilirsiniz.

## ARAÇLAR

Saat kadranınıza araç eklemek için artı simgesine dokunun. Kullanılabilir araçların listesinde dolaşın. Kullanmak istediğiniz uygulamayı seçmek için dokunun. Tasarımınızı tamamlandığınızda yukarı kaydırın, ardından tasarımı onaylamak için  simgesine dokunun.



**Etkinlik** aracı günlük etkinlik hedefiniz doğrultusunda ne kadar ilerleme kaydettiğinizi yüzde cinsinden gösterir. Ayrıca günlük etkinlik hedefiniz, siz aktif oldukça tamamlanan bir daire ile gösterilir. Araca tıklayarak [Günlük etkinlik](#) görünümünü ayrıntılarına hızlı bir şekilde erişebilirsiniz.



**Adımlar** aracı attığınız adımları gösterir. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir. Araca tıklayarak [Günlük etkinlik](#) görünümünü ayrıntılarına hızlı bir şekilde erişebilirsiniz.



**Mevcut kalp atış hızı** aracı, Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini kullanırken saat kadranında mevcut kalp atış hızınızı göstermenizi sağlar. Araca tıklayarak [Günlük etkinlik](#) görünümünü ayrıntılarına hızlı bir şekilde erişebilirsiniz. Günlük etkinlik görünümünden mevcut kalp atış hızınıza ve gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz.



**Kalori** aracı egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile ne kadar kalori yaktığınızı gösterir. Araca tıklayarak [Günlük etkinlik](#) görünümünü ayrıntılarına hızlı bir şekilde erişebilirsiniz.



**Hava durumu** aracı mevcut sıcaklığı gösterir. Araca dokunarak [Hava durumu](#) görünümünü ayrıntılarına hızlı bir şekilde erişebilirsiniz.



**Gün Işığı** aracından mevcut konumunuzda güneşin ne zaman doğup batacağını kontrol edebilirsiniz. Araca dokunarak [Gün doğumu ve Gün batımı](#) görünümüne hızlı bir şekilde erişebilirsiniz.



[Navigasyon](#) görünümü detaylarına hızlıca erişmek için **Navigasyon** aracına dokunun. Buradan, egzersiz dışında çevrimdışı haritalara erişebilirsiniz.



**Pusula** aracı, yönünüzü hızlı bir şekilde bulmanızı sağlar. Pusula iğnesinin kırmızı ucu kuzeyi gösterir. Araca dokunarak pusulayı [Navigasyon](#) görünümünde açabilir ve pusulayı kalibre edebilirsiniz. Aracın kullanılabilmesi için pusulanın kalibre edilmesi gerekir.



**Rakım** aracı bulunduğunuz rakımı gösterir. Araca dokunduğunuzda [Navigasyon](#) görünümü ayrıntılarında rakım bilgisi açılır.



Saatinizdeki [EKG testine](#) hızlı bir şekilde erişmek için **EKG testi** aracına dokunun.



Saatinizdeki [SpO2 testine](#) hızlı bir şekilde erişmek için **SpO2** aracına dokunun.



Saatinizdeki [Bacak kasları için toparlanma testine](#) hızlı bir şekilde erişmek için **Sıçrama testi** aracına dokunun.



Saatinizdeki [Serene™ rehberli nefes egzersizine](#) hızlı bir şekilde erişmek için **Nefes egzersizi** aracına dokunun.



Müziği doğrudan saat kadranından duraklatmak ve oynatmak için **Müzik kontrolleri** aracına dokunun. Daha fazla bilgi için [Müzik kontrolleri](#) bölümüne göz atın.



El feneri modunu etkinleştirmek için **El Feneri** aracına dokunun. Ekran, maksimum parlaklık seviyesinde aydınlanır. El fenerini kapatmak için GERİ düğmesine basın.



Saatinizdeki kronometreye erişmek için **Kronometre** aracına dokunun. Kronometreyi başlatmak için ekranın üst yarısına dokunun. Tur eklemek için TAMAM düğmesine basın. Kronometreyi duraklatmak için GERİ düğmesine basın.



**Alarm** araçları bir sonraki alarmınızın saatini gösterir. Alarmı ayarlamak için araca dokunun. Alarm tekrarını ayarlayın: **Kapalı, Bir kez, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün. Bir defa, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün** seçeneklerinden birini belirlerseniz alarm saatini de ayarlayın.



Geri sayım zamanlayıcısı ayarlarına hızlı bir şekilde erişmek için **Geri sayım zamanlayıcısı** aracına dokunun. Geri sayım yapılacak süreyi ayarlayın, onaylamak için yeşil tik simgesine dokunun ve geri sayım zamanlayıcısını başlatın. Geri sayım tamamlandığında saat titreyerek sizi bilgilendirir. Zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için simgesine, iptal etmek ve saat görünümüne geri dönmek için ise simgesine dokunun.



**Pil durumu** aracı pilde kalan şarj seviyesini gösterir.

**Analog saniyeler, Dijital saniyeler, Tarih, Polar logosu** ve **Paraf** seçebileceğiniz diğer araç seçenekleridir:



## SAAT VE TARİH

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

### SAAT

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



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

### TARİH

Tarihi ayarlayın.

### TARİH BİÇİMİ

**Tarih biçimi** seçiminizi yapın; **aa/gg/yyyy**, **gg/aa/yyyy**, **yyyy/aa/gg**, **gg-aa-yyyy**, **yyyy-aa-gg**, **gg.aa/yyyy** ya da **yyyy.aa.gg** seçeneklerinden birini tercih edebilirsiniz.



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

### HAFTANIN İLK GÜNÜ

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



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

## FİZİKSEL AYARLAR

Fiziksel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Fiziksel ayarlar** yolunu izleyin. Kalp atış hızı bölgesi sınırları ve kalori yakımı gibi ölçüm değerleri üzerinde etkileri olduğundan, özellikle kilo, boy, doğum tarihi ve cinsiyet gibi fiziksel bilgilerinizi doğru şekilde girmeniz önemlidir.

**Fiziksel ayarlar** bölümünde şunlar yer alır:

- Kilo
- Boy
- Doğum tarihi
- Cinsiyet
- Egzersiz geçmiş
- Etkinlik hedefi
- Tercih edilen uyku süresi
- Maksimum kalp atış hızı
- Dinlenirken kalp atış hızı
- $VO_{2max}$
- Saatimi takıyorum

### KİLO

Kilonuzu kilogram (kg) veya libre (lbs) cinsinden girebilirsiniz.

### BOY

Boyunuzu santimetre (metrik sistem) veya fit-inç (İngiliz ölçü sistemi) cinsinden girebilirsiniz.

### DOĞUM TARİHİ

Doğum tarihinizi girin. Tarih ayarlarının sırası, seçtiğiniz tarih biçimine (24 saat: gün - ay - yıl/12 saat: ay - yıl - gün) bağlıdır.

### CİNSİYET

**Erkek** veya **Kadın** seçeneğini belirleyin.

### EGZERSİZ GEÇMİŞİ

Egzersiz geçmiş, uzun dönem fiziksel etkinlik seviyenizi değerlendirir. Son üç aydaki fiziksel etkinliğinizin genel miktarını ve yoğunluğunu en iyi tanımlayan seçeneği belirleyin.

- **Arada sırada (haftada 0-1 saat):** Düzenli olarak programlı bir spor veya ağır fiziksel aktivite yapmıyorsunuz (örneğin, sadece keyif için yürüyüş yapıyorsunuz ya da hızlı nefes alıp vermek veya ter atmak için sadece arada bir egzersiz yapıyorsunuz).
- **Düzenli (haftada 1-3 saat):** Düzenli olarak programlı bir spor yapıyorsunuz (örneğin, haftada 5-10 km/3-6 mil koşuyorsunuz veya benzer bir fiziksel aktivite için haftada 1-3 saat harcıyorsunuz ya da işiniz orta düzeyde fiziksel aktivite gerektiriyor).
- **Sık (haftada 3-5 saat):** Haftada en az 3 kez ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz (örneğin, haftada 20-50 km/12-31 mil koşuyorsunuz veya benzer bir fiziksel aktivite için haftada 3-5 saat harcıyorsunuz).

- **Çok sık (haftada 5-8 saat):** Haftada en az 5 kez ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz ve bazen toplu spor etkinliklerine katılıyorsunuz.
- **Yarı profesyonel (haftada 8-12 saat):** Neredeyse her gün ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz ve egzersiz amacınız rekabet açısından performansınızı artırmak.
- **Profesyonel (haftada 12 saatten fazla):** Dayanıklı bir sporcusunuz. Rekabet amacıyla performansınızı artırmak için ağır fiziksel egzersizler yapıyorsunuz.

## ETKİNLİK HEDEFİ

**Günlük etkinlik hedefi**, günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmeniz için iyi bir yoldur. Buradaki üç seçenektan tipik etkinlik düzeyinize uygun olanı seçerek günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar aktif olmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Günlük etkinlik hedefinizi gerçekleştirmek için gereken zaman seçtiğiniz etkinlik seviyesine ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Yaş ve cinsiyet de etkinlik hedefinize ulaşmanız için gereken zorluk derecesini etkiler.

### Seviye 1

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

### Seviye 2

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

### Seviye 3

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

## TERCİH EDİLEN UYKU SÜRESİ

Her gece ne kadar uyumayı planladığınızı belirlemek üzere **Tercih ettiğiniz uyku süresi**'ni ayarlayabilirsiniz. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saat uykunun sizin için çok fazla ya da çok az olduğunu düşünüyorsanız tercih ettiğiniz uyku süresini bireysel ihtiyaçlarınıza göre ayarlamayı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.

## MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI

Mevcut maksimum kalp atış hızı değerini biliyorsanız maksimum kalp atış hızınızı girin. Bu değer ilk kez ayarlanırken yaşınıza göre tahmin edilen maksimum kalp atış hızınız (220 - yaşınız) varsayılan olarak görüntülenir.

Enerji tüketimini tahmin etmek için  $HR_{max}$  kullanılır.  $HR_{max}$ , maksimum fiziksel yorgunluk sırasında dakikadaki en yüksek kalp atışı sayısıdır. Bireysel  $HR_{max}$  değerini belirlemenin en doğru yöntemi, bir laboratuvarında maksimum egzersiz stres testi yaptırmaktır. Maksimum kalp atış hızı ayrıca egzersiz yoğunluğunuzu belirleme konusunda da çok önemlidir. Bu değer bireyseldir, yaşınıza ve genetik faktörlere bağlıdır. Maksimum kalp atış hızınızı öğrenmek için [Koşu Performansı Testi](#) yapabilirsiniz.

## DİNLENİRKEN KALP ATIŞ HIZI

Dinlenirken kalp atış hızınız, tam dinlenme sırasında ve dikkat dağınıcı unsurlar yokken bir dakikadaki en düşük kalp atışı sayısıdır (bpm cinsinden ölçülür). Yaşınız, kondisyon seviyeniz, genetik faktörler, sağlık durumunuz ve cinsiyetiniz dinlenirken kalp atış hızınızı etkiler. Yetişkinler için tipik değer 55-75 bpm aralığındadır ancak kondisyonunuz çok iyiyse dinlenirken kalp atış hızınız bundan çok daha düşük olabilir.

Dinlenirken kalp atış hızınızı, iyi bir gece uykusunun ardından sabah uandıktan hemen sonra ölçmenizi tavsiye ederiz. Rahatlamaya yardımcı oluyorsa önce tuvalete gidebilirsiniz. Ölçümden önce zorlayıcı egzersizler yapmayın ve herhangi bir aktiviteden sonra tamamen dinlenmiş olduğunuzdan emin olun. Ölçümü, mümkünse birbirini izleyen günlerin sabahında olacak şekilde birden çok kez yapmalı ve ortalama dinlenirken kalp atış hızınızı hesaplamalısınız.

**Dinlenirken kalp atış hızınızı hesaplamak için:**

1. Saatinizi takın. Sirtüstü uzanın ve rahatlayın.
2. Yaklaşık 1 dakika sonra, giyilebilir cihazınızda bir egzersiz seansı başlatın. Herhangi bir spor profili seçin (örneğin, Diğer iç mekan).
3. Kımıldamayın ve 3-5 dakika boyunca sakince nefes alın. Ölçüm esnasında egzersiz verilerinize bakmayın.
4. Polar cihazınızdaki egzersiz seansını durdurun. Giyilebilir cihazı Polar Flow uygulaması veya web hizmeti ile eşitleyin ve en düşük kalp atış hızı (minimum kalp atış hızı) değeriniz için egzersiz özetine göz atın. Bu, dinlenirken kalp atış hızınızdır. Dinlenirken kalp atış hızınızı Polar Flow'da fiziksel ayarlarınıza girin.

## VO<sub>2</sub>MAX

VO<sub>2</sub>max değerinizi belirleyin.

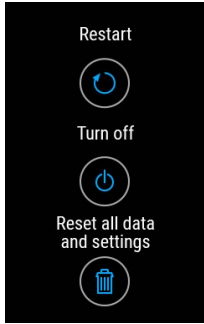
VO<sub>2</sub>max (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabilirdiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. VO<sub>2</sub>max kondisyon testleriyle (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri) ölçülebilir ya da tahmin edilebilir. VO<sub>2</sub>max değerinizi öğrenmek için [Koşu Performansı Testi](#) veya [Bisiklet Performansı Testi](#) yapabilirsiniz.

## SAATİMİ TAKIYORUM

Sol el veya Sağ el seçeneğini belirleyin.

## SAATİNİZ HAKKINDA

Saatinizin cihaz kimliğine, cihaz yazılımı sürümüne, HW modeline ve A-GPS son geçerlilik tarihine ve Polar Grit X2 Pro'ya özel yasal etiketlere bakın. Saatinizi yeniden başlatın, kapatın veya saatinizdeki tüm verileri ve ayarları sıfırlayın.



**Yeniden başlat:** Saatinizde bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı yeniden başlatmayı deneyebilirsiniz. Saatinizi yeniden başlattığınızda, saatteki ayarlarınız veya kişisel verileriniz silinmez. Ayrıca GERİ ve AŞAĞI düğmelerini aynı anda 10 saniye basılı tutarak da saatinizi yeniden başlatabilirsiniz.

**Kapat:** Saatinizi kapatır. TAMAM düğmesini basılı tutup tekrar açabilirsiniz.

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

**Lisanslar** seçeneğini bulana kadar ekranı aşağı kaydırın. **Sertifikalar** kısmının altında Polar Grit X2 Pro'ya özel yasal etiketleri bulabilirsiniz.

# HIZLI AYARLAR

## Hızlı ayarlar menüsü



Saat görünümünde **Hızlı ayarlar** menüsünü açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırın. Ekranı sola veya sağa kaydırarak göz atın ve bir özellik seçin. Hızlı ayarlar menüsünde görmek istediğiniz özellikleri özelleştirmek için **+** seçeneğine dokununuz.

- **Alarm:** Alarm tekrarını ayarlayın: **Kapalı, Bir kez, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün. Bir defa, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün** seçeneklerinden birini belirlerseniz alarm saatini de ayarlayın.
- **Geri sayım zamanlayıcısı:** Geri sayım süresini ayarlamak için aşağı veya yukarı kaydırın, seçiminizi onaylamak için yeşil tik simgesine tıklayın ve geri sayım zamanlayıcısını başlatın.
- **Rahatsız etme:** Rahatsız etme özelliğini etkin hale getirmek veya devre dışı bırakmak için rahatsız etme simgesine dokununuz. Rahatsız etme özelliği açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almazsınız. Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.
- **Uçuş modu:** Uçuş modunu etkin hale getirmek veya devre dışı bırakmak için uçuş modu simgesine dokununuz. Uçuş modu, saatinizin tüm kablosuz iletişimini kapatır. Saatinizi kullanmaya devam edebilirsiniz ancak verilerinizi Polar Flow mobil uygulamasıyla eşitleyemez veya saatinizi kablosuz aksesuarlarla beraber kullanamazsınız.
- **El feneri:** El feneri modunu etkinleştirmek için el feneri simgesine dokununuz. Ekran, maksimum parlaklık seviyesinde aydınlanır. El fenerini kapatmak için GERİ düğmesine basın.

Pil durumu simgesi pilde kalan şarj seviyesini gösterir.

## EKRAN SİMGELERİ



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



**Rahatsız etme** modu açık. Rahatsız etme özelliği açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almazsınız. Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.



Titreşimli alarm ayarlandı. Alarmı ayarlamak için **Zamanlayıcılar > Alarm** bölümüne gidin.



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



**Ekran kilidi** açık. Ekranın kilidini açmak için 2 saniye boyunca düğmeye basın.

## YENİDEN BAŞLATMA VE SIFIRLAMA

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

## SAATİ YENİDEN BAŞLATMAK İÇİN

1. Saatinizde GERİ düğmesine basın, **Ayarlar > Saatiniz hakkında** bölümüne gidin.
2. En aşağı kadar kaydırın ve **Saatinizi yeniden başlatın** seçeneğini belirleyin.

Ayrıca GERİ ve AŞAĞI düğmelerine aynı anda 10 saniye basılı tutarak da saatinizi yeniden başlatabilirsiniz.

## SAATİ FABRİKA AYARLARINA SIFIRLAMAK İÇİN

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

### FlowSync ile fabrika ayarlarına sıfırlama

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

### Saatten fabrika ayarlarına sıfırlama

1. Saatinizde GERİ düğmesine basın, **Ayarlar > Saatiniz hakkında** bölümüne gidin.
2. En aşağı kadar kaydırın ve **Verileri sıfırla** seçeneğini belirleyin.

Fabrika ayarlarına sıfırladıktan sonra telefon veya bilgisayar kullanarak saatinizi yeniden [kurmanız](#) gerekir. Kurulum sırasında sıfırlamadan önce kullandığınız Polar hesabını kullanmayı unutmayın.



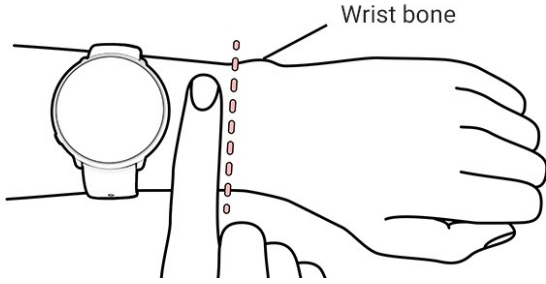
## BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMÜ

[Polar Elixir™ sensörün füzyon teknolojisi](#) sayesinde saatiniz ile bileğinizden kalp atış hızınızı ölçebilirsiniz. Egzersiz sırasında vücudunuzun durumuyla ilgili birçok kişisel ipucu bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes sayısı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Hem iç hem de dış etkenlere bağlı ve nesnel bir değer olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bilgiler sağlar.

### BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜLÜRKEN VEYA UYKUNUZ TAKİP EDİLİRKEN SAATİNİZİ TAKMA

Egzersiz sırasında bilekten kalp atış hızını doğru bir şekilde ölçmek için [Kesintisiz kalp atış hızı takibi](#) ve [Nightly Recharge](#) özelliklerini kullanırken veya [Sleep Plus Stages](#) özelliği ile uykunuzu takip ederken saatinizi doğru taktığınızdan emin olun:

- Saatinizi bileğinizin üstüne bilek kemiğinizin en az bir parmak genişliğinde yukarısına gelecek şekilde takın (bkz. aşağıdaki resim).
- Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Arkadaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir. Bilekliğin çok gevşek olup olmadığını kontrol etmenin iyi bir yolu, kolunuzun her iki tarafından bilekliği hafifçe yukarı ittiğinizde sensörün cildinizden kalkmadığını doğrulamaktır. Bilekliği yukarı ittirirken sensördeki LED ışığın yandığını görmemeniz gerekir.
- En doğru kalp atış hızı ölçümü için saatinizi kalp atış hızı ölçümünden birkaç dakika önce takmanızı öneririz. Elleriniz ve cildiniz çabuk soğuyorsa cildinizi ısıtmak da iyi bir fikirdir. Egzersiz seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!



Egzersiz sırasında Polar cihazınızı bilek kemiğinizden yukarı kaydırıp bilekliği sıkarak cihazın yerinden hareket etmesini en aza indirin. Egzersiz seansına başlamadan önce cildinizin Polar cihazınıza alışması için birkaç dakika bekleyin. Egzersiz seansı bittikten sonra bilekliğinizi biraz gevşetin.

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

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



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

## BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZINIZ ÖLÇÜLMEZ VEYA UYKU TAKİBİ/NIGHTLY RECHARGE KULLANILMAZKEN SAATİNİZİ TAKMA

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



Özellikle cildiniz hassassa belirli aralıklarla cildinizi havalandırmanız iyi bir fikirdir. Saatinizi çıkarıp tekrar şarj edin. Böylece hem bileğiniz hem de saatiniz biraz dinlenir ve bir sonraki egzersiz seansına hazır olur.

## EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

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



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

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

Siz seçiminizi yaptıktan sonra saat egzersiz öncesi moduna dönecektir.

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



Saatinizi isteğe bağlı bir Bluetooth sensörüyle eşleştirdiyse saat otomatik olarak sensör sinyalini de aramaya başlayacaktır.



~ 38 sa Mevcut ayarlarınıza göre tahmini egzersiz süreniz. [Güç tasarrufu ayarlarını](#) kullanarak tahmini egzersiz süresini uzatabilirsiniz.

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

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

GPS için gereken minimum sayıda (4) uydu bulunduğunda GPS simgesinin etrafındaki daire turuncu olur. Bu noktada egzersiz seansınıza başlayabilirsiniz ama daha fazla hassasiyet için dairenin yeşil olmasını bekleyin.

GPS simgesinin etrafındaki daire, GPS'in hazır olduğunda yeşile döner. Hazır olduğunda saatiniz titreyerek size haber verir.

Eşleştirilen akıllı telefonunuz bağlandı ve [telefon bildirimleri](#), [müzik kontrolleri](#) veya [sesli rehberlik özelliği](#) açık.

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

Egzersiz sırasında saatinizle yapabilecekleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.

## PLANLANMIŞ EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde egzersizlerinizi planlayıp [ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir](#) ve bu hedefleri saatinizle eşitleyebilirsiniz.

İlgili gün için planlanmış egzersiz seansını başlatmak için:

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



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

Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir. Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.



Planlanan egzersiz hedefleriniz [FitSpark](#) egzersiz önerilerine de dahil edilir.

## BİRDEN FAZLA SPORLU EGZERSİZ SEANSI

Birden fazla sporlu egzersiz tek bir egzersiz seansında birden fazla spor yapmanıza ve egzersiz kaydınızı kesintiye uğratmadan sporlar arasında sorunsuzca geçiş yapabilmenize olanak sağlar. Birden fazla sporlu egzersiz seansında

sporlar arasındaki geçiş süreleriniz kaydedilir. Bu sayede bir spordan diğerine ne kadar zamanda geçtiğinizi görebilirsiniz.

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

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

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

## HIZLI MENÜ

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



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



### Güç tasarrufu ayarları:

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

Daha fazla bilgi için [Güç tasarrufu ayarları](#) bölümünü inceleyebilirsiniz.



### Ekran sürekli açık:

**Ekran sürekli açık** seçeneğini belirledikten sonra **Kapalı, Yalnızca bu seans için** veya **Bu spor için** arasından seçim yapın.

Sürekli açık seçiliyse saat ekranınız egzersiz seansı boyunca açık kalır. **Yalnızca bu seans için** seçiliyse egzersiz seansınızı tamamladığınızda bu ayar varsayılan olarak yeniden **Kapalı** durumuna geçer. **Bu spor için** seçiliyse ayar, bu sporla ilgili gelecekteki egzersiz seanslarında da geçerli olacaktır.

Lütfen sürekli açık ayarının, pilinizi varsayılan ayardan daha hızlı tüketeceğini unutmayın.



### Diğer cihazlarla kalp atış hızı paylaşma:

Kalp atış hızı sensörü modunda, saatinizi kalp atış hızı sensörüne dönüştürebilir ve kalp atış hızınızı egzersiz uygulamaları, spor salonu ekipmanları veya bisiklet bilgisayarları gibi diğer Bluetooth cihazlarıyla paylaşabilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Kalp atış hızı sensörü modu](#) bölümüne bakın.



### Pusulayı kalibre et

Pusulayı kalibre etmek için ekrandaki talimatları izleyin.



### Egzersiz önerileri:

Egzersiz önerilerinde günlük [FitSpark](#) egzersiz önerilerini görebilirsiniz.



### Havuz uzunluğu:

Yüzme/Havuzda yüzme profillerini kullanırken doğru havuz uzunluğunu seçmeniz oldukça önemlidir. Havuz uzunluğu ayarı tempo, mesafe ve kulaç hesaplamalarının yanı sıra SWOLF puanınızı da etkiler. Gerekliğinde Havuz uzunluğu ayarına erişip önceden belirlenmiş havuz uzunluğunu değiştirmek için **Havuz uzunluğu**'na dokununuz. Havuz uzunluğu için varsayılan uzunluklar 25 metre, 50 metre ve 25 yardadır ancak bu değeri manuel olarak değiştirip istediğiniz değeri girebilirsiniz. Seçilebilecek minimum uzunluk 17 metre/yardadır.



Havuz uzunluğu ayarını sadece egzersiz öncesi modundaki hızlı menüden yapabilirsiniz.



### Güç sensörünü kalibre et:

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



### Adım sensörünü kalibre et:

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

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



Lütfen aralık zamanlayıcısının kalibrasyon sırasında kullanılmayacağını unutmayın. Aralık zamanlayıcısını açık olarak ayarlarsanız saat manuel adım sensörü kalibrasyonunu etkinleştirmek için bu özelliği kapatmanızı isteyecektir. Kalibrasyon sonrasında zamanlayıcıyı duraklatma modu hızlı menüsünden açabilirsiniz.

- **Kalibrasyon faktörü:** Doğru mesafeyi veren faktörü biliyorsanız kalibrasyon faktörünü manuel olarak ayarlayın.

Adım sensörünün manuel veya otomatik kalibrasyonu ile ilgili ayrıntılı talimatlar için [Grit X/Vantage V/Vantage M ile Polar adım sensörü kalibrasyonu](#) bölümünü inceleyebilirsiniz.



Bu seçenek yalnızca saatinizle bir adım sensörünü eşleştirmeniz durumunda görüntülenir.



### Favoriler:

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

Daha fazla bilgi için [Favoriler](#) bölümünü inceleyin.



### Yarış temposu:

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

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

Daha fazla bilgi için [Yarış Temposu](#)'na bakın.



### Aralık zamanlayıcısı:

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

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

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

Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.



### Geri sayım zamanlayıcısı:

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

Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.



### Rotalar:

**Rotalar** kısmında, Polar Flow web hizmetindeki egzersiz seansınızın analiz görünümünde favori olarak kaydettiğiniz ve saatinizle eşitlediğiniz rotaları bulabilirsiniz. Komoot rotalarına da buradan ulaşabilirsiniz.

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

Daha fazla bilgi için [Rota Rehberi](#) bölümünü inceleyin.



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



### Başlangıca geri dön:

Başlangıca geri dön (**Kuş uçuşu**) veya Aynı rotadan geri dön (**Aynı rota boyunca**) özelliğini etkinleştirin.

Daha fazla bilgi için [Aynı rotadan geri dön ve Başlangıca geri dön](#) bölümüne bakın.



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

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

## EGZERSİZ YAPARKEN

### EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİNE GÖZ ATMA

Egzersiz sırasında YUKARI/AŞAĞI düğmesiyle egzersiz görünümüne göz atabilirsiniz. Mevcut egzersiz görünümünün ve bunlarda gördüğünüz bilgilerin seçtiğiniz spora ve seçtiğiniz spor profili üzerinde yaptığınız düzenlemelere bağlı olduğunu unutmayın.

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

Örneğin, egzersiz görünümünüz şu bilgileri içerebilir:



Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Mesafe

Süre

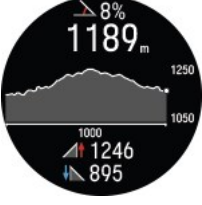
Tempo/Hız



Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Süre

Kalori miktarı



Eğimölçer

Rakım grafiği ve bulunduğunuz rakım (Rakımı manuel olarak kalibre etmek için TAMAM düğmesine basın.)

Tırmanış

İniş



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

Tırmanış/İniş

Hız/Tempo

Yokuş yukarı/Yokuş aşağı sayımı



Haritada bulunduğunuz konum ve geri dönüş rotanız

Ana yönler

Harita ölçeği

Daha fazla bilgi için [Çevrimdışı haritalar](#) bölümüne bakın.



Duruş noktanız

Ana yönler



Kalp atış hızı grafiği ve mevcut kalp atış hızınız

Ortalama kalp atış hızı

Maksimum kalp atış hızı





Güç grafiği ve mevcut gücünüz

Ortalama güç

Maksimum güç



Günün saati

Süre



Müzik kontrolleri

Daha fazla bilgi için [Müzik kontrolleri](#) bölümüne göz atın.

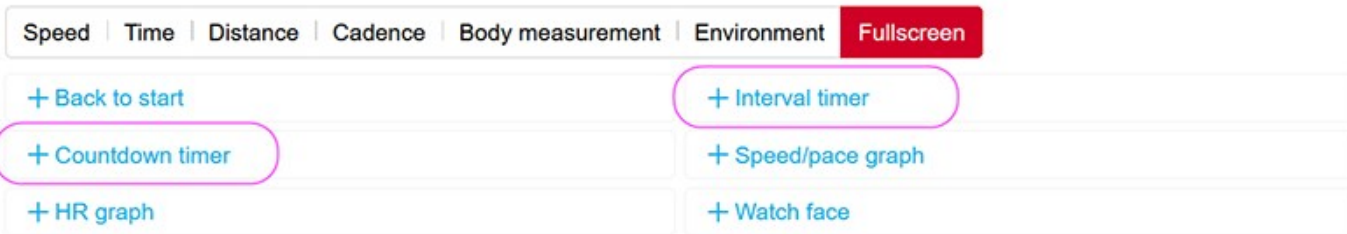
## EKRAN SÜREKLİ AÇIK SEÇENEĞİNİ AYARLAMA

**Ekran sürekli açık** ayarına egzersiz seansını duraklatıp hızlı menüden erişebilirsiniz. Sürekli açık seçiliyse saat ekranınız egzersiz seansı boyunca açık kalır. Lütfen sürekli açık ayarının, pilinizi varsayılan ayardan daha hızlı tüketeceğini ve ekranınızın kullanım ömrünü etkileyebileceğini unutmayın.

1. Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine, ardından hızlı menüye girmek için IŞIK düğmesine basın.
2. **Ekran sürekli açık** seçeneğini belirledikten sonra **Kapalı, Yalnızca bu seans için** veya **Bu spor için** arasından seçim yapın. **Yalnızca bu seans için** seçiliyse egzersiz seansınızı tamamladığınızda bu ayar varsayılan olarak yeniden **Kapalı** durumuna geçer. **Bu spor için** seçiliyse ayar, bu sporla ilgili gelecekteki egzersiz seanslarında da geçerli olacaktır.

## ZAMANLAYICI AYARLAMA

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



Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümünü inceleyin.

## Aralık Zamanlayıcısı



[Hızlı menü](#)'den egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü ayarlarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı, kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne eklediyseniz şu şekilde başlatabilirsiniz:

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

Zamanlayıcıyı durdurmak için TAMAM düğmesine basın ve **Zamanlayıcıyı durdur** öğesini seçin.

## Geri Sayım Zamanlayıcısı



[Hızlı menü](#)'den egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü ayarlarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı, kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne eklediyseniz şu şekilde başlatın:

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

Zamanlayıcıyı durdurmak için TAMAM düğmesine basın ve **Zamanlayıcıyı durdur** öğesini seçin.

## KALP ATIŞ HIZI, HIZ VEYA GÜÇ BÖLGESİ KİLİTLEME

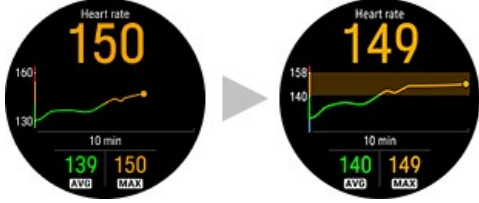
ZoneLock özelliği ile kalp atış hızına, hız/tempoya veya güce dayalı olarak mevcut bölgenizi kilitleyebilirsiniz ve bu özellik egzersiz sırasında saatinizi kontrol etmenize gerek kalmadan seçtiğiniz bölgede kalmanıza yardımcı olur. Egzersiz sırasında kilitlenen bölgenin dışına çıkarsanız saatiniz size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

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

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

## Kalp atış hızı bölgesini kilitleme

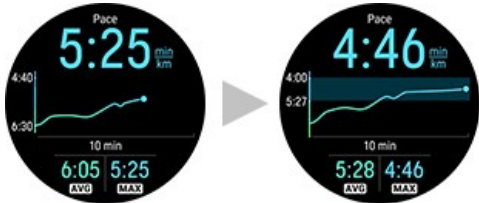
Mevcut kalp atış hızı bölgenizi kilitlemek için tam ekran **HR grafiği** görünümünde veya Flow'da düzenlenebilen görünümünden herhangi birinde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

## Hız/tempo bölgesini kilitleme

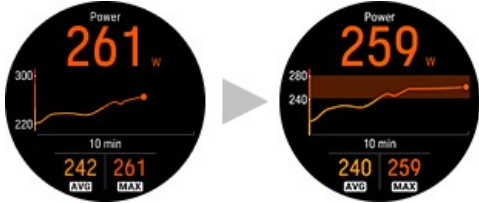
Mevcut hız/tempo bölgenizi kilitlemek için tam ekran **Hız/tempo grafiği** görünümünde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

## Güç bölgesini kilitleme

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



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

## TUR İŞARETLEME

Turları hem manuel hem otomatik işaretlemek mümkündür.

Turu manuel olarak işaretlemek için TAMAM düğmesine basın veya parmaklarınızla sert bir şekilde ekrana vurun. **Vur** özelliği, Polar Flow uygulaması veya web hizmetindeki spor profili ayarlarından etkinleştirilebilir. Aşağıdaki tam ekran görünümünde TAMAM düğmesinin farklı bir işlevle kullanıldığını unutmayın. Bu görünümde ekrana vurarak turunuzu manuel olarak işaretleyebilirsiniz.

Time | Body measurement | Distance | Speed | Environment | **Fullscreen**

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| + Altitude graph  | + Map navigation   |
| + Compass         | + Power graph      |
| + Countdown timer | + Speed/pace graph |
| + HR graph        | + Strava segments  |
| + Hill Splitter   | + Watch face       |
| + Interval timer  | + Work-rest guide  |

Otomatik turları mesafe, süre veya konuma göre belirleyebilirsiniz. Otomatik tur özelliği, Polar Flow uygulaması veya web hizmetindeki spor profili ayarlarından etkinleştirilebilir. **Tur mesafesi**'ni seçerseniz bir tur için katedilmesi gereken mesafeyi girin. **Tur süresi**'ni seçerseniz, her turun süresini belirleyin. **Konum tabanlı**'yı seçerseniz egzersiz seansına başladığınız yere her dönüşünüz bir tur sayılır.

## BİRDEN FAZLA SPORLU EGZERSİZ SEANSINDAN SPOR DEĞİŞTİRME

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

## HEDEF BELİRLEYEREK EGZERSİZ YAPMA

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



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

VEYA

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

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



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



[Sesli rehberlik](#) özelliği, egzersiz aşaması sırasında yönlendirmeleri doğrudan kulaklığınızdan dinlemenizi sağlayarak egzersiz hedefinize ulaşmanıza yardımcı olur.



Egzersiz hedefi oluşturmayla ilgili talimatlar için [Egzersizinizin planlanması](#) bölümüne bakın.

## Aşamalı egzersiz seansı sırasında aşamayı değiştirme

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

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



Çok kısa aşamalar ayarladığınızda (10 saniyeden kısa) aşamayı bitirdiğinizde titreşimli alarm almayacağınızı unutmayın.

## Egzersiz hedefi bilgilerini görüntüleme

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

## Bildirimler

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

# EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI

## Egzersiz seansınızı duraklatmak için düğmeye basın.

Egzersize devam etmek için TAMAM düğmesine basın. Egzersiz seansını durdurmak için GERİ düğmesini basılı tutun.



Duraklattıktan sonra egzersiz seansınızı durdurursanız duraklatma sonrası geçen süre toplam egzersiz süresine dahil edilmez.

## Egzersiz seansınızı durdurmak için düğmeyi basılı tutun

Egzersiz seansını durdurmak için GERİ düğmesini basılı tutun. Egzersizi durdurduktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın bir özetini görürsünüz.

# EGZERSİZ ÖZETİ

## EGZERSİZ SONRASI

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

Özetinizde gösterilen bilgiler spor profilinize ve toplanan verilere bağlıdır. Egzersiz özetiniz aşağıdakiler gibi bilgileri içerebilir:



Başlangıç tarihi ve saati

Egzersiz seansının süresi



**Kalp atış hızı**

Egzersiz seansı boyunca ortalama ve maksimum kalp atış hızınız.

Egzersiz seansındaki Kardiyo Yükünüz



### Kalp atış hızı bölgeleri

Farklı kalp atış hızı bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi



### Yakılan enerji

Egzersiz seansında yakılan enerji miktarı

Karbonhidrat

Protein

Yağ

Daha fazla bilgi için [Enerji Kaynakları](#) bölümüne bakın.



### Tempo/Hız

Egzersiz seansının ortalama ve maksimum temposu/hızı

Running Index: Koşu performansı bakımından sınıfınız ve performansınızın sayısal değeri.

[Running Index](#) bölümüne bakarak daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



### Hız bölgeleri

Farklı hız bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi



### Kadans

Egzersiz seansındaki ortalama ve maksimum kadansınız



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



### Rakım

Egzersiz seansı esnasındaki maksimum rakım

Metre cinsinden egzersiz seansı sırasında tırmanılan yol

Metre cinsinden egzersiz seansı sırasında inilen yol



### Güç

Ortalama güç

Maksimum güç

Kas ağırlığı



### Güç alanları

Farklı güç alanlarında geçirilen egzersiz süresi



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



### Hill Splitter

Toplam yokuş çıkış ve yokuş iniş sayısı

Toplam yokuş çıkış ve yokuş iniş mesafesi

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

Daha fazla bilgi için [Hill Splitter](#) bölümüne bakın.



## Turlar/Otomatik turlar

Tur sayısı, en iyi turunuz ve ortalama tur süresi.

TAMAM düğmesine basarak aşağıdaki ayrıntılar arasında geçiş yapabilirsiniz:

- Her turun süresi (en iyi tur sarı renkte vurgulanır)
- Her turun mesafesi
- Her turda kalp atış hızı bölgesi renginde ortalama ve maksimum kalp atış hızı
- Her turun ortalama hızı/temposu



## Birden Fazla Sporlu Egzersiz Özeti

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

**Egzersiz özetlerinizi daha sonra saatinizde görüntüleyebilmek için:**



Saat kadranından **Haftalık özet** görünümünü bulmak için sola veya sağa kaydırın, ardından ekrana dokununuz. Ekranı yukarı veya aşağı kaydırarak istediğiniz egzersiz seansına gidin ve seansın üzerine dokunarak özetini açın. Saatinizde en fazla 20 egzersiz özeti bulunabilir.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ EGZERSİZ VERİLERİ

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

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Uygulaması](#)'na bakın.



## **POLAR FLOW WEB HİZMETİNDEKİ EGZERSİZ VERİLERİ**

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

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Web Hizmeti](#)'ne bakın.

## SMART COACHİNG

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

Saatinizde aşağıdaki Polar Smart Coaching özellikleri bulunur:

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Ortostatik Test](#)
- [Yürüyüş Testi](#)
- [Bacak Kasları için Toparlanma Testi](#)
- [Bisiklet Performansı Testi](#)
- [Koşu Performansı Testi](#)
- [Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi](#)
- [Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü](#)
- [Sleep Plus Stages™ uyku takibi](#)
- [Sleepwise™ gün içinde atık olma kılavuzu](#)
- [Gece Deri Sıcaklığı](#)
- [FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu](#)
- [Kalp atış hızınıza göre optimum dinlenme aracı](#)
- [Serene™ rehberli nefes egzersizi](#)
- [FuelWise™](#)
- [Bilekten koşu gücü](#)
- [Polar Koşu Programı](#)
- [Running Index](#)
- [Akıllı kalori](#)
- [Training Benefit](#)
- [Kesintisiz kalp atış hızı](#)
- [7/24 Etkinlik ölçümü](#)
- [Etkinlik Rehberi](#)
- [Etkinlik Kazanımı](#)

## TRAINİNG LOAD PRO

Yeni Training Load Pro™ özelliği, egzersiz seanslarının vücudunuza ne kadar yük bindirdiğini ölçer ve bunun performansınızı nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur. Training Load Pro, kardiyovasküler sisteminizin **Kardiyo Yükünü** gösteren bir egzersiz yükü değeri sağlar ve **Algılanan Ağırılık** özelliğiyle ne kadar zorlandığınızı derecelendirebilirsiniz. Training Load Pro kas-iskelet sisteminize binen egzersiz yükü düzeyini (**Kas Ağırılığı**) de gösterir. Vücudunuzdaki her bir sistemin ne kadar zorlanmış olduğunu bilerseniz doğru zamanda doğru sistemi çalıştırarak egzersizlerinizden en iyi şekilde yararlanabilirsiniz.

### Kardiyo Yükü

Kardiyo Yükü, egzersiz yükünü ölçmenin bilimsel olarak kanıtlanmış ve kabul gören yöntemlerinden biri olan egzersiz tepkisi hesaplamaları (TRIMP) temel alınarak yapılır. Kardiyo Yükü değerinizi, egzersiz seansınızın kardiyovasküler sisteminizi ne kadar zorladığını gösterir. Kardiyo Yükü değerinizi ne kadar büyük olursa egzersiz seansınız da kardiyovasküler sisteminiz için o kadar yorucu olur. Kardiyo Yükü yaptığınız her egzersizden sonra alınan kalp atış hızı verilerinize ve egzersiz seansı süresine göre hesaplanır.

## Algılanan Ağırılık

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



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

## KAS AĞIRLIĞI

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

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

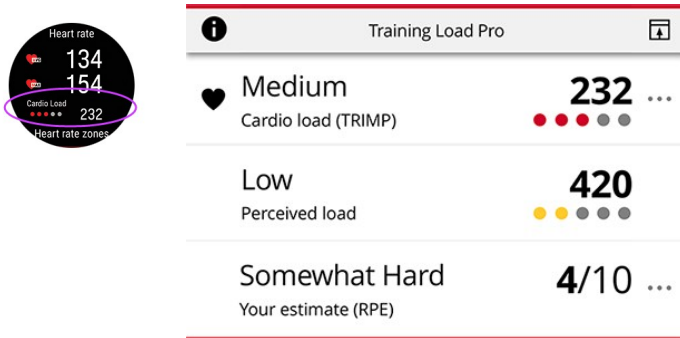


Kas Ağırılığı güç verilerinizle ölçülür. Böylece koşu antrenmanlarınızdan bir Kas Ağırılığı değeri elde edersiniz. Bisiklet sürme seanslarınızdaysa bu değeri öğrenmek için ayrı bir [bisiklet güç sensörü](#) kullanmanız gerekir.

## Tek egzersiz seansının Egzersiz Yükü

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

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



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

●●●●● Çok yüksek

●●●●● Yüksek

●●●●● Orta

● ● ● ● ● Düşük

● ● ● ● ● Çok düşük

## Zorlanma ve Tolerans

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

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

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

## Kardiyo yükü durumu

Kardiyo yükü durumu **Zorlanma** ve **Tolerans** değerleriniz arasındaki ilişkiye bakar ve buna bağlı olarak Kardiyo yükü durumunuzun egzersiz yetersiz, koruma, verimli egzersiz ve aşırı egzersiz durumlarından hangisi olduğunu gösterir. Kardiyo yükü durumu egzersizinizin vücudunuza etkisini ve gelişiminizi nasıl etkilediğini değerlendirmeniz konusunda sizi yönlendirecektir. Geçmişteki egzersizlerinizin bugünkü performansınızı nasıl etkilediğini bilerseniz toplam egzersiz hacminizi kontrol altında tutabilir ve farklı yoğunluklardaki egzersizlerin zamanlamasını en iyi şekilde ayarlayabilirsiniz. Bir egzersiz seansı sonrası egzersiz durumunuzun nasıl değiştiğini görerek egzersizin size ne kadar yük bindirdiğini anlayabilirsiniz.

## Saatinizde kardiyo yükü durumu

Saat kadrانından sola veya sağa kaydırarak **Kardiyo Yükü Durumu** görünümünü görüntüleyin.



1. Kardiyo yükü durumu grafiği
2. **Kardiyo yükü durumu** ve Kardiyo yükü durumunuzu gösteren sayısal değer (=Zorlanma bölü Tolerans.)

● **Aşırı egzersiz** (Yük normalden çok daha fazla):

● **Verimli** (Yük yavaşça artıyor)

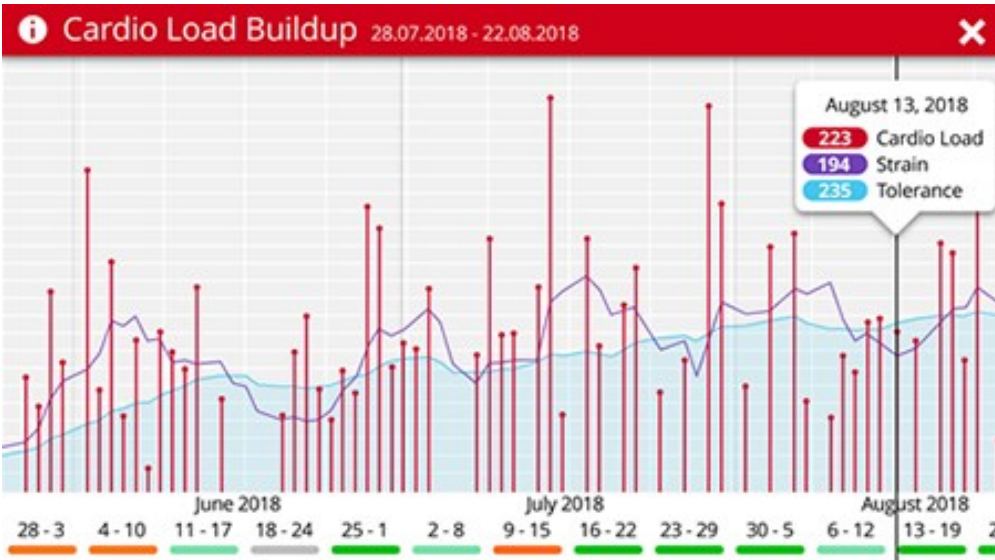
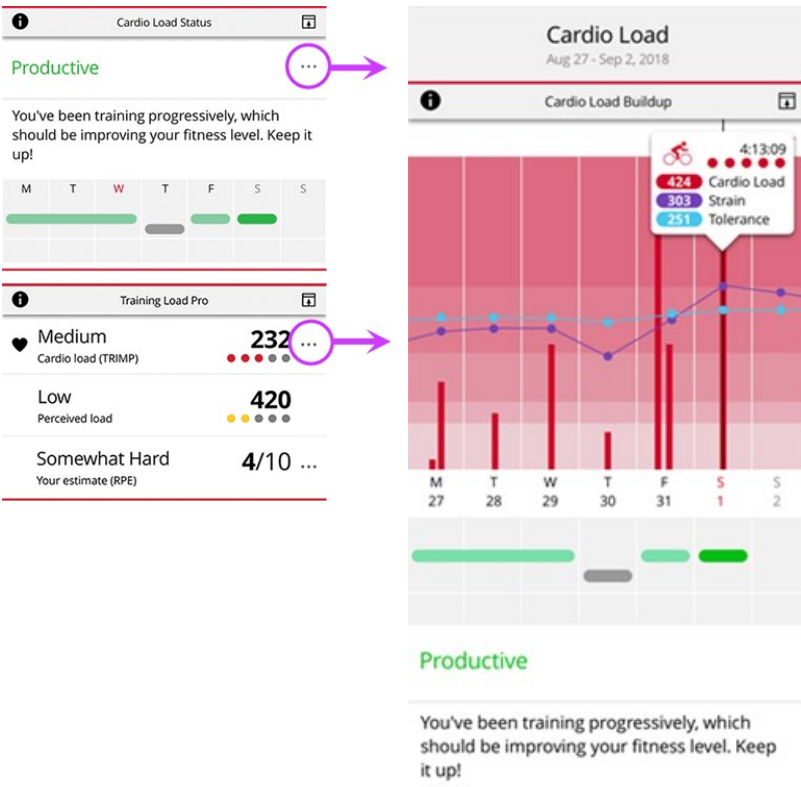
● **Koruma** (Yük normalden biraz daha az)

● **Egzersiz yetersiz** (Yük normalden çok daha az)

3. **Zorlanma** ve **Tolerans**
4. Kardiyo yükü durumunuzun sözlü açıklaması

## Flow uygulaması ve web hizmetinin uzun dönem analizi

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



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



## Kardiyo yükü durumu

- Aşırı egzersiz (Yük normalden çok daha fazla):
- Verimli (Yük yavaşça artıyor)
- Koruma (Yük normalden biraz daha az)
- Egzersiz yetersiz (Yük normalden çok daha az)

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

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

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

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

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Training Load Pro özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

## RECOVERY PRO

Recovery Pro, kardiyo sisteminizin dinlenip dinlenmediğini ve kardiyo antrenmanına hazır olup olmadığını belirten benzersiz bir dinlenme izleme çözümdür. Buna ek olarak kızı ve uzun süreli egzersiz ve dinlenme dengenize göre dinlenme geri bildirim ve egzersiz önerileri sunar.

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

## Kardiyo antrenmanı için dinlenme ve hazırlık

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

## Egzersiz ve dinlenme dengesi

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

## Dinlenme geri bildirim ve günlük egzersiz önerileri

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

## Recovery Pro'yu kullanmaya başlarken

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

- Kardiyo yükü durumunuz ile ilgili bilgiler toplandığında (en az üç gün için kalp atış hızı izleme ile egzersiz seansı gerçekleştirdiyseniz)
- Önceki yedi günlük dönemde en az üç Ortostatik test yaptığınızda
- Yedi günlük dönemde algılanan dinlenme sorularını üç kez yanıtladıysanız

### 1. Recovery Pro'yu açın

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

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

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

### 3. Planlanan sabahlarda Ortostatik test yapma

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

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

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

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

### 4. Dinlenme sorularına her gün yanıt verme

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



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

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

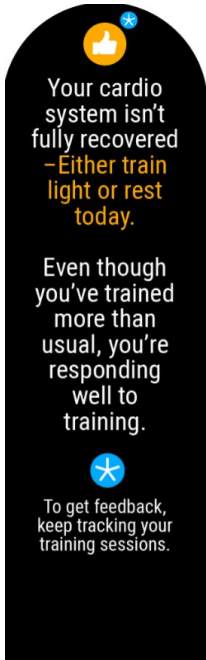
Aşağıdaki dinlenme sorularına göz atın:

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

## Dinlenme geri bildirimini görüntüleme

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

1. Ayrıntılı bilgi almak için ekrana dokununuz veya TAMAM düğmesine basın. İlk olarak Training Load Pro'nun bir parçası olan Kardiyolojik Yükü durumu (Egzersiz yetersiz, Koruma, Verimli veya Aşırı Egzersiz) görürsünüz. Yeterli dinlenme verisi toplandığında bu görünümde günlük egzersiz önerilerini görebilirsiniz.
2. Dinlenme geri bildirimine erişmek için düğmelerle kaydırın veya aşağı hareket ettirin. Dinlenme geri bildirimini ayrıntılarını görüntülemek için Daha fazla'ya dokununuz veya TAMAM düğmesine basın. Bu bölümde şunları göreceksiniz:



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

Kardiyolojik sisteminizin dinlenip dinlenmediğini belirten günlük geri bildirim\*, ardından o günün Ortostatik test sonucuna dayanarak hazırlanmış günlük egzersiz önerileri, varsa dinlenme sorularına verdiğiniz yanıtlar ve geçmişe dönük yanıtlarla birlikte daha uzun bir dönem kapsayan egzersiz verilerinizden (Kardiyolojik Yükü) oluşabilir. Öneri aşırı egzersiz riskinin arttığına veya sakatlanma ya da hastalık riskinin arttığına dair bir uyarı içerebilir.

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

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



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

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

## ORTOSTATİK TEST

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

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

### Testin yapılması

Saatinizdeki bilekten EKG ölçümünü veya eşleştirilmiş Polar kalp atış hızı sensörünü kullanarak testi gerçekleştirebilirsiniz. Test dört dakika sürer ve test sonuçlarınızın mümkün olduğunca güvenilir olmasını sağlamak için testi her seferinde benzer koşullarda gerçekleştirmeniz gerekir. Testi sabah kahvaltıdan önce yapmanızı öneririz. Kendi referans değerinizi belirlemek üzere testi düzenli olarak yapın. Ortalamalarınızdan farklı sonuçlar almanız bazı dengesizlikler olduğu anlamına gelebilir. Şu talimatlara bakın:

### Saatinizdeki bilekten EKG ölçümünü kullanarak Ortostatik test yapma

- Test sırasında rahat ve sakin olmanız gerekir.
- Dikkatinizi dağıtacak herhangi bir ses (ör. televizyon, radyo veya akıllı telefon) olmamalı ve kimse sizinle konuşmamalıdır.
- Karşılaştırılabilir test sonuçlarının alınması için testin düzenli bir şekilde günün aynı saatinde, sabah uyandıktan sonra yapılması önerilir.

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

- Parmağınızı saatinizin sol üst kısmındaki düğme üzerinde (IŞIK düğmesi) sabit tutun. Bastırmayın.
- Rahat bir konumda oturabilir veya yatağa uzanabilirsiniz. Testi yaptığınız pozisyon her zaman aynı olmalıdır.
- Testin ilk kısmı iki dakika sürer. Mümkünse sabit durmaya çalışın.
- İki dakika sonra kalkmak için bildirim alırsınız. Ayağa kalkın ve saatten yeniden bir uyarı sesi gelene kadar **iki dakika** ayakta bekleyin. Bunun ardından test tamamlanır.



Kalktığınızda saat düğmesini serbest bırakabilirsiniz. Kalktıktan sonra en kısa sürede parmağınızı tekrar düğmeye koyun.

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

### Eşleştirilmiş Polar kalp atış hızı sensörü ile Ortostatik test yapma

Ortostatik test için Polar H9/H10 kalp atış hızı sensörü kullanmanız gerekir. Varsa H6 veya H7 kalp atış hızı sensörü de kullanılabilir.

- Kayışın elektrot alanını ıslatın ve kayışı göğsünüzün çevresine sıkıca yerleştirin.
- Test sırasında rahat ve sakin olmanız gerekir.
- Dikkatinizi dağıtacak herhangi bir ses (ör. televizyon, radyo veya akıllı telefon) olmamalı ve kimse sizinle konuşmamalıdır.
- Karşılaştırılabilir test sonuçlarının alınması için testin düzenli bir şekilde günün aynı saatinde, sabah uyandıktan sonra yapılması önerilir.

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

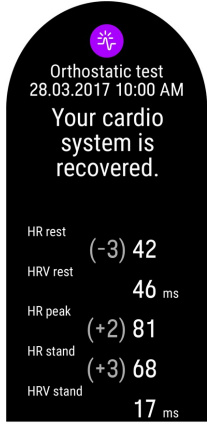
- Rahat bir konumda oturabilir veya yatağa uzanabilirsiniz. Testi yaptığınız pozisyon her zaman aynı olmalıdır.
- Testin ilk kısmı iki dakika sürer. Mümkünse sabit durmaya çalışın.
- İki dakika sonra kalkmak için bildirim alırsınız. Ayağa kalkın ve saatten yeniden bir uyarı sesi gelene kadar **iki dakika** ayakta bekleyin. Bunun ardından test tamamlanır.

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

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

## Test sonuçları

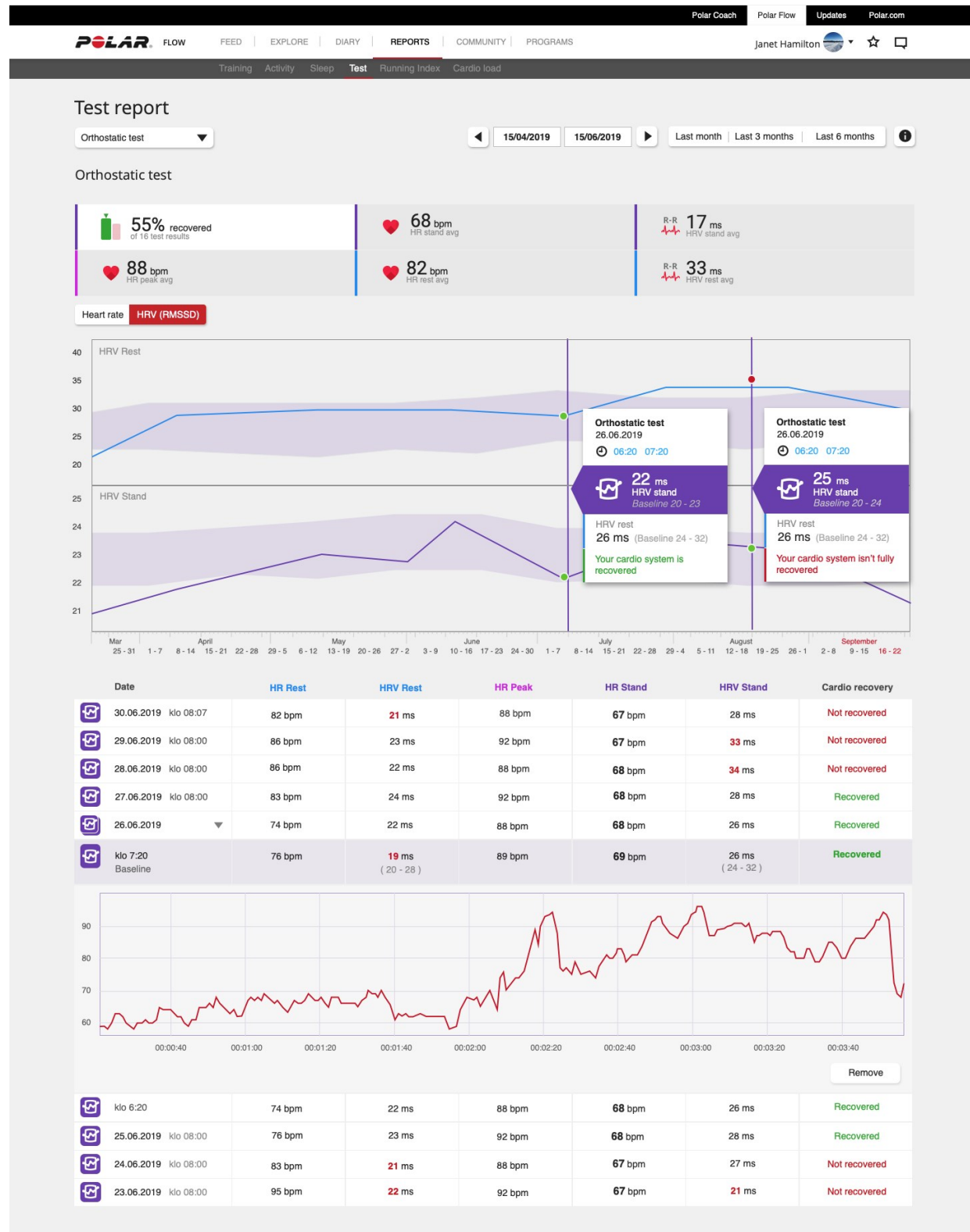
Test size beş farklı kalp atış hızı ve kalp atış hızı değişkenliği değeri gösterir. Bunlar şu şekildedir:



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

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

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



28 günlük dönemde en az iki Ortostatik test yaptığınızda, test sonrasında saatinizden kardiyo sisteminizin dinlenme seviyesiyle ilgili geri bildirim alırsınız.

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

## Recovery Pro ile Ortostatik test

Ortostatik test ayrıca [Recovery Pro](#) özelliğinin önemli bir parçasıdır ve kardiyovasküler sisteminizin dinlenip dinlenmediğini gösterir. Ortostatik test sonuçlarınızı zaman içerisinde toplanan referans değerinizle karşılaştırır ve öznel

dinlenme seviyeniz ile uzun süreli egzersiz geçmişinizi hesaba katar.

## YÜRÜYÜŞ TESTİ

Yürüyüş testi,  $VO_{2max}$  değerini ölçmenin ve aerobik kondisyonunuzun gelişimini takip etmenin basit, güvenli ve tekrar edilebilir bir yoludur. Aerobik kondisyon seviyenizi öğrenmek, etkili egzersiz yapmanın temel taşıdır. Bu sebeple de yürüyüş testi, ara sıra egzersiz yapanlardan düzenli egzersiz yapan sporculara kadar herkes için önemli bir araçtır. Testi bir egzersiz programına başlarken yapmanızı ve her üç ayda bir tekrarlamanızı öneririz. Tabii isterseniz daha sık da tekrarlayabilirsiniz.

Testte amacınız, on beş dakika boyunca, sabit bir tempoda mümkün olduğunca fazla mesafe yürümektir. Yani normal, rahat yürüyüşünüzden daha hızlı yürümelisiniz. Isınma sırasında kalp atış hızınızı maksimum değerinizin %65'inin üzerine çıkarmaya ve test boyunca hızlı ve tempolu yürüyerek değeri bu seviyede tutmaya çaba gösterin.  $VO_{2max}$  sonucunuz, yürüdüğünüz mesafeye, test sırasındaki kalp atış hızınıza ve kişisel özelliklerinize (yaş, cinsiyet, boy ve kilo) göre belirlenir. Prensip, yürüyüş hızınız ne kadar yüksek, kalp atış hızınız ne kadar düşükse aerobik kondisyonunuz da o kadar iyi olacaktır.

### Testin yapılması

Testi yapmadan önce bu kullanım kılavuzunda veya ürün paketinde gönderilen Önemli Bilgiler sayfasındaki [Sağlık ve Egzersiz bölümünü](#) okuyun. Hastayken veya yaralıysanız ya da sağlığınızla ilgili şüpheleriniz varsa testi yapmayın. Ayrıca boy, kilo, yaş ve saatinizi hangi kolunuza taktığınızı dahil olmak üzere fiziksel ayarlarınızın da güncel olduğundan emin olun. Sonucu hesaplamak için bu bilgilerden yararlanıyoruz. Hızınızı takip etmek için GPS (GNSS) kullanıldığından dolayı, testi açık havada yapmalısınız.

Optimum GPS (GNSS) performansı için testi, gökyüzünü engelsiz bir şekilde gördüğünüz bir konumda, düzlük bir alanda, rotada veya yolda gerçekleştirin. Trafik ışıklarının veya durmanıza ya da yavaşlamanıza sebep olabilecek diğer olası engellerin bulunduğu rotaları kullanmaktan kaçının. Yüksek binalar, tüneller, kısmen kapalı stadyumlar ve ağaçlar da GPS (GNSS) hassasiyetini etkileyebilir.

Testi yapmadan önce içinde bulunduğunuz koşullar her seferinde oldukça benzer olmalıdır. Örneğin, testten önceki gün yoğun bir egzersiz seansı yapmanız veya testten hemen önce yediğiniz ağır bir yemek, yanlış sonuçlar almanıza sebep olabilir. Test sırasında amacınız, sabit bir tempoda, elinizden geldiğince hızlı bir şekilde yürümektir. Ancak koşturamazsınız. Kalp atış hızınızı, maksimum kalp atış hızı değerinizin %65'inin üzerinde tutmaya çalışın. Herhangi bir üst limit yoktur. Yürüyüş mesafeniz ne kadar uzunsa sonucunuz da o kadar iyi olacaktır. Kalp atış hızınız çok düşerse saatiniz sizi uyaracaktır. Kalp atış hızınızı artırmak için daha hızlı yürümeniz gerekir.

Yürüyüş testi, ısınma ve soğuma aşamaları dahil yaklaşık 25 dakika sürer. Isınma (5 dakika), test (15 dakika) ve soğuma (5 dakika) aşamalarından oluşur. Uygulama talimatlarıyla birlikte testin ayrıntılı bir dökümünü görüntülemeyi önce, **Testler > Yürüyüş testi > Nasıl yapılır?** kısmından saatinizdeki talimatları bir kez daha inceleyin.

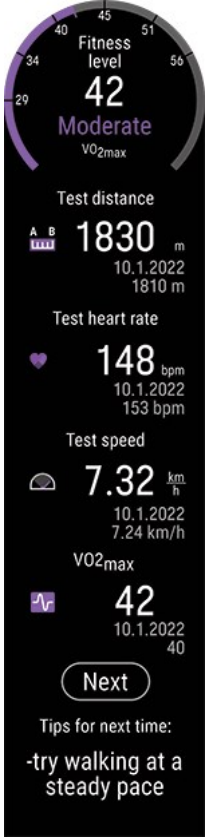
### VIDEOYA BURADAN ULAŞABİLİRSİNİZ

1. **Testler > Yürüyüş testi > Başlat** bölümüne gidip ekranı aşağı kaydırarak teste genel bakışı görüntüleyin. Testi başlatmaya hazır olduğunuzda **İleri** seçeneğini belirleyin.
2. Sağlığınızla ilgili soruları cevaplayın ve egzersiz öncesi moduna gitmek için kabul edin.
3. Test için yürüyüş spor profili kullanılır. Spor profili, test görünümünde mor renkte görüntülenir. Saatiniz kalp atış hızınızı ve GPS uydu sinyallerini bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın (GPS simgesi yeşile döner).
4. Uygun bir ısınma egzersizi ile başlayın. Hızlı ve tempolu yürüyerek kalp atış hızınızı, maksimum kalp atış hızı değerinizin %65'inin üzerine çıkarmaya çaba gösterin. Isınmayı tamamlamak için ekrandaki yönlendirmeleri izleyin.
5. Maksimum kalp atış hızınızın en az %65'ine ulaştıysanız veya en az üç dakika ısınma egzersizi yaptıysanız teste başlayabilirsiniz. Gerçek testi başlatmak için **Testi başlat** seçeneğini belirleyin.
6. Test sırasında kalp atış hızınızı, maksimum kalp atış hızı değerinizin %65'inin üzerinde tutun.
7. Test aşaması, 15 dakika sonra sona erer. Testi onaylamak ve soğuma aşamasına geçmek için **TAMAM** düğmesine basın.
8. Dinlenmek için yavaş tempoda yürüyerek gevşeyin.
9. Soğuma aşamasını tamamladığınızda, yürüdüğünüz mesafeyi ekranda görürsünüz.
10. Egzersiz seansınızı duraklatmak için **GERİ** düğmesine bir kez basın; seansı sonlandırmak içinse duraklattıktan sonra **GERİ** düğmesini basılı tutun.

Test sırasında: Mevcut kalp atış hızınız ve üzerine çıkmamız gereken kalp atış hızı değeri, ekranın en üstünde gösterilir. Geçen süreyi ise ekranın alt kısmında görebilirsiniz.



## Test sonuçları



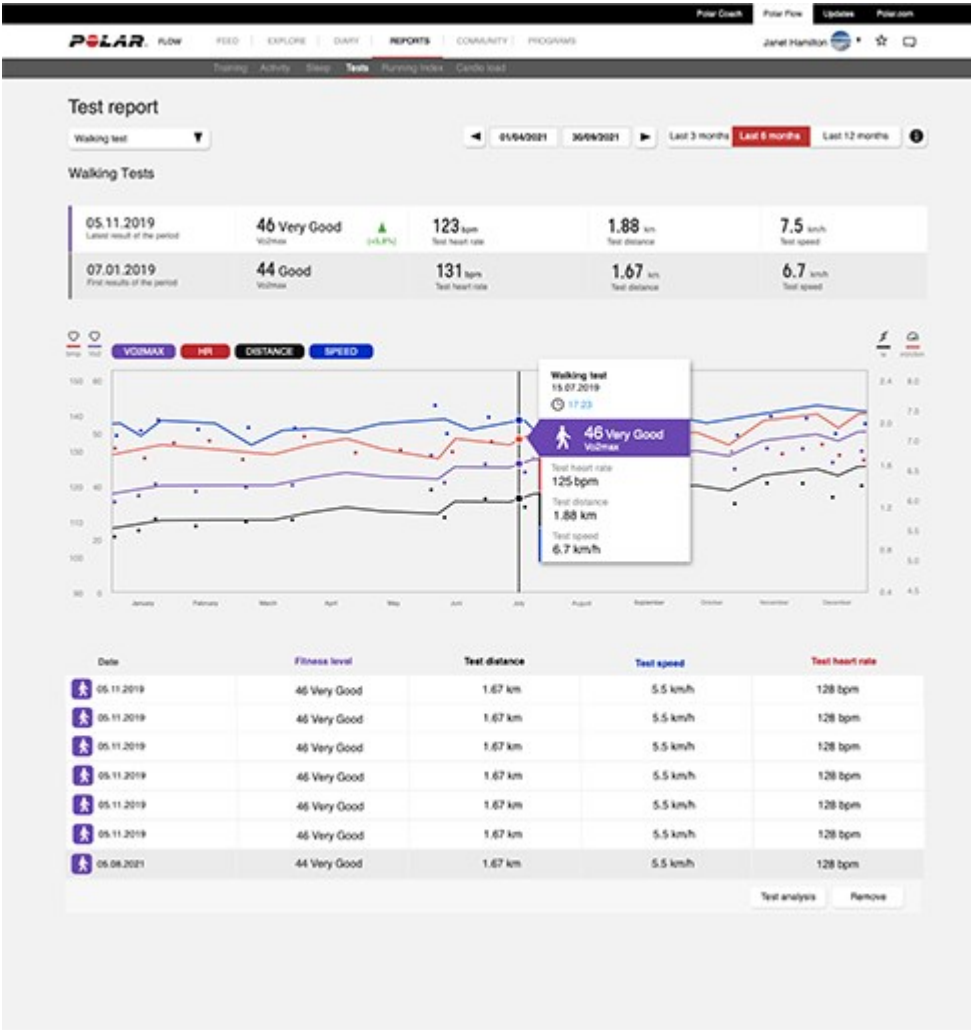
- Test özeti, VO<sub>2</sub>max değerinizi gösterir. Sonucunuz, cinsiyet ve yaş grubuna göre, çok düşük ile üst seviye aralığında da sınıflandırılır.
- Test mesafesi (test sırasında yürüdüğünüz mesafe)
- Test kalp atış hızı (testin son 5 dakikasındaki ortalama kalp atış hızınız)
- Test hızı/temposu (test sırasındaki ortalama hızınız/temponuz)
- Bir sonraki testiniz için ipuçları (Bu ipuçları, testin tekrar edilebilirliğini iyileştirmeye yöneliktir ve yalnızca saatinizde gösterilir.)

En son test sonucunuzu **Testler > Yürüyüş testi > En son sonuç** kısmında görüntüleyebilirsiniz.

VO<sub>2</sub>max değerinizi test sonucunuza göre güncellemek için sonuçlarınızı Flow uygulamasıyla eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Eşitleme sonrasında Flow uygulamasını açarken değeri güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur.

## Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

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



## BACAK KASLARI İÇİN TOPARLANMA TESTİ

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

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

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

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

## Testin yapılması

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

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

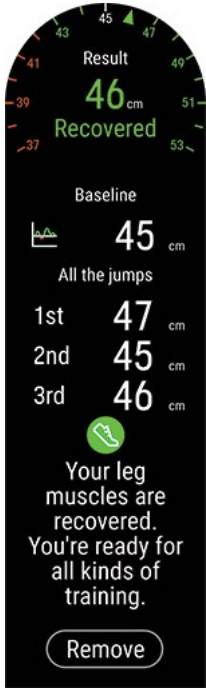
Başlatmaya hazır olduğunuzda **Testler > Bacak kasları için toparlanma testi** bölümüne gidin ve **Başlat** seçeneğini belirleyin. Üç kez zıplamanız gerekir. Bu testte tekrarlanabilirlik çok önemlidir. Böylece testi her seferinde aynı doğru teknikte yaptığınızdan emin olursunuz.

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

## Test sonuçları

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

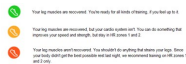
Bacak toparlanma sonucunuz, test sonucunuz bireysel referans değerinizle karşılaştırılarak ölçülür. Referans değeri, önceki 28 güne ait test sonuçlarınızın hareketli ortalamasıdır. Gün başına yalnızca bir sonuç, referans değeri hesaplamasında kullanılır. Birden çok kez test yaparsanız yalnızca o günün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



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

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

Hız ve güç egzersizleri için hazır olup olmadığınız, bir simge ve geri bildirimle gösterilir.



- Hazırsanız yeşildir
- Bazı dikkat edilmesi gereken noktalarla birlikte hazırsanız turuncudur

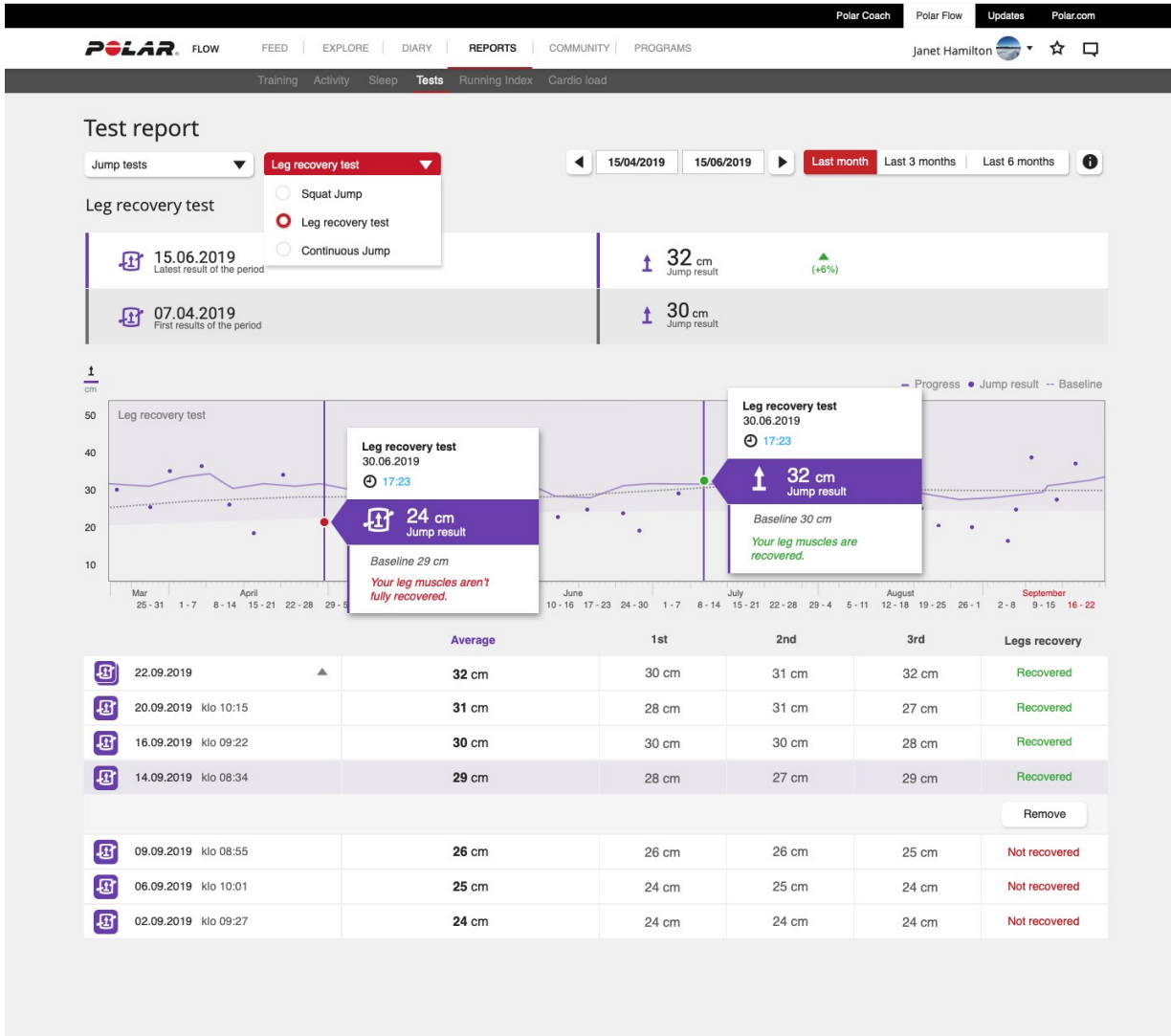


- Hazır değilseniz kırmızıdır

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

## Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

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



## BİSİKLET PERFORMANSI TESTİ

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

60 dakikalık FTP testine ek olarak 20, 30 veya 40 dakika süren daha kısa testler de yapabilirsiniz. Bu durumda, 60 dakikalık sonucunuzu tahmin ederiz. Kısa testlerde sonucun 60 dakikalık testte olduğu kadar kesin olmayabileceğini

unutmayın. Kısa testler deneyimsiz veya sakatlanma sonrası iyileşme sürecindeki bisikletçiler için daha iyi bir seçenektir. Zamanla aldığınız sonuçları karşılaştırabilmek için her zaman aynı testi yapın.

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

Bisiklet Performansı Testi yapmak için uyumlu bir bisiklet güç sensörüne ihtiyacınız vardır. Uyumlu bisiklet güç sensörlerinin eksiksiz tam listesi için [Hangi üçüncü taraf güç sensörleri Polar Grit X2 Pro ile uyumlu?](#) adlı bölüme bakın. Güç sensörü de saatinizle eşleştirilmiş olmalıdır. Ayrıntılı eşleştirme talimatları için [Sensörleri saatinizle eşleştirme](#) bölümüne bakın.

## Testin yapılması

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

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

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

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

Testten sonra soğuma aşamasını yapmanızı öneriyoruz.

## Test sonuçları



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

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

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

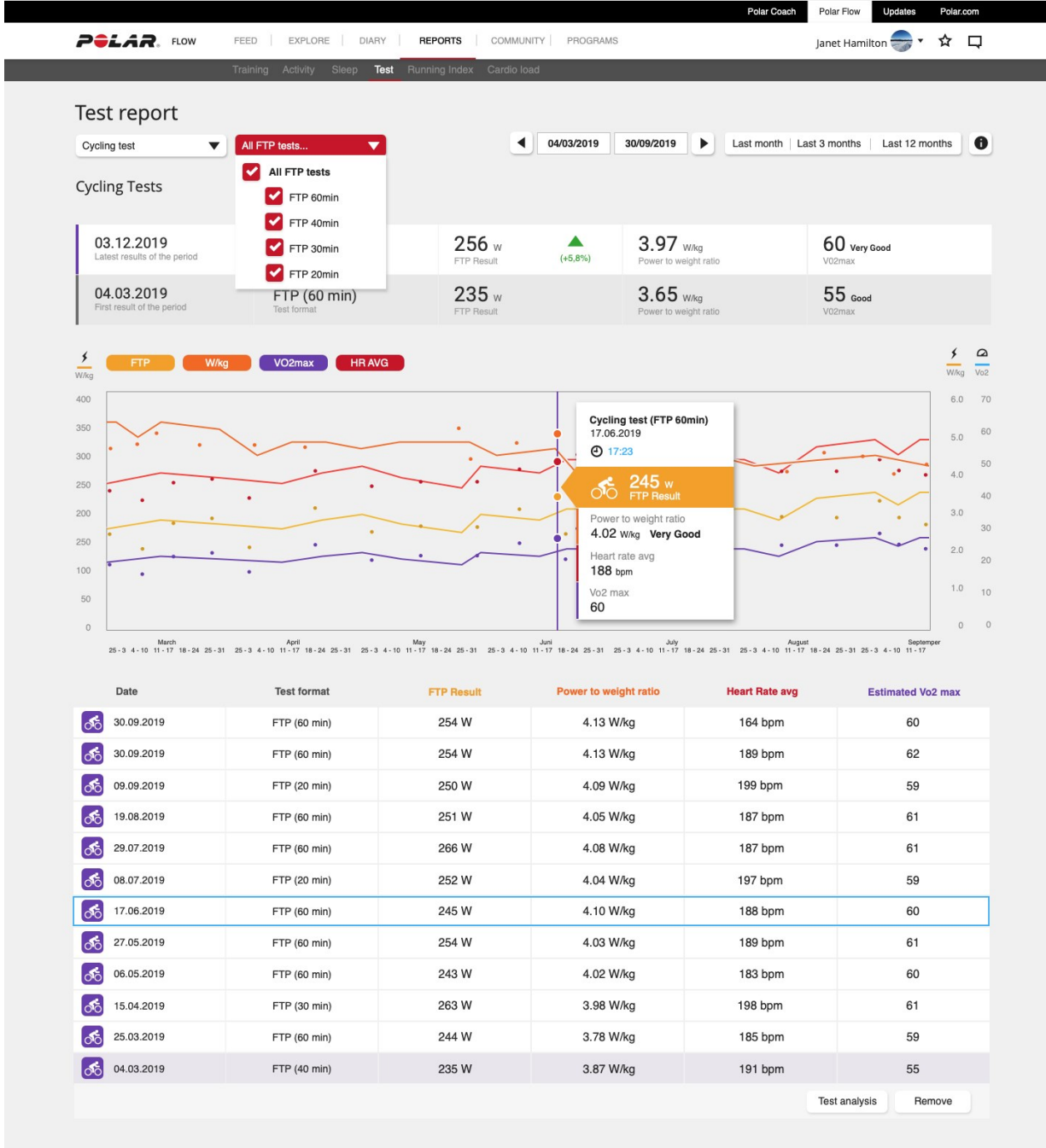
İlk testinizde, sonuç sizinle aynı cinsiyetten diğer bisikletçilerle kıyaslanır. Testi tekrarladığınızda sonuç, önceki test sonuçlarınızla karşılaştırılır ve bunlara göre test geri bildirim oluşturulur.

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

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

## Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz

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



## KOŞU PERFORMANSI TESTİ

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

Maksimal veya submaksimal (maksimum kalp atış hızınızın en az %85'i) olmak üzere testler yapabilirsiniz. Maksimal test, en üst düzeyde performans gerektirir ancak daha doğru sonuçlar sağlar. Maksimal test, mevcut kişisel maksimum

kalp atış hızınızı öğrenmek ve ayarlarınızı güncel tutmak için iyi bir yöntemdir. Maksimal koşu testinin yükü, submaksimal test ile kıyaslandığında büyük oranda daha ağırdır. Bu nedenle, maksimal testten sonraki 1-3 gün için planınızda yalnızca hafif egzersiz seanslarına yer verin.

Maksimum kalp atış hızının en az %85 kadar aşılmasını gerektiren submaksimal test, maksimal teste kıyasla yeniden yapılabilir, güvenli ve yorucu olmayan bir alternatiftir. Submaksimal testi dilediğiniz sıklıkta tekrarlayabilir, ayrıca bu testi egzersiz seansı öncesinde ısınma olarak da yapabilirsiniz. Submaksimal test sonuçları hesaplanırken maksimum kalp atış hızı değerinizi kullanılır. Bu yüzden testten doğru test sonuçları almanız için fiziksel ayarlarınızda maksimum kalp atış hızınızın doğru şekilde ayarlanmış olması çok önemlidir. Maksimum kalp atış hızı değerinizi bilmiyorsanız öncelikle maksimum kalp atış hızınızı bulmak için maksimal testi yapabilirsiniz.

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

## Testin yapılması

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

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

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



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



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

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

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

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



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



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

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

## Test sonuçları

Koşu Performansı Testi, sonuç olarak maksimum aerobik güç (MAP), maksimum aerobik hız (MAS) ve maksimum oksijen alımı (VO<sub>2</sub>max) değerlerinizi verir. Bunlara ek olarak maksimal test yaptıysanız maksimum kalp atış hızı (HR<sub>max</sub>) değerini alırsınız. Son test sonucunuzu **Testler > Koşu testi > En son test** kısmında görüntüleyebilirsiniz.



- Maksimum aerobik gücünüz (MAP), vücudunuzun oksijen tüketme yetisinin maksimum seviyeye yükseldiği (VO<sub>2</sub>max) en düşük egzersiz yoğunluğudur. Maksimum aerobik güç, genellikle yalnızca birkaç dakika sürdürülebilir.
- Maksimum aerobik hızınız (MAS), vücudunuzun oksijen tüketme yetisinin maksimum seviyeye yükseldiği (VO<sub>2</sub>max) en düşük egzersiz yoğunluğudur. Maksimum aerobik hız, genellikle yalnızca birkaç dakika sürdürülebilir.
- Maksimum oksijen alımınız (VO<sub>2</sub>max), maksimum efor harcadığınız sırada vücudunuzun tüketebildiği maksimum oksijen kapasitesidir.

Spor profili ayarlarınızı yeni MAP, MAS ve  $VO_{2max}$  sonuçlarınızla güncellemek isterseniz hız, tempo ve güç bölgelerinizin yanı sıra kalori hesaplamamız da mevcut kondisyonunuza uyacak şekilde güncellenir. Bunlara ek olarak maksimal test yaptıysanız yeni maksimum kalp atış hızı değerimize göre kalp atış hızı bölgelerinizi güncelleyebilirsiniz.

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

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

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

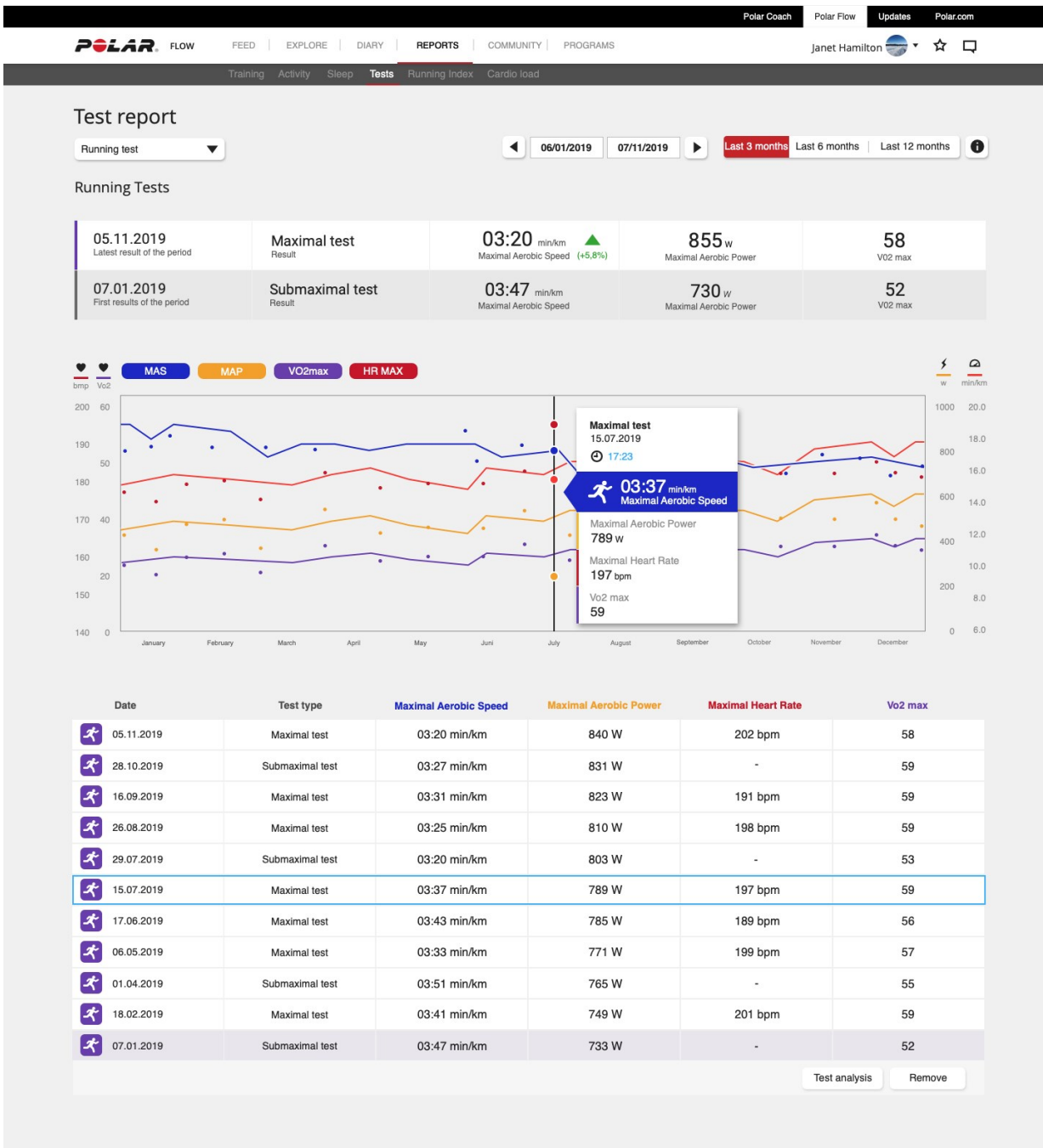
Koşu Performansı Testinizden Running Index sonucu almayacağınızı unutmayın.

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

## **Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında ayrıntılı analiz**

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





## BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMLÜ KONDİSYON TESTİ

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

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

Aerobik kondisyonunuzu en çok büyük kas gruplarının çalıştığı egzersiz türleriyle geliştirebilirsiniz. Bu tür aktivitelere örnek olarak koşu, bisiklet, yürüyüş, kürek çekme, yüzme, paten ve kros kayağı verilebilir. İlerleme durumunuzu takip



etmek için ilk iki hafta boyunca birkaç defa test yaparak kendinize bir referans değeri belirleyin, daha sonraysa testi yaklaşık olarak ayda bir tekrar edin.

Test sonuçlarınızın güvenilir olduğundan emin olabilmek için şu gereksinimleri sağlayın:

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

## Testten önce

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

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

## Testin yapılması

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

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

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

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

## Test sonuçları

Test bittiğinde saatiniz titreşimle size bildirim gönderip kondisyon testi sonucunuzun açıklamasını ve tahmini VO<sub>2max</sub> değerinizi gösterir.

**Fiziksel ayarları VO<sub>2max</sub> değerine göre güncellemek ister misiniz?** mesajı gösterilir.

- Değerinizi **Fiziksel ayarlar** altında kaydetmek için TAMAM düğmesine basın.
- Yalnızca yakın zamanda ölçülmüş VO<sub>2max</sub> değerini biliyorsanız ve değer ile elinizdeki sonuç arasında bir kondisyon seviye sınıfı kadar fark varsa iptal etmek için GERİ düğmesine basın.

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

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



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

## Kondisyon seviye sınıfları

### Erkekler

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	İdare eder	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62

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

### Kadınlar

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

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

### $VO_{2max}$

Dokulara teslim edilen oksijen akciğer ve kalp işlevine bağlı olduğundan vücudun maksimum oksijen tüketimi ( $VO_{2max}$ ) ile kalp-solunum sistemi formu arasında bariz bir bağlantı vardır.  $VO_{2max}$  (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabilirdiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir.  $VO_{2max}$  kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri, Polar Kondisyon Testi).  $VO_{2max}$  kalp-solunum sisteminin formu için iyi bir endeks değeridir ve uzun mesafeli koşu, bisiklet, cross-country tarzı kayak ve yüzme gibi dayanıklılık etkinliklerinde performans kapasitesinin iyi bir göstergesidir.

$VO_{2max}$  dakikada mililitre (ml/dk = ml ■ dk-1) olarak ifade edilebilir ya da bu değer kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünebilir (ml/kg/dk = ml ■ kg-1 ■ dk-1).

## NIGHTLY RECHARGE™ DİNLENME ÖLÇÜMÜ

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

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

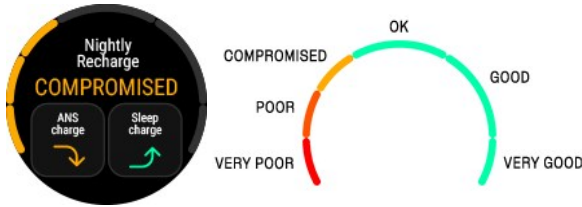
Nightly Recharge kullanmaya nasıl başlanır?



1. Nightly Recharge'ın çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Kesintisiz kalp atış hızı takibini etkinleştirmek için **Ayarlar > Genel Ayarlar > Kesintisiz HR takibi** bölümünden **Açık** veya **Sadece gece** seçeneklerinden birini belirleyin.
2. Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın, uyurken saatiniz de kolunuzda olsun. Saatin arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır. Saatinizin takılması hakkında daha ayrıntılı talimatlar için **Bilekten kalp atış hızı ölçümü** bölümüne bakın.
3. Nightly Recharge durumunuzu saatinizde görebilmeniz için saatinizi **üç gece** boyunca takmış olmanız gerekir. Bu, normal seviyenizin belirlenmesi için gereken süredir. Nightly Recharge'ınızı almadan önce uykunuzu ve ANS ölçüm detaylarınızı (kalp atış hızı, kalp atış hızı değişkenliği ve nefes sayısı) görüntüleyebilirsiniz. Üç gecelik başarılı ölçümün ardından Nightly Recharge durumunuzu saatinizde görebilirsiniz.

### Saatinizde Nightly Recharge

Saatiniz uyandığınızı tespit ettiğinde Nightly Recharge görünümünde **Nightly Recharge durumunuzu** gösterir. Saat kadrانından sola veya sağa kaydırarak Nightly Recharge görünümünü bulun.

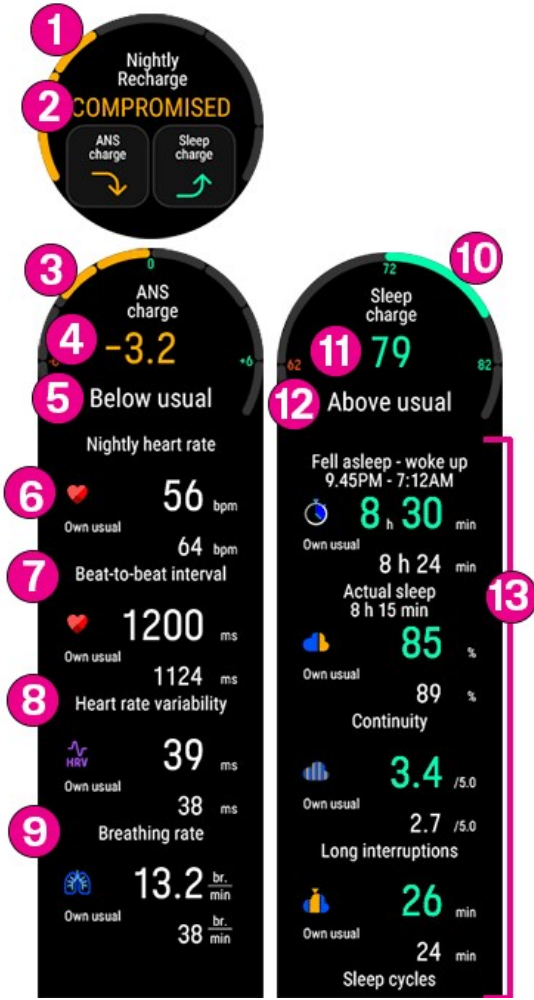


Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge durumunuz hesaplanırken **ANS durumu** ve **uyku durumu** değerleri hesaba katılır. Nightly Recharge durumu şu ölçek yardımıyla değerlendirilir: çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi.



Saatiniz uykunuzu henüz özetlemediyse uyku takibini manuel olarak da durdurabilirsiniz. Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Nightly Recharge görünümünde **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Onaylamak için simgesine dokunduğunuzda saatiniz Nightly Recharge durumunuzu anında özetler.

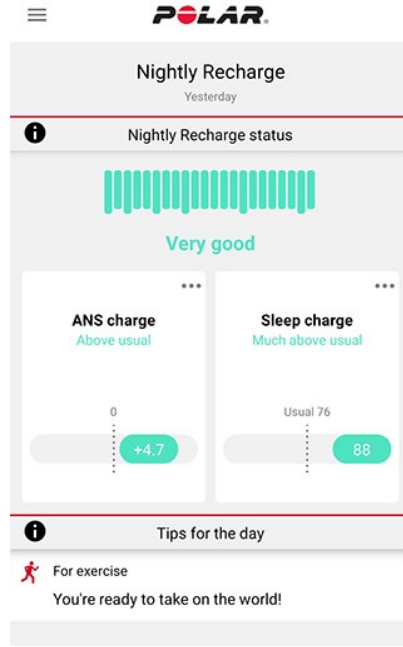
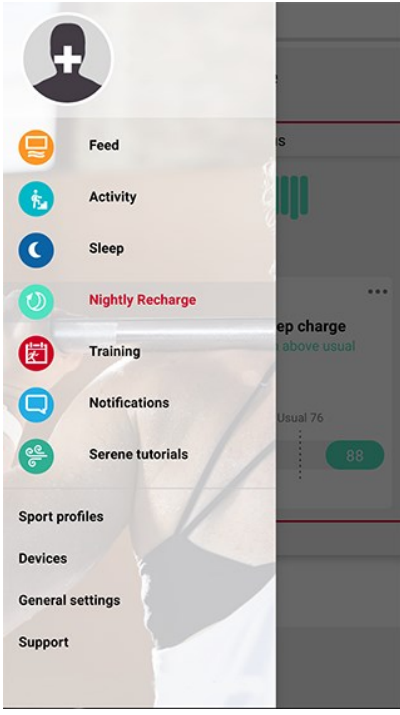
Daha fazla ayrıntı görmek için **ANS durumu** veya **Uyku durumu** ögesine dokununuz.



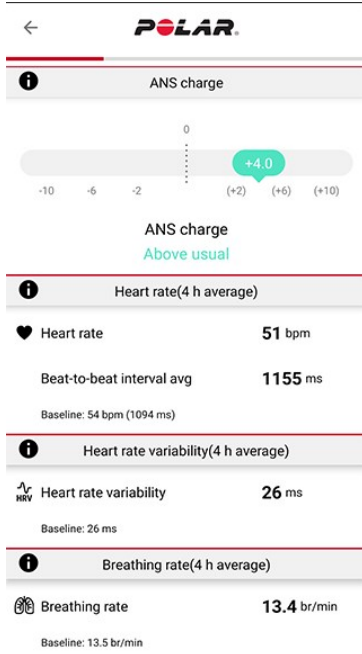
1. **Nightly Recharge durumu grafiği**
2. **Nightly Recharge durumu** Ölçek: çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi.
3. **ANS durumu grafiği**
4. **ANS durumu** -10'dan +10'a uzanan bir ölçeği vardır. Normal seviyeniz sıfır civarındadır.
5. **ANS durumu** Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
6. **Kalp atış hızı (bpm cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
7. **İki atış arasındaki süre (ms cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
8. **Kalp atış hızı değişkenliği (ms cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
9. **Nefes sayısı (nefes/dakika cinsinden) (4 saatlik ortalama)**
10. **Uyku puanı grafiği**
11. **Uyku puanı (1 - 100)** Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
12. **Uyku durumu** = Uyku puanınızın normal seviyenizle kıyaslanması. Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
13. **Ayrıntılı uyku verileri.** Ayrıntılı bilgi edinmek için "Saatinizdeki uyku verileri" on page 83 bölümüne bakın.

## Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge

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



## Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu



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

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

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

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

## Polar Flow'da uyku durumu

Polar Flow uygulamasındaki uyku durumu hakkında bilgi edinmek için "Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri" on page 84 bölümüne bakın.

## Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş ipuçları

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

## Egzersiz için

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

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

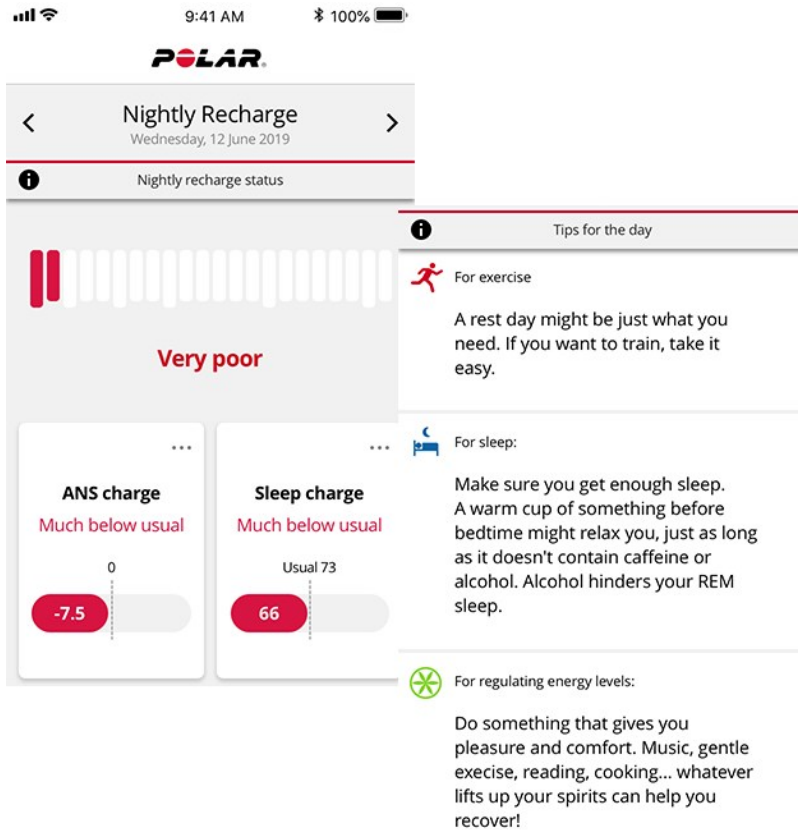
## Uyku için

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

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

## Enerji seviyelerini düzenlemek için

ANS durumunuz veya uyku durumunuz normalden çok düşükse az dinlenmeyle günü kurtarmanıza yardımcı olacak bir ipucu alırsınız. Bu tür ipuçları kendinize çok yüklediğinizde rahatlamanızı sağlar ve harekete geçmeniz gerektiğinde enerjinizi nasıl artıracığınızı gösterir.



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Nightly Recharge hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.


## SLEEP PLUS STAGES™ UYKU TAKİBİ

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

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

### Polar Sleep Plus Stages™ ile uyku takip etme

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

Your preference **8 hours** **15 minutes**  Within recommended range

Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).

**Uyku süresi tercihi** her gece uyumak istediğiniz uyku miktarıdır. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saat uykunun sizin için çok fazla ya da çok az olduğunu düşünüyorsanız tercih ettiğiniz uyku süresini bireysel ihtiyaçlarınıza göre ayarlamayı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.

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

### Saatinizdeki uyku verileri



Uyandığınızda **Nightly Recharge** görünümünden uyku detaylarınıza erişebilirsiniz. Saat kadrانından sola veya sağa kaydırarak Nightly Recharge görünümünü bulun. Daha fazla ayrıntı görmek için **Uyku durumu** düğmesine dokununuz. Uyku durumu ayrıntıları şu bilgileri gösterir:



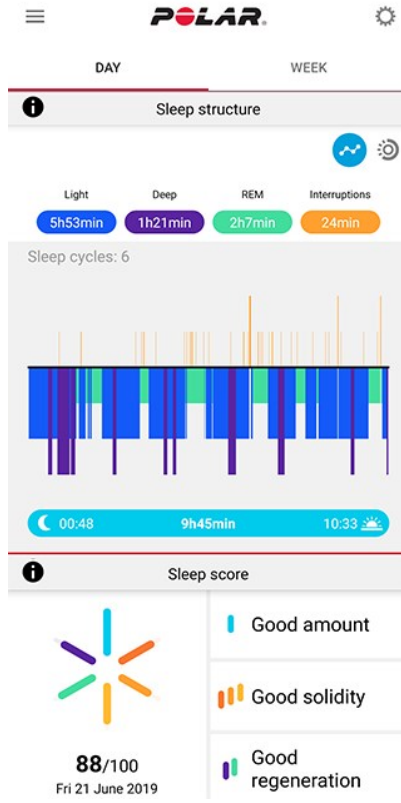
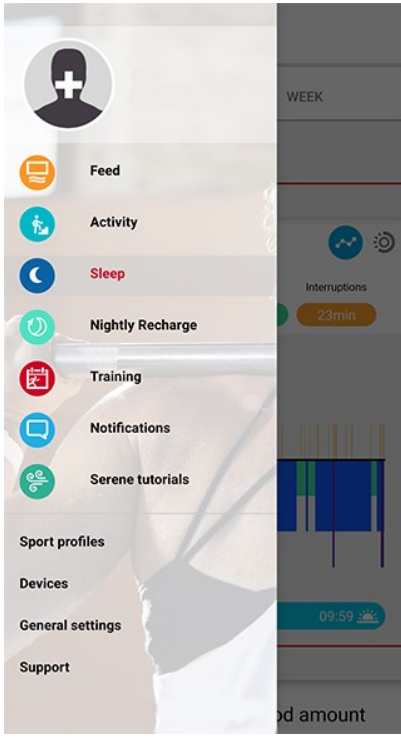
1. **Uyku puanı durum grafiği**
2. **Uyku puanı (1-100)** Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
3. **Uyku durumu** = Uyku puanınızın normal seviyenizle kıyaslanması. Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
4.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

## Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri

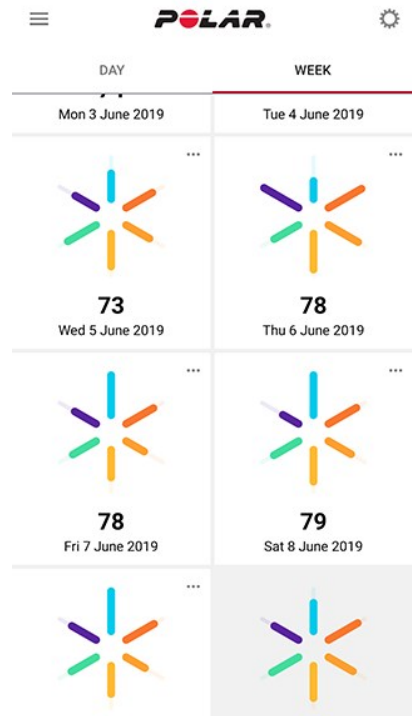
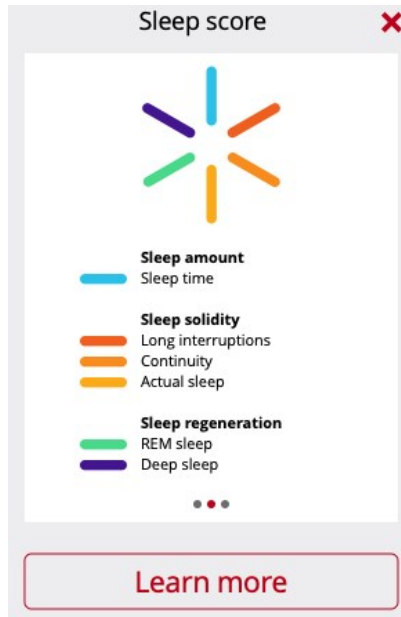
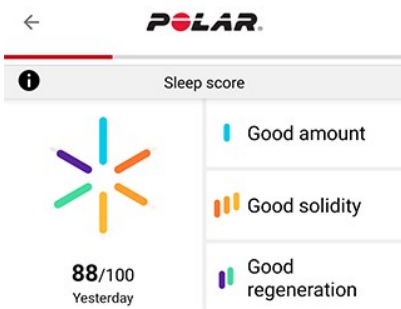
Herkesin uyuma şekli farklıdır. Uyku istatistiklerinizi başkalarıyla karşılaştırmak yerine kendi uzun süreli uyku düzeninizi takip ederek nasıl uyuduğunuzu iyice kavrayın. Uyandıktan sonra saatinizi Polar Flow uygulaması ile eşitleyerek önceki geceye ait uyku verilerinize Polar Flow'dan erişin. Polar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

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

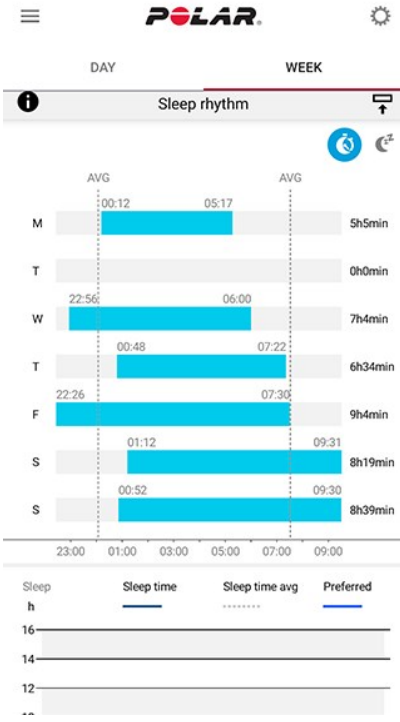




Uyku puanının altı bileşeni üç tema altında gruplandırılır: miktar (uyku süresi), denge (uzun bölümler, süreklilik ve gerçek uyku) ve vücut yenilenmesi (REM uykusu ve derin uyku). Grafikteki her bir sütun, her bir bileşen için alınan puanı temsil eder. Uyku puanı, bu puanların ortalaması alınarak hesaplanır.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



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



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

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



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Sleep Plus Stages hakkında daha fazla bilgi edinin.

## SLEEPWISE™ GÜN İÇİNDE ATİK OLMA KILAVUZU

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

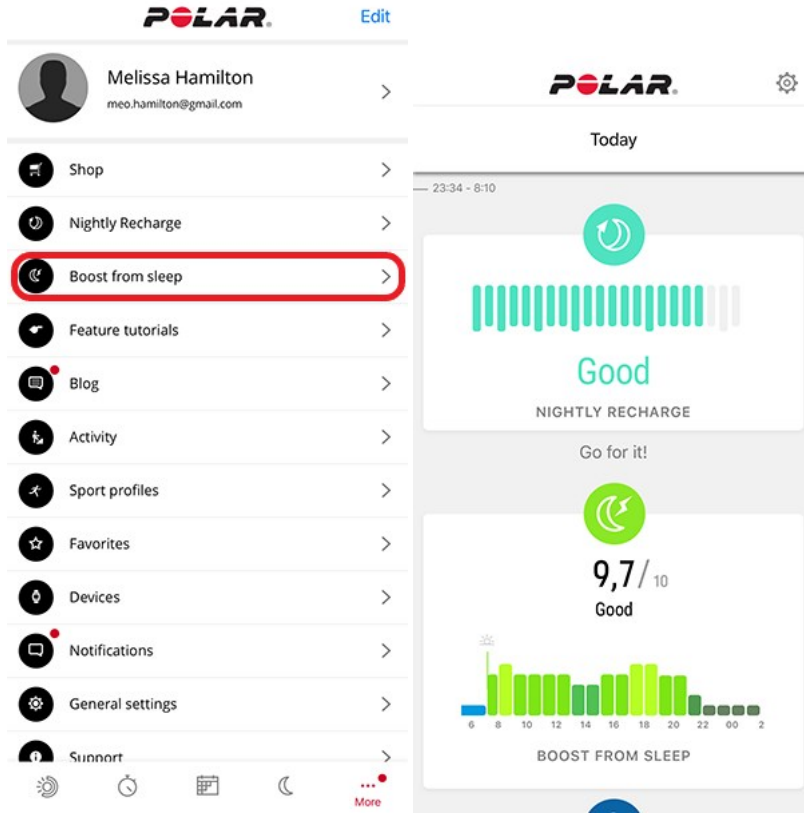
Kişisel geri bildirim alabilmek için **Tercih edilen uyku sürenizin** gerçek uyku ihtiyacınızla aynı olmasına dikkat edin.

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

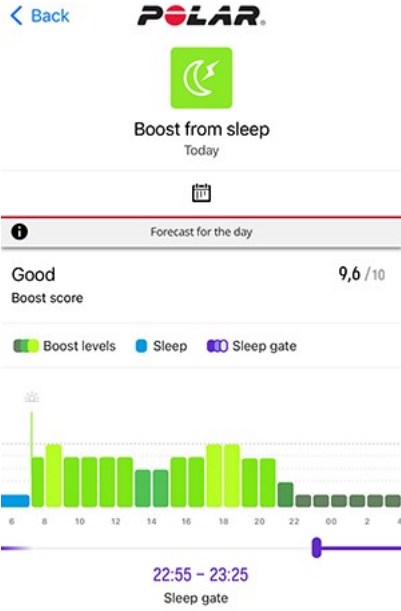
### Polar Flow uygulamasında günlük Uykuya bağlı enerji

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

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



**Uykuya bağlı enerji** görünümü şu şekilde açılır:



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

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

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

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

### Enerji seviyeleri

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

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

Polar Grit X2 Pro'te Günlük uykuya bağlı enerji

Saatiniz uyandırdığınız tespit ettiğinde **Uykuya bağlı enerji** görünümünde Uykuya bağlı enerji tahminini gösterir. Saat kadrانından sola veya sağa kaydırarak Uykuya bağlı enerji görünümünü bulun.



Saatiniz uykunuzu henüz özetlemediyse uyku takibini manuel olarak da durdurabilirsiniz. Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Uykuya bağlı enerji görünümünde **Zzz** yazısı gösterilir. Ekran dokunursanız **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Onaylamak için simgesine dokunduğunuz anda saatiniz uykunuzu özetler.

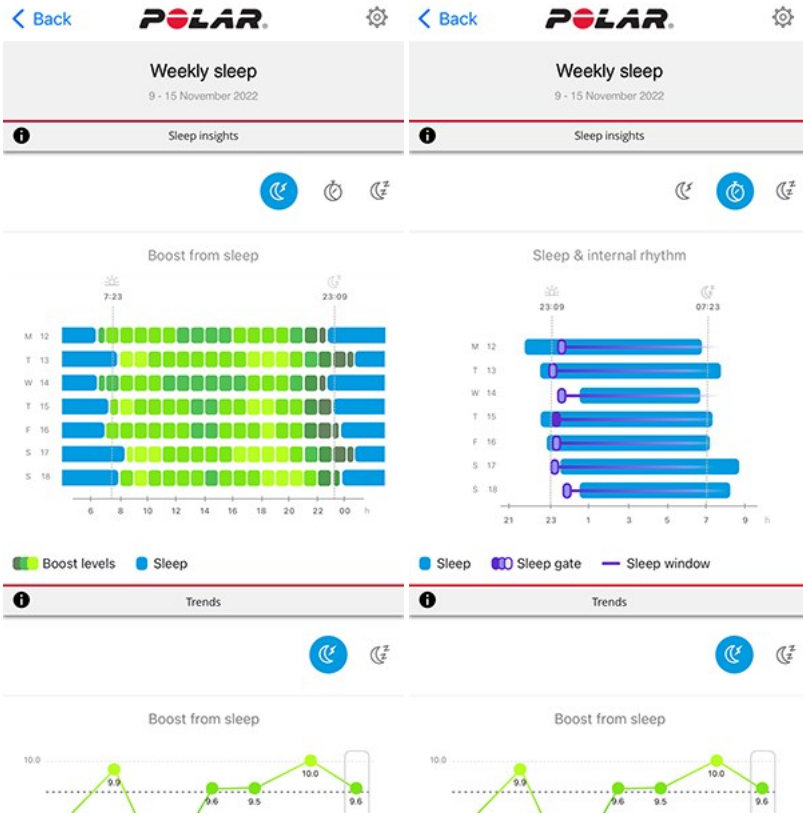
**Uykuya bağlı enerji** görünümünde şu bilgiler gösterilir:



1. **Uykuya bağlı enerji** grafiği, son uykunuzun gün içindeki uykuya bağlı enerji seviyenizi nasıl etkileyeceğine yönelik tahmini gösterir. Daha açık renkler ve daha uzun sütunlar, yüksek enerji seviyesini gösterir. Ayrıntılı bilgi almak için ekrana dokununuz.
2. **Enerji puanı**, günlük tahmini tek bir sayıya dönüştürür. Böylece günler arasında karşılaştırma yapmanız kolaylaşır. Enerji puanınız **çok iyi, iyi, orta** veya **az** olabilir. Çok iyi enerji puanı, günlük yaşam kalitenizi desteklemek için iyi bir uykunun tüm kazanımlarından yararlandığınız anlamına gelir. İhtiyacınız olandan daha az süre uyursanız enerji puanınız az olabilir. Örneğin, hafta sonları sebebiyle enerji puanı grafiğinizde tekrar eden örüntüler görebilirsiniz.
3. **Uyku süresi**, uyuduğunuz ve uyandırdığınız zaman arasında geçen toplam süreyi belirtir.
4. **Uyku puanı (1-100)**: Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
5. **Uyku kapısı** vücudunuzun uykuya dalmaya hazır olacağı zamanı tahmin eder. Bu, verilerinize bağlı olarak hesaplanabilir veya hesaplanamaz. Düzensiz uyku ritmine sahip olmak veya alışılmadık saatlerde uyumak iç ritminizi bozabilir ve uyku kapınızın fark edilmesini zorlaştırabilir.
6. **Uyku kapısının fark edilebilirliği** (1/3, 2/3 veya 3/3): Düzenli uyku ritmine sahipseniz uyku kapınız kolayca fark edilebilir (3/3). Uyku ritminizde ani değişiklikler yaşandığında uyku kapınızın fark edilmesi zorlaşır.

## Haftalık uyku

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



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

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

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

### Uyku kapısının fark edilebilirliği

3/3 2/3 1/3

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

### İç ritim



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

Ofis saatlerinde çalışan birçok insan hafta sonları geç saatlere kadar ayakta kalma ve uyuma eğilimindedir. Bu şekilde uyku kapılarını Pazar gecesi için de geç saate kadar uyanık kalacak şekilde kaydırıyorlar. Çok tipik olan bu sosyal jet lag durumunda, Pazar gecesi uykuya dalma sorunu yeni bir çalışma haftasına uyku yoksunluğu ile başlamakla sonuçlanabilir. Bu duruma göre Pazar uykusuzluğunu ve Pazartesi uyku yoksunluğunu önlemenin yolu her gün yatağa



aynı saatte girip aynı saatte uyanmaktır. Ancak geç saate kadar ayakta kaldıysanız bu durumu geç uyanmak yerine tatlı bir öğleden sonra şekerlemesi ile telafi edin.

## Bilimsel geçmiş

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

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

## GECE DERİ SICAKLIĞI

**Gece Deri Sıcaklığı** siz uyurken otomatik olarak deri sıcaklığınızı ölçer. Ardından bu analizlerden edinilen değeri 28 günlük ortalamaya karşılaştır ve ortalamaya göre farkı gösterir. Deri sıcaklığınızdaki değişimleri izlemek, vücudunuzun durum değişikliklerini tespit etmenize yardımcı olabilir.

İç vücut ısısı, genelde +37 Santigrat derece (98,6 °F) civarında sabit bir şekilde seyrederek. Buna karşın deri sıcaklığınız çok daha fazla değişkenlik gösterebilir. Bu durum, vücudun derideki kan akışını değiştirerek iç vücut ısısını düzenlemesinden kaynaklanır. Çevresel faktörler de deri sıcaklığını etkiler. Deri sıcaklığının +1 Santigrat derece / +1,8 Fahrenheit derece değişmesi normal olarak kabul edilmektedir. Düşük oda sıcaklığı veya kolunuzun uyurken örtünün dışında kalması gibi çevresel faktörler nedeniyle sıklıkla düşük sıcaklık değerleri ölçülebilir. Yüksek sıcaklıklar yaklaşan bir hastalığın habercisi olabilir. Bunun yanı sıra yüksek sıcaklıklar, menstrual döngünün ikinci aşamasında (ovulasyon ve luteal) olduğunuza işaret edebilir.

Deri sıcaklığı özelliği, yalnızca ortalama deri sıcaklığınızdaki değişimi gösterir. Mutlak sıcaklık değeri göstermediği için termometre olarak kullanılamaz. Hasta olduğunuzu hissediyorsanız termometre ile vücut sıcaklığınızı tekrar kontrol edin.



Ateş ölçümü özelliği ve verileri tıbbi, teşhis veya tedavi amaçları doğrultusunda kullanılmamalıdır.

## Gece deri sıcaklığı özelliğini kullanmaya başlama



1. Gece Deri Sıcaklığı ölçümünün çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Kesintisiz kalp atış hızı takibini etkinleştirmek için **Ayarlar > Genel Ayarlar > Kesintisiz HR takibi** bölümüne giderek **Açık** veya **Sadece gece** seçeneklerinden birini belirleyin.
2. Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın, uyurken saatiniz de kolunuzda olsun. Saatinizin takılması hakkında ayrıntılı talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümü](#) bölümüne bakın.
3. Gece deri sıcaklığı sonuçlarınızı saatinizde görebilmeniz için saatinizi **üç gece** boyunca takmalısınız. Üç gecedan sonra ortalama deri sıcaklığınızı öğreniriz ve bunu **referans değeriniz** (sıfır) olarak gösteririz. Referans değeri hesaplanırken son 28 geceye ait değerler hesaba katılır.

## Saatinizdeki Gece deri sıcaklığı

Saatiniz uyandırdığınız algıladığınızda uyku esnasında ölçülen deri sıcaklığınız ile ortalama deri sıcaklığınızı karşılaştırır ve ortalamaya göre farkı gösterir. Saat kadranından sola veya sağa kaydırarak **Gece deri sıcaklığı** görünümünü bulun.



Saatiniz uykunuzu henüz özetlemediyse uyku takibini manuel olarak da durdurabilirsiniz. Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Gece deri sıcaklığı görünümünde **Zzz...** yazısı gösterilir. Ekran dokunduğunuzda **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Onaylamak için simgesine dokunduğunuz anda saatiniz uykunuzu özetler. Uyku tespit edilemezse deri sıcaklığına ulaşılamaz.



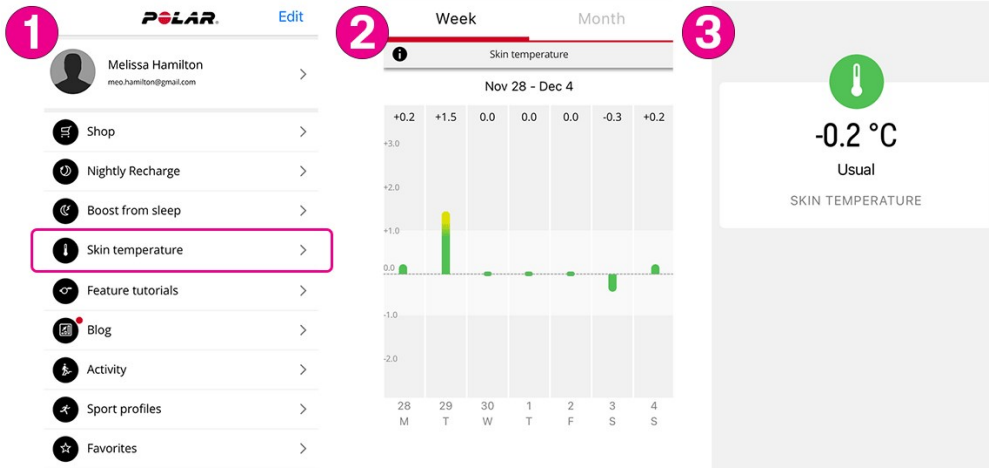
Gece deri sıcaklığı görünümünde şu bilgiler gösterilir:

1. Ortalama deri sıcaklığı farkı.
2. Her zamanki seviyenize kıyasla deri sıcaklığınız. Ölçek: **Her zamankinden düşük – Her zamanki gibi – Her zamankinden yüksek – Her zamankinden çok yüksek**.  
Deri sıcaklığının +1 Santigrat derece / +1,8 Fahrenheit derece değişmesi **Her zamanki gibi** olarak kabul edilmektedir. Ortalama deri sıcaklık farkınızın +2 Santigrat derece veya +3,6 Fahrenheit dereceyi aşması **Her zamankinden çok yüksek** olarak kabul edilmektedir.
3. Son 7 güne ilişkin deri sıcaklığı ölçümlerini gösteren bir grafik.

## Polar Flow uygulamasındaki Gece deri sıcaklığı

Saatinizi Polar Flow uygulaması ile eşitleyerek deri sıcaklığı verilerinize uygulamadan erişin. Flow uygulamasını kullanarak saatinizi eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Deri sıcaklığı verileri, masaüstü bilgisayarda Polar FlowSync yazılımı kullanılarak eşitlenemez.

Polar Flow uygulamasında menüden **Deri sıcaklığı** (1) seçimini yapın. **Deri sıcaklığı** görünümünden (2) son geceye ait ölçümün sonucunu ve deri sıcaklığınızın **bir hafta** veya **bir ay** içinde gösterdiği farklılıkları görebilirsiniz. Son geceye ait ölçümün sonucunu **Günlük** (3) bölümünden de kontrol edebilirsiniz. Karta tıklayarak **Deri sıcaklığı** görünümüne ulaşabilirsiniz.



## FITSPARK™ GÜNLÜK EGZERSİZ KILAVUZU

FitSpark™ egzersiz rehberi saatinizden kolaylıkla erişebileceğiniz, **isteğiniz doğrultusunda hazırlanmış günlük antrenmanlar** sunar. Antrenmanlar, önceki gecenin **Nightly Recharge** durumuna bağlı olarak kondisyon seviyenize, egzersiz geçmişinize ve dinlenme/hazırlık durumunuza uyacak şekilde oluşturulur. FitSpark size her gün 2-4 farklı antrenman seçeneği sunar: Sizin için en uygun egzersiz ve aralarından seçim yapabileceğiniz 1-3 başka seçenek. Günde



maksimum dört öneri alırsınız ve toplamda 19 farklı antrenman bulunur. Öneriler **kardiyo, güç** ve **destekleyici** egzersiz kategorilerinden antrenmanlar içerir.

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

## Kondisyon seviyeniz nasıl belirlenir?

Kondisyon seviyeniz her antrenman önerisi için şu değerlerinize göre belirlenir:

- Egzersiz geçmişi (önceki 28 güne ait haftalık ortalama gerçekleşen kalp atış hızı bölgesi)
- VO2max (saatinizdeki **Kondisyon testinden** elde edilir)
- **Egzersiz geçmişi**

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



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

## Egzersiz kategorilerinde ne tür egzersizler bulunur?

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

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

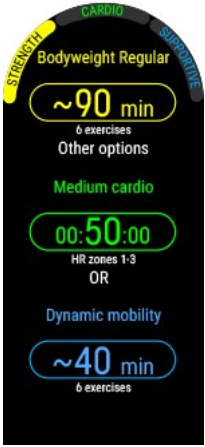
Destekleyici seanslar, zaman bazlı rehberlik eşliğinde güç **ve** hareketlilik egzersizleri içeren dairesel egzersiz türü antrenmanlardan oluşur.

## Saatinizdeki FitSpark

Saat kadrانından **FitSpark egzersiz kılavuzu** görünümünü bulmak için sola veya sağa kaydırın.



Önerilen antrenmanları görüntülemek için ekrana dokununuz. Egzersiz geçmişini ve kondisyon seviyenize bağlı olarak en uygun antrenman ilk olarak gösterilir. Diğer isteğe bağlı antrenman önerilerini görmek için yukarı kaydırın.



Antrenmanın ayrıntılı bir analizini görmek için önerilen antrenmana dokununuz. Antrenmanda bulunan egzersiz hareketlerini görmek için ekranı yukarı kaydırın (güç antrenmanları ve destekleyici antrenmanlar) ve egzersiz hareketini nasıl yapacağınızı anlatan ayrıntılı talimatları görmek için egzersize dokununuz.

Önerilen antrenmanı seçmek için **Başlat**'a dokununuz, ardından egzersiz seansını başlatmak için kullanmak istediğiniz spor profilinize dokununuz.

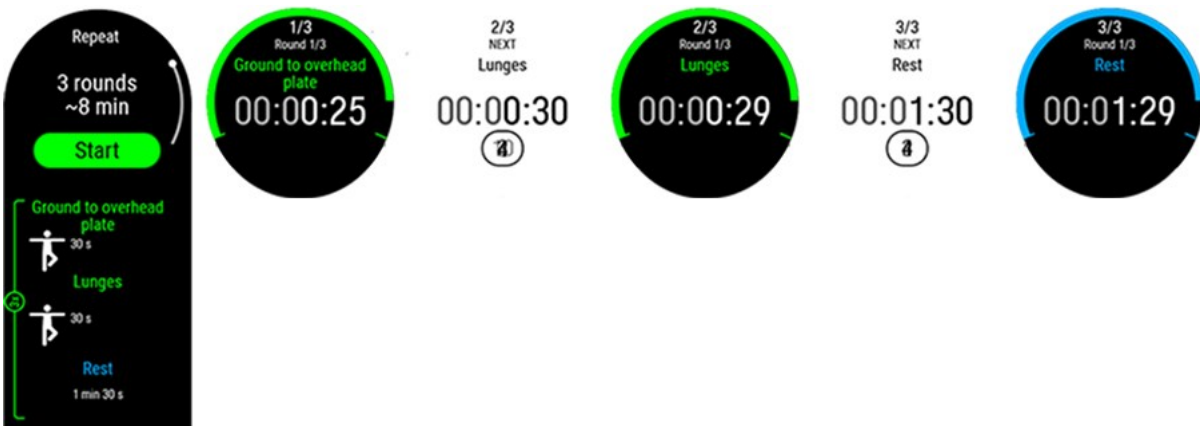


Polar Flow'da etkin bir Koşu Programınız varsa FitSpark öneriniz Koşu Programı egzersiz hedeflerinizi temel alır.

## Egzersiz yaparken

Saatiniz egzersiz sırasında size rehberlik sağlar. Bu rehberlik kapsamında egzersiz bilgileri, kardiyo hedefleri için zamana dayalı aşamalar eşliğinde kalp atış hızı bölgeleri ve güç hedefleri ile destekleyici hedefler için zamana dayalı aşamalar eşliğinde egzersizler bulunur.

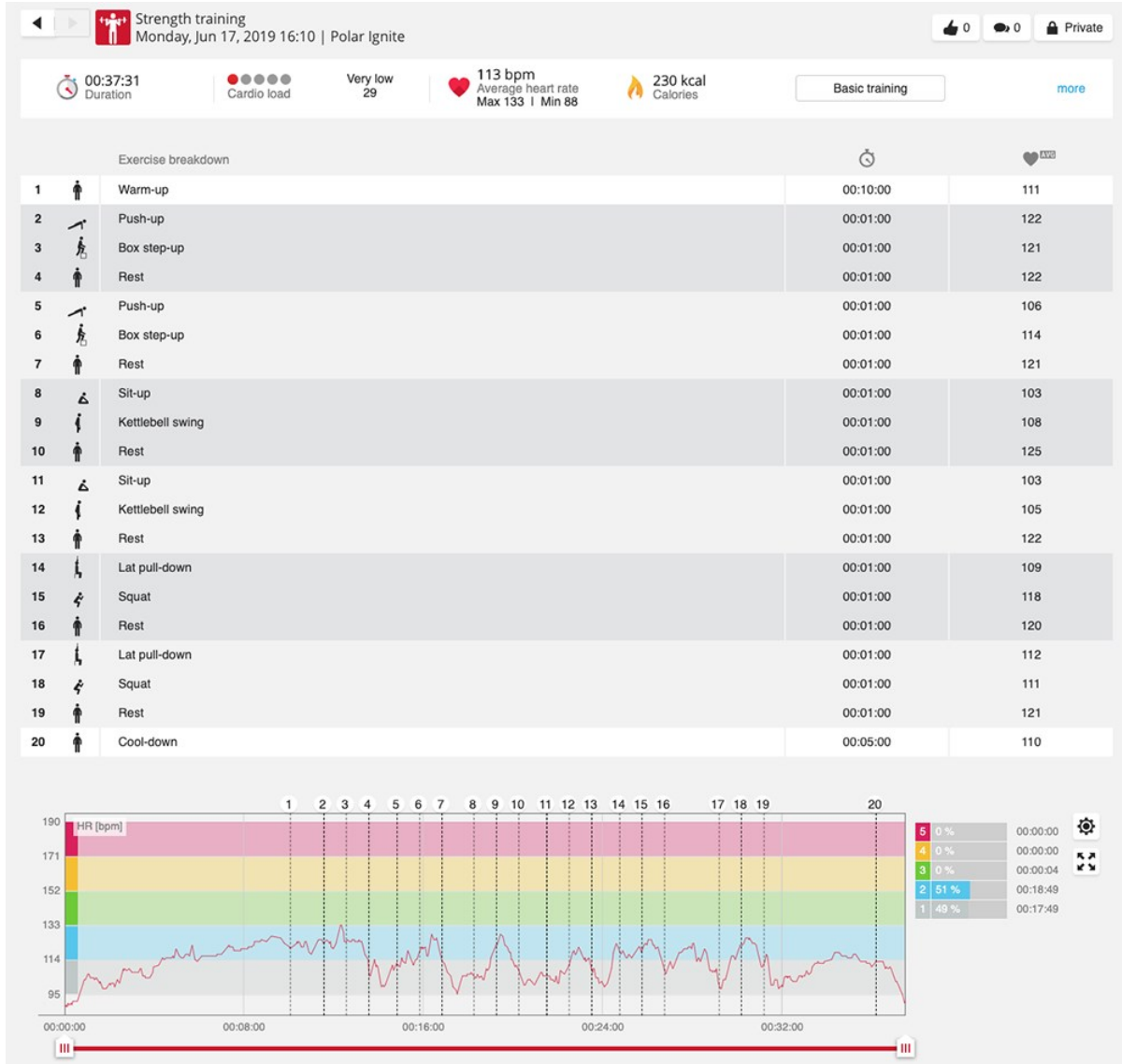
Güç egzersizi ve destekleyici egzersiz seansları, egzersiz animasyonları ve gerçek zamanlı adım adım rehberlik ile beraber hazır antrenman planlarını temel alır. Tüm seanslarda bir sonraki aşamaya geçme zamanı geldiğinde size haber verecek zamanlayıcı ve titreşimler bulunur. Her harekete 40 saniye boyunca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



**Sesli rehberlik** özelliği, egzersiz aşaması sırasında yönlendirmeleri doğrudan kulaklığınızdan dinlemenizi sağlayarak egzersiz hedefinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Saatinizde ve Polar Flow'da egzersiz sonuçları

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



Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Normal bir egzersiz programına başlamadan önce [Egzersiz yaparken riskleri en aza indirme](#) kılavuzunu okuyun.

## KALP ATIŞ HIZINIZA GÖRE OPTİMUM DİNLENME ARACI

Antrenmanlarınızdan mümkün olan en iyi etkiyi almak için egzersiz ritminizi ve verimliliğinizi optimize edin. Optimum dinlenme aracı, egzersiz seansının idman ve dinleme aşamasında kalp atış hızınızı analiz ederek idmana tekrar başlayabileceğiniz en uygun süre konusunda kişiselleştirilmiş rehberlik sunar. Antrenman seti sırasında otomatik olarak kalp atış hızınızı algılayarak bir sonraki setinize başlamak için yeterli düzeyde dinlenip dinlenmediğiniz konusunda sizi yönlendirir.

Optimum dinlenme aracı özelliğini egzersiz seansları sırasında kullanmak için Optimum dinlenme aracı egzersiz görünümünü ilgili spor profiline eklemeniz gerekir. Optimum dinlenme aracı egzersiz görünümü şu spor profillerinde varsayılan olarak ayarlıdır: Güç Egzersizi, Dairesel Egzersiz, Yüksek yoğunluklu aralıklı egzersiz, Fonksiyonel egzersiz, Bootcamp ve Kettlebell. Egzersiz görünümünü, Polar Flow uygulaması veya web hizmetindeki spor profili ayarlarından istediğiniz spor profiline ekleyebilirsiniz.

## Optimum dinlenme aracı ile egzersiz

Antrenmanınızın sağladığı faydayı en üst düzeye çıkarmak için güzelce ısındıktan sonra egzersiz seansına başlayın. Isınarak hem antrenman seansınızın verimliliğini artırır hem de sakatlık riskini azaltırsınız. **Egzersiz seansının idman aşamasına başlamaya hazır olduğunuzda Optimum dinlenme aracını ayarlayın.** Optimum dinlenme aracı egzersiz görünümünde gezinmek için YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanın. Özelliği etkinleştirmek için TAMAM düğmesine basın.

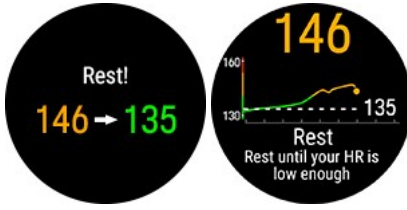


### Ekrandan yönlendirme

Optimum dinlenme aracı görünümü mevcut kalp atış hızınızı ve gerçek zamanlı kalp atış hızı grafiğini gösterir. Farklı renkler egzersiz yaptığınız kalp atış hızı bölgesini belirtir. Aşağıda, egzersiz seansınızın idman ve dinlenme aşamasında sizi yönlendiren talimatları bulabilirsiniz.



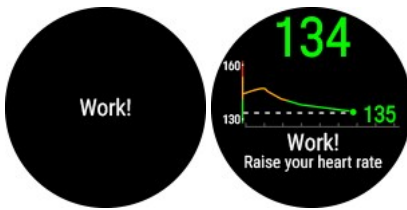
İdman aşamasına başlamak için kalp atış hızınızı artırmanız gerekirse **Kalp atış hızınızı artırın** uyarısı gösterilir. Kalp atış hızınız idman aşaması için yeterli düzeye yükseldiğinde ekrandaki yazı **İdmana başlayın** olarak değişir. Setinizi tamamladığınızda saatiniz hem idman aşamasının sonlandığını hem de idman aşamasında ulaşılan en yüksek kalp atış hızını otomatik olarak tespit eder. TAMAM seçeneğine dokunarak idman aşamasını manuel olarak da sonlandırabilirsiniz.



Saatiniz, hedeflenen toparlanma kalp atış hızınızı tanımladığında titreyerek ekranda **HR düşene kadar dinlenin** yazısını gösterir. Dinlenme aşaması sırasında ekranda mevcut kalp atış hızınızı ve hedeflenen toparlanma kalp atış hızınızı görebilirsiniz. Gerçek zamanlı kalp atış hızı grafiğindeki kesik çizgi, hedef kalp atış hızını belirtir. Minimum dinleme süresi 20 saniyedir. Hedeflenen kalp atış hızına daha erken ulaşırsanız ekranda **Birkaç saniye daha dinlenin** yazısı gösterilir.



Kalp atış hızınıza göre dinlenme aşaması belirlenemezse süreye dayalı dinlenme aşaması gösterilir. 30 saniyelik geri sayım zamanlayıcısından sonra ekranda **İdman süresi bitti. Dinlenme zamanı.** uyarısı gösterilir.



Bir sonraki setinize başlamak için yeterli düzeyde dinlendiğinizde saat, titreşimle birlikte ekranda **İdmana başlayın!** uyarısını görüntüleyerek sizi bilgilendirir.

**Özelliği kapatmak için** Optimum dinlenme aracındaki GERİ düğmesine basın. **Optimum dinlenme aracı durdurulsun mu?** uyarısı gösterilir. Onaylamak için TAMAM düğmesine basın. Optimum dinlenme aracını durdurma işlemi, egzersiz seansını durdurmaz.





Özellikle güç egzersizlerinde, ağırlık kaldırma veya barfiks gibi bileklerinizde ciddi düzeyde baskı oluşturacak egzersizler yaptığınızda kalp atış hızınızı bilek üzerinden yeterli doğrulukla tespit etmek daha zor olabilir. Bu nedenle, kalp atış hızınızın doğru ölçüldüğünden ve Optimum dinlenme aracının düzgün şekilde çalıştığından emin olmak için Polar H10 kalp atış hızı sensörü veya Polar Verity Sense optik kalp atış hızı sensörü kullanmanızı öneririz.

[Optimum dinlenme aracı](#) hakkında daha fazla bilgi edinin.

## SERENE™ REHBERLİ NEFES EGZERSİZİ

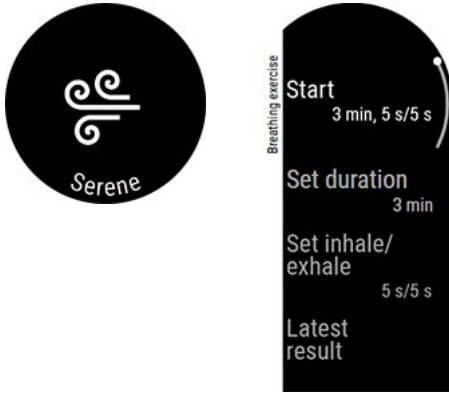
Serene™, bedeninizi ve zihninizi rahatlatıp stresi kontrol altında tutmanızı sağlayan **kılavuzlu bir derin nefes egzersizidir**. Serene sizi yavaş ve düzenli bir şekilde, **dakikada altı defa nefes alıp vermeye** yönlendirir. Bu, **stresin etkilerini hafifletmek** için gerekli optimum nefes sayısıdır.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

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

### Saatinizdeki Serene nefes egzersizi

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

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



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

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



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

## Nefes egzersizi sonucu

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



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Serene™ rehberli nefes egzersizi hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## FUELWISE™

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

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

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

## Fuelwise ile egzersiz

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

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



## Akıllı karbonhidrat hatırlatıcı

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

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

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

## Akıllı karbonhidrat hatırlatıcısı ayarlama

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

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

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



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

## Manuel karbonhidrat hatırlatıcı

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

## Manuel karbonhidrat hatırlatıcısı ayarlama

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

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





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

### İçecek hatırlatıcı

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

### İçecek hatırlatıcıyı ayarlama

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

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



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

[FuelWise™](#) hakkında daha fazla bilgi edinin

## BİLEKTEN KOŞU GÜCÜ

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

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

## Koşu gücü ve kas ağırlığı

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

## Koşu gücü saatinizde nasıl görüntülenir

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

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

Koşu sırasında şu verileri görüntüleyebilirsiniz:

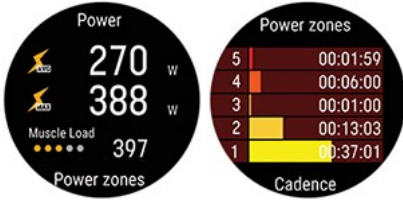


- Maksimum güç
- Ortalama güç
- Tur gücü
- Maksimum tur gücü
- Otomatik ortalama tur gücü
- Otomatik maksimum tur gücü

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

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

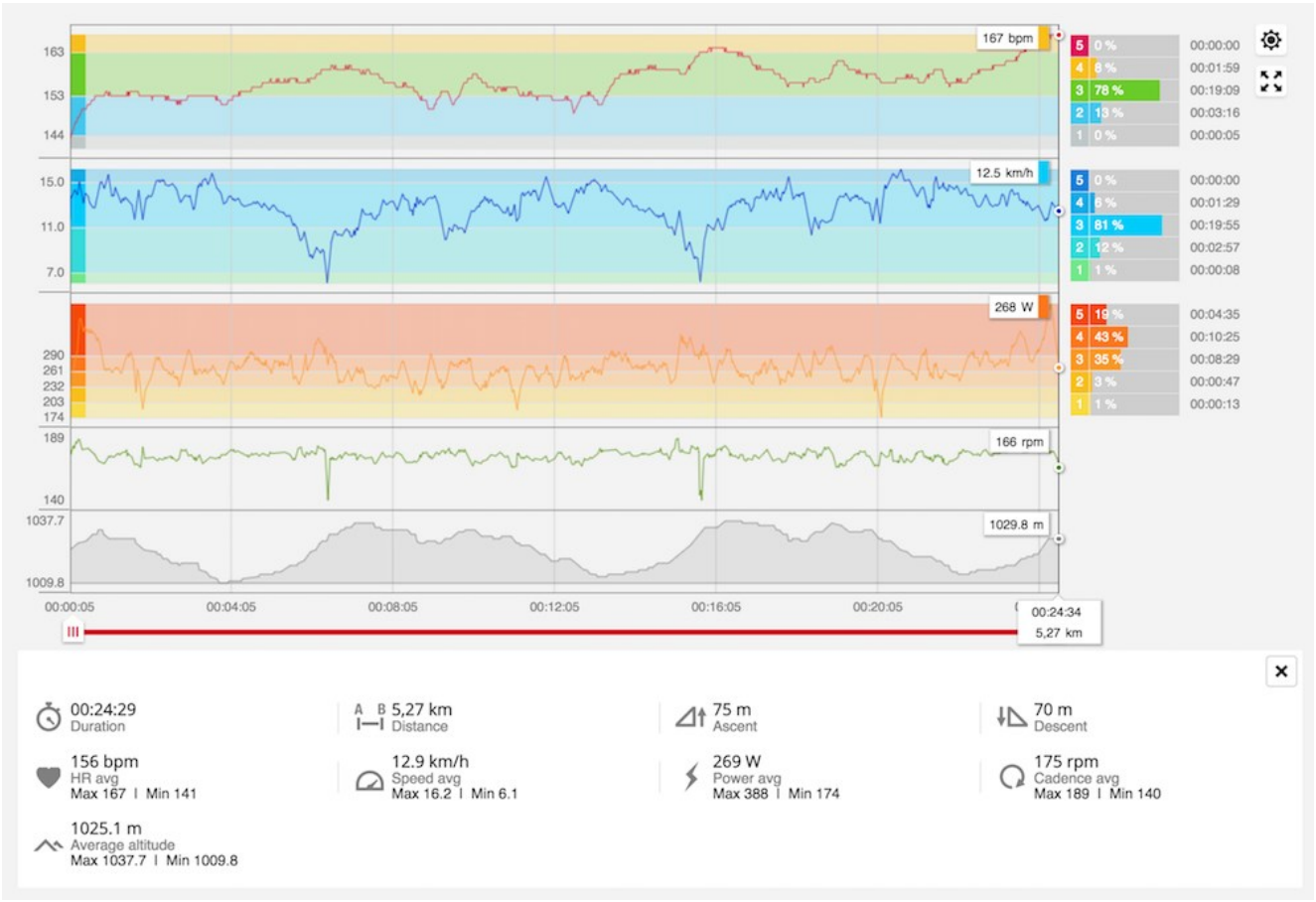
Egzersiz seansı sonrası saatinizdeki egzersiz özetinizde şunları göreceksiniz:



- Watt cinsinden ortalama gücünüz
- Watt cinsinden maksimum gücünüz
- KAS AĞIRLIĞI
- Güç alanında geçirilen süre

### **Koşu gücü Polar web hizmetinde ve uygulamanızda nasıl görüntülenir**

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



## POLAR KOŞU PROGRAMI

Polar Koşu Programı, aşırıya kaçmadan doğru şekilde egzersiz yapmanızı sağlamak üzere tasarlanmış ve kondisyon seviyenizi temel alan kişiselleştirilmiş bir programdır. Bu akıllı program gelişiminize adapte olur. Böylece biraz ara vermeniz ya da egzersizlerinizi artırmanız gerektiğinde bunu bilir. Her program, kişisel özellikleriniz, egzersiz geçmişiniz ve hazırlık süreniz hesaba katılarak etkinliğinize uygun şekilde ayarlanır. Program ücretsizdir. [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) adresine giderek Polar Flow web hizmetinden programı edinebilirsiniz.

5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için programlar mevcuttur. Her programın üç aşaması vardır: Temel inşası, Güçlendirme ve Azaltma (Tapering). Bu aşamalar, koşu gününde hazır olmanızı sağlamak amacıyla performansınızı kademeli olarak geliştirmek için tasarlanmıştır. Koşu egzersizi seansları beş türe ayrılır: kolay tempolu yavaş koşu, orta mesafe koşu, uzun mesafe koşu, tempolu koşu ve aralıklı koşu. Tüm seanslarda optimum sonuçlar için ısınma, çalışma ve soğuma aşamaları bulunur. Ayrıca gelişiminizi desteklemek için güç, karın ve mobilite egzersizleri yapmayı da seçebilirsiniz. Her koşu haftası iki ile beş koşu seansından oluşur. Haftalık toplam koşu egzersizi seansı süresi, kondisyon durumunuza göre bir ile yedi saat arasında değişir. Bir program için minimum süre 9 hafta, maksimum süre 20 haftadır.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Koşu Programı hakkında daha fazla bilgi edinin. Dilerseniz [Koşu Programına başlarken](#) belgesini de inceleyebilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantılardan birini ziyaret edin:

[Başlarken](#)

[Kullanma](#)

## Polar Koşu Programının oluşturulması

1. [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) adresine giderek Flow web hizmetinde oturum açın.
2. Sekmeden **Programlar**'ı seçin.
3. Etkinliğinizi seçin, adlandırın, etkinlik tarihini ve programı başlatmak istediğiniz tarihi ayarlayın.
4. Fiziksel aktiviteyle ilgili soruları yanıtlayın.\*
5. Etkinlikte destekleyici egzersizler olmasını isteyip istemediğinizi seçin.

6. Fiziksel aktiviteye hazırlık anketini okuyup doldurun.
7. Programınızı inceleyin ve gerekirse ayarları değiştirin.
8. Bitirdiğinizde **Programı başlat** seçeneğini belirleyin.

\*Dört haftalık egzersiz geçmişi mevcutsa bunlar otomatik olarak doldurulur.

## Koşma hedefi başlatma

Bir seansa başlamadan önce egzersiz seansı hedefinizi cihazınızla eşitlediğinizden emin olun. Seanslar cihazınıza egzersiz hedefleri olarak eşitlenir.

İlgili gün için programlanmış egzersiz hedefini başlatmak için:

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



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

## İlerleme durumunuzu takip edebilirsiniz

Cihazınızdaki egzersiz sonuçlarınızı, USB kablosu veya Flow uygulaması aracılığıyla Flow web hizmetiyle eşitleyin. İlerlemenizi **Programlar** sekmesinden izleyin. Mevcut programınıza genel bakışı ve ilerleme durumunuzu görürsünüz.

## RUNNING INDEX

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

Performansınızla ilgili en doğru verileri almak için maksimum kalp atış hızı değerini ayarladığınızdan emin olun.

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

- Kullanılan spor profili bir koşu türü spor olduğunda (Koşu, Yolda Koşu, Arazide koşu vb.)
- Tempo 6 km/sa / 3,7 mil/sa ya da daha yüksek ve süre en az 12 dakika olmalıdır.

Seansı kaydetmeye başladığınızda hesaplama da başlar. Egzersiz seansı sırasında, hesaplamayı duraklatmadan (örneğin, trafik ışıklarında) iki kez durabilirsiniz. Egzersiz seansınızın ardından saatinizde Running Index değeri gösterilir ve sonuç egzersiz özetine kaydedilir.

Koşu egzersizi seansında Polar Stride Sensor Bluetooth Smart kullanılıyorsa ve GPS kapalı olarak ayarlandıysa Running Index sonucunu almak için sensörün kalibre edilmesi gerekir.



Running Index değerini saatinizdeki egzersiz seansı özetinizden görüntüleyebilirsiniz. [Polar Flow web hizmetinde](#) ilerleme durumunuzu takip edin ve yarış süresi hesaplamaları görün.

Sonucunuzu aşağıdaki tablo ile karşılaştırın.

## Kısa dönem analizi

### Erkekler

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

### Kadınlar

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

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

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

### Uzun dönemli analizi

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

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

Running Index	Cooper testi (m)	5 km (sa:dk:sn)	10 km (sa:dk:sn)	21,098 km (sa:dk:sn)	42,195 km (sa:dk:sn)
36	1800	00:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00

Running Index	Cooper testi (m)	5 km (sa:dk:sn)	10 km (sa:dk:sn)	21,098 km (sa:dk:sn)	42,195 km (sa:dk:sn)
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

## AKILLI KALORİ

Piyasadaki en doğru kalori hesaplayıcı, şu bireysel verilerinizi temel alarak yaktığınız kalori miktarını hesaplar:

- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Bireysel maksimum kalp atış hızı ( $HR_{max}$ )
- Egzersizinizin veya etkinliğinizin yoğunluğu
- Bireysel maksimum oksijen alımı ( $VO2_{max}$ )

Kalori hesaplaması, ivme ve kalp atış hızı verilerinin akıllı kombinasyonuna dayanır. Kalori hesaplaması, egzersizde yaktığınız kalori miktarını doğru şekilde hesaplar.

Egzersiz seansları sırasındaki kümülatif enerji tüketiminizi (kilokalori/kcal cinsinden) ve egzersiz sonrasında seansta yaktığınız toplam kilokalori miktarını görebilirsiniz. Ayrıca günlük toplam kalori miktarınızı da takip edebilirsiniz.

## TRAINING BENEFİT

Training Benefit, her egzersiz seansının etkisi hakkında yazılı geri bildirim vererek egzersizinizin ne kadar etkili olduğunu daha iyi anlamana yardımcı olur. **Geri bildiriminizi Polar Flow Uygulaması ve Flow web hizmetinde görebilirsiniz.** Geri bildirim alabilmek için [kalp atış hızı bölgelerinde](#) toplamda en az 10 dakika egzersiz yapmış olmanız gerekir.

Training Benefit geri bildirim kalp atış hızı bölgelerine dayalıdır. Her bölgede harcadığınız zaman ve yaktığınız kalori miktarını inceler.

Farklı egzersiz kazanımı seçeneklerinin tanımları aşağıda listelenmiştir

<b>Geri bildirim</b>	<b>Kazanım</b>
Maksimum egzersiz+	Harika bir egzersiz seansı! Bu egzersizde sprint hızınızı artırıp kas sinir sisteminizi geliştirerek veriminizi artırdınız. Bu egzersiz seansı ayrıca yorulma direncinizi geliştirdi.
Maksimum egzersiz	Harika bir egzersiz seansı! Bu egzersizde sprint hızınızı artırıp kas sinir sisteminizi geliştirerek veriminizi artırdınız.
Maksimum ve Tempo egzersizi	Harika bir egzersiz seansı! Hız ve veriminizi artırdınız. Bu egzersiz seansı ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi önemli ölçüde geliştirdi.
Tempo ve Maksimum egzersiz	Harika bir egzersiz seansı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi önemli ölçüde geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca hız ve veriminizi geliştirdi.
Tempo egzersizi+	Uzun bir seans boyunca harika bir tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca yorulma direncinizi geliştirdi.
Tempo egzersizi	Harika tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdiniz.
Tempo ve Kararlı durum egzersizi	İyi tempo! Yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını geliştirdi.
Kararlı durum ve Tempo egzersizi	İyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdi.
Kararlı durum egzersizi +	Mükemmel! Bu uzun egzersiz seansı kaslarınızın dayanıklılığını ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdi. Ayrıca yorulma direnciniz de gelişti.
Kararlı durum egzersizi	Mükemmel! Kaslarınızın direncini ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Kararlı durum egzersizi ve Temel egzersiz, uzun	Mükemmel! Bu uzun egzersiz seansı kaslarınızın dayanıklılığını ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdi. Ayrıca temel direnciniz ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesi de gelişti.
Kararlı durum egzersizi ve Temel egzersiz	Mükemmel! Kaslarınızın direncini ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca temel direncinizi ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesini de geliştirdi.
Temel egzersiz ve Kararlı durum egzersizi, uzun	Harika! Bu uzun egzersiz seansı temel direncinizi ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesini geliştirdi. Ayrıca kaslarınızın direnci ve aerobik kondisyonunuz da gelişti.
Temel egzersiz ve Kararlı durum egzersizi	Harika! Temel direncinizi ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesini geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca kaslarınızın direncini ve aerobik kondisyonunuzu da geliştirdi.
Temel egzersiz, uzun	Harika! Bu uzun, düşük zorluğa sahip egzersiz seansı temel direncinizi ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma kapasitesini geliştirdi.
Temel egzersiz	Bravo! Bu düşük zorluğa sahip egzersiz seansı temel direncinizi ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma kapasitesini geliştirdi.

Dinlenme egzersizi

Dinlenmenize yardımcı olacak güzel bir egzersiz seansı. Bu gibi hafif egzersizler vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.

## KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI

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

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



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

## Saatinizde kesintisiz kalp atış hızı



**Kalp atış hızı** aracı, Kesintisiz kalp atış hızı özelliğini kullanırken saat kadranında mevcut kalp atış hızınızı göstermenizi sağlar. Kalp atış hızınızı [Saat kadranı ayarları](#) bölümünden saat kadranına ekleyebilirsiniz.



İlgili araca tıklayarak **Günlük etkinlik** görünümüne erişebilirsiniz. Günlük etkinlik görünümünden mevcut kalp atış hızınıza ve gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

Saat, kalp atış hızınızı 5 dakikalık aralıklarla takip eder ve daha sonra analiz etmek üzere Polar Flow uygulamasına ya da web hizmetine kaydeder. Saat, kalp atış hızınızın arttığını algıladığında kalp atış hızınızı kesintisiz olarak kaydetmeye başlar. Kesintisiz kayıt, bilek hareketlerinize göre de başlatılabilir (ör. en az bir dakika boyunca yeterince hızlı bir tempoda yürüdüğünüzde). Etkinlik seviyeniz belirli bir düzeyin altına düştüğünde kalp atış hızınızın kesintisiz olarak kaydedilmesi otomatik olarak durur. Saat, kolunuzun hareket etmediğini algıladığında ya da kalp atış hızınız artmamışsa günün en düşük değerini bulmak için kalp atış hızınızı 5 dakikalık aralıklarla takip eder.

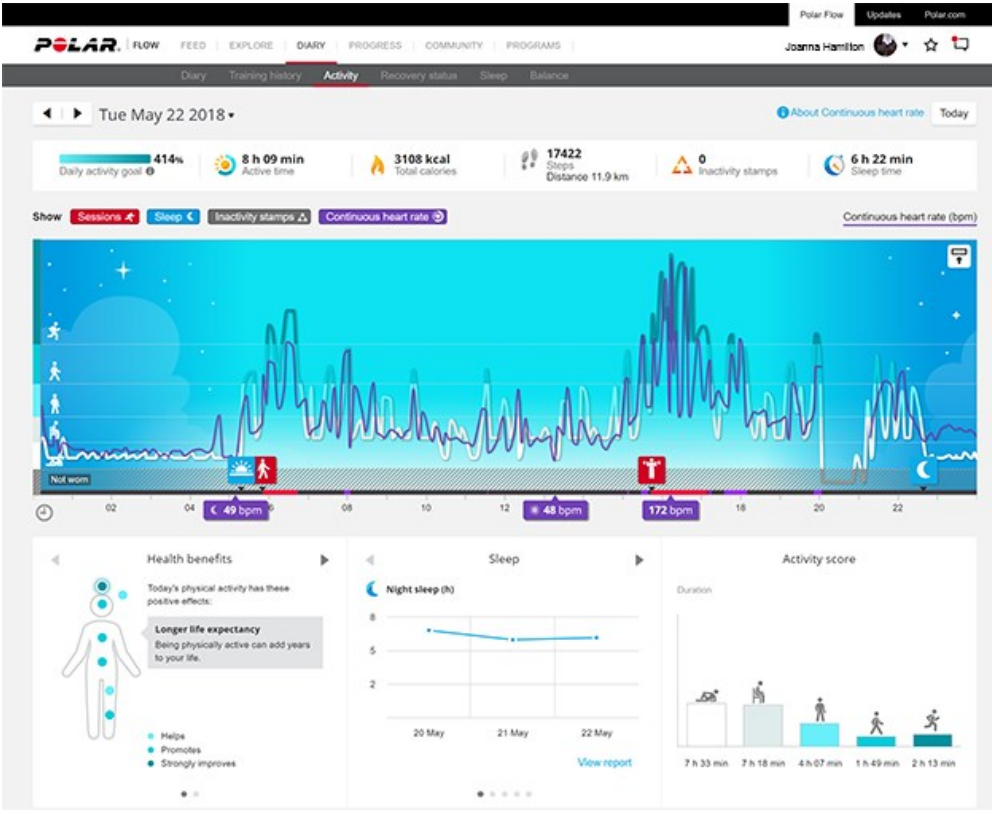
Bazı durumlarda, gün içinde saatinizde o günkü kesintisiz kalp atış hızı özetinde yer alan en yüksek veya en düşük değerden daha yüksek ya da daha düşük kalp atış hızı değerleri görebilirsiniz. Bu durum, gördüğünüz değer takip aralığının dışındaysa gerçekleşebilir.



Kesintisiz kalp atış hızı izleme özelliği açıkken ve saatinizin arkasındaki sensör cildinize temas ederken saatinizin arkasındaki LED'ler hep açık kalır. Bilekten hassas bir şekilde kalp atış hızı ölçümü için saatinizi nasıl takmanız gerektiğine dair talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümü](#) bölümüne bakın.

Polar Flow web hizmeti veya mobil uygulamasından Kesintisiz Kalp Atış Hızı Takibini daha uzun dönemli ve daha detaylı şekilde izleyebilirsiniz. Bu [detaylı kılavuzu](#) inceleyerek Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.





## 7/24 ETKİNLİK ÖLÇÜMÜ

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

### Etkinlik Hedefi

Saatinizin kurulumunu yaptığınızda kişisel etkinlik hedefinizi alırsınız. Etkinlik hedefi, saatinizde (**Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Etkinlik düzeyi**), Polar Flow uygulamasında veya [Polar Flow web hizmetinde](#) bulabileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarınıza göre belirlenir.

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

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

### Saatinizdeki etkinlik verileri

Saat kadrانından **Günlük etkinlik** görünümünü bulmak için sola veya sağa kaydırın.

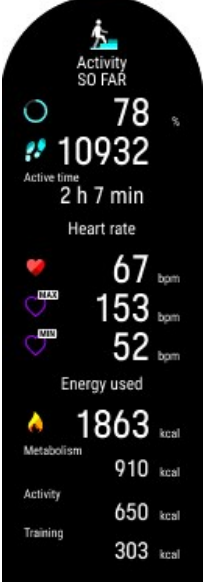


Günlük etkinlik hedefiniz ve attığınız adım sayısı doğrultusunda ne kadar ilerleme kaydettiğinizi görüntüleyin.

Günlük etkinlik hedefiniz doğrultusunda kaydettiğiniz ilerleme hem yüzde olarak hem de siz aktif oldukça tamamlanan bir daire şeklinde gösterilir. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.

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

- Etkin süre, sağlığınıza faydalı olan toplam vücut hareketlerinizin süresini size gösterir.
- [Kesintisiz Kalp atış hızı özelliğini](#) kullanırken mevcut kalp atış hızınıza ve gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz. **Ayarlar > Genel ayarlar > Kesintisiz HR takibi** yolunu izleyerek saatinizdeki Kesintisiz kalp atış hızı özelliğini açabilir, kapatabilir veya yalnızca gece moduna alabilirsiniz.
- Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile yaktığınız kalori miktarı.



## Hareketsizlik uyarısı

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

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

## Polar Flow Uygulaması ve web hizmetindeki etkinlik verileri

Polar Flow uygulaması sayesinde etkinlik verilerinizi hareket halinde takip ve analiz edebilir, saatinizdeki verileri kablosuz olarak Flow web hizmeti ile eşitleyebilirsiniz. Flow web hizmeti etkinlik bilgilerinizi en ayrıntılı şekilde inceleyebilmenizi sağlar. Etkinlik raporlarının yardımıyla (**RAPORLAR** sekmesinin altında) günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) 7/24 Etkinlik ölçümü özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

## ETKİNLİK REHBERİ

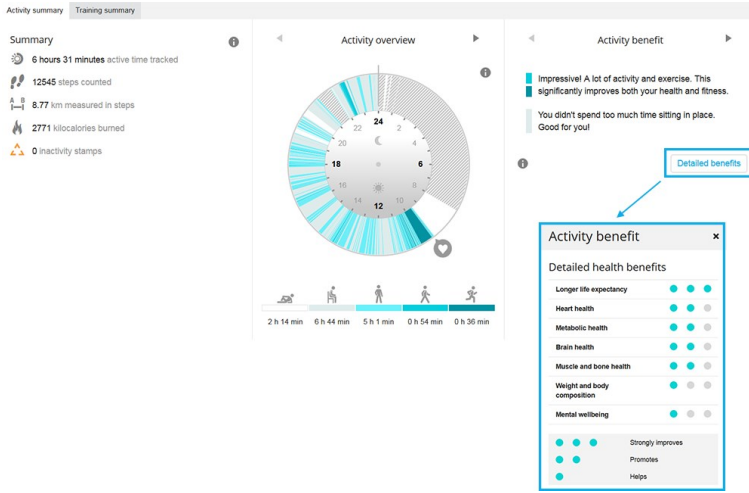
Etkinlik Rehberi özelliği gün boyunca ne kadar aktif olduğunuzu gösterir ve günlük fiziksel etkinlik önerilerinize ulaşmak için daha ne kadar egzersiz yapmanız gerektiğini söyler. Etkinlik hedefinize ulaşmak için o gün ne kadar yol katettiğinizi saatinizden, Polar Flow uygulamasından veya web hizmetinden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

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

## ETKİNLİK KAZANIMI

Etkinlik kazanımı etkin olmanın sağlığınıza kattığı faydalar ve uzun süre boyunca oturmanın sağlığınıza üzerindeki beklenmedik etkileri hakkında size geri bildirim sağlar. Geri bildirimler fiziksel etkinlik ve oturma davranışının sağlığa etkileri konusundaki uluslararası kılavuz ve araştırmalara dayanmaktadır. Burada ana fikir şudur: Ne kadar aktif olursanız o kadar fayda sağlarsınız!

Polar Flow uygulaması ve Flow web hizmeti günlük etkinliklerinizin etkinlik kazanımını gösterir. Etkinlik kazanımını günlük, haftalık veya aylık bazda görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca Flow web hizmeti ile etkinliğinizin sağlığınıza olan faydalarını detaylı bir biçimde görüntüleyebilirsiniz.



Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

## YÖN UYDULARI

Saatinizde çeşitli açık hava sporları için hız, tempo, mesafe ve yükseklik ölçümü sağlayan, egzersiz seansından sonra Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görmenize olanak tanıyan dahili GPS (**GNSS**) özelliği yer alır. Dünyanın dört bir yanında en üst düzey hassasiyet için saatte GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou ve QZSS sistemleri aynı anda kullanılır. Varsayılan olarak saat, özellikle zorlu kullanım durumlarında gelişmiş konumlandırma doğruluğu için çift frekanslı GPS'ten yararlanır. Alternatif olarak, saatinizde tek frekanslı GPS modunu kullanarak güç tasarrufu yapabilirsiniz. Tek frekanslı GPS modu zorlu kullanım durumlarında aynı düzeyde hassas sonuçlar vermez. Ancak egzersiz sırasında pil ömrünü artırır. Bu ayar **Genel ayarlar > Yön Uyduları**'nda yer alır. **Daha iyi hassasiyet** (çift frekanslı GPS) veya **Güç tasarrufu** (tek frekanslı GPS) seçeneklerinden birini seçin.

## DESTEKLİ GPS

Saatiniz, hızlı bir uydular bağlantısı sağlamak için Destekli GPS (A-GPS) hizmetini kullanır. A-GPS verileri, saatinize GPS, Glonass, Galileo, BeiDou ve QZSS uydularının tahmini konumlarını bildirir. Böylece saatiniz uyduları nerede arayacağını bilir, başlangıç konumunuzun hızlıca tanımlanmasını sağlar ve konumlandırma verilerinin doğruluğunu artırır.

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

## A-GPS son geçerlilik tarihi

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

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

A-GPS veri dosyasının son kullanım tarihi geçtiğinde, mevcut konumunuzun belirlenmesi için daha fazla süre gerekebilir ve konumlandırma verilerinin doğruluğu azalabilir.



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

## ÇEVİRİMDIŞI HARİTALAR

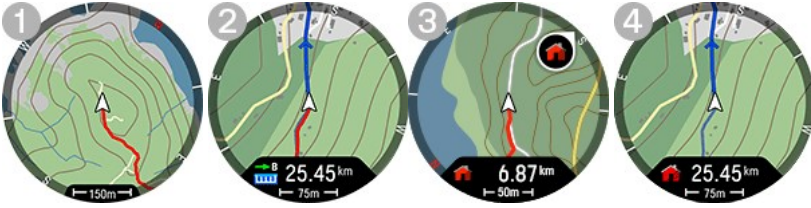
Polar Flow web hizmetinden çevrimdışı haritaları indirebilir ve bilgisayarınızı kullanarak bunları saatinize aktarabilirsiniz. Flow web hizmetinde kapsamlı ülke ve bölge haritalarının yanı sıra kıtaların ve geniş alanların temel haritaları da sunulmaktadır. Kuzey Amerika ve Avrupa'nın temel haritaları saatinize önceden yüklenmiştir. Egzersiz dışında, çevrimdışı haritalara navigasyon görünümü aracılığıyla erişebilirsiniz. Bu haritalar, egzersiz sırasında tam ekran harita navigasyonu egzersiz görünümü olarak kullanılabilir.

- [Haritaları egzersiz sırasında kullanma](#)
- [Haritaları egzersiz dışında kullanma](#)
- [Haritaları saate indirme ve aktarma](#)
- [Harita navigasyonu egzersiz görünümünü spor profiline ekleme](#)
- [Çevrimdışı haritalar](#) hakkında daha fazla bilgi edinin.

## HARİTALARI EGZERSİZ SIRASINDA KULLANMA

Çevrimdışı haritalar egzersiz sırasında tam ekran harita navigasyonu egzersiz görünümü olarak kullanılabilir. Egzersiz görünümü, çoğu açık hava spor profili için varsayılan olarak etkinleştirilmiştir ve GPS kullanan tüm spor profillerine eklenebilir.

Egzersiz seansınıza başladıktan sonra YUKARI/AŞAĞI düğmelerini kullanarak harita navigasyonu egzersiz görünümüne geçin. Haritayı tek başına (1) veya [Rota Rehberi](#) (2), [Başlangıca geri dön](#) (3) ve [Aynı rotadan geri dön](#) (4) gibi diğer navigasyon özellikleriyle birlikte kullanabilirsiniz.

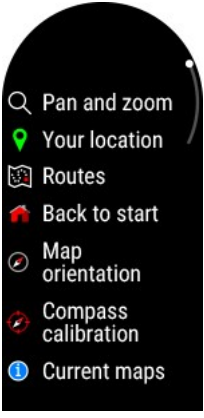


Harita navigasyonu egzersiz görünümünde;

- konum işareti  $\triangle$  bulunduğunuz konumu ve gittiğiniz yönü gösterir. Yön bilgisi mevcut değilse konumunuz mavi noktayla  $\bullet$  gösterilir. Konumunuzu gittiğiniz yönle birlikte göstermek için harita navigasyon menüsünden pusulayı kalibre edin.
- Kırmızı çizgiyle belirtilen geri dönüş rotası, o ana kadar izlediğiniz yolu gösterir.
- Mavi çizgi, egzersiz seansı için seçtiğiniz rotayı gösterir ve rotadaki oklar, rotanın yönünü belirtir.
- Harita üzerindeki dört ana yön işareti, yönünüzü bulmanıza yardımcı olur.
- Harita ölçeği, farklı yerler arasındaki mesafeyi belirlemenize yardımcı olur.

### Harita navigasyonu menüsü

Menüyü açmak için harita navigasyonu görünümünde TAMAM düğmesine basın. Menüde aşağıdaki seçenekler görüntülenir.



- **Kaydırma ve yakınlaştırma:** Kaydırma ve yakınlaştırma modunu etkinleştirin. YUKARI (+) ve AŞAĞI (-) düğmelerini kullanarak görünümü ayarlayın ve kaydırarak değiştirin. Yeni yakınlaştırma seviyesini onaylamak için TAMAM düğmesine basın ve kaydırma ve yakınlaştırma modundan çıkın. Haritada bulunduğunuz konum otomatik olarak ortalanır. GERİ düğmesine basarak kaydırma ve yakınlaştırma modundan çıkarsanız harita görünümünün önceki yakınlaştırma seviyesine döneceğini unutmayın.
- **Konumunuz:** Bulduğunuz konumun koordinatlarını görüntüleyin.
- **Rotalar** kısmında, Flow web hizmetindeki egzersiz seansınızın analiz görünümünde favori olarak kaydettiğiniz ve Polar Flow uygulamasıyla saatinizle eşitlediğiniz rotaları bulabilirsiniz. Komoot rotalarına da buradan ulaşabilirsiniz. Listedenden bir rota seçin ve ardından rotayı nereden başlatmak istediğinizi seçin: **Başlangıç noktasından** (orijinal yön), **Rotanın ortasından** (orijinal yön), **Rotanın sonundan ters yöne** veya **Rotanın ortasından ters yöne**. Daha fazla bilgi için [Rota Rehberi](#) bölümünü inceleyin.
- **Başlangıca geri dön:** Başlangıca geri dön (**Kuş uçuşu**) veya Aynı rotadan geri dön (**Aynı rota boyunca**) özelliğini etkinleştirin. Daha fazla bilgi için [Aynı rotadan geri dön ve Başlangıca geri dön](#) bölümüne bakın.
- **Harita oryantasyonu:** Haritayı kuzey yönü her zaman ekranın üst kısmında olacak şekilde görüntülemek için **Kuzey yukarı** seçeneğini belirleyin. İlerlediğiniz yönün ekranda her zaman üst kısımda görüntülenmesi için **Rota yukarı** seçeneğini belirleyin. Yönünüz değiştiğinde harita da buna göre döner.



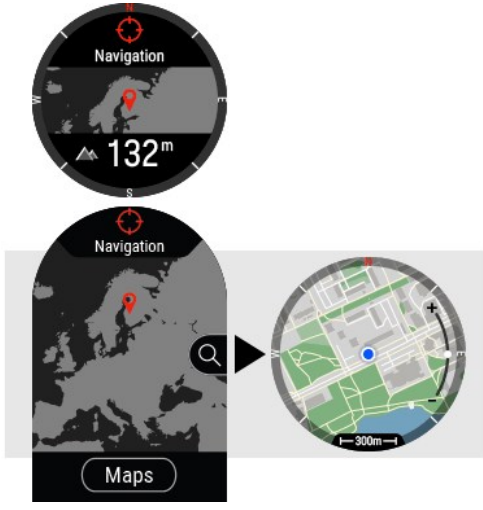
Rota yukarı özelliği çok fazla uzaklaştırma durumunda çalışmaz ve harita oryantasyonu otomatik Kuzey yukarı olarak değişir. Harita oryantasyonu, yeterli yakınlaştırma seviyesini seçtiğinizde otomatik olarak Rota yukarı ayarına döner. Kaydırma ve yakınlaştırma modu etkinleştirildiğinde ise harita navigasyonu Kuzey yukarı olarak değişir.

- **Pusula kalibrasyonu** Pusulayı manuel olarak kalibre etmek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 
- Kalibrasyon işlemini, saatiniz bileğinize takılıyken gerçekleştirin.
- **Mevcut haritalar:** Mevcut haritaları görüntüleyin ve kullanılan alanı kontrol edin. Haritayı değiştirebilir veya konumunuza göre otomatik seçilmesi için ayarlayabilirsiniz.



## HARİTALARI EGZERSİZ DIŞINDA KULLANMA

Egzersiz yapmadığınızda çevrimdışı haritalara **Navigasyon** görünümünden erişebilirsiniz. Saat kadranından, hava durumu aracına gitmek için sola veya sağa kaydırın, ardından ayrıntıları açmak için ekrana dokununuz.

Harita navigasyonu görünümünü açmak için ayrıntılarda görüntülenen haritaya dokununuz:



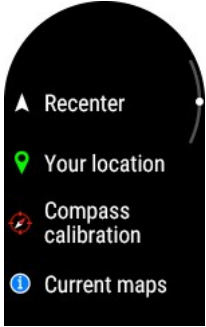
Harita navigasyonu görünümünde;

- Konum işareti  bulunduğunuz konumu ve gittiğiniz yönü gösterir. Yön bilgisi mevcut değilse konumunuz mavi noktayla  gösterilir. Konumunuzu gittiğiniz yönle birlikte göstermek için harita navigasyon menüsünden pusulayı kalibre edin.
- Harita üzerindeki dört ana yön işareti, yönünüzü bulmanıza yardımcı olur.
- Harita ölçeği, farklı yerler arasındaki mesafeyi belirlemenize yardımcı olur.

**YUKARI (+)** ve **AŞAĞI (-)** düğmelerini kullanarak görünümü ayarlayın ve kaydırarak değiştirin.

### Harita navigasyonu menüsü

Harita navigasyon menüsünü açmak için **TAMAM**'a basın. Burada şu bilgilere erişebilirsiniz:



- **Konumunuz:** Bulduğunuz konumun koordinatlarını görüntüleyin.
- **Yeniden ortala:** Haritayı bulunduğunuz konuma göre yeniden ortalayın.
- **Pusulaya kalibrasyonu:** Pusulayı manuel olarak kalibre etmek için ekrandaki talimatları izleyin.



Kalibrasyon işlemini, saatiniz bileğinize takılıken gerçekleştirin.

- **Mevcut haritalar:** Mevcut haritaları görüntüleyin ve kullanılan alanı kontrol edin. Haritayı değiştirebilir veya konumunuza göre otomatik seçilmesi için ayarlayabilirsiniz.



Navigasyon görünümü ayrıntılarına saat görünümünden **Navigasyon** aracına dokunarak hızlı bir şekilde erişebilirsiniz. Kalp atış hızınızı [Saat kadranı ayarları](#) bölümünden saat kadranına ekleyebilirsiniz.

## HARİTALARI İNDİRME VE SAATİNİZE AKTARMA

Haritaları indirip saatinize aktarmanız için bilgisayar kullanmanız ve saatinizin Flow hesabına bağlı olması gerekir. Öncelikle Polar Flow web hizmetinden haritayı indirin. Ardından haritaları bilgisayarınızda **Dosya Gezgini** (Windows) veya **Android File Transfer ve Finder** (Mac) kullanarak saatinize aktarın.

### 1. Polar Flow web hizmetinden harita dosyasını indirme

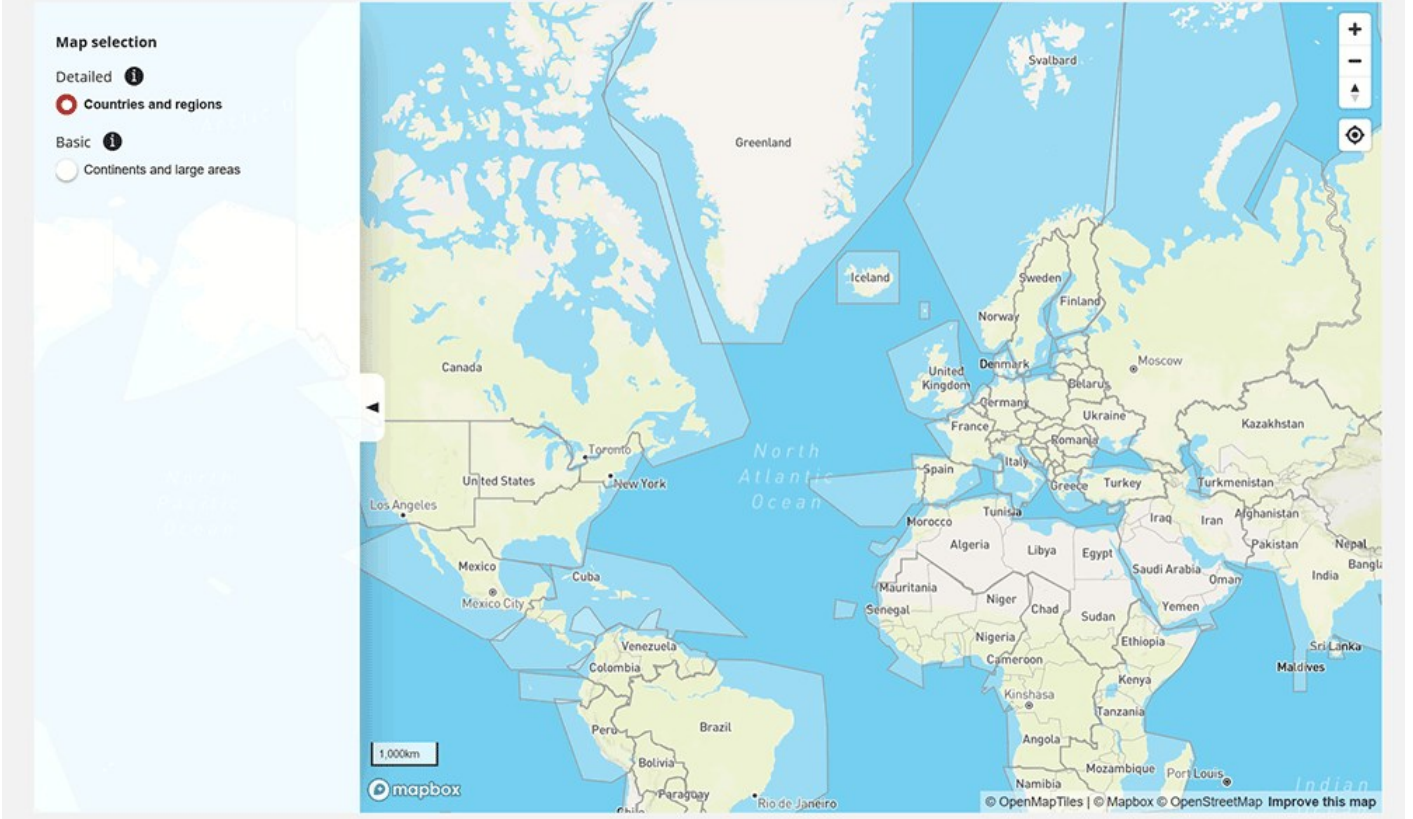
Flow web hizmetinde harita indirme sayfasına gitmek için sağ üst köşedeki adınıza/profil fotoğrafınıza tıklayıp **Haritayı indirin** ögesini seçin. Doğrudan bağlantıyı da kullanabilirsiniz: [flow.polar.com/maps](http://flow.polar.com/maps).

Yeni haritalar indirebilir veya saatinizdeki haritaları tekrar indirerek güncellemeleri alabilirsiniz. Daha küçük ve daha detaylı ya da daha büyük ve daha temel haritalar arasından seçim yapabilirsiniz.



## 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.](#)



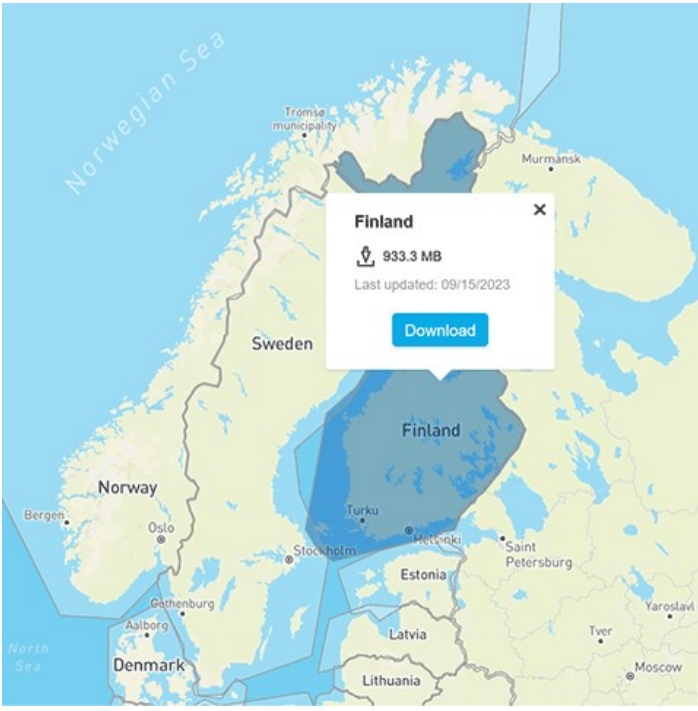
- **Ayrıntılı** haritalar (**Ülkeler ve bölgeler**), daha küçük yolları ve yükselti çizgilerini gösterir.



- **Temel** haritalar (**Kıtalar ve geniş alanlar**) anayolları ve caddeleri gösterir. Kuzey Amerika ve Avrupa'nın temel haritaları saatinize önceden yüklenmiştir.



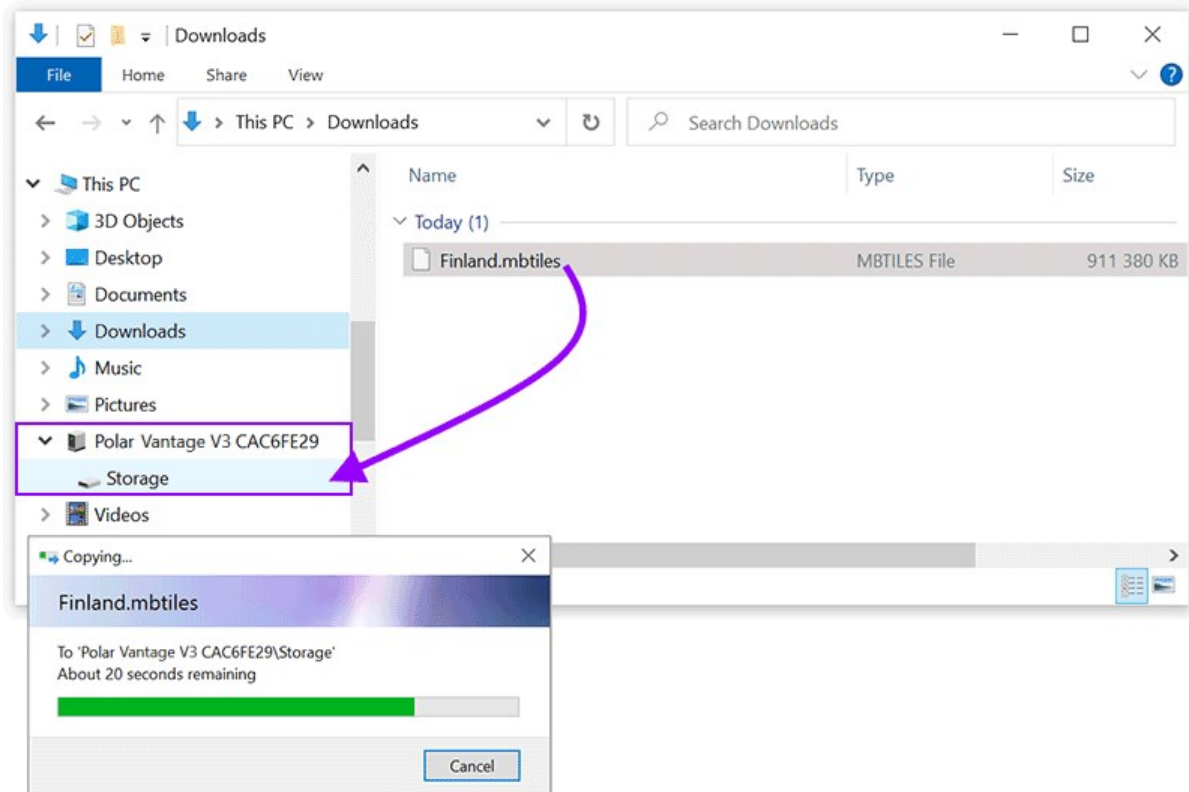
Haritada bir bölgeye tıkladığınızda haritanın boyutunu ve güncellenme tarihini görebilirsiniz. Haritayı indirmek için **İndir** düğmesine tıklayın.



## 2. İndirilen haritayı saatinize aktarma

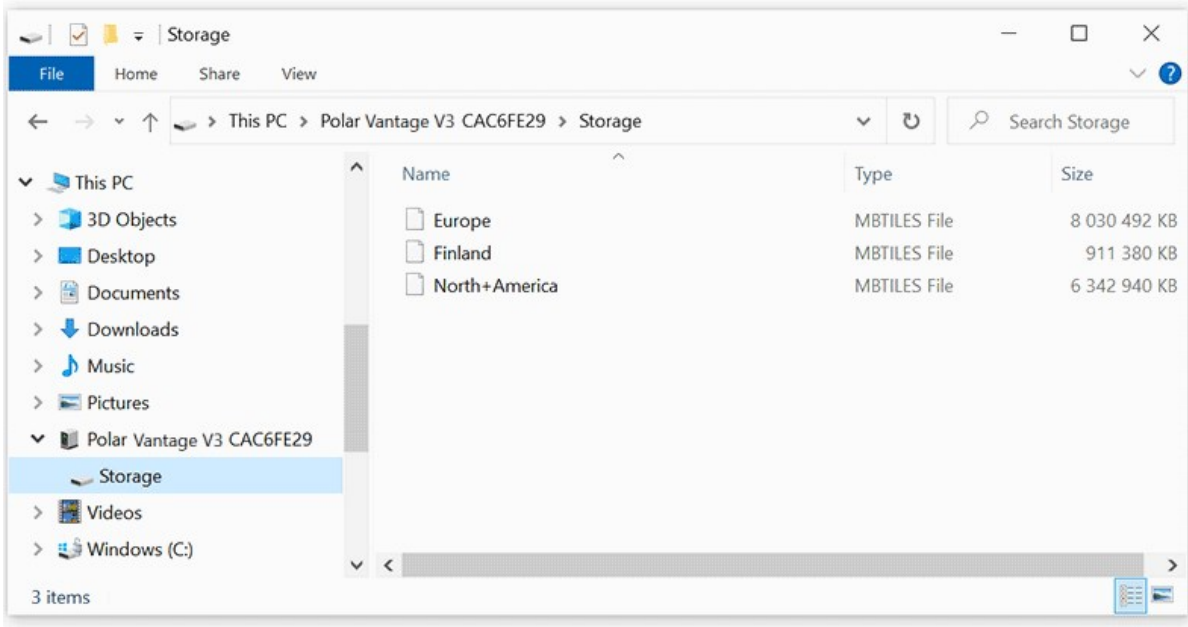
Windows'ta saatinize harita dosyalarını aktarma

Kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın. Kablonun yerine oturduğundan emin olun. İndirdiğiniz harita dosyasını **İndirilenler** dosyasından sürükleyip saatinizdeki **Depolama** klasörüne bırakın.



Harita dosyası saatinizin depolama klasörüne kopyalandıktan sonra harita navigasyon görünümü ile egzersiz sırasında haritaya erişebilirsiniz.



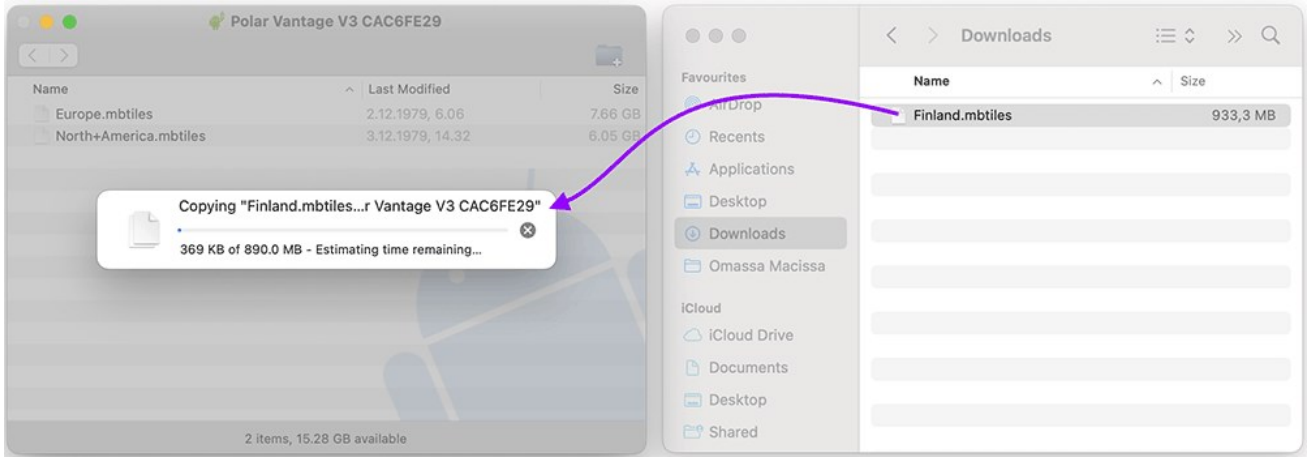


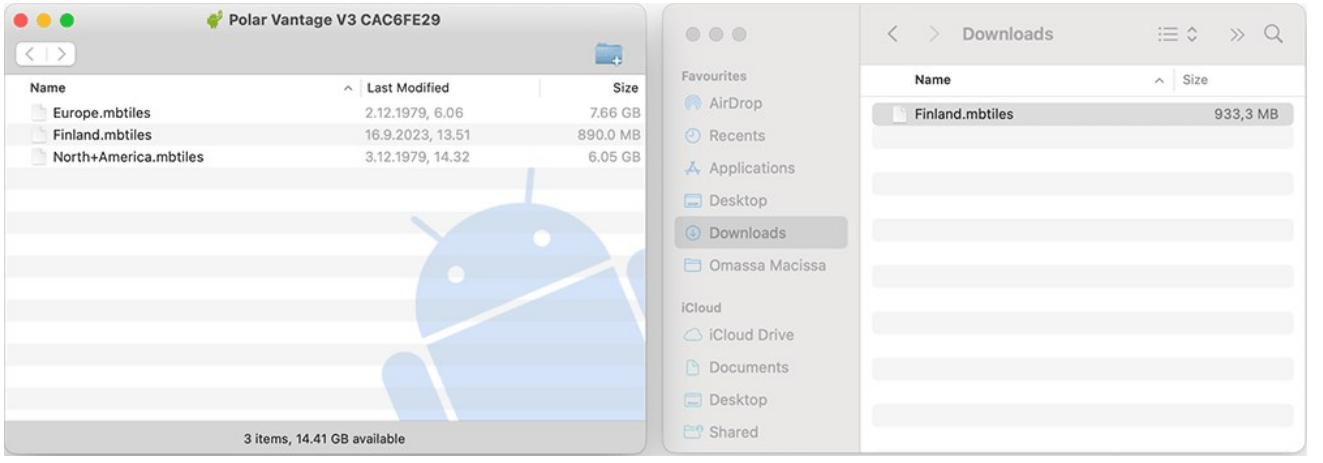
Saatinizi bilgisayara bağlayarak kullanmadığınız haritaları depolama klasöründen silebilirsiniz. Harita dosyasına farenin sağ tuşuyla tıklayın ve Sili seçin.

## Mac'te saatinize harita dosyalarını aktarma

Harita dosyalarını saatinize aktarmak için Mac'inize Android File Transfer (<https://www.android.com/filetransfer/>) yüklemeniz gerekir. Bu işlem bittiğinde:

- Kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın. Kablonun yerine oturduğundan emin olun.
- Android File Transfer'i açın. Android File Transfer penceresinde saatinizdeki depolama klasörünü görebilirsiniz.
- Finder'a gidin ve İndirilenler klasörünü açın.
- İndirdiğiniz harita dosyasını İndirilenler dosyasından sürükleyip saatinizdeki depolama klasörüne bırakın.





Harita dosyası saatinizin depolama klasörüne kopyalandıktan sonra harita navigasyon görünümü ile egzersiz sırasında haritaya erişebilirsiniz.



Saatinizi bilgisayara bağlayarak kullanmadığınız haritaları depolama klasöründen silebilirsiniz. Harita dosyasına farenin sağ tuşuyla tıklayın ve Sil'i seçin.

## HARİTA NAVİGASYONU GÖRÜNÜMÜNÜ SPOR PROFİLİNE EKLEME

Harita navigasyonu egzersiz görünümü, çoğu açık hava spor profilinde varsayılan olarak açıktır. Bununla beraber, GPS kullanan tüm spor profillerine eklenebilir.

Polar Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşede bulunan isminize/fotoğrafınıza tıklayın. **Spor Profilleri**'ne gidin ve eklemek istediğiniz spor profilinde **Düzenle**'yi seçin.
2. **Cihaza bağlı** seçeneğini belirleyin.
3. **Grit X2 Pro > Egzersiz görünümleri > Yeni ekle > Tam Ekran > Harita navigasyonu** adımlarını izleyin ve kaydedin.

Flow mobil uygulamasında:

1. Ana menüye gidin ve **Spor profilleri**'ni seçin.
2. Bir spor profili seçin ve spor profili ayarlarını açmak için **Düzenle**'ye dokunun.
3. Flow hesabınızda birden fazla cihaz varsa Grit X2 Pro'ün, listenin en üstünde seçilmiş olduğundan emin olun. Kaydırarak cihazı değiştirebilirsiniz.
4. **Egzersiz görünümleri** için aşağı kaydırın ve **Ek görünümler** kısmının altında **Harita navigasyonu** görünümünü seçin.
5. Hazır olduğunuzda **Bitti** seçeneğine dokunun.

Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.

## AYNI ROTADAN GERİ DÖN VE BAŞLANGICA GERİ DÖN

**Aynı rotadan geri dön** ve **Başlangıca geri dön** navigasyon özellikleri, egzersiz seansınızın başlangıç noktasına dönmeniz için size yol gösterir. Aynı rotadan geri dön özelliği, geldiğiniz rotadan başlangıç noktanıza geri dönmenize yardımcı olur. Başlangıca geri dön ise başlangıç noktanızın yönünü gösterir. Her iki özellik de egzersiz seansınızın başlangıç noktasına olan mesafeyi gösterir. Aynı rotadan geri dön ile rotayı yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz.

Aynı rotadan geri dön, egzersiz seansına başladıktan sonra ayarlanabilir ve yalnızca başlangıç noktanızdan yeterince uzaklaştığınızda kullanılabilir. Başlangıca geri dön, egzersiz öncesi modunda egzersiz seansı başlatılmadan önce ayarlanabilir. Ayarlandıktan sonra ekranda egzersiz seansınız boyunca başlangıç noktanıza olan mesafe ve yön

gösterilir. Her iki özellik, egzersiz seansı sırasında **Harita navigasyonu** (kullandığınız spor profilinde açıkça) görünümünden, egzersiz seansını duraklattığınızda ise **hızlı menüden** erişilebilir.



Spor profilinin bu özellikleri kullanabilmesi için GPS'in açık olması gerektiğini unutmayın.

Aynı rotadan geri dön (Aynı rota boyunca geri dön)

#### Harita navigasyonu görünümünde aynı rotadan geri dön özelliğini ayarlama:

1. **Harita navigasyonu** görünümüne gidin ve TAMAM düğmesine basın.
2. **Başlangıca geri dön** öğesini seçip **Aynı rota boyunca** seçeneğini belirleyin.

#### Hızlı menüden Aynı rotadan geri dön özelliğini ayarlama:

1. Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine, ardından hızlı menüye girmek için IŞIK düğmesine basın.
2. **Başlangıca geri dön** öğesini seçip **Aynı rota boyunca** seçeneğini belirleyin.
3. Harita navigasyonu görünümü, kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümünde bulunmuyorsa bu egzersiz seansı için egzersiz görünümüne eklenir.

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



#### Yakınlaştırma


Rotanızı yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz. **Harita navigasyonu** görünümünde **TAMAM** düğmesine basın ve **Yakınlaştır ve uzaklaştır** seçeneğini belirleyin. Ardından YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak görünümü ayarlayın. Yeni yakınlaştırma seviyesini onaylamak için TAMAM düğmesine basın ve kaydırma ve yakınlaştırma modundan çıkın. GERİ düğmesine basarak Kaydırma ve yakınlaştırma modundan çıkarsanız harita görünümünün önceki yakınlaştırma seviyesine döneceğini unutmayın.

Başlangıca geri dön (Kuş uçuşu yol üzerinden geri dön)

#### Harita navigasyon görünümünden başlangıca geri dön özelliğini ayarlamak için:

1. **Harita navigasyonu** görünümüne gidin ve TAMAM düğmesine basın.
2. **Başlangıca geri dön** öğesini seçip **Kuş uçuşu üzerinden** seçeneğini belirleyin.

#### Başlangıca geri dön özelliğini hızlı menüden başlatmak için:

1. Hızlı menüye gitmek için egzersiz öncesi modundayken IŞIK düğmesine basın veya  seçeneğine dokunun. Egzersiz yaparken: Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine, ardından hızlı menüye girmek için IŞIK düğmesine basın.
2. **Başlangıca geri dön** öğesini seçip **Kuş uçuşu üzerinden** seçeneğini belirleyin.
3. Harita navigasyonu görünümü, kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümünde bulunmuyorsa bu egzersiz seansı için egzersiz görünümüne eklenir.



## Yakınlaştırma

Rotanızı yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz. **Harita navigasyonu** görünümünde **TAMAM** düğmesine basın ve **Yakınlaştır ve uzaklaştır** seçeneğini belirleyin. Ardından YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak görünümü ayarlayın. Yeni yakınlaştırma seviyesini onaylamak için TAMAM düğmesine basın ve kaydırma ve yakınlaştırma modundan çıkın. GERİ düğmesine basarak Kaydırma ve yakınlaştırma modundan çıkarsanız harita görünümünün önceki yakınlaştırma seviyesine döneceğini unutmayın.

### Kuş uçuşu yol üzerinden başlangıç noktanıza geri dönmek için:

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

Bilmediğiniz bir bölgedeyse saatinizin uydu sinyalinin kaybetme ve pilinin bitmesi ihtimallerine karşı her zaman yanınızda bir harita bulundurun.

## KOMOOT

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

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

Komoot'u nasıl kullanacağınız hakkında yardım almak için [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us) adresinden destek sitesine göz atın.



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

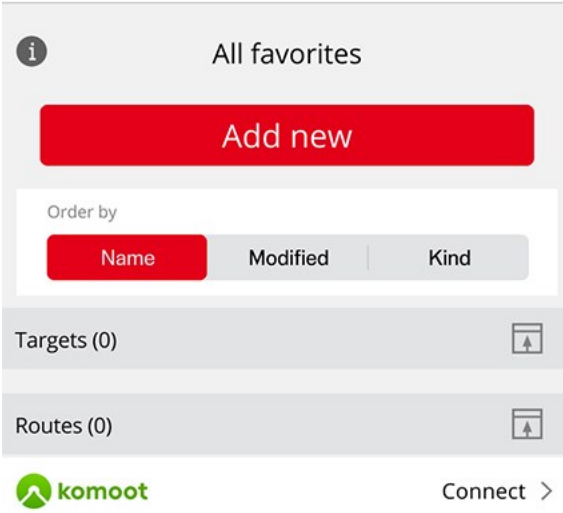
## KOMOOT VE POLAR FLOW HESAPLARINIZI BAĞLAMA

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

### Polar Flow uygulamasında:

Polar Flow uygulamasında ana menüye gidin ve **Genel Ayarlar > Bağlan > Komoot > Bağlan** seçeneğini belirleyin.

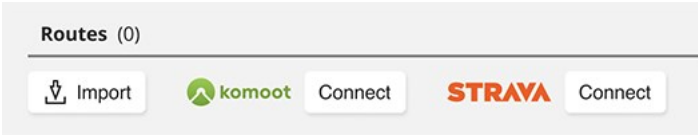
Alternatif olarak ana menüden **Favoriler**'i seçin ve bağlanmak için Komoot düğmesine dokunun:



### Polar Flow web hizmetinde:

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

Alternatif olarak menü çubuğundaki Favoriler simgesine ☆ tıklayarak **Favoriler**'e gidin ve **Bağlan**'a tıklayın:



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

## KOMOOT ROTALARINI SAATİNİZLE EŞİTLEME

Komoot'ta yeni rotalar oluşturduğunuzda, bu rotalar bir sonraki eşitleme işleminde Polar Flow'daki favorilerinizle ve Polar Flow uygulaması aracılığıyla saatinizdeki rotalarla otomatik olarak eşitlenir.

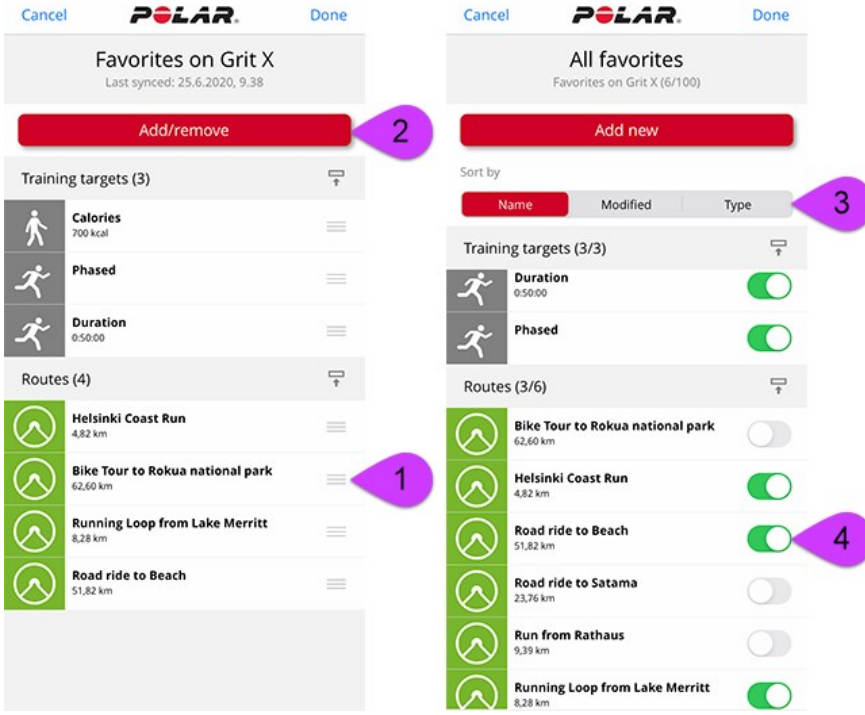


Polar Flow uygulamasını kullanarak rotaları saatinizle eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Rotalar, masaüstü bilgisayarınızda Polar FlowSync yazılımı kullanılarak saatinizle eşitlenemez.

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

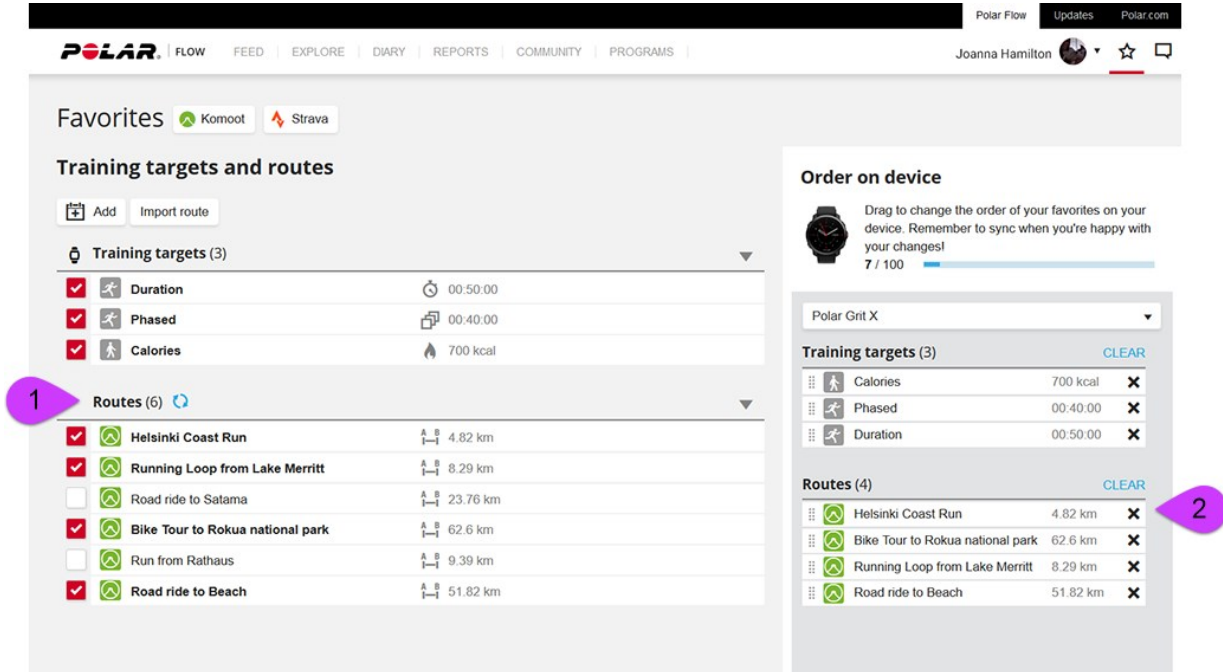
**Polar Flow uygulamasında Cihazlar** menüsüne ve cihaz sayfasına gidin. Saatinizdeki mevcut favorilerinizi görmek için sayfayı aşağı kaydırın ve **Ekle/çıkart** seçeneğine dokunun.

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




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

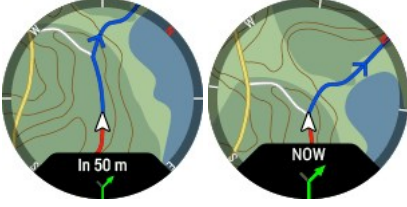
1. Rota listesinin solundaki seçim kutularına tıklayarak rotaları seçin ve sağ taraftaki saat eşitleme listesine taşıyın. Komoot ile yeni rotalar planladıysanız **Yenile** düğmesine tıklayarak bunları rota listenizde güncelleyebilirsiniz.
2. Sürükleyip bırakarak saatinizdeki rotaların sırasını değiştirebilirsiniz. Farklı rotaları kaldırmak için X'e, tek seferde tüm rotaları kaldırmak için **TEMİZLE**ye tıklayabilirsiniz. Saatinizden kaldırırsanız bile rotalarınızın favorilerinizde hala kullanılabilir olduğunu unutmayın.
3. Değişikliklerinizi kaydetmek için **saatinizi Polar Flow uygulamasıyla eşitleyin**.



Polar Flow web hizmetinde ve uygulamasında favorilerinizi nasıl yöneteceğinizi hakkında daha fazla bilgi edinmek için [Polar Flow'da favorileri ve egzersiz hedeflerini yönetme](#) sayfamıza göz atın.

## KOMOOT ROTASIYLA EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

1. Hızlı menüye gitmek için egzersiz öncesi modundayken IŞIK düğmesine basın veya  seçeneğine dokununuz.
2. Listedeki **Rotalar** seçeneğini belirleyin ve gitmek istediğiniz komoot rotasını seçin.
3. Rotaya nereden başlamak istediğinizi seçin: **Başlangıç noktası** veya **Rota ortası**.
4. Kullanmak istediğiniz spor profilini seçip egzersiz seansınızı başlatın.
5. Saatiniz, rota boyunca sizi yönlendirir. Rotaya ulaştığınızda **Rota başlangıç noktası bulundu** uyarısı görüntülenir ve egzersizinize başlayabilirsiniz.
6. Saatiniz, rota boyunca sizi adım adım talimatlarla yönlendirir.



Rotanızı, egzersiz seansı sırasında **Harita navigasyonu** (kullandığınız spor profilinde açıksa) görünümünden, egzersiz seansını duraklattığınızda ise **hızlı menüden** seçebilirsiniz.

## ROTA REHBERİ

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

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

## ROTA VE YÜKSEKLİK PROFİLLERİ

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





## PLANLI ROTALAR İÇİN TOPLAM TIRMANIŞ VE İNİŞ

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

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




Haritalarda ayrıntılı rotalar planlamak ve Flow ile rotaları saatinize aktarmak için [komoot](#)'u kullanabilirsiniz.

## SAATİNİZE ROTA EKLEME

Saatinize rota eklemek için rotayı Flow web hizmeti veya uygulama üzerinden favorilerinize ekleyin ve **saatinizi Polar Flow uygulamasıyla eşitleyin**. Daha fazla bilgi için [Polar Flow'da favorileri ve egzersiz hedeflerini yönetme](#) sayfamıza göz atın.

## ROTA REHBERİ İLE EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

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

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



Rotanızı, egzersiz seansı sırasında **Harita navigasyonu** (kullandığınız spor profilinde açıkça) görünümünden, egzersiz seansını duraklattığınızda ise **hızlı menüden** seçebilirsiniz.

## YAKINLAŞTIRMA

Rotanızı yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz. **TAMAM** düğmesine basın ve **Yakınlaştır ve uzaklaştır** seçeneğini belirleyin. Ardından görünümü ayarlamak için YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanın.

## EGZERSİZ SIRASINDA ROTA DEĞİŞTİRME

Egzersiz seansınız sırasında farklı bir rotaya geçebilirsiniz.

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



# PUSULA

Pusulayı egzersiz seanslarında kullanmak için görüntülenmesini istediğiniz spor profiline eklemeniz gerekir.

Flow mobil uygulamasında:

1. Ana menüye gidin ve **Spor profilleri**'ni seçin.
2. Bir spor profili seçin ve spor profili ayarlarını açmak için **Düzenle**'ye dokunun.
3. Flow hesabınızda birden fazla cihaz varsa Grit X2 Pro'nun, listenin en üstünde seçilmiş olduğundan emin olun. Kaydırarak cihazı değiştirebilirsiniz.
4. **Egzersiz görünümleri** için sayfayı aşağı kaydırın ve **Ek görünümler** kısmının altında **Pusulula** görünümünü seçin.
5. Hazır olduğunuzda **Bitti** seçeneğine dokunun. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.

Polar Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşede bulunan isminize/fotoğrafınıza tıklayın. **Spor Profilleri**'ne gidin ve eklemek istediğiniz spor profilinde **Düzenle**'yi seçin.
2. **Cihaza bağlı** seçeneğini belirleyin.
3. **Grit X2 Pro > Egzersiz görünümleri > Yeni ekle > Tam ekran > Pusula** seçeneğini belirleyip kaydedin. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.

## EGZERSİZ SEANSLARINDA PUSULAYI KULLANMA

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



### Pusulayı kalibre etme

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

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



Kalibrasyon işlemini, saatiniz bileğinize takılıyken gerçekleştirin.

### Duruş noktasını sabitleme

Pusula egzersiz görünümünde, geçerli duruş noktasını sabitlemek için TAMAM düğmesine basın. Bu işlemten sonra sabit duruş noktasından ne kadar saptığınız, ekranda kırmızı ile gösterilir.

Önce pusulayı kalibre etmeniz gerektiğini unutmayın.



## PUSULANIN EGZERSİZ SEANSLARI DIŞINDA KULLANIMI

Egzersiz yapmadığınızda **Navigasyon** görünümünden pusulaya erişebilirsiniz. Navigasyon görünümünü **Ayarlar > Görünümler** yolunu izleyerek ekleyin. Ekleddikten sonra ayrıntıları görüntülemek için saat kadranından görünüme ulaşana kadar sola veya sağa kaydırın ve TAMAM düğmesine basın.

## Duruş noktasını sabitleme

Pusulaya görünümünde mevcut duruş noktasını sabitlemek için **Tamam** düğmesine basın. Bu işlemden sonra sabit duruş noktasından ne kadar saptığınız, ekranda kırmızı ile gösterilir.

## Pusulayı kalibre etme

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



Kalibrasyon işlemini, saatiniz bileğinize takılıyken gerçekleştirin. En doğru ölçümü elde etmek için pusulayı düzenli olarak kalibre edin.



**Pusula** aracı, yönünüzü hızlı bir şekilde bulmanızı sağlar. Pusula iğnesinin kırmızı ucu kuzeyi gösterir. Araca dokunarak pusulayı [Navigasyon](#) görünümünde açabilirsiniz. Aracın kullanılabilmesi için pusulanın kalibre edilmesi gerekir. Aracı [Saat kadranı ayarları](#) bölümünden saat kadranına ekleyebilirsiniz.

## DİKEY HIZ VE VAM

### DİKEY HIZ

Dikey hız, yalnızca rakımı hesaba katarak tırmanış veya iniş hızınızı dakika başına metre ya da fit cinsinden hesaplamak için yükseliş veya inişleri anında, gerçek zamanlı ölçer. Tırmanış sırasında mevcut egzersiz yoğunluğunuz hakkında size bilgi sağlar. Düz zeminde hız veya güç ile aynı şekilde kullanılabilir. Egzersiz seansları sırasında dikey hızı görüntülemek istiyorsanız görmek istediğiniz spor profillerinin egzersiz görünümüne eklemeniz gerekir.



**Dikey hız** (m/dk) veya (ft/dk)

### TIRMANIŞ HIZI (VAM)

VAM, bisiklet sürerken yükseliş hızınızı hesaplayan bir ölçümdür. Saat başına dikey metre (m/sa) cinsinden ifade edilir. VAM, hem 30 saniyelik bir zaman aralığındaki hem de tur başlangıcından itibaren ortalama tırmanış hızınızı ölçer. 30 saniyelik bir zaman aralığında ölçülen VAM (**VAM, 30 sn**), mevcut hızınızı korumanız halinde bir saat içinde kaç metre tırmanacağınız hakkında size fikir verir. Bu bilgi tırmanış performansınızı izlemek ve kalan tırmanış süresini tahmin etmek için kullanılabilir.

Tur Tırmanış Hızı (**Tur VAM**), geçerli tur için ortalama tırmanış hızını gösterir. Turu tırmanışın başında başlatarak tırmanışa özel performans ölçümlerini takip edebilirsiniz. Tur VAM, uzun ve kesintisiz tırmanışlar sırasında ortalama tırmanış hızını aralıklarla ölçmenize olanak tanır. Tur VAM, genel tırmanış performansına ilişkin iyi bir ölçüm sağlasa da anlık yoğunluk değişimlerine hızlı yanıt vermez. Uzun tırmanışlar sırasında anlık yoğunluk ile ortalama yoğunluk arasındaki ilişkiyi anlamak için tırmanış hızını (VAM, 30 sn) ve tur tırmanış hızını (Tur VAM) yan yana karşılaştırabilirsiniz. Egzersiz seansları sırasında bu ölçümleri görüntülemek istiyorsanız görmek istediğiniz spor profillerinin egzersiz görünümüne eklemeniz gerekir.



**VAM, 30 sn** (m/sa)

**Tur VAM** (m/sa)

## EGZERSİZ GÖRÜNÜMÜNE DİKEY HIZ VE VAM EKLEME

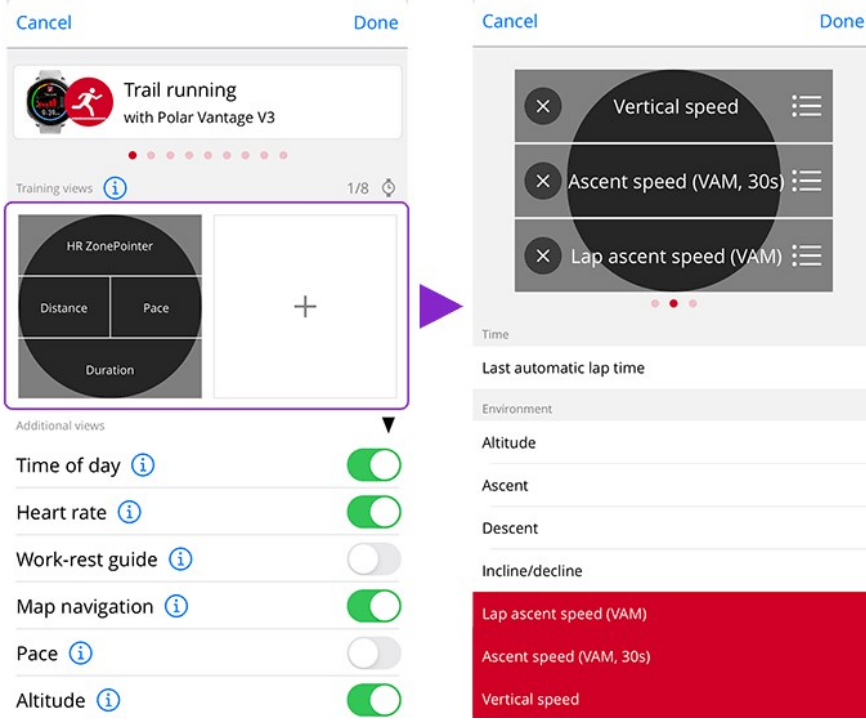
Polar Flow uygulamasının veya web hizmetinin spor profili ayarları bölümündeki egzersiz görünümlerini özelleştirerek egzersiz seanslarınız sırasında görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz. Dikey hız ve VAM şu anda aşağıdaki spor profilleriyle birlikte kullanılabilir:

- Doğa yürüyüşü
- Patika koşusu
- Bisiklet
- Yol bisikleti
- Dağ bisikleti
- Alp disiplini kayak
- Snowboard
- Dağ bisikleti ile oryantiring
- Ultra maraton
- Telemark kayağı
- Pist dışı kayak
- Kar ayakkabılı yürüyüş
- Tırmanış (dış mekan)
- Off-road triatlon
- Off-road duatlon

### Polar Flow uygulamasında:

1. Ana menüye gidin ve **Spor profilleri**'ni seçin.
2. Bir spor profili seçin ve spor profili ayarlarını açmak için **Düzenle**'ye dokunun.
3. Flow hesabınızda birden fazla cihaz varsa Grit X2 Pro'nun, listenin en üstünde seçilmiş olduğundan emin olun. Kaydırarak cihazı değiştirebilirsiniz.
4. **Egzersiz görünümleri** için aşağı kaydırın. Görünümü düzenlemek için mevcut bir görünüme veya yeni bir görünüm eklemek için artı simgesine dokunun. Ardından, veri alanlarına dokunarak bunları egzersiz görünümüne ekleyin. Dikey hız ve VAM, **Çevre** bölümünde bulunabilir.

5. Hazır olduğunuzda **Bitti** seçeneğine dokununuz. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.



#### Polar Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşede bulunan isminize/fotoğrafınıza tıklayın. **Spor Profilleri**'ne gidin ve eklemek istediğiniz spor profilinde **Düzenle**'yi seçin.
2. **Cihaza bağlı** seçeneğini belirleyin.
3. Düzenlemek için mevcut bir görünüme veya yeni bir görünüm eklemek için artı simgesine tıklayın. Ardından, veri alanlarına tıklayarak bunları egzersiz görünümüne ekleyin. Dikey hız ve VAM, **Çevre** bölümünde bulunabilir.
4. Hazır olduğunuzda **Kaydet**'e tıklayın. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.

## HILL SPLITTER™

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

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

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



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

## HİLL SPLITTER GÖRÜNÜMÜNÜ SPOR PROFİLİNE EKLEME

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

Polar Flow web hizmetinde:

1. **Spor Profilleri**'ne gidin ve Hill Splitter görünümünü eklemek istediğiniz spor profilinde **Düzenle**'yi seçin.
2. **Cihaza bağlı** seçeneğini belirleyin
3. **Grit X2 Pro > Egzersiz görünümleri > Yeni ekle > Tam Ekran > Hill Splitter** adımlarını izleyin ve kaydedin.

Polar Flow mobil uygulamasında:

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

Ayarları Polar cihazınızla eşitlemeyi unutmayın.

## HİLL SPLITTER İLE EGZERSİZ

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



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

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

### Yokuş ayrıntıları açılır penceresi

Yokuş aşağı sporlarda (snowboard, yokuş aşağı kayak, dağlık bölgede kayak ve telemark kayak), son geçtiğiniz ve ardından 15 metre yukarı tırmandığınız yokuşa ilişkin ayrıntıların bulunduğu bir açılır pencere görüntülenir. Bu, telesiyeye yukarı çıkarken açılır pencereyi görmemiz için tasarlanmıştır.



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

## HİLL SPLITTER ÖZETİ

Egzersiz seansınızdan sonra egzersiz özetinde aşağıdaki bilgileri bulabilirsiniz:



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

## POLAR FLOW WEB HİZMETİNDE VE MOBİL UYGULAMASINDA AYRINTILI ANALİZ

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

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

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

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

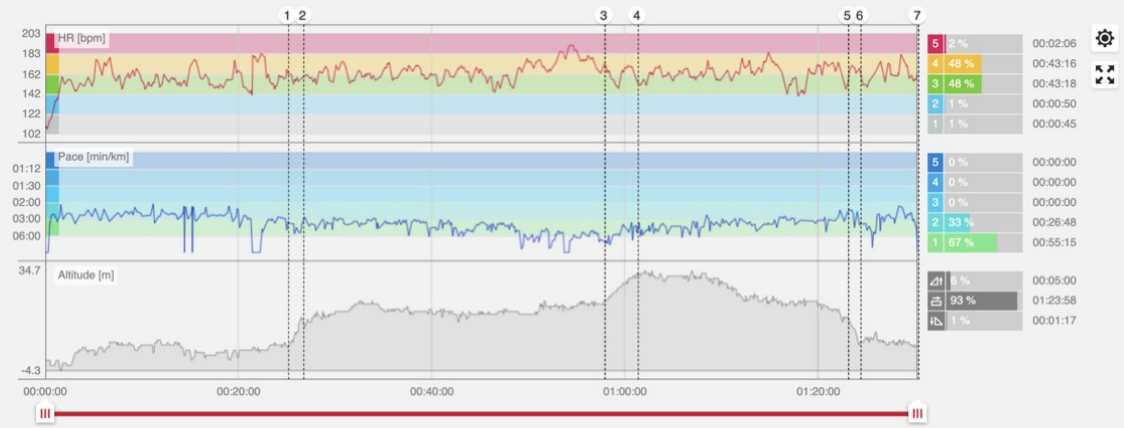
0.46 km Downhill total 00:01:17

Medium Perceived load 641

5 Hard Your estimate (RPE) /10

60 m Descent

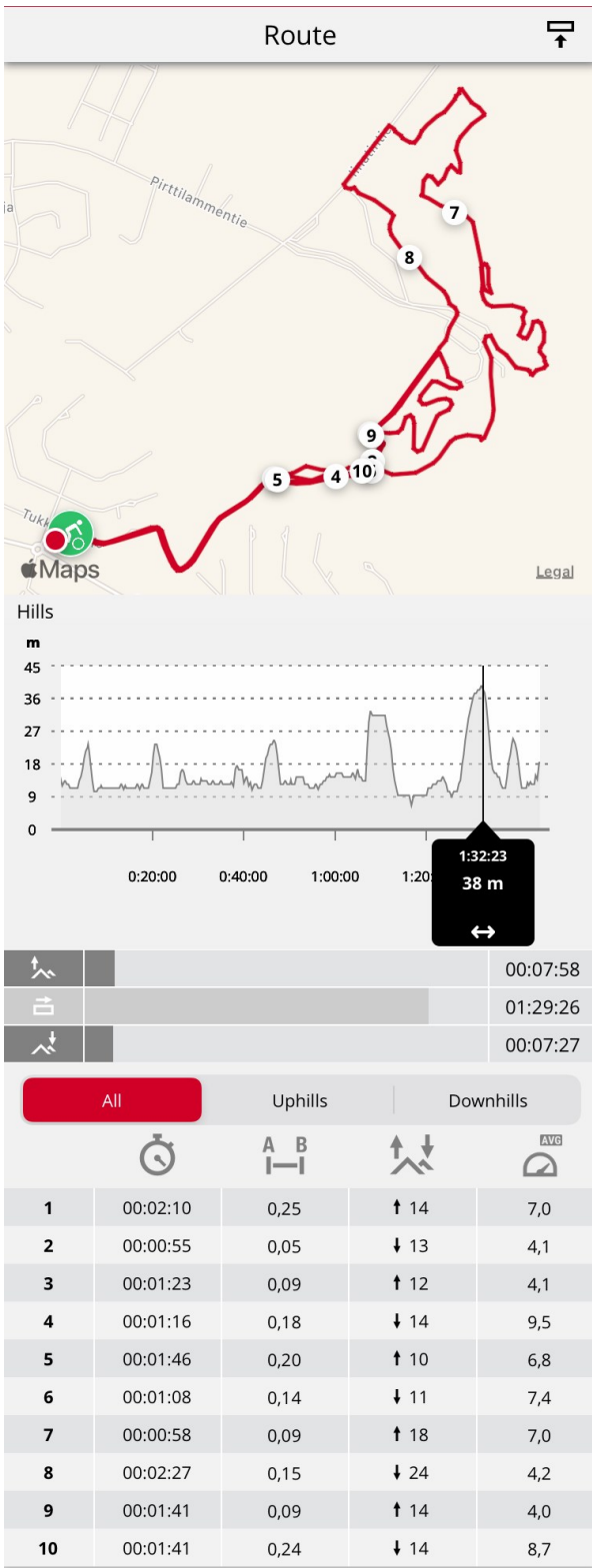
Tempo training + less



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



## YARIŞ TEMPOSU

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





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

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

### Saatinizde yarış temposu hedefi oluşturma

Egzersiz öncesi modunda Hızlı menüden bir yarış temposu hedefi oluşturabilirsiniz.

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

### Flow web hizmetinde yarış temposu hedefi oluşturma

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

Hedefi FlowSync kullanarak saatinizle eşitleyebilirsiniz. Artık hazırsınız!

## STRAVA LİVE SEGMENTLERİ

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

Strava Live Segmentleri özelliğini Polar Grit X2 Pro ürününüzde kullanabilmek için [Strava Summit Analiz paketine](#) sahip olmanız gerektiğini unutmayın. Strava Live Segmentlerini etkinleştirdikten sonra segmentleri Flow hesabınıza aktararak Grit X2 Pro'niz ile eşitlediğinizde, favori Strava segmentlerinize yaklaştığınız anda saatinizden uyarı alırsınız.

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

### STRAVA VE POLAR FLOW HESAPLARINIZI BAĞLAYIN

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

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

ya da

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

## STRAVA SEGMENTLERİNİ POLAR FLOW HESABINIZA AKTARIN

1. Strava hesabınızda, Polar Flow Favorilerinize/Grit X2 Pro'ye aktarmak istediğiniz segmentleri seçin. Bu işlemi segment adının yanındaki yıldız simgesini seçerek gerçekleştirebilirsiniz.
2. Ardından yıldızlı Strava Live Segmentlerini Polar Flow hesabınıza aktarmak için Polar Flow web hizmetinin Favoriler sayfasındaki Strava Live Segmentlerini Güncelle seçeneğini belirleyin.
3. Grit X2 Pro'nizde aynı anda en fazla 100 favori bulunabilir. Strava Live Segmentleri listesinin solundaki seçim kutularına tıklayarak Grit X2 Pro'nize aktarmak istediğiniz segmentleri seçin ve sağ tarafta bulunan Grit X2 Pro eşitleme listenize taşıyın. Sürükleyip bırakarak Grit X2 Pro'nizdeki favorilerinizin sırasını değiştirebilirsiniz.
4. Değişiklikleri saatinize kaydetmek için Grit X2 Pro'nizi eşitleyin.



Polar Flow web hizmetinde ve uygulamasında favorilerinizi nasıl yöneteceğinizi hakkında daha fazla bilgi edinmek için [Polar Flow'da favorileri ve egzersiz hedeflerini yönetme](#) sayfamıza göz atın.

[Strava Destek](#) bölümünden Strava segmentleri hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## STRAVA LİVE SEGMENTLERİ İLE SEANS BAŞLATIN



Strava Live Segmentlerinden yararlanabilmeniz için GPS'in açık olması gerekir. Kullanmak istediğiniz koşu ve bisiklet spor profillerinde GPS ayarının açık olduğundan emin olun.

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



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



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



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



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



## BİLEKTEN EKG ÖLÇÜMÜ

Grit X2 Pro, saatinizi kullanarak elektrokardiyogram (EKG) sinyali kaydetmenizi sağlayan bir bilekten EKG sensörüne sahiptir. Bilekten EKG sensörü, iki elektrot kullanarak kalbinizin ürettiği elektrik sinyallerinin zamanlamasını ve gücünü kaydeder. Elektrotlardan biri sol üst düğmede, diğeri ise saatin arkasında yer alır. EKG sinyali, bu iki elektrot arasındaki voltaj farkı ölçülerek elde edilir.

EKG testi ile EKG sinyalinizi dinlenme halinde yalnızca 30 saniyede kaydedebilirsiniz. Test sonuçlarına göre ortalama kalp atış hızı, kalp atış hızı değişkenliği, iki atış arasındaki süre ve nabız alma süresi (PAT) bilgilerinize dayalı bir EKG sinyali grafiği sağlar. Bu ölçümler sayesinde kalbinizin ve atardamarlarınızın sağlığını takip edebilirsiniz.

Bilekten EKG ölçümü, eşleştirilmiş Polar kalp atış hızı sensörü olmadan [Ortostatik test](#) yapmanızı sağlar. Bu test kalp atış hızı ve kalp atış hızı değişkenliğini ölçer.



Bilekten EKG sensörü ölçüm özelliği tıbbi, tanı veya tedavi (kendi kendine teşhis veya doktora danışma dahil) amaçlı değildir ve veriler tıbbi amaç doğrultusunda kullanılmamalıdır.

## TESTİN YAPILMASI



Doğru ölçüm alabilmeniz için saati ölçümden en az on dakika önce takmanızı öneririz. Saatinizi ayarlarda seçtiğiniz kola taktığınızdan emin olun. **Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Saatimi şuraya takıyorum (Sol el / Sağ el)** yolunu izleyerek ayarı kontrol edebilirsiniz. Testi her seferinde günün aynı saatinde ve otururken gerçekleştirin. Bu özellik yalnızca dinlenme halinde alınan ölçümler için tasarlanmıştır. Daha fazla bilgi için [Bilekten EKG ölçümü](#) destek belgesine bakın.

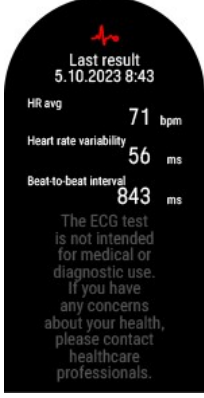
1. Saatinizi bileğinizin üst kısmına, bilek kemiğinizin hemen arkasına bileğinizi tamamen saracak şekilde takın. Saatinizde **Testler > EKG > Şimdi ölç** yolunu izleyin.
2. Kollarınızı bir masa üzerinde veya kucağınızda rahat bir şekilde açık halde tutun. Diğer elinizin işaret parmağını saatin sol üst düğmesinin (IŞIK) üzerine yerleştirin. Düğmeye basmayın.



3. Saatiniz sinyali bulduktan sonra zamanlayıcı süresinin bitmesini bekleyin.



4. Test tamamlandığında saatinizde şu sonuçlar görüntülenir:



- **HR avg** (ortalama kalp atış hızı)
- **HRV** (kalp atış hızı değişkenliği)
- **İki atış arasındaki süre**



İstirahat halindeyken kalp atış hızı genellikle dakikada 40 ile 100 atış arasındadır. Ortalama değerler kişiden kişiye değişiklik göstereceğinden kalp atış hızı değerlerinizi yalnızca önceki ölçümlerinizle kıyaslamalısınız. Kalp atış hızı değişkenliği, birbirini takip eden kalp atışları arasındaki zaman değişimidir. Kalp atışları arasındaki ortalama aralığa iki atış arasındaki süre denir.

Saatinizde en son sonuçlarınızı **Testler > EKG > Son sonuçlar** kısmında görüntüleyebilirsiniz.

Saatinizi Polar Flow uygulamasıyla eşitlediğinizde kalp atış hızı ve EKG sinyali grafiği gibi detaylı bilgilere uygulamadan erişebilirsiniz.

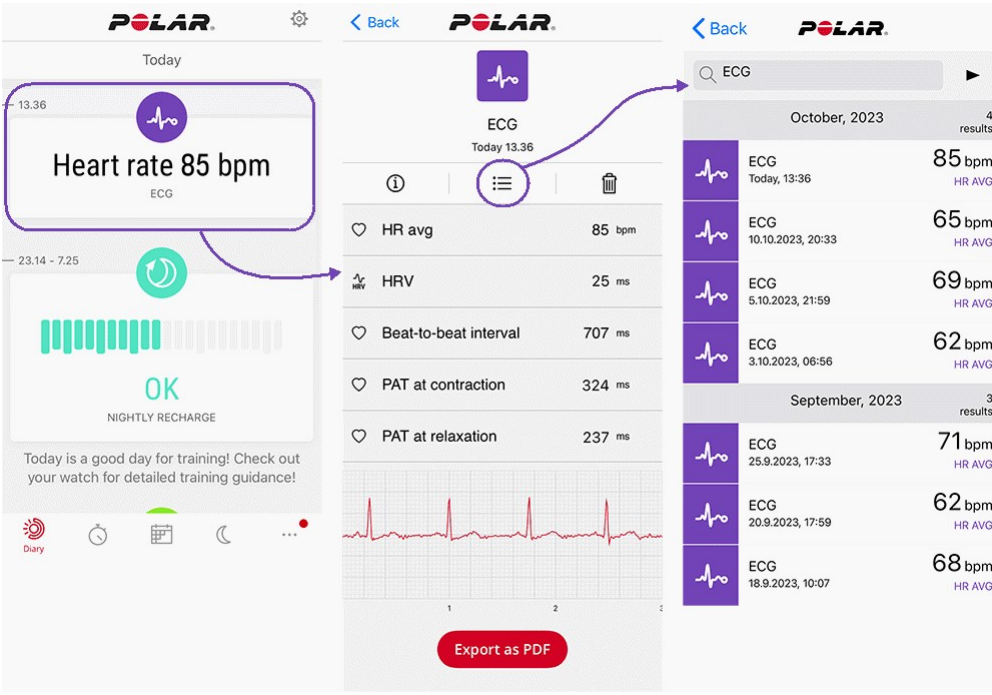
## Polar Flow uygulamasında EKG testi sonuçları

Saatinizi Polar Flow uygulaması ile eşitleyerek EKG testi sonuçlarınıza uygulamadan erişin.



Polar Flow uygulamasını kullanarak saatinizi eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. EKG testi sonuçları, masaüstü bilgisayarda Polar FlowSync yazılımı kullanılarak eşitlenemez.

Günün EKG testi sonuçlarını **Günlük**'ten kontrol edebilirsiniz. Karta tıklayarak ayrıntılı test sonucu görünümüne ulaşabilirsiniz.



Ayrıntılı test sonucu görünümünde, saatinizdeki bilgilere ek olarak şu sonuçlar görüntülenir:

- **Kasılmada PAT ve Gevşemede PAT:** Nabız alma süresi (PAT), kalp atışınızın ürettiği basınç dalgasının el bileğinize ulaşması için geçen süreyi ifade eder. Kasılmada PAT ve gevşemede PAT, basınç dalgasının iki farklı anında ölçülür.
- **EKG grafiği:** EKG grafiğindeki yükselişler kalp atışlarınızı temsil eder. Grafiği dikey olarak kaydırarak gezinebilirsiniz.

EKG testi sonuçlarınızı PDF dosyası olarak dışa aktarabilirsiniz. Liste simgesine dokunduğunuzda önceki EKG testi sonuçlarınız takvim arama görünümünde açılır.

[Bilekten EKG ölçümü](#) hakkında daha fazla bilgi edinin.

## SPO2 ÖLÇÜMÜ

SpO2 ölçümü, nabız oksimetre teknolojisinden yararlanarak kan dolaşımınızdaki oksijen miktarını tahmin eder. Vücudunuz, düzgün bir şekilde performans gösterebilmek için sürekli olarak oksijene ihtiyaç duyar. Kan oksijen seviyeniz (SpO2), kanınızın tam kapasitesine (%100) kıyasla taşıdığı oksijen miktarını gösterir. Siz deniz seviyesinde dinlenme durumundayken %95 ile %100 arasında ölçülen SpO2 değeri normal kabul edilir. SpO2 değeri genellikle yüksek rakımlarda daha düşüktür. Bunun nedeni düşük atmosfer basıncıdır.

SpO2'yi yalnızca 45 saniyede istediğiniz zaman bileğinizden rahatça ölçebilirsiniz. Düzenli SpO2 ölçümü, normal koşullar altında günlük yaşamda normal SpO2 seviyenizi izlemenizi sağlar. Normal seviyenizi bilmek, vücudunuzun yüksek rakım gibi belirli koşullara karşı nasıl adapte olduğunu anlamanıza yardımcı olabilir. Değişen rakımlarda antrenman yapıyorsanız bu ölçümü kullanarak SpO2 değerinizin nasıl değiştiğini ve vücudunuzun yeni rakıma nasıl uyum sağladığını takip edebilirsiniz.



SpO2 ölçüm özelliği tıbbi, tanı veya tedavi (kendi kendine teşhis veya doktora danışma dahil) amaçlı değildir ve veriler tıbbi amaç doğrultusunda kullanılmamalıdır.

## SPO2 ÖLÇÜMÜ

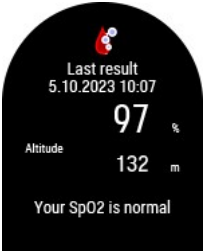


Doğru ölçüm alabilmeniz için saati ölçümden en az on dakika önce takmanızı öneririz. Kolunuzun soğuk olmadığından ve saati sıkı bir şekilde taktığınızdan emin olun. Ölçüm sırasında vücudunuzu sabit tutun. Ölçümü egzersiz sonrası yapmak isterseniz vücudunuzun normal durumuna dönmesi için ölçüme başlamadan önce en az on dakika dinlemenizi öneririz. Ölçümü her zaman benzer koşullarda yapın. Daha fazla bilgi için [SpO2 ölçümü](#) destek belgesine bakın.



1. Saatinizi bileğinizin üst kısmına, bilek kemiğinizden yaklaşık bir parmak genişliğinde olacak şekilde takın.
2. Saatinizde **Testler > SpO2**'e gidin ve **Şimdi ölç**'e dokunun.
3. Zamanlayıcı bitene kadar kolunuzu sabit ve rahat bir şekilde tutun.

Ölçüm sonrasında saatinizde şu sonuçlar görüntülenir:



- Yüzde olarak kan oksijen seviyeniz.
- **Rakım:** Ölçüm sırasında rakım.
- Kan oksijen seviyenizin sözlü açıklaması: **SpO2 değeriniz normal** (%95-%100) - **SpO2 değeriniz normalin altında** (%90-%94) - **SpO2 değeriniz düşük** (<%90).

Saatinizde en son sonuçlarınızı **Testler > SpO2 > Son sonuçlar** kısmında görüntüleyebilirsiniz.



Test başarısız olursa saatinizi bileğinizde daha yukarı takmayı deneyin. Saati diğer bileğinize de takmayı deneyerek işe yarayıp yaramadığını kontrol edebilirsiniz.

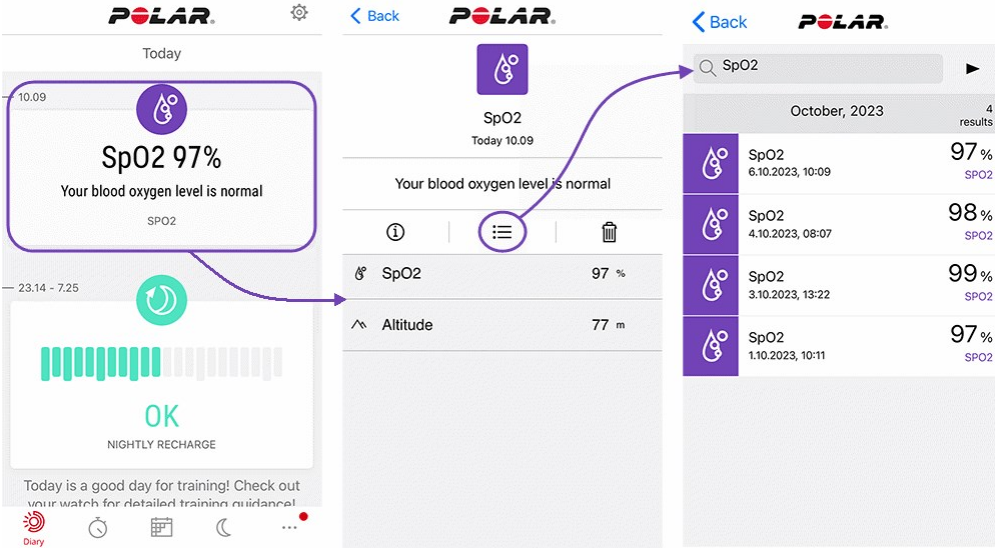
## POLAR FLOW UYGULAMASINDA SPO2 ÖLÇÜMLERİ

Saatinizi Polar Flow uygulaması ile eşitleyerek SpO2 ölçümlerinize uygulamadan erişin.



Polar Flow uygulamasını kullanarak saatinizi eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. SpO2 ölçümleri, masaüstü bilgisayarda Polar FlowSync yazılımı kullanılarak eşitlenemez.

Günün SpO2 ölçümlerini **Günlük**'ten kontrol edebilirsiniz. Karta dokunarak ayrıntılı SpO2 ölçümü görünümünü açabilirsiniz. Liste simgesine dokunduğunuzda önceki SpO2 ölçümlerinizi takvim arama görünümünde açılır.



[SpO2 ölçümü](#) hakkında daha fazla bilgi edinin.

## KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

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

Kalp Atış Hızı Bölgeleri hakkında daha fazla bilgi edinin: [Kalp Atış Hızı Bölgeleri Nedir?](#).

## HIZ BÖLGELERİ

Hız/tempo bölgeleri ile egzersiz seansınız sırasında hızınızı veya temponuzu kolayca izleyebilir, hedeflediğiniz egzersiz sonucunu elde etmek için hızınızı/tempo ayarlayabilirsiniz. Bu bölgeler egzersiz seanslarınız sırasında egzersizinizin verimliliğini sağlamak için kullanılabilir ve optimum sonuçlar için egzersizinizi farklı egzersiz yoğunluklarıyla birleştirmenize yardımcı olur.

## HIZ BÖLGELERİ AYARLARI

Hız bölgesi ayarları, Polar Flow web hizmetinde yapılabilir. Beş farklı bölge vardır ve bölge sınırları manuel olarak ayarlanabilir. Dilerseniz varsayılan sınırları da kullanabilirsiniz. Bunlar spora özgüdür. Yani her spor için en uygun bölgeleri ayarlayabilirsiniz. Bölgeler koşu sporlarında (koşu içeren takım sporları dahil), bisiklet sporlarında, kürek ve kano yarışı gibi sporlarda kullanılabilir.

### Varsayılan

**Varsayılan** seçeneğini belirlerseniz sınırları değiştiremezsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon seviyesine sahip kişiler için örnek hız/tempo bölgeleridir.

### Serbest

**Serbest** seçeneğini belirlerseniz tüm sınırları değiştirebilirsiniz. Örneğin, anaerobik ve aerobik eşikler veya üst ve alt laktat eşikleri gibi gerçek eşiklerinizi test ettiyseniz bireysel eşiklerinize veya temponuza bağlı olarak ortaya çıkan bölgelere göre egzersiz yapabilirsiniz. Anaerobik eşik hızınızı ve temponuzu 5. bölgenin minimum değerine ayarlamayı öneririz. Aerobik eşik de kullanıyorsanız 3. bölgenin minimum değerine ayarlayın.

## HIZ BÖLGESİNE GÖRE EGZERSİZ HEDEFİ

Hız/tempo bölgelerine göre egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hedefleri FlowSync aracılığıyla eşitledikten sonra egzersiziniz boyunca egzersiz cihazınızdan yönlendirmeler alırsınız.



## EGZERSİZ YAPARKEN

Egzersiz sırasında hangi bölgede egzersiz yapmakta olduğunuzu ve her bölgede ne kadar zaman harcadığınızı görebilirsiniz.

## EGZERSİZ SONRASI

Saatinizdeki egzersiz özetinde, her hız bölgesinde ne kadar zaman harcadığınızı görürsünüz. Verilerinizi eşitledikten sonra Flow web hizmetinde hız bölgeleriyle ilgili ayrıntılı, görsel bilgilere ulaşabilirsiniz.

## BİLEKTEN HIZ VE MESAFE ÖLÇÜMÜ

Saatiniz, yerleşik ivmeölçer ile bilek hareketlerinizden hızınızı ve mesafenizi ölçer. Bu özellik, iç mekanda ya da GPS sinyalinin sınırlı olduğu yerlerde koşarken faydalıdır. Maksimum doğruluk için yazı yazarken kullandığınız elinizi ve boy bilgilerinizi doğru girdiğinizden emin olun. Bilekten hız ve mesafe ölçümü, doğal ve sizin için rahat bir tempoyla koştuğunuzda en iyi şekilde çalışır.

Titremeleri önlemek için saatinizi bileğinizi tamamen saracak şekilde takın. Kesintisiz okuma almak için saat her zaman bileğinizde aynı konuma takılmalıdır. Normal saatler, etkinlik takipçileri veya telefon kol bantları gibi diğer cihazları aynı kolunuza takmayın. Ayrıca o elinizle harita ya da telefon gibi bir şey taşımayın.

Bilekten hız ve mesafe ölçümü, şu tür sporlarda kullanılabilir: Yürüyüş, Koşu, Tempolu yavaş koşu, Yol koşusu, Patika koşusu, Koşu bandında koşu, Parkur ile saha koşusu ve Ultra maraton. Egzersiz seansı sırasında hızınızı ve katettiğiniz mesafeyi görmek için koşarken kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne hız ve mesafeyi eklediğinizden emin olun. Bu işlemi, Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde [Spor Profilleri](#) bölümünden yapabilirsiniz.

## YÜZME ÖLÇÜMLERİ

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



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

## HAVUZDA YÜZME

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

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

- Serbest
- Sırtüstü
- Kurbağalama
- Kelebek

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

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

**SWOLF** (yüzme ve golfün kısaltması) dolaylı bir verimlilik ölçüm yöntemidir. SWOLF, yüzme sürenizle havuz uzunluğunu tamamen katetmek için attığınız kulaç sayısı toplanarak hesaplanır. Örneğin, havuz uzunluğu boyunca 30 saniyede ve

10 kulaç atarak yüzdüğünüzde SWOLF puanınız 40 olur. Genellikle belirli bir mesafe ve stil için SWOLF puanınız ne kadar düşükse o kadar verimli yüzüyorsunuz demektir.

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

## Havuz Uzunluğu ayarı

Doğru havuz uzunluğunu seçmeniz oldukça önemlidir. Havuz uzunluğu ayarı tempo, mesafe ve kulaç hesaplamalarının yanı sıra SWOLF puanınızı da etkiler. Havuz uzunluğunu egzersiz öncesi modunda hızlı menüden seçebilirsiniz. Gerekliğinde önceden belirlenmiş havuz uzunluğunu değiştirmek için hızlı menüden **Havuz uzunluğu** ayarına erişip IŞIK tuşuna basın. Havuz uzunluğu için varsayılan uzunluklar 25 metre, 50 metre ve 25 yardadır ancak bu değeri manuel olarak değiştirip istediğiniz değeri girebilirsiniz. Seçilebilecek minimum uzunluk 17 metre/yardadır.

## AÇIK SUDA YÜZME

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



Açık suda yüzme profili sadece serbest yüzme stilini tanır.

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

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

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

## SUYUN İÇİNDEYKEN KALP ATIŞ HIZININ ÖLÇÜLMESİ

Yeni [Polar Elixir™ sensörün füzyon teknolojisi](#) sayesinde saatiniz, bileğinizden kalp atış hızınızı ölçerek siz yüzmeye devam ederken kolay ve rahat bir şekilde kalp atış hızınızı takip edebilmenize olanak sağlar. Su, bilekten kalp atış hızı ölçümünün en iyi seviyede çalışmasına bazen engel olsa da hassas ölçümü sayesinde yüzme seanslarınız esnasında ortalama kalp atış hızınızı ve kalp atış hızı bölgelerinizi takip edebilirsiniz. Aynı zamanda yaktığınız kalori miktarına dair en doğru bilgileri, egzersiz seansınız esnasındaki Egzersiz Yükünüzü ve kalp atış hızı bölgelerinize göre Training Benefit geri bildirimlerinizi alabilirsiniz.

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



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

## YÜZME EGZERSİZİ SEANSI BAŞLATMA

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



Havuzla girene kadar egzersiz seansını kaydetmeye başlamayın ancak düğmelere su altında basmaktan kaçınınız.

3. Egzersiz kaydını başlatmak için BAŞLAT'a basın.

## YÜZERKEN

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

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

## YÜZDÜKTEN SONRA

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



Egzersiz seansınızın başladığı tarih ve saat

Egzersiz seansınızın süresi

Yüzdüğünüz mesafe



Ortalama kalp atış hızı

Maksimum kalp atış hızı

Kardiyo Yüğü



Kalp atış hızı bölgeleri



Kalori miktarı

Kalori yağ yakım yüzdesi



Ortalama tempo

Maksimum tempo



Kulaç hızınız (dakikadaki kulaç sayınız)

- Ortalama kulaç hızı
- Maksimum kulaç hızı

Havuzda yüzme seanslarınızın ayrıntılı analizi ve kalp atış hızı, tempo ve kulaç hızı eğrilerinizi içeren yüzme seanslarınızın daha ayrıntılı görsel temsili için saatinizi Flow ile eşitleyin.

# BAROMETRE

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

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

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

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

## EGZERSİZ YAPILMAYAN ZAMANLARDA RAKIM VERİLERİ

Egzersiz yapmadığınız zamanlarda **Navigasyon** görünümünden mevcut rakımınızı ve son 6 saatin rakım profilini görüntüleyebilirsiniz. Navigasyon görünümünü **Ayarlar > Görünümler** yolunu izleyerek ekleyin. Ekledikten sonra saat kadranından görünüme ulaşana kadar sola veya sağa kaydırın ve TAMAM düğmesine basın.

## HAVA DURUMU

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

Hava durumu bilgilerini yalnızca saatinizin hava durumu görünümünden görüntüleyebilirsiniz. Saat kadranından, hava durumu aracına gitmek için sola veya sağa kaydırın.

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

### Bugünün hava tahmini



Geçerli günün saatlik hava durumu tahminlerini görüntüleyin. Aşağıdakiler dahil daha ayrıntılı hava durumu bilgilerini görüntülemek için ekrana dokununuz:

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



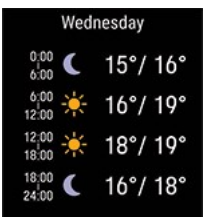
Egzersiz seansı sırasındaki hava durumu gibi geçmiş hava durumu bilgilerine erişemeyeceğinizi lütfen göz önünde bulundurun.

### Yarının hava tahmini



- Her 3 saatlik dönem için düşük/yüksek hava tahminleri


### Bir sonraki günün hava tahmini



- Her 6 saatlik dönem için düşük/yüksek hava tahminleri

# GÜÇ TASARRUFU AYARLARI

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

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

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



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

## GPS kayıt sıklığı

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



Rota rehberi, Komoot rotaları ve Strava Live Segmentleri gibi yön özelliklerini kullanmak için GPS kayıt sıklığının 1 saniye olarak ayarlanması gerektiğini unutmayın. GPS kayıt sıklığını daha düşük sıklıktaki bir aralığa değiştirmek koşu gücü, hız/tempo ve mesafe gibi diğer ölçümlerin doğruluğunu kullanılan spor profili ve sensörlere bağlı olarak azaltabilir.

## Bilekten kalp atış hızı

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

# ENERJİ KAYNAKLARI

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

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

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



## ENERJİ KAYNAKLARI ÖZETİ

Egzersiz seansınızdan sonra egzersiz özetinde aşağıdaki bilgileri bulabilirsiniz:



Egzersiz seansınızda kullandığınız karbonhidrat, protein ve yağ miktarı.



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

## POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASINDA AYRINTILI ANALİZ



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

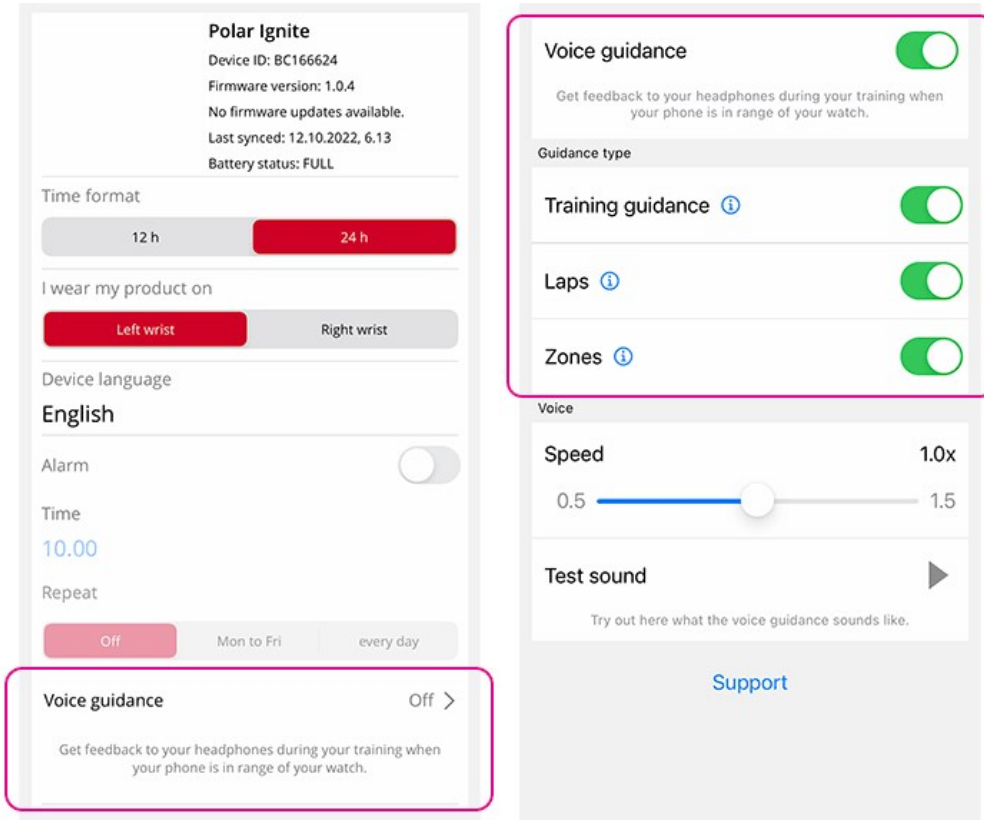
[Enerji kaynakları](#) hakkında daha fazla bilgi edinin

## SESLİ REHBERLİK

Sesli rehberlik özelliği, ilgili egzersiz verilerini doğrudan kulaklığınızdan dinlemenizi sağlayarak egzersizinize odaklanmanıza yardımcı olur. Antrenman sırasında saatinize bakmaya ihtiyaç duymazsınız. Tur ayrıntıları, kalp atış hızındaki değişiklikler ve egzersiz aşamalarında yönlendirme bilgilerini ses biçiminde alırsınız. Sesli rehberlik özelliğini kullanmak için akıllı telefonunuzda Polar Flow uygulaması yüklü olmalı ve akıllı telefonunuz ile saatiniz eşleşmiş olmalıdır. Talimatlar için [Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi](#) bölümüne bakın.

Sesli rehberlik özelliğini Flow uygulaması cihaz ayarlarında açabilirsiniz. Birden fazla Polar cihazınız varsa Flow uygulamasında **Cihazlar** bölümüne gidin ve Polar Ignite 3'ü seçin. **Sesli rehberlik** için aşağı kaydırın, dokunarak açın ve özelliği etkinleştirin. Ardından sesli rehberliğe dahil edilecek bilgi türlerini seçin:

- Egzersiz hedeflerinizin ve günlük antrenman önerilerinizin aşamalarında yönlendirmeler almak için **Egzersiz rehberliği** seçeneğini belirleyin.
- Manuel olarak bir tur attığınızda veya süreye, mesafeye ya da konuma göre bir tur otomatik olarak alındığında tur ayrıntılarını duymak için **Turlar** seçeneğini belirleyin.
- Kalp atış hızınızdaki değişiklikleri öğrenmek için **Bölgeler** seçeneğini belirleyin.



Yukarıdaki seçeneklerden belirlediğiniz bilgilere ek olarak, aşağıdaki durumlarda sesli geri bildirim alırsınız:

- egzersiz seansını başlattığınızda, duraklattığınızda, devam ettirdiğinizde, durdurduğunuzda ve bir egzersiz özeti aldığınızda
- akıllı telefon ve saat arasındaki gerçek zamanlı bağlantı kesildiğinde/tekrar sağlandığında
- saatinizin pil seviyesi düştüğünde

Daha fazla bilgi için [Polar Flow uygulamasında Sesli Rehberlik](#) destek belgesine bakın.

## TELEFON BİLDİRİMLERİ

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

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

### Telefon bildirimlerini açma

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

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



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

## Rahatsız etme

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

Saatinizden **Ayarlar > Genel ayarlar > Rahatsız etme** yolunu izleyin. **Kapalı, Açık** veya **Açık (22:00 -07:00)** seçeneklerinden birini belirleyerek rahatsız etmenin açık olacağı zaman aralığını seçin. **Başlangıç zamanı** ve **Bitiş zamanı** değerlerini seçin.

## BİLDİRİMLERİ GÖRÜNTÜLEME

Egzersiz yapmadığınız zamanlarda bir bildirim aldığınızda saatiniz titrer ve ekranın alt kısmında kırmızı bir nokta görünür. Ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya saat titrer titremez bileğinizi çevirip saatinize bakarak bildirim görüntüleyebilirsiniz.

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

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



Telefon bildirimleri, Android telefonunuzun modeline göre farklı şekillerde çalışabilir.

# MÜZİK KONTROLLERİ

Saatinizle egzersiz seansları sırasında ve egzersiz yapmadığınız zamanlarda Müzik kontrolleri görünümünden akıllı telefonunuzda çalan müziği ve medyayı kontrol edin. Müzik kontrolleri iOS ve Android akıllı telefonlarda kullanılabilir. Müzik kontrollerini kullanmak için telefonunuzda Polar Flow uygulaması yüklü olmalı ve telefonunuz ile saatiniz eşleşmiş olmalıdır. Talimatlar için [Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi](#) bölümüne bakın. Saatinizin kurulumunu Polar Flow uygulaması ile yaptıysanız saatiniz zaten akıllı telefonunuzla eşleştirilmiştir.

Müzik kontrollerini **Ayarlar > Genel ayarlar > Müzik kontrolleri** bölümünden ayarlayabilirsiniz.

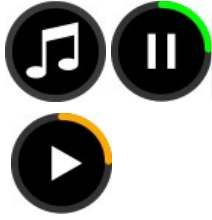


Müzik kontrolleri ayarı, Polar Flow uygulaması aracılığıyla akıllı telefonunuzu saatinizle eşleştirdikten sonra görünür.

Egzersiz seansları sırasında müziği kontrol etmek için **Egzersiz ekranını**, egzersiz yapmıyorken kontrollere erişmek için ise **Görünümler**'i seçin.



- **Egzersiz sırasında** sola veya sağa kaydırarak müzik kontrolleri egzersiz görünümüne gidin. Oynatıcı açıkken ve egzersiz seansı başlatılmışken müzik kontrolleri egzersiz görünümü etkinleştirilir
- **Egzersiz yapmadığınızda** Müzik kontrolleri görünümüne gitmek için saat kadranından sola veya sağa kaydırın.
- Ses düzeyi kontrolleriyle ses düzeyini ayarlayın.
- Kontrolleri kullanarak şarkıları duraklatın/oynatın veya değiştirin.



Müzik kontrolü aracı, müziği doğrudan saat kadranından duraklatmanıza ve oynatmanıza olanak tanır. Kalp atış hızınızı [Saat kadranı ayarları](#) bölümünden saat kadranına ekleyebilirsiniz.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ MÜZİK KONTROL AYARLARI

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Müzik kontrollerinin ayarlarını Polar Flow uygulamasında **Cihazlar** menüsüne giderek de değiştirebilirsiniz:

- Müzik kontrolleri özelliğini açmak veya kapatmak için Müzik kontrollerinin yanındaki düğmeye dokunun
- **Sürekli açık:** Müziği hem egzersiz ekranından hem de Müzik kontrolleri görünümünden kontrol edebilirsiniz.
- **Egzersiz: Açık:** Müziği egzersiz ekranından kontrol edebilirsiniz.
- **Egzersiz: Kapalı:** Müziği Müzik kontrolleri görünümünden kontrol edebilirsiniz.



Ayarlarınızı değiştirirseniz saatinizi Flow uygulamasıyla eşitlemeyi unutmayın.

# KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ MODU

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

## Kalp atış hızı sensörü modunu açma

1. Saat görünümünde Tamam düğmesini basılı tutarak veya GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersize başla** seçeneğini belirleyin. Tercih ettiğiniz spora gidin.
2. Egzersiz öncesi modunda simgeye dokunarak veya IŞIK düğmesine basarak hızlı menüyü açın.
3. **Kalp atış hızını diğer cihazla paylaş** seçeneğini belirleyin.
4. Harici cihazın eşleştirme modunu etkinleştirin.
5. Harici cihazdan Grit X2 Pro'yu seçin.
6. Grit X2 Pro'yu harici cihazla eşleştirmeyi kabul edin.
7. Artık kalp atış hızınızı hem Polar saatinizde hem de harici cihazda görebilirsiniz. Hazır olduğunuzda egzersiz seansınızı harici cihazdan başlatın. Egzersiz seansınızı saatinizle kaydetmek için egzersiz öncesi moduna geri dönün ve Tamam düğmesine basarak egzersiz kaydını başlatın.

## Kalp atış hızını paylaşmayı durdurma

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

# SPOR PROFİLLERİ

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

Ayrıca her bir spor profili için özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yaptığınız her spor için özel **egzersiz görünümleri** oluşturabilir ve egzersiz seanslarınız sırasında hangi verileri izlemek istediğinizi seçebilirsiniz: sadece kalp atış hızınız veya sadece hızınız ve mesafeniz. Egzersiz ihtiyaçlarınıza ve gereksinimlerinize en uygun olanları seçebilirsiniz.

Saatinizde aynı anda en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow mobil uygulamasındaki ve Polar Flow web hizmetindeki spor profillerinin sayısı için bir sınır yoktur.

Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümünü inceleyin.

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



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı algılayabileceği anlamına gelir. Hangi sporların Bluetooth yayınının etkin olduğunu [Polar Spor profili listesinden kontrol edebilirsiniz](#).. Bluetooth yayını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için [spor profili ayarlarını kullanabilirsiniz](#).

# DEĞİŞTİRİLEBİLİR BİLEKLİKLER

Değiştirilebilir bileklikler ile saatinizi kişiselleştirip her duruma ve tarza uygun hale getirebilirsiniz. Bu sayede saatinizi sürekli takabilir ve 7/24 etkinlik ölçümü, kesintisiz kalp atış hızı ölçümü ve uyku takibinden en iyi şekilde faydalanabilirsiniz.

Grit X2 Pro, 22 mm uzunluğundaki standart bilekliklerle uyumludur. Adaptörlere gerek yoktur. [Polar ürünleri](#) arasından favori bilekliğinizi seçebilir veya 22 milimetrelik yaylı pimlerin kullanıldığı diğer saat kayışlarını kullanabilirsiniz.

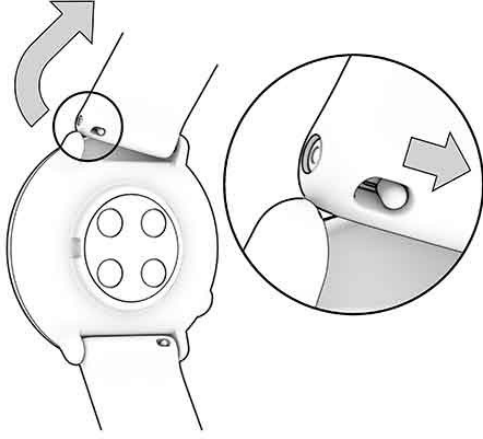


GPS doğruluğunu etkileyebileceği için metal bileklik kullanmamanızı öneririz.

## BİLEKLIĞİ DEĞİŞTİRME

Saatinizin bilekliğini hızla ve kolayca değiştirebilirsiniz.

1. Kayışı çıkarmak için hızlı çıkarma kolunu içe doğru çekin ve kayışı saatinizden çıkarın.
2. Kayış takmak için pimi saatin hızlı çıkarma kolunun karşı tarafındaki deliğinden içeri doğru sokun ve iterek yerine yerleştirin.
3. Hızlı çıkarma kolunu içeri doğru çekin ve saatteki delikle pimin öbür ucunu hizalayın.
4. Kayışı yerine oturtmak için kolu serbest bırakın.



## UYUMLU SENSÖRLER

Uyumlu Bluetooth® sensörlerini kullanarak egzersiz deneyiminizi geliştirin ve performansınız hakkında daha kapsamlı bilgiler edinin. Saatiniz, çeşitli Polar sensörlerinin yanı sıra birçok üçüncü taraf sensörle de uyumludur.

[Saatinizle uyumlu Polar sensör ve aksesuarların tam listesini görüntüleyin](#)

[Uyumlu üçüncü taraf sensörleri görüntüleyin](#)

Yeni bir sensör kullanmak istediğinizde, kullanmaya başlamadan önce bu sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir. Eşleştirme işlemi sadece birkaç saniye sürer ve saatinizin sadece sizin sensörlerinizden sinyal almasını sağlayarak grup halinde sorunsuz şekilde egzersiz yapmanıza olanak tanır. Bir etkinliğe veya yarışa katılmadan önce, veri aktarımı nedeniyle sinyal karışması yaşamamak için eşleştirme işlemi evde tamamladığınızdan emin olun. Talimatlar için [Sensörleri saatinizle eşleştirme](#) bölümüne bakın.

### POLAR VERİTY SENSE

Polar Verity Sense kolunuzdan veya şakağınızdan kalp atış hızınızı ölçen çok yönlü ve yüksek kaliteli bir optik kalp atış hızı sensörüdür. Polar Verity Sense, kalp atış hızı ölçen göğüs kayışları ve bilekten ölçüm yapan cihazlar için harika bir alternatiftir. Sensörü ürünün kol bandı veya yüzücü gözlüğü klipsi ile kullanabilirsiniz. Cildinize temas edecek şekilde herhangi bir yere sıkıca oturtmanız da yeterlidir. Polar Verity Sense maksimum hareket kabiliyeti sağlar ve çok çeşitli sporlarda kullanılabilir. Polar Verity Sense'in öne çıkan bir özelliği de havuzda yüzerken kalp atış hızını, mesafeyi, tempoyu ve dönüşleri kaydetmesidir. Antrenmanlarınızı sensörün dahili belleğine kaydedip daha sonra antrenman verilerinizi akıllı telefonunuza aktarabilir veya sensörü saatinize bağlayarak antrenman sırasında kalp atış hızınızı gerçek zamanlı olarak takip edebilirsiniz.

### POLAR OH1 OPTİK KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Polar OH1 kolunuzdan veya şakağınızdan kalp atış hızınızı ölçen kompakt bir optik kalp atış hızı sensörüdür. Çok yönlü bu sensör, kalp atış hızı ölçen göğüs kayışları ve bilekten kalp atış hızı ölçen cihazlar için harika bir seçenektir. Polar OH1 ile kalp atış hızınızı gerçek zamanlı olarak spor saatinizde, akıllı saatinizde, Bluetooth bağlantısıyla Polar Beat'te veya

başka fitness uygulamalarında, bunların yanı sıra ise eş zamanlı olarak ANT+ cihazlarında yayımlayabilirsiniz. Polar OH1'de dahili bellek mevcuttur. Bu sayede yanınıza yalnızca OH1'inizi alarak egzersizinize başlayabilir, egzersiz verilerinizi ise telefonunuza daha sonra aktarabilirsiniz. OH1, makinede yıkanabilen rahat bir kol bandı ve bir yüzücü gözlüğü klipsiyle birlikte gelir (Polar OH1 + ürün paketi seçeneğinde).

Ayrıca Polar Club, Polar GoFit ve Polar Team uygulamalarıyla kullanılabilir.

## **POLAR H10 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ**

Göğüs kayışlı Polar H10 kalp atış hızı sensörü ile kalp atış hızınızı maksimum hassasiyetle takip edin.

Saatinizin arkasındaki optik kalp atış hızı sensörünü bileğinizde sabit tutmanın zor olduğu sporlarda ya da sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda hareket ya da basınç oluşturan sporlarda, Polar H10 kalp atış hızı sensörü en iyi kalp atış hızı hassasiyetini sağlar. Polar H10 Kalp atış hızı sensörü hızla artan veya azalan kalp atış hızlarını daha iyi algılar, bu yönüyle de hızlı deparlar içeren aralıklı egzersiz türleri için ideal bir seçenektir.

Polar H10 kalp atış hızı sensöründe, bağlı bir egzersiz cihazı veya yakında bir mobil egzersiz uygulaması olmadan egzersiz seansını kaydetmenize olanak sağlayan bir dahili bellek bulunur. Tek yapmanız gereken H10 kalp atış hızı sensörünü Polar Beat uygulamasıyla eşleştirerek uygulamada egzersiz seansını başlatmaktır. Bu şekilde, Polar H10 kalp atış hızı sensörü ile yüzme gibi egzersiz seanslarındaki kalp atış hızınızı kaydedebilirsiniz. Daha fazla bilgi almak istiyorsanız [Polar Beat](#) ve [Polar H10 kalp atış hızı sensörü](#) için destek sayfalarına bakın.

Bisiklet egzersiz seanslarınızda Polar H10 kalp atış hızı sensörünü kullanırken sürüş esnasında egzersiz verilerinizi kolayca görüntülemek için saatinizi bisikletinizin gidonuna monte edebilirsiniz.

## **POLAR H9 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ**

Polar H9, günlük sporlarda kullanabileceğiniz yüksek kaliteli bir kalp atış hızı sensörüdür. Polar Soft Strap ile birlikte sunulur ve kalp atış hızınızı doğru şekilde takip eder. Polar H9, Polar Beat uygulamasının yanı sıra birçok üçüncü taraf uygulaması ile kullanım için idealdir: Telefonunuzu kolayca bir kondisyon takipçisine dönüştürebilirsiniz. Ayrıca Bluetooth®, ANT+™ ve 5 kHz teknolojileriyle farklı spor cihazlarına ve spor salonu ekipmanlarına bağlanabilir. Polar H9, göğüs kayışından ölçüm özelliği sayesinde vücudunuzda olanlara anında tepki verir ve yaktığınız kalori miktarını doğru şekilde gösterir.

Bu kullanım kılavuzunun son sürümüne ve eğitim videolarına [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor) adresinden ulaşabilirsiniz.

## **POLAR ADIM SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART**

Adım Sensörü Bluetooth® Smart, teknik ve performansını artırmak isteyen koşucular içindir. İster koşu bandında ister en çamurlu patikalarda koşuyor olun hız ve mesafe bilgilerini görmeyi sağlar.

- Koşu hızını ve mesafeyi göstermek için attığınız her adımı ölçer
- Koşu kadansınızı ve adım uzunluğunuzu size göstererek koşu tekniğinizi geliştirmenize yardımcı olur
- Küçük sensör, ayakkabı bağcıklarınıza sıkı biçimde oturur
- Darbeye ve suya dayanıklıdır, en zorlu koşuların bile üstesinden gelir

## **POLAR HIZ SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART**

Bisiklet egzersizi yaparken hızınızı etkileyebilecek birçok faktör bulunur. Tabii ki kondisyon bunlardan biridir ancak hava koşulları ve yolun türü de hızınızı büyük ölçüde etkiler. Bu faktörlerin hız performansınızı nasıl etkilediğini ölçmenin en gelişmiş yolu aerodinamik hız sensörünü kullanmaktır.

- Mevcut, ortalama ve maksimum hızınızı ölçer
- İlerleme katetmek ve performansınızı geliştirmek için ortalama hızınızı takip edebilirsiniz
- Hafif olmasına rağmen sağlam ve takması kolaydır

## **POLAR KADANS SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART**

Bisiklet egzersizi seanslarınızı ölçmenin en pratik yolu gelişmiş kablosuz kadans sensörümüzü kullanmaktır. Bu sensör gerçek zamanlı, ortalama ve maksimum pedal çevirme kadansınızı dakika başına devir sayısı olarak ölçer. Böylece sürüş tekniğinizi önceki sürüşlerinizin teknikleriyle karşılaştırabilirsiniz.



- Sürüş tekniğinizi geliştirir ve sizin için ideal kadansı tanımlar
- Sinyal karışması olmayan kadans verileri sayesinde bireysel performansınızı değerlendirebilirsiniz
- Aerodinamik ve hafif olarak tasarlanmıştır

## ÜÇÜNCÜ TARAF GÜÇ SENSÖRLERİ

### Bisiklet Egzersizi Gücü

Bisiklet egzersizi gücünüzü ölçerek bisiklet sürme performansınızı ve pedal çevirme tekniğinizi izleyip geliştirebilirsiniz. Kalp atış hızı ölçümünün aksine bu ölçümde güç çıkışı değeri mutlak ve bu değer harcadığınız eforu nesnel bir biçimde gösterir. Yani sizinle aynı cinsiyette veya yaklaşık aynı boyutta olan diğer bisikletçilerle güç değerlerinizi karşılaştırabilir veya en güvenilir sonuçları elde etmek için kilo başına watt değerlerinizi kıyaslayabilirsiniz. Kalp atış hızınızın güç bölgelerinizle ilişkisini görerek de daha fazla bilgi sahibi olabilirsiniz.

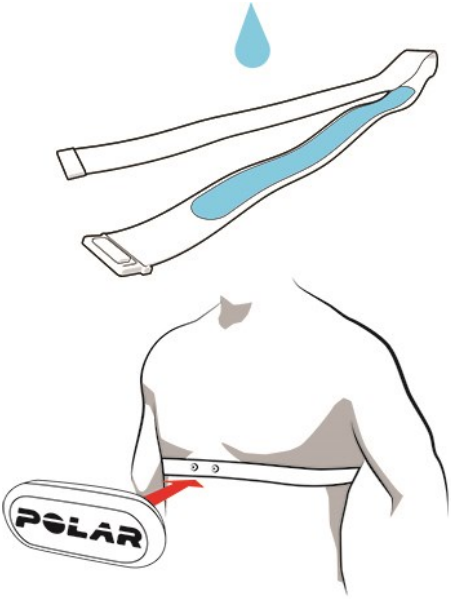
## SENSÖRLERİ SAATİNİZLE EŞLEŞTİRME

### Kalp atış hızı sensörünün saatinizle eşleştirilmesi



Saatinizle eşleştirilmiş Polar kalp atış hızı sensörünü taktığınızda, saatiniz kalp atış hızınızı bileğinizden ölçmez.

1. Nemlendirilmiş kalp atış hızı sensörünü takın.
2. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** ögesine gidin ve TAMAM'a basın.
3. Saatinizle kalp atış hızı sensörünüze dokununuz ve sensörün bulunmasını bekleyin.
4. Kalp atış hızı sensörü bulunduğunda cihaz kimliği örneğin **Polar H10 xxxxxxxx** şeklinde gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
5. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.



### Adım sensörünün saatinizle eşleştirilmesi

1. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** ögesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Saatiniz sensörünüzü aramaya başlar. Saatinizle sensörünüze dokununuz ve bulunmasını bekleyin.
3. Sensör bulunduğunda cihaz kimliği gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

## Adım sensörünü kalibre etme

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

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



Lütfen aralık zamanlayıcısının kalibrasyon sırasında kullanılmayacağını unutmayın. Aralık zamanlayıcısını açık olarak ayarlarsanız saat manuel adım sensörü kalibrasyonunu etkinleştirmek için bu özelliği kapatmanızı isteyecektir. Kalibrasyon sonrasında zamanlayıcıyı duraklatma modu hızlı menüsünden açabilirsiniz.

- **Kalibrasyon faktörü:** Doğru mesafeyi veren faktörü biliyorsanız kalibrasyon faktörünü manuel olarak ayarlayın.

Adım sensörünün manuel veya otomatik kalibrasyonu ile ilgili ayrıntılı talimatlar için [Grit X/Vantage V/Vantage M ile Polar adım sensörü kalibrasyonu](#) bölümünü inceleyebilirsiniz.

## Bisiklet sensörünün saatinizle eşleştirilmesi

Kadans sensörü, hız sensörü veya üçüncü taraf bir güç sensörüyle eşleştirme yapmadan önce sensörlerin doğru takıldığından emin olun. Sensörleri nasıl takacağınıza dair daha fazla bilgi edinmek için sensörlerin kullanım kılavuzuna bakın.



Üçüncü taraf bir güç sensörü ile eşleştirme yapmak istiyorsanız lütfen hem saatinizde hem de üçüncü taraf güç sensöründe en son cihaz yazılımının yüklü olduğundan emin olun. İki tane güç vericiniz varsa vericileri tek tek ve sırayla eşleştirmeniz gerekir. İlk vericiyi eşleştirdikten hemen sonra ikinci vericiyi de eşleştirebilirsiniz. Vericilerin arka tarafındaki cihaz kimliğine bakarak listeden doğru vericileri seçtiğinizden emin olun.

1. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Saatiniz sensörünüzü aramaya başlar. **Kadans sensörü:** Sensörü etkinleştirmek için aynakolu birkaç kez döndürün. Sensör etkinleştirildiğinde sensörde kırmızı bir ışık yanıp söner. **Hız sensörü:** Sensörü etkinleştirmek için tekeri birkaç kez döndürün. Sensör etkinleştirildiğinde sensörde kırmızı bir ışık yanıp söner. **Üçüncü taraf güç sensörü:** Vericileri etkinleştirmek için aynakolları döndürün.
3. Sensör bulunduğu cihaz kimliği gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

## Bisiklet ayarları

1. **Sensörün bağlı olduğu bisiklet:** seçeneği gösterilir. **Bisiklet 1** veya **Bisiklet 2**'yi seçin. TAMAM düğmesine basarak onaylayın.
2. Hız sensörü veya hızı da ölçen bir güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda **Tekerlek boyutunu belirle** seçeneği gösterilir. Boyutu seçin ve TAMAM düğmesine basın.
3. **Aynakol uzunluğu:** Aynakol uzunluğunu milimetre cinsinden belirleyin. Bu ayar sadece güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

## Tekerlek boyutu ölçümü

Tekerlek boyutu ayarlarını yapmak, doğru bisiklet egzersizi bilgilerini elde etmek için gereklidir. Bisikletinizin tekerlek boyutunu belirlemenin iki yolu vardır:

### 1. Yöntem

- En doğru sonucu elde etmek için tekerleği elle ölçün.
- Tekerleğin yere değdiği noktayı işaretlemek için valfi kullanın. Bu noktayı işaretlemek için yere bir çizgi çekin. Bisikletinizi düz bir yüzeyde ilerleterek tam devir yapın. Lastik yere dik uzanmalıdır. Tam devri işaretlemek için valfi kullanarak yere bir çizgi daha çizin. İki çizgi arasındaki mesafeyi ölçün.
- Tekerleğinizin çevresini elde etmek için ağırlığınızı da hesaba katarak toplam değerden 4 mm çıkarın.

## 2. Yöntem

İnç cinsinden ölçerek veya tekerleğin iç kısmında yazılı olan ETRTO'ya bakarak tekerin çapını öğrenin. Tablonun sağ sütununa bakarak çapı tekerlek boyutuyla (milimetre cinsinden) eşleştirin.

ETRTO	Tekerlek boyutu çapı (inç cinsinden)	Tekerlek boyutu ayarı (mm cinsinden)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



Tablodaki tekerlek boyutları tavsiye edilen boyutlardır, tekerlek boyutu tekerlek türüne ve hava basıncına göre değişir.

## Bisiklet egzersizi güç sensörünün kalibre edilmesi

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

## Eşleştirmenin silinmesi

Bir sensör ya da mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

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

## SENNHEİSER MOMENTUM SPORT KULAKLILARIN EŞLEŞTİRİLMESİ



Egzersiz seansları sırasında, saatinizle eşleştirilmiş Sennheiser MOMENTUM Sport kulaklıkları takılıyken saatiniz, bilekten kalp atış hızı ölçümünü yapmaz.

1. Açmak için kulaklıkları kulaklarınıza takın.
2. Saatinizde **Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** ögesine gidin ve **MOMENTUM Sport xxxxx ile eşleştir** seçeneğini belirleyin.
3. Eşleştirme tamamlandı mesajı görüntülenir.

### Eşleştirmenin silinmesi

Bir sensör ya da mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

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

## POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow mobil uygulamasında egzersizinizin ve etkinlik verilerinizin anlık bir görsel ifadesini görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uygulamada egzersizinizi de planlayabilirsiniz.

### EGZERSİZ VERİLERİ

Polar Flow uygulamasıyla geçmişteki ve planlanmış egzersiz seanslarınızla ilgili bilgilere ulaşabilir, yeni egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hızlı ya da aşamalı hedefler oluşturmayı seçebilirsiniz.

Egzersizinizle ilgili bir genel bakış elde edin, egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. Egzersiz günlüğünde egzersizinizin haftalık özetlerini görün. Ayrıca [Görsel paylaşma](#) özelliği ile egzersizinizin özetini arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

### ETKİNLİK VERİLERİ

7/24 etkinliğinizin ayrıntılarını görün. Günlük etkinlik hedefinize ne kadar kaldığınızı ve bu hedefe nasıl erişeceğinizi öğrenin. Adımları, adımlarla katedilen mesafeyi ve yakılan kalori miktarını görün.

### UYKU VERİLERİ

Uyku düzeninizi takip ederek uykunuzun günlük hayatınızdaki değişikliklerden etkilenip etkilenmediğini görün. Dinlenme, günlük etkinlik ve egzersiz arasında doğru dengeyi kurun. Polar Flow uygulamasıyla uykunuzun zamanını, miktarını ve kalitesini görüntüleyebilirsiniz.

Her gece ne kadar uyumayı planladığınızı belirlemek üzere tercih ettiğiniz uyku süresini ayarlayabilirsiniz. Ayrıca uykunuzu değerlendirebilirsiniz. Uyku verilerinize, tercih ettiğiniz uyku süresine ve uyku derecelendirmenize göre nasıl uyduğunuza dair geri bildirim alırsınız.

### SPOR PROFİLLERİ

Polar Flow uygulamasında kolayca spor profilleri ekleyebilir, düzenleyebilir, kaldırabilir ve yeniden düzenleyebilirsiniz. Polar Flow uygulamasında ve saatinizde en fazla 20 spor profili aktif olabilir.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow'daki spor profilleri](#) bölümüne bakın.

### GÖRSEL PAYLAŞMA

Polar Flow uygulamasının görsel paylaşma işleviyle egzersiz verilerinizin görsellerini Facebook ve Instagram gibi en yaygın sosyal medya kanallarında paylaşabilirsiniz. Mevcut bir fotoğrafı paylaşmayı seçebilir veya yeni bir fotoğraf çekerek egzersiz verilerinizle özelleştirebilirsiniz. Egzersiz seansınız sırasında GPS kaydı açıksa egzersiz rotanızın anlık görüntüsünü de paylaşabilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantıyı ziyaret edin:

[Polar Flow uygulaması | Fotoğrafla egzersiz sonuçlarınızı paylaşma](#)

### POLAR FLOW UYGULAMASINI KULLANMAYA BAŞLAMA

Bir mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasını kullanarak [saatinizin kurulumunu yapabilirsiniz](#).

Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için uygulamayı App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin.

Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamadan önce saatinizle eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.

Saatiniz, egzersiz verilerinizi egzersiz seansınızın ardından otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitler. Akıllı telefonunuzun internet bağlantısı varsa etkinlik ve egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir.

Polar Flow uygulaması, saatinizdeki egzersiz verilerini web hizmetine eşitlemenin en kolay yoludur. Eşitlemeyle ilgili daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın.

Flow uygulamasının özellikleriyle ilgili daha fazla bilgi almak ve talimatlara erişmek için [Polar Flow uygulaması ürün destek sayfasını](#) ziyaret edin.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı bir şekilde planlayıp analiz edebilir, performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Spor profilleri ekleyip ayarlarını düzenleyerek saatinizi egzersiz ihtiyaçlarınıza tamamen uyacak şekilde ayarlayın ve özelleştirin. Ayrıca egzersiz seanslarınızı arkadaşlarınızla paylaşabilir, kulübünüzün derslerine kaydolabilir ve koşu etkinlikleri için kişiselleştirilmiş egzersiz programları alabilirsiniz.

Polar Flow web hizmeti, günlük etkinlik hedefinizin tamamlanma yüzdesini ve etkinliğinizin ayrıntılarını gösterir, günlük alışkanlıklarınızın ve seçimlerinizin sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

Bilgisayarınızla [saatinizi ayarlamak için flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresini ziyaret edin. Bu adreste, saatiniz ve web hizmeti arasında veri eşitlemek amacıyla FlowSync yazılımını indirip yüklemek ve web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturmak üzere yönlendirilirsiniz. Kurulum işlemi bir mobil cihazda Polar Flow uygulamasını kullanarak yaptıysanız kurulumda oluşturduğunuz kimlik bilgileri ile Flow web hizmetinde oturum açabilirsiniz.

### GÜNLÜK

**Günlük** bölümünde günlük etkinliğinizi, uykunuzu, planlanmış egzersiz seanslarını (egzersiz hedefleri) görebilir, geçmiş egzersiz sonuçlarını inceleyebilirsiniz.

### RAPORLAR

**Raporlar** alanında gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Egzersiz raporları, uzun döneme yayılan egzersizlerdeki ilerleme durumunuzu takip etmek için kullanışlı bir yoldur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda rapor için bir spor seçebilirsiniz. Özel dönem raporlarında ise hem dönemi hem de sporu seçebilirsiniz. Açılır listelerden raporun dönemini ve sporu seçin, ardından rapor grafiğinde hangi verilerin görünmesini istediğinizi seçmek için tekerlek simgesine basın.

Etkinlik raporlarının yardımıyla günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz. Etkinlik raporunda ayrıca seçilen dönem için günlük etkinlik, adım sayısı, kalori miktarı ve uyku değerlerinin en iyi olduğu günleri görebilirsiniz.

### PROGRAMLAR

Polar Koşu Programı; Polar kalp atış hızı bölgeleri, kişisel özellikleriniz ve egzersiz geçmişiniz hesaba katılarak hedefinize uygun şekilde ayarlanır. Bu akıllı program, gelişiminize bağlı olarak siz ilerledikçe size adapte olur. Polar Koşu Programları 5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri olarak mevcuttur. Bunlar programa bağlı olarak haftada iki ile beş koşu egzersizinden oluşur. Çok basit!

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

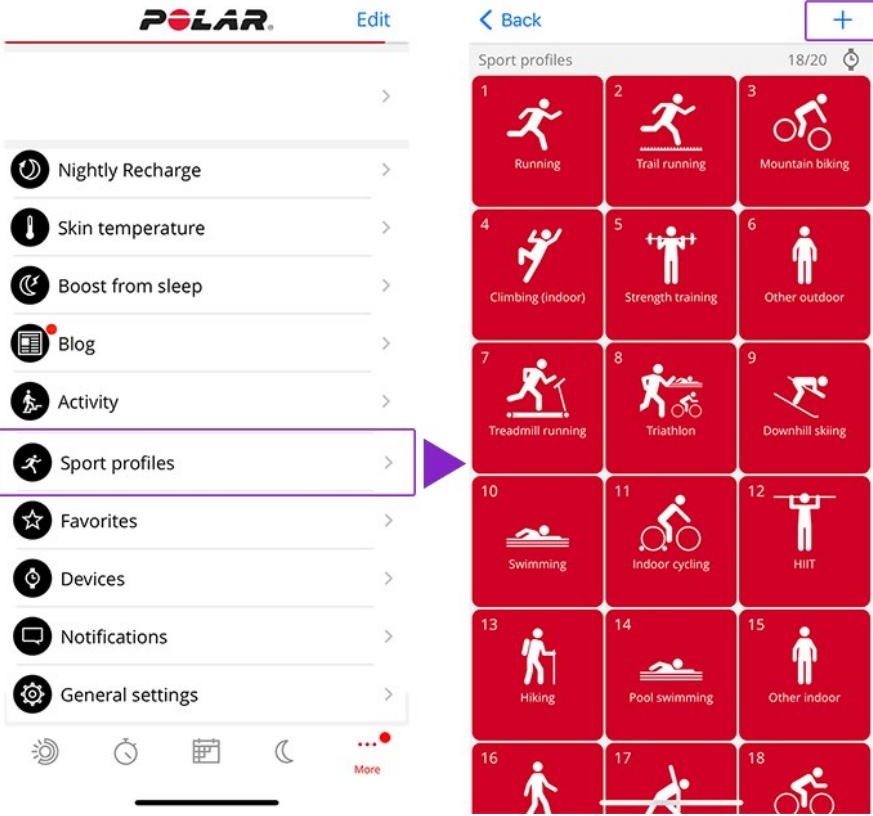
## POLAR FLOW'DAKİ SPOR PROFİLLERİ

Saatinizde varsayılan olarak 14 spor profili bulunur. Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde, spor listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve ayarlarını düzenleyebilirsiniz. Saatinizde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde 20'den fazla spor profili varsa eşitleme yaparken listedeki ilk 20 spor profili saatinize aktarılır.

### SPOR PROFİLİ EKLEME

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** kısmına gidin.
2. Sağ üst köşedeki artı simgesine dokunun.
3. Listedeki bir spor profili seçin. Android uygulamasında Bitti seçeneğine dokunun. Spor, spor profilleri listesine eklenir.



Polar Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşede bulunan isminize/fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor profilleri** seçeneğini belirleyin.
3. **Spor profili ekle** seçeneğine tıklayın ve listeden bir spor seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.



Sürükleyip bırakarak spor profillerinizin sırasını değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz spor profilini seçin ve sürükleyip listede istediğiniz yere bırakın.



Kendiniz yeni sporlar oluşturamazsınız. Her sporun, kalori hesaplaması, egzersiz yükü ve dinlenme gibi özellikleri etkileyen belirli varsayılan ayarları ve değerleri bulunduğundan, spor listesi Polar tarafından kontrol edilir.

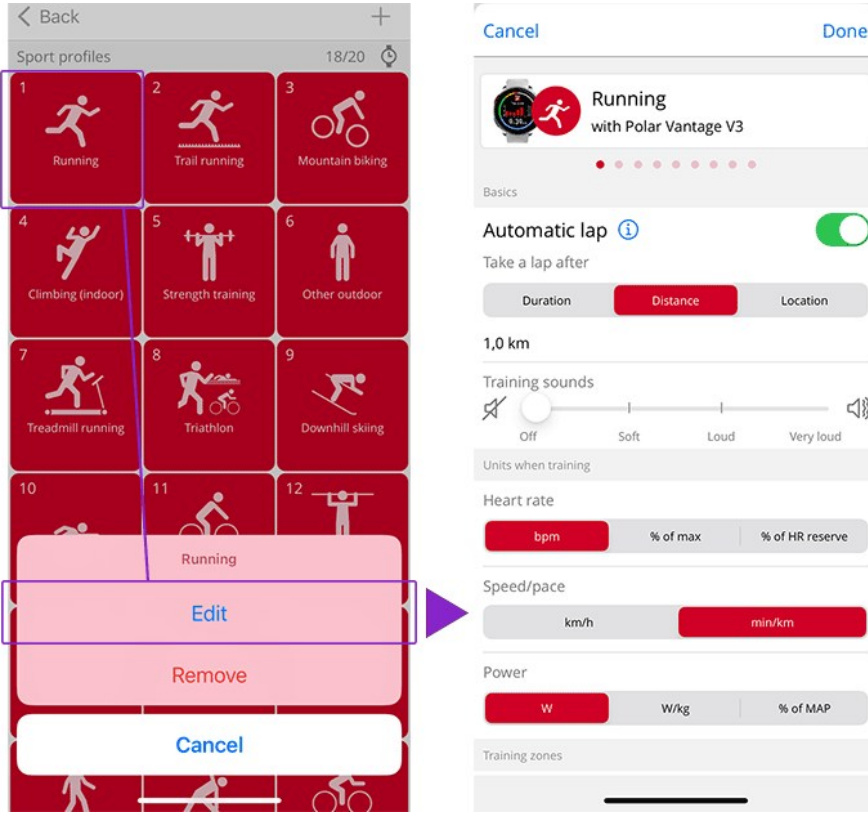
## SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ

Her bir spor profili için özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yaptığınız her spor için özel **egzersiz görünümüleri** oluşturabilir ve egzersiz yaptığınızda hangi verileri izlemek istediğinizi seçebilirsiniz. Saatinizin spor profili ayarları hakkında ayrıntılı bilgi için [Polar Flow'da spor profillerini ve egzersiz görünümelerini nasıl düzenleyebilirim?](#) (İngilizce) başlıklı destek belgesine bakın.

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** kısmına gidin.
2. Sporu seçin ve **Düzenle**'ye dokunun.
3. Hazır olduğunuzda **Bitti** seçeneğine dokunun. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.





Polar Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşede bulunan isminize/fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor profilleri** seçeneğini belirleyin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altında **Düzenle** seçeneğine tıklayın.



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı algılayabileceği anlamına gelir. [Polar Spor profili listesinden](#) hangi sporların Bluetooth yayınının etkin olduğunu kontrol edebilirsiniz. Spor profili ayarlarından Bluetooth yayını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

## EGZERSİZİNİZİN PLANLANMASI

Polar Flow web hizmetinde veya Polar Flow uygulamasında egzersizinizi planlayabilir ve kendiniz için kişisel egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz.

### SEZON PLANLAYICISI İLE EGZERSİZ PLANI OLUŞTURMA

Flow web hizmetindeki [Sezon Planlayıcısı](#) özelleştirilmiş bir yıllık egzersiz planı oluşturmak için ideal bir araçtır. Egzersiz hedefiniz ne olursa olsun, Polar Flow sayesinde bu hedefe ulaşmak için kapsamlı bir plan oluşturabilirsiniz. Sezon Planlayıcısı aracını Polar Flow web hizmetindeki **Programlar** sekmesinde bulabilirsiniz.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

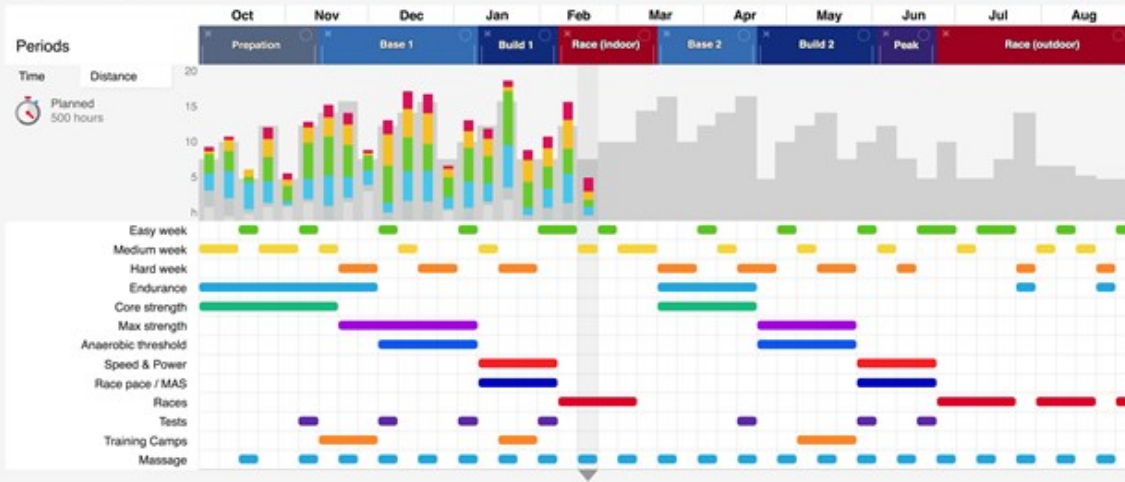
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



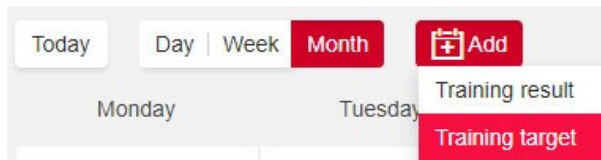
[Polar Flow for Coach](#) antrenörünüzün tam sezon planlarından bireysel antrenmanlara kadar egzersizlerinize ilgili tüm detayları planlamanıza olanak sağlayan ücretsiz bir uzaktan yönlendirme platformudur.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDA VE WEB HİZMETİNDE EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

Kullanmaya başlamadan önce egzersiz hedeflerinizi FlowSync veya Flow uygulaması üzerinden saatinizle eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir.

Polar Flow web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturmak için:

1. **Günlük** bölümüne gidin ve **Ekle > Egzersiz hedefi** seçeneğine tıklayın.



2. **Egzersiz hedefi ekle** ekranında, **Spor**'u seçip **Hedef adı** (en fazla 45 harf), **Tarih** ve **Başlangıç saati** alanlarını doldurun. Varsa eklemek istediğiniz **Notları** da girebilirsiniz.

Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:

### Süre hedefi

1. **Süre** seçeneğini belirleyin.
2. Süreyi girin.

3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

## Mesafe hedefi

1. **Mesafe** seçeneğini belirleyin.
2. Mesafeyi girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

## Kalori hedefi

1. **Kalori** seçeneğini belirleyin.
2. Kalori miktarını girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

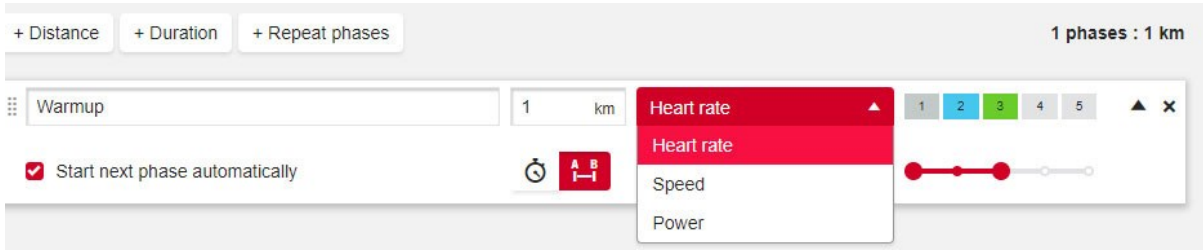
## Yarış Temposu hedefi

1. **Yarış Temposu** seçeneğini belirleyin.
2. Şu değerlerden ikisini girin: **Süre**, **Mesafe** ya da **Yarış Temposu**. Üçüncü değer otomatik oluşturulacaktır.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

Lütfen Yarış Temposunun yalnızca Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V, Vantage V2 ve Vantage V3 ile eşitlenebileceğini unutmayın.

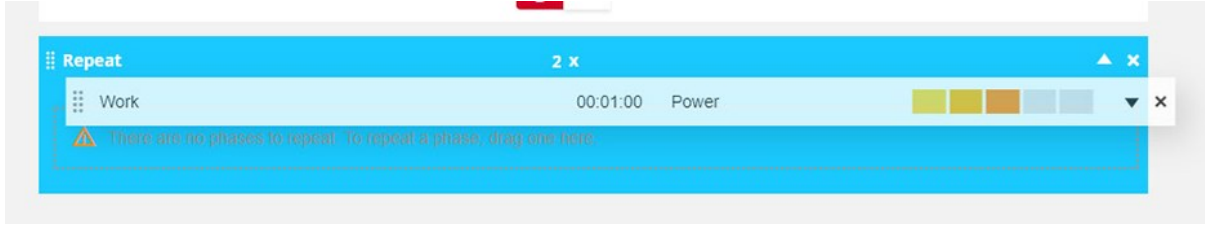
## Aşamalı hedef

1. **Aşamalı** seçeneğini belirleyin.
2. Hedefinize aşamalar ekleyin. Süreye bağlı bir aşama eklemek için **Süre** seçeneğine, mesafeye bağlı bir aşama eklemek için **Mesafe** seçeneğine tıklayın. Her bir aşama için **Ad** ve **Süre/Mesafe** seçin.
3. Aşamaları otomatik olarak değiştirmek için **Sonraki aşamayı otomatik olarak başlat** kutucuğunu işaretleyin. Bu kutucuk işaretlenmediğinde aşamaları manuel olarak değiştirmeniz gerekir.
4. **Aşamaların yoğunluğunu kalp atış hızına, hıza veya güce** göre belirleyin.



Güce dayalı aşamalı egzersiz hedefleri şu anda yalnızca Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Vantage V2 ve Vantage V3'de desteklenmektedir.

5. Bir aşamayı tekrarlamak istiyorsanız **+ Aşamaları tekrarla** seçeneğini belirleyip tekrar etmek istediğiniz aşamaları Tekrar bölümüne sürükleyin.



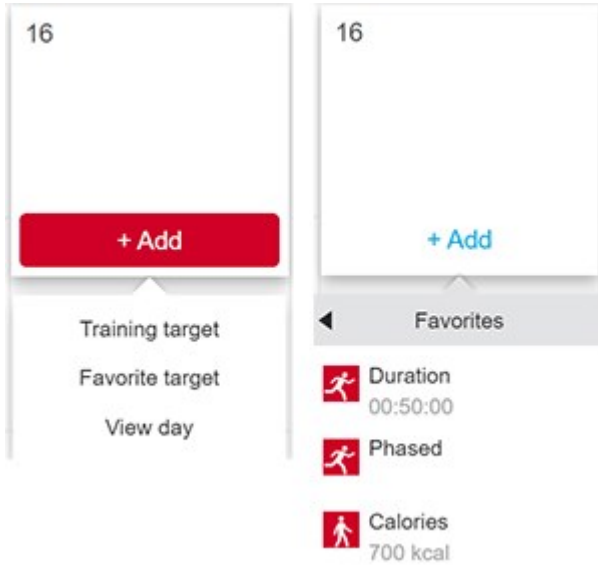
6. Hedefi favori listenize eklemek için Favorilere ekle ☆ simgesine tıklayın.
7. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

## Favori egzersiz hedeflerinize göre hedef oluşturun

Bir hedef oluşturup bu hedefi favorilerinize eklediyseniz hedefinizi benzer hedefler için şablon olarak kullanabilirsiniz. Böylece egzersiz hedeflerinizi daha kolay oluşturabilirsiniz. Örneğin, karmaşık aşamalardan oluşan bir egzersiz hedefini her seferinde sıfırdan oluşturmanıza gerek kalmaz.

Mevcut bir Favoriyi egzersiz hedefi şablonu olarak kullanmak için aşağıdaki adımları izleyin:

1. Farenizi **Günlük** bölümündeki tarihlerden birinin üzerine getirin.
2. **+Ekle > Favori hedef** seçeneklerini belirleyip **Favoriler** listesinden bir hedef seçin.



3. Favori, o gün için planlanmış hedef olarak günlüğüne eklenir. Egzersiz hedefi için planlanan varsayılan saat 18:00'dür.
4. Günlük alanında hedefe tıklayın ve istediğiniz gibi değiştirin. Hedefi bu şekilde düzenlemek, orijinal Favori hedefi değiştirmez.
5. Değişiklikleri güncellemek için Kaydet'e tıklayın.



Ayrıca, Favoriler sayfasından da favori egzersiz hedeflerinizi düzenleyebilir ve yeni hedefler oluşturabilirsiniz. Favoriler sayfasına erişmek için üst menüde ☆ simgesine tıklayın.


## HEDEFLERİ SAATİNİZLE EŞİTLEYİN

**Egzersiz hedeflerinizi Flow web hizmetinden FlowSync veya Polar Flow uygulaması aracılığıyla saatinize eşitlemeyi unutmayın.** Eşitlemezseniz bunlar yalnızca Flow web hizmetindeki Günlük bölümünde veya Favoriler listesinde görünür.


Egzersiz hedefli seans başlatmak hakkında daha fazla bilgi için [Egzersiz seansı başlatma](#) bölümüne bakın.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDA EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

Polar Flow uygulamasında bir egzersiz hedefi oluşturmak için:

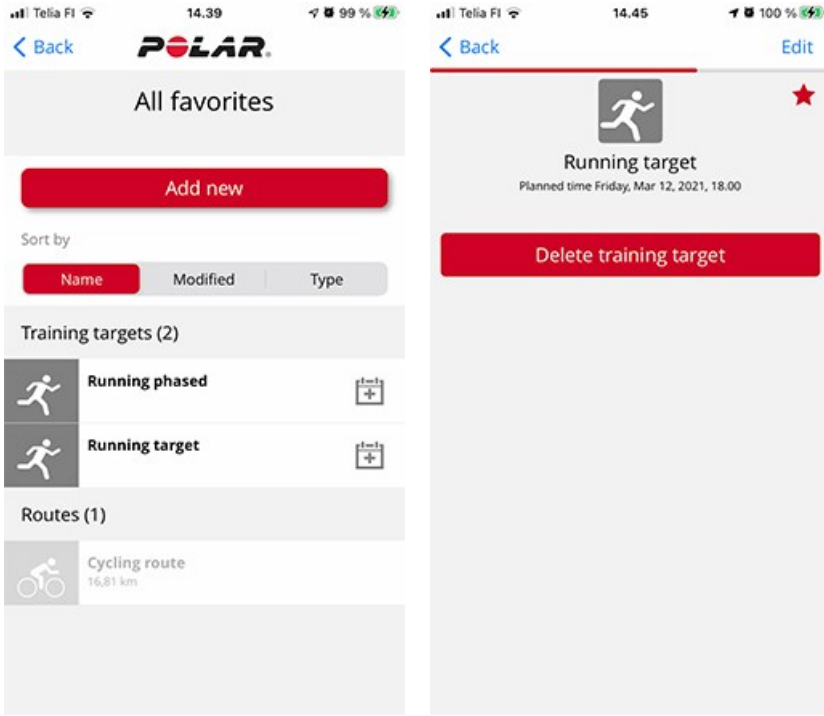
1. **Egzersiz** bölümüne gidin ve sayfanın üst kısmındaki  simgesine dokununuz.
2. Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:

### Favori hedef

1. **Favori hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Mevcut favori egzersiz hedeflerinden birini seçin veya **Yeni ekle** işleviyle yeni bir favori hedef ekleyin.
3. Mevcut bir hedefi Günlüğünüze eklemek için hedefin yanındaki  simgesine dokununuz.
4. Seçtiğiniz egzersiz hedefi bugüne ait egzersiz takviminize eklenir. Egzersiz hedefinin saatini düzenlemek için günlükten egzersiz hedefini açın.
5. Yeni ekle seçeneğini belirlerseniz yeni bir favori **Hızlı hedef**, **Aşamalı hedef**, **Strava Live Segmenti** veya **Komoot rotası** oluşturabilirsiniz.

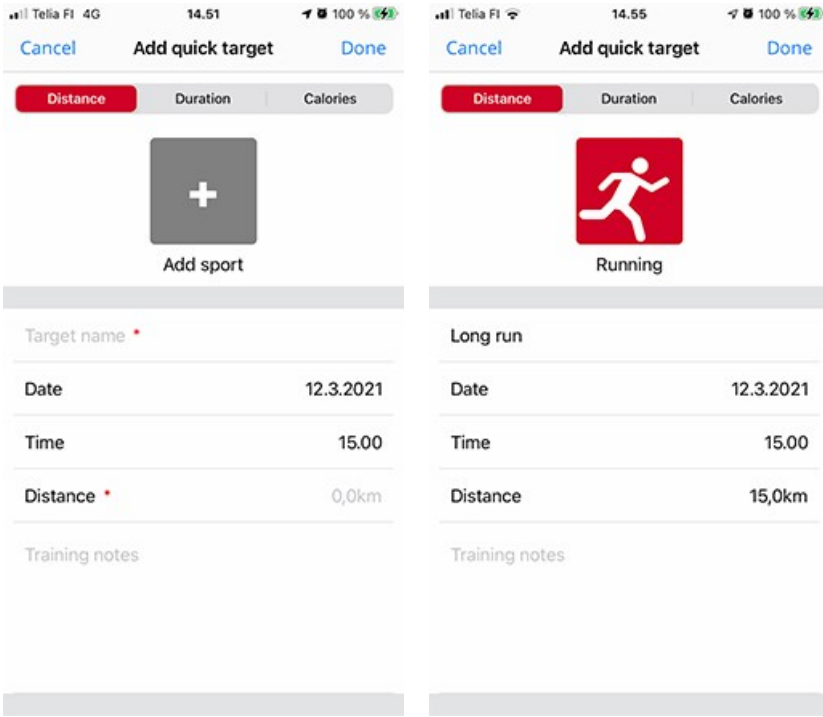


Komoot rotası sadece Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage V2 ve Vantage V3'de mevcuttur. Strava Live Segmenti Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V, Vantage V2 ve Vantage V3'de mevcuttur.




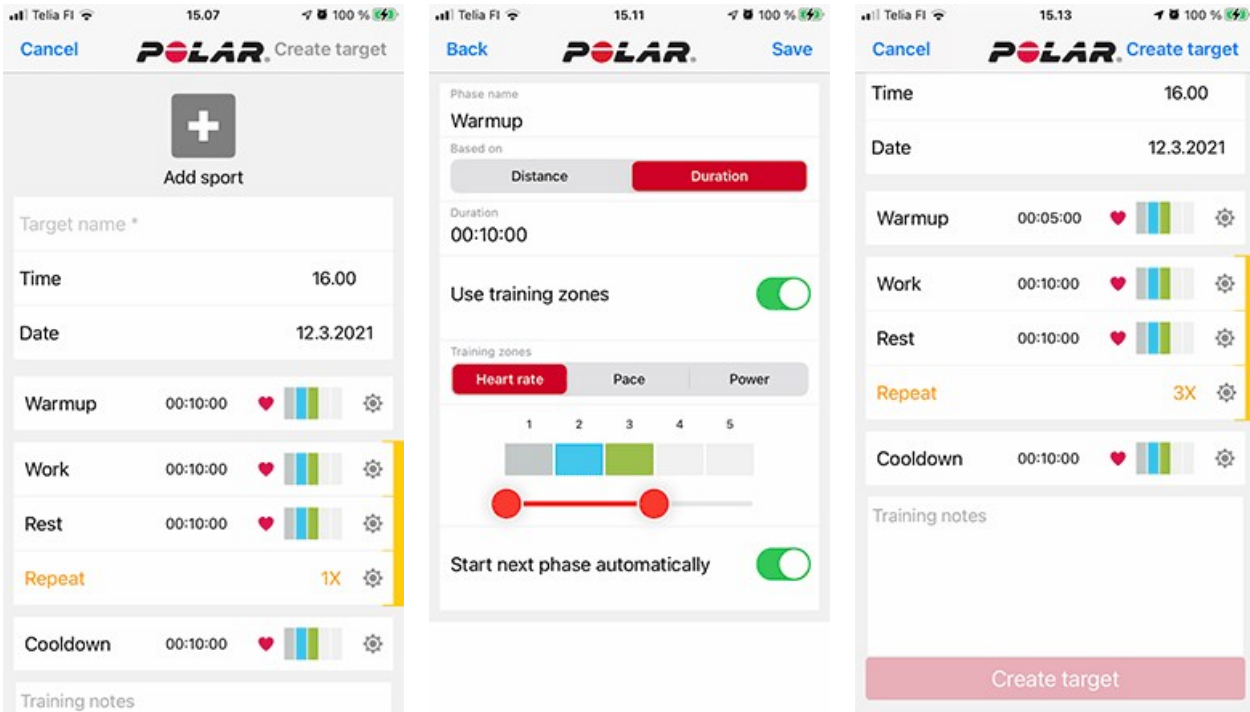
### Hızlı hedef

1. **Hızlı hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Hızlı hedefin mesafe, süre veya kalori seçeneklerinden hangisine bağlı olacağını seçin.
3. Spor ekleyin.
4. Hedefi adlandırın.
5. Hedef mesafeyi, süreyi veya kalori miktarını ayarlayın.
6. Hedefi Egzersiz günlüğüne eklemek için **Bitti** seçeneğine dokununuz.



## Aşamalı hedef

1. **Aşamalı hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Spor ekleyin.
3. Hedefi adlandırın.
4. Hedef için Saati ve Tarihi ayarlayın.
5. Aşama ayarlarını düzenlemek için aşamanın yanındaki  simgesine dokununuz.
6. Hedefi Egzersiz günlüğüne eklemek için **Hedef oluştur**'a dokununuz.




Egzersiz hedeflerini saatinize taşımak için saatinizi Flow uygulamasıyla senkronize edin.

# FAVORİLER


**Favoriler** alanında, favori egzersiz hedeflerinizi Flow web hizmetinde ve Flow mobil uygulamasında saklayıp yönetebilirsiniz. Favorilerinizi saatinizde zamanlanmış hedefler olarak kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Flow web hizmetinde egzersizinizi planlama](#) bölümüne bakın.

Saatinizde görüntülenebilen maksimum sayıda favoriyi görebilirsiniz. Flow web hizmetindeki favorilerin sayısı için bir sınır yoktur. Flow web hizmetinde 100'den fazla favoriniz varsa eşitleme yaparken listedeki ilk 100 favori saatinize aktarılır. Sürükleyip bırakarak favorilerinizin sırasını değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz favoriyi seçin ve sürükleyip listede istediğiniz yere bırakın.


## FAVORİLERE EGZERSİZ HEDEFİ EKLEME

1. [Bir egzersiz hedefi oluşturun](#).
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.


veya

1. **Günlük** alanından, oluşturduğunuz mevcut bir hedefi açın.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

## FAVORİ DÜZENLEME

1. Sayfanın sağ üst köşesinde, adınızın yanındaki favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz gösterilir.
2. Düzenlemek istediğiniz favoriye ve ardından **Düzenle** seçeneğine tıklayın.
3. Spor, hedef adı gibi özellikleri değiştirebilir, not ekleyebilirsiniz. Ayrıca hedefin egzersiz ayrıntılarını da değiştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [egzersizinizi planlanması](#) bölümüne bakın. Tüm gerekli değişiklikleri yaptıktan sonra **Değişiklikleri güncelle** seçeneğine tıklayın.

## FAVORİ KALDIRMA

1. Sayfanın sağ üst köşesinde, adınızın yanındaki favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz gösterilir.
2. Egzersiz hedefini favoriler listesinden kaldırmak için sağ üst köşesindeki sil simgesine tıklayın.

# EŞİTLEME

Bluetooth bağlantısı ile saatinizden Polar Flow uygulamasına kablosuz olarak veri aktarabilirsiniz. Dilerseniz USB bağlantı noktası ve FlowSync yazılımını kullanarak saatinizi Polar Flow web hizmetiyle eşitleyebilirsiniz. Saatinizle Polar Flow uygulaması arasında veri eşitlemek için bir Polar hesabınız olması gerekir. Doğrudan saatinizden web hizmetine veri eşitlemek istiyorsanız Polar hesabının yanı sıra FlowSync yazılımına ihtiyacınız vardır. Saatinizi kurduysanız bir Polar hesabınız var demektir. Saatinizi bilgisayar kullanarak kurduysanız bilgisayarınızda FlowSync yazılımı var demektir.

Verilerinizi saatiniz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında mümkün olduğunca eşitlemeyi ve güncel tutmayı unutmayın.

## FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE EŞİTLEME

Eşitleme yapmadan önce şunlardan emin olun:

- Bir Polar hesabınız ve Polar Flow uygulamanız olmalıdır.
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliği açık, uçak/uçuş modu kapalı olmalıdır.
- Saatinizi mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.



Verilerinizi eşitlemek için:

1. Flow uygulamasında oturum açın ve saatinizdeki GERİ düğmesini basılı tutun.
2. Önce **Telefona bağlanılıyor**, ardından **Polar Flow uygulamasına bağlanılıyor** yazısı gösterilir.
3. İşiniz bittiğinde **Eşitleme tamamlandı** yazısı gösterilir.



Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa saatiniz, saat başı Polar Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. Bu otomatik eşitleme işlemi, bir egzersiz seansı tamamladığınızda veya saatinizin ayarlarını değiştirdiğinizde de gerçekleştirilir. Saatiniz Polar Flow uygulamasıyla eşitlendiğinde, etkinlik ve egzersiz verileriniz de bir internet bağlantısı aracılığıyla otomatik olarak Flow web hizmetiyle eşitlenir.

Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin.

## FLOWSYNC ARACILIĞI İLE FLOW WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME



FlowSync için tam geliştirme desteği sunmadığımız için verilerinizi Flow uygulamasıyla eşitlemenizi öneririz. FlowSync, saatinizdeki tüm özellikleri desteklemiyor. Bu da bazı verilerin eşitlenmeyeceği anlamına geliyor. Bunlar; rotalar, favoriler ve hedeflerin yanı sıra deri sıcaklığı, kan oksijen seviyesi ve bilekten EKG gibi verileri içerir. FlowSync'i kullanmaya devam ederseniz eksik verileri daha sonra Flow uygulamasıyla eşitleyebilirsiniz.

Flow web hizmeti ile veri eşitlemek için FlowSync yazılımı gerekir. Eşitleme yapmaya çalışmadan önce [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine giderek yazılımı indirin ve yükleyin.

1. Saatinizi bilgisayarınıza takın. FlowSync yazılımının çalıştığından emin olun.
2. FlowSync penceresi bilgisayarınızda açılır ve eşitleme başlar.
3. Tamamlandığında Tamamlandı mesajı görüntülenir.

Saatinizi bilgisayarınıza her takışınızda, Polar FlowSync yazılımı verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değişmiş olabilecek tüm ayarlarınızı eşitler. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa masaüstü simgesini kullanarak (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) FlowSync yazılımını başlatın. Her cihaz yazılımı güncellemesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.



Saatiniz bilgisayarınıza takılıyken Flow web hizmetinde bazı ayarları değiştirirseniz ayarları saatinize aktarmak için FlowSync yazılımındaki eşitle düğmesine basın.

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı hakkında daha fazla bilgi ve destek almak için [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) adresine gidin.

# ÖNEMLİ BİLGİLER

## PİL

Saatinizde dahili ve şarj edilebilir bir pil bulunur. Şarj edilebilir piller sınırlı kullanım ömrüne sahiptir. Kullanım ömrü; pil teknolojisi, çalışma sıcaklığı, şarj etme alışkanlıkları ve saatin kullanım ve bakım şekli gibi birçok faktöre bağlıdır. Saatini iyi durumda tutarak ve aşağıdaki talimatlara uygun bir şekilde şarj edip saklayarak pil ömrünü en üst seviyeye çıkarabilirsiniz.

- Saatini oksitlenmelere ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlara karşı etkili bir şekilde korumak için saatinizin şarj devrelerini temiz tutun. Şarj devrelerini temiz tutmanın en iyi yolu saatinizi her egzersiz seansından sonra ılık musluk suyuyla yıkamaktır. Saatiniz suya dayanıklıdır, elektronik bileşenlerine zarar vermeden akan suyun altında durulayabilirsiniz.
- Pili şarj etmeden önce saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Varsa kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin.
- Sıcaklık 0 °C/+32 °F değerlerinin altındayken veya +40 °C/+104 °F değerlerinin üstündeyken saati şarj etmeyin.
- Saati yanıcı malzemelerin yanında veya yanıcı yüzeylerin üzerinde şarj etmeyin.
- Saatini ıslakken şarj etmeyin.
- Saati aşırı soğukta (-10 °C/14 °F altında) ve sıcakta (50 °C/120 °F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.
- Pili her seferinde yeniden şarj etmeden ve tam olarak şarj etmeden önce pili tamamen boşaltmaktan kaçının. Pili şarjını %10 ile %90 arasında tutmak, pillerin daha az yıpranmasına, pilin optimum performansının korunmasına ve dolayısıyla da pil ömrünün uzamasına yardımcı olur.
- Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın.
- Saatini kısmen şarj olmuş şekilde serin ve kuru bir yerde saklayın. Saatini bir süre kullanmayacaksınız saklamadan önce yaklaşık %50'ye kadar şarj edin. Ayrıca **Ayarlar > Saatiniz hakkında** seçeneğinden saatinizi kapatın. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Saati çok uzun bir süre kullanmayacaksanız her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir.

Zaman içinde, şarj edilebilir piller yavaş yavaş yıpranır ve pillerin kapasitesi azalır. Polar saatleri dahil olmak üzere akıllı telefonlarda ve spor saatlerinde kullanılan şarj edilebilir lityum-iyon pillerin ortalama kullanım ömrü yaklaşık 2 ila 3 yıldır. Pili, bu aşamada orijinal kapasitesinin yaklaşık %80'ine sahip olacaktır. Bu oran zaman ve kullanıma bağlı olarak azalmaya devam eder. Pilin gerçek kullanım ömrü kullanım ve çalışma koşullarına bağlıdır.

Polar, ürünün kullanım ömrünün sonunda, atıkların çevre ve insan sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkilerini en aza indirmek amacıyla yerel atık bertarafı düzenlemelerine uymanızı ve mümkünse elektronik cihazları ayrı olarak bertaraf etmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

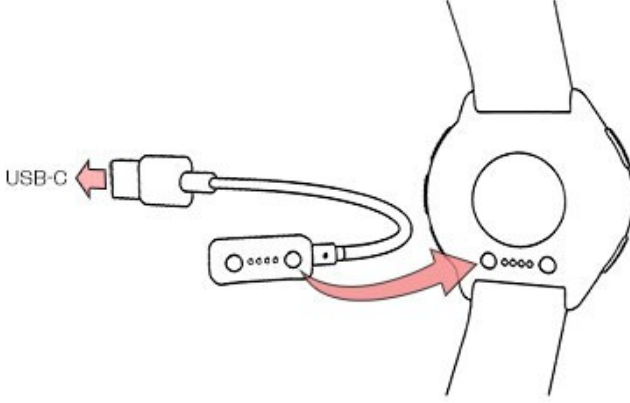
## PİLİ ŞARJ ETME

Pili bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanın.

Pili prize takarak şarj edebilirsiniz. Prize takarak şarj ederken bir USB güç adaptörü kullanın (Ürünle birlikte verilen adaptörü kullanmayın). Eğer bir USB güç adaptörü kullanıyorsanız adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış 5Vdc) yazdığından ve en az 500 mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).



1. Saatinizi şarj etmek için kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur.



2. Ekranda **Şarj ediliyor** mesajı görünür.



Pil tamamen boşsa şarj olma animasyonunun ekranda görünmesinin birkaç dakika sürebileceğini lütfen unutmayın.

3. Pil simgesi dolduğunda saatiniz tamamen şarj olmuş demektir.

## EGZERSİZ SIRASINDA ŞARJ ETME

Egzersiz seansı sırasında saatinizi taşınabilir güç kaynağı gibi taşınabilir bir şarj cihazıyla şarj etmeyin. Egzersiz seansı sırasında saatinizi bir güç kaynağına bağlarsanız pil şarj olmaz. Egzersiz yaparken şarj kablosu takılı olursa ter ve nem hem şarj kablosunda hem saatte aşınma ve bozulmaya neden olabilir. Ayrıca saati şarj ederken bir egzersiz seansı başlatırsanız şarj etme işlemi sonlanır.

## PİL ÖMRÜ

- **Performans egzersiz modu: Her 1 saniyede bir (yüksek)** olarak ayarlanmış GPS kayıt sıklığı, çift frekanslı GPS (daha doğru) ve optik kalp atış hızı etkin şekilde 43 saate kadar kesintisiz egzersiz.
- **Eko egzersiz modu: Her 2 dakikada bir (ultra mod)** olarak ayarlanmış GPS kayıt sıklığı, tek frekanslı GPS (güç tasarrufu) etkin şekilde 140 saate kadar kesintisiz egzersiz.
- **Akıllı saat modu:** Kesintisiz kalp atış hızı takibi ve telefon bildirimleri etkin bir şekilde kullanıldığında saat modunda 10 güne kadar dayanır.

Çalışma süresi, saatinizi kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özellikler, arka plan ışığının açılma sıklığı ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Polar Flow uygulaması ile sık sık eşitleme yapılması da pil ömrünü kısaltır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. Saati montunuzun altında kalacak şekilde takmak, cihazın daha sıcak kalmasına ve çalışma süresinin artmasına yardımcı olur.

Daha fazla bilgi için [Polar Grit X2 Pro'nun pil ömrü nedir?](#) başlıklı destek makalesine bakın.

## PİL DURUMU VE BİLDİRİMLER

### Pil durumu simgesi



Saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde veya menüden saat görünümüne geri döndüğünüzde pil durumu simgesi görüntülenir. Pil durumu simgesi pilde kalan şarjı yüzde olarak gösterir.

### Pil bildirimleri

- Pilin şarj seviyesi düşük olduğunda saat modunda **Pil Düşük. Şarj edin** uyarısı görüntülenir. Bu durumda saati şarj etmeniz önerilir.
- Şarj seviyesi bir egzersiz seansını kaydetmek için çok düşük ise **Egzersizden önce şarj edin** uyarısı gösterilir.

Egzersiz sırasında düşük pil seviyesi bildirimleri:

- Pilin şarj seviyesi azalmaya başladığında **Pil seviyesi düşük** uyarısı görünür. Şarj seviyesi kalp atış hızı ölçümü ve GPS verileri için fazla düşük hale geldiğinde uyarı tekrarlanır ve kalp atış hızı ölçümü ile GPS verileri kapatılır.
- Pil seviyesi çok düşükse **Kayıt sona erdi** uyarısı gösterilir. Saatiniz egzersiz kaydını durdurur ve egzersiz verilerini kaydeder.

Ekranda hiçbir şey görünmüyorsa pil boştur ve saatiniz uyku moduna geçmiştir. Saatinizi şarj edin. Pil tamamen boşalmışsa ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alabilir.

## SAATİNİZİN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar saat de temiz tutulmalı ve özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki talimatlar garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize ve cihazı en yüksek performansla kullanmanıza yardımcı olacak, şarj veya eşitlemeyle ilgili sorunların ortaya çıkmasını önleyecektir.

### SAATİNİZİ TEMİZ TUTUN

Her egzersiz seansının ardından saatinizi hafif sabun ve su çözeltisiyle musluk suyu altında yıkayın. Cihazınızı yumuşak bir havluyla silip kurulayın.

#### Sorunsuz şarj ve eşitleme işlemleri için saatinizin şarj devrelerini ve kablosunu temiz tutun.

Pili şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. **Saatinizi ıslakken ve ter bulaşmışken şarj etmeyin.**

Saatinizi oksitlenmeden ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlardan etkili bir şekilde korumak için saatinizin şarj devrelerini temiz tutun. Şarj devrelerini temiz tutmanın en iyi yolu saatinizi her egzersiz seansından sonra ılık musluk suyuyla yıkamaktır. Saatiniz suya dayanıklıdır ve saatinizi elektronik bileşenlerine zarar vermeden akan suyun altında durulayabilirsiniz.

### Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın

Arka kapaktaki optik sensör bölgesini çizilmelere karşı koruyun. Çizik ve kir, bilekten kalp atış hızı ölçümünün performansını düşürür.

Saatinizi taktığınız bölgede parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanmaktan kaçının. Saatiniz bunlarla veya başka bir kimyasalla temas ederse saatinizi hafif sabunlu su ile yıkayıp güzelce durulayın.

### SAKLAMA

Egzersiz cihazını serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çantası) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmeyin. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklet üzerinde uzun

sürel olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Saatinizi bir süre kullanmayacaksınız kısmen şarj olmuş şekilde saklayın. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Saati çok uzun bir süre kullanmayacaksınız her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

**Cihazı aşırı soğukta (-10 °C/14 °F altında) ve sıcakta (50 °C/120 °F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.**

## SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için Sınırlı Uluslararası Polar Garantisine'ne bakın.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan web sitelerini ziyaret edin.

## ÖNLEMLER

Polar ürünleri (egzersiz cihazları, etkinlik takipçileri ve aksesuarlar) egzersiz seansı boyunca ve seans sonrasında vücudunuzdaki fizyolojik zorlanmayı göstermek için tasarlanmıştır. Polar egzersiz cihazları ve etkinlik takipçileri kalp atış hızınızı ölçer ve/veya etkinlikleriniz hakkında bilgi verir. Dahili GPS bulunduran Polar egzersiz cihazları hız, mesafe ve konumunuzu gösterir. Uyumlu bir Polar aksesuarı ile Polar egzersiz cihazları hız ve mesafe, kadans, konum ve güç verilerini gösterir. Uyumlu aksesuarların tam listesi için [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) adresini ziyaret edin. Barometrik basınç sensörlü Polar egzersiz cihazları rakım ve diğer değişkenleri ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Polar egzersiz cihazları profesyonel veya endüstriyel hassasiyet gerektiren çevre ölçümleri yapmak için kullanılmamalıdır.

## EGZERSİZ SIRASINDA SİNYAL KARIŞMASI

### Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablolu yerel ağ) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli frenler gibi elektronik veya elektrikli parçaları olan egzersiz ekipmanları, sinyal karışmasına neden olabilir. Bu sorunları çözmek için aşağıdakileri deneyin:

1. Kalp atış hızı sensörü kayışını göğsünüzden çıkarın ve egzersiz ekipmanını normalde kullandığınız şekilde kullanın.
2. Egzersiz cihazını, düzensiz okuma görüntülemediği bir yer bulana veya kalp simgesi yanıp sönmeyi durdurana kadar çevrenizde hareket ettirin. En fazla sinyal karışması çoğunlukla ekipman ekranının doğrudan önünde oluşur. Ekranın sol veya sağ yanında ise görece sinyal karışması görülmez.
3. Kalp atış hızı sensörü kayışını yeniden göğsünüze takın ve egzersiz cihazını mümkün olduğunca sinyal karışmasının olmadığı alanda tutun.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa kullandığınız egzersiz ekipmanı kablolu kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektrik sinyalinin karışmasına yol açıyor olabilir.

## SAĞLIK VE EGZERSİZ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?

- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp rahatsızlığı, tansiyon, psikolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçların yanı sıra bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin de kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

**Not!** Kalp pili veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer cihazlara uygunluğu konusunda söz konusu cihazların çok fazla çeşitte olması nedeniyle resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissederseniz güvenliğinizi için lütfen doktorunuza danışın veya vücuda yerleştirilen ilgili elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurun.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik reaksiyondan şüpheleniyorsanız [Teknik Özellikler](#) bölümünde listelenen malzemeleri kontrol edin. Cildiniz herhangi bir reaksiyon verirse ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar Müşteri Hizmetleri'ne de bilgi verin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.



Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Benzer şekilde koyu renkli giysilerinizden çıkan renkler de daha açık renkli egzersiz aletlerinin lekelenmesine neden olabilir. Açık renkli egzersiz cihazlarınızın yıllarca ilk günkü gibi kalmalarını sağlamak için lütfen egzersiz sırasında giydiğiniz giysilerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmediğinizden emin olmalısınız. Soğuk hava koşullarında egzersiz yapıyorsanız (-20 °C ila -10 °C/-4 °F ila 14 °F) egzersiz cihazınızı ceketinizin kolunun altına, doğrudan cildinizin üzerine takmanızı öneririz.

## UYARI - PİLLERİ ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUN

Polar kalp atış hızı sensörleri (örneğin, H10 ve H9) düğme pil içerir. Düğme pil yutulacak olursa 2 saat kadar kısa bir süre içinde vücut içinde yanmaya neden olabilir ve ölüme yol açabilir. **Yeni veya kullanılmış pilleri çocuklardan uzak tutun.** Pil bölmesi güvenli şekilde kapanmıyorsa ürünü kullanmayı bırakın ve çocuklardan uzak tutun. **Pillerin yutulduğuna veya bir şekilde vücut içine girdiğine dair şüpheniz varsa derhal tıbbi yardım alın.**

Güvenliğinize önem veriyoruz. Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart, bir yere takılma olasılığını en aza indirecek şekilde tasarlanmıştır. Yine de çalılık alanlarda adım sensörüyle koşarken dikkatli olun.

## POLAR ÜRÜNÜZÜ GÜVENLE KULLANMA

Polar, ürünün satışından itibaren müşterilerine minimum [beş yıl boyunca ürün destek hizmeti sunar](#). Ürün destek hizmeti kapsamında Polar cihazlarının gerekli cihaz yazılımı güncellemeleri ve kritik zafiyetler için düzeltmeler yer alır. Polar, bilinen zafiyetlerin yayılımını sürekli olarak takip eder. Lütfen Polar ürününüzü hem düzenli olarak hem de Polar Flow mobil uygulamasında ya da Polar FlowSync bilgisayar yazılımında yeni bir cihaz yazılımı sürümünün kullanılabilir olduğu belirtildiğinde güncelleyin.

Egzersiz seansı verileri ve Polar cihazınıza kaydedilen diğer veriler adınız, fiziksel bilgileriniz, genel sağlığınız ve konumunuz gibi hassas bilgileri içerir. Konum verileri, egzersiz için dışarı çıktığınızda sizi takip etmek ve normal rotalarınızı bulmak için kullanılır. Bu nedenlerden dolayı, kullanmadığınızda cihazınızı saklarken ekstra dikkatli olun.

Bilek cihazınızda telefon bildirimlerini kullanıyorsanız belirli uygulamalardan gelen mesajların bilek cihazınızın ekranında görüneceğini unutmayın. Ayrıca son mesajlarınız cihaz menüsünden görüntülenebilir. Özel mesajlarınızın gizliliğini korumak adına telefon bildirimleri özelliğini kullanmaktan kaçınin.

Cihazı test için bir üçüncü tarafa teslim etmeden veya satmadan önce, cihazda fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi yapılması ve cihazın Polar Flow hesabınızdan silinmesi gerekmektedir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi, bilgisayarınızdaki FlowSync uygulamasından yapılabilir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi cihaz belleğini temizler ve cihaz artık verilerinizle ilişkilendirilemez. Cihazı Polar Flow hesabınızdan kaldırmak için Polar Flow web hizmetinde oturum açın, ürünleri seçin ve kaldırmak istediğiniz ürünün yanındaki "Kaldır" düğmesine tıklayın.

Aynı egzersiz seansları ayrıca Polar Flow uygulaması ile mobil cihazınızda da depolanır. Ekstra güvenlik için mobil cihazınızda güçlü kimlik doğrulama ve cihaz şifrelemesi gibi çeşitli güvenlik artırıcı seçenekler etkinleştirilebilir. Bu özellikleri etkinleştirme talimatları için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna başvurun.

Polar Flow web hizmetini kullanırken en az 12 karakter uzunluğunda bir parola kullanmanızı öneririz. Polar Flow web hizmetini herkesin kullanımına açık bir bilgisayarda kullanıyorsanız başkalarının hesabınıza erişmesini önlemek için lütfen önbelleği ve gezinme geçmişini temizlemeyi unutmayın. Ayrıca bilgisayar sizin kişisel bilgisayarınız değilse tarayıcının Polar Flow web hizmeti için parolanızı anımsamasına ya da depolamasına izin vermeyin.

Güvenlikle ilgili tüm sorunları security(a)polar.com e-posta adresine veya Polar Müşteri Hizmetlerine bildirebilirsiniz.

## TEKNİK ÖZELLİKLER

### POLAR GRİT X2 PRO

Model: 5S

#### Pil tipi:

488 mAh Li-pol şarj edilebilir pil

#### Pil ömrü:

**Performans egzersiz modu: Her 1 saniyede bir (yüksek)** olarak ayarlanmış GPS kayıt sıklığı, çift frekanslı GPS (daha doğru) ve optik kalp atış hızı etkin şekilde 43 saate kadar kesintisiz egzersiz.

**Eko egzersiz modu: Her 2 dakikada bir (ultra mod)** olarak ayarlanmış GPS kayıt sıklığı, tek frekanslı GPS (güç tasarrufu) etkin şekilde 140 saate kadar kesintisiz egzersiz.

**Akıllı saat modu:** Kesintisiz kalp atış hızı takibi ve telefon bildirimleri etkin bir şekilde kullanıldığında saat modunda 10 güne kadar dayanır.



Saatinizde [Ekran Sürekli Açık](#) özelliğini etkin tuttuğunuzda pil tüketiminiz daha hızlı olur.

Daha fazla bilgi için [Polar Grit X2 Pro'nun pil ömrü nedir?](#) başlıklı destek makalesine bakın.

#### Çalışma sıcaklığı:

-20 °C ila +50 °C/-4 °F ila 122 °F

#### Saat malzemeleri:

##### Polar Grit X2 Pro:

Cihaz: Safir cam ekran, Paslanmaz çelik, PA11+30GF, PA, TPC, Alüminyum, Safir OHR Lens

Silikon bileklik: Silikon, Paslanmaz çelik toka, Paslanmaz çelik yaylı pimler

##### Polar Grit X2 Pro Titan:

Cihaz: Safir cam ekran, Titanyum, PA11+30GF, PA, TPC, Alüminyum, Safir OHR Lens

Deri bileklik: Vegetable tanned deri, Mantar iç astar, Polyester, Likra (Spandeks, lateks içermez), Paslanmaz çelik toka, Paslanmaz çelik yaylı pimler



Silikon bileklik: Silikon, Paslanmaz çelik toka, Paslanmaz çelik yaylı pimler

#### **Tamamlayıcı bileklik malzemeleri:**

[Polar Aksesuarları](#)'na göz atın.

#### **USB kablo malzemeleri:**

PA, N52 NdFeB (çinko kaplama), Pirinç 6801 (altın kaplama), TPE, Cırt Cırt, PBT, Pirinç

#### **GPS hassasiyeti:**

Mesafe  $\pm$ %2

Ortalama rota hassasiyeti: 5 m (çift frekanslı GPS)

Bu değerler, uydu görüşünü engelleyen binaların veya ağaçların olmadığı açık alanlardaki uydu koşullarında elde edilir. Kentsel veya ormanlık alanlarda bu değerler elde edilebilse de zaman zaman değişkenlik gösterebilir.

#### **GPS kayıt sıklığı**

1 saniye ([Güç tasarrufu ayarlarında](#) 1 veya 2 dakika olarak değiştirilebilir.)

#### **Rakım duyarlılığı:**

1 m

#### **Tırmanış/İniş duyarlılığı:**

5 m

#### **Maksimum rakım:**

9.000 m / 29.525 ft

#### **Kalp atış hızı ölçüm aralığı:**

15-240 bpm

#### **Mevcut hız gösterim aralığı:**

0-399 km/s 247,9 mil/sa

#### **Su geçirmezlik:**

WR100, en fazla 100 m

#### **Ekran**

AMOLED 1,39 inç 454x454

Kablosuz Bluetooth® teknolojisi kullanılır.

Radyo ekipmanı 2,402 ila 2,480 GHz ISM frekans bantlarında ve 5 mW maksimum güçte çalışır.

Polar Elixir biyoalgılama teknolojisi, ölçüm hassasiyetini artırmak amacıyla cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygulayarak cihazın devreleriyle cildinizin temasını kontrol eder.

## **POLAR FLOWSYNC YAZILIMI**

FlowSync yazılımını kullanmak için Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresine göz atın.

## **POLAR FLOW MOBİL UYGULAMA UYUMLULUĞU**

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresine göz atın.

## POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Polar ürünlerinin çoğu yüzerken takılabilir. Ancak bu ürünler dalış aracı değildir. Su geçirmezlik özelliğini korumak için su altındayken cihaz düğmelerine basmayın.

**Bilekten kalp atış hızı ölçümü özellikli Polar cihazları** yüzerken ve banyoda kullanım için uygundur. Yüzdüğünüz sırada bilek hareketlerinizden etkinlik verilerinizi toplamaya devam ederler. Öte yandan testlerimiz sonucunda bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını tespit ettik. Bu nedenle yüzme egzersizi için bilekten kalp atış hızı ölçümünü önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncına işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** ya da **IEC60529 standartlarına göre test edilmiştir**. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki işaret	Su sıçramaları, yağmur damlları vb.	Banyoda kullanım ve yüzme	Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)	Aletli dalış (dalış tüpüyle)	Su geçirmezlik özellikleri
IPX7 su geçirmezliği	Tamam	-	-	-	Basıncılı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	Tamam	Tamam	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmezlik 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygundur	Tamam	Tamam	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	Tamam	Tamam	Tamam	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

## YASAL BİLGİLER



Bu ürün, 2014/53/AB, 2011/65/AB ve 2015/863/AB sayılı Direktiflere uygundur. Her ürüne ilişkin ilgili Uygunluk Bildirimi ve diğer düzenleyici bilgiler [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information) adresinde mevcuttur.



Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve atık elektrikli ve elektronik ekipmanlara (AEEE) ilişkin 2012/19/AB sayılı Avrupa Parlamentosu ve Konsey Direktifinin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pillerin/akümülatörlerin, piller ve atık pillere ilişkin 12 Temmuz 2023 tarihli ve 2023/1542 sayılı Avrupa Parlamentosu ve Konsey Direktifinin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak elden çıkarılmalıdır. Polar ayrıca Avrupa Birliği dışındaki ülkelerde atıkların çevre ve insan sağlığına etkilerini en aza indirmek için yerel atık imhası yönetmeliklerine uyulmasını ve mümkün olduğunda ürünler için elektronik cihazların ayrı toplanmasını ve piller ve akümülatörler için pillerin ve akümülatörlerin ayrı toplanmasını teşvik eder.

Grit X2 Pro'ye özel yasal etiketleri görmek için **Ayarlar > Saatiniz hakkında** adımlarını izleyin.

## SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı uluslararası garanti sağlar. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünler için garanti Polar Electro, Inc. tarafından sağlanır.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (ör. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti ayrıca ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zarar, kayıp, masraf veya harcamaları kapsamaz.
- Garanti ikinci el olarak satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından sağlanan garanti, müşterinin yürürlükteki ilgili ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki temel haklarını ve satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı olan haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından pazarlamaya sunulduğu ülkeler ile sınırlı tutulacaktır.

Polar Electro Oy tarafından üretilmiştir. Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandiya [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy, ISO 9001:2015 sertifikalı bir şirkettir.

© 2024 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Bu kılavuzun hiçbir kısmı öncesinde Polar Electro Oy'un yazılı izni olmadan herhangi bir biçim veya şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzunda veya ürünün ambalajında bulunan isim ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya ürünün ambalajında bulunan ® simgesi ile gösterilen isim ve logolar Polar Electro Oy'un kayıtlı ticari markalarıdır. Windows Microsoft Corporation şirketinin ve Mac OS Apple Inc. şirketinin kayıtlı ticari markasıdır. Bluetooth® kelime işareti ve logoları Bluetooth SIG, Inc. şirketine ait kayıtlı ticari markalardır. Bu işaretler Polar Electro Oy tarafından lisans altında kullanılır.

## SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzdaki materyaller sadece bilgi amaçlıdır. Kılavuzda tanımlanan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy, bu kılavuzla ve burada belirtilen ürünlerle ilgili herhangi bir beyanda ya da garantide bulunmamaktadır.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzda açıklanan ürünlerin veya malzemelerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili olan hiçbir doğrudan, dolaylı, tesadüfi, arızı veya özel zarardan, kayıptan, masraftan veya harcamadan sorumlu olmayacaktır.

1.0 TR 03/2024