Polar Pacer Pro

KASUTUSJUHEND

SISUKORD

Sisukord **2**
Polar Pacer Pro kasutusjuhend **8**
Tutvustus 8
Kasuta oma Pacer Prod maksimaalselt. 9
Polar Flow' rakendus 9
Polar Flow' võrguteenus 9
Alustamine **10**
Kella seadistamine 10
Variant A: seadistamine mobiilseadme ja Polar Flow' rakendusega 10
Variant B: arvutis seadistamine 11
Variant C: kellast seadistamine 11
Nuppude funktsioonid ja randmeliigutused 11
Kellaaja vaade ja menüü 12
Treeningu valikurežiim 12
Treeningu ajal 12
Taustvalguse aktiveerimise liigutus 12
Kellakuvad 12
Menüü 18
Mobiilseadme ühendamine kellaga 21
Enne mobiilseadme ühendamist 22
Mobiilseadme ühendamine 22
Ühenduse kustutamine 22
Püsivara värskendamine 23
Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga 23
Arvutiga värskendamine 23
Sätted **24**
Üldsätted 24
Ühendamine ja sünkroonimine 24
Rattasätted 24
Pidev südame löögisageduse jälgimine 24
Lennurežiim 25
Taustvalguse eredus 25
Režiim „Mitte segada“ 25
Mobiiltelefoniteatised 25
Muusika juhtnupud 25
Mõõtühikud 25
Keel 25
Passiivsushoiatus 25
Värinad 25
Käelisus 25
Satelliitide positsioneerimine 25
Kella tutvustus 26
Vaadete valimine 26
Kellakuva sätted 27
Kellaaeg ja kuupäev 28
Aeg 28
Kuupäev 28
Kuupäevavorming 29
Nädala alguspäev 29
Kehalised sätted 29
Kehakaal 29
Pikkus 29
Sünniaeg 29

Sugu 29
Treeningu ajalugu 29
Aktiivsuseesmärk 30
Soovitud unekestus 30
Maksimaalne südame löögisagedus 30
Südame löögisagedus puhkeolekus 30
VO2max 31
Ekraani ikoonid 31
Taaskäivitamine ja lähtestamine 31
Kella taaskäivitamine 31
Kella tehasesätete lähtestamine 32
Tehasesätete lähtestamine FlowSynci kaudu 32
Tehasesätete lähtestamine kella kaudu 32
Treenimine 33
Randmelt mõõdetav südame löögisagedus 33
Kuidas kella kanda, kui soovite mõõta südame löögisagedust või jälgida und 33
Kuidas kella kanda, kui te ei mõõda südame löögisagedust ega jälgi und/öist taastumist 34
Treeningukorra alustamine 34
Planeeritud treeningukorra alustamine 35
Multispordi treeningukorra alustamine 35
Kiirmenüü 36
Treeningu ajal 39
Treeninguvaadete sirvimine 39
Taimerite määramine 40
Intervallitaimer 41
Pöördloendusega taimer 41
Südame löögisageduse, kiirus- või võimsustsooni lukustamine 41
Südame löögisageduse tsooni lukustamine 42
Kiiruse/tempo tsooni lukustamine 42
Võimsustsooni lukustamine 42
Ringiaja salvestamine 42
Spordiala vahetamine mitmest spordialast koosneva treeningukorra ajal 42
Eesmärgiga treenimine 42
Etapi muutmine etappidega treeningu ajal 43
Treeningueesmärgiga seotud teabe vaatamine 43
Teavitused 43
Treeningu peatamine/lõpetamine 43
Treeningu kokkuvõte 43
Pärast treeningut 43
Treeninguandmed Polar Flow' rakenduses 46
Treeninguandmed Polar Flow' võrguteenuses 46
Funktsioonid 48
Smart Coaching 48
Training Load Pro 48
Kardiokoormus 48
Tajutud koormus 49
Lihaskoormus 49
Üksiku treeningukorra treeningkoormus 49
Pingutus ja taluvus 50
Kardiokoormuse olek 50
Kardiokoormuse olek sinu kellas 50
Pikaajaline analüüs Flow' rakenduses ja võrguteenuses 51
FuelWise™ 52
Fuelwise'i abil treenimine 53
Nutikas süsivesiku meeldetuletus 53
Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus 54
Joogi meeldetuletus 54
Jooksuvõimekuse test 55

Testi tegemine 55
Testi tulemused 56
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses 57
Rattavõimekuse test 59
Testi tegemine 59
Testi tulemused 60
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses 61
Kõndimistest 62
Testi tegemine 62
Testi tulemused 63
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses 63
Jooksuvõimsuse mõõtmine randmelt 64
Jooksuvõimsus ja lihaskoormus 64
Jooksuvõimsuse andmete kuvamine kellas 64
Polari jooksuprogramm 66
Polari jooksuprogrammi loomine 66
Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine 67
Edusammude jälgimine 67
Running Index 67
Lühiajaline analüüs 68
Pikaajaline analüüs 68
Treeningu kasu 69
Nutikad kalorid 70
Pidev südame löögisageduse jälgimine 71
Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon sinu kellas 71
Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine 72
Aktiivsuseesmärk 72
Aktiivsusandmed kella ekraanil 72
Passiivsushoiatus 73
Aktiivsusandmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas 73
Aktiivsusjuhend 73
Aktiivsuse kasu 74
Taastumise mõõtmise funktsioon Nightly Recharge™ 75
ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses 77
Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses 77
Treeninguteks 78
Une parandamiseks 78
Energiataseme reguleerimiseks 78
Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ 79
SleepWise™ 83
Igapäevane unest saadav energia 83
Nädala uni 86
Teaduslik taust 88
Juhendatud hingamisharjutus Serene™ 89
Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega 90
Enne testi 91
Testi tegemine 91
Testi tulemused 91
Kehalise võimekuse klassid 91
Mehed 91
Naised 92
VO2max 92
Igapäevane treeningujuhis FitSpark™ 92
Treeningu ajal 94
Satelliitide positsioneerimine 95
Abistatav GPS 96
A-GPSi aegumiskuupäev 96
Teekonnajuhised 96

Teekonna- ja kõrguseprofiilid ... 96
Plaanitud teekondade kogutõus ja -laskumine ... 97
Teekonna lisamine kella ... 97
Teekonnajuhistega treeningukorra alustamine ... 97
Suurendus ja vähendus ... 98
Teekonna muutmine käigu pealt ... 98
Tagasi algusesse ... 98
Võistlustempo ... 98
Strava Live Segments ... 99
Strava ja Polar Flow' kontode ühendamine ... 99
Strava lõikude importimine Polar Flow' kontole ... 99
Treeningukorra alustamine funktsiooniga Strava Live Segments ... 99
Hill Splitter™ ... 101
Hill Splitteri vaate lisamine spordiprofiilile ... 101
Hill Splitteri abil treenimine ... 101
Hill Splitteri kokkuvõte ... 102
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses ... 103
Komoot ... 105
Komooti ja Polar Flow' kontode ühendamine ... 106
Komooti teekondade sünkroonimine sinu kellaga ... 106
Treeningukorra alustamine komooti teekonnaga ... 107
Südame löögisageduse tsoonid ... 108
Kiirustsoonid ... 108
Kiirustsoonide sätted ... 108
Kiirustsoonidel põhinevad treeningueesmärgid ... 108
Treeningu ajal ... 108
Pärast treeningut ... 108
Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine ... 108
Randmepõhine sammusageduse mõõtmine ... 109
Energiaallikad ... 109
Energiaallikate kokkuvõte ... 109
Üksikasjalik analüüs Flow mobiilirakenduses ... 109
Ujumisandmed ... 111
Basseinis ujumine ... 111
Basseinipikkuse määramine ... 111
Avaveeujumine ... 111
Südame löögisageduse mõõtmine vees ... 112
Ujumistreeningu alustamine ... 112
Ujumistreeningu ajal ... 112
Pärast ujumistreeningut ... 112
Baromeeter ... 113
Kompass ... 114
Kompassi kasutamine treeningukorra ajal ... 114
Ilm ... 115
Spordiprofiilid ... 117
Mobiiltelefoniteatised ... 117
Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine ... 117
Režiim „Mitte segada“ ... 118
Teavituste vaatamine ... 118
Muusika juhtnupud ... 118
Kellakuval ... 118
Treeningu ajal ... 118
Südame löögisageduse anduri režiim ... 119
Südame löögisageduse anduri režiimi sisselülitamine ... 119
Südame löögisageduse jagamise peatamine ... 119
Energiasäästu sätted ... 119
Vahetatavad randmerihmad ... 121
Kellarihma vahetamine ... 121

Randmerihma adapter ... 122
Adapterite kinnitamine kella külge ... 122
Randmerihma kinnitamine adapteri külge ... 122
Ühilduvad andurid ... 122
Südame löögisageduse andur Polar H10 ... 122
Polar Verity Sense ... 123
Polari jooksuandur Bluetooth® Smart ... 123
Polari kiirusandur Bluetooth® Smart ... 123
Polari väntamissageduse andur Bluetooth® Smart ... 123
Teiste tootjate võimsusandurid ... 123
Andurite ühendamine kellaga ... 124
Südame löögisageduse anduri ühendamine kellaga ... 124
Sammuanduri ühendamine kellaga ... 124
Sammuanduri kalibreerimine ... 124
Jalgrattaanduri ühendamine kellaga ... 124
Rattasätted ... 125
Rehvimõõdu mõõtmine ... 125
Jalgratta võimsusanduri kalibreerimine ... 126
Ühenduse kustutamine ... 126
Polar Flow ... 127
Polar Flow rakendus ... 127
Treeningute andmed ... 127
Aktiivsuse andmed ... 127
Uneandmed ... 127
Spordiprofiilid ... 127
Piltide jagamine ... 127
Flow rakenduse kasutuselevõtmine ... 127
Polar Flow' võrguteenus ... 128
Päevik ... 128
Aruanded ... 128
Programmid ... 128
Spordiprofiilid Polar Flow's ... 128
Spordiprofiili lisamine ... 129
Spordiprofiilide redigeerimine ... 129
Treeningute planeerimine ... 131
Treeningplaani koostamine hooajaplaanija abil ... 131
Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' võrguteenuses ... 132
Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine ... 133
Eesmärkide sünkroonimine kellaga ... 134
Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' rakenduses ... 134
Lemmikud ... 136
Treeningueesmärgi lisamine lemmikutesse ... 136
Lemmiku muutmine ... 137
Lemmiku eemaldamine ... 137
Sünkroonimine ... 137
Flow' mobiilirakendusega sünkroonimine ... 137
Flow' võrguteenusega sünkroonimine FlowSynci kaudu ... 137
Oluline teave ... 139
Aku ... 139
Aku laadimine ... 139
Aku laadimine treeningu ajal ... 140
Aku olek ja teavitused ... 140
Aku oleku sümbol ... 140
Aku teavitused ... 140
Kella hooldamine ... 140
Kella puhastamine ... 140
Optilise südame löögisageduse anduri hooldamine ... 141
Hoidmine ... 141

Teenindus 141
Ettevaatusabinõud 141
Häired treeningu ajal 141
Tervis ja treenimine 142
Hoiatus: hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas 142
Kuidas Polari tooteid turvaliselt kasutada? 143
Tehnilised andmed 143
Pacer Pro 143
Polar FlowSynci tarkvara 145
Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus 145
Polari toodete veekindlus 145
Regulatiivne teave 146
Polari piiratud rahvusvaheline garantii 146
Vastutuse välistamine 147

POLAR PACER PRO KASUTUSJUHEND

Kasutusjuhend aitab sul uue kellaga lähemalt tutvuda. Juhendvideod ja korduma kippuvad küsimused leiad veebilehelt support.polar.com/en/pacer-pro.

TUTVUSTUS

Õnnitleme teid uue Polar Pacer Pro ostu puhul!

Polar Pacer Pro on uue põlvkonna jooksukell tõsisteks tulemusteks. Sellel on uue disainiga sisseehitatud antenn, mis hõlbustab GPS-jälgimist, võimsad treeninguvahendid ning isikustatud taastumis- ja unerakendused, mis suurendavad su võimalusi saada paremaks jooksjaks. Ülikerge konstruktsioon, ere ekraan ja baromeeter aitavad sul rakendada su jõudu, et muuta iga jooks heaks jooksuks.

- Ülikerge konstruktsioon: Parima mugavuse ja optimaalsete tulemuste saavutamiseks on see napp, õhukese kerge korpusega, alumiiniumraamiga ja hästi haaratavate nuppudega.
- Täiustatud protsessor: Kiirema, sujuvama ja võimsama jõudluse ning ekraani üleminekute heaks.
- Värviline MIP-ekraan: õhema klaasiga ja täiustatud taustvalguse funktsiooniga ekraani parema kontrastsuse, selguse ja vaadatavuse heaks mis tahes päevaajal.

Tänu jooksuvõimekuse testile saad teada oma praeguse jooksuvõimekuse ning kohandada oma südame löögisagedust, kiirust ja võimsustsoone, nii et kasutad oma jooksutrenne alati kõige paremini ära. Testiga saad teada ka oma maksimaalse südame löögisageduse. Jälgi oma jooksutulemuste arengut täiustatud jooksufunktsioonide, näiteks jooksuindeksi Running Index ja jooksuprogrammide abil.

Jooksuvõimsuse mõõtmisel randmelt jälgitakse reaalajas sinu jooksu igal lõigul nõutavat pingutust, tänu millele on see äärmiselt kasulik vahend sprintide ja lühiintervallide puhul. Saad vaadata oma mehaanilist energiaväljundit vattides – kas jooksed siis tasasel maastikul või tõused mööda järsku nõlva. Oma aeroobse võimekuse arengu jälgimiseks saad kasutada kõndimistesti. See on lihtne, ohutu ja kerge korrata. Rattavõimekuse test võimaldab kohandada oma võimsustsoone ja teatab sulle sinu isikliku funktsionaalse lävivõimsuse.

Et treenida täpselt paraja koormusega ja saavutada parimaid tulemusi, kasuta funktsiooni Training Load Pro. Kasutage treeningu ajal energiataseme hoidmiseks uut nutikat energiataasteabilist FuelWise™. FuelWise™ tuletab meelde energia taastamise vajadust ja aitab pika treeningu ajal hoida piisavat energiataset. See näitab, kuidas keha kasutab treeningu ajal erinevaid energiaallikaid. Sinu energiakasutus jaotatakse süsivesikuteks, valkudeks ja rasvadeks.

Marsruudi ja kõrguse profiilid aitavad sul oma tulevast seiklust paremini visandada ja näha marsruudi edenemist. Marsruudi ja kõrguse profiilide abil saad teada oma praeguse asukoha, kui palju oled tõusnud või laskunud ja kui palju on sul veel minna. Funktsiooniga Hill Splitter™ saad teada, kuidas oma treeningukorra üles- ja allamäge lõikudes sooritasid. Hill Splitter tuvastab automaatselt kõik tõusud ja langused, kasutades sinu kiiruse, distantsi ja kõrguse andmeid. Muuda oma jooksud ja sõidud funktsiooni Strava Live Segments abil põnevamaks. Saa märguandeid lähedalasuvate segmentide kohta, vaata reaalajas sooritusandmeid segmendi ajal ja vaata tulemusi kohe pärast lõpetamist. Kolmanda osapoole rakendusega komoot saad planeerida endale marsruudi koos kõigi seiklustega ja importida marsruudi hõlpsalt kella ning lasta täpsetel juhistel hoida sind õigel teel.

Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon mõõdab sinu südame löögisagedust ööpäev läbi. Koos ööpäevase aktiivsuse jälgimisega annab see su päevasest aktiivsusest täieliku ülevaate. Nightly Recharge™ on öise taastumise mõõtmise funktsioon, mis näitab, kui hästi sa oma päevastest tegevustest taastud. Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ jälgib sinu unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), annab unest ülevaate ja arvutab arvulise uneskoori. Treeningujuhis FitSpark™ tagab, et oled radade vallutamiseks alati valmis, tänu igaks päevaks pakutavatele valmistreeningutele, mis põhinevad sinu taastumisel, valmisolekul ja treeningu ajalool. Kell aitab sul juhendatud hingamisharjutuse Serene™ abil lõdvestuda ja stressi leevendada.

Südame löögisageduse anduri režiimi abil saad muuta oma Polar Pacer Pro hõlpsalt südame löögisageduse anduriks ning jagada oma südame löögisagedust teiste Bluetooth-seadmetega, näiteks treeningurakenduste, jõusaalivarustuse või

rattakompuutritega. Samuti saad oma Pacer Prod kasutada Polar Clubi treeningtundides, et edastada oma südame löögisagedus Polar Clubi süsteemi. Kellal Polar Pacer Pro on ka olulised nutikellafunktsioonid: muusika juhtnupud, ilmateade ja mobiiltelefoniteatised. Lemmikspordialasid saad kella lisada võrguteenuses Polar Flow. Polar Pacer Pro toetab üle 130 erinevat spordiala. Samuti saad iga spordiprofiili sätteid kohandada vastavalt oma soovile. Tänu vahetatavatele randmerihmadele saad sobitada oma kella mis tahes olukorra ja stiiliga.

Parema kasutatavuse tagamiseks arendame oma tooteid pidevalt. Uusimate funktsioonide nautimiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks värskenda püsivara alati, kui uus versioon on saadaval. Püsivara värskendused parandavad sinu kella funktsionaalsust täiustuste abil.

KASUTA OMA PACER PROD MAKSIMAALSELT.

Liitu Polari ökosüsteemiga ja võta oma kellast maksimum.

POLAR FLOW' RAKENDUS

Laadi Polar Flow' rakendus alla rakendusepoest App Store® või Google Play™. Pärast treeningut sünkrooni kell Flow' rakendusega ning saad oma tulemuste ja edusammude kohta kohest tagasisidet. Flow' rakenduses näed ka seda, kui aktiivne oled päeva jooksul olnud, kuidas su keha öö jooksul treeningust ja pingest taastus ning kui hästi sa magasid. Funktsiooni Nightly Recharge automaatsete öiste mõõtmiste ja muude mõõdetud parameetrite alusel saad Flow' rakenduses isiklikke treeningunõuandeid ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset.

POLAR FLOW' VÕRGUTEENUS

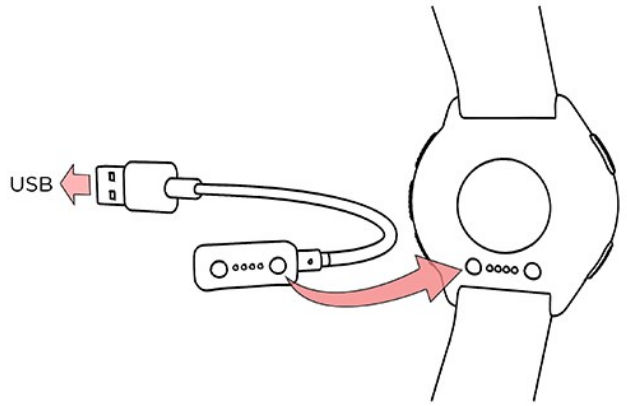
Saad treeninguandmed sünkroonida võrguteenusega Polar Flow kas rakenduse Flow' või arvutitarkvara FlowSync abil. Võrguteenuses saad plaanida treeninguid, jälgida oma edusamme, vaadata juhiseid ning analüüsida üksikasjalikult oma treeningute tulemusi, aktiivsust ja und. Jaga oma saavutusi sõpradega, leia uusi treeningukaaslasi ja lase sotsiaalmeedia treeningukogukondadel end innustada.

Kõik selle leiad aadressilt flow.polar.com.

ALUSTAMINE

KELLA SEADISTAMINE

Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks ühenda see võrgutoitel USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades spetsiaalset kaasasolevat kaablit. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale. Palun pane tähele, et laadimissümboli ekraanile ilmumiseks võib kuluda veidi aega. Soovitame sul enne kella kasutuselevõtmist akut laadida. Üksikasjalikumat teavet aku laadimise kohta leiad jaotisest Aku.



Kella seadistamiseks vali keel ja eelistatud seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust: sirvi nuppude ÜLES/ALLA abil sulle mugavaimate valikuteni ja valiku kinnitamiseks vajuta nuppu OK.

A. **Telefonist**: telefonist seadistamine on mugav, kui sul puudub juurdepääs USB-liidesega arvutile, aga see võib võtta kauem aega. See meetod eeldab internetiühendust.

B. **Arvutist**: arvutis seadistamine on kiirem ja võimaldab samal ajal kella laadida, kuid sul peab olema käepärast arvuti. See meetod eeldab internetiühendust.

> Soovitame kasutada varianti A või B. Saad korraga sisestada kõik täpsete treeninguandmete saamiseks vajalikud kehalised näitajad. Lisaks saad valida keele ja hankida oma kellale uusima püsivara.

C. **Kellast**: kui sul ei ole kohe käepärast ühilduvat mobiilseadet ega internetiühendusega arvutit, saad seadistamist alustada kellast. **Palun võta arvesse, et kellast seadistamise korral ei ole su kell veel Polar Flow'ga ühendatud. Kella püsivara värskendused on saadaval üksnes Polar Flow' kaudu.** Et oma uut kella ja Polari unikaalseid funktsioone täiel määral nautida, on oluline, et teeksid seadistused hiljem Polar Flow' võrguteenuses või Polar Flow' mobiilirakenduses, järgides variandi A või B juhiseid.

VARIANT A: SEADISTAMINE MOBIILSEADME JA POLAR FLOW' RAKENDUSEGA

> Palun võta arvesse, et ühendada tuleb Flow' rakenduses, **MITTE mobiilseadme Bluetoothi sätete kaudu**.

1. Veendu, et mobiilseade on internetiga ühendatud, ning lülita Bluetooth sisse.
2. Laadi App Store'ist või Google Playst alla Polar Flow' rakendus.
3. Ava Flow' rakendus oma mobiilseadmes.
4. Flow' rakendus tuvastab sinu kella ja palub sul see rakendusega ühendada. Puuduta nuppu Start.
5. Kui mobiilseadme ekraanile ilmub kinnitusteade **Bluetoothiga ühendamise taotlus**, kontrolli, kas mobiilseadme ekraanil kuvatav kood vastab sinu kella ekraanil kuvatavale koodile.
6. Nõustu mobiilseadme ekraanil kuvatava Bluetoothiga ühendamise taotlusega.
7. Kinnita PIN-kood kella ekraanil nupuga OK.

8. Kui ühendamine on lõpetatud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendatud**.
9. Logi sisse oma Polari kontoga või loo uus konto. Me juhendame sind rakenduse kasutajaks registreerumisel ja seadistamisel.

Kui oled seadistamise lõpetanud, puuduta nuppu Salvesta ja sünkrooni ning sätted sünkroonitakse kellaga.

Kui sul palutakse püsivara värskendada, ühenda kell vooluvõrku, et toiming kulgeks tõrgeteta, ja seejärel nõustu värskendamisega.

VARIANT B: ARVUTIS SEADISTAMINE

1. Mine aadressile flow.polar.com/start ning laadi alla ja installi oma arvutisse andmeedastustarkvara Polar FlowSync.
2. Logi sisse oma Polari kontoga või loo uus konto. Ühenda kell spetsiaalse kaasasoleva kaabli abil arvuti USB-liidesesse. Me juhendame sind võrguteenuse Polar Flow kasutajaks registreerumisel ja seadistamisel.

VARIANT C: KELLAST SEADISTAMINE

Sätete määramiseks kasuta nuppe ÜLES/ALLA ja valikute kinnitamiseks vajuta nuppu OK. Kui soovid mingil hetkel tagasi minna ja sätteid muuta, vajuta nuppu TAGASI, kuni jõuad sätteni, mida soovid muuta.

Kellast seadistamise korral ei ole sinu kell veel Polar Flow' võrguteenusega ühendatud. Kella püsivara värskendused on saadaval üksnes Polar Flow' kaudu. Et oma uut kella ja funktsiooni Polar Smart Coaching unikaalseid võimalusi täiel määral nautida, on oluline, et teeksid seadistused hiljem Polar Flow' võrguteenuses või Flow' mobiilirakenduses, järgides variandi A või B juhiseid

NUPPUDE FUNKTSIOONID JA RANDMELIIGUTUSED

Sinu kellal on viis nuppu, millel on kasutustingimustest sõltuvalt erinevad funktsioonid. Allolevast tabelist saad vaadata, millised funktsioonid nuppudel erinevates režiimides on.

Kellaaja vaade ja menüü

VALGUS	TAGASI	OK	ÜLES/ALLA
Taustvalguse sisselülitamine	Menüüsse sisenemine	Ekraanil kuvatava valiku kinnitamine	Kellaaja vaates kellakuva muutmine
Kellaaja vaates vajutamisel kuvatakse aku oleku sümbol	Eelmisele menüütasemele naasmine	Nupu allhoidmisel sisenetakse treeningu valikurežiimi	Valikute sirvimine
Nupu allhoidmisel nuppude lukustamine	Sätete muutmata jätmine	Kellakuval oleva teabe üksikasjade vaatamine	Valitud väärtuse muutmine
	Valikute tühistamine		
	Nupu allhoidmisel naastakse menüüst kellaaja vaatesse		
	Kellaaja vaates nupu allhoidmisel alustatakse ühendamist ja sünkroonimist		

Treeningu valikurežiim

VALGUS	TAGASI	OK	ÜLES/ALLA
Taustvalguse sisselülitamine	Kellaaja vaatesse naasmine	Treeningukorra alustamine	Spordialade sirvimine
Nupu allhoidmisel nuppude lukustamine			
Kiirmenüüsse sisenemine			

Treeningu ajal

VALGUS	TAGASI	OK	ÜLES/ALLA
Taustvalguse sisselülitamine	Nupu ühekordsel vajutamisel treening peatatakse	Ringiaja salvestamine	Treeninguvaate muutmine
Nupu allhoidmisel nuppude lukustamine	Nupu allhoidmisel treening lõpetatakse	Treeningu jätkamine	

TAUSTVALGUSE AKTIVEERIMISE LIIGUTUS

Taustvalgus lülitub automaatselt sisse, kui keerad kella vaatamiseks rannet.

KELLAKUVAD

Kellakuvadel kuvatakse peale kellaaja ka mitmesugust muud teavet. Kellakuvalt saad kiiresti kõige õigeaegsemat ja asjakohasemat teavet. Saad ise valida, milliseid kellakuvasid ekraani kellaajavaates kuvatakse.

Vali **Sätted** > **Vaadete valimine** ja vali kas **Ainult kellaaeg**, **Päevane aktiivsus**, **Kardiokoormuse olek**, **Praegune südame löögisagedus**/**Pidev HR-i jälgimine**, **Viimased treeningukorrad**, **Nightly Recharge**/**Eelmise öö uni**, **FitSparki treeningujuhis**, **Ilm**, **Nädala kokkuvõte**, **Sinu nimi** ja **Muusika juhtnupud**.

Kellakuvade sirvimiseks keri nuppude ÜLES ja ALLA abil üles-alla ning üksikasjalikuma vaate avamiseks vajuta nuppu OK.

Saad valida analoog- ja digitaalkuva vahel ning kohandada kella stiili ja värvi. Lisateavet leiad jaotisest Kellakuva sätted.

Ainult kellaaeg

Tavaline kellakuva koos kellaaja ja kuupäevaga.

Päevane aktiivsus

Kellakuva ümbritsev aktiivsusrõngas ning kellaaja ja kuupäeva all olev protsentarv näitavad, kui lähedal oled oma päevase aktiivsuseesmärgi saavutamisele. Kui oled aktiivne, värvub rõngas helesiniseks.

Kui avad üksikasjalikuma vaate, kuvatakse lisaks järgmised aktiivsuseandmed:

- Seni tehtud sammud. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ja muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.
- Aktiivne aeg näitab ära sinu tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivse aja.
- Treeningu käigus põletatud kalorid, aktiivsus ja põhiainevahetuse määr (minimaalne ainevahetus, mida inimene elus püsimiseks vajab).

Lisateavet leiad jaotisest Ööpäevane aktiivsuse jälgimine.

Kardiokoormuse olek

Kardiokoormuse oleku abil võrreldakse sinu lühiajalist treeningkoormust (**pingutust**) ja pikaajalist treeningkoormust (**taluvust**) ning selle alusel öeldakse, kas sinu kardiokoormuse olek on alatreeniv, säilitav, arendav või ülekoormav.

Lisaks kuvatakse üksikasjade avamisel sinu kardiokoormuse oleku, pingutuse ja taluvuse arvväärtus ning kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus.

- Kardiokoormuse oleku arvväärtus saadakse pingutuse jagamisel taluvusega.
- **Pingutus** näitab, kui palju oled end hiljuti treeningutel pingutanud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist kardiokoormust.
- **Taluvus** kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks.See näitab sinu viimase 28 päeva keskmist päevakoormust.
- Kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus

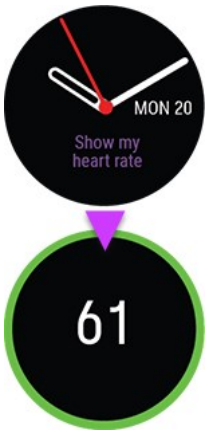
Lisateavet leiad jaotisest Training Load Pro.

Südame löögisagedus

Südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni kasutamisel mõõdab kell pidevalt sinu südame löögisagedust ja kuvab seda südame löögisageduse kellakuval.

Saad kontrollida oma päeva kõrgeimat ja madalaimat südame löögisageduse näitu ning ka seda, milline oli eelmise öö madalaim südame löögisageduse näit. Saad südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni lülitada sisse või välja, valides **Sätted** > **Üldsätted** > **Pidev HR-i jälgimine**.

Lisateavet leiad jaotisest Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon.



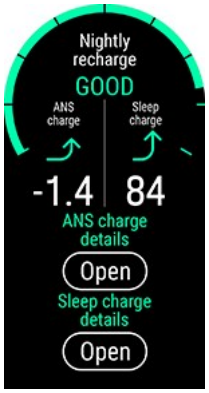
Kui sa ei kasuta **pideva südame löögisageduse jälgimise** funktsiooni, saad siiski oma südame löögisagedust kiiresti kontrollida, ilma treeningukorda alustamata. Lihtsalt pinguta randmerihma, vali südame löögisageduse kellakuva, vajuta nuppu OK ja kell kuvab hetkega su südame löögisageduse. Südame löögisageduse kellakuvale naasmiseks vajuta nuppu TAGASI.

Viimased treeningukorrad

Saad vaadata, kui palju aega on viimasest treeningukorrast möödunud ja millise spordialaga oli tegu.

Kui avad üksikasjalikuma vaate, kuvatakse lisaks viimase 14 päeva treeningukordade kokkuvõtted. Vali nuppude ÜLES/ALLA abil treeningukord, mille kokkuvõtet soovid vaadata, ja kokkuvõtte avamiseks vajuta nuppu OK. Lisateavet leiad jaotisest Treeningu kokkuvõte.

Nightly Recharge / Eelmise öö uni



Hommikul ärgates saad vaadata oma Nightly Recharge'i ehk öise taastumise olekut. Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi su keha öösel taastus. Nightly Recharge'i olek põhineb kahel komponendil: kuidas magasid (une olek) ja kui hästi rahunes sinu autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel (ANS-i olek).

> See funktsioon on vaikimisi välja lülitatud. Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni seeshoidmisel tühjeneb aku kiiremini. Funktsiooni Nightly Recharge toimimiseks peab olema lubatud pidev südame löögisageduse jälgimine. Kui soovid funktsiooni Nightly Recharge kasutada, kuid säästa seejuures akut, kasuta südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni ainult öösiti.

Lisateavet leiad jaotistest Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™ ja Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™.

Treeningujuhis FitSpark

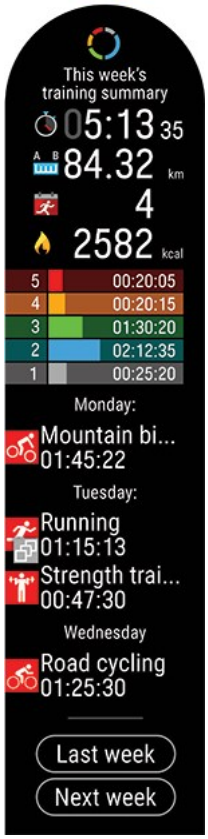
Sinu kell pakub sulle kõige sobivamaid treeningu eesmärke, mis põhinevad sinu treeninguajalool, füüsilise võimekuse tasemel ja taastumisseisundil. Kõigi soovitatud treeningu eesmärkide vaatamiseks vajuta nuppu OK. Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks vali üks soovitatud treeningu eesmärkidest.

Lisateavet leiad jaotisest Igapäevane treeningujuhis FitSpark™.

Saad käesoleva päeva tunniprognoosi vaadata otse randmelt. Põhjalikumate ilmaandmete, sealhulgas tuule kiiruse, tuule suuna, õhuniiskuse, sademete tõenäosuse, järgmise päeva 3 tunni ja ülejärgmise päeva 6 tunni ilmaprognoosi vaatamiseks vajuta nuppu **OK**.

Lisateavet leiad jaotisest Ilm.

Nädala kokkuvõte



Saad ülevaate oma treeningnädalast. Ekraanil kuvatakse su nädalase treeningu koguaeg, mis on jagatud erinevateks treeningutsoonideks. Üksikasjaliku teabe vaatamiseks vajuta nuppu OK. Sulle kuvatakse distants, treeningukorrad, põletatud kalorite koguhulk ja igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aeg. Lisaks saad vaadata eelmise nädala kokkuvõtet ja üksikasjalikke andmeid ning järgmiseks nädalaks planeeritud treeningukordi.

Kindla treeningukorra üksikasjaliku teabe vaatamiseks keri alla ja vajuta nuppu OK.

Sinu nimi

Kuvatakse kellaaeg, kuupäev ja sinu nimi.

Muusika juhtnupud

Kui sa ei treeni, saad muusika juhtnuppude kellakuval juhtida telefonis esitatavat muusikat ja meediat. Eelmise/järgmise ja peatamise/jätkamise nuppude kuvamiseks vajuta nuppu OK. Eelmise või järgmise muusikapala esitamiseks vajuta nuppe ÜLES/ALLA ning muusika peatamiseks nuppu OK. Helitugevuse reguleerimiseks vajuta nuppu VALGUS.

Treeningu ajal saad muusikat juhtida treeninguvaates. Lisateavet leiad jaotisest Muusika juhtnupud.

MENÜÜ

Menüüsse sisenemiseks vajuta nuppu TAGASI ning menüü sirvimiseks nuppe ÜLES või ALLA. Valikute kinnitamiseks vajuta nuppu OK ja eelmisele menüütasemele naasmiseks nuppu TAGASI.

Treeningu alustamine

Siit saad alustada oma treeningukordi. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta nuppu OK ja vali spordiprofiil, mida soovid kasutada.

Treeningu valikurežiimi saad siseneda ka siis, kui vajutad kellaaja vaates pikalt nuppu OK.

Üksikasjalikud juhised leiad jaotisest Treeningukorra alustamine.

Teavitused

Saad vaadata oma mobiililt saabuvaid teavitusi sissetulevate kõnede ka sõnumite kohta.

Üksikasjalikke juhiseid saad vaadata jaotisest Mobiiltelefoniteatised.

See kuvatakse vaid siis, kui su kell on ühendatud sinu telefoni Flow' rakendusega.

Juhendatud hingamisharjutus Serene

Hingamisharjutuse alustamiseks vali esmalt **Serene** ja seejärel **Alusta harjutust**.

Lisateavet leiad jaotisest Juhendatud hingamisharjutus Serene™.

Strava Live Segments

Saad vaadata teavet kellaga sünkroonitud Strava lõikude kohta. Kui sa pole oma Flow' kontot Strava kontoga ühendanud ega ühtegi lõiku oma kellaga sünkrooninud, leiad siit ka vajalikud juhiseid.

Lisateavet leiad jaotisest Strava Live Segments.

Energiataaste

Saad treeningu ajal energiataseme hoidmiseks kasutada uut energiataasteabilist FuelWise™. FuelWise™ hõlmab endas kolme funktsiooni, mis tuletavad meelde energia taastamise vajadust ja aitavad pikal treeningukorral hoida piisavat energiataset. Need on **nutikas süsivesiku meeldetuletus**, **käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus** ja **joogi meeldetuletus**.

Lisateavet leiad jaotisest Fuelwise.

Menüüst **Taimerid** leiad märguanded, stopperi ja pöördloendusega taimeri.

Märguanne

Saad määrata märguande korduse: **väljas, üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**. Kui valisid **üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**, määra ka märguande kellaaeg.

> Kui märguanne on sisse lülitatud, kuvatakse kellaaja vaates ekraanil kellaikoon.

Stopper

Stopperi käivitamiseks vajuta nuppu OK. Ringiaja lisamiseks vajuta nuppu OK. Stopperi peatamiseks vajuta nuppu TAGASI.

Pöördloendusega taimer

Saad seadistada pöördloendusega taimeri eelmääratud ajast maha lugema. Vali **Sea taimer**, määra aeg ja vajuta kinnituseks nuppu OK. Kui oled valmis, vali **Start** ja vajuta pöördloendusega taimeri käivitamiseks nuppu OK.

Pöördloendusega taimer lisatakse tavalisele kellaaja ja kuupäevaga kellakuvale.

Kell annab pöördloenduse lõppemisest värinaga märku. Taimeri taaskäivitamiseks vajuta nuppu OK või tühistamiseks ja kellaaja vaatesse naasmiseks nuppu TAGASI.

> Treeningu ajal saad kasutada intervallitaimerit ja pöördloendusega taimerit. Lisa taimerid treeninguvaadetele Flow' võrguteenuse spordiprofiilide sätetes ja sünkrooni sätted oma kellaga. Lisateavet taimerite kasutamise kohta treeningu ajal leiad jaotisest Treeningu ajal.

Testid

Kõndimistest

Oma aeroobse võimekuse arengu jälgimiseks saad kasutada kõndimistesti. See on lihtne, ohutu ja kerge korrata.

Lisateavet leiad jaotisest Kõndimistest.

Rattatest

Rattavõimekuse test võimaldab kohandada oma võimsustsoone ja teatab sulle sinu isikliku funktsionaalse lävivõimsuse. Vajalik on jalgrattasõidu võimsusandur.

Lisateavet leiad jaotisest Rattavõimekuse test.

Jooksutest

Jooksuvõimekuse test aitab sul oma tulemusi jälgida ning kohandada oma südame löögisagedust, kiirust ja võimsustsoone.

Lisateavet leiad jaotisest Jooksuvõimekuse test.

Võimekustest

Saad oma füüsilise võimekuse taset kergesti mõõta randmelt mõõdetava südame löögisageduse abil, kui heidad pikali ja lõdvestud.

Lisateavet leiad jaotisest Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega.

Sätted

Saad oma kellas redigeerida järgmisi sätteid:

- **Üldsätted**
- **Vaadete valimine**
- **Kellakuva**
- **Kellaaeg ja kuupäev**
- **Kehalised sätted**

Lisaks kellas olevatele sätetele saad redigeerida Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses olevaid spordiprofiile. Isikupärasta kella oma lemmikspordialadega ja andmetega, mida soovid treeningukordade ajal jälgida. Lisateavet vaata jaotisest Spordiprofiilid Flow's.

MOBIILSEADME ÜHENDAMINE KELLAGA

Enne mobiilseadme ühendamist kellaga tuleb kell Polar Flow' võrguteenuses või Polar Flow' rakenduses seadistada, nagu kirjeldatud jaotises Kella seadistamine. Kui seadistasid kella mobiilseadmega, on su kell juba ühendatud. Kui seadistasid kella arvutiga, kuid sooviksid kasutada seda koos Polar Flow' rakendusega, siis palun ühenda oma kell ja mobiil järgmiselt.

Enne mobiilseadme ühendamist

- laadi App Store'ist või Google Playst alla Flow' rakendus
- veendu, et mobiilseadmes oleks Bluetooth sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- **Androidi kasutajad:** veendu, et telefoni rakendussätetes on Polar Flow' rakenduse puhul asukoht lubatud.

Mobiilseadme ühendamine

1. Ava mobiilseadmes Flow' rakendus ja logi sisse Polari kontoga, mille lõid kella seadistamise ajal.

   Androidi kasutajad: Kui sul on kasutusel mitu Flow' rakendusega ühilduvat Polari seadet, veendu, et oled Flow' rakenduses valinud aktiivseks seadmeks Pacer Pro. Nii oskab Flow' rakendus luua ühenduse sinu kellaga. Mine Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed** ja vali Pacer Pro.

2. Vajuta kellaaja režiimis nuppu TAGASI **VÕI** vali **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Telefoni ühendamine ja sünkroonimine** ning vajuta nuppu OK.
3. Kella ekraanil kuvatakse tekst **Ava Flow' rakendus ja too kell telefoni lähedale**.
4. Kui mobiilseadme ekraanile ilmub kinnitusteade **Bluetoothiga ühendamise taotlus**, kontrolli, kas mobiilseadme ekraanil kuvatav kood vastab sinu kella ekraanil kuvatavale koodile.
5. Nõustu mobiilseadme ekraanil kuvatava Bluetoothiga ühendamise taotlusega.
6. Kinnita PIN-kood kella ekraanil nupuga OK.
7. Kui ühendamine on lõpetatud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendatud**.

ÜHENDUSE KUSTUTAMINE

Kella ja mobiilseadme ühenduse kustutamine

1. Ava **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Ühendatud seadmed** ja vajuta nuppu OK.
2. Vali loendist seade, mille soovid eemaldada, ja vajuta nuppu OK.
3. Kuvatakse tekst **Kas eemaldada ühendus?** Kinnitamiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendus eemaldatud**.

PÜSIVARA VÄRSKENDAMINE

Kella ajakohasena hoidmiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks värskenda püsivara alati, kui saadaval on uus versioon. Püsivara värskendatakse selleks, et parandada sinu kella funktsionaalsust.

Püsivara värskendamisel ei lähe olemasolevad andmed kaotsi. Enne püsivara värskendamist sünkroonitakse andmed kellast Flow' võrguteenusesse.

MOBIILTELEFONI VÕI TAHVELARVUTIGA

Kui kasutad treeningu ja aktiivsuse andmete sünkroonimiseks Polar Flow' mobiilirakendust, saad püsivara värskendada mobiiltelefoniga. Kui värskendus on saadaval, annab rakendus sellest märku ja juhendab sind. Enne värskendamise alustamist soovitame ühendada kella vooluallikaga, et tagada tõrgeteta protsess.

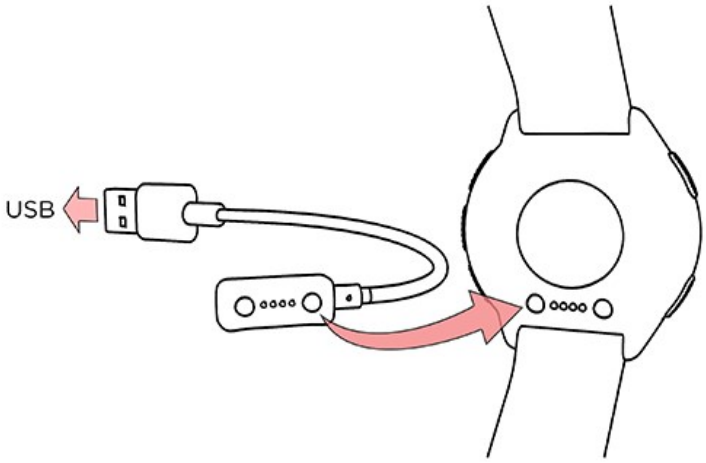
Ühendusest sõltuvalt võib püsivara juhtmevaba värskendamine võtta aega kuni 20 minutit.

ARVUTIGA VÄRSKENDAMINE

Kui uus püsivara versioon on saadaval, annab FlowSync sulle sellest märku, kui ühendad kella arvutiga. Püsivara värskendused laaditakse alla FlowSynci kaudu.

Püsivara värskendamine

1. Ühenda kell kaasaoleva kaabli abil arvutiga. Veendu, et kaabel klõpsatab oma kohale.



2. FlowSync alustab andmete sünkroonimist.
3. Pärast sünkroonimist palutakse sul püsivara värskendada.
4. Vali **Jah**. Uus püsivara installitakse (selleks võib kuluda kuni 10 minutit) ja kell taaskäivitub. Enne kella lahutamist arvutist oota, kuni värskendamine on lõpule viidud.

SÄTTED

ÜLDSÄTTED

Üldsätete vaatamiseks ja muutmiseks vali **Sätted > Üldsätted**.

Menüüst **Üldsätted** leiad järgmised alammenüüd:

- **Ühendamine ja sünkroonimine**
- **Rattasätted** (kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud jalgrattaanduri)
- **Pidev südame löögisageduse jälgimine**
- **Lennurežiim**
- **Taustvalguse eredus**
- **Režiim „Mitte segada“**
- **Mobiiltelefoniteatised**
- **Muusika juhtnupud** (kuvatakse ainult siis, kui oled ühendanud kella Flow' rakendusega).
- **Mõõtühikud**
- **Keel**
- **Passiivsushoiatus**
- **Värinad**
- **Käelisus**
- **Satelliitide positsioneerimine**
- **Kella tutvustus**

ÜHENDAMINE JA SÜNKROONIMINE

- **Telefoni ühendamine ja sünkroonimine** / **Anduri või muu seadme ühendamine**: saad andurid või mobiilseadmed kellaga ühendada. Samuti saad sünkroonida andmed Flow' rakendusega.
- **Ühendatud seadmed**: saad vaadata kõiki seadmeid, mille oled kellaga ühendanud. Need võivad olla näiteks südame löögisageduse andurid, jooksuandurid, jalgrattaandurid ja mobiilseadmed.

RATTASÄTTED

Rattasätted kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud jalgrattaanduri.

Rehvimõõt: saad seadistada rehvimõõdu millimeetrites. Mõõt võib olla vahemikus 100–3999 mm. Juhised rehvimõõdu leidmiseks leiad jaotisest Andurite ühendamine kellaga.

Vända pikkus: saad seadistada vända pikkuse millimeetrites. Säte kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud võimsusanduri.

Kasutusel olevad andurid: saad vaadata kõiki andureid, mille oled jalgrattaga ühendanud.

PIDEV SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE

Saad lülitada pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni olekusse **Sees**, **Väljas** või **Ainult öörežiim**. Kui valid oleku **Ainult öörežiim**, seadista oma kell nii, et südame löögisageduse registreerimine algaks kõige varasemal ajal, mil võid magama minna.

Lisateavet leiad jaotisest Pidev südame löögisageduse jälgimine.

LENNUREŽIIM

Saad lülitada lennurežiimi olekusse **Sees** või **Väljas**.

Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kogu traadita ühendus sinu kellaga. Saad kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' mobiilirakendusega sünkroonida ega kasutada juhtmeta tarvikuid.

TAUSTVALGUSE EREDUS

Saad teha valiku **Kõrge**, **Keskmine**, **Madal** või **Ainult valgusenupuga**. See säte mõjutab ainult taustvalguse ereduse aktiveerimise liigutust ning mis tahes nupu vajutamisel süttivat automaatset taustvalgust. See ei mõjuta nupu VALGUS taustvalguse eredust, seda ei saa muuta.

REŽIIM „MITTE SEGADA“

Saad valida oleku **Väljas**, **Sees** või **Sees ajavahemikul (-)**. Saad seada ajavahemiku, mil režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud. Määra režiimi algusaeg **Algab kell** ja lõpuaeg **Lõpeb kell**. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.

MOBIILTELEFONITEATISED

Saad mobiiltelefoniteatised seadistada olekusse **Väljas**, **Sees, kui ei treeni**, **Sees, kui treenin** või **Alati sees**. Teavitused on saadaval, kui sa ei treeni, ja ka treeningukordade ajal.

MUUSIKA JUHTNUPUD

Muusikaesituse juhtnuppude kuvamise saad seadistada **treeninguvaates** ja/või **kellakuval**.

MÕÕTÜHIKUD

Saad valida meetermõõdustiku **(kg, cm)** või inglise süsteemi **(naelad, jalad)** mõõtühikud. Määra mõõtühikud kehakaalu, pikkuse, distantsi ja kiiruse mõõtmiseks.

KEEL

Saad valida, millist keelt soovid oma kellal kasutada. Sinu kell toetab järgmisi keeli: **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **eesti**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Magyar**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Slovenščina**, **Suomi**, **Svenska** või **Türkçe**.

PASSIIVSUSHOIATUS

Saad seadistada passiivsushoiatuse olekusse **Sees** või **Väljas**.

VÄRINAD

Saad lülitada värinad menüü-üksuste kerimiseks olekusse **Sees** või **Väljas**.

KÄELISUS

Saad teha valiku **Vasak käsi** või **Parem käsi**.

SATELLIITIDE POSITSIONEERIMINE

Saad muuta satelliitnavigatsioonisüsteemi, mida su kell lisaks GPSile kasutab. See säte asub menüüs **Üldsätted** > **Satelliitide positsioneerimine**.Saad valida **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** või **GPS + QZSS**.Vaikesäte on **GPS + GLONASS**.Need valikud annavad sulle võimaluse katsetada erinevaid satelliitnavigatsioonisüsteeme ja saada teada, kas nende kaetud piirkondades on su tulemused täpsemad.

GPS + GLONASS

GLONASS on Venemaa globaalne satelliitnavigatsioonisüsteem. See on vaikesäte, kuna satelliidi globaalne nähtavus ja töökindlus on neist kolmest parim ning üldiselt soovitame seda kasutada.

GPS + Galileo

Galileo on Euroopa Liidu loodud globaalne satelliitnavigatsioonisüsteem.

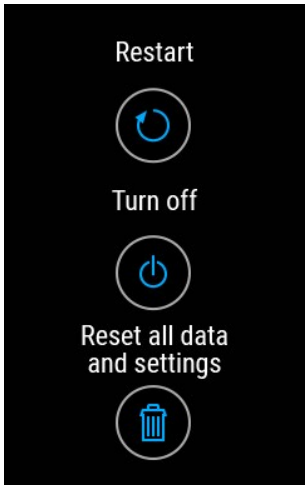
GPS + QZSS

QZSS on nelja satelliidiga piirkondlik ajaülekandesüsteem ja satelliidipõhine tugisüsteem, mis on välja töötatud GPSi täiustamiseks Aasia-Okeaania piirkondades, eelkõige Jaapanis.

KELLA TUTVUSTUS

Saad vaadata oma seadme ID-d, püsivara versiooni, HW mudelit, A-GPS-i faili aegumiskuupäeva ja kella puudutavat regulatiivset teavet.

Saad kella taaskäivitada ja välja lülitada ning lähtestada selle kõiki andmeid ja sätteid.



Taaskäivitamine: kui kella kasutamisel esineb probleeme, võid proovida seda taaskäivitada. Kella taaskäivitamine ei kustuta sätteid ega sinu isiklikke andmeid.

Väljalülitamine: saad kella välja lülitada. Uuesti sisselülitamiseks vajuta pikalt nuppu OK.

Kõigi andmete ja sätete lähtestamine: saad lähtestada kella tehasesätted. See kustutab kellast kõik su andmed ja sätted.

VAADETE VALIMINE

Saad suvanditest **Sätted** > **Vaadete valimine** ise valida, milliseid kellakuvasid ekraani kellaajavaates kuvatakse.

Sinu kell toetab kuni ühtteist erinevat kellakuva, mis näitavad palju enamat kui lihtsalt kellaaega. Lisateavet leiad peatükist Kellakuvad. Kellakuvalt saad kiiresti kõige õigeaegsemat ja asjakohasemat teavet.

Saad valida järgmiste kuvade vahel:

- **Ainult kellaaeg**
- **Päevane aktiivsus**
- **Kardiokoormuse olek**
- **Praegune südame löögisagedus** / **Pidev südame löögisageduse jälgimine**
- **Viimased treeningukorrad**
- **Nightly Recharge** / **Eelmise öö uni**
- **Treeningujuhis FitSpark**
- **Ilm**
- **Nädala kokkuvõte**

- **Sinu nimi**
- **Muusika juhtnupud**

Pead neist valima vähemalt ühe vaate.

KELLAKUVA SÄTTED

Kui avad **Sätted** > **Kellakuva**, saad valida analoog- ja digitaalkuva vahel ning kohandada kella stiili ja värvi.

Kõigepealt vali **digitaalkuva** või **analoogkuva**. Seejärel vali stiil.

Digitaalkuva puhul saad valida stiilide **Sümmeetriline**, **Minutid keskel**, **Väikesed sekundid** ja **Sekundid kellaplaadil** ja **Suurendusklaas**.

Sümmeetriline

Minutid keskel

Väikesed sekundid

Sekundid kellaplaadil

Suurendusklaas

Analoogkuva puhul saad valida stiilide **Klassikaline**, **Art Deco**, **Pulgakomm**, **Pärl** ja **Mõõk** vahel.

Klassikaline

Art deco

Pulgakomm

Pärl

Mõõk

Saad valida kellakuva värvid. Valikus on punane, oranž, kollane, roheline, sinine, lilla, roosa ja virsik.

Arvesta, et **digitaalkuva** stiili **Sümmeetriline** värve ei saa muuta.

KELLAAEG JA KUUPÄEV

Kellaaja ja kuupäeva sätete vaatamiseks ja redigeerimiseks vali **Sätted** > **Kellaaeg ja kuupäev**.

AEG

Vali kellaajavorming: **24 h** või **12 h**. Seejärel sisesta kellaaeg.

Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse kellaaega automaatselt.

KUUPÄEV

Sisesta kuupäev.

Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse kuupäeva automaatselt.

KUUPÄEVAVORMING

Määra **kuupäevavorming**. Valikus on variandid **kk/pp/aaaa, pp/kk/aaaa, aaaa/kk/pp, pp-kk-aaaa, aaaa-kk-pp, pp.kk.aaaa** või **aaaa.kk.pp**.

NÄDALA ALGUSPÄEV

Vali igale nädalale alguspäev. Vali **esmaspäev, laupäev** või **pühapäev**.

Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse nädala alguspäeva automaatselt.

KEHALISED SÄTTED

Kehaliste sätete vaatamiseks ja redigeerimiseks vali **Sätted > Kehalised sätted**. Oluline on sisestada võimalikult täpsed andmed (kaal, pikkus, sünniaeg ja sugu), kuna need mõjutavad mõõteväärtuste, sealhulgas südame löögisageduse tsoonide piiride ja kalorikulu täpsust.

Menüüst **Kehalised sätted** leiad järgmise:

- **Kehakaal**
- **Pikkus**
- **Sünniaeg**
- **Sugu**
- **Treeningu ajalugu**
- **Aktiivsuseesmärk**
- **Soovitud unekestus**
- **Maksimaalne südame löögisagedus**
- **Südame löögisagedus puhkeolekus**
- **VO_{2max}**

KEHAKAAL

Sisesta oma kehakaal kilogrammides (kg) või naeltes (lbs).

PIKKUS

Sisesta oma pikkus sentimeetrites (meetermõõdustik) või jalgades ja tollides (inglise süsteem).

SÜNNIAEG

Sisesta oma sünniaeg. Kuupäevasätete järjekord sõltub sellest, millise kellaaja- ja kuupäevavormingu oled valinud (24h: päev - kuu - aasta / 12h: kuu - päev - aasta).

SUGU

Vali **Mees** või **Naine**.

TREENINGU AJALUGU

Treeningu ajalugu on hinnang sinu pikaajalisele kehalisele aktiivsusele. Vali variant, mis kirjeldab kõige paremini sinu kehalise aktiivsuse üldist mahtu ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.

- **Aeg-ajalt (0–1 tundi nädalas)**: sa ei tegele korrapäraselt tervisespordiga ega raske kehalise tegevusega, näiteks teed jalutuskäike vaid enda lõbuks või treenid harva nii, et see põhjustaks hingeldamist või higistamist.
- **Korrapärane (1–3 tundi nädalas)**: sa tegeled korrapäraselt tervisespordiga, näiteks jooksed 5–10 km või 3–6 miili nädalas või tegeled 1–3 tundi nädalas võrreldava kehalise tegevusega või sinu töö nõuab mõõdukat kehalist aktiivsust.
- **Sage (3–5 tundi nädalas)**: sa teed vähemalt kolm korda nädalas rasket kehalist trenni, näiteks jooksed 20–50 km/12–31 miili nädalas või tegeled 3–5 tundi nädalas võrreldava kehalise tegevusega.
- **Tugev (5–8 tundi nädalas)**: teed vähemalt viis korda nädalas rasket kehalist trenni ja osaled mõnikord massispordiüritustel.
- **Poolproff (8–12 tundi nädalas)**: teed peaaegu iga päev rasket kehalist trenni ja treenid võistluseesmärkidel.
- **Proff (> 12 tundi nädalas)**: oled vastupidavussportlane. Teed rasket kehalist trenni, et parandada võistluseesmärkidel oma võimekust.

AKTIIVSUSEESMÄRK

Päevane aktiivsuseesmärk aitab mõista, kui aktiivne sa oma igapäevaelus oled. Vali kolmest aktiivsustasemest endale tüüpilisim ja vaata, kui aktiivne pead olema, et oma päevast aktiivsuseesmärki saavutada.

Päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik aeg sõltub valitud tasemest ja tegevuste intensiivsusest. Päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik intensiivsus sõltub ka vanusest ja soost.

Tase 1

Kui veedad oma päeva enamasti istudes, teed vähe trenni ja liigud ringi auto või ühistranspordiga, soovitame sul valida selle aktiivsustaseme.

Tase 2

Kui pead töö või igapäevaste kohustuste tõttu olema suurema osa päevast jalgadel, on see sinu jaoks sobiv aktiivsustase.

Tase 3

Kui teed kehalist pingutust nõudvat tööd, armastad sportimist või oled muidu pidevas liikumises ja aktiivne, on see sulle sobiv aktiivsustase.

SOOVITUD UNEKESTUS

Igaöise une-eesmärgi püstitamiseks määra **soovitud unekestus**. Vaikimisi on kasutusel sinu vanuserühma keskmised soovitused (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui sulle tundub, et kaheksa tundi und on sinu jaoks liiga palju või liiga vähe, soovitame sul soovitud unekestust vastavalt oma isiklikele vajadustele kohandada. Seda tehes saad täpset tagasisidet, kui palju sa soovitud unekestusega võrreldes tegelikult magada said.

MAKSIMAALNE SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

Sisesta oma maksimaalne südame löögisagedus, kui tead selle väärtust. Kui sisestad seda väärtust esimest korda, kuvatakse vaikimisi sinu vanusel põhinev maksimaalse südame löögisageduse väärtus (220-vanus).

HR_{max}-i kasutatakse energiakulu hindamiseks. HR_{max} on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse kehalise pingutuse puhul. Kõige täpsem viis oma isikliku HR_{max}-i teadasaamiseks on laboris tehtav koormustest. HR_{max} on oluline ka treeningute intensiivsuse kindlaksmääramisel. See on individuaalne ning sõltub vanusest ja pärilikest teguritest.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUS PUHKEOLEKUS

Südame löögisagedus puhkeolekus on väikseim südamelöökide arv minutis (lööki/min), kui inimene on täielikult lõdvestunud ja puuduvad segavad tegurid. Südame löögisagedust puhkeolekus mõjutavad vanus, füüsiline võimekus, pärilikkus, tervislik seisund ja sugu. Normaalseks täiskasvanu südame löögisageduseks puhkeolekus peetakse 55-75 lööki/min, kuid väga heas kehalises vormis inimestel võib see olla oluliselt madalam.

Südame löögisagedust puhkeolekus on soovitatav mõõta hommikul kohe pärast ärkamist. Võid esmalt tualettruumis käia, kui see aitab sul lõdvestuda. Ära tee enne mõõtmist tugevat trenni ja veendu, et oled mis tahes tegevusest täielikult

taastunud. Peaksid mõõtmist kordama, eelistatavalt järgnevatel hommikutel, ja siis arvuta oma keskmine südame löögisagedus puhkeolekus.

Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus

1. Pane kell käele. Heida selili ja lõdvestu.
2. Umbes ühe minuti pärast käivita kellas treeningukord. Vali ükskõik milline spordiprofiil, nt Muu siseruumis liikumine.
3. Leba paigal ja hinga rahulikult 3–5 minutit. Ära vaata mõõtmise ajal kuvatavaid treeninguandmeid.
4. Peata treeningukord oma Polari seadmes. Sünkrooni kell Polar Flow' rakenduse või võrguteenusega ja vaata treeningu kokkuvõttest oma minimaalset südame löögisagedust (HR/min) — see ongi sinu südame löögisagedus puhkeolekus. Salvesta oma südame puhkeoleku löögisagedus ka Polar Flow' kehalistesse sätetesse.

VO_{2MAX}

Sisesta oma $VO2_{max}$.

$VO2_{max}$ (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) on maksimaalne hapnikukogus, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd. $VO2_{max\text{-}i}$ on võimalik mõõta või prognoosida kehalise võimekuse testide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test). Saad kasutada ka oma jooksuindeksi Running Index väärtust, mis on sinu $VO2_{max}$-i hinnang.

EKRAANI IKOONID

Lennurežiim on sisse lülitatud. Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kogu traadita ühendus sinu kellaga. Saad kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' mobiilirakendusega sünkroonida ega kasutada juhtmeta tarvikuid.

Režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei värise kell teavituse ega kõne saabudes (ekraani vasakus allosas kuvatakse siiski punane täpp). Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.

Märguanne on sisse lülitatud. Märguande sisselülitamiseks vali **Taimerid** > **Märguanne**.

Sinu ühendatud telefoni ei ole ühendatud ja teavitused on välja lülitatud. Veendu, et telefon on kella Bluetoothi levialas ja Bluetooth on telefonis lubatud.

Nupulukk on sisse lülitatud. Nuppude vabastamiseks vajuta pikalt nuppu VALGUS.

TAASKÄIVITAMINE JA LÄHTESTAMINE

Kui kella kasutamisel esineb probleeme, võid proovida seda taaskäivitada. Kella taaskäivitamine ei kustuta sätteid ega sinu isiklikke andmeid.

KELLA TAASKÄIVITAMINE

Ava oma kellas **Sätted** > **Üldsätted** > **Kella tutvustus**. Keri alla ja leia **Taaskäivitamine**. Kella taaskäivitamiseks vajuta nuppu OK ja taaskäivitamise kinnitamiseks vajuta uuesti nuppu OK.

Samuti saad kella taaskäivitada, kui vajutad 10 sekundi jooksul nuppu OK.

KELLA TEHASESÄTETE LÄHTESTAMINE

Kui kella taaskäivitamisest polnud abi, võid proovida tehasesätete lähtestamist. Tehasesätete lähtestamine kustutab aga kõik sätted ja isiklikud andmed, mis tähendab, et sa pead kella uuesti isiklikuks kasutamiseks seadistama. Alles jäävad kõik andmed, mille oled kellast oma Flow' kontoga sünkrooninud. Tehasesätteid saad lähtestada FlowSynci kaudu või otse kellast.

Tehasesätete lähtestamine FlowSynci kaudu

1. Mine aadressile flow.polar.com/start ning laadi alla ja installi oma arvutisse andmeedastustarkvara Polar FlowSync.
2. Ühenda kell arvuti USB-liidesesse.
3. Ava FlowSyncis sätted.
4. Vajuta nuppu **Tehasesätete taastamine**.
5. Kui kasutad sünkroonimiseks Flow' rakendust, kontrolli oma telefoniga ühendatud Bluetoothi-seadmete loendit ja eemalda oma kell loendist, kui see on seal.

Nüüd pead oma kella uuesti mobiiltelefoni või arvuti kaudu seadistama. Seadistamisel ära unusta kasutada sama Polari kontot, mida kasutasid enne tehasesätete lähtestamist.

Tehasesätete lähtestamine kella kaudu

Ava oma kellas **Sätted** > **Üldsätted** > **Kella tutvustus**. Keri täiesti alla, kuni leiad valiku **Kõigi andmete ja sätete lähtestamine**. Vajuta nuppu OK ja tehasesätete lähtestamise kinnitamiseks vajuta uuesti nuppu OK.

Nüüd pead oma kella uuesti mobiiltelefoni või arvuti kaudu seadistama. Seadistamisel ära unusta kasutada sama Polari kontot, mida kasutasid enne tehasesätete lähtestamist.

RANDMELT MÕÕDETAV SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

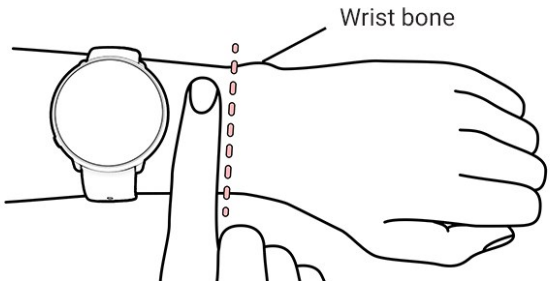
Teie kell mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades **Polar Precision Prime**™-i anduri sünteestehnoloogiat. See innovatiivne lahendus ühendab endas südame löögisageduse optilise mõõtmise ja nahakontakti kaudu mõõtmise, et välistada häired südame löögisageduse signaalile. Sel moel on tagatud teie südame löögisageduse täpne jälgimine ka kõige keerukamates tingimustes.

Kuigi on olemas mitmeid subjektiivseid vihjeid selle kohta, kuidas teie keha treeningule reageerib (tajutav pingutus, hingamissagedus, füüsilised aistingud), ei ole ükski nendest sama usaldusväärne kui südame löögisageduse mõõtmine. See on objektiivne ja seda mõjutavad nii sisemised kui välised tegurid, mistõttu on tegemist usaldusväärse füüsilise seisundi kindlaksmääramise vahendiga.

KUIDAS KELLA KANDA, KUI SOOVITE MÕÕTA SÜDAME LÖÖGISAGEDUST VÕI JÄLGIDA UND

Täpsete südame löögisageduse näitude tagamiseks treeningu ajal ning pideva südame löögisageduse jälgimise, Nightly Recharge'i öise taastumise ja Sleep Plus Stagesi une jälgimise funktsioonide kasutamiseks on oluline, et kannaksite kella õigesti:

- Kandke kella randmel nii, et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi (vt allpool olevat joonist).
- Pange kell tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab olema pidevalt naha vastas ning kell ei tohiks randmel liikuda. Selleks et kontrollida, ega randmerihm pole ümber randme liiga lõdvalt, suruge seda kergelt kahelt poolt üles ja jälgige, kas andur jääb vastu nahka. Randmerihma ülespoole lükates ei tohiks LED-valgustus paista.
- Kõige täpsemate mõõtmistulemuste saamiseks soovitame kella enne südame löögisageduse mõõtmist paar minutit kanda. Kui teie käed ja nahk kipuvad kergesti külmetama, on soovitatav neid enne soojendada. Enne treeningut on hea veri käima saada!



Treeningu ajal peaksite kella randmeluust kaugemale libistama ja randmerihma rohkem pingule tõmbama, et vältida seadme liikumist. Enne treeningu alustamist laske nahal paar minutit kellaga kohaneda. Pärast treeningut laske randmerihma veidi lõdvemaks.

Kui teil on randme piirkonnas tätoveeringuid, ärge asetage andurit täpselt nende peale, kuna see võib takistada täpsete näitude saamist.

Spordialade puhul, kus on raskem hoida andurit liikumatult randmel või kus anduri läheduses olevates lihastes või kõõlustes esineb survet või liikumist, soovitame kasutada rindkerevööga Polari südame löögisageduse andurit, et tagada täpsemad mõõtmistulemused. Teie kell ühildub Bluetooth®-i tehnoloogiat kasutavate südame löögisageduse anduritega, sealhulgas Polar H10-ga. Polar H10 südame löögisageduse andur reageerib kiiremini kiiresti suurenevale või vähenevale südame löögisagedusele ning on seega ideaalne kiiretest sprintidest koosneva intervalltreeningu puhul.

Randmelt mõõdetava südame löögisageduse parimaks võimalikuks toimimiseks hoidke kella puhtana ja vältige kriimustuste tekkimist. Kui olete trenni tehes palju higistanud, soovitame kella jooksva veel all õrna seebilahusega pesta. Seejärel pühkige see pehme rätikuga kuivaks. Enne laadimist laske kellal täielikult kuivada.

KUIDAS KELLA KANDA, KUI TE EI MÕÕDA SÜDAME LÖÖGISAGEDUST EGA JÄLGI UND/ÖIST TAASTUMIST

Laske randmerihma veidi lõdvemaks, et teil oleks mugav ja nahk saaks hingata. Kandke kella nagu kannaksite tavalist käekella.

Aeg-ajalt on soovitatav lasta randmel puhata, eriti kui teil on tundlik nahk. Võtke kell käe pealt ära ja pange laadima. Nii saavad nii nahk kui ka kell puhata ja valmistuda järgmiseks treeninguks.

TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

1. Pane kell käe peale ja pinguta randmerihma.
2. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta kellaaja vaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Alusta treeningut**.

Treeningu valikurežiimist pääsed kiirmenüüsse nuppu VALGUS vajutades. Kiirmenüüs kuvatavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas kasutad GPSi või mitte.

Võid näiteks valida lemmikeesmärgi ja lisada treeninguvaadetele taimereid. Lisateavet leiad jaotisest Kiirmenüü.

Kui oled oma valiku teinud, naaseb kell treeningu valikurežiimi.

3. Sirvi soovitud spordialani.
4. Treeninguandmete täpsuse tagamiseks püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud sinu südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (kui su spordiala seda nõuab). GPS-satelliitide signaalide püüdmiseks mine õue ning kõrgetest hoonetest ja puudest eemale. GPS-signaalide otsimise ajal kanna kella, ekraan ülespoole, ja ära puuduta kella.
5. Kui oled kellaga ühendanud mõne Bluetooth-anduri, hakkab kell automaatselt otsima ka anduri signaali.

~ 38h Eeldatav treeninguaeg valitud sätetega. Energiasäästu sätete abil saad eeldatavat treeninguaega pikendada.

Kui on leitud GPS-asukohatuvastuseks vajalik arv satelliite (4), muutub GPSi ikooni ümbritsev ring oranžiks. Seejärel võid treeningukorda alustada, kuid asukoha täpsemaks määramiseks oota, kuni ring muutub roheliseks.

Kui GPS on kasutamiseks valmis, muutub GPSi ikooni ümbritsev ring roheliseks. Kell annab sulle märku värinaga.

89 Kui kell on sinu südame löögisageduse leidnud, kuvatakse see ekraanil.

89 Kui kannad kellaga ühendatud Polari südame löögisageduse andurit, kasutatakse treeningukordade ajal südame löögisageduse mõõtmiseks automaatselt seda andurit. Südame löögisageduse sümbolit ümbritsev sinine ring tähendab, et kell kasutab südame löögisageduse mõõtmiseks ühendatud andurit.

6. Kui kõik signaalid on leitud, vajuta treeningu salvestamise alustamiseks nuppu OK.

Lisateavet kella kasutusvõimaluste kohta treeningukorra ajal leiad jaotisest Treeningu ajal.

PLANEERITUD TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

Polar Flow' võrguteenuses või Polar Flow' rakenduses saad planeerida treeninguid ja seada üksikasjalikke treeningu eesmärke ning sünkroonida need kellaga.

Käesolevale päevale planeeritud treeningukorra alustamine

1. Sisene treeningu valikurežiimi, vajutades kellaaja vaates pikalt nuppu OK.
2. Sinult küsitakse, kas soovid alustada käesolevale päevale planeeritud treeningu eesmärki.

3. Treeningu eesmärgi andmete vaatamiseks vajuta nuppu OK.
4. Treeningu valikurežiimi naasmiseks vajuta nuppu OK ning vali spordiprofiil, mida soovid kasutada.
5. Kui kell on leidnud kõik signaalid, vajuta nuppu OK. Kuvatakse tekst **Salvestamine algas** ja sina saad alustada treenimist.

Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, kuidas seatud eesmärki saavutada. Lisateavet leiad jaotisest Treeningu ajal.

Sinu planeeritud treeningu eesmärgid sisalduvad ka FitSparki treeningusoovitustes.

MULTISPORDI TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

Multisport võimaldab sul ühele treeningukorrale lisada erinevaid spordialasid, nii et saad ühelt spordialalt sujuvalt teisele üle minna, treeningu andmete salvestamist peatamata. Multispordi treeningukorra ajal jälgitakse automaatselt sinu üleminekut ühelt spordialalt teisele, mis võimaldab näha, kui palju aega kulus ühelt spordialalt teisele ümberlülitumiseks.

On olemas kahte erinevat tüüpi multispordi treeningukordi: fikseeritud multisport ja vaba multisport. Fikseeritud multispordi puhul (multispordi profiilid Polari spordialade loendis, nt triatlon) on spordialade järjekord fikseeritud ja need tuleb läbida kindlas järjekorras. Vaba multispordi puhul saad valida, milliseid spordialasid ja millises järjekorras soovid läbida, valides need spordialade loendist. Samuti saad spordialade vahel edasi-tagasi lülituda.

Enne multispordi treeningukorra alustamist veendu, et oled määranud kõikide treeningukorral läbitavate spordialade spordiprofiilide sätted. Lisateavet leiad jaotisest Spordiprofiilid Flow's.

1. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu TAGASI. Seejärel vali **Alusta treeningut** ja meelepärane spordiprofiil. Vali triatlon, vaba multisport või mõni muu multispordiala (võimalik lisada Flow' võrguteenuses).
2. Kui kellal on kõik signaalid leitud, vajuta nuppu OK. Kuvatakse tekst **Salvestamine algas** ja sina saad alustada treenimist.
3. Spordiala muutmiseks vajuta nuppu TAGASI, et siseneda üleminekurežiimi.
4. Vali järgmine spordiala, vajuta nuppu OK (ekraanil kuvatakse üleminekuaeg) ja jätka treeningut.

KIIRMENÜÜ

Kiirmenüüsse saad nupuga VALGUS siseneda treeningu valikurežiimist, treeningu ajal pausirežiimist ja mitmest spordialast koosneva treeningu ajal üleminekurežiimist.

Kiirmenüüs kuvatavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas kasutad GPSi või mitte.

Energiasäästu sätted

Energiasäästu sätted võimaldavad sul treeninguaega pikendada, kui muudad **GPSi salvestussagedust**, lülitad välja **randmelt mõõdetava südame löögisageduse** ja **kasutad ekraanisäästjat**. Need sätted võimaldavad optimeerida akukasutust ja saada rohkem treeninguaega eriti pikkade treeningute puhul või kui aku hakkab tühjaks saama.

Lisateavet leiad jaotisest Energiasäästu sätted.

Taustvalgus

Saad funktsiooni **Taustvalgus alati sees** seada olekusse **Sees** või **Väljas**. Kui lülitad funktsiooni sisse, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Pärast treeningukorra lõpetamist lülitub kell tagasi taustvalguse vaikerežiimile **Väljas**. Palun võta arvesse, et taustvalguse pideval seeshoidmisel tühjeneb aku oluliselt kiiremini kui vaikesättega.

Südame löögisageduse jagamine muude seadmetega

Südame löögisageduse anduri režiimi abil saad muuta oma kella südame löögisageduse anduriks ja edastada südame löögisageduse teavet muudele Bluetooth-seadmetele, näiteks treeningurakendustele, jõusaaliseadmetele või rattakompuutritele. Lisateavet leiad jaotisest HR-i anduri režiim.

Treeningusoovitused

Menüüst **Treeningusoovitused** leiad FitSparki igapäevased treeningusoovitused.

Basseini pikkus

Kui oled valinud ujumise või basseiniujumise profiili, on oluline, et valid õige basseinipikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja käetõmmete arvu mõõtmist ning sinu SWOLF-skoori. Basseinipikkuse muutmiseks vajuta nuppu OK, et pääseda juurde sättele **Basseini pikkus**. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid saad pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saad valida, on 20 meetrit/jardi.

Basseini pikkuse sättele pääseb juurde ainult kiirmenüüst treeningu valikurežiimi kaudu.

Võimsusanduri kalibreerimine

Vali üks jalgrattaaladest ja pööra saatjate aktiveerimiseks väntasid. Seejärel vali kiirmenüüst **Võimsusanduri kalibreerimine** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid. Konkreetse võimsusanduri kalibreerimisjuhised leiad tootja kasutusjuhendist.

See valik kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud võimsusanduri.

Sammuanduri kalibreerimine

Saad sammuandurit kiirmenüü kaudu kahel viisil käsitsi kalibreerida. Vali üks jooksualadest ja seejärel vali kiirmenüüst **Sammuanduri kalibreerimine** > **Joostes kalibreerimine** või **Kalibreerimistegur**.

- **Joostes kalibreerimine**: alusta treeningukorda ja jookse tuttavat distantsi. Distants peab olema üle 400 meetri pikk. Kui oled distantsi läbinud, vajuta ringiaja salvestamiseks nuppu OK. Määra tegelik läbitud distants ja vajuta nuppu OK. Kalibreerimistegur värskendatakse.
- Palun pane tähele, et kalibreerimise ajal ei saa kasutada intervallitaimerit. Kui oled intervallitaimeri sisse lülitanud, palub kell selle välja lülitada, et sammuandurit saaks käsitsi kalibreerida. Pärast kalibreerimist saad taimeri pausirežiimi kiirmenüüst sisse lülitada.
- **Kalibreerimistegur**: kui tead tegurit, mis annab sulle täpse distantsi, määra kalibreerimistegur käsitsi.

Üksikasjalikke juhiseid sammuanduri käsitsi ja automaatse kalibreerimise kohta leiad tugilehelt Polari sammuanduri kalibreerimine kellaga Grit X/Pcaer/Vantage.

See suvand kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud sammuanduri.

Lemmikud

Menüüst Lemmikud leiad treeningueesmärgid, mille oled Flow' võrguteenuses salvestanud lemmikutena ja sünkrooninud oma kellaga. Vali lemmikeesmärk, mida soovid kasutada. Kui oled valiku teinud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest Lemmikud.

Võistlustempo

Võistlustempo funktsioon aitab hoida ühtlast tempot ja saavutada seadistatud distantside puhul eesmärgiks määratud aega. Saad määrata aja, mille jooksul soovid distantsi läbida, näiteks joosta 10 kilomeetrit 45 minutiga, ja jälgida, kui palju oled oma eelseadistatud eesmärgist ees või taga. Samuti saad kontrollida, milline on seatud eesmärgi saavutamiseks vajalik ühtlane tempo/kiirus.

Võistlustempo saad määrata oma kellas. Lihtsalt vali distants ja sihtkestus ning oledki valmis alustama. Saad ka määrata võistlustempo sihtväärtused Flow' võrguteenuses või rakenduses ja sünkroonida need oma kellaga.

Lisateavet leiad jaotisest Võistlustempo.

Intervallitaimer

Saad määrata ajal ja/või distantsil põhinevad intervallitaimerid, et intervalltreeningute ajal treeningu- ja taastumisetappe täpselt ajastada.

Intervallitaimeri lisamiseks treeninguvaatele vali **Selle tr.-korra taimer** > **Sees**. Saad kasutada varem määratud taimerit või määrata uue taimeri, kui naased kiirmenüüsse ja valid **Intervallitaimer** > **Intervallitaimeri seadistamine**:

1. Saad valida **ajapõhise** või **distantsipõhise** taimeri. **Ajapõhine**: määra taimerile minutid ja sekundid ning vajuta nuppu OK. **Distantsipõhine**: määra taimerile distants ja vajuta nuppu OK. Kuvatakse tekst **Määrata teine taimer?**. Uue taimeri määramiseks vajuta nuppu OK.
2. Kui oled lõpetanud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda. Taimer käivitub, kui alustad treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest Treeningu ajal.

Pöördloendusega taimer

Pöördloendusega taimeri lisamiseks treeningukorra treeninguvaatele vali **Selle tr.-korra taimer** > **Sees**. Saad kasutada varem määratud taimerit või määrata uue taimeri, kui naased kiirmenüüsse ja valid **Pöördloendusega taimer** > **Taimeri seadistamine**. Määra pöördloenduse aeg ja vajuta kinnitamiseks nuppu OK. Kui oled lõpetanud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda. Taimer käivitub, kui alustad treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest Treeningu ajal.

Teekonnad

Menüüst **Teekonnad** leiad teekonnad, mille oled Flow' võrguteenuse vaates Explore või treeningukorra analüüsivaates lemmikutena salvestanud ja oma kellaga sünkrooninud. Siit leiad ka Komooti teekonnad.

Vali loendist teekond ja seejärel vali punkt, kust soovid teekonda alustada: **alguspunkt (algsuund)**, **teekonna keskpunkt (algsuund), teekonna lõpp-punkt vastassuunas või teekonna keskpunkt vastassuunas.**

Lisateavet leiad jaotisest Teekonnajuhised.

Tagasi algusesse

Funktsioon Tagasi algusesse juhatab sind tagasi treeningukorra alguspunkti. Vaate **Tagasi algusesse** lisamiseks praeguse treeningukorra treeninguvaatele vali **Tagasi algusesse** ja vajuta nuppu OK.

Lisateavet leiad jaotisest Tagasi algusesse.

Funktsioon Tagasi algusesse on saadavalt ainult juhul, kui GPS on spordiprofiilis sisse lülitatud.

Kui valid treeningukorrale treeningu eesmärgi, on kiirmenüüs olevad suvandid **Lemmikud** ja **Teekonnad** läbi kriipsutatud. See on nii põhjusel, et saad treeningukorrale valida ainult ühe eesmärgi. Kui valid treeningukorra jaoks teekonna, on kiirmenüüs olev suvand **Tagasi algusesse** läbi kriipsutatud, kuna funktsioone **Teekonnad** ja **Tagasi algusesse** ei saa korraga valida. Eesmärgi muutmiseks vali läbikriipsutatud suvand ja sinult küsitakse, kas soovid muuta eesmärki või teekonda. Kinnita uue eesmärgi valimine nupuga OK.

TREENINGU AJAL

TREENINGUVAADETE SIRVIMINE

Treeningu ajal saad treeninguvaateid sirvida nuppude ÜLES/ALLA abil. Pane tähele, et saadaolevad treeninguvaated ja neis kuvatavad andmed sõltuvad valitud spordialast ja valitud spordiprofiilis tehtud muudatustest.

Spordiprofiile saad lisada ja nende sätteid muuta Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses. Saad luua igale spordialale kohandatud treeninguvaate ja valida, milliseid andmeid soovid treeningukordade ajal vaadata. Lisateavet leiad jaotisest Spordiprofiilid Flow's.

Treeninguvaated võivad sisaldada näiteks järgmisi andmeid:

Algusaeg ja -kuupäev

Treeningukorra kestus

Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Distants

Kestus

Tempo/kiirus

Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Kestus

Kalorid

Tõus

Sinu praegune kõrgus

Laskumine

Hill Splitter

Kompass

Maksimaalne südame löögisagedus

Südame löögisageduse graafik ja sinu praegune südame löögisagedus

Keskmine südame löögisagedus

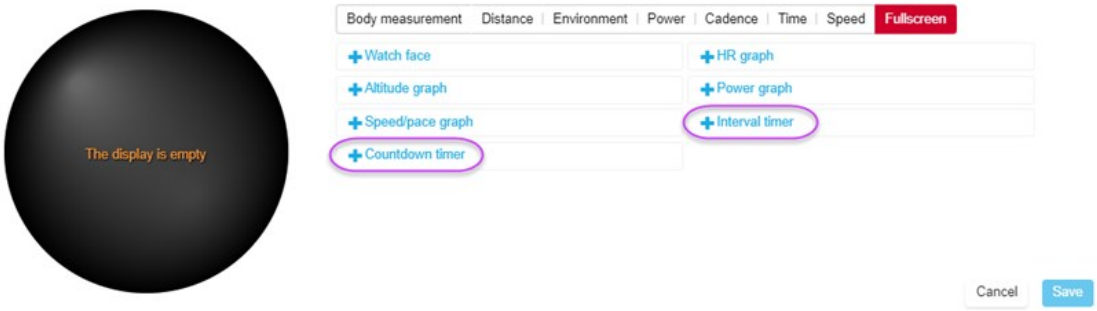
Võimsus

Kellaaeg

Kestus

TAIMERITE MÄÄRAMINE

Enne kui saad treenimise ajal kasutada taimereid, pead need esmalt oma treeninguvaadetele lisama. Selleks mine treeningukorra ajal kiirmenüüst taimerivaatesse või lisa taimerid treeninguvaadetele Flow' võrguteenuse spordiprofiilide sätetes ja sünkrooni sätted oma kellaga.



Lisateavet vaata jaotisest Spordiprofiilid Flow's.

Intervallitaimer

Kui lülitasid treeningukorra taimerivaate sisse kiirmenüüst, käivitub taimer, kui alustad treeningukorda. Saad taimeri peatada ja määrata uue taimeri, nagu allpool juhendatud.

Kui lisasid taimeri kasutusel oleva spordiprofiili treeninguvaatele, saad selle käivitada järgmiselt:

1. Sirvi vaatesse **Intervallitaimer** ja vajuta pikalt nuppu OK. Varem kasutatud taimeri kasutamiseks vali **Start** või uue taimeri määramiseks **Sea intervallitaimer**:
2. Saad valida **ajapõhise** või **distantsipõhise** taimeri. **Ajapõhine**: määra taimerile minutid ja sekundid ning vajuta nuppu OK. **Distantsipõhine**: määra taimerile distants ja vajuta nuppu OK.
3. Kuvatakse tekst **Määrata teine taimer?**. Uue taimeri määramiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, vali intervallitaimeri käivitamiseks **Start**. Kell annab iga intervalli lõppemisest värinaga märku.

Taimeri peatamiseks vajuta pikalt nuppu OK ja vali **Peata taimer**.

Pöördloendusega taimer

Kui lülitasid treeningukorra taimerivaate sisse kiirmenüüst, käivitub taimer, kui alustad treeningukorda. Saad taimeri peatada ja määrata uue taimeri, nagu allpool juhendatud.

Kui lisasid taimeri kasutusel oleva spordiprofiili treeninguvaatele, käivita see järgmiselt:

1. Sirvi vaatesse **Pöördloendusega taimer** ja vajuta pikalt nuppu OK.
2. Varem kasutatud taimeri kasutamiseks vali **Start** või uue taimeri määramiseks **Sea pöördloendusega taimer**. Kui oled lõpetanud, vali pöördloendusega taimeri käivitamiseks **Start**.
3. Kell annab pöördloenduse lõppemisest värinaga märku. Kui soovid pöördloendusega taimeri taaskäivitada, vajuta pikalt nuppu OK ja vali **Start**.

Taimeri peatamiseks vajuta pikalt nuppu OK ja vali **Peata taimer**.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE, KIIRUS- VÕI VÕIMSUSTSOONI LUKUSTAMINE

Funktsiooni ZoneLock abil saad südame löögisageduse või kiiruse/tempo põhjal lukustada tsooni, milles parasjagu viibid. Kui kasutad eraldi jooksmise või jalgrattasõidu võimsusandurit, saad seda funktsiooni kasutada ka võimsustsooni lukustamiseks. Funktsioon ZoneLock aitab veenduda, et püsid treenimise ajal valitud tsoonis, ilma et peaksid oma kella kontrollima. Kui väljud treeningu ajal lukustatud tsoonist, annab kell sellest värinaga märku.

ZoneLock tuleb südame löögisageduse, kiiruse/tempo ja võimsustsoonide puhul igas spordiprofiilis eraldi sisse lülitada. Seda saad teha Flow' võrguteenuses südame löögisageduse, kiiruse/tempo või võimsuse sätetes.

Kiiruse/tempo või võimsustsooni lukustamiseks ZoneLocki abil pead spordiprofiili treeninguvaadetele lisama ka täisekraanil kuvatava **kiiruse/tempo graafiku** või **võimsuse graafiku**.

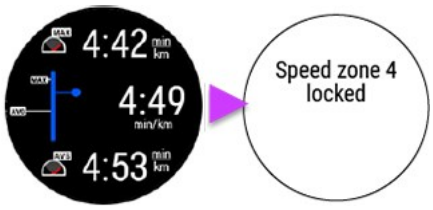
Südame löögisageduse tsooni lukustamine

Südame löögisageduse tsooni lukustamiseks vajuta **südame löögisageduse graafiku** täisekraanvaates või mõnes muus redigeeritavas Flow' vaates **pikalt nuppu OK**.

Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

Kiiruse/tempo tsooni lukustamine

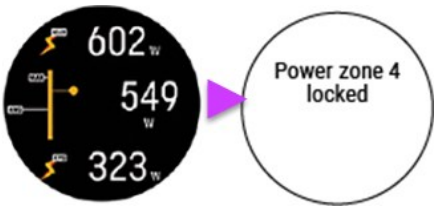
Kiiruse/tempo tsooni lukustamiseks vajuta **kiiruse/tempo graafiku** täisekraanvaates **pikalt nuppu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

Võimsustsooni lukustamine

Võimsustsooni lukustamiseks vajuta **võimsuse graafiku** täisekraanvaates **pikalt nuppu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

RINGIAJA SALVESTAMINE

Ringiaja salvestamiseks vajuta nuppu OK. Ringiaegu saab salvestada ka automaatselt. Mine Polar Flow' rakendusse või võrguteenusesse ja seadista spordiprofiilide alammenüüs valiku **Automaatne ringisalvestus** väärtuseks **Ringi distants**, **Ringi kestus** või **Asukohapõhine**. Kui teed valiku **Ringi distants**, seadista distants, mille läbimisel ringi andmed salvestatakse. Kui teed valiku **Ringi kestus**, seadista aeg, mille möödumisel ringi andmed salvestatakse. Kui teed valiku **Asukohapõhine**, salvestatakse ring iga kord, kui jõuad treeningukorra alustamise kohta.

SPORDIALA VAHETAMINE MITMEST SPORDIALAST KOOSNEVA TREENINGUKORRA AJAL

Vajuta nuppu TAGASI ja vali spordiala, millele soovid üle minna. Valiku kinnitamiseks vajuta nuppu OK.

EESMÄRGIGA TREENIMINE

Kui oled Polar Flow' rakenduses seadnud kestusel, distantsil või kaloritel põhineva **kiire eesmärgi** ja sünkrooninud selle oma kellaga, on sinu treeningueesmärgi vaade esimese treeninguvaatena vaikimisi järgmine:

Kui oled seadnud kestusel või distantsil põhineva eesmärgi, saad vaadata, kui palju on eesmärgi saavutamisest veel puudu.

VÕI

Kui oled seadnud kaloritel põhineva eesmärgi, saad vaadata, kui palju kaloreid on veel põletada jäänud.

Kui oled Flow' rakenduses või võrguteenuses seadnud **etapipõhise eesmärgi** ja sünkrooninud selle oma kellaga, on sinu treeningueesmärgi vaade esimese treeninguvaatena vaikimisi järgmine:

- Sõltuvalt valitud intensiivsusest, kuvatakse kas sinu südame löögisagedus või kiirus/tempo ning südame löögisageduse alumine ja ülemine piir või kiiruse/tempo piirväärtused praegusel etapil.
- Etapi nimi ja number / etappide koguarv
- Kestus / seni läbitud distants
- Kestuse/distantsi sihtväärtused

Juhised treeningueesmärkide seadmise kohta leiad jaotisest Treeningute planeerimine.

Etapi muutmine etappidega treeningu ajal

Kui valisid etappidel põhineva eesmärgi loomisel **etappide käsitsi vahetamise**, vajuta järgmisse etappi liikumiseks nuppu OK.

Kui valisid **etappide automaatse vahetumise**, vahetub etapp automaatselt pärast eelmise etapi läbimist. Kell annab etapi vahetumisest värinaga märku.

Pane tähele, et väga lühikeste etappide (alla 10 sekundi) lõpust ei anna kell värinaga märku.

Treeningueesmärgiga seotud teabe vaatamine

Kui soovid treeningu ajal vaadata treeningueesmärgiga seotud teavet, vajuta treeningueesmärgi vaates pikalt nuppu OK.

Teavitused

Kui treenid väljaspool seatud südame löögisageduse või kiiruse/tempo tsooni, annab kell sellest värinaga märku.

TREENINGU PEATAMINE/LÕPETAMINE

1. Treeningu peatamiseks vajuta nuppu TAGASI.
2. Treeningu jätkamiseks vajuta nuppu OK. Treeningu lõpetamiseks vajuta pikalt nuppu TAGASI. Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu kokkuvõte.

Kui lõpetad treeningu pärast treeningu peatamist, ei sisaldu vahepealne aeg treeningu koguajas.

TREENINGU KOKKUVÕTE

PÄRAST TREENINGUT

Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningukorra kokkuvõte. Üksikasjaliku ja illustreeritud analüüsi leiad Polar Flow' rakendusest või Polar Flow' võrguteenusest.

Kokkuvõttes esitatud teave sõltub sellest, millist spordiprofiili kasutasid ja milliseid andmeid koguti. Näiteks võib treeningu kokkuvõte sisaldada järgmist teavet:

Algusaeg ja -kuupäev

Treeningukorra kestus

Treeningukorra ajal läbitud distants

Südame löögisagedus

Sinu keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus treeningukorra ajal.

Sinu kardiokoormus treeningukorra ajal

Südame löögisageduse tsoonid

Erinevates südame löögisageduse tsoonides veedetud aeg

Kasutatud energia

Treeningukorra ajal kasutatud energia

Süsivesikud

Valgud

Rasvad

Lisateavet leiad jaotisest Energiaallikad.

Tempo/kiirus

Treeningukorra keskmine ja maksimaalne kiirus/tempo

Running Index: sinu jooksutulemuse klass ja arvväärtus. Lisateavet leiad jaotisest Running Index.

Kiirustsoonid

Erinevates kiirustsoonides veedetud aeg

Sammu-/väntamissagedus

Sinu treeningukorra keskmine ja maksimaalne sammu-/väntamissagedus

Jooksusammude sagedust mõõdetakse integreeritud kiirendusmõõturiga, mis registreerib sinu randmeliigutusi. Väntamissagedus kuvatakse, kui kasutad Polari väntamissageduse andurit Bluetooth® Smart.

Kõrgus

Treeningukorra maksimaalne kõrgus

Treeningukorra ajal tõustud meetrid/jalad

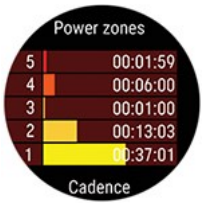
Treeningukorra ajal laskutud meetrid/jalad

Võimsus

Keskmine võimsus

Maksimaalne võimsus

Lihaskoormus



Võimsustsoonid

Erinevates võimsustsoonides veedetud aeg

Jooksuvõimsust mõõdetakse randmelt, kui kasutad vastavat spordiprofiili ja GPSi. Jalgrattasõidu võimsust mõõdetakse, kui kasutad vastavat spordiprofiili ja välist jalgrattasõidu võimsusandurit.

Hill Splitter

Tõusude ja laskumiste koguarv

Üles- ja allamäge liigutud distants kokku

Üksikute mägede tõusu/laskumise andmete vaatamiseks vajuta OK

Lisateavet leiad jaotisest Hill Splitter

Ringid/automaatsed ringisalvestused

Kui vajutad OK, kuvatakse järgmised üksikasjad:

1. Iga ringi kestus (parim ring on esile tõstetud kollasega)
2. Iga ringi distants
3. Iga ringi keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus, kuvatuna tsoonide värvides
4. Iga ringi keskmine kiirus/tempo

Multispordi kokkuvõte

Multispordi kokkuvõte sisaldab nii treeningukorra üldkokkuvõtet kui ka erinevate spordialade kokkuvõtteid, mis hõlmavad spordiala kestust ja läbitud distantsi.

Kui soovid treeningute kokkuvõtteid hiljem kellas vaadata:

Mine kellaaja vaates nuppude ÜLES ja ALLA abil kellakuvale **Viimased treeningukorrad** ja vajuta nuppu OK.

Saad vaadata viimase 14 päeva treeningukordade kokkuvõtteid. Vali nuppude ÜLES/ALLA abil treeningukord, mille kokkuvõtet soovid vaadata, ja kokkuvõtte avamiseks vajuta nuppu OK. Kellas saab olla korraga kuni 20 treeningukokkuvõtet.

TREENINGUANDMED POLAR FLOW' RAKENDUSES

Kui sinu telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse kell pärast treeningukorra lõpetamist automaatselt Polar Flow' rakendusega. Saad treeninguandmeid ka käsitsi Flow' rakendusega sünkroonida, kui vajutad pikalt nuppu TAGASI. Käsitsi sünkroonimiseks pead olema Flow' rakendusse sisse loginud ja su telefon peab olema Bluetoothi levialas. Rakenduses saad oma andmeid hõlpsasti pärast igat treeningukorda analüüsida. Lisaks saad oma treeninguandmetest kiire ülevaate.

Lisateavet leiad jaotisest Polar Flow' rakendus.

TREENINGUANDMED POLAR FLOW' VÕRGUTEENUSES

Polar Flow' võrguteenuses saad oma treeninguid üksikasjalikult analüüsida ja oma tulemustega lähemalt tutvuda. Jälgi oma edusamme ja jaga oma parimaid treeningukordi ka teistega.

Lisateavet leiad jaotisest Polar Flow' võrguteenus.

SMART COACHING

Olgu tegemist igapäevase vormisoleku taseme hindamise, individuaalsete treeninguprogrammide koostamise, õige intensiivsusega treenimise või kohese tagasiside saamisega – nutika treenimise abiline Smart Coaching pakub ainulaadseid ja lihtsalt kasutatavaid funktsioone, mis on kohandatud sinu vajadustele ning loodud pakkuma treeningu ajal maksimaalset naudingut ja motivatsiooni.

Sinu kellas on olemas järgmised Polari Smart Coachingu funktsioonid:

- Training Load Pro
- FuelWise™
- Jooksuvõimekuse test
- Rattavõimekuse test
- Kõndimistest
- Jooksuvõimsuse mõõtmine randmelt
- Jooksuprogramm
- Running Index
- Treeningu kasu
- Nutikad kalorid
- Pidev südame löögisageduse jälgimine
- Aktiivsusjuhend
- Aktiivsuse kasu
- Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™
- Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™
- Juhendatud hingamisharjutus Serene™
- Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega
- Igapäevane treeningujuhis FitSpark™

TRAINING LOAD PRO

Uus funktsioon Training Load Pro™ annab ülevaate sellest, millist pingutust treening sinu kehalt nõuab, ja aitab mõista, kuidas see mõjutab su sooritust. Training Load Pro arvutab sinu kardiovaskulaarsele süsteemile välja treeningkoormuse taseme ehk **kardiokoormuse** ning **tajutud koormuse** abil saad hinnata, kui suurt pingutust sa ise tajud. Training Load Pro arvutab treeningkoormuse taseme välja ka luu- ja lihaskonnale (**lihaskoormus**). Kui sa tead, millise pinge all iga organsüsteem on, saad oma treeninguid optimeerida, tegeledes õigel ajal õige organsüsteemiga.

Kardiokoormus

Kardiokoormus arvutatakse treeninguimpulsina (TRIMP), mis on üldtunnustatud ja teaduslikult tõestatud meetod treeningkoormuse mõõtmiseks. Kardiokoormuse väärtus näitab, millist koormust avaldas treening sinu kardiovaskulaarsele süsteemile. Mida suurem on kardiokoormuse väärtus, seda suuremat koormust treening sinu kardiovaskulaarsele süsteemile avaldas. Kardiokoormus arvutatakse pärast igat treeningut sinu südame löögisageduse andmete ja treeningukorra kestuse põhjal.

Tajutud koormus

Sinu subjektiivne hinnang on oluline vahend treeningkoormuse hindamiseks kõikide spordialade puhul. **Tajutud koormus** on väärtus, milles võetakse arvesse treeningu kestust ja sinu subjektiivset hinnangut treeningukorra raskusastme kohta. Selle arvutamisel kasutatakse **pingutuse subjektiivse tunnetuse määra** (Rate of Perceived Exertion, RPE), mis on subjektiivse treeningkoormuse mõõtmise teaduslikult tunnustatud meetod. RPE-skaala kasutamine on eriti kasulik spordialadel, kus treeningkoormuse mõõtmisel ainuüksi südame löögisageduse alusel on omad piirangud, näiteks jõutreeningul.

Tajutud koormuse väärtuse saamiseks hinda oma treeningut Flow' mobiilirakenduses. Saad anda oma hinnangu skaalal 1–10, kus 1 tähistab väga-väga kerget treeningu ja 10 maksimaalset pingutust.

Lihaskoormus

Lihaskoormuse väärtus näitab, kui suurt koormust said treeningu käigus lihased. Lihaskoormuse näitaja aitab sul mõõta treeningkoormust intensiivsete jooksutreeningute, sealhulgas lühikeste intervallide, sprindi ja mäkketõusu puhul, kui su südame löögisagedusel pole piisavalt aega intensiivsuse muutustele reageerida.

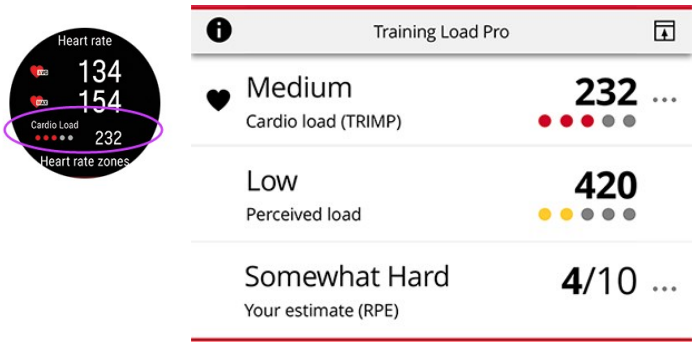
See näitab, kui palju mehaanilist tööd (kJ) tegi sinu keha jooksu- või jalgrattatreeningu ajal. See kajastab sinu energiaväljundit, mitte energiasisendit, mis kulus jõupingutuse tegemiseks. Üldiselt on nii, et mida paremas vormis sa oled, seda tõhusam on energia sisendi ja väljundi suhe. Lihaskoormus arvutatakse treeningu võimsuse ja kestuse põhjal. Jooksmise puhul võetakse arvesse ka sinu kehakaalu.

Lihaskoormus arvutatakse sinu võimsuseandmete põhjal, nii et saad lihaskoormuse väärtuse oma jooksutreeningute kohta. Jalgrattatreeningutel vajad eraldi jalgrattasõidu võimsusandurit.

Üksiku treeningukorra treeningkoormus

Üksiku treeningukorra treeningkoormus kuvatakse treeningukorra kokkuvõttes nii sinu kellas kui ka Flow' rakenduses ja võrguteenuses.

Saad iga mõõdetud treeningkoormuse kohta absoluutse arvväärtuse. Mida suurem on väärtus, seda suuremat koormust treening sinu kehale avaldas. Lisaks saad täppskaalal visuaalse tõlgenduse ja sõnalise kirjelduse selle kohta, kui suur oli treeningkoormus, võrreldes viimase 90 päeva keskmise treeningkoormusega.



Täppskaala ja sõnalised kirjeldused muutuvad vastavalt sinu edusammudele: mida rohkem sa treenid, seda suuremaid koormusi talud. Kui sinu füüsiline võimekus ja koormustaluvus paranevad, võib treeningkoormus, mis paar kuud tagasi oli väärt kolme täppi (keskmine), vastata hiljem vaid kahele täpile (väike). Selline muutlik skaala kajastab tõsiasja, et sama tüüpi treeningud võivad sinu hetkeseisundist sõltuvalt mõjuda sinu kehale erinevalt.

●●●●● **Väga suur**

Suur

Keskmine

Väike

Väga väike

Pingutus ja taluvus

Lisaks üksikute treeningute kardiokoormusele mõõdab uus funktsioon Training Load Pro ka sinu lühiajalist kardiokoormust (pingutus) ja pikaajalist kardiokoormust (taluvus).

Pingutus näitab, kui palju oled end hiljuti treeningutel pingutanud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist päevakoormust.

Taluvus kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks.See näitab sinu viimase 28 päeva keskmist päevakoormust. Kardiotreeningu taluvuse parandamiseks tuleb pikema aja vältel treeningkoormust aeglaselt suurendada.

Kardiokoormuse olek

Kardiokoormuse olek võrdleb **pingutusttaluvusega** ja selgitab selle põhjal välja, kas treenid kardiokoormuse mõttes liiga vähe, säilitavalt, arendavalt või liiga palju. Sinu oleku põhjal antakse sulle ka individuaalset tagasisidet.

Kardiokoormuse olekuga hinnatakse, millist mõju avaldavad treeningud sinu kehale ja kuidas see omakorda mõjutab sinu edusamme. Teadmine, kuidas varasemad treeningud mõjutavad sinu tänast sooritusvõimet, aitab sul treeningumahtu kontrolli all hoida ja optimeerida erineva intensiivsusega treeningute ajastamist. Nähes, kuidas su kardiokoormuse olek pärast treeningut muutub, mõistad, kui suurt koormust treeningukord sinu kehale avaldas.

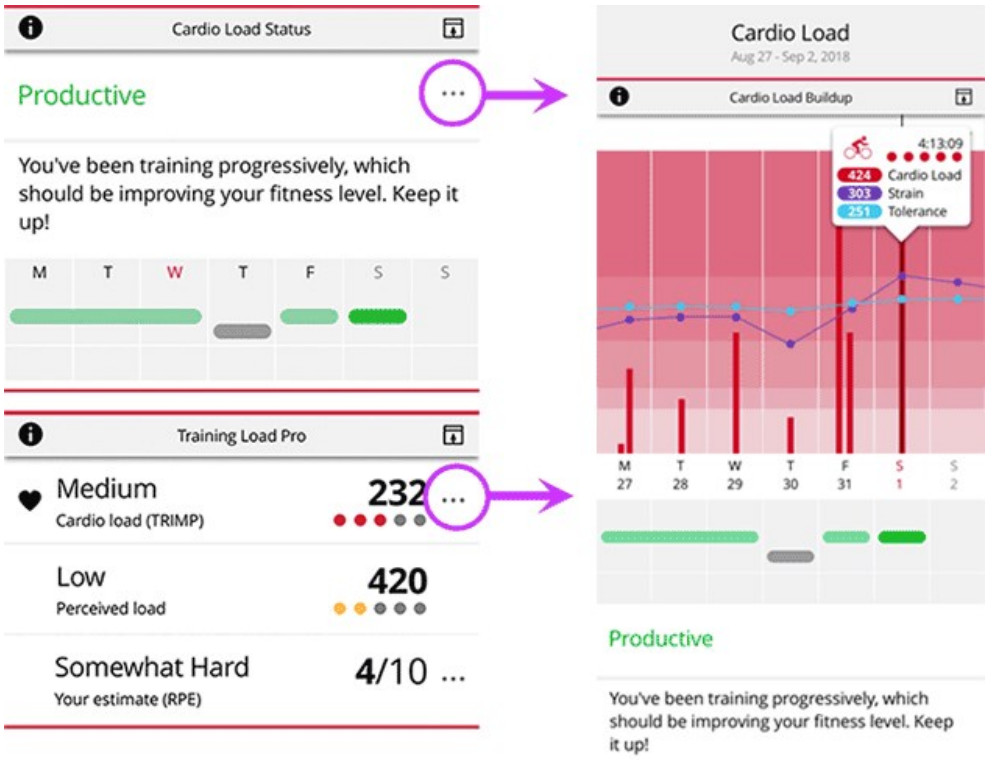
Kardiokoormuse olek sinu kellas

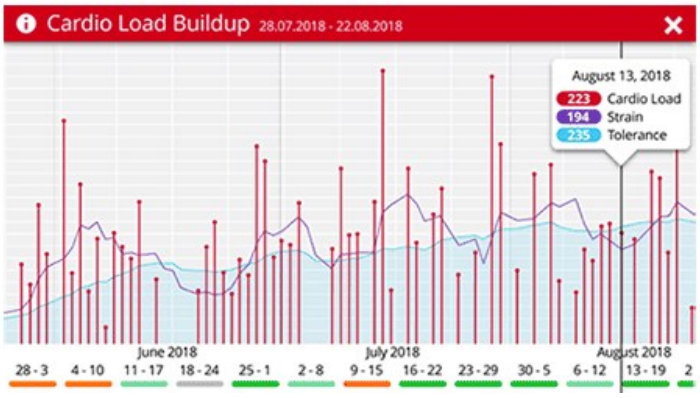
Kardiokoormuse oleku kellakuvale navigeerimiseks kasuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA.

1. Kardiokoormuse oleku graafik
2. Kardiokoormuse olek
   - Ülekoormus (tavalisest palju suurem koormus):
   - Arendav (aeglaselt suurenev koormus)
   - Säilitav (tavalisest pisut väiksem koormus)
   - Alatreening (tavalisest palju väiksem koormus)
3. Kardiokoormuse oleku arvväärtus (= pingutus jagatud taluvusega.)
4. Pingutus
5. Taluvus
6. Kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus

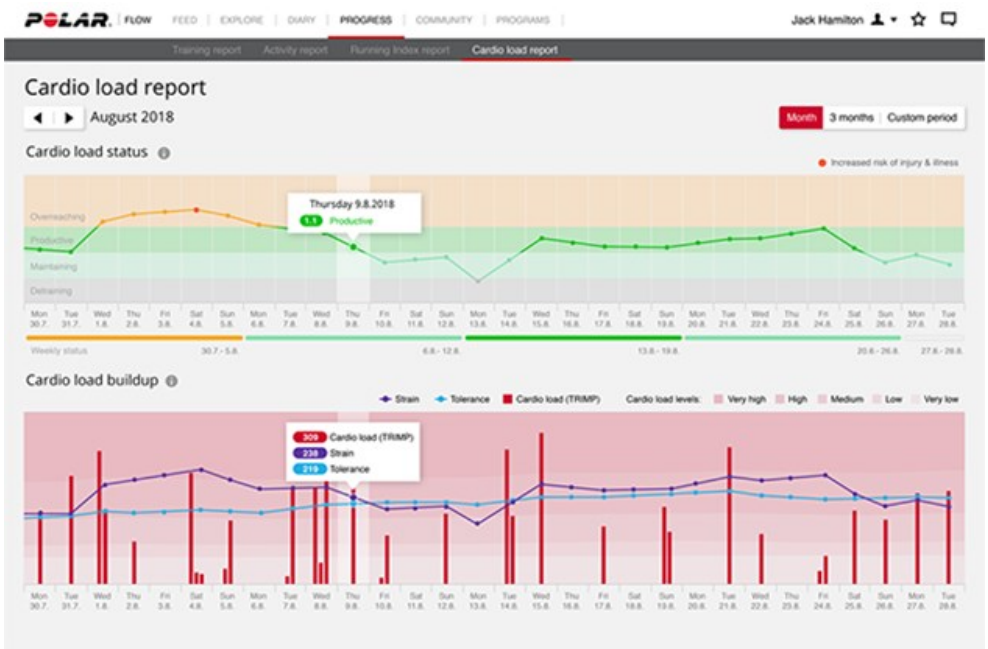
Pikaajaline analüüs Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Flow' rakenduses ja võrguteenuses saad jälgida, kuidas su kardiokoormus aja jooksul kujuneb ja kuidas see on viimase nädala või viimaste kuude jooksul varieerunud. Kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Flow' rakenduses puuduta nädala kokkuvõttes (kardiokoormuse oleku moodul) või treeningu kokkuvõttes (Training Load Pro moodul) kolme vertikaalse punkti ikooni.





Kardiokoormuse oleku ja kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Flow' võrguteenuses ava **Edusammud** > **Kardiokoormuse aruanne**.



Punased tulbad illustreerivad sinu treeningute kardiokoormust. Mida kõrgem on tulp, seda suuremat koormust treening sinu kardiovaskulaarsele süsteemile avaldas.

Taustavärvid näitavad, kui suur oli treeningkoormus, võrreldes viimase 90 päeva treeningute keskmise näitajaga, nagu viie täpi skaala ja sõnalised kirjeldused (väga väike, väike, keskmine, suur, väga suur).

Pingutus näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud sinult nõudnud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist kardiokoormust.

Taluvus kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks. See näitab su viimase 28 päeva keskmist kardiokoormust. Kardiotreeningu taluvuse parandamiseks tuleb treeningkoormust pikema aja vältel aeglaselt suurendada.

Lisateavet funktsiooni Polar Training Load Pro kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

FUELWISE™

Saad treeningu ajal energiataseme hoidmiseks kasutada uut energiataasteabilist FuelWise™. FuelWise™ hõlmab endas kolme funktsiooni, mis tuletavad meelde taastumise vajadust ja aitavad pika treeningukorra ajal hoida piisavat energiataset. Need funktsioonid on **nutikas süsivesiku meeldetuletus**, **käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus** ja **joogi meeldetuletus**.

Iga tõsiseltvõetava vastupidavusala harrastaja jaoks on ülioluline hoida piisavat energiataset ja juua piisavalt kogu pika treeningu vältel. Pikal võistlusel või treeningukorral tuleb parimate tulemuste saavutamiseks varustada organismi süsivesikutega ja juua korrapäraselt. Süsivesiku ja joogi meeldetuletuste abil aitab FuelWise sul leida optimaalse energia taastamise viisi ja jälgida, et jood piisavalt.

Energia taastamiseks sobivad ideaalselt süsivesikud, kuna erinevalt rasvadest või valkudest imenduvad need kiiresti ja muunduvad glükoosiks. Glükoos on peamine treeningu ajal kasutatav energiaallikas. Mida intensiivsem on treening, seda rohkem kasutatakse energiaallikana glükoosi, võrreldes rasvadega. Kui sinu treening on lühem kui 90 minutit, ei vaja sa

energia taastamiseks tavaliselt süsivesikuid. Täiendavad süsivesikud võivad siiski aidata paremini keskenduda ja olla tähelepanelikum, isegi lühemal treeningukorral.

Fuelwise'i abil treenimine

FuelWise™ asub peamenüü jaotises **Energiataaste** ja koosneb kolme tüüpi meeldetuletustest, mida antakse treeningukorra ajal. Need on **nutikas süsivesiku meeldetuletus**, **käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus** ja **joogi meeldetuletus**. Nutikas süsivesikute tarbimise meeldetuletus hindab vajaminevat süsivesikute kogust vastavalt treeningu intensiivsusele ja kestusele, võttes arvesse sinu treenituse taset ja kehalisi näitajaid. Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus ja joogi meeldetuletus on ajapõhised, mis tähendab, et saad meeldetuletuse eelmääratletud intervallidega, näiteks iga 15 või 30 minuti järel.

Energiataaste funktsioone kasutades tuleb treeningukorda alustada menüüst **Energiataaste**. Pärast meeldetuletuse seadmist ja suvandi **Edasi** valimist siseneb kell kohe treeningu valikurežiimi. Seejärel vali soovitud spordiala ja alusta treeningukorda.

Nutikas süsivesiku meeldetuletus

Kui soovid kasutada nutikat süsivesiku meeldetuletust, määra esmalt treeningukorra eeldatav kestus ja intensiivsus ning selle põhjal arvutatakse välja treeningukorral energia taastamiseks vajalik süsivesikukogus. Vajaliku süsivesikukoguse hindamisel võetakse arvesse sinu treeningu ajalugu ja kehalisi sätteid, sealhulgas sinu vanust, sugu, pikkust, kaalu, maksimaalset südame löögisagedust, südame löögisagedust puhkeolekus, VO2max-i ning aeroobset ja anaeroobset südame löögisageduse läve.

Sinu keha võimet süsivesikuid omastada hinnatakse sinu treeningu ajaloo põhjal. Sellega piiratakse maksimaalset süsivesikute kogust (grammi tunnis), mida nutikas süsivesikute meeldetuletus sulle soovitada võib. Neid andmeid kasutatakse sinu südame löögisageduse ja süsivesikute tarbimise määra suhte eelnevaks väljaarvutamiseks vastavalt sinu kehalistele sätetele. Seejärel kohandatakse soovituslikku süsivesikute tarbimise määra suuremaks või väiksemaks (miinimumi/maksimumi piirides), tuginedes sinu südame löögisageduse andmetele ning eelnevalt väljaarvutatud südame löögisageduse ja süsivesikute tarbimise määra suhtele.

Treeningu ajal jälgib kell sinu tegelikku energiakulu ja reguleerib vastavalt sellele meeldetuletuste sagedust, kuid toidukoguse suurus (süsivesikud grammides) on treeningukorra ajal alati sama.

Meeldetuletuse seadmine

1. Vali peamenüüst **Energiataaste > Nutikas süsivesiku meeldetuletus**.
2. Määra treeningukorra eeldatav kestus. Minimaalne kestus on 30 minutit.
3. Määra treeningukorra eeldatav intensiivsus. Intensiivsus määratakse südame löögisageduse tsoonide põhjal. Lisateavet erinevate intensiivsuse tasemete kohta leiad jaotisest Südame löögisageduse tsoonid.
4. Määra oma eelistatud energiaallika **süsivesikute kogus portsjoni kohta** (5–100 grammi).
5. Seejärel vali **Edasi**

Pärast meeldetuletuse seadmist kuvatakse sinu valikute ülevaade. Soovi korral saad äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada joogi meeldetuletuse. Kui oled valmis treeningut alustama, vali **Kasuta kohe** ja kell siseneb treeningu valikurežiimi.

Kui lisad joogi meeldetuletuse, kuvatakse ka sinu hinnanguline vedelikuvajadus. Selle aluseks on keskmine higistamise intensiivsus mõõdukates tingimustes.

Kui on aeg tarbida süsivesikuid, annab kell värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Söö ( ) g süsivesikuid!**.

Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus

See on ajapõhine meeldetuletus, mis aitab sul hoida energiataset ja tuletab kindlate ajavahemike järel meelde süsivesikute tarbimist. Meeldetuletust saab seada korduma 5- kuni 60-minutiliste intervallidega.

Süsivesiku meeldetuletuse seadmine käsitsi

1. Vali peamenüüst **Energiataaste > Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus**.
2. Määra meeldetuletuse kordumise intervall (5–60 minutit).

Pärast meeldetuletuse seadmist kuvatakse sinu valikute ülevaade. Soovi korral saad äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada joogi meeldetuletuse. Kui oled valmis treeningut alustama, vali **Kasuta kohe** ja kell siseneb treeningu valikurežiimi.

Kui on aeg tarbida süsivesikuid, annab kell värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Söö süsivesikuid!**

Joogi meeldetuletus

See on ajapõhine meeldetuletus, mis aitab meeles pidada piisavat joomist. Meeldetuletust saab seada korduma 5- kuni 60-minutiliste intervallidega.

Joogi meeldetuletuse seadmine

1. Vali peamenüüst **Energiataaste > Joogi meeldetuletus**.
2. Määra meeldetuletuse kordumise intervall (5–60 minutit).

Pärast meeldetuletuse seadmist kuvatakse sinu valikute ülevaade. Soovi korral saad äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada süsivesiku meeldetuletuse. Kui oled valmis treeningut alustama, vali **Kasuta kohe** ja kell siseneb treeningu valikurežiimi.

Kui on aeg juua, annab kell värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Joo!**

Lisateavet funktsiooni FuelWise™ kohta leiad siit.

JOOKSUVÕIMEKUSE TEST

Jooksuvõimekuse test on spetsiaalselt jooksjatele väljatöötatud test, mis võimaldab neil jälgida oma edusamme ja leida neile omased jooksuspordialade treeningutsoonid (südame löögisagedus, kiirus ja võimsustsoonid). Korrapärane ja sage testimine aitab sul oma treeningut targalt plaanida ning jälgida muutusi oma jooksutulemustes.

Saad teha testi kas maksimaalselt või submaksimaalselt (vähemalt 85% sinu südame löögisagedusest). Maksimaalne test nõuab täielikku pingutust, aga annab ka täpsemad tulemused. Maksimaalse testi tegemine on hea viis saada teada sinu praegune maksimaalne südame löögisagedus ja ajakohastada sinu sätteid. Maksimaalse jooksutesti koormus on submaksimaalse testiga võrreldes märkimisväärselt suurem. Seetõttu on soovitatav, et sa plaaniksid 1–3 päeva enne maksimaalset testi üksnes kergeid treeningukordi.

Submaksimaalne test, mis nõuab vähemalt 85% HR_{max}-i ületamist, on korratav, ohutu ja mittekurnav alternatiiv maksimaalsele testile. Saad submaksimaalset testi korrata nii tihti, kui soovid, ja saad seda teha ka treeningukorraeelse soojendusena. Submaksimaalse testi täpsete tulemuste saamiseks on oluline, et su maksimaalne südame löögisagedus oleks sinu kehalistes sätetes õigesti määratud, sest submaksimaalses testis on sinu tulemuste arvutamise aluseks HR_{max}. Kui sa ei tea oma HR_{max}-i, võib olla mõttekas teha maksimaalse südame löögisageduse teadasaamiseks kõigepealt maksimaalne test.

Testi mõte on joosta pidevalt suureneva kiirusega, järgides võimalikult täpselt konkreetset kiiruse eesmärki. Testi edukaks tegemiseks pead jooksma vähemalt kuus minutit ja saavutama vähemalt 85% oma maksimaalsest südame löögisagedusest. Kui sul on seda raske saavutada, võib su praegune HR_{max} olla liiga kõrge. Saad seda oma kehalistes sätetes käsitsi muuta.

Testi tegemine

Enne testi tegemist loe selle kasutusjuhendi või toote pakendis oleva olulise teabe lehe jaotist Tervis ja treenimine Ära tee testi haigena ega vigastatuna või kui sul on oma tervise asjus kahtlusi. Tee test alles siis, kui tunned end taastununa. Testile eelneval päeval väldi treeninguid, mis sind väsitavad. Kanna jooksujalatseid ja vabalt liikuda võimaldavaid riideid.

Tee test tasasel maastikul, rajal või maanteel ning korda seda regulaarselt sarnastes oludes. Jookse pidevalt suureneva kiirusega, järgides võimalikult täpselt konkreetset kiiruse-eesmärki. Ka testieelsed tingimused peaksid iga kord olema võimalikult sarnased. Näiteks võib sinu testitulemusi mõjutada tugev treeningukord testile eelneval päeval või tugev eine vahetult enne testi. Pead testi läbimiseks jooksma vähemalt kuus minutit ja saavutama vähemalt 85% oma maksimaalsest südame löögisagedusest.

Vaikimisi kasutatakse testis sinu kiiruse jälgimiseks GPSi, aga saad testi teha ka jooksuanduriga Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart või jooksuvõimsuse mõõturiga STRYD. Sel juhul mõõdetakse sinu kiirust anduriga.

Kontrolli südame löögisageduse andurit – kuvatakse, kui testi ajal ei tuvastata su südame löögisagedust.

Kiirus pole saadaval, GPS-signaal kadunud – kuvatakse, kui testi ajal ei tuvastata satelliidisignaale.

Enne alustamist vaata veel kord oma kellas juhiseid, **Testid > Jooksutest > Kuidas**, et vaadata testi jaotust ning selle tegemise juhiseid.

1. Esiteks määra testi algkiirus, valides **Testid > Jooksutest > Algkiirus**. Algkiiruse saab määrata vahemikus 4–10 min/km. Võta arvesse, et kui määrad liiga kiire algkiiruse, pead testi võib-olla enneaegu katkestama.
2. Siis ava **Testid > Jooksutest > Start** ning keri testi ülevaate vaatamiseks alla. Kui oled valmis testi alustama, vali **Edasi**.
3. Vaata üle oma tervist puudutavad küsimused ning nõustu treeningu valikurežiimi minekuga.
4. Spordiprofiil kuvatakse testivaates lilla värviga. Vali sobiv sise- või väli-jooksuspordiprofiil. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (GPSi ikoon muutub roheliseks).
5. Alustamiseks või vajuta nuppu OK. Kell juhendab sind kogu testi tegemise ajal.
6. Test algab soojendusetapiga (~ 10 min). Soojenduse tegemiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
7. Pärast korralikku soojendust vali **Alusta testi**. Seejärel on sul vaja saavutada algkiirus, et test saaks päriselt alata.

Testi ajal: sinise väärtusega kuvatakse pidevalt suurenev sihtkiirus, mida peaksid võimalikult täpselt järgima. Allpool olev valge väärtus tähistab su praegust kiirust.

Lubatud vahemikku illustreerib sinine kaar kiiruseväärtustega kummaski otsas.

Allservas kuvatakse su praegune südame löögisagedus, submaksimaalse testi puhul nõutav minimaalne löögisagedus ja praegune maksimaalse südame löögisageduse väärtus.

Kui sa ei saavutanud või ei ületanud oma maksimaalset südame löögisagedust, küsib sinu kell **Kas see oli sinu maksimaalne pingutus?** Kui sinu pingutus ei olnud maksimaalne, kuid saavutasid vähemalt 85% maksimaalsest südame löögisagedusest, arvestatakse su tulemus submaksimaalseks. Kui saavutad või ületad oma praeguse maksimaalse südame löögisageduse, arvestatakse su testitulemus automaatselt maksimaalseks.

Testi tulemused

Jooksuvõimekuse test annab sulle tulemuseks su aeroobse töövõime maksimumi (MAP), aeroobse kiiruse maksimumi (MAS) ja maksimaalse hapnikutarbimise (VO2max). Lisaks, kui sa tegid maksimaalse testi, saad teada oma maksimaalse südame löögisageduse (HR_{max}). Saad oma testitulemusi vaadata valikutega **Testid > Jooksutest > Viimane tulemus**.

- Sinu aeroobse töövõime maksimum (MAP) on väikseim treeningu intensiivsus, kus sinu keha saavutab maksimaalse võime hapnikku tarbida ($VO2_{max}$). Aeroobse töövõime maksimumi saab tavaliselt hoida vaid paar minutit.
- Sinu aeroobse kiiruse maksimum (MAS) on väikseim treeningu intensiivsus, kus sinu keha saavutab maksimaalse võime hapnikku tarbida ($VO2_{max}$). Aeroobse kiiruse maksimumi saab tavaliselt hoida vaid paar minutit.
- Sinu maksimaalne hapnikutarbimine ($VO2_{max}$) on sinu keha maksimaalne võime tarbida maksimaalse pingutuse ajal hapnikku.

Kui otsustad oma spordiprofiili sätteid uuendada uute MAP-, MAS- ja $VO2_{max}$-i tulemustega, värskendatakse sinu kiirus-, tempo ja võimsustsoone ning kalorite arvutamist vastavalt sinu praegusele seisundile. Kui sa tegid maksimaalse testi, saad oma uue HR_{max}-väärtuse põhjal värskendada südame löögisageduse tsoone.

Võta arvesse, et sinu treeningutsoonide värskendamiseks ja HR_{max}-väärtuse värskendamiseks pead tulemused sünkroonima Flow' rakendusega. Kui avad pärast sünkroonimist Flow' rakenduse, küsitakse sinult, kas soovid oma väärtusi värskendada. Kõigi jooksuspordialade spordiprofiili sätted värskendatakse uute väärtustega.

See, kas peaksid treenimisel järgima võimsustsoone, kiirus-/tempotsoone või südame löögisageduse tsoone, oleneb sinu eesmärkidest ja treeningutavadest. Võimsustsoonid toimivad igal maastikutüübil – tasasel või künklikul. Kiirustsoonid on usaldusväärsed üksnes tasasel maastikul joostes. Kiirus- või võimsustsoonid on hea valik ka intervalltreeningul.

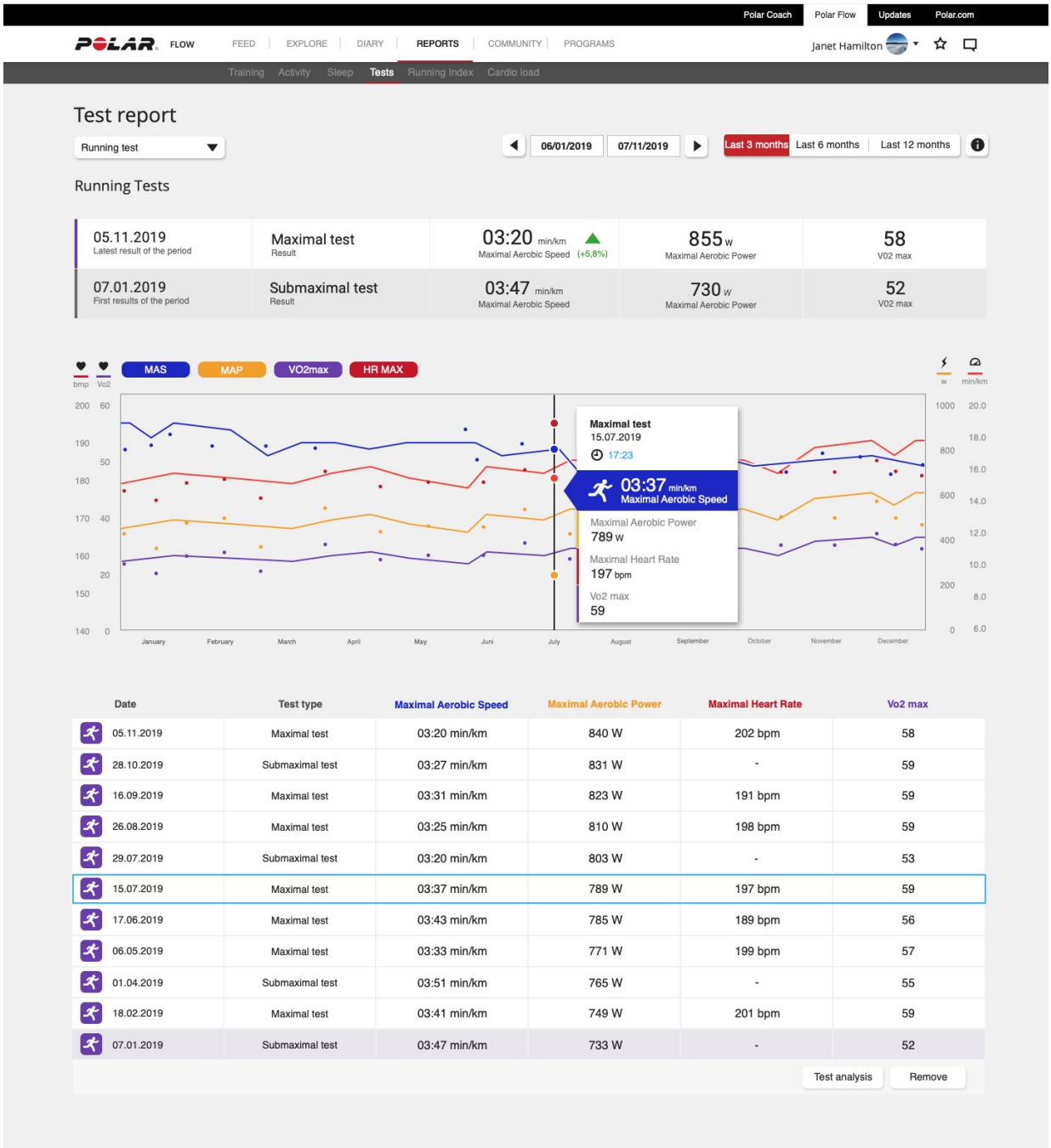
Kui soovid kasutada jooksuvõimekuse testi, mis aitab jälgida su edusamme ja valida õige treeninguintensiivsuse, siis soovitame sul maksimaalset testi iga kolme kuu järel korrata, tagamaks, et su treeningutsoonid on alati ajakohased. Kui soovid oma edusamme täpsemalt jälgida, saad maksimaalsete testide vahepeal teha submaksimaalseid teste nii sageli, kui soovid.

Võta arvesse, et jooksuvõimekuse testi tulemusena ei saa teada Running Indexit.

Jooksuvõimekuse testi ühe sisendina kasutatakse sinu kehakaalu. Võta arvesse, et kui sa muudad kaalusätet, mõjutab see ka sinu testitulemuste võrreldavust.

Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

Ära unusta oma testitulemusi Polar Flow'ga sünkroonida. Pikaajalise jälgimise hõlbustamiseks oleme võrguteenuses Polar Flow koondanud kõik testiandmed ühte kohta. Testide lehel saad vaadata kõiki enda tehtud teste ja võrrelda nende tulemusi. Saad vaadata oma pikaajalist arengut ja märgata kergesti muutusi oma võimekuses.


Polar Coach
Polar Flow
Updates
Polar.com
POLAR FLOW
FEED
EXPLORE
DIARY
REPORTS
COMMUNITY
PROGRAMS
Janet Hamilton
Training
Activity
Sleep
Tests
Running Index
Cardio load
Test report
Running test
06/01/2019
07/11/2019
Last 3 months
Last 6 months
Last 12 months
Running Tests
05.11.2019
Latest result of the period
Maximal test
Result
03:20 min/km
Maximal Aerobic Speed (+5,8%)
855 w
Maximal Aerobic Power
58
V02 max
07.01.2019
First results of the period
Submaximal test
Result
03:47 min/km
Maximal Aerobic Speed
730 w
Maximal Aerobic Power
52
V02 max
MAS
MAP
VO2max
HR MAX
bmp
Vo2
w
min/km
Maximal test
15.07.2019
17:23
03:37 min/km
Maximal Aerobic Speed
Maximal Aerobic Power
789 w
Maximal Heart Rate
197 bpm
Vo2 max
59
January
February
March
April
May
Juni
July
August
September
October
November
December
Date
Test type
Maximal Aerobic Speed
Maximal Aerobic Power
Maximal Heart Rate
Vo2 max
05.11.2019 Maximal test 03:20 min/km 840 W 202 bpm 58
28.10.2019 Submaximal test 03:27 min/km 831 W - 59
16.09.2019 Maximal test 03:31 min/km 823 W 191 bpm 59
26.08.2019 Maximal test 03:25 min/km 810 W 198 bpm 59
29.07.2019 Submaximal test 03:20 min/km 803 W - 53
15.07.2019 Maximal test 03:37 min/km 789 W 197 bpm 59
17.06.2019 Maximal test 03:43 min/km 785 W 189 bpm 56
06.05.2019 Maximal test 03:33 min/km 771 W 199 bpm 57
01.04.2019 Submaximal test 03:51 min/km 765 W - 55
18.02.2019 Maximal test 03:41 min/km 749 W 201 bpm 59
07.01.2019 Submaximal test 03:47 min/km 733 W - 52
Test analysis
Remove

RATTAVÕIMEKUSE TEST

Rattavõimekuse testiga mõõdetakse maksimaalset keskmist võimsust, mida suudad 60 minuti jooksul säilitada. Seda tuntakse ka funktsionaalne lävivõimsuse, FTP-testina. Testi abil saad selgitada välja oma rattasõidu võimsustsoonid. Kui sa tead enda võimsustsoone, on kergem treeningut optimeerida. Testi abil on ka hea jälgida oma rattavõimekuse muutumist aja jooksul.

Peale 60-minutilise FTP-testi saad teha ka lühema testi, mis kestab 20, 30 või 40 minutit ja mille puhul hindame 60 minuti tulemust. Võta arvesse, et lühemate testide puhul ei pruugi tulemus olla sama täpne kui 60-minutilise testi puhul. Lühem test sobib paremini algajatele ratturitele või vigastusest taastumisel. Tulemuste võrdlemiseks ajas tee alati sama tüüpi test.

Kõige usaldusväärsemate tulemuste saamiseks soovitame kasutada võimsusanduriga siseratast, aga võid testi teha ka välitingimustes. Kui teed testi väljas, on peatumiste ja võimsusemuutuste vältimiseks targem teha lühem test. Vali tasasel maastikul kulgev teekond ning väldi foore ja muid peatuma sundivaid tegureid.

Rattavõimekuse testi tegemiseks vajad ühilduvat rattasõiduvõimsuse andurit. Ühilduvate rattasõiduvõimsuse andurite täielik loend on siin: MILLISED TEISTE TOOTJATE VÕIMSUSANDURID ÜHILDUVAD MUDELIGA Grit X/Pacer/Vantage? Võimsusandur tuleb ka sinu kellaga ühendada. Üksikasjalikud juhised leiad jaotisest Andurite ühendamine kellaga.

Testi tegemine

Enne testi tegemist loe selle kasutusjuhendi või toote pakendis oleva olulise teabe lehe jaotist Tervis ja treenimine Test on väga nõudlik, nii kui tunned, et ei ole treeningust taastunud, ära tee seda testi. Kanna rattasõidujalatseid ja vabalt liikuda võimaldavaid riideid.

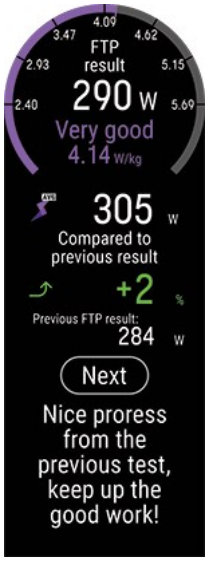
Samuti kontrolli, et oled kehalistesse sätetesse sisestanud õige kehakaalu. See on oluline, et saaksid oma tulemusi ajas võrrelda. Sinu esimeses testis juhendame sind võimsuseesmärgi saavutamisel, mis põhineb sinu taustteabel. See aitab sul kogu testi vältel püsivat võimsust säilitada. Testi kordamisel põhineb eesmärk sinu varasematel tulemustel.

Rattatest koosneb soojendus-, testi- ja taastusetapist. Soojendusetapp põhineb võimsusel ja taastumisetapp põhineb südame löögisagedusel. Võta arvesse, et soojendus- ja taastumisetapp on valikulised. Soovi korral saad need vahele jätta.

1. Ava oma kellas **Testid > Rattatest > Kestus** ning vali 20, 30, 40 või 60 minutit.
2. Siis ava **Testid > Rattatest > Start** ning keri testi ülevaate vaatamiseks alla. Kui oled valmis testi alustama, vali **Edasi**.
3. Vaata üle oma tervist puudutavad küsimused ning nõustu treeningu valikurežiimi minekuga.
4. Spordiprofiil kuvatakse testivaates lilla värviga. Vali sobiv sise- või välirattasõidu spordiprofiil. Püsi treeningueelses režiimis, kuni kell on leidnud sinu rattasõiduvõimsuse anduri.
5. Alustamiseks või vajuta nuppu OK.
6. Test algab soojendusetapiga. Soojendus peaks olema ligikaudu 20 minutit kerget rattasõitu alguses. Tee soojenduse keskel 2-3 täisvõimsusel sprinti, igaüks ligikaudu 1 minut koos taastumisega. Nüüd peaksid olema korralikult soe ja valmis tegema täisvõimsusel testi. Kui otsustad teha lühema soojenduse, siis tee ikkagi kindlasti kiired sprindid koos taastumishetkedega. Soojenduse ajal saad ka kontrollida, et kõik toimib, nagu peab, ja et su ratas on optimaalselt sinule kohandatud.
7. Pärast korralikku soojendust vali **Alusta testi**.
8. Kogu kiirust ja leia maksimaalne võimsus, mida arvad, et suudad testi jooksul säilitada. Testivaates kuvatakse sinu võimsus vattides. Punane väärtus on sinu praegune võimsus ja valge väärtus sinu hinnanguline sihtväärtus. Proovi püsida sihtväärtuselähedases tempos ja püsi kogu testi jooksul kindlasti samal võimsusetasemel. Aeglustamine muudab tulemused vähem usaldusväärseks.
9. Testietapp lõpeb, kui eelmääratletud aeg on möödunud.

Soovitame pärast testi läbida taastumisetapi.

Testi tulemused



Testi kokkuvõttes esitatakse su funktsionaalse lävivõimsuse väärtus sinu võimsusena vattides, sinu maksimaalne südame löögisagedus ja maksimaalne hapnikutarbimine ehk VO2max. Saad oma testitulemusi vaadata valikutega **Testid > Rattatest> Viimane tulemus**.

Kui funktsionaalne lävivõimsus jagada ratturi kehakaaluga, saame võrreldava väärtuse, mida nimetatakse võimsuse ja kehakaalu suhteks ja mida saab võrrelda teiste samast soost ratturitega. Mida rohkem võimsust suudad oma praeguse kehakaalu juures genereerida, seda parem võimsuse ja kehakaalu suhe. See peegeldab sinu aeroobset võimekust. Meie kasutame lihtsustatud 8-tasemelist tulemustabelit, mis hõlmab tasemeid „Treenimata“ kuni „Maailmaklass“ ning annab tagasisidet sinu võimsuse ja kehakaalu suhte põhjal.

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

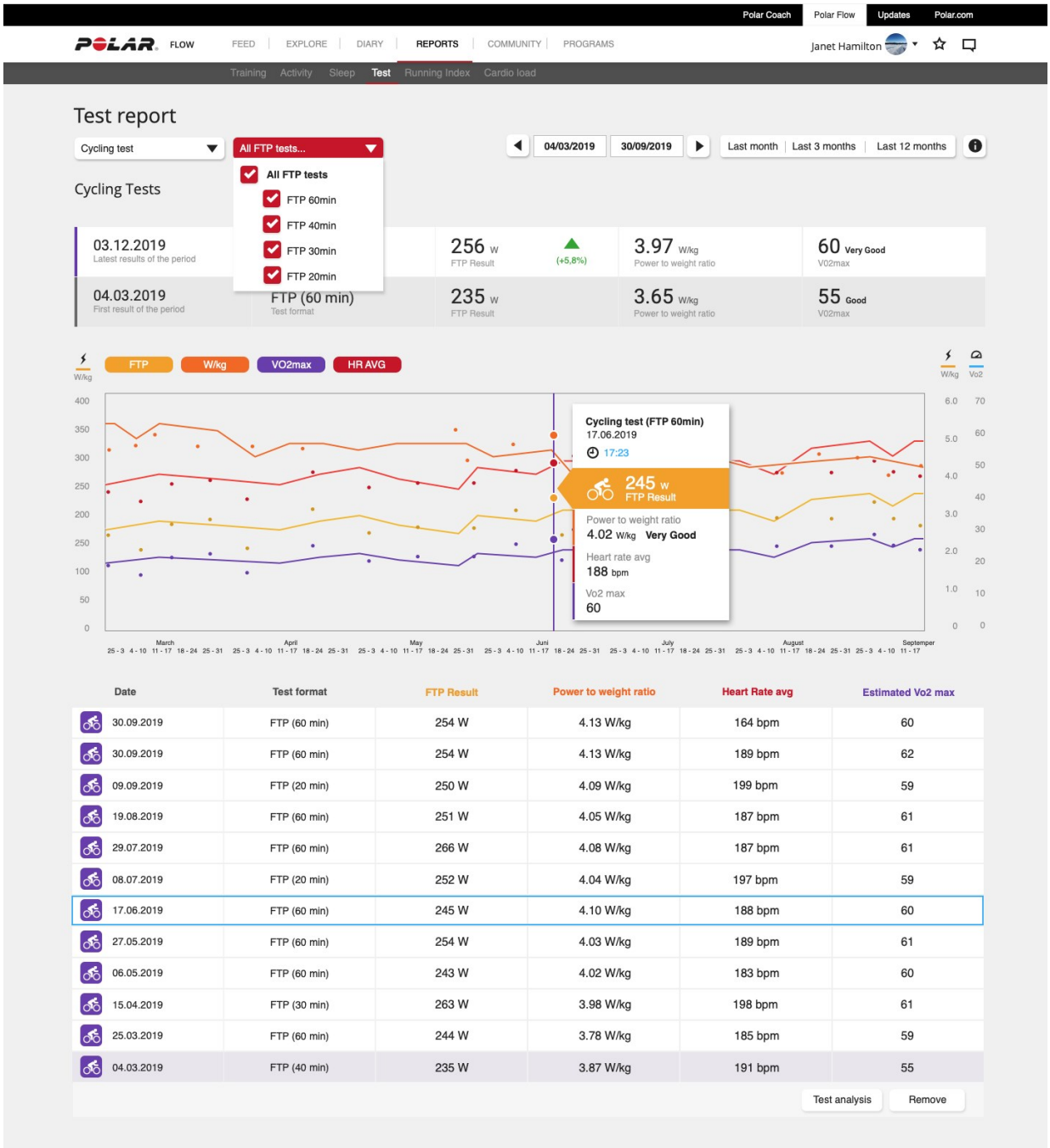
Sinu esimesel testil võrreldakse tulemust teiste samast soost ratturitega. Testi kordamisel võrreldakse tulemust sinu eelmiste testitulemustega ning ka testi tagasiside põhineb nendel.

Kui soovid kasutada rattavõimekuse testi, mis aitab jälgida su edusamme ja valida õige treeninguintensiivsuse, siis soovitame sul maksimaalset testi korrata iga kolme kuu järel, tagamaks, et su treeningutsoonid on alati ajakohased.

Võta arvesse, et sinu treeningutsoonide värskendamiseks ja väärtuse HR max värskendamiseks pead tulemused sünkroonima Flow' rakendusega. Kui avad pärast sünkroonimist Flow' rakenduse, küsitakse sinult, kas soovid oma väärtusi värskendada. Kõigi rattaspordialade spordiprofiili sätted värskendatakse uute väärtustega.

Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

Ära unusta oma testitulemusi Polar Flow'ga sünkroonida. Pikaajalise jälgimise hõlbustamiseks oleme võrguteenuses Polar Flow koondanud kõik testiandmed ühte kohta. Testide lehel saad vaadata kõiki enda tehtud teste ja võrrelda nende tulemusi. Saad vaadata oma pikaajalist arengut ja märgata kergesti muutusi oma võimekuses.



KÕNDIMISTEST

Kõndimistest on lihtne, ohutu ja korratav viis mõõta sinu VO_{2max}-näitajat ning jälgida oma aeroobse võimekuse arengut. Oma aeroobse võimekuse taseme mõistmine on tõhusa treeningu alustala. See teeb kõndimistestist väärtusliku tööriista kõigile – juhuslikest treenijatest regulaarseteni. Meie soovitame teha kõndimistest treeninguprogrammi alustamisel ning korrata seda iga kolme kuu järel. Siiski pole põhjust, miks sa ei võiks seda soovi korral sagedamini teha.

Mõte on selles, et sa kõnnid viieteistkümne minuti võimalikult kaugele – ühtlases tempos. See tähendab, kiiremini kui sinu tavaline mugav kõndimiskiirus. Eesmärk on tõsta südame löögisagedus üle 65% maksimumist soojenduse ajal ja hoida seda kogu testi vältel, aga selleks pead kõndima kiirel reipal sammul. Sinu VO_{2max}-tulemus põhineb sinu kõnnitud distantsil, südame löögisagedusel testi ajal ning isiklikest omadustest (vanus, sugu, pikkus ja kehakaal). Põhimõtteliselt on nii, et mida suurem kõnnikiirus ja mida madalam südame löögisagedus, seda parem on sinu aeroobne võimekus.

Testi tegemine

Enne testi tegemist loe selle kasutusjuhendi või toote pakendis oleva olulise teabe lehe jaotist Tervis ja treenimine Ära tee testi haigena ega vigastatuna või kui sul on oma tervise asjus kahtlusi. Kindlasti ka veendu, et sinu kehalised sätted – muu hulgas pikkus, kehakaal, vanus ja käelisus – on ajakohased. Me kasutame neid tulemuse arvutamisel. Sinu kiiruse jälgimiseks kasutatakse GPSi (GNSSi), seega tuleb test teha väljas.

Tee test tasasel maastikul, rajal või teel asukohas, kust on takistamatu vaade taevasse, et tagada GPSi (GNSSi) optimaalne toimimine. Väldi valgusfooride või muude võimalike takistustega teekondi, et miski ei sunniks sind peatuma ega aeglustama. GPSi (GNSSi) täpsust võivad mõjutada ka kõrghooned, tunnelid, osaliselt kaetud staadionid ja puud.

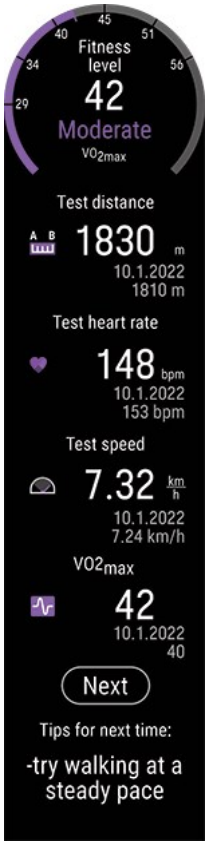
Testieelsed tingimused peaksid iga kord olema võimalikult sarnased. Näiteks võid saada valed testitulemused, kui teed tugeva treeningukorra testile eelneval päeval või sööd tugeva eine vahetult enne testi. Kõnni testi ajal võimalikult kiiresti, ühtlases tempos. Jooksmine ei ole lubatud. Püüa oma südame löögisagedust hoida üle 65% oma maksimaalsest südame löögisagedusest. Ülempiiri ei ole. Mida pikem on sinu kõnnidistants, seda parem on tulemus. Kui sinu südame löögisagedus on liiga madal, annab kell sulle märku. See tähendab, et südame löögisageduse suurendamiseks pead kõndima kiiremini.

Kõndimistest hõlmab soojendus- ja taastumisetappi ning selle tegemisele kulub ligikaudu 25 minutit. See koosneb soojendus- (5 minutit), testi- (15 minutit) ja taastumisetappi (5 minutit). Enne alustamist vaata veel kord oma kellas juhiseid, **Testid > Kõndimistest > Kuidas**; seal kuvatakse testi jaotus ning selle tegemise juhised.

1. Siis ava **Testid > Kõnnitest > Start** ning keri testi ülevaate vaatamiseks alla. Kui oled valmis testi alustama, vali **Edasi**.
2. Vaata üle oma tervist puudutavad küsimused ning nõustu treeningu valikurežiimi minekuga.
3. Testi tegemiseks kasutatakse kõnnispordi profiili. See kuvatakse testivaates lilla värviga. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (GPSi ikoon muutub roheliseks).
4. Alusta korraliku soojendusega. Eesmärk on tõsta südame löögisagedus kiirel reipal sammul kõndides üle 65% maksimaalsest südame löögisagedusest. Soojenduse tegemiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
5. Kui oled saavutanud vähemalt 65% oma südame löögisagedusest või teinud vähemalt kolm minutit soojendust, saad alustada testi. Tegeliku testi alustamiseks vali **Alusta testi**.
6. Hoia testi ajal oma südame löögisagedust üle 65% oma maksimaalsest südame löögisagedusest.
7. Testietapp lõpeb 15 minuti möödumisel. Kinnitamiseks ja taastumisetapiga jätkamiseks vajuta nuppu OK.
8. Lõpuks jahuta end aeglaselt kõndides maha, et taastuda.
9. Pärast taastumise lõppu kuvatakse sulle sinu läbikõnnitud distants.
10. Treeningukorra peatamiseks vajuta ühe korra nuppu TAGASI, ja peatatud treeningukorra lõpetamiseks vajuta pikalt nuppu TAGASI.

Testi ajal: ekraani ülaosas kuvatakse sinu praegune südame löögisagedus ja see südame löögisagedus, millest kõrgemal pead püsima. Ekraani alaosas saad vaadata juba kulunud aega.

Testi tulemused



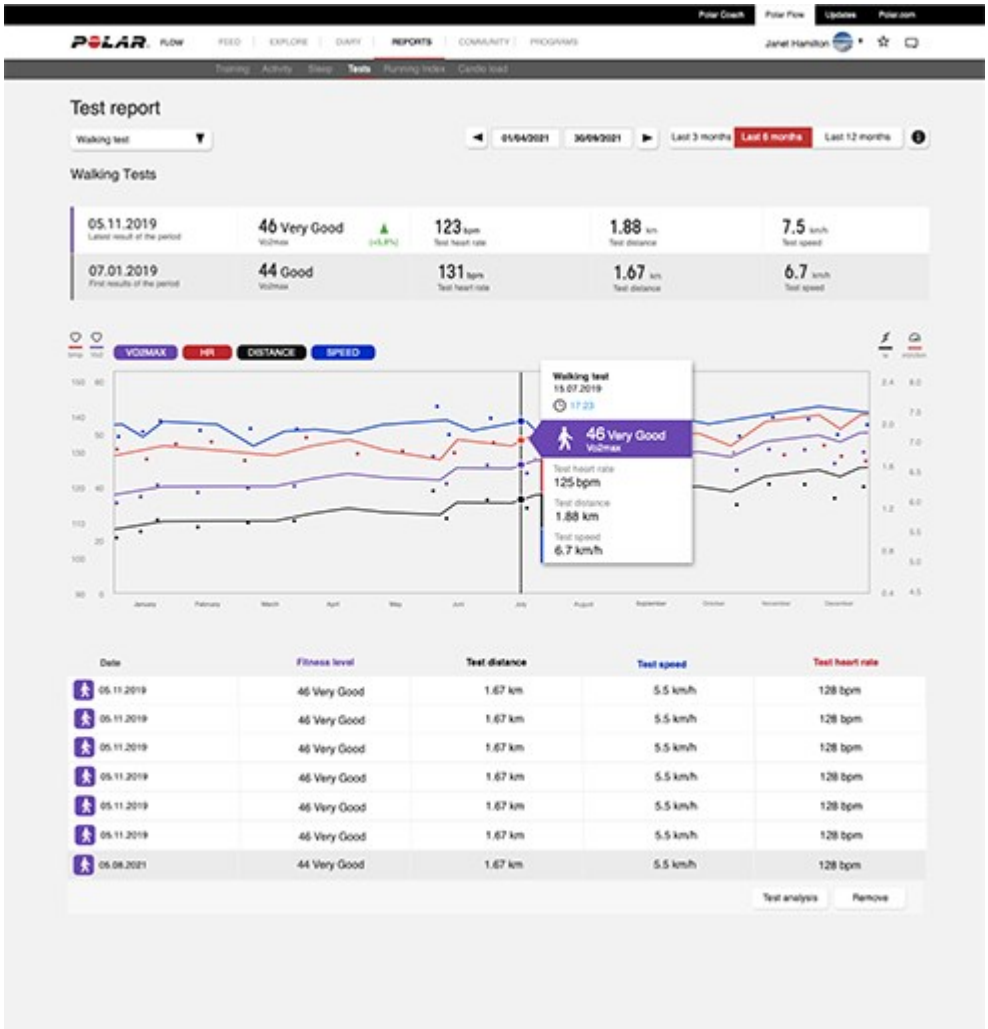
- Testitulemustes kuvatakse sinu VO_{2max}. Tulemus liigitatakse ka soo või vanuserühma alusel, alates väga madalast kuni tipptasemeni.
- Testi distants (distants, mille sa testi ajal läbi kõndisid)
- Testi südame löögisagedus (sinu keskmine südame löögisagedus testi viimasest 5 minutist)
- Testi kiirus/tempo (sinu keskmine kiirus/tempo testi ajal)
- Nõuanded järgmiseks korraks (need nõuanded on mõeldud testi korratavuse parandamiseks ning neid kuvatakse ainult sinu kellas)

Saad oma uusimat testitulemust vaadata valikutega **Testid > Kõndimistest > Viimane tulemus**.

Võta arvesse, et sinu testitulemusel põhineva VO_{2max}-väärtuse värskendamiseks pead tulemused sünkroonima Flow' rakendusega. Kui avad pärast sünkroonimist Flow' rakenduse, küsitakse sinult, kas soovid seda värskendada.

Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

Ära unusta oma testitulemusi Polar Flow'ga sünkroonida. Pikaajalise jälgimise hõlbustamiseks oleme võrguteenuses Polar Flow koondanud kõik testiandmed ühte kohta. Testide lehel saad vaadata kõiki enda tehtud teste ja võrrelda nende tulemusi. Saad vaadata oma pikaajalist arengut ja märgata kergesti muutusi oma võimekuses.



JOOKSUVÕIMSUSE MÕÕTMINE RANDMELT

Jooksuvõimsuse näitaja on suurepärane täiendus südame löögisageduse jälgimisele – see aitab sul jälgida jooksu väliskoormust. Võimsus reageerib intensiivsuse muutustele kiiremini kui südame löögisagedus ning seetõttu on jooksuvõimsus suurepärane võrdlusnäitaja intervalli ja mägitreeningutel. Samuti saad selle abil hoida jooksu pingutust püsival tasemel, näiteks võistluse ajal.

Arvutamine toimub Polari spetsiaalse algoritmi abil ja see põhineb sinu GPSi ja baromeetri andmetel. Arvutust mõjutab ka sinu kehakaal, seega veendu, et oled sisestanud uusimad andmed.

Jooksuvõimsus ja lihaskoormus

Polar kasutab jooksuvõimsust, et arvutada välja lihaskoormus, mis on üks Training Load Pro parameetreid. Jooksmine põhjustab luu-lihaskonna stressi ning lihaskoormus näitab, kui suurt koormust avaldas treeningukord sinu lihastele ja liigestele. See näitab, kui palju mehaanilist tööd (kJ) tegi su keha jooksutreeningu ajal (või jalgrattatreeningu ajal, kui kasutad jalgrattasõidu võimsusmõõturit). Lihaskoormuse näitaja aitab sul mõõta treeningkoormust suure intensiivsusega jooksutreeningute, sealhulgas lühikeste intervallide, sprindi ja mäkketõusu puhul, kui sinu südame löögisagedusel pole piisavalt aega intensiivsuse muutustele reageerida.

Jooksuvõimsuse andmete kuvamine kellas

Jooksuvõimsus arvutatakse jooksutreeningu ajal automaatselt, kui kasutusel on jooksuspordiprofiil ja saadaval on GPS.

Vali, milliseid andmeid soovid treeningu ajal vaadata, kohandades treeninguvaateid Flow' võrguteenuse spordiprofiilide sätetes.

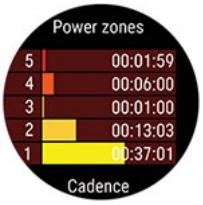
Jooksu ajal saad vaadata järgmisi andmeid:

- Maksimaalne võimsus
- Keskmine võimsus
- Ringi võimsus
- Maksimaalne ringi võimsus
- Automaatselt salvestatud ringi keskmine võimsus
- Automaatselt salvestatud ringi maksimaalne võimsus

Saad valida, kuidas võimsust treeningute ajal ning Flow' võrguteenuses ja rakenduses väljendatakse:

- Vattides (W)
- Vattides kilogrammi kohta (W/kg)
- Protsendina maksimaalsest aeroobsest võimsusest (% MAPist)

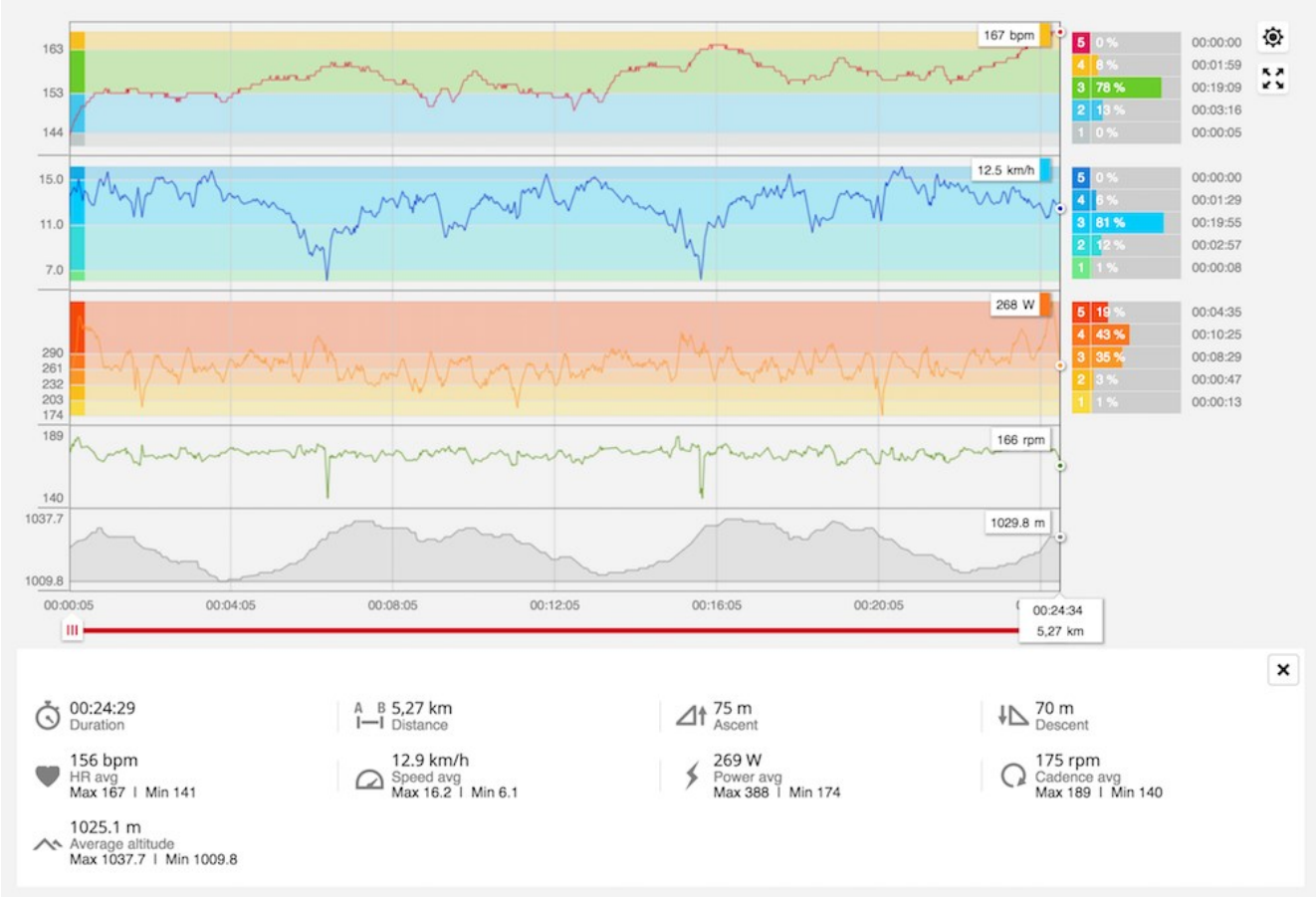
Pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmised andmed:



- Sinu keskmine võimsus vattides
- Sinu maksimaalne võimsus vattides
- Lihaskoormus
- Võimsustsoonides veedetud aeg

Jooksuvõimsuse andmete kuvamine Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses

Flow' võrguteenuses ja rakenduses on saadaval üksikasjalikud analüüsigraafikud. Saad vaadata oma treeningukorra võimsuseväärtusi ja nende jaotust, võrreldes südame löögisageduse väärtustega, ning kuidas tõus, langus ja erinevad kiirused sinu võimsuseväärtusi mõjutasid.



POLARI JOOKSUPROGRAMM

Polari jooksuprogramm on teie füüsilise võimekuse tasemel põhinev programm, mille eesmärk on tagada, et treeniksite õigesti ja väldiksite ületreenimist. Tegemist on intelligentse programmiga, mis kohandub vastavalt teie arengule ning annab teada, millal peaksite endale veidi puhkust andma ja millal tempot juurde lisama. Iga programm on kohandatud vastavalt eelseisvale spordiüritusele, võttes arvesse teie isiklikke näitajaid, treenituse taset ja ettevalmistusaega. Programm on tasuta kättesaadav Polar Flow veebikeskkonnas aadressil flow.polar.com.

Programmid on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks. Iga programm koosneb kolmest faasist: baastreeningud (base building), koormuse tõstmine (build-up) ja koormuse alandamine (tapering). Need faasid aitavad teil oma sooritusvõimet järk-järgult parandada ja võistluspäevaks valmistuda. Jooksutreeningud jagunevad viite erinevasse liiki: kerge sörk, keskmaajooks, pikamaajooks, tempojooks ja intervalljooks. Parimate tulemuste tagamiseks koosnevad kõik treeningud omakorda soojendus-, treening- ja lõdvestusfaasidest. Oma arengu toetamiseks on teil võimalik valida lihasjõudu, üldfüüsist ja liikuvust arendavate harjutuste vahel. Iga treeningnädal koosneb kahest kuni viiest jooksutreeningust. Jooksutreeningute kogukestus nädalas varieerub ühest kuni seitsme tunnini sõltuvalt teie füüsilise võimekuse tasemest. Programmi minimaalne kestus on üheksa nädalat ja maksimaalne kestus 20 kuud.

Lisateavet Polari jooksuprogrammi kohta leiate sellest põhjalikust juhendist. Lugege ka jooksuprogrammi kasutuselevõtmise juhendit .

Videote vaatamiseks klõpsake allolevatel linkidel:

Get Started

How to use

Polari jooksuprogrammi loomine

1. Logige sisse Flow veebikeskkonda aadressil www.polar.com/flow.
2. Valige ülevalt menüüribalt **Programs**.
3. Valige üritus, pange sellele nimi ning seadke ürituse toimumise kuupäev ja aeg, millal soovite programmi alustada.
4. Vastake teie füüsilise aktiivsuse taset puudutavatele küsimustele.*

5. Valige, kas soovite lisada programmi toetavaid harjutusi.
6. Vastake füüsiliseks aktiivsuseks valmisoleku küsimustikule.
7. Vaadake programm üle ja kohandage vajadusel selle sätteid.
8. Kui olete valmis, valige **Start program**.

*Kui saadaval on neljanädalane treeningute ajalugu, on küsimustele juba eelnevalt vastatud.

Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine

Enne treeningu alustamist veenduge, et olete oma treeningu eesmärgi sünkrooninud kellaga. Treeningud sünkroonitakse kellaga treeningu eesmärkidena.

Käesolevale päevale planeeritud treeningu alustamiseks:

1. Sisenega treeningueelsesse režiimi vajutades kellaaja vaates pikalt nuppu OK.
2. Teilt küsitakse, kas soovite alustada käesolevale päevale planeeritud treeningut.

3. Treeningueesmärgi andmete vaatamiseks vajutage nuppu OK.
4. Vajutage nuppu OK, et naasta treeningueelsesse režiimi. Valige spordiprofiil, mida soovite kasutada.
5. Kui kell on leidnud kõik signaalid, vajutage nuppu OK. Ekraanil kuvatakse tekst **Recording started**. Võite alustada treenimist.

Edusammude jälgimine

Sünkroonige treeningu tulemused Flow veebikeskkonnaga, kasutades USB-kaablit või Flow rakendust. Jälgige oma edusamme menüüs **Programs**. Seal kuvatakse ülevaade käimasolevast programmist ja teie edusammudest.

RUNNING INDEX

Running Index võimaldab lihtsal viisil jälgida muutusi jooksu efektiivsuses. Jooksuindeksi väärtusega hinnatakse su maksimaalset hapnikutarbimist (VO2max) jooksmise ajal. Jooksuindeksi Running Index jälgimise tulemusena näed, kui tõhus on sinu jooksutreening ja kuidas su jooksutulemused aja jooksul paranevad. Tulemuste paranemine seisneb selles, et teatud tempos jooksmine nõuab vähem pingutust või et sinu tempo on teatud tasemel pingutuse juures kiirem.

Et saada oma soorituse kohta kõige täpsemat tagasisidet, veendu, et oled seadnud oma HR_{max}-i väärtuse.

Running Index arvutatakse iga treeningu ajal, kui südame löögisageduse mõõtmise ja GPSi funktsioon on sisse lülitatud/kasutusel on sammuandur ning täidetud on järgmised nõuded:

- Kasutusel on vastav spordiprofiil (jooksmine, maanteejooks, rajajooks jne)
- Tempo on 6 km/h / 3,7 mi/h või kiirem ja kestus vähemalt 12 minutit.

Jooksuindeksi arvutamine algab, kui alustad treeningu salvestamist. Treeningukorra ajal võid kaks korda peatuda, näiteks valgusfoori taga, ilma et see arvutamist katkestaks. Pärast treeningut kuvatakse Running Indexi väärtused ja salvestatakse treeningu kokkuvõttesse.

Kui kasutad jooksuandurit Polar Stride Sensor Bluetooth Smart ja GPS on välja lülitatud, peab andur olema Running Indexi tulemuste saamiseks kalibreeritud.

Running Index salvestatakse sinu kella treeningukorra kokkuvõttesse. Oma edusamme ja aegu saad jälgida Polar Flow' võrguteenuses.

Võrdle oma tulemust allpool oleva tabeliga.

Lühiajaline analüüs

Mehed

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus VO_{2max}-i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Jooksuindeksi Running Index väärtused võivad päevade lõikes varieeruda. Running Indexit mõjutavad paljud tegurid. Erinevused tulenevad muutustest jooksutingimustes, näiteks erinev pinnas, tuul, temperatuur ja ka muud tegurid.

Pikaajaline analüüs

Üksikud Running Indexi väärtused moodustavad suundumuse, mis prognoosib sinu edukust teatud distantside jooksmisel. Running Indexi aruande leiate Polar Flow' võrguteenuse menüüst **EDUSAMMUD**. Aruandest on näha, kuidas su jooksutulemus on pikema aja jooksul paranenud. Kui kasutad Polari jooksuprogrammi ja treenid konkreetseks jooksuürituseks, saad jälgida Running Indexi suundumust ja oma edusamme eesmärgi täitmise suunas.

Allpool olevas tabelis hinnatakse teatud distantside läbimise kiirust jooksja maksimaalse pingutuse korral. Tabeli tõlgendamiseks kasuta oma pikaajalise Running Index keskmist väärtust. Prognoos on täpseim nende Running Indexi väärtuste puhul, mis on saadud võrreldava distantsiga sarnastes kiiruse- ja jooksutingimustes.

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

TREENINGU KASU

Funktsiooni „treeningu kasu“ abil saate pärast igat treeningut oma soorituse kohta tekstilist tagasisidet, mis aitab teil paremini mõista oma treeningute efektiivsust. **Tagasisidet näete Flow rakenduses ja veebikeskkonnas.** Tagasiside saamiseks peab treening südame löögisageduse tsoonis kestma vähemalt kümme minutit.

Tagasiside põhineb südame löögisageduse tsoonidel. See võtab arvesse igas tsoonis veedetud aega ja põletatud kalorite hulka.

Erinevatest treeningutest saadavat kasu on kirjeldatud alljärgnevas tabelis.

Tagasiside	Kasu
Maximum training+	Oli see vast treening! Te parandasite oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie võimekust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Maximum training	Oli see vast treening! Te parandasite oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie võimekust.
Maximum & Tempo training	Oli see vast treening! Te parandasite oma kiirust ja võimekust. See treening suurendas oluliselt ka teie aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Tempo & Maximum training	Oli see vast treening! Te parandasite oluliselt oma aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening parandas ka teie kiirust ja võimekust.
Tempo training+	Suurepärane tempo pika treeningu jooksul! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Tempo training	Suurepärane tempo! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Tempo & Steady state training	Hea tempo! Te parandasite oma suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening arendas ka teie aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust.
Steady state & Tempo training	Hea tempo! Te parandasite oma aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust. See treening suurendas ka teie suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Steady state training+	Suurepärane! See pikk treening parandas teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Steady state training	Suurepärane! Te parandasite oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Steady state & Basic training, long	Suurepärane! See pikk treening parandas teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Steady state & Basic training	Suurepärane! Te parandasite oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Basic & Steady state training, long	Tubli! See pikk treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. See suurendas ka teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Basic & Steady state training	Tubli! Te parandasite oma üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. See treening suurendas ka teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Basic training, long	Tubli! See pikk ja madala intensiivsusega treening parandas teie üldist vastupidavust ning organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Basic training	Hästi tehtud! See madala intensiivsusega treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Recovery training	Väga hea treening taastumiseks. Selline kerge treening võimaldab organismil treeningutega kohaneda.

NUTIKAD KALORID

Tegemist on kõige täpsema olemasoleva kalorikulu arvestajaga, mis arvutab põletatud kalorite arvu teie individuaalsete andmete põhjal:

- Kehakaal, pikkus, vanus, sugu
- Individuaalne maksimaalne südame löögisagedus (SLS_{max})

- Treeningute või tegevuste intensiivsus
- Individuaalne maksimaalne hapnikutarbimine ($VO2_{max}$)

Kalorite arvutamine põhineb kiirenduse ja südame löögisageduse andmete intelligentsel kombinatsioonil. Kalorikulu arvestaja arvutab täpselt treeningu ajal põletatud kalorite hulga.

Treeningu ajal näete oma kumulatiivset energiakulu (kilokalorites, kcal) ja pärast treeningut põletatud kilokalorite koguhulka. Teil on võimalik jälgida ka päeva jooksul põletatud kalorite koguhulka.

PIDEV SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE

Pideva südame löögisageduse jälgimise korral registreeritakse sinu südame löögisagedust ööpäev läbi. See võimaldab täpsemat päevase kalorikulu ja üldise aktiivsuse mõõtmist, sest nüüd saab jälgida ka väga väikseid randmeliigutusi nõudvaid füüsilisi tegevusi, nagu näiteks jalgrattasõitu.

Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon sinu kellas

Südame löögisageduse pideva jälgimise funktsiooni saab lülitada sisse, välja või öörežiimile, valides **Sätted** > **Üldsätted** > **Pidev HR-i jälgimine**. Kui valid öörežiimi, seadista oma kell nii, et südame löögisageduse registreerimine algaks varaseimal ajal, mil võid voodisse heita.

> See funktsioon on vaikimisi välja lülitatud. Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni seeshoidmisel tühjeneb aku kiiremini. Funktsiooni Nightly Recharge toimimiseks peab olema lubatud pidev südame löögisageduse jälgimine. Kui soovid funktsiooni Nightly Recharge kasutada, kuid säästa seejuures akut, kasuta pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni ainult öösiti.

Südame löögisageduse kuvale navigeerimiseks kasuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA. Üksikasjaliku vaate avamiseks vajuta nuppu OK.

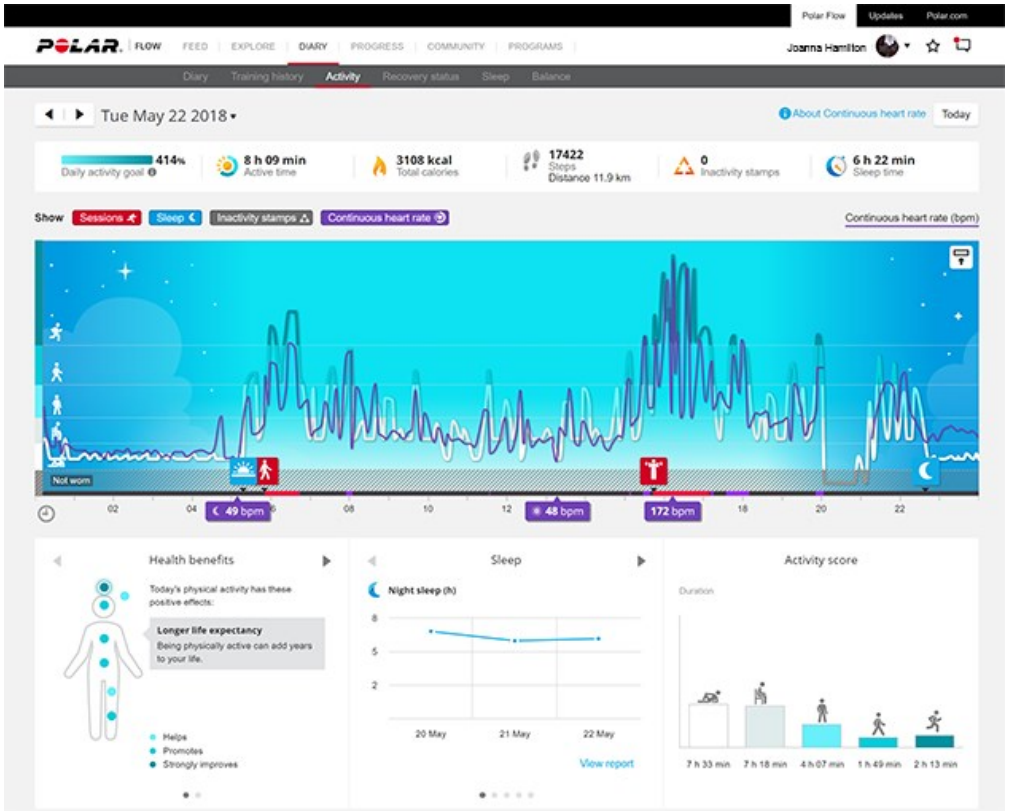
Kui funktsioon on sisse lülitatud, registreerib kell pidevalt sinu südame löögisagedust, mis kuvatakse südame löögisageduse kuval. Üksikasjalikuma vaate avamisel saad kontrollida oma päeva kõrgeimat ja madalaimat südame löögisageduse näitu ning ka seda, milline oli eelmise öö madalaim südame löögisageduse näit.

Kell registreerib sinu südame löögisagedust viieminutiliste intervallidega ja salvestab andmed hilisemaks analüüsiks Flow' rakendusse või võrguteenusesse. Kui kell tuvastab sinu südame löögisageduse tõusu, hakkab see südame löögisagedust pidevalt registreerima. Südame löögisageduse pidev registreerimine aktiveerub ka vastavalt sinu randmeliigutustele, näiteks siis, kui kõnnid vähemalt ühe minuti jooksul piisavalt kiires tempos. Südame löögisageduse pidev registreerimine peatub automaatselt, kui sinu aktiivsuse tase langeb piisavalt madalale. Kui kell tuvastab, et sinu käsi ei liigu või südame löögisagedus ei tõuse, hakkab see südame löögisagedust registreerima viieminutiliste tsüklitena, et tuvastada päeva madalaim näit.

Mõnikord võib juhtuda, et päeva jooksul kella ekraanil kuvatav südame löögisageduse näit on kõrgem või madalam kui see, mis kuvatakse päevakokkuvõttes. See võib juhtuda siis, kui sinu näit jääb jälgimisintervallist välja.

> Kella tagaküljel olevad LED-tulukesed põlevad alati, kui pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon on sisse lülitatud ja tagaküljel asuv andur on naha vastas. Juhised, kuidas kella täpsete südame löögisageduse näitude saamiseks kanda, leiad jaotisest Randmelt mõõdetav südame löögisagedus.

Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses kuvatakse südame löögisageduse andmed üksikasjalikumalt ja pikema perioodi kohta. Lisateavet pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.



ÖÖPÄEVARINGNE AKTIIVSUSE JÄLGIMINE

Teie kell jälgib teie aktiivsust integreeritud 3D kiirendusmõõturi abil, mis registreerib teie randmeliigutusi. See analüüsib teie liigutuste sagedust, intensiivsust ja korrapärasust ning võtab arvesse ka teie füüsilisi andmeid, võimaldades teil näha, kui aktiivne te väljaspool regulaarseid treeninguid tegelikult olete. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks tuleks kella kanda mittedomineerival käel.

Aktiivsuseesmärk

Individuaalse aktiivsuseesmärgi saate kella seadistamisel. Aktiivsuseesmärk põhineb teie isiklikel andmetel ja aktiivsustaseme sätetel, mille leiate oma kella menüüst (**Settings > Physical settings > Activity level**), Polar Flow rakendusest või Polar Flow veebikeskkonnast.

Kui soovite eesmärki muuta, avage Flow rakendus, klõpsake oma nimel/profiilipildil ja libistage sõrmega allapoole, kuni leiate valiku **Activity goal**. Või minge aadressile flow.polar.com ja logige Polari veebikeskkonda sisse. Seejärel klõpsake oma nimel > **Settings** > **Activity goal**. Valige kolmest aktiivsustasemest üks, mis kirjeldab kõige täpsemini teie tüüpilist päeva ja aktiivsust. Allpool on ära näidatud, kui aktiivne peate olema, et valitud tasemel oma päevast aktiivsuseesmärki saavutada.

Aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik aeg sõltub valitud tasemest ja tegevuste intensiivsusest. Intensiivsemate kehaliste tegevuste või veidi tempokama üldise kehalise päevase liikumise abil saavutate oma eesmärgid kiiremini. Aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik intensiivsus sõltub ka vanusest ja soost. Mida noorem te olete, seda intensiivsemad teie tegevused peavad olema.

Aktiivsusandmed kella ekraanil

Aktiivsuse kuvale navigeerimiseks kasutage kellaaja vaates nuppe UP ja DOWN.

Ekraanil kuvatav aktiivsusriba ning kellaaja ja kuupäeva all olev protsentarv näitavad, kui lähedal te oma igapäevase aktiivsuseesmärgi saavutamisele olete. Kui olete aktiivne, värvub riba helesiniseks.

Lisaks kuvatakse ekraanil järgmised aktiivsuse andmed:

- Seni tehtud sammud. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ning muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.
- Aktiivne aeg (active time) näitab ära teie tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivse aja.
- Treeningu käigus põletatud kalorid, aktiivsus ja põhiainevahetuse määr (minimaalne metaboolne aktiivsus, mida inimene elus püsimiseks vajab).

Passiivsushoiatus

On üldteada, et füüsiline aktiivsus on tervise säilitamisel üks olulisemaid tegureid. Lisaks füüsilisele aktiivsusele on oluline vältida pikaajalist istumist. Pikaajaline istumine on tervisele kahjulik, isegi nendel päevadel, kus te teete trenni ja olete piisavalt aktiivne. Teie kell tunneb ära, kui olete päeva jooksul liiga kaua passiivne olnud, ning julgustab teid liikuma, et vältida pikaajalise istumise kahjulikke mõjusid.

Kui olete 55 minutit olnud liikumatult, ilmub ekraanile passiivsushoiatus: Kell väriseb ja ekraanile ilmub tekst **It's time to move** (on aeg liikuda). Tõuske püsti ja leidke võimalus, kuidas olla aktiivne. Tehke lühike jalutuskäik, venitage või leidke endale mõni muu madala intensiivsusega tegevus. Hoiatus kaob ekraanilt, kui hakkate liikuma või vajutate nuppu. Kui olete jätkuvalt passiivne järgneva viie minuti jooksul, saate passiivsustempli, mida näete pärast sünkroonimist Flow rakenduses ja veebikeskkonnas. Flow rakenduses ja veebikeskkonnas on näha, mitu passiivsustemplit olete saanud. Niimoodi saate vaadata tagasi oma tegevustele ja teha muudatusi aktiivsema elu suunas.

Aktiivsusandmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas

Flow rakenduse abil saate igal ajal jälgida ja analüüsida oma aktiivsusandmeid ning kanda need juhtmevabalt oma kellast Flow veebikeskkonda. Flow veebikeskkonnas saate oma aktiivsusest kõige üksikasjalikuma ülevaate. Aktiivsuse aruannete abil (vahekaardi **REPORTS** alt) saate jälgida oma edusamme pikema perioodi jooksul. Teil on võimalik vaadata päeva-, nädala- ja kuuaruandeid.

Lisateavet ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise funktsiooni kohta leiate sellest põhjalikust juhendist.

AKTIIVSUSJUHEND

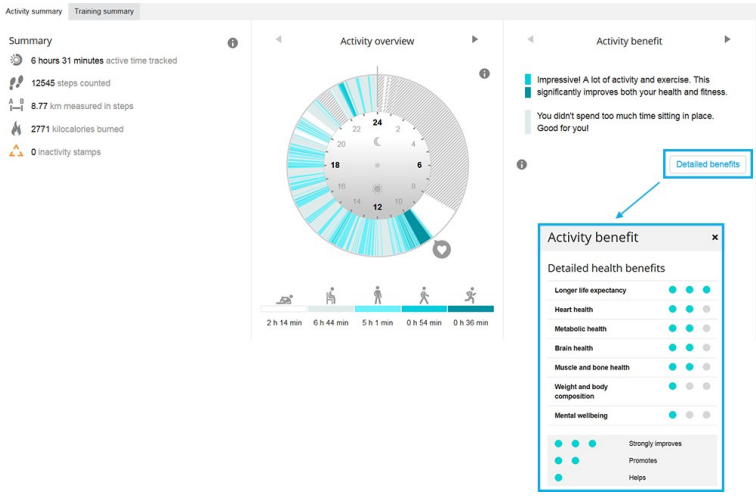
Aktiivsusjuhend näitab, kui aktiivne olete päeva jooksul olnud, ning annab juhiseid päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks. Oma päevase aktiivsuseesmärgi saavutamist saate jälgida kella ekraanilt, Polar Flow rakendusest või Polar Flow veebikeskkonnast.

Lisateavet leiate peatükist Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine.

AKTIIVSUSE KASU

Aktiivsuse kasu funktsioon annab teile tagasisidet selle kohta, millist kasu on aktiivne eluviis teie tervisele toonud ning milliseid soovimatuid tagajärgi on liigne istumine põhjustanud. Tagasiside tugineb kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi tervisemõjudega seotud rahvusvahelistele juhistele ja uuringutele. Põhiidee on selline: mida aktiivsem olete, seda rohkem kasu saate!

Oma igapäevase aktiivsuse kasu näete nii Polar Flow rakenduses kui ka veebikeskkonnas. Aktiivsuse kasu saate vaadelda päevade, nädalate või kuude lõikes. Polar Flow veebikeskkonnas saate lisaks üksikasjalikku teavet tervisehüvede kohta.



Lisateavet leiate peatükist Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine.

TAASTUMISE MÕÕTMISE FUNKTSIOON NIGHTLY RECHARGE™

Nightly Recharge™ on öise taastumise mõõtmise funktsioon, mis näitab, kui hästi sa oma päevastest tegevustest taastud. Sinu **Nightly Recharge'i olek** põhineb kahel komponendil: kuidas magasid (**une olek**) ja kui hästi rahunes su autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel (**ANS-i olek**). Mõlemad komponendid kujundatakse sinu viimase öö võrdlemisel eelmise 28 päeva tavaliste tasemetega. Sinu kell mõõdab öö jooksul automaatselt nii une olekut kui ka ANS-i olekut.

Nightly Recharge'i olekut saad vaadata nii kellas kui ka Polar Flow' rakenduses. Mõõdetud andmete põhjal saad Polar Flow' rakenduses treeninguteks isiklikke näpunäiteid ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset. Nightly Recharge aitab sul üldise heaolu säilitamiseks ja treeningueesmärkide saavutamiseks teha igapäevaelus optimaalseid valikuid.

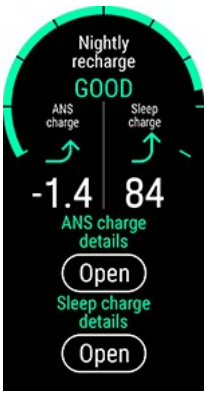
Kuidas alustada Nightly Recharge'i kasutamist?

1. Funktsiooni Nightly Recharge toimimiseks peab olema lubatud pidev südame löögisageduse jälgimine. Selleks ava **Sätted** > **Üldsätted** > **Pidev HR-i jälgimine** ja vali **Sees** või **Ainult ööreżiim**.
2. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme ja hoia magades kella käe peal. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema. Üksikasjalikumad kandmisjuhised leiad jaotisest Randmelt mõõdetav südame löögisagedus.
3. Enne kui kellas hakatakse kuvama sinu Nightly Recharge'i olekut, pead kella kandma **kolmel ööl**. See on aeg, mis kulub sinu tavalise taseme kindlaksmääramiseks. Enne Nightly Recharge'i oleku saamist saad vaadata oma une ja ANS-i oleku üksikasju (südame löögisagedust, südame löögisageduse muutust ja hingamissagedust). Pärast kolme edukat öist mõõtmist saad oma kellas vaadata Nightly Recharge'i olekut.

Nightly Recharge sinu kellas

Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse Nightly Recharge'i kellakuval tekst **Juba ärkvel?**. Kui oled ärkvel, puuduta nuppu OK. Kinnita nupuga OK ja kell teeb kohe kokkuvõtte sinu Nightly Recharge'ist. Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi su keha öösel taastus. Nightly Recharge'i oleku arvutamisel võetakse arvesse nii **ANS-i olekut** kui ka **une olekut**. Nightly Recharge'i olekut hinnatakse skaalal väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.

Nightly Recharge'i kellakuvale navigeerimiseks kasuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA. Üksikasjaliku Nightly Recharge'i vaate avamiseks vajuta nuppu OK.

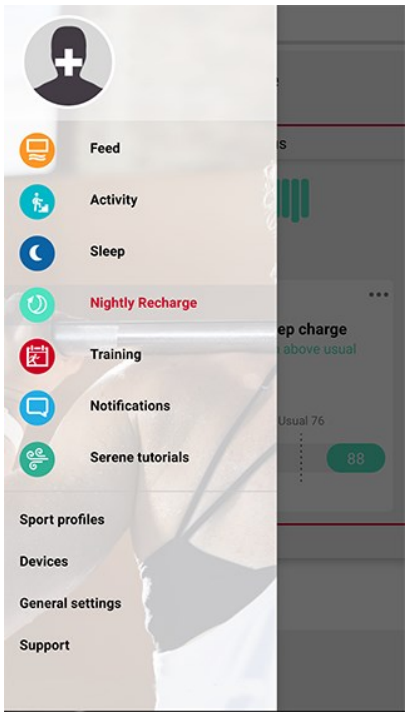


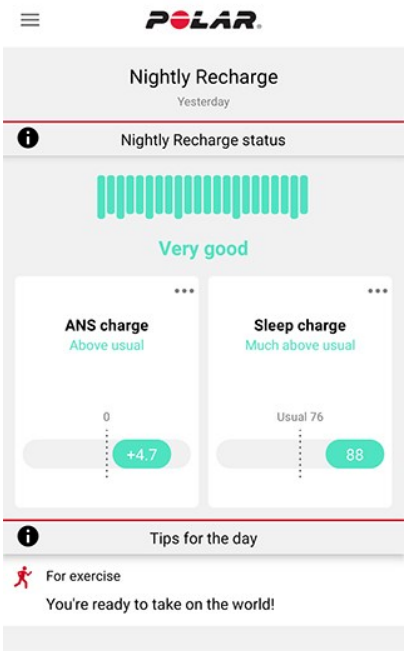
Keri allapoole, kuni jõuad valikuni **ANS-i oleku üksikasjad**/**Une oleku üksikasjad**, ning vajuta oma **ANS-i** ja **une oleku** kohta lisateabe saamiseks nuppu OK.

1. **Nightly Recharge'i oleku graafik**
2. **Nightly Recharge'i oleku** skaala: väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.
3. **ANS-i oleku graafik**
4. **ANS-i oleku** skaala on vahemikus -10 kuni +10. Sinu tavaline tase on nullilähedane väärtus.
5. **ANS-i oleku** skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
6. **Südame löögisagedus lööki/min (4 tunni keskmine)**
7. **Südamelöökidevaheline intervall, ms (4 tunni keskmine)**
8. **Südame löögisageduse muutus, ms (4 tunni keskmine)**
9. **Hingamissagedus korda/min (4 tunni keskmine)**
10. **Uneskoori graafik**
11. **Uneskoor (1–100)** on skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks arvuks.
12. **Une olek** = uneskoor, võrrelduna sinu tavalise tasemega. Skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
13. **Uneandmed.** Üksikasjalikumat teavet leiad jaotisest "Uneandmed sinu kellas" on page 79.

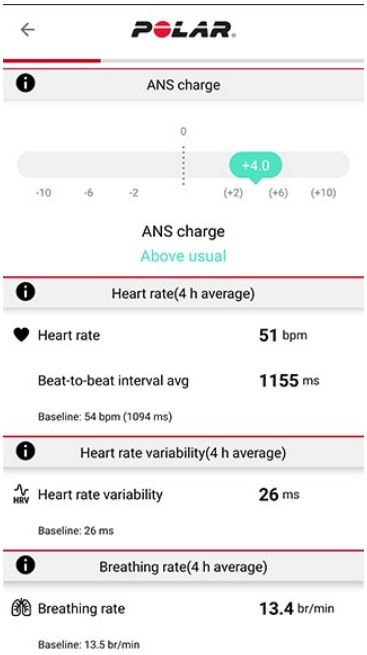
Nightly Recharge Flow' rakenduses

Erinevatel öödel mõõdetud Nightly Recharge'i andmeid saad võrrelda ja analüüsida Polar Flow' rakenduses. Üksikasjaliku ülevaate oma viimasest ööst saad, kui valid Flow' rakenduse menüüst **Nightly Recharge**. Eelnevate ööde Nightly Recharge'i andmete vaatamiseks libista sõrmega paremale. Kui soovid oma **ANS-i** või **une oleku** kohta üksikasjalikumat teavet, puuduta vastavaid kaste.





ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses



ANS-i olek annab teavet selle kohta, kui hästi su autonoomne närvisüsteem (ANS) öösel rahunes. Skaala on vahemikus -10 kuni +10. Sinu tavaline tase on nullilähedane väärtus. ANS-i oleku saamiseks mõõdetakse umbes esimese nelja unetunni jooksul su **südame löögisagedust**, **südame löögisageduse muutust** ja **hingamissagedust**.

Täiskasvanute normaalne **südame löögisagedus** jääb vahemikku 40–100 lööki minutis. Sinu südame löögisagedus võib erinevatel öödel olla erinev. Vaimne või kehaline stress, hilisõhtune treenimine, haigus või alkoholi tarbimine võivad varastel unetundidel põhjustada südame löögisageduse tõusu. Kõige parem on võrrelda oma eelmise öö väärtust oma tavalise tasemega.

Südame löögisageduse muutus viitab järjestikuste südamelöökide vaheliste intervallide erinevusele. Üldiselt on suur südame löögisageduse muutus seotud hea tervise, kardiovaskulaarse võimekuse ja hea stressitaluvusega. See on väga individuaalne ja võib jääda vahemikku 20 kuni 150. Kõige parem on võrrelda oma eelmise öö väärtust oma tavalise tasemega.

Hingamissagedus näitab sinu esimese nelja unetunni keskmist hingamissagedust. See arvutatakse su südamelöökidevaheliste intervallide põhjal. Sissehingamisel südamelöökidevahelised intervallid lühenevad ja väljahingamisel pikenevad. Magades hingamissagedus langeb ja muutub koos unefaaside vaheldumisega. Terve täiskasvanu hingamissagedus jääb puhkeolekus vahemikku 12 kuni 20 hingetõmmet minutis. Tavalisest kõrgemad väärtused võivad viidata palavikule või eelseisvale haigusele.

Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Teavet une oleku andmete kohta Polar Flow' rakenduses leiad jaotisest "Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenuses" on page 80.

Isiklikud näpunäited Flow' rakenduses

Mõõdetud andmete põhjal saad Polar Flow' rakenduses isiklikke näpunäiteid treeninguteks ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset. Päeva näpunäited kuvatakse Nightly Recharge'i avavaates

Flow' rakenduses.

Treeninguteks

Saad iga päev treeninguteks näpunäiteid. Näiteks soovitatakse sul võtta hoogu maha või lasta käia. Näpunäited põhinevad järgmisel:

- Nightly Recharge'i olek
- ANS-i olek
- Une olek
- Kardiokoormuse olek

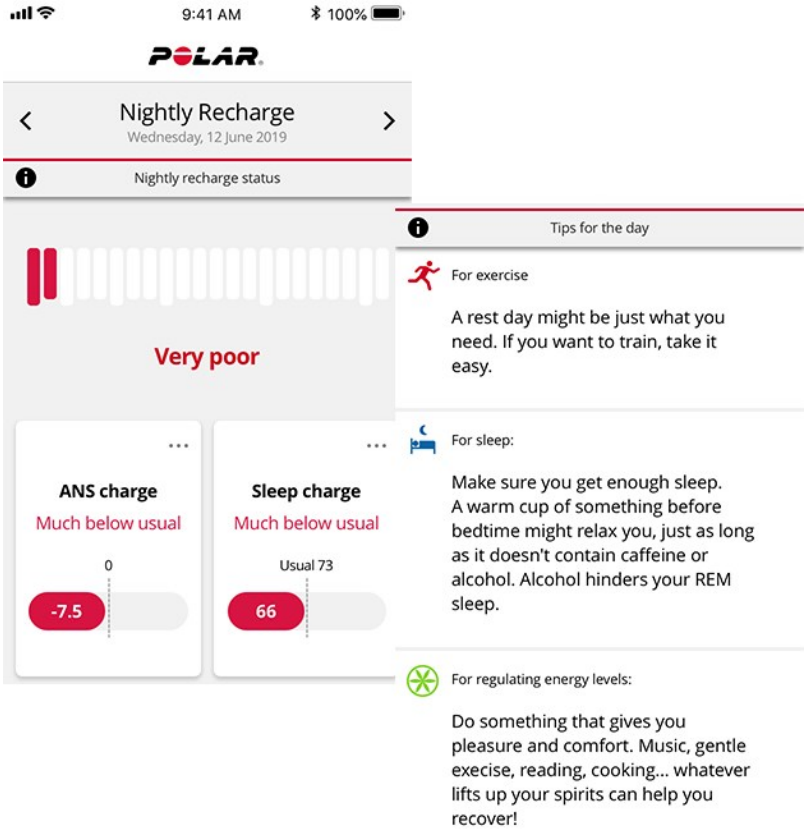
Une parandamiseks

Kui sa ei maganud nii hästi kui tavaliselt, antakse sulle näpunäiteid une parandamiseks. Sulle õpetatakse, kuidas parandada neid une aspekte, mis polnud nii head kui tavaliselt. Lisaks parameetritele, mida me mõõdame magamise ajal, võtame arvesse järgmist:

- unerütm pikema ajavahemiku jooksul
- kardiokoormuse olek
- eelmise päeva treeningud

Energiataseme reguleerimiseks

Kui sinu ANS-i olek või une olek on eriti kehv, antakse sulle näpunäiteid, kuidas päev väiksema energiakuluga üle elada. Need on praktilised näpunäited, kuidas lõõgastuda, kui oled üle pingutanud, ja kuidas saada lisaenergiat.



Lisateavet funktsiooni Nightly Recharge kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

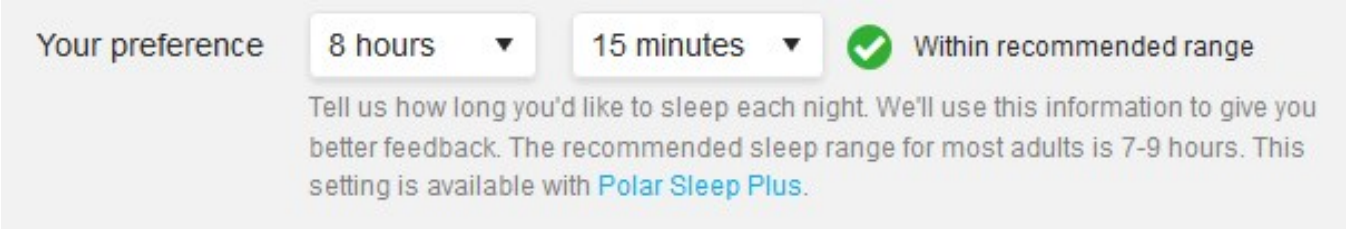
UNE JÄLGIMISE FUNKTSIOON SLEEP PLUS STAGES™

Funktsioon **Sleep Plus Stages** jälgib automaatselt sinu une **kestust** ja **kvaliteeti** ning näitab, kui kaua viibisid igas **unefaasis**. See koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks hõlpsalt jälgitavaks väärtuseks – **uneskooriks**. Uneskoor näitab, kui hästi sa magasid, võttes arvesse nüüdisaja uneteadusel põhinevaid hea ööune näitajaid.

Uneskoori komponentide võrdlemine sinu tavalise tasemega aitab mõista, millised päevased tegurid sinu und mõjutavad ja kas need vajavad kohandamist. Üksikasjalik ülevaade unest kuvatakse sinu kellas ja Polar Flow' rakenduses. Pikaajalised uneandmed Polar Flow' võrguteenuses aitavad sul oma unemustreid üksikasjalikult analüüsida.

Kuidas jälgida oma und funktsiooni Polar Sleep Plus Stages™ abil

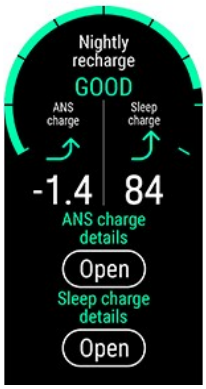
1. Kõigepealt pead Polar Flow' rakenduses/võrguteenuses või kellas **määrama soovitud unekestuse**. Selleks puuduta Flow' rakenduses oma profiili ja vali **Soovitud unekestus**. Vali soovitud unekestus ja puuduta valikut **Valmis**. Või logi sisse Flow' võrguteenusesse või loo uus konto aadressil flow.polar.com ja vali **Sätted > Kehalised sätted > Soovitud unekestus**. Määra eelistatud uneaja pikkus ja vajuta **Salvesta**. Soovitud unekestuse määramiseks kellas ava **Sätted > Kehalised sätted > Soovitud unekestus**.

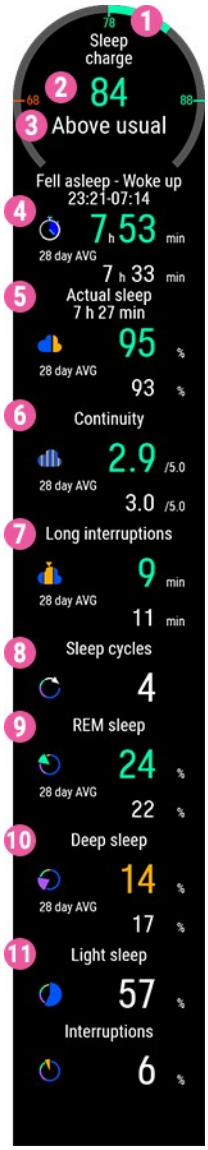


   Uneaja eelistus peegeldab aega, kui kaua sooviksid igal öösel magada. Vaikimisi on kasutusel sinu vanuserühma keskmised soovitused (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui sulle tundub, et kaheksa tundi und on sinu jaoks liiga palju või liiga vähe, soovitame sul soovitud unekestust vastavalt oma isiklikele vajadustele kohandada. Seda tehes saad täpset tagasisidet selle kohta, kui palju sa soovitud unekestusega võrreldes tegelikult magada said.

2. Funktsiooni Sleep Plus Stages toimimiseks peab olema lubatud südame löögisageduse pidev jälgimine. Selleks ava **Sätted** > **Üldsätted** > **Pidev HR-i jälgimine** ja vali **Sees** või **Öörežiim**. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema. Üksikasjalikumad kandmisjuhised leiad jaotisest Randmelt mõõdetav südame löögisagedus.
3. Sinu kell tuvastab, millal sa uinud, millal ärkad ja kui kaua magasid. Funktsiooniga Sleep Plus Stages mõõtmine põhineb sinu mittedomineeriva käe liigutuste registreerimisel integreeritud 3D-kiirendusanduriga ja sinu südamelöökidevaheliste intervallide randmepõhisel registreerimisel optilise südame löögisageduse anduriga.
4. Hommikul ärgates kuvatakse kella ekraanil sinu **uneskoor** (skaalal 1–100). Pärast esimest ööd saad teavet unefaaside (kerge uni, sügav uni, REM-uni) ja uneskoori kohta ning tagasisidet une erinevate aspektide kohta (pikkus, une stabiilsus, une taastavus). Pärast kolmandat ööd saad võrdluse oma tavalise tasemega.
5. Lisaks saad hommikuti oma une kvaliteeti ka ise Flow' rakenduses või kellas hinnata. Sinu enda hinnangut une oleku arvutamisel ei arvestata, kuid sa saad selle salvestada ja une oleku hinnanguid omavahel võrrelda.

Uneandmed sinu kellas





Hommikul ärgates pääsed oma uneandmetele juurde kellakuva Nightly Recharge kaudu. Nightly Recharge'i oleku üksikasjade avamiseks vajuta nuppu OK. Seejärel keri nupu ALLA abil valikuni **Une oleku üksikasjad**. Une oleku üksikasjade avamiseks vajuta nuppu OK.

Saad une jälgimise ka käsitsi peatada. Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse Nightly Recharge'i kellakuval tekst **Juba ärkvel?**. Kui oled ärkvel, puuduta nuppu OK. Kinnita nupuga OK ja kell teeb kohe sinu unest kokkuvõtte.

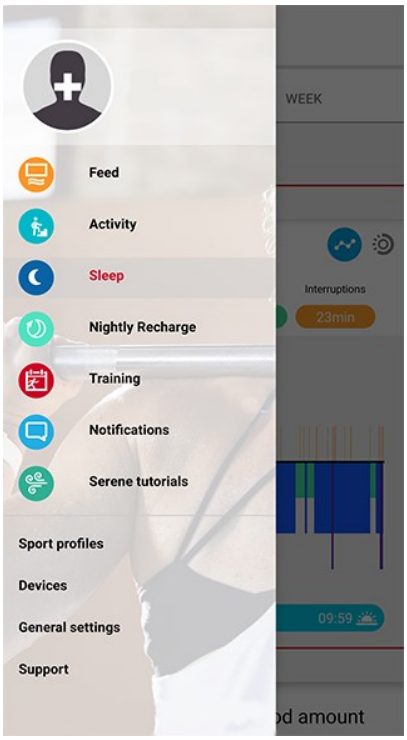
Une oleku üksikasjade vaates kuvatakse järgmised andmed:

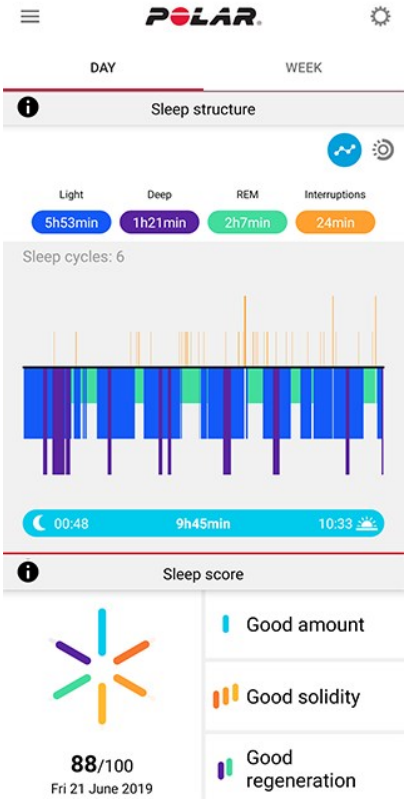
1. **Uneskoori graafik**
2. **Uneskoor (1–100)** on skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks numbriks.
3. **Une olek** = uneskoor, võrrelduna su tavalise tasemega. Skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
4. **Une kestus** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega.
5. **Tegelik unekestus (%)** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega, mille veetsid magades. Täpsemalt öeldes on see sinu uneaeg, millest on välja arvatud unekatkestused. Tegeliku unekestuse hulka arvatakse ainult see aeg, mille sa tegelikult magades veedad.
6. **Une pidevus (1–5)**: une pidevus on hinnang sellele, kui pidev sinu uneaeg oli. Une pidevust hinnatakse skaalal ühest viieni: katkendlik – üsna katkendlik – üsna pidev – pidev – väga pidev.
7. **Pikad katkestused (min)** näitavad aega, mille veetsid ärkvel katkestuste tõttu, mis olid pikemad kui üks minut. Normaalse ööune ajal on arvukalt lühemaid ja pikemaid unekatkestusi. See, kas mäletad neid katkestusi või mitte, sõltub nende pikkusest. Lühemaid unekatkestusi me tavaliselt ei mäleta. Pikemad katkestused – näiteks kui tõuseme üles, et juua lonks vett – jäävad meelde. Katkestusi tähistatakse une ajaskaalal kollaste tulpadena.
8. **Unetsüklid**: tavaliselt koosneb normaalne ööuni umbes 4–5 unetsüklist. See võrdub ligikaudu kaheksatunnise une kestusega.
9. **REM-uni (%)**: lühend REM tuleneb ingliskeelsetest sõnadest „rapid eye movement“ (silmade kiire liikumine). REM-und nimetatakse ka paradoksaalseks uneks, sest kuigi inimese ajutegevus on aktiivne, on tema lihased lõtvunud, et unenägudes toimuv ei väljenduks kehaliigutustes. Kui sügav uni taastab keha, siis REM-uni taastab vaimu ning parandab mälu ja õppimisvõimet.
10. **Sügav uni (%)**: Sügav uni on unefaas, mille ajal on inimest raske unest äratada, kuna tema keha reageerib keskkonnamõjudele nõrgemini. Sügav uni esineb enamjaolt öö esimeses pooles. See unefaas taastab keha ja toetab immuunsüsteemi. See mõjutab ka teatavaid mälu ja õppimisvõime aspekte. Sügavat und nimetatakse ka aeglase laine uneks.
11. **Kerge uni (%)**: Kerge uni on üleminekuetapp ärkveloleku ja une sügavamate etappide vahel. Kergest unest on inimest lihtne äratada, kuna ta reageerib keskkonnamõjudele üsna hästi. Ka kerge uni soodustab vaimset ja kehalist taastumist, kuid REM- ja sügav uni on siin kõige olulisemad unefaasid.

Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenuses

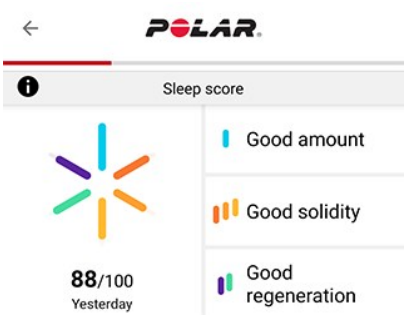
Uni on väga individuaalne – selle asemel et võrrelda oma unestatistikat teistega, jälgi omaenda pikaajalisi unemustreid, et saada oma unest täielik ülevaade. Ärgates sünkrooni oma kell Flow' rakendusega, et vaadata oma eelmise öö uneandmeid Polar Flow's. Jälgi oma une päeva- ja nädalapõhist statistikat Flow' rakenduses ning sa saad teada, kuidas su magamisharjumused ja päevased tegevused mõjutavad sinu und.

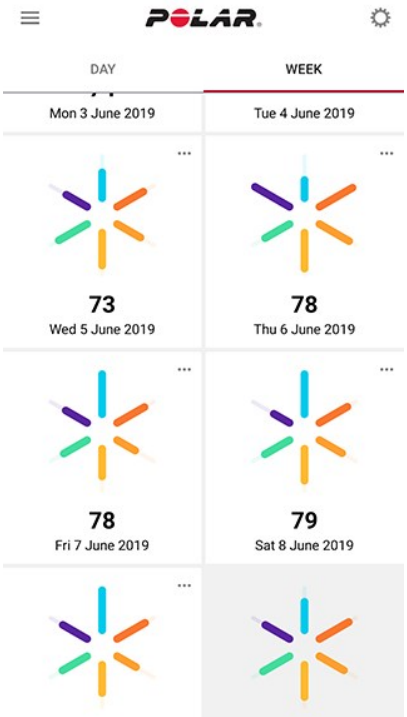
Uneandmetega tutvumiseks vali Flow' rakenduse menüüst **Uni**. Une struktuuri vaates näed, kuidas su uni on läbinud erinevaid unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), ning unekatkestusi. Tavaliselt kulgevad unetsüklid kergest unest sügavasse unne ja seejärel REM-unne. Enamasti koosneb ööuni umbes 4–5 unetsüklist. See võrdub ligikaudu kaheksatunnise uneajaga. Normaalse ööune ajal on arvukalt lühemaid ja pikemaid unekatkestusi. Pikki katkestusi tähistatakse une struktuuri graafikul pikkade oranžide tulpadena.



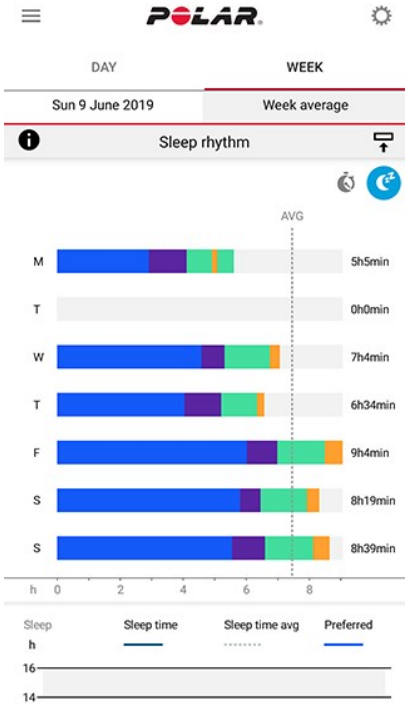


Uneskoori kuus komponenti on rühmitatud kolme teema alla: pikkus (une kestus), stabiilsus (pikad katkestused, pidevus ja tegelik unekestus) ning taastavus (REM-uni ja sügav uni). Graafiku iga tulp tähistab eri komponentide skoore. Uneskoor on nende skooride keskmine. Nädalavaate valimisel näed, kuidas sinu uneskoor ja une kvaliteet (teemad „stabiilsus“ ja „taastavus“) nädala jooksul varieeruvad.





Unerütmi jaotises kuvatakse nädalakokkuvõte sinu une kestusest ja unefaasidest.



Oma pikaajaliste uneandmete ja unefaasidega tutvumiseks mine Polar Flow' võrguteenuse menüüsse **Edusammud** ja vali vahekaart **Unearuanne**.

Unearuandes antakse pikaajaline ülevaade sinu unemustritest. Saad vaadata viimase ühe, kolme ja kuue kuu uneandmeid. Kuvatakse järgmiste uneandmete keskmised väärtused: uinumisaeg, ärkamisaeg, une kestus, REM-uni, sügav uni ja unekatkestused. Kursoriga üle unegraafiku liikudes näed oma ööune üksikasjalikku liigendust.

Lisateavet funktsiooni Polar Sleep Plus Stages kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

SLEEPWISE™

Polar SleepwiseTM aitab sul mõista, milline on une roll sinu päevases ärksuses ja sooritusvõimes. Lisaks su äsjase une hulgale ja kvaliteedile võtame arvesse ka unerütmi mõju. SleepWise näitab, kuidas su äsjane uni annab energiat päevaseks ärksuseks ja sooritusvõimeks. See on see, mida me nimetame **unest saadavaks energiaks**. See aitab sul saavutada ja säilitada tervisliku unerütmi ning kirjeldab, kuidas su äsjane uni mõjutab su päevast ärksust. Parem ärksus aitab kaasa paremale sooritusvalmidusele, kuna parandab reaktsiooniaega, täpsust, hinnangu- ning otsustusvõimet.

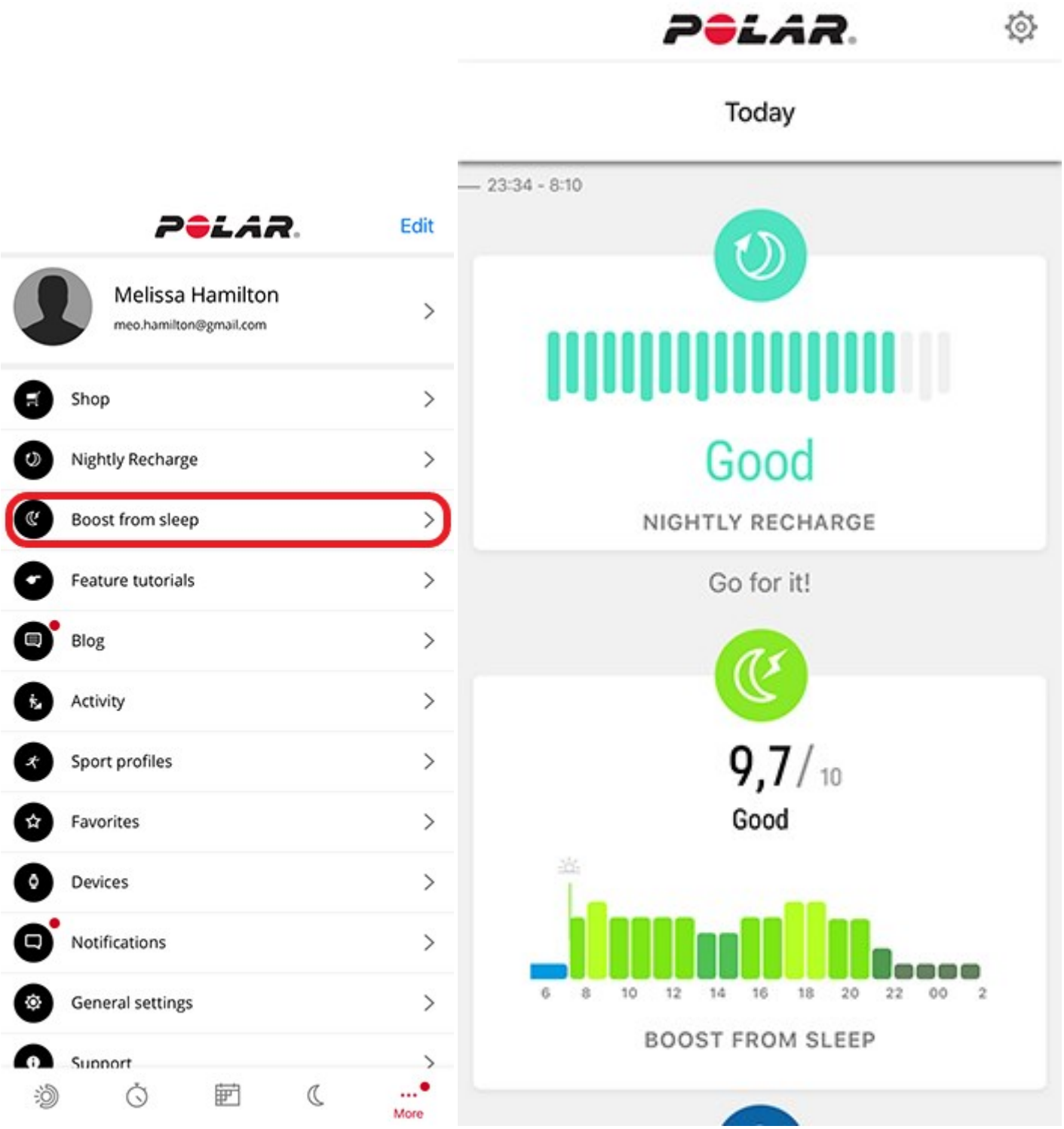
Isikliku tagasiside saamiseks palun veendu, et **soovitava unekestuse** säte vastab su tegelikule unevajadusele.

SleepWise on täiesti automaatne ja sina pead üksnes jälgima oma und Polari kellaga, mis ühildub funktsiooniga Sleep Plus Stages. See on saadaval Polar Flow' rakenduses.

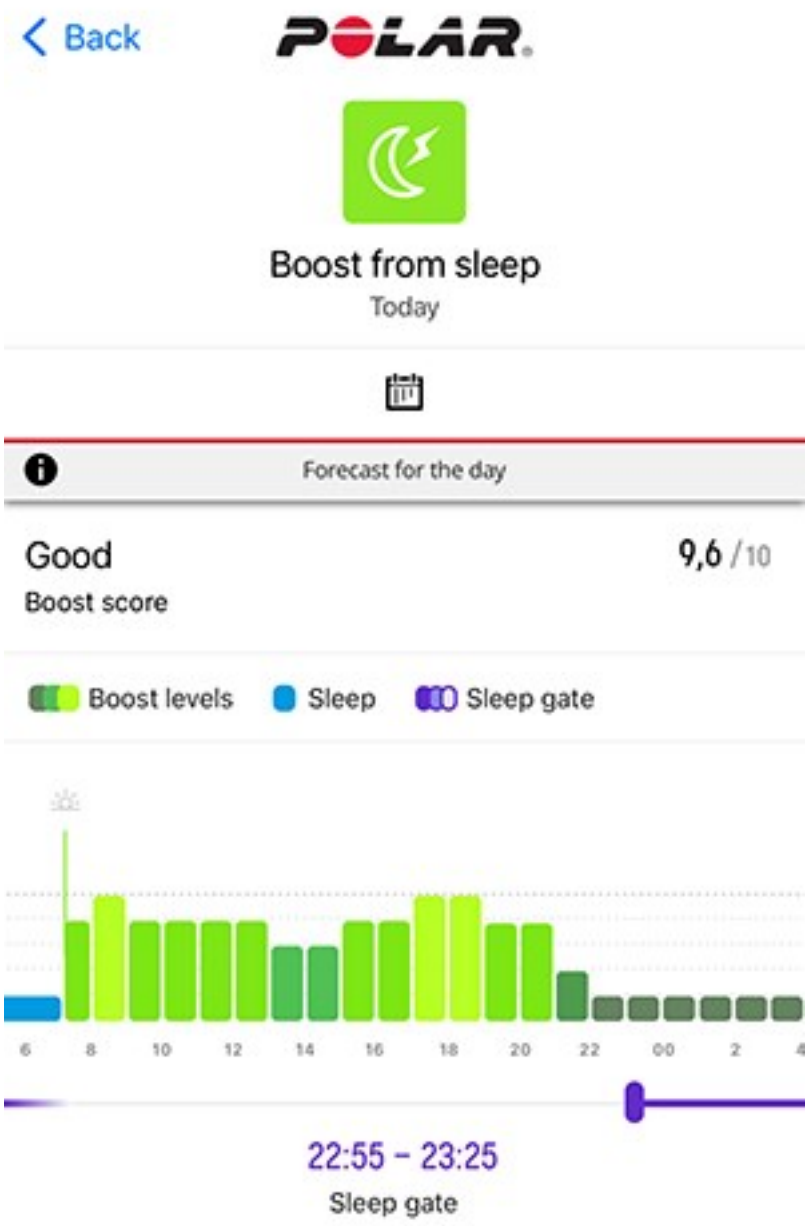
Igapäevane unest saadav energia

Arvesta, et unest saadava energia prognooside saamiseks peab sul olema vähemalt viis unetulemust, mis on saadud viimase seitsme päeva jooksul. Kui sa ei ole oma kella kandnud või kui une jälgimine ei õnnestunud, saad une kestuse rakendusse lisada ka käsitsi, et su unetulemuste arv oleks suurem.

Unest saadava energia prognooside vaatamiseks Polar Flow' rakenduses tee menüüs valik **Unest saadav energia** või heida **päevikus** pilk unest saadava energia prognoosiga kaardile. Vaate **Unest saadav energia** avamiseks puuduta kaarti.



Avaneb vaade **Unest saadav energia**:



Hommikul saad vaadata prognoosi selle kohta, kuidas su unest saadav energia päeva jooksul eeldatavalt muutub, ning vastavalt plaanida ärksust parandavaid tegevusi (näiteks uinak, kohv või väljas jalutamine). See annab lihtsa visuaalse ja arvulise tagasiside sinu unerütmi mis tahes muutustele. Nii saad kergesti aru, kas asjad on muutunud paremaks või halvemaks. See aitab sul mõista, kuidas une mõju kumuleerub pikemas perspektiivis. Unevõla ja korrapäratu uinumise-ärkamise rütmi mõju muutub nähtavaks.

Energiaskoor võtab päevaprognoosi kokku üheks arvuks, et päevi oleks kergem võrrelda. Sinu energiaskoor võib olla **suurepärane**, **hea**, **rahuldav** või **vähene**. Suurepärane energiaskoor tähendab, et sind toetavad päeval kõik hea une eelised. Sinu energiaskoor võib olla vähene, kui sul on näiteks suur unevõlg. Võid suundumuses märgata korduvaid mustreid, näiteks nädalalõppude tõttu.

Igapäevane **prognoosidiagramm** näitab eeldust, kuidas su äsjane uni annab sulle kogu päevaks energiat.

Mida heledam värv ja kõrgem tulp, seda kõrgem **energiatase**. See tähendab, et sa tõenäoliselt tunned end tegusa ja sooritusvalmina. Tumedam värv viitab vähesemale energiale. See tähendab, et võid tunda end vähem ärksana – isegi uimasena.

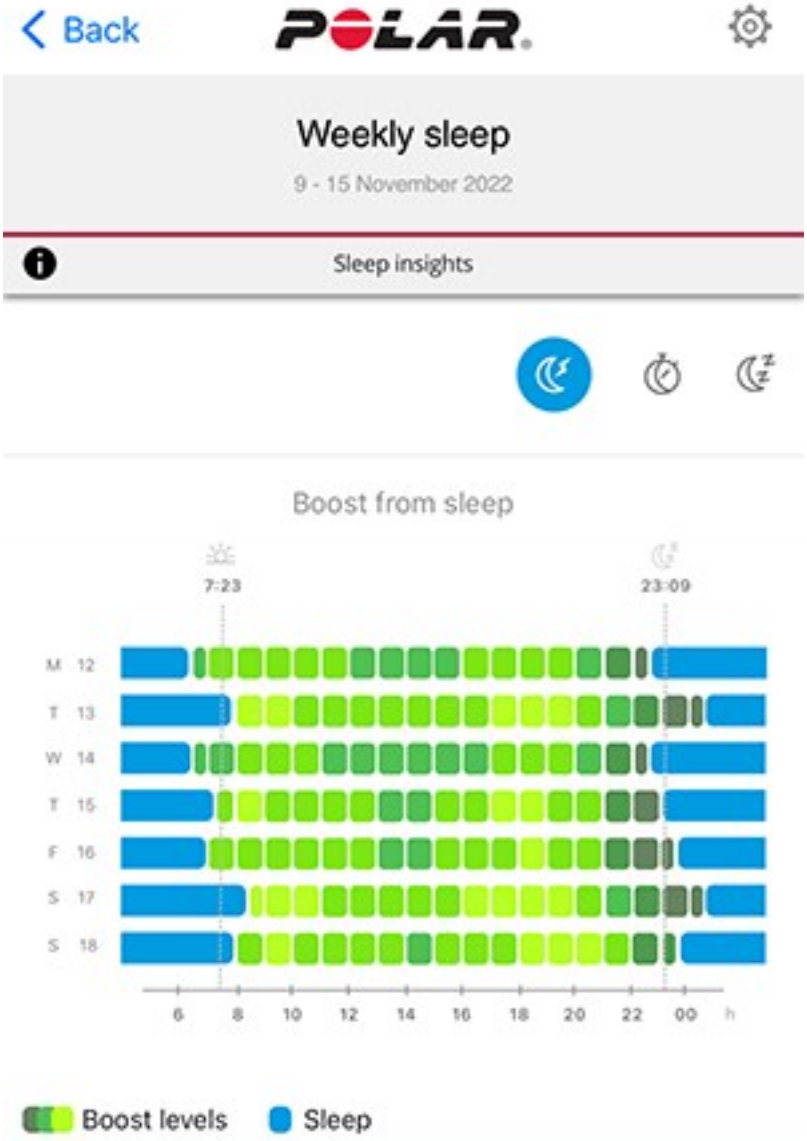
Energiatasemed

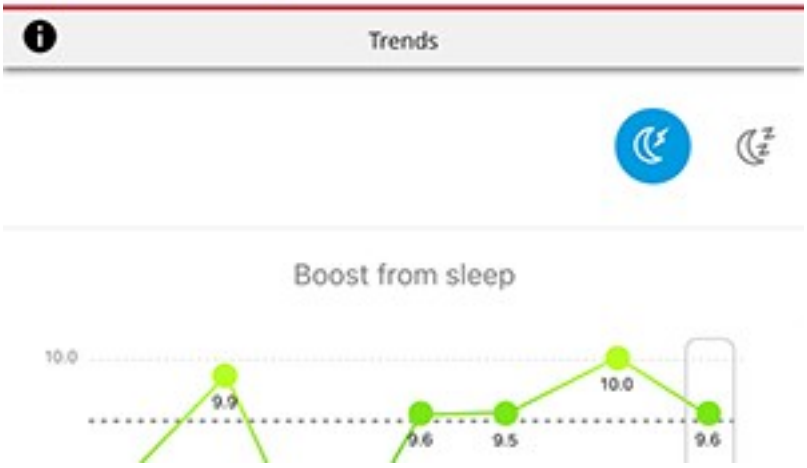
Palun arvesta, et meie prognoos põhineb ainult unel. Selles ei arvestata midagi muud, mida sa võid või ei pruugi päeva jooksul teha. Teisisõnu ei arvestata diagrammil, mitu tassitäit kohvi võid päeval juua või kas käid külma duši all või reipal jalutuskäigul. Oleneb ka sisemisest motivatsioonist, kui tegusana sa end tunned. Väga igava loengu ajal muutud tõenäoliselt uimaseks, ükskõik kui kõrge unel põhinev energiatase ka poleks. Teisest küljest võid end üsna tegusana tunda ka pärast halvasti magatud ööd, kui sul on käsil midagi tõesti põnevat. Päevast prognoosi vaadates märkad, et energiatase kipub teatud pärastlõunasel ajal langema ja pärast seda tõuseb uuesti. Pärastlõunase languse pärast pole aga vaja muretseda. Seda reguleerib su sisemine rütm ja see on omane kõigile inimestele. Kui uurid oma varasemaid järjestikuseid prognoose, võid märgata, kuidas tänast energiataset ei mõjuta mitte ainult eelmise öö uni, vaid ka hiljutine uneajalugu. Näiteks nädalavahetustel kaua üleval olemine võib mõjuda mitu päeva.

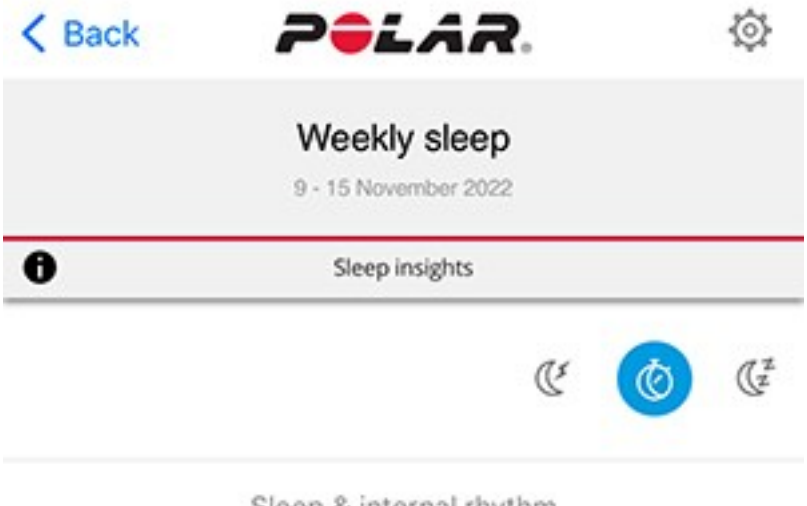
Uneväravaga prognoositakse kellaaega, millal on su keha valmis uinuma. Sinu keha sisemine rütm ei pruugi alati kattuda su igapäevakohustustega. Seetõttu ei tähenda su unevärav tegelikkuses alati parimat uinumisaega. Nii on see näiteks juhul, kui pead pärast pausi tööle naasma – kas siis pärast pikemat puhkust või ka lihtsalt pärast nädalavahetust.

Nädala uni

Vaates **Nädala uni** saad võrrelda ja analüüsida mitmel öödel mõõdetud uneandmeid. Vaate avamiseks puuduta kalendriikooni.


Back
POLAR
Weekly sleep
9 - 15 November 2022
Sleep insights
Boost from sleep
7:23
23:09
M 12
T 13
W 14
T 15
F 16
S 17
S 18
6
8
10
12
14
16
18
20
22
00
h
Boost levels
Sleep


Trends
Boost from sleep
10.0
9.9
9.6
9.5
10.0
9.6

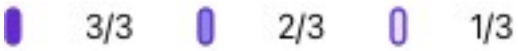

Back
POLAR
Weekly sleep
9 - 15 November 2022
Sleep insights

Unest saadava energia diagramm näitab, kuidas sinu uni on viimasel ajal su päevi mõjutanud. Saad selle põhjal mõelda, kuidas oma unegraafikut muuta.

Diagrammil **Une- ja sisemine rütm** näidatakse, kui palju su tegelik unerütm erineb su keha sisemisest ööpäevasest rütmist. Nende kahe rütmi – tegeliku ja sisemise rütmi – sünkroonimine on tervisele mitmeti kasulik. Korrapärased magamamineku- ja ärkamisajad võivad aidata sul neid sünkroonida. Saad jälgida, kuidas su käitumine mõjutab su sisemist rütmi. Näiteks nädalavahetustel kaua ülevalolemine või reisimine ajavööndite vahel võib su rütmide sünkroonsust häirida.

Uneväravaga prognoositakse kellaaega, millal on su keha valmis uinuma. See võib, aga ei pruugi olla su andmetes selgesti äratuntav. Korrapäratu unerütm või ebatavalised uneajad võivad häirida su sisemist rütmi ja muuta su unevärava vähem märgatavaks.

Unevärava tuvastatavus



Kui su unerütm on korrapärane, võid eeldada, et su unevärav on selgelt tuvastatav (3/3). Kui su unerütm tugevalt muutub, on sul uneväravat raskem tuvastada.

Sisemine rütm

Sinu keha sisemine rütm tähendab, et on teatud ajad, kui su keha tahab loomulikult kas magada või üleval olla. Diagrammil olevad lillad jooned tähistavad sinu **uneväravat** – ajavahemik, kui su keha tahaks loomulikult magada. Sinised ribad tähistavad su tegelikku unerütmi. Nende kahe rütmi – tegeliku ja sisemise rütmi – sünkroonimine on tervisele mitmeti kasulik. Korrapärased magamamineku- ja ärkamisajad võivad aidata sul neid sünkroonida.

Paljud kindlate tööaegadega inimesed kipuvad nädalavahetustel kaua üleval olema ja hilja ärkama. Nii nihutavad nad ka oma uneväravat pühapäevaõhtuse hilise ülevalolemise poole. Selle väga tüüpilise seltskondliku „lennuväsimuse“ juhtumi puhul võidakse pühapäevaõhtuste uinumisprobleemide tõttu alustada uut nädalat unevõlaga. Siin aitab see sage soovitus, et pühapäevaõhtuse unetuse vältimiseks mine magama ja ärka iga päev ühel ja samal kellaajal. Kui aga oled siiski kauaks ärkvele jäänud, tasuks seda tasa teha pigem lõunauinakuga kui hommikul pikalt magamisega.

Teaduslik taust

Funktsiooni Polar SleepWise puhul kasutatakse une jälgimist ja biomatemaatilist mudeldamist päevase ärksuse prognoosimiseks äsjase une põhjal. Et prognoosida unest saadava energia mõju ärksusele, hinnatakse Polari mudelis une hulka, kvaliteeti ja ajastust inimese unevajaduse ja keha ööpäevarütmi suhtes. Mudeliga prognoositakse, milline on energiatase tunnikaupa, igapäevane energiaskoor, unevärav ja uneaken. Unevärav tähistab uneakna algust – see on aeg, kui inimese keha tahaks loomulikult magama jääda. Kulub 1-2 nädalat, kuni SleepWise kogub usaldusväärsete tulemuste saamiseks piisavalt andmeid.

Biomatemaatiline mudeldamine on üldtunnustatud meetod, millega prognoosida mitmesuguste unegraafikute mõju ärkvelolekuaegsele ärksusele. Teaduskirjanduses on tutvustatud mitmesuguseid biomatemaatilisi mudeleid. Mudelite üksikasjad ja mõisted võivad olla erinevad, aga tavaliselt arvestatakse nendes ärkvelolekuaega, uinumise-ärkamise ajalugu ning ööpäevarütmi. Mudelite väljundid on tavapäraselt valideeritud mõõdukalt või tõsiselt häiritud unele järgnevate psühhomotoorse valvsuse ülesandega. Psühhomotoorse valvsuse ülesanne on lihtne ülesanne, kus inimene peab vajutama nuppu, niipea kui ekraanil süttib tuli. Selle ülesande tulemused on seotud tähelepanu säilitamisega, probleemide lahendamisega ja otsusetegemisega.

JUHENDATUD HINGAMISHARJUTUS SERENE™

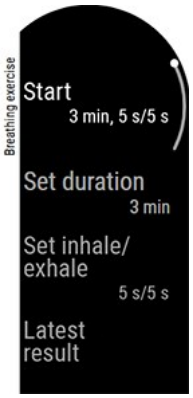
Serene™ on **juhendatud sügava hingamise harjutus**, mis aitab lõdvestada keha ja meelt ning maandada stressi. Serene juhendab sind hingama aeglase ja korrapärase rütmiga – **kuus hingetõmmet minutis**, mis on **stressi maandamiseks** optimaalne hingamissagedus. Kui hingad aeglaselt, hakkab sinu pulss end hingamisrütmiga kohandama ja südamelöökidevahelised intervallid varieeruvad rohkem.

Kella ekraanil kuvatav animatsioon ja värinapõhine tagasiside aitavad sul hoida korrapärast aeglast hingamisrütmi. Serene mõõdab sinu keha reaktsiooni harjutusele ja annab reaalajas biotagasisidet selle kohta, kuidas sul läheb. Pärast harjutust saad kokkuvõtte ajast, mille veetsid kolmes **rahulikkuse tsoonis**. Mida kõrgem tsoon, seda parem oli sünkroonsus optimaalse hingamisrütmiga. Mida rohkem aega veedad kõrgemates tsoonides, seda suuremat kasu võid tunda pikaajaliselt. Hingamisharjutuse Serene regulaarne tegemine võib aidata **maandada stressi**, parandada **une kvaliteeti** ja suurendada **üldist heaolutunnet**.

Hingamisharjutus Serene sinu kellas

Hingamisharjutus Serene juhendab sind hingama **sügavalt ja aeglaselt**, aidates seeläbi lõdvestada keha ja rahustada meelt. Kui hingad aeglaselt, hakkab sinu pulss end hingamisrütmiga kohandama. Kui hingamine on sügavam ja aeglasem, varieeruvad südamelöökidevahelised intervallid rohkem. Sügav hingamine kutsub südamelöökidevahelistes intervallides esile mõõdetavaid muutusi. Sissehingamisel järjestikuste südamelöökide vahelised intervallid lühenevad (pulss kiireneb) ja väljahingamisel pikenevad (pulss aeglustub). Südamelöökidevaheliste intervallide varieeruvus on suurim, kui oled võimalikult lähedal **kuuele hingamistsüklile minutis** (sissehingamine + väljahingamine = 10 sekundit). See on **stressi maandamiseks** optimaalne hingamissagedus. Just seepärast ei mõõdeta sinu edu üksnes pulsi ja hingamisrütmi vahelise sünkroonsuse, vaid ka selle põhjal, kui lähedal olid optimaalse hingamissageduse saavutamisele.

Hingamisharjutuse Serene vaikekestus on kolm minutit. Harjutuse kestust on võimalik reguleerida vahemikus 2–20 minutit. Vajadusel saad reguleerida ka sisse- ja väljahingamise kestust. Suurim hingamissagedus saab olla kolm sekundit sissehingamiseks ja kolm sekundit väljahingamiseks, mille tulemuseks on kümme hingetõmmet minutis. Väikseim hingamissagedus saab olla viis sekundit sissehingamiseks ja seitse sekundit väljahingamiseks, mille tulemuseks on viis hingetõmmet minutis.



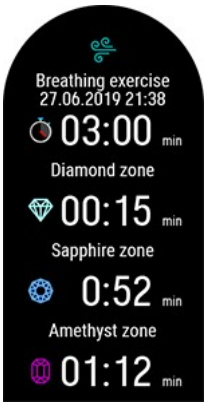
Veendu, et su kehaasend võimaldab kogu harjutuse vältel käsivarsi lõdvestatuna ja labakäsi liikumatuna hoida. See aitab sul täielikult lõõgastuda ja tagab, et su Polar saab harjutuskorra mõju täpselt mõõta.

1. Pane kell tihedalt ümber käe nii, et see asetseks randmeluust ülevalpool.
2. Istu või lama mugavas asendis.
3. Hingamisharjutuse alustamiseks vali kellas esmalt **Serene** ja seejärel **Start**. Harjutus algab 15-sekundilise ettevalmistava etapiga.
4. Järgi ekraanil olevaid hingamisjuhiseid või värinapõhist tagasisidet.
5. Saad harjutuse igal ajal lõpetada, vajutades nuppu TAGASI.
6. Ekraanil oleva animatsiooni põhiline juhendav element **muudab värvi** vastavalt sellele, millises rahulikkuse tsoonis sa parasjagu viibid.
7. Pärast harjutust kuvatakse kellal sinu tulemus erinevates tsoonides veedetud ajana.

Rahulikkuse tsoonid on Ametüst, Safiir ja Teemant. Rahulikkuse tsoonid näitavad, kui hästi on sinu südamelöögid ja hingamine sünkroonis ning kui lähedal oled optimaalse hingamissageduse saavutamisele (kuus hingetõmmet minutis). Mida kõrgem on tsoon, seda parem on sünkroonsus optimaalse hingamisrütmiga. Kõrgeim tsoon ehk Teemant eeldab aeglast hingamisrütmi – kuus või vähem hingetõmmet minutis. Mida rohkem aega veedad kõrgemates tsoonides, seda suuremat kasu võid tunda pikaajaliselt.

Hingamisharjutuse tulemus

Pärast harjutust saad kokkuvõtte ajast, mille veetsid kolmes rahulikkuse tsoonis.



Lisateavet juhendatud hingamisharjutuse Serene™ kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

VÕIMEKUSTEST RANDMELT MÕÕDETAVA SÜDAME LÖÖGISAGEDUSEGA

Polari võimekustest koos randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. See on 5-minutiline füüsilise võimekuse hindamise test, mis arvutab välja hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise näitaja (VO2max). Võimekustesti hinnangu arvutamisel võetakse arvesse südame löögisagedust puhkeolekus, südame löögisageduse muutuvust, sugu, vanust, pikkust, kehakaalu ja sinu enda hinnangut sinu kehalise aktiivsuse tasemele (treeningu ajaloole). Polari võimekustest on mõeldud kasutamiseks tervetele täiskasvanutele.

Aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi sinu kardiovaskulaarne süsteem töötab ja hapnikku kehasse suunab. Mida kõrgem on aeroobse võimekuse tase, seda tugevam ja tõhusam on sinu süda. Heal aeroobsel võimekusel on mitmeid eeliseid. Näiteks aitab see alandada kõrge vererõhu, südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ja insuldi riski. Kui soovid parandada oma aeroobset võimekust, on võimekustesti tulemuse märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Vähem vormis olevad inimesed märkavad muutusi veelgi kiiremini. Mida parem on sinu aeroobne võimekus, seda väiksemad on tulemuse muutused.

Aeroobset võimekust parandavad kõige paremini treeningud, kus kasutatakse suuri lihasgruppe. Selliste treeningute hulka kuuluvad näiteks jooksmine, jalgrattasõit, käimine, sõudmine, ujumine, uisutamine ja murdmaasuusatamine. Oma võimekuse paranemise jälgimiseks tehke testi esimese kahe nädala jooksul mitu korda, et saada lähteväärtus. Seejärel korrake testi umbes kord kuus.

Testi tulemuste usaldusväärsuse tagamiseks kehtivad järgmised põhinõuded:

- Testi võib teha ükskõik kus – kodus, kontoris, spordiklubis – eeldusel, et testimiskeskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi sinuga rääkimas.
- Tee test alati samas keskkonnas ja samal kellaajal.
- Hoidu 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest ja suitsetamisest.

- Testi tegemise ja sellele eelneval päeval hoidu tugevast kehalisest koormusest, alkoholist ja farmakoloogilistest stimulantidest.
- Peaksid olema lõdvestunud ja rahulik. Enne testi alustamist heida pikali ja lõdvestu 1–3 minuti jooksul.

Enne testi

Enne testi alustamist mine menüüsse **Sätted > Kehalised sätted** ja veendu, et sinu kehalised andmed, sealhulgas treenituse tase, on täpsed.

Pane kell tihedalt ümber randme, nii et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi. Kella tagaküljel asuv südame löögisageduse andur peab pidevalt naha vastas olema.

Testi tegemine

Testi tegemiseks vali **Võimekustest** > **Lõdvestu ja alusta testi**. Kell hakkab otsima sinu südame löögisagedust.

Kui südame löögisagedus on leitud, kuvatakse ekraanil tekst **Heida pikali ja lõdvestu**. Lõdvestu ning väldi kehaliigutusi ja teiste inimestega suhtlemist.

Saad testi iga hetk katkestada, vajutades nuppu TAGASI. Sellisel juhul kuvatakse tekst **Test tühistatud**.

Kui kell ei tuvasta su südame löögisagedust, kuvatakse teade **Test ebaõnnestus**. Sellisel juhul peaksid kontrollima, kas kella tagaküljel asuv südame löögisageduse andur on pidevalt naha vastas. Üksikasjalikud juhised kella kandmise kohta treeningu ajal leiad jaotisest Randmelt mõõdetav südame löögisagedus.

Testi tulemused

Kui test lõppeb, annab kell sellest värinaga märku ning ekraanil kuvatakse testi tulemuse kirjeldus ja sinu hinnanguline VO_{2max}.

Ekraanil kuvatakse tekst **Värskendada VO_{2max} kehalistes sätetes?**

- Väärtuse salvestamiseks menüüsse **Kehalised sätted** vajuta nuppu OK.
- Vajuta tühistamiseks nuppu TAGASI ainult siis, kui tead oma viimati mõõdetud VO_{2max}-i väärtust ja see erineb tulemusest enam kui ühe kehalise võimekuse klassi võrra.

Sinu viimase testi tulemus salvestatakse menüüsse **Testid > Võimekustest > Viimane tulemus**. Menüüs kuvatakse ainult sinu viimase testi tulemus.

Testi tulemuste visuaalseks tõlgendamiseks mine Flow' võrguteenusesse ja vali menüüst Päevik see test, mille andmeid soovid vaadata.

Kui sinu telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonib kell andmed pärast testi automaatselt Flow' rakendusega.

Kehalise võimekuse klassid

Mehed

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus VO_{2max}-i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

Maksimaalse hapnikutarbimise ($VO2_{max}$) ja kardiorespiratoorse vastupidavuse vahel on selge seos, kuna kudede hapnikuga varustatus sõltub kopsude ja südame tööst. $VO2_{max}$ (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) viitab maksimaalsele hapnikukogusele, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd. $VO2_{max}$-i on võimalik mõõta või ennustada võimekustestide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test, Polari võimekustest). $VO2_{max}$-i saab edukalt kasutada kardiorespiratoorse vastupidavuse ja sooritusvõime kindlaksmääramiseks selliste vastupidavusspordialade puhul nagu pikamaajooks, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine ja ujumine.

$VO2_{max}$-i saab väljendada milliliitritena minutis (ml/min = ml ■ min-1) või jagades väärtuse inimese kehakaaluga kilogrammides (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1).

IGAPÄEVANE TREENINGUJUHIS FITSPARK™

Treeningujuhis FitSpark™ pakub **igaks päevaks vajaduspõhiseid treeninguid**, mis on mugavalt saadaval sinu kellas. Treeningud on koostatud sinu füüsilise võimekuse taseme, treeninguajaloo ning taastumise ja valmisoleku põhjal ning need põhinevad eelmise öö Nightly Recharge'i olekul. FitSpark pakub iga päev 2–4 erinevat treeningut: üks kõige sobivam treening ja 1–3 muud treeningut, mille seast valida. Saad kuni neli soovitust päevas ja kokku on 19 erinevat treeningut. Soovitused hõlmavad **kardio-**, **jõu-** ja **toetavaid** treeninguid.

FitSparki treeningud on Polari määratletud kasutamisvalmis treeningueesmärgid. Lisaks treeningutele annab FitSpark reaalajas sammsammulisi juhiseid harjutuste ohutuks ja korrektseks sooritamiseks. Kõik treeningud on ajapõhised ja kohandatud sinu füüsilise võimekuse tasemele ning sobivad seega kõigile, füüsilisest võimekusest sõltumata. FitSparki treeningusoovitusi värskendatakse pärast igat treeningukorda (ka pärast neid treeninguid, kus FitSparki ei kasutatud),

südaööl ja hommikul, kui ärkad. FitSpark aitab tagada treeningu mitmekülgsuse, pakkudes igaks päevaks eri tüüpi treeninguid.

Kuidas sinu füüsiline võimekus kindlaks määratakse?

Sinu füüsilise võimekuse tase määratakse iga treeningusoovituse puhul kindlaks järgmiste näitajate alusel:

- Treeninguajalugu (viimase 28 päeva keskmine nädalane südame löögisageduse tsooni realiseerimine)
- VO2max (võimekustesti tulemus sinu kellas)
- Treeningu ajalugu

Funktsiooni võib hakata kasutama ilma igasuguse treeninguajaloota. Optimaalselt hakkab FitSpark tööle aga alles pärast seitsmepäevast kasutamist.

Mida parem on sinu füüsiline võimekus, seda pikema kestusega on treeningueesmärgid. Kõige suuremat pingutust nõudvad eesmärgid pole halva füüsilise võimekuse taseme puhul saadaval.

Millist tüüpi harjutusi treeningukategooriad sisaldavad?

Kardiotreeningute puhul juhendatakse sind treenima erinevates erineva kestusega südame löögisageduse tsoonides. Treeningud koosnevad kindla pikkusega soojendus-, treeningu- ja lõdvestusetappidest. Kardiotreeningud on saadaval kõikide sinu kellas olevate spordiprofiilide puhul.

Jõutreeningud on ringtreeningutüüpi treeningud, mis koosnevad kindla pikkusega jõuharjutustest. Keharaskusega treeningute puhul saad kasutada vaid oma keharaskust – lisaraskusi pole tarvis. Ringtreeningu puhul vajad harjutuste tegemisel ketast, sangpommi või hantleid.

Toetavad treeningud on ringtreeningutüüpi treeningud, mis koosnevad konkreetse pikkusega jõu- **ja** liikuvusharjutustest.

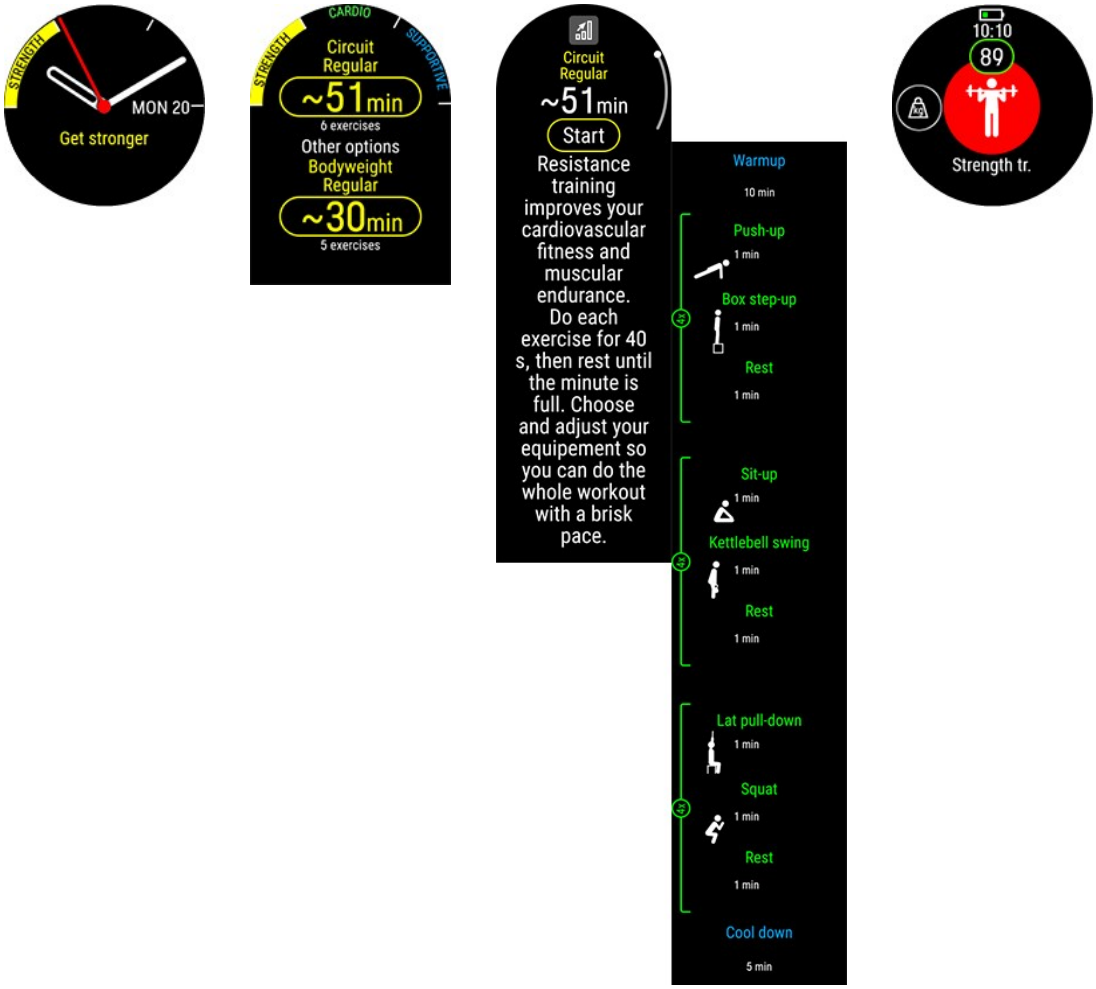
FitSpark sinu kellas

FitSparki kellakuvale navigeerimiseks kasuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA.

FitSparki vaated on erinevate treeningukategooriate puhul järgmised:

KELLAKUVA „PROGRAMM“: Kui sul on Polar Flow' võrguteenuses aktiivne jooksuprogramm, põhinevad FitSparki soovitused jooksuprogrammi treeningueesmärkidel.

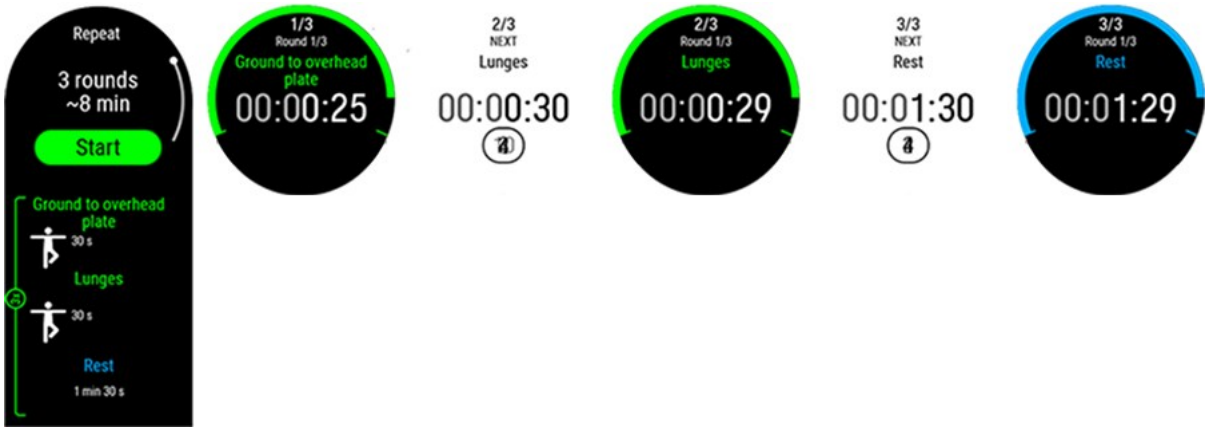
Soovituste vaatamiseks vajuta **Fitsparki** kellakuval nuppu OK. Esmalt kuvatakse ekraanil sulle kõige sobivam treening, mis on koostatud sinu treeninguajaloo ja füüsilise võimekuse põhjal. Teiste treeningusoovitustega tutvumiseks keri allapoole. Vali treeningusoovitus ja vajuta selle üksikasjade vaatamiseks nuppu OK. Keri allapoole, et näha, millistest harjutustest treening koosneb (jõu- ja toetavad treeningud), ning vali välja harjutus, mille sooritamiseks antakse sulle üksikasjalikud juhised. Treeningueesmärgi valimiseks keri käsuni **Start** ja vajuta nuppu OK ning seejärel vali spordiprofiil ja alusta treeningut.



Treeningu ajal

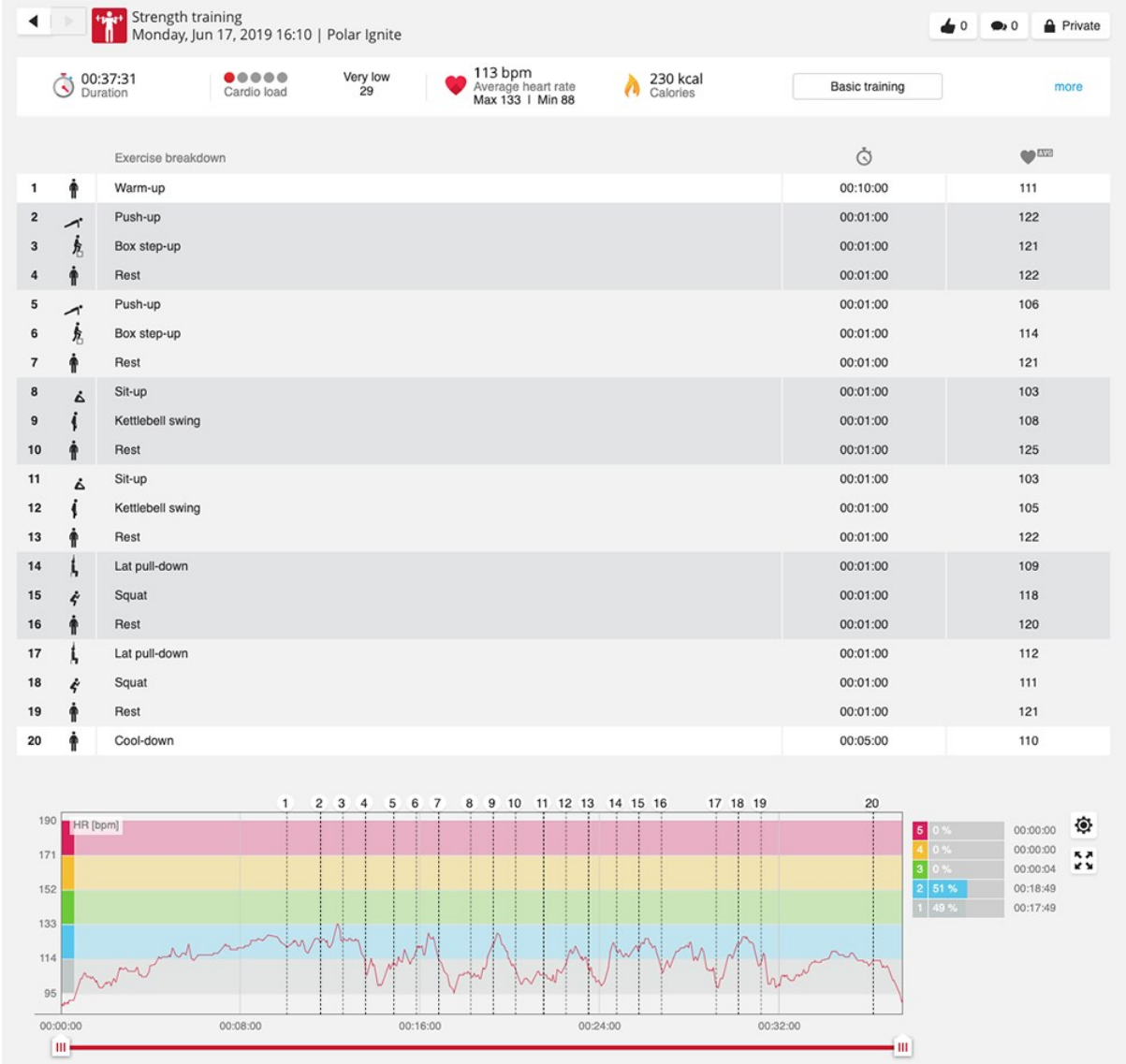
Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, mis hõlmavad treeninguteavet, ajapõhiseid etappe südame löögisageduse tsoonidega kardioeesmärkide jaoks ning ajapõhiseid etappe jõu- ja toetavate eesmärkide jaoks.

Jõu- ja toetavad treeningukorrad põhinevad ettevalmistatud treeninguplaanidel. Treeningu ajal kuvatakse ekraanil animatsioonid ja reaalajas sammsammulised juhised. Treeningute ajal annavad taimerid ja värinalarm sulle teada, millal on aeg liikuda edasi järgmisse etappi. Tee igat harjutust 40 sekundit, seejärel puhka, kuni minut saab täis, ja alusta järgmist harjutust. Kui oled kõik esimese seeria harjutused sooritanud, alusta järgmist seeriat käsitsi. Saad treeningukorra igal ajal lõpetada. Sa ei saa treeningu etappe vahele jätta ega nende järjekorda muuta.



Treeningu tulemused kellas ning Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Kohe pärast treeningukorra lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu kokkuvõte. Üksikasjalikuma analüüsi leiad Polar Flow' rakendusest või Polar Flow' võrguteenusest. Kardiotreeningu eesmärkide tulemused on üldised ning nende hulka kuuluvad treeningukorra etapid koos südame löögisageduse andmetega. Jõu- ja toetava treeningu eesmärkide kohta saad üksikasjalikud treeningutulemused, mis hõlmavad sinu keskmist südame löögisagedust ja iga harjutuse sooritamiseks kulunud aega. Harjutused kuvatakse loendina ja iga harjutus kuvatakse ka südame löögisageduse kõveral.



Treenimisega võivad kaasneda riskid. Enne korrapäraste treeningutega alustamist loe juhist Riskide minimeerimine treeningute ajal.

SATELLIITIDE POSITSIONEERIMINE

Sinu kellal on sisseehitatud GPS (GNSS), mis tagab erinevate välispordialade jaoks kiiruse, tempo, distantsi ja kõrguse andmed ning võimaldab sul pärast treeningut Flow' rakenduses ja võrguteenuses vaadata oma teekonda kaardil.

Sa saad muuta satelliitnavigatsioonisüsteemi, mida su kell lisaks GPSile kasutab. See säte asub menüüs **Üldsätted** > **Satelliitide positsioneerimine**.Saad valida **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo**või **GPS + QZSS**.Vaikesäte on **GPS + GLONASS**.Need valikud annavad sulle võimaluse katsetada erinevaid satelliitnavigatsioonisüsteeme ja saada teada, kas nende kaetud piirkondades on su tulemused täpsemad.

GPS + GLONASS GLONASS on Venemaa globaalne satelliitnavigatsioonisüsteem. See on vaikesäte, kuna satelliidi globaalne nähtavus ja töökindlus on neist kolmest parim ning üldiselt soovitame seda kasutada.

GPS + Galileo Galileo on Euroopa Liidu loodud globaalne satelliitnavigatsioonisüsteem.

GPS + QZSS QZSS on nelja satelliidiga piirkondlik ajaülekandesüsteem ja satelliidipõhine tugisüsteem, mis on välja töötatud GPSi täiustamiseks Aasia-Okeaania piirkondades, eelkõige Jaapanis.

ABISTATAV GPS

Kell kasutab satelliitide asukoha kiireks fikseerimiseks abistatava GPSi (A-GPS) tehnoloogiat. A-GPSi andmed võimaldavad kindlaks teha GPS-satelliitide prognoositavad asukohad. Tänu sellele oskab kell satelliite otsida ja tuvastab seega sinu algse asukoha kiiremini.

A-GPSi andmeid värskendatakse kord päevas. Uusim A-GPSi andmefail laaditakse automaatselt alla iga kord, kui sünkroonid kella tarkvara FlowSync või Flow' rakenduse abil võrguteenusega Flow.

A-GPSi aegumiskuupäev

A-GPSi andmefail kehtib kuni 14 päeva. Kolmel esimesel päeval on positsioneerimistäpsus suhteliselt suur, siis hakkab see ülejäänud päevade jooksul järk-järgult vähenema. Regulaarsed värskendused aitavad tagada täpse positsioneerimise.

A-GPSi andmefaili aegumiskuupäeva saad kontrollida oma kellast. Selleks vali **Sätted** > **Üldsätted** > **Kella tutvustus** > **A-GPS aegub**. Kui andmefail on aegunud, sünkrooni kell A-GPSi andmete värskendamiseks tarkvara FlowSync või Flow' rakenduse abil võrguteenusega Flow.

Kui A-GPSi andmefail on aegunud, võib sinu praeguse asukoha kindlaksmääramine kauem aega võtta.

GPSi parimaks toimimiseks kanna kella randmel nii, et selle ekraan oleks suunatud ülespoole. GPSi antenni asukoha tõttu kellas ei ole soovitatav kanda kella nii, et selle ekraan on suunatud allapoole. Kui kell on kinnitatud jalgratta juhtraua külge, veendu, et kella ekraan on suunatud ülespoole.

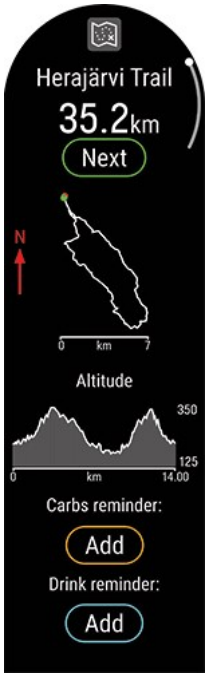
TEEKONNAJUHISED

Teekonnajuhiste funktsioon juhatab sind nii mööda neid teekondi, mille oled ise eelnevate treeningute jooksul salvestanud, kui ka mööda neid teekondi, mille oled Flow' rakendusse importinud kolmanda poole teenusest nagu komoot või Strava. Saad GPX- või TCX-failivormingus teekonnafaile importida ka otse rakendusse Flow.

Saad minna teekonna alguspunkti, teekonna lõpp-punkti või teekonna lähimasse punkti (teekonna keskpunkti). Kõigepealt juhatab kell sind teekonna alustamiseks valitud punkti. Seejärel juhatab kell sind teekonna lõpuni ja jälgib, et sa teelt kõrvale ei kalduks. Lihtsalt järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid. Ekraani allosas näed, kui palju maad on teekonna lõpuni veel jäänud.

TEEKONNA- JA KÕRGUSEPROFIILID

Pärast teekonna valimist kuvatakse teekonna ülevaade ja kõrguseprofiil. See aitab sul saada aru, mis teekonnaga on tegu ning mida oma treeningukorralt oodata.



PLAANITUD TEEKONDADE KOGUTÕUS JA -LASKUMINE

Plaanitud teekonna alustamisel kuvatakse sinu teekonna kogutõus ja -laskumine. Teekonda läbides värskendatakse tõusu/laskumise väärtusi ning sulle kuvatakse alati teekonnal veel jäänud kogutõus ja -laskumine. Samuti kuvatakse praegune tõusu-/laskumisnurk. Tead igal ajal täpselt, kus sa oled ja kui palju sul on veel minna.

Plaanimata teekonnale minnes kuvatakse sulle eelmise kilomeetri tõus ja laskumine ning ka sinu praegune tõusu-/laskumisnurk.

Saad komooti abil kavandada kaardil üksikasjalikud teekonnad ja importida need Flow' kaudu oma kella.

TEEKONNA LISAMINE KELLA

Teekonna lisamiseks kella pead selle salvestama Flow' võrguteenuses või rakenduses ja sünkroonima selle oma kellaga. Lisateavet saad vaadata jaotisest LEMMIKUTE JA TREENINGU EESMÄRKIDE HALDAMINE POLAR FLOW'S.

TEEKONNAJUHISTEGA TREENINGUKORRA ALUSTAMINE

1. Vali spordiprofiil, mida soovid kasutada, ja kiirmenüüsse sisenemiseks vajuta treeningu valikurežiimis nuppu VALGUS.
2. Vali loendist **Teekonnad** ja seejärel vali teekond, mida soovid läbida.
3. Kui soovid, saad lisada **süsivesiku meeldetuletuse** või **joogi meeldetuletuse**, ning siis vajuta nuppu **Start**.
4. Vali punkt, kust soovid teekonda alustada: **alguspunkt**, **teekonna keskpunkt**, **teekonna lõpp-punkt vastassuunas** või **teekonna keskpunkt vastassuunas**.
5. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid, ning alusta oma treeningukorda nupu OK vajutamisega. Enne treeningukorra alustamist võidakse sul paluda kompass kalibreerida. Sel juhul järgi kella kalibreerimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
6. Sinu kell juhatab sind teekonnale. Kui oled kohal, kuvatakse tekst **Teekonna algus leitud** ja saad alustada teekonna läbimist.

Kui oled jõudnud teekonna lõpp-punkti, kuvatakse ekraanil tekst **Jõuti teekonna lõpp-punkti**.

SUURENDUS JA VÄHENDUS

Saad oma teekonda suurendada või vähendada. Vajuta nuppu **OK** ja vali **Suurenda/vähenda** ning siis reguleeri teekonnavaadet nuppudega **+** ja **-**.

TEEKONNA MUUTMINE KÄIGU PEALT

Saad treeningukorra jooksul aktiveerida ka mõne muu teekonna.

1. Vajuta treeningukorra peatamiseks nuppu TAGASI ja kiirmenüüsse sisenemiseks nuppu VALGUS.
2. Vali **Teekonnad**; siis küsib kell: **Kas soovid teekonda muuta?**, sina vali **Jah** ning vali loendist teekond.
3. Kui see on tehtud, vali **Start**.

TAGASI ALGUSESSE

Funktsioon Tagasi algusesse juhatab sind tagasi treeningukorra alguspunkti.

Funktsiooni kasutamine treeningu ajal

1. Kiirmenüüsse sisenemiseks vajuta treeningu valikurežiimis nuppu VALGUS.
2. Vali loendist **Tagasi algusesse** ja vali **Sees**.

Funktsiooni saad sisse lülitada ka treeningu ajal. Selleks pead treeningu peatama, sisenema nupu VALGUS abil kiirmenüüsse, valima loendist **Tagasi algusesse** ja valima **Sees**.

Kui lisad Polar Flow' rakenduses konkreetsele spordiprofiilile vaate Tagasi algusesse, ei pea sa seda igaks treeningukorraks enam eraldi sisse lülitama.

Alguspunkti naasmine

- Hoia kella horisontaalselt enda ees.
- Liigu ringi, et kell saaks kindlaks teha, mis suunas sa liigud. Ekraanil olev nool osutab alguspunkti suunas.
- Alguspunkti naasmiseks pööra end alati noole suunas.
- Sinu kell näitab ka koordinaate ning sinu ja alguspunkti vahelist kaugust (linnulennult).

Võõras ümbruskonnas viibides hoia kaart käepärast, juhuks kui kell kaotab satelliidi signaali või aku saab tühjaks.

VÕISTLUSTEMPO

Võistlustempo funktsioon aitab hoida ühtlast tempot ja saavutada seatud distantside puhul eesmärke. Saad määrata aja, mille jooksul soovid distantsi läbida, näiteks joosta 10 kilomeetrit 45 minutiga, ja jälgida, kui palju oled oma eelseadistatud eesmärgist ees või taga.

Võistlustempo saad määrata oma kellas, aga saad võistlustempol põhineva eesmärgi määrata ka Flow' võrguteenuses või rakenduses ja sünkroonida need oma kellaga.

Kui oled selleks päevaks seadnud võistlustempol põhineva eesmärgi, soovitab kell sul seda treeningu valikurežiimi sisenedes alustada.

Võistlustempol põhineva eesmärgi loomine

Võistlustempol põhineva eesmärgi saad luua treeningu valikurežiimi kiirmenüüs.

1. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta kellaaja vaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Alusta treeningut**.
2. Kiirmenüüsse sisenemiseks vajuta treeningu valikurežiimis nuppu VALGUS.
3. Vali loetelust **võistlustempo** ning määra distants ja kestus. Kinnitamiseks vajuta nuppu OK. Kell kuvab eesmärgi saavutamiseks vajaliku tempo/kiiruse ning naaseb seejärel treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda.

STRAVA LIVE SEGMENTS

Lõigud Strava Segments on eelmääratletud teelõigud, millel jalgratturid või jooksjad saavad aja peale võistelda. Lõigud on määratletud lehel Strava.com ja neid saab luua iga Strava kasutaja. Saad oma aegu võrrelda oma varasemate saavutustega või teiste sama lõigu läbinud Strava kasutajate aegadega. Igal lõigul on oma avalik edetabel, milles parima aja saavutanu saab endale mäekuninga või -kuninganna tiitli (KOM/QOM).

Pane tähele, et funktsiooni Strava Live Segments kasutamiseks oma Polar Pacer Pros peab sul olema pakett Strava Summit Analysis. Kui oled aktiveerinud funktsiooni Strava Live Segments ning eksportinud lõigud oma Flow' kontole ja sünkrooninud need oma Pacer Proga, annab kell sulle lemmikuks märgitud Strava lõigule lähenemisest märku.

Lõiku läbides saad kellale oma soorituse kohta reaalajas andmeid, mis näitavad, kas oled oma isiklikust rekordist (PR) ees või taga. Pärast lõigu läbimist arvutatakse ja kuvatakse sinu tulemused kohe kella ekraanil, kuid lõplikke tulemusi pead kontrollima lehelt Strava.com.

STRAVA JA POLAR FLOW' KONTODE ÜHENDAMINE

Strava ja Polar Flow' kontod saad ühendada Polar Flow' võrguteenuses VÕI Polar Flow' rakenduses.

Logi sisse Polar Flow' võrguteenusesse ja vali **Sätted > Partnerid > Strava > Ühenda**.

või

Ava Polar Flow' rakendus ja vali **Üldsätted > Ühenda > Strava** (ühendamiseks libista nuppu).

STRAVA LÕIKUDE IMPORTIMINE POLAR FLOW' KONTOLE

1. Vali oma Strava kontol lõigud, mida soovid importida Polar Flow' lemmikutesse / Pacer Prosse. Selleks vali lõigu nime kõrval olev tärniikoon.
2. Seejärel vajuta Polar Flow' võrguteenuse lemmikute lehel nuppu Update Strava Live Segments, et importida tärniga tähistatud Strava Live lõigud oma Polar Flow' kontole.
3. Sinu Pacer Pros saab olla korraga kuni 100 lemmikut. Vali lõigud, mida soovite Pacer Prosse importida; selleks klõpsa funktsiooni Strava Live Segments loendist vasakul asuvaid valikukaste, et liigutada lõigud paremal asuvasse Pacer Pro sünkroonimisloendisse. Pacer Pro lemmikute järjekorda saad muuta neid lohistades.
4. Muudatuste salvestamiseks sünkrooni Pacer Pro.

Lisateavet lemmikute haldamise kohta Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses leiad jaotisest Lemmikute ja treeningu eesmärkide haldamine Polar Flow's.

Lisateavet Strava lõikude kohta leiad lehelt Strava Support.

TREENINGUKORRA ALUSTAMINE FUNKTSIOONIGA STRAVA LIVE SEGMENTS

Strava Live Segments vajab GPSi. Veendu, et sinu kasutatavates jooksu- või jalgrattaspordi profiilides oleks GPS sisse lülitatud.

Treeningukorra alustamisel kuvatakse treeninguvaates Strava Segments sinu läheduses asuvad (jalgrattasõidu puhul 50 km raadiuses ja jooksu puhul 10 km raadiuses) kellaga sünkroonitud Strava lõigud. Treeningu ajal saad Strava lõike sirvida nuppude ÜLES ja ALLA abil.

Lõigule lähenedes (jalgrattasõidu puhul 200 m või lähemal ja jooksu puhul 100 m või lähemal) annab kell sulle märku ja algab lõiguni jäänud meetrite mahaloendus. Lõigu tühistamiseks vajuta kellal nuppu TAGASI.

Lõigu alguspunkti jõudes annab kell sulle uuesti märku. Lõigu salvestamine algab automaatselt ja kella ekraanil kuvatakse nii lõigu nimi kui ka sinu isiklik rekord.

Ekraanilt näed, kas oled oma isiklikust rekordist ees või taga (või kui läbid lõiku esimest korda, kuvatakse KOM/QOM), samuti kuvatakse ekraanil sinu kiirus/tempo ja järelejäänud distants.

Pärast lõigu läbimist kuvatakse ekraanil sinu aeg ja vahe isikliku rekordiga. Kui püstitasid uue isikliku rekordi, kuvatakse ekraanil sümbol PR.

HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ annab teavet sinu soorituse kohta treeningukorra tõusudel ja laskumistel. Hill Splitter™ tuvastab automaatselt kõik üles- ja allamäge liikumised, kasutades selleks GPSi-põhiseid kiiruse, distantsi ja kõrguse andmeid. See annab üksikasjalikku teavet sinu soorituse kohta teekonnal tuvastatud igal mäel, näiteks teavet sinu südame löögisageduse, distantsi, kiiruse ning laskumiste ja tõusude kohta. Saad vaadata oma treeningukorra rajaprofiili ja võrrelda erinevate treeningute mäestatistikat. Üksikasjalik teave iga mäe kohta registreeritakse automaatselt, seega pole vaja ringe käsitsi salvestada.

Hill Splitter kohandub vastavalt treeningukorra maastikule. Praktikas tähendab see seda, et kui treenid suhteliselt tasasel maastikul, võetakse arvesse ka kõige väiksemaid künkaid. Kui aga treenid väga ebatasasel, näiteks mägisel maastikul, siis väikseid künkaid arvesse ei võeta. Selline kohandumine on alati treeningukorraspetsiifiline.

See, kui suur tõus või laskumine läheb arvesse mäena, sõltub sinu spordiprofiilist. Mäespordialade (lumelauasõit, mäesuusatamine, murdmaasuusatamine ja laskumine) puhul on selleks 15 meetrit ja kõikide teiste spordialade puhul 10 meetrit.

Hill Splitter nõuab GPSi andmete salvestussagedust ühesekundiliste intervallidega. Seda ei saa kasutada ühe- ega kaheminutilise salvestussagedusega.

HILL SPLITTERI VAATE LISAMINE SPORDIPROFIILILE

Vaikimisi on Hill Splitteri treeninguvaade kasutusel kõikide jooksu-, jalgratta- ja mäespordialade puhul, kuid seda on võimalik lisada igale spordiprofiilile, mis kasutab GPSi ja baromeetrit.

Võrguteenuses Polar Flow:

1. Ava **Spordiprofiilid** ja vali **Muuda** spordiprofiili juures, millele soovid selle lisada.
2. Vali **Seotud seadmega**
3. Vali **Pacer Pro** > **Treeninguvaated** > **Lisa uus > Täisekraan > Hill Splitter** ja siis salvesta.

Flow' mobiilirakenduses:

1. Mine peamenüüsse ja ava **Spordiprofiilid**.
2. Vali soovitud spordiala ja puuduta valikut **Muuda**.
3. Lisa Hill Splitteri treeninguvaade.
4. Kui oled lõpetanud, puuduta valikut Valmis.

Ära unusta sätteid Polari seadmega sünkroonida.

HILL SPLITTERI ABIL TREENIMINE

Pärast treeningukorra alustamist Hill Splitteri vaatesse liikumiseks kasuta nuppe ÜLES ja ALLA. Treeningukorra ajal kuvatakse järgmised andmed:

- Distants: lõigu distants (tasasel pinnal, ülesmäge või allamäge liikumine)
- Lõigu tõus/laskumine
- Kiirus

Pane tähele, et mäelt tasandikule üleminekul esineb mõningane viivitus. See on nii veendumaks, et mägi on lõppenud. Ehkki mäelt tasandikule üleminek kuvatakse Hill Splitteris viivitusega, märgitakse mäe lõppemine andmetes õigesti, nii et kui vaatad Flow' võrguteenuses või mobiilirakenduses oma treeningu kokkuvõtet, kuvatakse see õigesti.

Mäestatistika

Mäespordialade (lumelauasõit, mäesuusatamine, murdmaasuusatamine ja laskumine) puhul kuvatakse sinu soorituse üksikasjad, kuid seda ainult juhul, kui oled mäest alla laskunud ja seejärel uuesti 15 meetri kõrgusele tõusnud. See funktsioon toimib nii, et andmed kuvatakse siis, kui liigud suusatõstukil uuesti mäest üles.

- Distants: lõigu distants (tasasel pinnal, ülesmäge või allamäge liikumine)
- Lõigu tõus/laskumine
- Keskmine kiirus
- Mäe number

HILL SPLITTERI KOKKUVÕTE

Pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmine teave:

- Tõusude ja laskumiste arv
- Üles- ja allamäge liigutud distants kokku

ÜKSIKASJALIK ANALÜÜS FLOW' VÕRGUTEENUSES JA RAKENDUSES

Üles- ja allamäge ning tasasel pinnal liikumise üksikasjalikumaks analüüsimiseks sünkrooni andmed pärast treeningukorda Flow' võrguteenusega. Treeningukorra ülevaade on saadaval ka Flow' rakenduses.

Iga lõigu kohta saadaolevad andmed sõltuvad kasutatud spordiprofiilist ja anduritest, kuid need võivad hõlmata näiteks kõrgust, võimsust, südame löögisagedust, sammu-/väntamissagedust ja kiirust.

Polar Coach | Polar Flow | Updates | Polar.com

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

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

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

0 | 0 | Relive | Private

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

Sport: Mountain biking

How do you feel? Okay

Training notes: Write a note about this training

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

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill
1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

191 Very high Cardio load

65 % Cardohydrate
3 % Protein
34 % Fat

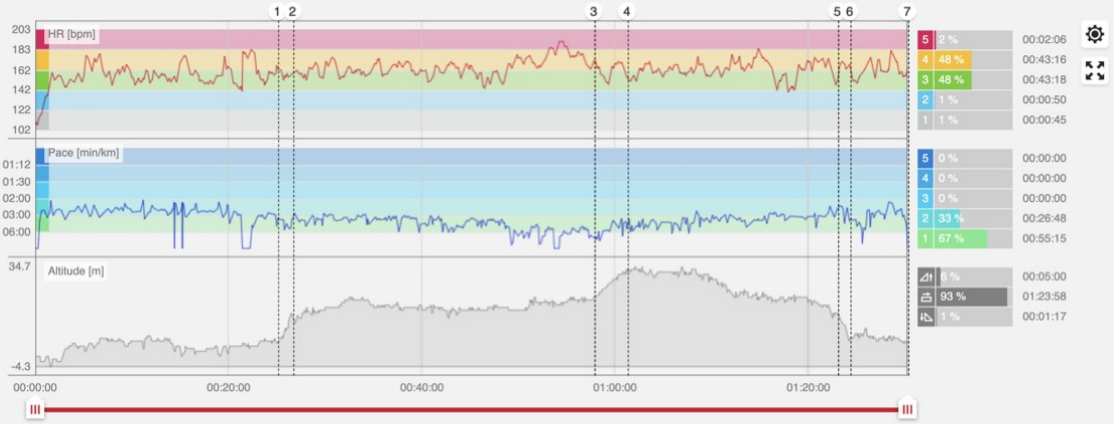
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

641 Medium Perceived load

5 /10 Hard Your estimate (RPE)

60 m Descent

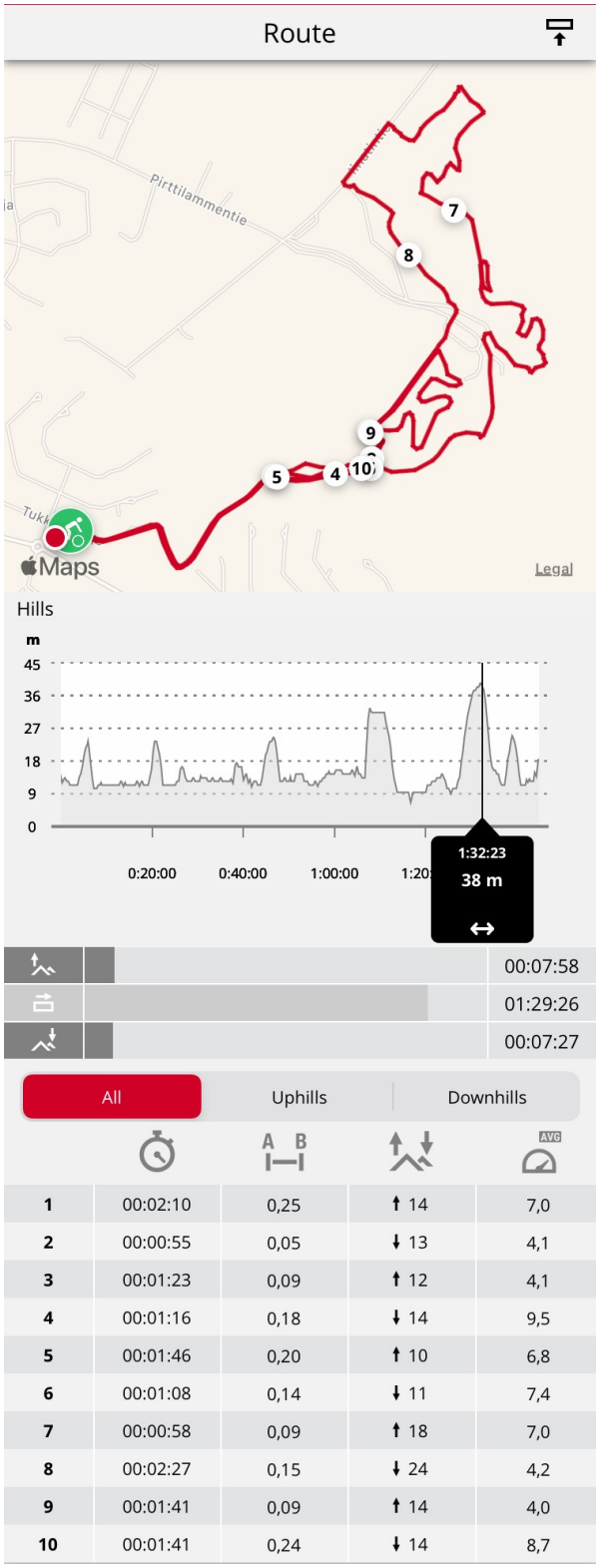


All hills | Split into laps

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

Export session | Remove training

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



KOMOOT

Saad komooti abil plaanida kaardil oma täpsed teekonnad ja importida need üksikasjalike teekonnajuhiste saamiseks kella. Komooti suurepärane planeerimis- ja navigeerimistehnoloogia võimaldab sul hõlpsalt uusi ümbrusi avastada, olenemata sellest, kas harrastad jalgrattasporti või matkamist.

Loo komooti konto, kui sul seda veel pole. Komooti konto registreerimisel on esimene piirkond ja kõik selle põhifunktsioonid sinu jaoks tasuta. Komoot soovitab tasuta piirkonnana kasutada oma kodupiirkonda. Seejärel ühenda komoot Polar Flow'ga ja impordi komooti teekonnad oma kella. Iga kord, kui kella sünkroonid, sünkroonitakse su Flow' teekonnad automaatselt komootiga.

Komooti kasutamise juhised leiad selle tugilehelt aadressil support.komoot.com/hc/en-us

> Komoot nõuab GPSi andmete salvestussagedust ühesekundiliste intervallidega. Seda ei saa kasutada ühe-ega kaheminutilise salvestussagedusega.

KOMOOTI JA POLAR FLOW' KONTODE ÜHENDAMINE

Kõigepealt veendu, et sul on olemas nii komooti kui Polar Flow' konto. Komooti ja Polar Flow' kontod saad ühendada Polar Flow' võrguteenuses või Polar Flow' rakenduses.

Logi sisse Polar Flow' võrguteenusesse ja vali **Sätted > Partnerid > Komoot > Ühendamine**.

või

Ava Polar Flow' rakendus ja vali **Üldsätted > Ühendamine > Komoot** (ühendamiseks libista nuppu).

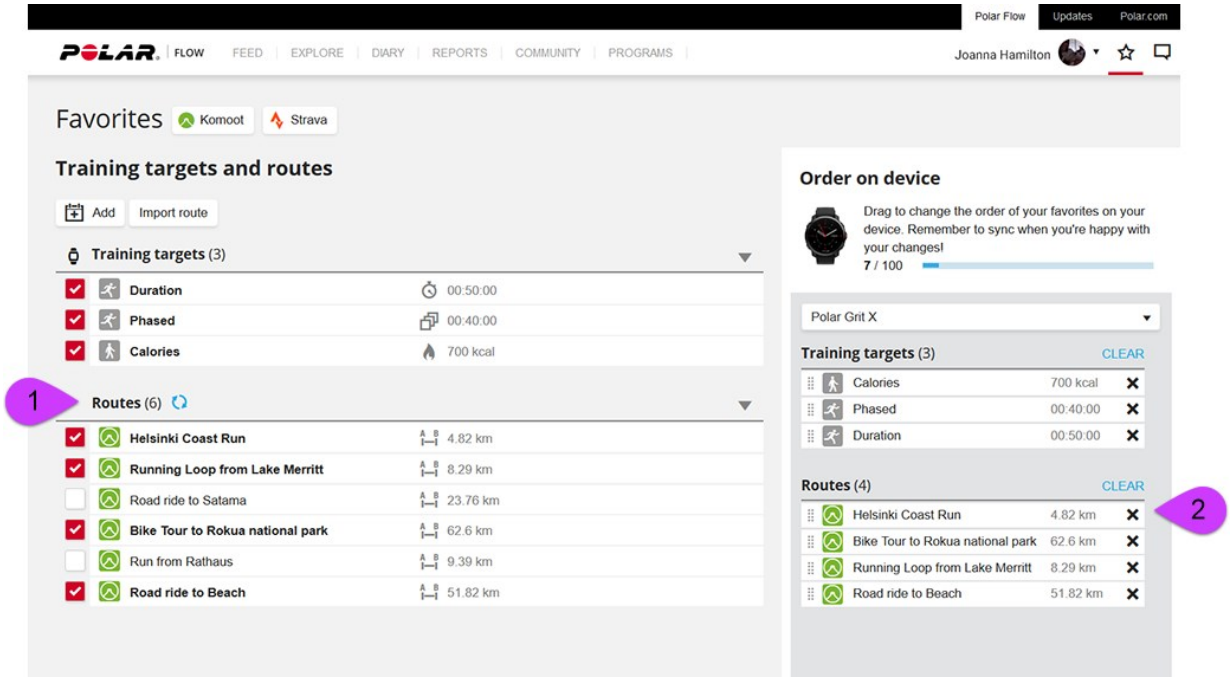
> Pärast komooti ja Polar Flow' kontode ühendamist sünkroonitakse kõik komootis planeeritud teekonnad, mille oled oma Komooti kontol aktiveerinud, sinu lemmikteekondadega Flow's.

KOMOOTI TEEKONDADE SÜNKROONIMINE SINU KELLAGA

Saad Polar Flow' võrguteenuses või rakenduses valida teekonnad, mida soovid oma kella üle kanda. Sinu kellas saab korraga olla kuni 100 lemmikut.

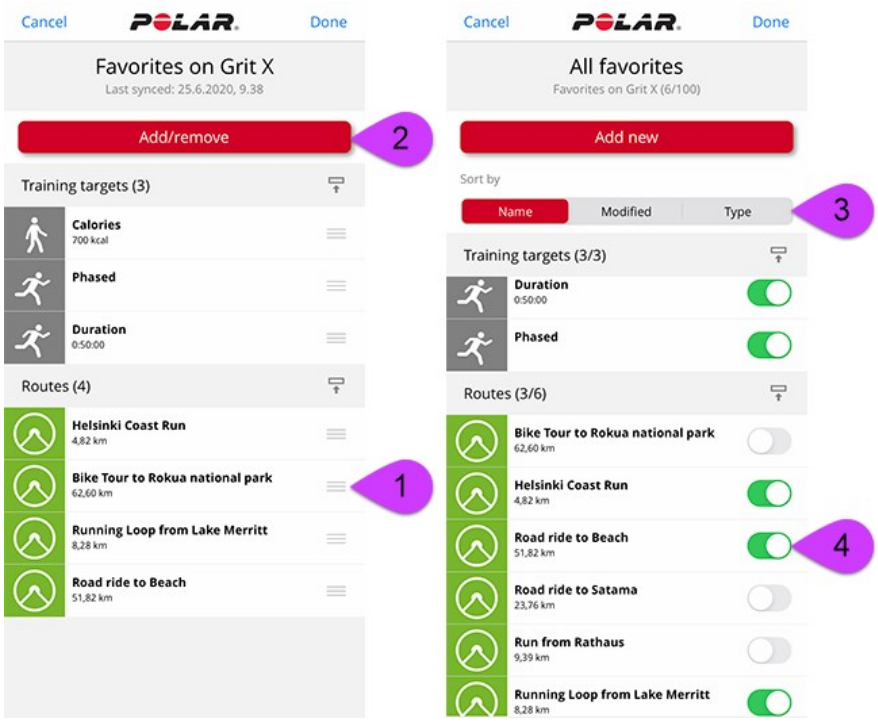
Võrguteenuses Flow klõpsa oma lemmikute lehele sisenemiseks lehe ülaosas oleval menüüribal olevat ikooni Lemmikud ☆.

1. Vali teekonnad, klõpsates teekonnaloendist vasakul asuvaid ruute, et teisaldada teekonnad paremal asuvasse kella sünkroonimisloendisse. Kui oled komootiga planeerinud uued teekonnad, saad teekonnaloendit nendega värskendada, klõpsates nuppu .
2. Saad teekondade järjekorda kellas muuta, lohistades neid teise kohta. Saad eemaldada üksikud teekonnad, klõpsates ikooni X, või kõik teekonnad korraga, klõpsates käsku **KUSTUTA**. Võta arvesse, et need jäävad sinu lemmikutes siiski kättesaadavaks, isegi kui eemaldad need oma kellast.
3. Muudatuste salvestamiseks sünkrooni kell.



Mine **Flow' rakenduses** menüüsse **Seadmed** ja siis seadme lehele. Keri lehel alla ja puuduta kellas praeguste lemmikute vaatamiseks käsku **Lisa/eemalda**.

1. Saad kellas teekondade järjestust muuta, puudutades paremal pikalt ikooni (iOS)/ (Android) ja lohistades teekonnad sinna, kuhu soovid.
2. Teekonna lisamiseks või eemaldamiseks puuduta uuesti käsku **Lisa/eemalda**, et pääseda juurde kõigile oma lemmikutele.
3. Saad lemmikuid sortida väärtuste **Nimi**, **Muudetud** ja **Tüüp** alusel.
4. Teekonna eemaldamiseks kellast keera lülitit vasakule. Teekonna lisamiseks keera lülitit paremale.
5. Muudatuste salvestamiseks sünkrooni kell rakendusega.



Lisateavet lemmikute haldamise kohta Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses leiad jaotisest Lemmikute ja treeningu eesmärkide haldamine Polar Flow's.

TREENINGUKORRA ALUSTAMINE KOMOOTI TEEKONNAGA

1. Kiirmenüüsse sisenemiseks vajuta treeningu valikurežiimis nuppu VALGUS.
2. Vali loendist **Teekonnad** ja vali komooti teekond, mida soovid läbida. Kõige esimesena kuvatakse lähim teekond.
3. Vali punkt, kust soovid teekonda alustada: **Alguspunkt** või **Teekonna keskpunkt**.
4. Vali spordiprofiil, mida soovid kasutada, ja alusta treeningukorda.
5. Sinu kell juhatab sind teekonnale. Kui oled kohal, kuvatakse tekst **Teekonna algus leitud** ja saad alustada teekonna läbimist.

Sinu kell annab sulle teekonna läbimiseks üksikasjalikke juhiseid.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE TSOONID

Maksimaalse südame löögisageduse vahemik 50–100% jaguneb viieks südame löögisageduse tsooniks. Hoides oma südame löögisageduse kindlas südame löögisageduse tsoonis, saate hõlpsasti kontrollida oma treenimise intensiivsust. Igal südame löögisageduse tsoonil on omad peamised kasutegurid ja nende mõistmine aitab teil saavutada treeningus soovitud efekti.

Lisateavet südame löögisageduse tsoonide kohta leiate siit: Mida südame löögisageduse tsoonid endast kujutavad?

KIIRUSTSOONID

Kiiruse/tempo tsoonide abil saad treeningukorra ajal hõlpsasti jälgida oma kiirust ja tempot ning kohandada neid vastavalt seatud treeningueesmärgile. Tsoone saab kasutada treeningute efektiivsuse suurendamiseks ja erinevate intensiivsuste kombineerimiseks, et saavutada optimaalseid tulemusi.

KIIRUSTSOONIDE SÄTTED

Kiirustsoonide sätteid saad kohandada Flow' võrguteenuses. Tsoone on kokku viis ning sa saad tsoonide piire käsitsi kohandada või kasutada vaiketsoone. Tsoonid on spordialapõhised, mis tähendab, et igat tsooni on võimalik kohandada konkreetsele spordialale. Tsoone saab kasutada jooksualade (sh jooksmist hõlmavate meeskonnaalade), jalgrattasõidu ning sõudmise ja süstasõidu puhul.

Vaikimisi

Kui valid **Vaikimisi**, ei saa sa piire muuta. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt suure füüsilise võimekusega inimesele.

Vaba

Kui valid **Vaba**, saab kõiki piire muuta. Näiteks kui oled testinud oma anaeroobset ja aeroobset läve või ülemist ja alumist laktaadiläve, saad treenida tsoonidega, mis põhinevad sinu individuaalsel lävikiirusel või -tempol. Soovitame sul 5. tsooni miinimumiks seada oma anaeroobse läve kiiruse ja tempo. Kui kasutad ka aeroobset läve, soovitame selle seada 3. tsooni miinimumiks.

KIIRUSTSOONIDEL PÕHINEVAD TREENINGUEESMÄRGID

Saad luua kiiruse/tempo tsoonidel põhinevaid treeningueesmärke. Kui oled eesmärgid FlowSynci abil sünkrooninud, kuvatakse treeninguseadme ekraanil juhised, kuidas eesmärke saavutada.

TREENINGU AJAL

Treeningu ajal saad vaadata, millises tsoonis parasjagu treenid ja kui palju aega igas tsoonis veedad.

PÄRAST TREENINGUT

Kellas kuvatava treeningu kokkuvõttega antakse ülevaade igas tsoonis veedetud ajast. Pärast sünkroonimist saad Flow' võrguteenuses vaadata oma tulemuste üksikasjalikku visuaalset tõlgendust.

RANDMEPÕHINE KIIRUSE JA DISTANTSI MÕÕTMINE

Teie kell mõõdab kiirust ja distantsi integreeritud kiirendusmõõturi abil, mis registreerib teie randmeliigutusi. See funktsioon tuleb kasuks, kui jooksete siseruumis või kohas, kus GPS-signaali kättesaadavus on piiratud. Maksimaalse täpsuse tagamiseks veenduge, et teie käelisust ja pikkust puudutavad andmed on täpsed. Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine töötab kõige paremini, kui jooksete tempos, mis on teie jaoks loomulik ja mugav.

Kandke kella tihedalt ümber randme, et vältida selle rappumist. Järjepidevate näitude saamiseks kandke kella randmel alati ühes ja samas asendis. Ärge kandke samal käel teisi seadmeid, sealhulgas käekella, aktiivsusmonitori ja telefonihoidjat. Samuti ärge hoidke midagi käes, näiteks kaarti või telefoni.

Randmepõhist kiiruse ja distantsi mõõtmist on võimalik kasutada järgmiste spordialade puhul: Kõndimine, jooksmine, sörkimine, maanteejooks, maastikujooks, jooksulindil jooksmine, kergejõustiku jooksualad ja ultrajooksmine. Kiiruse ja distantsi andmete nägemiseks treeningu ajal lisage need konkreetse spordiprofiili treeningvaatesse. Seda saate teha Polar Flow mobiilirakenduse või veebikeskkonna menüüs Sport Profiles.

RANDMEPÕHINE SAMMUSAGEDUSE MÕÕTMINE

Sammusageduse funktsioon võimaldab teil mõõta oma jooksusammude sagedust ilma eraldi sammuandurit kasutamata. Sammusagedust mõõdetakse integreeritud kiirendusmõõturi abil, mis salvestab teie randme liigutusi. Pange tähele, et kui kasutate sammuandurit, mõõdetakse sammusagedust alati sellega.

Sammusageduse funktsiooni on võimalik kasutada järgmiste spordialade puhul: Jooksmine, sörkimine, maanteejooks, maastikujooks, jooksulindil jooksmine, kergejõustiku jooksualad ja ultrajooksmine.

Sammusageduse nägemiseks treeningu ajal lisage see konkreetse spordiprofiili treeningvaatesse. Seda saate teha Polar Flow mobiilirakenduse või veebikeskkonna menüüs **Sport Profiles**.

Lugege lisaks, mida kujutab endast jooksusammude sageduse jälgimine ning kuidas seda oma treeningutes rakendada.

ENERGIAALLIKAD

Energiaallikate jaotus näitab, millisel määral te erinevaid energiaallikaid (rasvad, süsivesikud, valgud) treeningu ajal kasutasite. Energiaallikate jaotus kuvatakse treeningu kokkuvõttes kohe pärast treeningu lõpetamist. Üksikasjalikumat teavet näete pärast andmete sünkroonimist Flow mobiilirakenduses.

Füüsilise tegevuse ajal kasutab teie keha peamiste energiaallikatena süsivesikuid ja rasva. Mida intensiivsem on treening, seda rohkem kasutatakse energiaallikana süsivesikuid ja vastupidi. Valkude roll on tavaliselt üsna väike, kuid intensiivsete tegevuste ja pikkade treeningute korral suudab keha valkudest saada ligikaudu 5–10% energiast.

Erinevate energiaallikate kasutamismäära arvutamine põhineb teie südame löögisagedusel ja füüsilistel näitajatel. Need füüsilised näitajad on teie vanus, sugu, pikkus, kehakaal, maksimaalne südame löögisagedus, puhkeoleku südame löögisagedus, VO2max ning aeroobne ja anaeroobne lävi. Kõige usaldusväärsemate energiaallikate tarbimise andmete saamiseks on oluline, et need näitajad oleksid võimalikult täpsed.

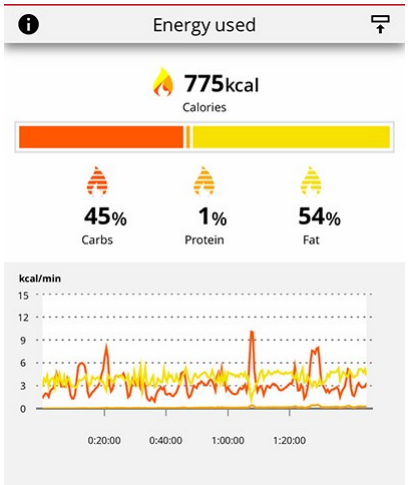
ENERGIAALLIKATE KOKKUVÕTE

Pärast treeningut kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmised andmed:

Treeningu jooksul kasutatud süsivesikud, valgud ja rasvad.

Oluline on, et te ei tõlgendaks saadud tagasisidet (st kasutatud energiaallikaid ja nende osakaalu) kui soovitusi treeningujärgseks toitumiseks.

ÜKSIKASJALIK ANALÜÜS FLOW MOBIILIRAKENDUSES



Flow rakenduses näete lisaks seda, millisel määral kasutasite energiaallikaid konkreetsetes treeninguetappides ja kogu treeningu jooksul. Graafik näitab, kuidas teie keha kasutab erinevaid energiaallikaid erinevatel intensiivsuse tasemetel ja erinevates treeninguetappides. Lisaks saate võrrelda sarnaste treeningute energiaallikate jaotust pikema aja jooksul ja vaadata, kuidas areneb teie keha võime kasutada esmase energiaallikana rasva.

sateavet energiaallikate kohta leiate siit.

UJUMISANDMED

Ujumisandmed aitavad sul analüüsida igat ujumistreeningut ning jälgida oma sooritust ja edusamme ka pikemas perspektiivis.

Võimalikult täpsete andmete saamiseks veendu, et oled määranud, kummal käel kella kannad. Seda saad kontrollida Flow' võrguteenuses tootesätete alt.

BASSEINIS UJUMINE

Kui kasutad ujumise või basseiniujumise profiili, tuvastab kell sinu ujumisstiili ning mõõdab ujumisdistantsi, -aega, ja -tempot, tõmbesagedust ning puhkeaegu. SWOLF-skoori abil saad jälgida oma arengut.

Ujumisstiilid: sinu kell tuvastab ühe järgmistest ujumisstiilidest ning arvutab välja stiilispetsiifilised andmed ja kogu treeningukorra summaarsed näitajad:

- Vabaujumine
- Seliliujumine
- Rinnuliujumine
- Liblikujumine

Tempo ja distants: kui kell on tuvastanud ühe eespool nimetatud ujumisstiili, tunneb see ära, kui sa pöörad, ning kasutab seda teavet tempo ja distantsi täpseks arvutamiseks. Tempo ja distantsi mõõtmine põhineb tuvastatud pööretel ja basseinipikkusel. Iga kord, kui pöörad, lisab kell distantsile ühe basseinipikkuse.

Käetõmbed: sinu kell näitab, mitu tõmmet sa minutis või ühe basseinipikkuse kohta teed. See annab teavet sinu ujumistehnika, rütmi ja ajastuse kohta.

SWOLF (sõnadest „swimming“ ja „golf“) on kaudne ujumise efektiivsuse näitaja. SWOLFi arvutamiseks liidetakse kokku aeg ja käetõmmete arv, mis kulub ühe basseinipikkuse läbimiseks. Näiteks kui läbid ühe basseinipikkuse 30 sekundi ja 10 käetõmbega, saad SWOLF-skooriks 40. Üldiselt on nii, et mida väiksem on SWOLFi skoor teatud distantsi ja ujumisstiili korral, seda efektiivsem on sinu sooritus.

Sinu SWOLF-skoor on väga individuaalne, mistõttu ei tohiks seda võrrelda teiste inimeste SWOLF-skooridega. See on pigem isiklik abivahend, mis aitab sul täiustada ja viimistleda oma tehnikat ning leida erinevatele stiilidele optimaalne efektiivsus.

Basseinipikkuse määramine

On oluline, et valiksid õige basseinipikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja tõmmete arvu mõõtmist ning sinu SWOLF-skoori. Basseinipikkuse saad valida treeningu valikurežiimi kiirmenüüst. Kiirmenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu VALGUS, vali **Basseini pikkus** ja vajadusel muuda eelnevalt määratud basseinipikkust. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid saad pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saad valida, on 20 meetrit/jardi.

AVAVEEUJUMINE

Kui kasutad avaveeujumise profiili, mõõdab kell ujumisdistantsi, -aega, ja -tempot, vabastiili tõmbesagedust ning teekonda.

Vabastiil on ainuke stiil, mille avaveeujumise profiil ära tunneb.

Tempo ja distants: ujumise ajal kasutab kell tempo ja distantsi mõõtmiseks GPSi.

Vabastiili tõmbesagedus: sinu kell mõõdab su treeningukorra keskmist ja maksimaalset tõmbesagedust (tõmmete arv minutis).

Teekond: sinu teekonna andmed salvestatakse GPSi abil ning pärast ujumistreeningut saad seda Flow' rakenduses ja võrguteenuses kaardil vaadelda. GPS ei tööta vee all ja seetõttu salvestatakse sinu teekond nende GPSi andmete põhjal, mis on saadud siis, kui käsi on veest väljas või veepinnale väga lähedal. GPSi andmete täpsust võivad mõjutada erinevad välistegurid, sealhulgas veeolud ja satelliitide asukohad. Seega võivad sama teekonna andmed olla päeviti erinevad.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE VEES

Sinu kell mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades uut anduri sünteestehnoloogiat Polar Precision Prime, tänu millele on südame löögisageduse mõõtmine ujumise ajal lihtne ja mugav. Kuigi vesi võib takistada randmelt südame löögisageduse mõõtmise optimaalset toimimist, on Polar Precision Prime'i täpsus piisav, et võimaldada sul jälgida ujumistreeningute ajal oma keskmist südame löögisagedust ja südame löögisageduse tsoone, saada täpseid andmeid treeningukorral põletatud kalorite ja treeningkoormuse kohta ning vaadata pärast treeningut südame löögisageduse tsoonidel põhinevat tagasisidet Treeningu kasu.

Võimalikult täpsete südame löögisageduse andmete saamiseks on oluline kanda kella tihedalt ümber randme (veelgi tihedamalt kui teiste spordialade puhul). Juhised kella kandmise kohta treeningu ajal leiad jaotisest Treenimine südame löögisageduse mõõtmisega randmelt.

Pane tähele, et ujumise ajal ei saa kasutada rindkerevööga Polari südame löögisageduse andurit, kuna Bluetooth ei tööta vee all.

UJUMISTREENINGU ALUSTAMINE

1. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu TAGASI ja vali **Treeningu alustamine**, seejärel vali **ujumise**, **basseiniujumise** või **avaveeujumise** profiil.
2. **Kui kasutad ujumise või basseiniujumise profiili**, veendu, et oled valinud õige basseinipikkuse. Basseinipikkuse muutmiseks vajuta nuppu VALGUS, et siseneda kiirmenüüsse. Vali **Basseini pikkus** ja määra õige pikkus.

   Ära hakka treeningukorda salvestama enne, kui oled basseinis, kuid väldi samas ka nuppude vajutamist vee all.

3. Treeningu alustamiseks vajuta nuppu START.

UJUMISTREENINGU AJAL

Saad Flow' võrguteenuse spordiprofiilide alammenüüs valida, milliseid andmeid treeningu ajal kuvatakse. Vaikimisi kuvatakse ujumistreeningu ajal ekraanil järgmised andmed:

- Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer
- Distants
- Kestus
- Puhkeaeg (ujumine ja basseiniujumine)
- Tempo (avaveeujumine)
- Südame löögisageduse graafik
- Keskmine südame löögisagedus
- Maksimaalne südame löögisagedus
- Kellaaeg

PÄRAST UJUMISTREENINGUT

Kohe pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes ülevaade sinu ujumisandmetest. Saad vaadata järgmisi andmeid:

Treeningu kuupäev ja algusaeg

Treeningukorra kestus

Ujumisdistants

Keskmine südame löögisagedus

Maksimaalne südame löögisagedus

Kardiokoormus

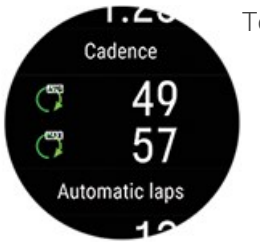
Südame löögisageduse tsoonid

Kalorid

Rasvapõletuse % kaloritest

Keskmine tempo

Maksimaalne tempo



Tõmbesagedus (tõmmete arv minutis)

- Keskmine tõmbesagedus
- Maksimaalne tõmbesagedus

Kui soovid oma ujumistreeningust saada üksikasjalikuma visuaalse ülevaate ning tutvuda oma südame löögisageduse, tempo ja tõmbesageduse graafikutega, sünkrooni kell Flow' rakenduse või võrguteenusega.

BAROMEETER

Baromeetri abil saab mõõta kõrgust, ülesmäge ja allamäge kallakut ning tõusu ja laskumist. Kõrgust mõõdetakse õhurõhuanduriga, mis teisendab mõõdetud õhurõhu kõrgusenäiduks. Tõusu ja laskumise näidud kuvatakse meetrites/jalgades.

Baromeetrilist kõrgust kalibreeritakse GPSi abil treeningu esimestel minutitel automaatselt kaks korda. Treeningu alguses, enne kalibreerimist, põhineb kõrguse näit ainult baromeetrilisel õhurõhul, mis võib olenevalt tingimustest olla kohati ebatäpne. Kõrguseandmeid korrigeeritakse pärast kalibreerimist ja kõik treeningu alguses kuvatud ebatäpsed näidud parandatakse hiljem automaatselt. Parandatud andmeid saab pärast treeningu lõppu ja andmete sünkroonimist vaadata Flow' võrguteenuses ja rakenduses.

Kõige täpsemate kõrgusenäitude saamiseks on soovitatav kõrgust alati käsitsi kalibreerida (kui on saadaval usaldusväärne viide asukoha kõrguse kohta, näiteks mäetipp, topograafiline kaart või asukoht merepinnal). Kõrgust saab käsitsi kalibreerida treeningu ajal kõrguse täisekraanvaates. Kõrguse hetkeväärtuse määramiseks vajuta OK.

Pori ja mustus seadme pinnal võivad põhjustada ebatäpseid kõrgusenäite. Hoia seade puhtana, et baromeetrilise kõrguse mõõtmine toimiks tõrgeteta.

KOMPASS

Treeningu ajal kompassi kasutamiseks pead selle lisama igale spordiprofiilile, milles soovid kompassi vaadata. Ava Flow' võrguteenuses **Spordiprofiilid** ja vali käsk **Muuda** spordiprofiili juures, millele soovid selle lisada. Siis vali **Seotud seadmega** ja seejärel **Pacer Pro** > **Treeninguvaated** > **Lisa uus > Täisekraan > Kompass** ning vajuta nuppu **Salvesta**. Ära unusta tehtud muudatusi kellaga sünkroonida.

KOMPASSI KASUTAMINE TREENINGUKORRA AJAL

Kompassivaatesse liikumiseks treeningukorra ajal vajuta nuppe ÜLES/ALLA. Ekraanil kuvatakse ilmakaared ja sinu koordinaadid.

Kompassi kalibreerimine

Treeningukorra ajal võidakse sul paluda kompassi kalibreerida. Sel juhul järgi kella kalibreerimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kompassi saad kiirmenüü kaudu ka käsitsi kalibreerida. Peata treeningukord, vajuta kiirmenüüsse sisenemiseks nuppu VALGUS ja vali Kompassi kalibreerimine. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Koordinaatide lukustamine

Kompassi treeninguvaates vajuta oma praeguste koordinaatide lukustamiseks nuppu OK. Seejärel kuvatakse kõrvalekalle lukustatud koordinaatidest ekraanil punasega.

Võta arvesse, et kõigepealt tuleb kompass kalibreerida.

ILM

Lisaks käesoleva päeva tunniprognoosile näete ilmateate kellakuvalt järgmise päeva 3 tunni ja ülejärgmise päeva 6 tunni ilmaprognoosi. Muud kuvatavad ilmaandmed hõlmavad tuule kiirust, tuule suunda, õhuniiskust ja sademete tõenäosust.

Ilmaandmeid näeb üksnes ilmateate kellakuvalt.Ilmateate kellakuvale navigeerimiseks kasutage kellaaja vaates nuppe UP/DOWN.

Ilmateate funktsiooni kasutamiseks peab mobiiltelefonis olema Flow rakendus ja kell peab olema mobiiltelefoniga seotud. Ilmaandmete saamiseks tuleb sisse lülitada asukohateenused (iOS) või asukohasätted (Android).

Käesoleva päeva ilmaprognoos

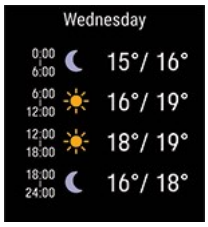
- Asukoht
- Värskendamise aeg
- Refresh (värskenda; kuvatakse juhul, kui andmeid tuleb värskendada näiteks seetõttu, et teie asukoht on muutunud või viimasest värskendamisest on möödas tükk aega)
- Praegune temperatuur
- Tajutav temperatuur
- Sademed
- Tuule kiirus
- Tuule suund
- Õhuniiskus
- Tunniprognoos

Pange tähele, et ilmaajalugu, sealhulgas teave selle kohta, milline oli ilm treeningu ajal, pole saadaval.

Järgmise päeva ilmaprognoos

- Kõrgeim/madalaim prognoositav temperatuur iga 3-tunnise perioodi kohta

Ülejärgmise päeva ilmaprognoos



- Kõrgeim/madalaim prognoositav temperatuur iga 6-tunnise perioodi kohta

SPORDIPROFIILID

Spordiprofiilid on kellas olevad spordialad, mille hulgast saad valida endale meelepärase. Vaikimisi on kasutusel 14 spordiprofiili, kuid Polar Flow rakenduses või võrguteenuses saad lisada uusi spordiprofiile, sünkroonida need kellaga ning sel moel luua oma lemmikspordialade nimekiri.

Samuti saad igale spordiprofiilile määrata erisätted. Näiteks saad luua igale spordialale kohandatud **treeninguvaate** ja valida, milliseid andmeid soovid treeningu ajal vaadata: ainult südame löögisagedust või ainult kiirust ja distantsi – mis iganes su treeninguvajadustele kõige paremini vastab.

Korraga saab kellas olla kuni 20 spordiprofiili. Polar Flow' mobiilirakenduses ja võrguteenuses on spordiprofiilide arv piiramatu.

Lisateavet leiad jaotisest Spordiprofiilid Flow's.

Spordiprofiilide kasutamine võimaldab sul pidada oma treeningutel silma peal ja jälgida oma edusamme erinevatel spordialadel. Oma treeningute ajalugu ja edusamme saad vaadata Flow' võrguteenuses.

Palun võta arvesse, et mitmete sisespordi-, rühmaspordi- ja meeskonnaspordialade puhul on säte **HR nähtav teistele seadmetele** vaikimisi lubatud. See tähendab, et sinu südame löögisagedus on teistele Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavatele seadmetele, sh jõusaalivarustusele, nähtav. Seda, milliste spordialade puhul on Bluetooth-edastus vaikimisi lubatud, saad kontrollida Polari spordiprofiilide loendist. Bluetooth-edastuse saad lubada või keelata spordiprofiilide sätetes.

MOBIILTELEFONITEATISED

Mobiiltelefoniteatiste funktsiooni abil annab kell sulle märku mobiiltelefoni saabuvatest kõnedest, sõnumitest ja rakenduste teavitustest. Kella ekraanil kuvatakse samad teavitused mis sinu telefoni ekraanilgi. Teavitused on saadaval, kui sa ei treeni, ja ka treeningukordade ajal. Saad valida, millal soovid neid saada. Mobiiltelefoniteatiste funktsioon on saadaval iOSi ja Androidi telefonidele.

Mobiiltelefoniteatiste funktsiooni kasutamiseks peab Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad jaotisest Mobiilseadme ühendamine kellaga.

Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine

Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamiseks vali kellal **Sätted** > **Üldsätted** > **Mobiiltelefoniteatised**. Saad mobiiltelefoniteatised seadistada olekusse **Väljas**, **Sees, kui ei treeni**, **Sees, kui treenin** või **Alati sees**.

Mobiiltelefoniteatised saad sisse lülitada ka Flow' rakenduse seadme sätetes. Pärast teavituste sisselülitamist sünkrooni kell Flow' rakendusega.

Palun võta arvesse, et kui mobiiltelefoniteatiste funktsioon on sisse lülitatud, tühjenevad kella ja telefoni akud kiiremini, kuna Bluetooth on pidevas kasutuses.

Režiim „Mitte segada“

Kui soovid teatava ajavahemiku jooksul teatised ja kõnemärguanded keelata, lülita sisse režiim „Mitte segada“. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu määratud ajavahemiku jooksul ühtegi teavitust ega kõnemärguannet.

Vali kellas **Sätted** > **Üldsätted** > **Mitte segada**. Vali kas **Väljas**, **Sees** või **Sees (22.00 - 7.00)** ja ajavahemik, mil režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud. Määra režiimi algusaeg **Algab kell** ja lõpuaeg **Lõpeb kell**.

TEAVITUSTE VAATAMINE

Kui sa ei treeni, siis teavituse saabudes kell väriseb ja ekraani vasakus allosas kuvatakse punane täpp. Teavituse vaatamiseks vajuta nuppu TAGASI ja vali **Teatised** või keera rannet ja vaata kella.

Kui sulle saabub treeningukorra ajal teatis, hakkab kell värisema ja kuvab saatja nime. Teatise eemaldamiseks vajuta selle vaatamise ajal nuppu OK ja vali käsk **Kustuta**. Kellast kõigi teatiste kustutamiseks keri teatiste loend lõpuni alla ja vali käsk **Kustuta kõik**.

Kui sulle saabub kõne, hakkab kell värisema ja kuvab helistaja nime. Kõnele saab vastata või sellest keelduda ka otse kellast.

Olenevalt teie Androidi telefoni mudelist võivad mobiiltelefoniteatised olla erinevad.

MUUSIKA JUHTNUPUD

Saad telefonis muusikapalade ja meediumisisu esitamist juhtida treeningukordade ajal oma kellast ning treeninguvälisel ajal ka **muusika juhtnuppude** kellakuvalt. Muusika juhtnuppude sisselülitamiseks vali **Sätted > Üldsätted > Muusika juhtnupud**. Saad muusika esitamist juhtida treeningukuval, kellakuval või mõlemas. Muusika juhtimiseks treeningukordade ajal vali **Treeningukuva** ja treeninguvälisel ajal muusika juhtimiseks kellakuvalt vali **Kellakuva**.

Muusika juhtnuppude funktsioon on saadaval iOSi ja Androidi telefonidele. Muusika juhtnuppude kasutamiseks peab Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad jaotisest Mobiilseadme ühendamine kellaga. Kui oled kella Flow' rakenduses telefoniga ühendanud, kuvatakse muusika juhtnuppude sätted. Kui seadistasid kella Flow' rakenduse kaudu, on su kell ja telefon juba ühendatud.

KELLAKUVAL

- Muusika juhtnuppude kellakuvale navigeerimiseks kasuta kellaaja vaates nuppe ÜLES ja ALLA.
- Eelmise/järgmise ja peatamise/jätkamise nuppude kuvamiseks vajuta nuppu OK. Eelmise või järgmise muusikapala esitamiseks vajuta nuppe ÜLES/ALLA ning muusika peatamiseks nuppu OK. Helitugevuse reguleerimiseks vajuta nuppu VALGUS.

TREENINGU AJAL

Kui soovid muusikaesitust juhtida treeningukuval, on muusika juhtnupud treeninguvaates lubatud, kui mängija on sisse lülitatud ja oled treeningukorda alustanud.

- Muusika juhtnuppude treeninguvaateni kerimiseks treeningukorra ajal vajuta nuppu ÜLES.
- Eelmise/järgmise ja peatamise/jätkamise nuppude kuvamiseks vajuta nuppu OK. Eelmise või järgmise muusikapala esitamiseks vajuta nuppe ÜLES/ALLA ning muusika peatamiseks nuppu OK. Helitugevuse reguleerimiseks vajuta nuppu VALGUS.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI REŽIIM

Südame löögisageduse anduri režiimi abil saad muuta oma kella südame löögisageduse anduriks ja edastada südame löögisageduse teavet muudele Bluetooth-seadmetele, näiteks treeningurakendustele, jõusaaliseadmetele või rattakompuutritele. Südame löögisageduse anduri režiimi kasutamiseks pead oma kella esmalt ühendama löögisagedusteavet vastu võtva välise seadmega. Üksikasjalikumat teavet ühendamise kohta leiad vastuvõtva seadme kasutusjuhendist.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI REŽIIMI SISSELÜLITAMINE

1. Vajuta kellaajavaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Treeningu alustamine**. Sirvi soovitud spordialani.
2. Treeningu valikurežiimis ava nupu VALGUS abil kiirmenüü.

Vali **Jaga südame löögisagedust muude seadmetega**.

Vali **Lisa uus seade**.

3. Aktiveeri välise seadme ühendamisrežiim.
4. Vali väliste seadmete loendist Pacer Pro.
5. Nõustu Pacer Pro ja välise seadme ühendamisega.
6. Seejärel kuvatakse sinu südame löögisagedus nii kellas kui ka välises seadmes. Kui oled valmis, käivita lihtsalt välises seadmes oma treeningukord. Treeningukorra salvestamiseks kellas naase treeningu valikurežiimi ja vajuta treeningu salvestamise alustamiseks nuppu OK.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JAGAMISE PEATAMINE

Vali **Peata jagamine**. Südame löögisageduse jagamine lõpeb ka siis, kui väljud treeningu valikurežiimist või peatad treeningu salvestamise.

ENERGIASÄÄSTU SÄTTED

Energiasäästu sätted võimaldavad sul treeninguaega pikendada, kui muudad GPSi salvestussagedust, lülitad välja randmelt mõõdetava südame löögisageduse ja kasutad ekraanisäästjat. Need sätted võimaldavad optimeerida akukasutust ja saada rohkem treeninguaega eriti pikkade treeningute puhul või kui aku hakkab tühjaks saama.

Energiasäästu sätted leiad kiirmenüüst. Kiirmenüüsse saad nupu VALGUS abil siseneda treeningu valikurežiimist, treeningukorra ajal pausirežiimist ja mitmest spordialast koosneva treeningu ajal üleminekurežiimist.

Pärast energiasäästu sätete rakendamist näed nende mõju eeldatavale treeninguajale treeningu valikurežiimis. Pane tähele, et energiasäästu sätteid tuleb rakendada iga treeningukorra puhul eraldi. Sätteid ei salvestata.

Pane tähele, et temperatuur mõjutab eeldatavat treeninguaega. Külmades oludes treenides võib tegelik treeninguaeg olla lühem kui treeningukorra alustamisel kuvatav aeg.

GPSi salvestussagedus

Määra GPSi andmete salvestussageduseks lühem intervall (1 minut või 2 minutit). See tuleb kasuks eelkõige pikkadel treeningutel, kus aku pikk tööaeg on üliolulline.

Pane tähele, et GPSi salvestussageduse vähendamine võib mõjutada ka muude mõõtmiste (nt kiirus/tempo, distants) täpsust, sõltuvalt valitud spordiprofiilist ja kasutatavatest anduritest.

Randmelt mõõdetav südame löögisagedus

Lülita randmelt mõõdetav südame löögisagedus välja. Lülita see energia säästmiseks välja olukordades, kus sa südame löögisageduse andmeid tingimata ei vaja. Kui kasutad rindkerevööga südame löögisageduse andurit, on randmelt mõõdetav südame löögisagedus vaikimisi välja lülitatud.

Ekraanisäästja

Lülita ekraanisäästja sisse treeningukordadel, kus sa ei pea treeninguandmeid pidevalt vaatama.

Kui ekraanisäästja on sisse lülitatud, kuvatakse ekraanil ainult kellaaeg. Ekraanisäästja väljalülitamiseks ja treeninguandmete vaatamiseks vajuta suvalist nuppu. Ekraanisäästja taasaktiveerub 8 sekundi pärast.

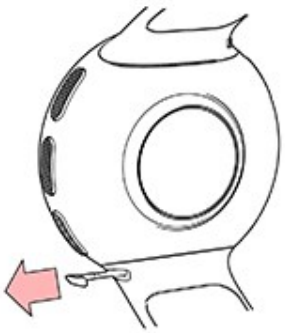
VAHETATAVAD RANDMERIHMAD

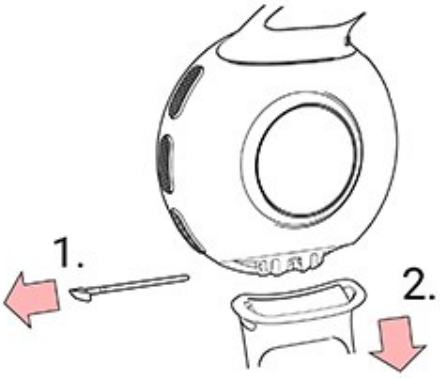
Tänu vahetatavatele randmerihmadele saad sobitada oma kella iga olukorra ja riietusega. Nii saad seda kanda kogu aeg ning ööpäevase aktiivsuse jälgimise, pideva südame löögisageduse jälgimise ja une jälgimise funktsioone kõige paremini ära kasutada.

KELLARIHMA VAHETAMINE

Randmerihma vahetamine toimub kiirelt ja lihtsalt. Me soovitame randmerihma äravõtmise hõlbustamiseks kasutada pastakat.

1. Rihma äravõtmiseks lükka tihvt ettevaatlikult välja. Kasuta sissetõmmatava otsaga pastakat, millel on ots sisse tõmmatud.
2. Pane pastaka ots tihvtile ja lükka tihvt rihmast välja.
3. Eemalda rihm.
4. Aseta rihm kohale ning siis pane tihvt rihma tihvtiavasse ja lükka see pastaka abil kindlalt paika. Veendu, et nupp on tihvtil õigetpidi.
5. Veendu, et tihvt on tervenisti sisse lükatud, ja ongi kõik valmis.





RANDMERIHMA ADAPTER

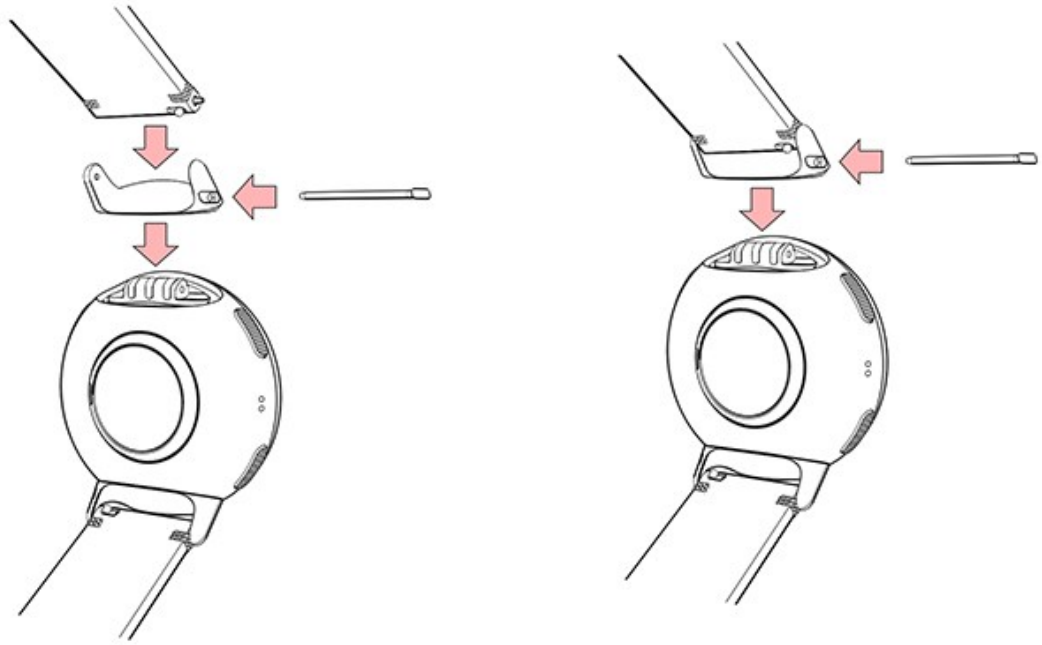
Randmerihma adapteri kasutamisel ühildub Polar Pacer Pro kõigi standardsete 20 mm randmerihmaga, millel on kinnitustihvt.

ADAPTERITE KINNITAMINE KELLA KÜLGE

1. Aseta adapter kohale ning siis pane tihvt adapteri tihvtiavasse ja lükka see kindlalt paika. Veendu, et nupp on tihvtil õigetpidi.
2. Veendu, et tihvt on tervenisti sisse lükatud, ja ongi kõik valmis.

RANDMERIHMA KINNITAMINE ADAPTERI KÜLGE

1. Aseta tihvt (kiirvabastusnupu vastaspoolel) adapteri tihvtiavasse.
2. Lükka kiirvabastusnuppu sissepoole ja sea tihvti teine ots adapteri tihvtiavaga kohakuti.
3. Vabasta nupp, et rihm kinnituks oma kohale.



ÜHILDUVAD ANDURID

Selleks et saada oma treeningutest meeldivam elamus ja neid paremini mõista, kasuta ühilduvaid tehnoloogial Bluetooth®-i põhinevaid andureid. Lisaks paljudele Polari anduritele ühildub sinu kell ka mitmete teiste tootjate anduritega.

Vaata kõigi ühilduvate Polari andurite ja tarvikute loendit

Vaata teiste tootjate ühilduvaid jalgrattaandureid/jooksuandureid

Enne uue anduri kasutuselevõtmist tuleb see kellaga ühendada. Ühendamine võtab aega vaid paar sekundit ning see on vajalik, et sinu kell registreeriks vaid sinu anduritelt tulevaid signaale ja võimaldaks häirevaba rühmatreeningut. Enne spordiüritusest osavõtmist tee ühendamine kindlasti kodus, et vältida andmeedastusest tingitud häireid. Juhised leiad jaotisest Andurite ühendamine kellaga.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR POLAR H10

Südame löögisageduse andur Polar H10 koos rindkerevööga mõõdab südame löögisagedust maksimaalse täpsusega.

Kuigi Polar Precision Prime on täpseim olemasolev südame löögisageduse optilise mõõtmise tehnoloogia ja seda saab kasutada peaaegu kõikjal, soovitame spordialade puhul, kus on raskem hoida andurit liikumatult randmel või kus anduri

lähedal esineb lihastes või kõõlustes survet või liikumist, kasutada täpsemate mõõtmistulemuste saamiseks südame löögisageduse andurit Polar H10. Südame löögisageduse andur Polar H10 reageerib kiiremini kiiresti suurenevale või vähenevale südame löögisagedusele ning on seega ideaalne kiiretest sprintidest koosneval intervalltreeningul.

Südame löögisageduse anduril Polar H10 on sisemälu, mis võimaldab salvestada ühe treeningu andmed ilma sellega ühendatud lähedalasuva treeningseadme või mobiilirakenduseta. Lihtsalt ühenda südame löögisageduse andur H10 treeningurakendusega Polar Beat ja alusta sellega oma treeningukorda. Nii saad südame löögisageduse anduriga Polar H10 salvestada näiteks oma ujumistreeningu südame löögisageduse. Lisateavet leiad rakenduse Polar Beat ja südame löögisageduse anduri Polar H10 tootetoe lehtedelt.

Kui kasutad südame löögisageduse andurit Polar H10 jalgrattatreeningutel, saad kella kinnitada jalgratta juhtraua külge ning jälgida sõitmise ajal mugavalt treeninguandmeid.

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense on mitmekülgne ja kvaliteetne optiline südame löögisageduse andur, mis mõõdab südame löögisagedust käelt või meelekohast. See on suurepärane alternatiiv südame löögisageduse rindkerevöödele ja randmel kantavatele seadmetele. Saad seda kasutada toote käerihmaga, ujumisprillide rihma klambril või muus kohas, kus see on mugavalt ja tihedalt vastu nahka. Polar Verity Sense'i kasutamisel on sul maksimaalne liikumisvabadus ja see sobib väga erinevateks spordialadeks. Muu hulgas mõõdab Polar Verity Sense südame löögisagedust, distantsi, tempot ja basseinis ujumisel pöördeid. Saad salvestada treeningu andmed anduri sisemällu ja edastada need hiljem oma telefoni või ühendada anduri oma kellaga ja jälgida treeningul reaalajas südame löögisagedust.

POLARI JOOKSUANDUR BLUETOOTH® SMART

Jooksuandur Bluetooth® Smart on mõeldud jooksjatele, kes soovivad parandada oma tehnikat ja võimekust. See võimaldab sul vaadata kiiruse ja distantsi teavet, olenemata sellest, kas jooksed jooksulindil või mudasel metsarajal.

- Mõõdab iga tehtud sammu ning näitab jooksukiirust ja distantsi
- Aitab sammusageduse ja -pikkuse kuvamisega parandada jooksutehnikat
- Väike andur kinnitub kindlalt jooksujalatsi paelte külge
- Põrutus- ja veekindel, et tulla toime ka kõige nõudlikumate jooksutingimustega

POLARI KIIRUSANDUR BLUETOOTH® SMART

Jalgrattasõidu kiirust võivad mõjutada mitmed tegurid. Kehaline võimekus on loomulikult üks nendest, kuid ilmastikuolud ja teekatte omadused avaldavad samuti olulist mõju. Kõige tõhusam võimalus nende tegurite mõju hindamiseks on aerodünaamilise kiirusanduri kasutamine.

- Mõõdab praegust, keskmist ja maksimaalset kiirust
- Jälgib keskmist kiirust ja edusamme ning võimaldab tulemusi võrrelda
- Kerge, kuid vastupidav ning lihtsasti kinnitatav

POLARI VÄNTAMISSAGEDUSE ANDUR BLUETOOTH® SMART

Kõige tõhusam viis jälgida jalgrattasõidu tulemusi on kasutada tänapäevast juhtmeta väntamissageduse andurit. See mõõdab sinu reaalaja, keskmist ja maksimaalset väntamissagedust, mida väljendatakse vändapööretena minutis, nii et saad võrrelda oma praeguseid ja eelmisi tulemusi.

- Aitab parandada jalgrattasõidu tehnikat ja võimaldab tuvastada optimaalse väntamissageduse
- Häireteta väntamissageduse andmed võimaldavad sul hinnata oma individuaalset sooritusvõimet
- Aerodünaamiline ja kerge disain

TEISTE TOOTJATE VÕIMSUSANDURID

Jalgrattasõidu võimsus

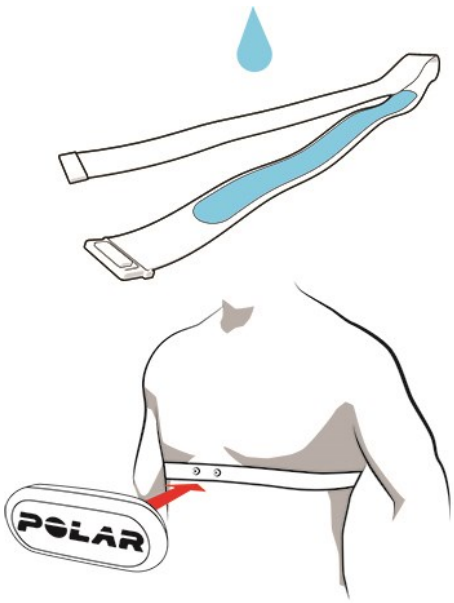
Kui ühendad kella eraldi jalgrattasõidu võimsusanduriga, mõõdab kell rattasõidu ajal sinu võimsusandmeid. Saad valida, milliseid võimsusandmeid soovid treeningu ajal ekraanil vaadata, kohandades treeninguvaateid Flow' võrguteenuse spordiprofiilide sätetes. Funktsioon Training Load Pro arvutab sinu võimsuseandmete põhjal lihaskoormuse, mis tähendab, et kui kasutad eraldi jalgrattasõidu võimsusandurit, saad teada ka lihaskoormuse väärtuse.

Jalgrattasõidu võimsuse mõõtmine aitab sul jälgida ja parandada oma sooritust ja pedaalimistehnikat. Erinevalt südame löögisagedusest on võimsus pingutuse absoluutne ja objektiivne mõõde. See tähendab, et saad võrrelda oma võimsust ka teiste jalgratturitega, kes on samast soost ja umbes samas kaalus kui sina, või veelgi usaldusväärsemate tulemuste saamiseks võrrelda võimsuse ja massi suhet (vatti kilogrammi kohta). Rohkem teavet annab ka see, kui võrdled oma südame löögisagedust võimsustsoonidega.

ANDURITE ÜHENDAMINE KELLAGA

Südame löögisageduse anduri ühendamine kellaga

Kui kannad Polari südame löögisageduse andurit, mis on ühendatud sinu kellaga, ei mõõda kell südame löögisagedust randmelt.



1. Pane peale niisutatud südame löögisageduse andur.
2. Ava kellas **Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja vajuta nuppu OK.
3. Kell hakkab andurit otsima.
4. Kui südame löögisageduse andur on leitud, kuvatakse seadme ID, näiteks **Polar H10 xxxxxxxx**. Ühendamise alustamiseks vajuta nuppu OK.
5. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendamine valmis**.

Sammuanduri ühendamine kellaga

1. Ava kellas **Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja vajuta nuppu OK.
2. Kell hakkab andurit otsima.
3. Kui andur on leitud, kuvatakse seadme ID. Ühendamise alustamiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendamine valmis**.

Sammuanduri kalibreerimine

Saad sammuandurit kiirmenüü kaudu kahel viisil käsitsi kalibreerida. Vali üks jooksualadest ja seejärel vali kiirmenüüst **Sammuanduri kalibreerimine** > **Joostes kalibreerimine** või **Kalibreerimistegur**.

- **Joostes kalibreerimine**: alusta treeningukorda ja jookse tuttavat distantsi. Distants peab olema üle 400 meetri pikk. Kui oled distantsi läbinud, vajuta ringiaja salvestamiseks nuppu OK. Määra tegelik läbitud distants ja vajuta nuppu OK. Kalibreerimistegur värskendatakse.

  Palun pane tähele, et kalibreerimise ajal ei saa kasutada intervallitaimerit. Kui oled intervallitaimeri sisse lülitanud, palub kell selle välja lülitada, et sammuandurit saaks käsitsi kalibreerida. Pärast kalibreerimist saad taimeri pausirežiimi kiirmenüüst sisse lülitada.

- **Kalibreerimistegur**: kui tead tegurit, mis annab sulle täpse distantsi, määra kalibreerimistegur käsitsi.

Üksikasjalikke juhiseid sammuanduri käsitsi ja automaatse kalibreerimise kohta leiad tugilehelt Polari sammuanduri kalibreerimine kellaga Grit X/Pacer/Vantage M/Vantage V.

Jalgrattaanduri ühendamine kellaga

Enne väntamissageduse anduri, kiirusanduri või teise tootja võimsusanduri ühendamist veendu, et andur on õigesti paigaldatud. Lisateavet andurite paigaldamise kohta leiad vastava anduri kasutusjuhendist.

Kui soovid ühendada mõne teise tootja võimsusandurit, veendu, et nii kellas kui ka anduris on olemas uusim püsivara. Kui sul on kaks võimsusesaatjat, pead need saatjad ühendama ükshaaval. Pärast esimese saatja ühendamist saad kohe ühendada teise. Loendist õige saatja leidmiseks kontrolli saatja tagaküljelt seadme ID-d.

1. Ava kellas **Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja vajuta nuppu OK.
2. Kell hakkab andurit otsima. **Väntamissageduse andur**: anduri aktiveerimiseks pööra vänta paar korda. Vilkuv punane tuli anduril viitab sellele, et andur on aktiveeritud. **Kiirusandur**: anduri aktiveerimiseks pööra ratast paar korda. Vilkuv punane tuli anduril viitab sellele, et andur on aktiveeritud. **Teise tootja võimsusandur**: võimsussaatjate aktiveerimiseks pööra väntasid.
3. Kui andur on leitud, kuvatakse seadme ID. Ühendamise alustamiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendamine valmis**.

Rattasätted

1. Ekraanil kuvatakse tekst **Andur ühendatud:**. Vali **Jalgratas 1**, **Jalgratas 2** või **Jalgratas 3**. Kinnitamiseks vajuta nuppu OK.
2. Kui ühendasid kiirusanduri või kiirust mõõtva võimsusanduri, kuvatakse ekraanil tekst **Määra rehvimõõt**. Määra rehvimõõt ja vajuta nuppu OK. Mõõt võib olla vahemikus 100–3999 mm.
3. **Vända pikkus**: saad seadistada vända pikkuse millimeetrites. Säte kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud võimsusanduri.

Rehvimõõdu mõõtmine

Rehvimõõdu sätted on täpsete rattasõiduandmete eelduseks. Rehvimõõdu kindlaksmääramiseks on kaks võimalust:

1. meetod

- Kõige täpsema tulemuse saad, kui mõõdad rehvimõõtu käsitsi.
- Kasuta ventiili, et märkida ära koht, kus rehv puudutab maapinda. Koha märgistamiseks tõmba maapinnale joon. Lükka jalgratast tasasel pinnal ühe täispöörde jagu edasi. Rehv peaks olema maapinna suhtes vertikaalne. Täispöörde tähistamiseks tõmba maapinnale ventiili juurde teine joon. Mõõda kahe joone vaheline kaugus.
- Lahuta saadud väärtusest 4 mm, et arvestada oma keharaskust jalgrattal.

2. meetod

Leia rehvilt sinna trükitud läbimõõt tollides või ETRTO. Tabeli paremast tulbast leiad vastava rehvimõõdu millimeetrites.

ETRTO	Rehvi läbimõõt (tollides)	Rehvimõõt (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101

ETRTO	Rehvi läbimõõt (tollides)	Rehvimõõt (mm)
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Tabelis olevad mõõdud on soovituslikud, kuna rehvimõõt sõltub rehvi tüübist ja rehvirõhust.

Jalgratta võimsusanduri kalibreerimine

Anduri saad kalibreerida kiirmenüü kaudu. Esmalt vali üks jalgrattaaladest ja pööra saatjate aktiveerimiseks väntasid. Seejärel vali kiirmenüüst **Võimsusanduri kalibreerimine** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid. Konkreetse võimsusanduri kalibreerimisjuhised leiad tootja kasutusjuhendist.

Ühenduse kustutamine

Anduri või mobiilseadme ühenduse kustutamine

1. Ava **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Ühendatud seadmed** ja vajuta nuppu OK.
2. Vali loendist seade, mille soovid eemaldada, ja vajuta nuppu OK.
3. Kuvatakse tekst **Kas eemaldada ühendus?** Kinnitamiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendus eemaldatud**.

POLAR FLOW RAKENDUS

Polar Flow mobiilirakenduses näete oma treeningute ja aktiivsuse andmete visuaalset tõlgendust. Rakenduses on võimalik ka treeninguid planeerida.

TREENINGUTE ANDMED

Polar Flow rakendus võimaldab teil hõlpsalt ligi pääseda oma varasematele ja planeeritud treeningutele ning seada uusi treeningu eesmärke. Teil on võimalik seada kiireid või etappidel põhinevaid eesmärke.

Polar Flow rakendus annab teile treeningutest kiire ülevaate ja võimaldab teil treeningute üksikasju koheselt analüüsida. Te saate vaadata oma nädala kokkuvõtteid treeningpäevikus. Lisaks saate sõpradega jagada oma treeningu tipphetki, kasutades selleks piltide jagamise (image sharing) funktsiooni.

AKTIIVSUSE ANDMED

Vaadake oma ööpäevaringse aktiivsuse üksikasju. Saage teada, kui palju on päevase eesmärgini jõudmisest puudu ja kuidas seda eesmärki saavutada. Vaadake tehtud samme, läbitud distantsi ja põletatud kaloreid.

UNEANDMED

Saage teada, kas igapäevaelu muutused mõjutavad teie und, ning leidke õige tasakaal puhkuse, päevase aktiivsuse ja treeningute vahel. Polar Flow rakenduse abil saate jälgida oma une aega, kestust ja kvaliteeti.

Igaöise une-eesmärgi püstitamiseks saate seada soovitud unekestuse. Lisaks on teil võimalik oma und hinnata. Uneandmete, soovitud unekestuse ja unehinnangu põhjal antakse teile unekvaliteedi kohta tagasisidet.

SPORDIPROFIILID

Flow rakenduses saate spordiprofiile hõlpsalt lisada, redigeerida, eemaldada ja ümber korraldada. Flow rakenduses ja kellas saab korraga olla kuni 20 aktiivset spordiprofiili.

Lisateavet leiate peatükist Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas.

PILTIDE JAGAMINE

Flow piltide jagamise funktsiooni abil saate populaarsetes sotsiaalmeedia kanalites (Facebook, Instagram) jagada pilte, millel on näha teie treeninguandmeid. Te saate jagada olemasolevat fotot või teha uue ja lisada sellele oma treeninguandmed. Kui kasutasite treeningu ajal GPS-i, saate jagada kuvatõmmist oma treeningu marsruudist.

Video vaatamiseks klõpsake alloleval lingil:

Polar Flow app | Sharing training results with a photo

FLOW RAKENDUSE KASUTUSELEVÕTMINE

Kella seadistamiseks saate kasutada mobiilseadet ja Flow rakendust.

Flow rakenduse kasutuselevõtmiseks laadige see App Store'ist või Google Playst oma mobiilseadmesse. Lisateavet Polar Flow rakenduse kasutamise kohta leiate aadressilt support.polar.com/en/support/Flow_app.

Enne uue mobiilseadme (nutitelefon, tahvelarvuti) kasutuselevõtmist tuleb see kellaga siduda. Üksikasjalikumat teavet leiate peatükist Sidumine.

Teie kell sünkroonib treeninguandmed automaatselt Flow rakendusega pärast iga treeningut. Kui teie telefonil on Interneti-ühendus, sünkroonitakse aktiivsuse ja treeninguandmed automaatselt ka Flow veebikeskkonnaga. Flow rakenduse kasutamine on lihtsaim viis treeninguandmete sünkroonimiseks veebikeskkonnaga. Teavet sünkroonimise kohta leiate lõigust Sünkroonimine.

Lisateavet ja juhiseid Flow rakenduse funktsioonide kohta leiate Polar Flow rakenduse tootetoe lehelt.

POLAR FLOW' VÕRGUTEENUS

Polar Flow' võrguteenuses saad oma treeninguid põhjalikult planeerida ja analüüsida ning oma tulemuste kohta rohkem teada saada. Seadista ja kohanda oma kell nii, et see vastaks täielikult sinu treeninguvajadustele, lisades uus spordiprofiile ja redigeerides nende sätteid. Lisaks saad jagada treeninguid oma sõpradega, registreeruda trennidesse ja saada jooksuvõistluse jaoks individuaalse treeninguprogrammi.

Polar Flow' võrguteenuses saad vaadata oma igapäevase eesmärgi täitmise protsenti ja aktiivsuse üksikasju ning see aitab sul mõista, kuidas su igapäevased harjumused ja valikud mõjutavad sinu heaolu.

Kella seadistamiseks arvutiga mine aadressile flow.polar.com/start. Seal palutakse sul alla laadida ja installida tarkvara FlowSync, mille abil saad andmeid kella ja võrguteenuse vahel sünkroonida, ning palutakse ka luua võrguteenuse kasutajakonto. Kui seadistasid kella mobiilseadme ja Flow' rakenduse abil, saad Flow' võrguteenusesse sisselogimisel kasutada seadistamise käigus loodud kasutajaandmeid.

PÄEVIK

Menüüs **Päevik** saad vaadata oma päevast aktiivsust, uneandmeid, planeeritud treeninguid (treeningu eesmärke) ja varasemaid treeningu tulemusi.

ARUANDED

Menüüs **Aruanded** saad jälgida oma arengut.

Treeninguaruanded on mugav viis oma edusammude jälgimiseks pikema perioodi vältel. Nädala-, kuu- ja aastaaruannete puhul saad valida soovitud spordiala. Kohandatud perioodi puhul saad valida nii perioodi kui ka spordiala. Vali rippmenüüst ajaperiood ja spordiala ning vajuta rattaikooni, et valida, milliseid andmeid soovid graafikul näha.

Aktiivsuse aruannete abil saad jälgida oma päevase aktiivsuse pikaajalist suundumust. Saad vaadata päeva-, nädala- ja kuuaruandeid. Samuti saad aktiivsuse aruandes vaadata, millised olid valitud ajaperioodil sinu parimad päevad, arvestades päevast aktiivsust, samme, kaloreid ja und.

PROGRAMMID

Polari jooksuprogramm on kohandatud vastavalt sinu eesmärgile ja põhineb Polari südame löögisageduse tsoonidel, võttes arvesse su isiklikke näitajaid ja treenituse taset. Tegemist on intelligentse programmiga, mis kohandub aja jooksul vastavalt sinu arengule. Polari jooksuprogrammid on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks ning programmist sõltuvalt koosnevad need kahest kuni viiest jooksutreeningust nädalas. See kõik on ülilihtne!

Lisateavet Flow' võrguteenuse kasutamise kohta leiad aadressilt support.polar.com/en/support/flow.

SPORDIPROFIILID POLAR FLOW'S

Kellas on vaikimisi kasutusel 14 spordiprofiili. Polar Flow' rakenduses või võrguteenuses saad lisada uusi spordiprofiile ja redigeerida nende sätteid. Korraga saab sul kellas olla kuni 20 spordiprofiili. Kui sul on Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses üle 20 spordiprofiili, kantakse esimesed 20 sünkroonimise ajal kella üle.

Saad spordiprofiilide järjekorda muuta, lohistades neid teise kohta. Vali välja spordiala, mida soovid nihutada, ning lohista see soovitud kohta nimekirjas.

Videote vaatamiseks klõpsa allolevaid linke:

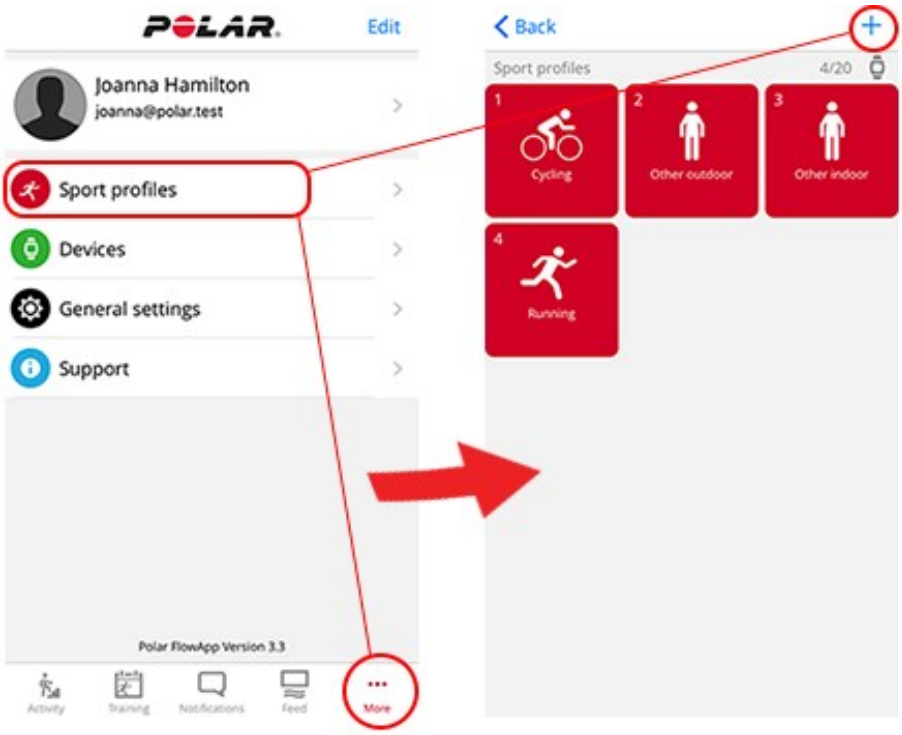
Polar Flow' rakendus | Spordiprofiilide muutmine

Polar Flow' võrguteenus | Spordiprofiilid

SPORDIPROFIILI LISAMINE

Polar Flow' mobiilirakenduses:

1. Mine menüüsse **Spordiprofiilid**.
2. Puuduta ekraani paremas ülanurgas olevat plussmärki.
3. Vali loendist spordiala. Androidi seadme puhul puuduta valikut Valmis. Spordiala lisatakse sinu spordiprofiilide loendisse.



Võrguteenuses Polar Flow:

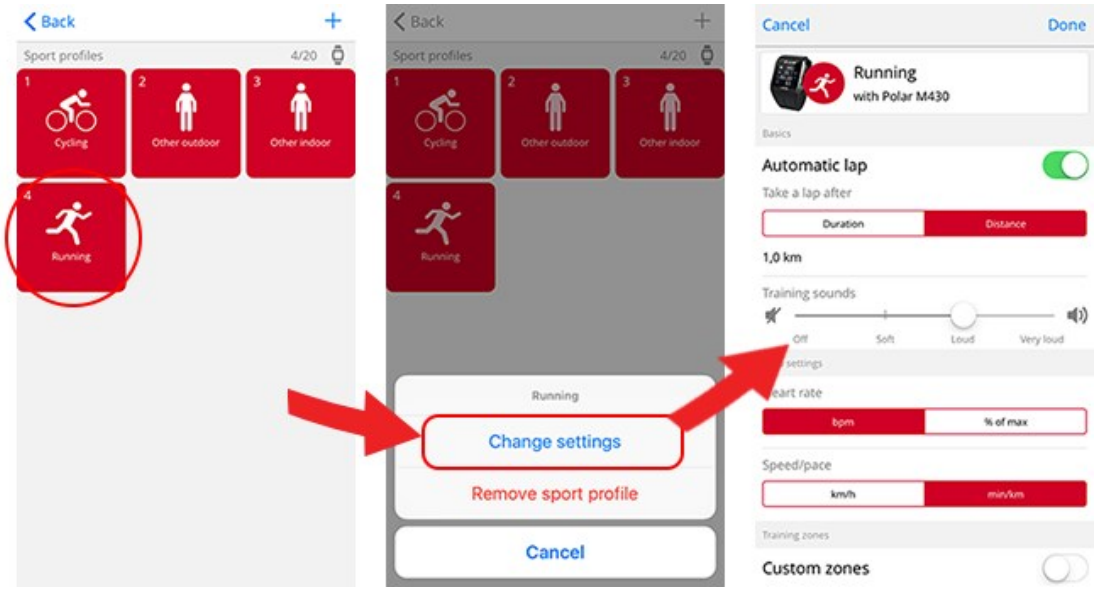
1. Klõpsa paremas ülanurgas olevat nime/profiilipilti.
2. Vali **Spordiprofiilid**.
3. Klõpsa valikut **Spordiprofiili lisamine** ja vali loendist spordiala.
4. Spordiala lisatakse sinu spordialade loendisse.

Sa ei saa uusi spordialasid ise luua. Spordialade nimekirja kontrollib Polar, kuna igal spordialal on kindlad vaikesätted ja -väärtused, mis mõjutavad näiteks kalorikulu arvestust ning treeningkoormuse ja taastumise funktsioone.

SPORDIPROFIILIDE REDIGEERIMINE

Polar Flow' mobiilirakenduses:

1. Mine menüüsse **Spordiprofiilid**.
2. Vali spordiala ja puuduta valikut **Sätete muutmine**.
3. Kui oled lõpetanud, puuduta valikut Valmis. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.



Võrguteenuses Polar Flow:

1. Klõpsa paremas ülanurgas olevat nime/profiilipilti.
2. Vali **Spordiprofiilid**.
3. Klõpsa käsku **Muuda** spordiala all, mida soovid redigeerida.

Iga spordiprofiili puhul saad redigeerida järgmist teavet:

Põhisätted

- Automaatne ringisalvestus (saad lülitada välja või valida kestusel või distantsil põhineva)

Südame löögisagedus

- Südame löögisageduse vaade (lööke minutis või % maksimaalsest südame löögisagedusest)
- Teistele seadmetele nähtav südame löögisagedus (see tähendab, et sinu südame löögisagedust saavad tuvastada teised traadita tehnoloogiat Bluetooth Smart kasutavad seadmed, näiteks jõusaalivarustus. Samuti saad oma kella kasutada Polar Clubi treeningtundides, et edastada oma südame löögisagedus Polar Clubi süsteemi.)
- Südame löögisageduse tsoonide sätted (südame löögisageduse tsoonide abil saad hõlpsasti valida ja jälgida treeningute intensiivsust. Kui valid „Vaikimisi“, ei saa südame löögisageduse tsoonide piire muuta. Kui valid Vaba, on kõiki piire võimalik muuta. Vaikimisi määratud südame löögisageduse tsoonide piirväärtused arvutatakse sinu maksimaalse südame löögisageduse põhjal.)

Kiiruse/tempo sätted

- Kiiruse/tempo vaade (saad valida kiiruse jaoks km/h / mph või tempo jaoks min/km / min/mi)
- Kiiruse/tempo tsoonide sätted (kiiruse/tempo tsoonide abil saad hõlpsasti valida ja jälgida oma kiirust või tempot, olenevalt sinu valikutest. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt suure füüsilise võimekusega inimesele. Kui valid „Vaikimisi“, ei saa sa piire muuta. Kui valid „Vaba“, on kõiki piire võimalik muuta.)

Treeninguvaated

Vali, millist teavet soovid oma treeningukordade ajal treeninguvaates vaadata. Igale spordiprofiilile saab määrata kaheksa erinevat treeninguvaadet. Igal treeninguvaatel saab olla kuni neli erinevat andmevälja.

Olemasoleva vaate muutmiseks klõpsa pliiatsiikooni või klõpsa valikut **Lisa uus vaade**.

Žestid ja tagasiside

- Värinapõhine tagasiside (saad värina sisse või välja lülitada)

GPS ja kõrgus

- Automaatne peatamine: **Automaatse peatamise** kasutamiseks pead GPSi jaoks seadma **suure mõõtmistäpsuse** või kasutama Polari sammuandurit. Treening peatub automaatselt, kui lõpetad liikumise, ning jätkub, kui alustad liikumist.
- Vali GPSi salvestussagedus.

Kui oled spordiprofiilide sätete redigeerimise lõpetanud, klõpsa nuppu **Salvesta**. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.

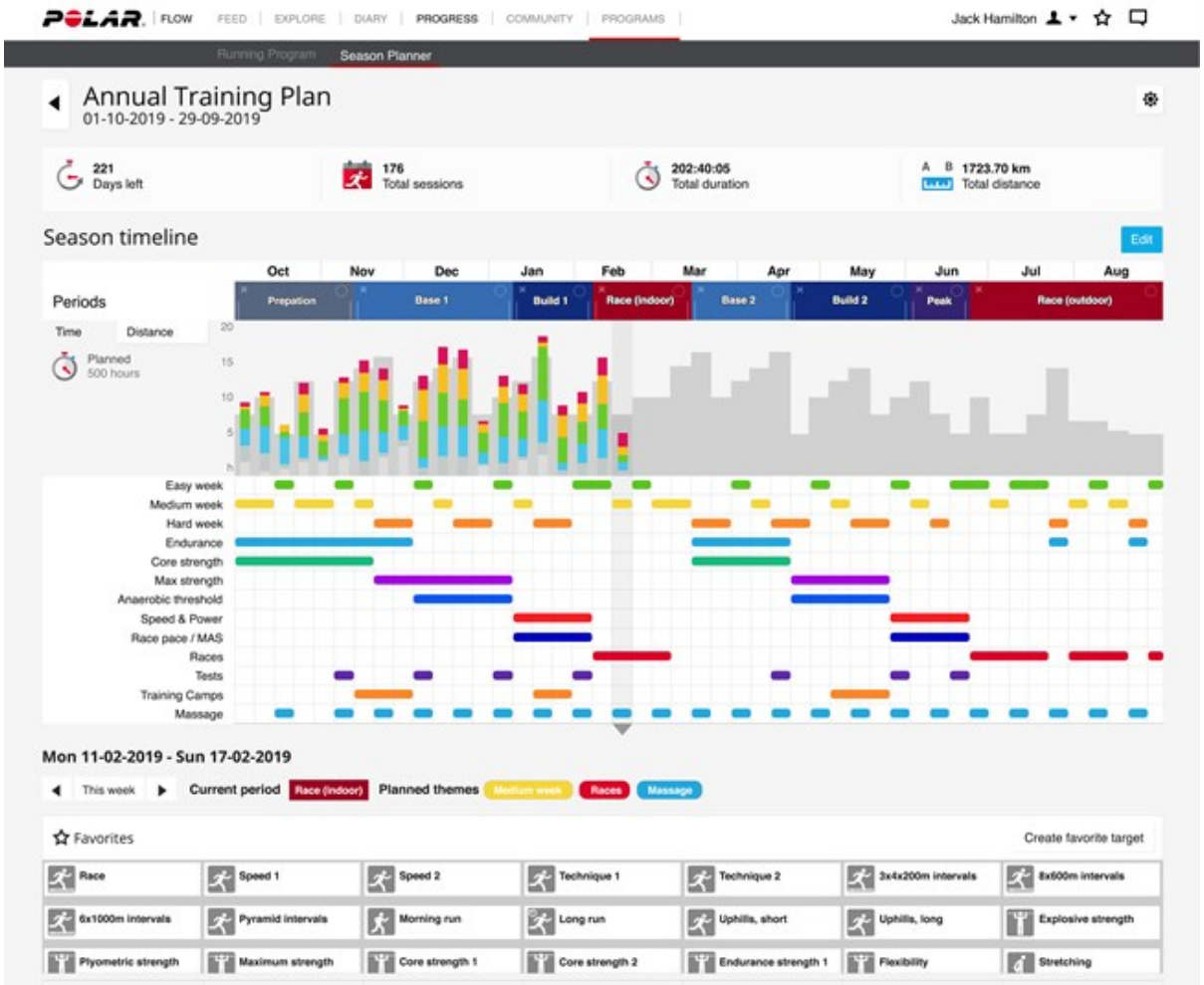
> Palun võta arvesse, et mitmete sisespordi-, rühmaspordi- ja meeskonnaspordialade puhul on säte **HR nähtav teistele seadmetele** vaikimisi lubatud. See tähendab, et sinu südame löögisagedus on teistele Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavatele seadmetele, sh jõusaalivarustusele, nähtav. Seda, milliste spordialade puhul on Bluetooth-edastus vaikimisi lubatud, saad kontrollida Polari spordiprofiilide loendist. Bluetooth-edastuse saad lubada või keelata spordiprofiilide sätetes.

TREENINGUTE PLANEERIMINE

Polar Flow' võrguteenuses või Polar Flow' rakenduses saad planeerida treeninguid ja seada isiklikke treeningu eesmärke.

TREENINGPLAANI KOOSTAMINE HOOAJAPLAANIJA ABIL

Polar Flow' võrguteenuse hooajaplaanija on suurepärane tööriist, mis võimaldab koostada kohandatud aastase treeninguprogrammi. Olenemata sinu treeningu eesmärgist, aitab Polar Flow koostada selle saavutamiseks kõikehõlmava plaani. Hooajaplaanija tööriista leiate Polar Flow' võrguteenuse menüüst **Programmid**.



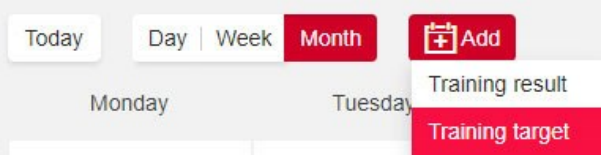
> Polar Flow for Coach on tasuta kaugjuhendamisplatvorm, mis võimaldab su treeneril planeerida treeningute iga detaili, alates üksikutest treeningukordadest kuni kogu treeninghooaja kavandamiseni.

TREENINGU EESMÄRGI LOOMINE POLAR FLOW' VÕRGUTEENUSES

Enne treeningu eesmärkide kasutamist pead need FlowSynci või Flow' rakenduse kaudu kellaga sünkroonima. Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, kuidas seatud eesmärki saavutada.

Treeningu eesmärgi seadmine Polar Flow' võrguteenuses

1. Mine menüüsse **Päevik** ja vali **Lisa** > **Treeningu eesmärk**.



2. Vaates **Treeningu eesmärgi lisamine** vali **spordiala** ning sisesta **eesmärgi nimi** (kuni 45 märki), **kuupäev**, **algusaeg** ja **märkused** (soovi korral).

Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

Kestusel põhinev eesmärk

1. Vali **Kestus**.
2. Sisesta kestus.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Distantsil põhinev eesmärk

1. Vali **Distants**.
2. Sisesta distants.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Kaloritel põhinev eesmärk

1. Vali **Kalorid**.
2. Sisesta kalorite arv.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

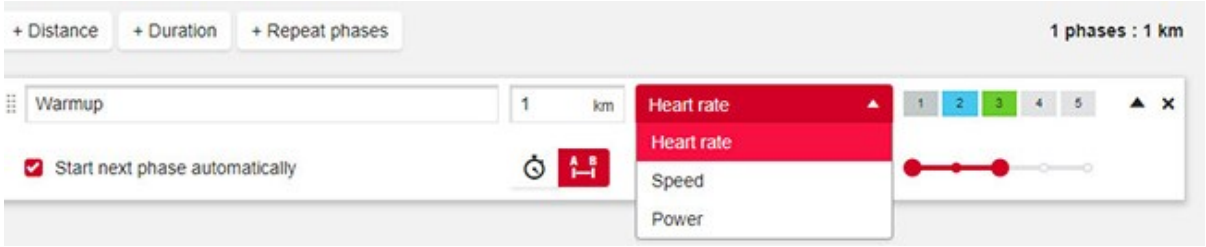
Võistlustempol põhinev eesmärk

1. Vali **Võistlustempo**.
2. Sisesta kaks järgmist väärtust: **kestus**, **distants** või **võistlustempo**. Kolmas väärtus lisatakse automaatselt.
3. Kui soovid lisada eesmärgi oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
4. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Võta arvesse, et võistlustempot saab sünkroonida ainult kelladega Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V ja Vantage V2.

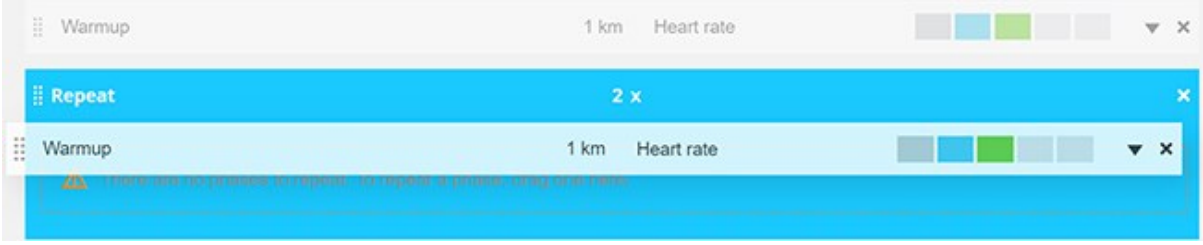
Etappidel põhinev eesmärk

1. Vali **Etappidel põhinev**.
2. Lisa eesmärgile etapid. Klõpsa valikut **Kestus**, et lisada kestusel põhinev etapp, või valikut **Distants**, et lisada distantsil põhinev etapp. Vali igale etapile **nimi** ja **kestus/distants**.
3. Järgmise etapi automaatseks alustamiseks märgi kast **Alusta järgmist etappi automaatselt**. Kui sa kasti ei märgi, pead etappe vahetama käsitsi.
4. Vali **etapi intensiivsus** vastavalt **südame löögisagedusele**, **kiirusele** või **võimsusele**.



Võimsuspõhiseid etapiviisilisi treeningu eesmärke toetab praegu ainult Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro ja Vantage V2.

5. Kui tahad etappi korrata, vali **+ Korda etappe** ja lohista etapid, mida soovid korrata, korduste jaotisesse.



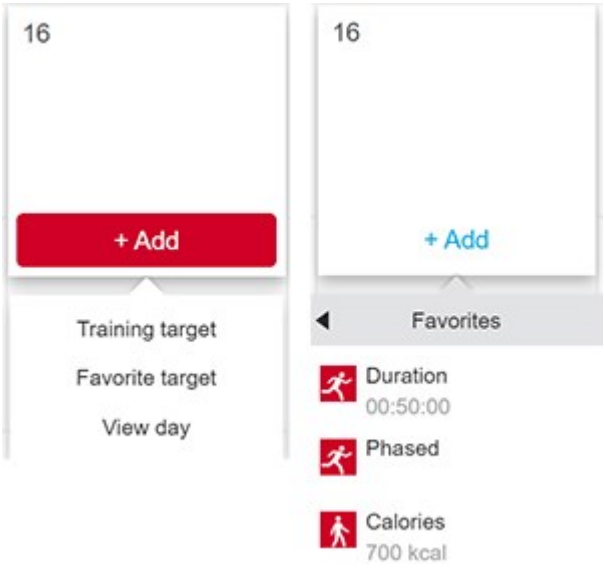
6. Eesmärgi lisamiseks oma lemmikute nimekirja klõpsa ikooni Lisa lemmikutesse ☆.
7. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine

Kui oled seadnud eesmärgi ja lisanud selle lemmikute hulka, saad kasutada seda mallina sarnaste eesmärkide seadmiseks. Nii on treeningu eesmärkide seadmine lihtsam. Näiteks ei pea sa iga kord koostama uuesti keerulist etappidel põhinevat eesmärki.

Olemasoleva lemmiku kasutamiseks treeningu eesmärgi mallina toimi järgmiselt:

1. Hoia kursorit **päevikus** kuupäeva kohal.
2. Vali **+Lisa** > **Lemmikeesmärk** ja seejärel vali loetelust **Lemmikud** eesmärk.



3. Lemmik lisatakse sinu päevikusse plaanilise eesmärgina. Treeningu eesmärgile määratud vaikeaeg on 18.00.
4. Klõpsa päevikus olevat eesmärki ja muuda seda vastavalt oma eelistustele. Eesmärgi redigeerimine selles vaates ei muuda algset lemmikeesmärki.
5. Muudatuste salvestamiseks klõpsa nuppu Salvesta.

Lemmikeesmärke saad muuta ja uusi lemmikeesmärke seada ka lemmikute lehel. Selle avamiseks klõpsa peamenüüs ikooni ☆.

EESMÄRKIDE SÜNKROONIMINE KELLAGA

Ära unusta kella ja Flow' võrguteenuse treeningu eesmärke FlowSynci või Flow' rakenduse abil sünkroonida. Kui sa eesmärke ei sünkrooni, kuvatakse need ainult Flow' võrguteenuse päevikus või lemmikute nimekirjas.

Teavet treeningu eesmärgiga treeningukorra alustamise kohta leiad jaotisest Treeningukorra alustamine.

TREENINGU EESMÄRGI LOOMINE POLAR FLOW' RAKENDUSES

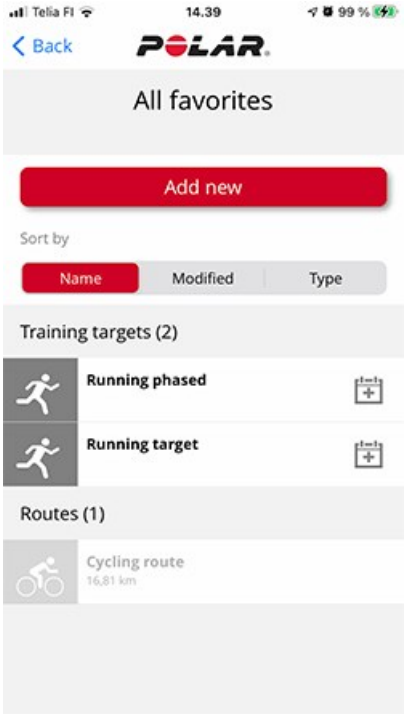
Treeningu eesmärkide loomine Polar Flow' rakenduses

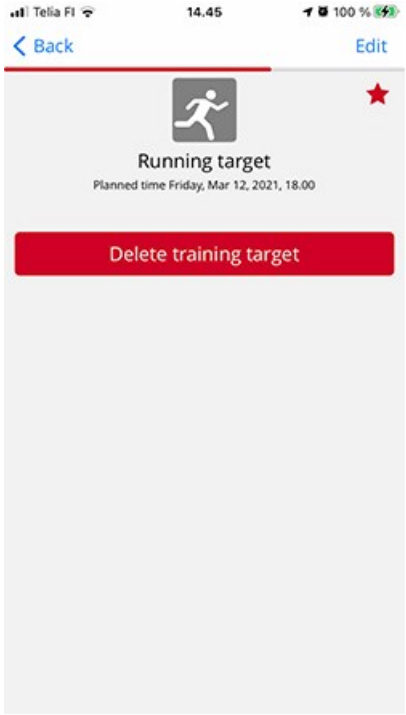
1. Vali **Treening** ja klõpsa lehe ülaosas ikooni .
2. Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

Lemmikeesmärk

1. Vali **Lemmikeesmärk**.
2. Vali mõni olemasolev lemmikeesmärk või lisa valiku **Lisa uus** abil uus lemmik.
3. Lisa see päevikusse, puudutades olemasoleva eesmärgi kõrval olevat ikooni .
4. Valitud treeningu eesmärk lisatakse sama päeva treeningkalendrisse. Treeningu eesmärgi kellaaja muutmiseks ava see oma päevikus.
5. Uue lemmikeesmärgi lisamisel saad seada uue **kiire eesmärgi**, **etappidel põhineva eesmärgi**, **Strava Live Segmenti** või **Komooti teekonna**.

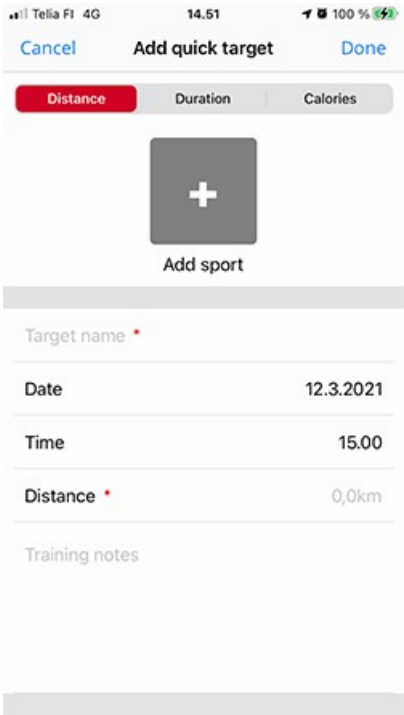
Komooti teekond on saadaval ainult mudelites Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro ja Vantage V2. Strava Live Segment on saadaval mudelites Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V ja Vantage V2.

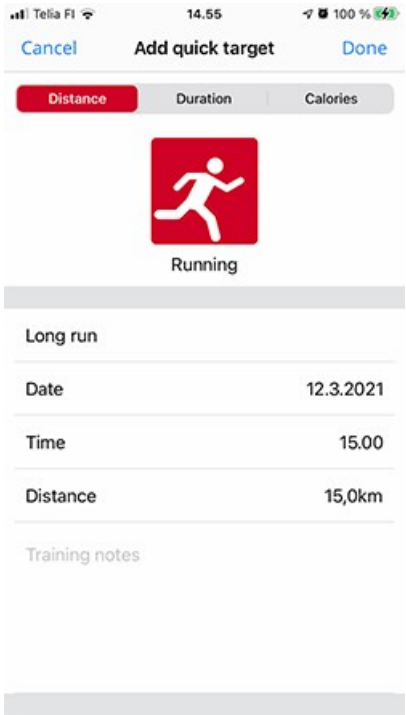




Kiire eesmärk

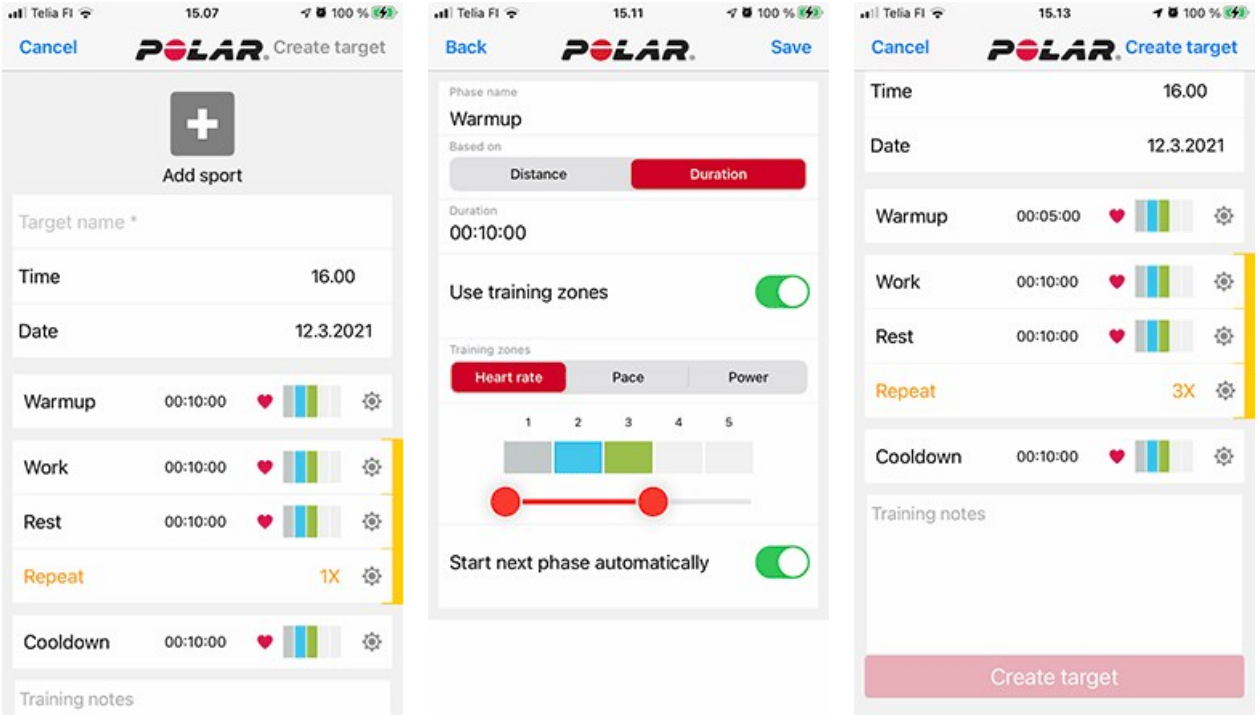
1. Vali **Kiire eesmärk**.
2. Vali, kas kiire eesmärk põhineb distantsil, kestusel või kaloritel.
3. Vali spordiala.
4. Sisesta eesmärgi nimi.
5. Sisesta eesmärgi distants, kestus või kalorid.
6. Eesmärgi lisamiseks treeningpäevikusse puuduta nuppu **Valmis**.





Etappidel põhinev eesmärk

1. Vali **Etappidel põhinev eesmärk**.
2. Vali spordiala.
3. Sisesta eesmärgi nimi.
4. Sisesta eesmärgi kellaaeg ja kuupäev.
5. Etapi sätete muutmiseks puuduta selle kõrval olevat ikooni .
6. Eesmärgi lisamiseks treeningpäevikusse puuduta nuppu **Loo eesmärk**.



Treeningu eesmärkide edastamiseks oma kella sünkrooni kell Flow' rakendusega.

LEMMIKUD

Menüüs **Lemmikud** saad salvestada ja hallata oma Flow' võrguteenuses ja Flow' mobiilirakenduses olevaid lemmikeesmärke. Lemmikuid saad treeningu ajal kasutada seatud eesmärkidena. Lisateavet leiad jaotisest Treeningute planeerimine Flow' võrguteenuses.

Lisaks saad vaadata lemmikute maksimaalset arvu oma kellas. Lemmikute arv Flow' võrguteenuses on piiramatu. Kui sul on Flow' võrguteenuses üle 100 lemmiku, kantakse esimesed 100 sünkroonimise ajal kella üle. Saad lemmikute järjekorda muuta, lohistades neid teise kohta. Vali lemmik, mida soovid teisaldada, ning lohista see soovitud kohta nimekirjas.

TREENINGUEESMÄRGI LISAMINE LEMMIKUTESSE

1. Loo treeningueesmärk.
2. Klõpsa lehe paremas alanurgas olevat lemmikute ikooni ☆.
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.

või

1. Vali **päevikus** olemasolev eesmärk.
2. Klõpsa lehe paremas alanurgas olevat lemmikute ikooni ☆.
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.

LEMMIKU MUUTMINE

1. Klõpsa oma nime kõrval paremas ülanurgas olevat lemmikute ikooni ☆. Kuvatakse kõik sinu lemmikeesmärgid.
2. Vali välja lemmik, mida soovid muuta, ja klõpsa käsku **Muuda**.
3. Saad muuta spordiala ja eesmärgi nime, lisada märkusi ja muuta treeninguga seotud eesmärgi üksikasju. Lisateavet leiad jaotisest Treeningute planeerimine. Pärast vajalike muudatuste tegemist klõpsa käsku **Värskenda muudatused**.

LEMMIKU EEMALDAMINE

1. Klõpsa oma nime kõrval paremas ülanurgas olevat lemmikute ikooni ☆. Kuvatakse kõik sinu lemmikeesmärgid.
2. Treeningueesmärgi eemaldamiseks lemmikute nimekirjast klõpsa paremas ülanurgas olevat kustutamisikooni.

SÜNKROONIMINE

Bluetooth-ühenduse abil saad andmed kanda kellast juhtmevabalt üle Polar Flow' rakendusse. Teine võimalus on sünkroonida kell Polar Flow' võrguteenusega, kasutades USB-liidest ja tarkvara FlowSync. Andmete sünkroonimiseks kella ja Flow' rakenduse vahel peab sul olema Polari konto. Kui soovid sünkroonida andmed kellast otse võrguteenusesse, vajad lisaks Polari kontole ka tarkvara FlowSync. Kui oled kella seadistamise lõpule viinud, oled juba loonud Polari konto Kui seadistasid kella arvutiga, on sul tarkvara FlowSync juba arvutis olemas.

Ära unusta oma andmeid kella, võrguteenuse ja mobiilirakenduse vahel sünkroonida ning neid värskendada, kus iganes sa ka ei viibiks.

FLOW' MOBIILIRAKENDUSEGA SÜNKROONIMINE

Enne sünkroonimist veendu, et:

- Sul on olemas Polari konto ja Flow' rakendus.
- Bluetooth on sinu mobiilseadmes sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- Oled ühendanud kella oma mobiilseadmega. Lisateavet leiad jaotisest Ühendamine.

Andmete sünkroonimiseks:

1. Logi sisse Flow' rakendusse ja vajuta kellal pikalt nuppu TAGASI.
2. Ekraanil kuvatakse esmalt tekst **Ühendamine mobiiliga** ja seejärel **Ühendamine Polar Flow' rakendusega**.
3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil tekst **Sünkroonimine valmis**.

> Kui sinu telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonib su kell automaatselt Polar Flow' rakendusega kord tunnis. Automaatne sünkroonimine toimub ka siis, kui lõpetad treeningukorra või muudad kella sätteid. Kui kell sünkroonitakse Flow' rakendusega, sünkroonitakse ka sinu treeningu- ja aktiivsuseandmed internetiühenduse kaudu automaatselt Flow' võrguteenusega.

Lisateavet Polar Flow' rakenduse kasutamise kohta leiad aadressilt support.polar.com/en/support/Flow_app.

FLOW' VÕRGUTEENUSEGA SÜNKROONIMINE FLOWSYNCI KAUDU

Andmete sünkroonimiseks Flow' võrguteenusega läheb sul vaja tarkvara FlowSync. Enne kui proovid sünkroonida, mine aadressile flow.polar.com/start ning laadi see alla ja installi oma arvutisse.

1. Ühenda kell juhtme abil arvutiga. Veendu, et tarkvara FlowSync on käivitatud.
2. Sinu arvuti ekraanil avaneb FlowSynci aken ja algab sünkroonimine.
3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil „Valmis“.

Iga kord, kui ühendad kella oma arvutiga, edastab tarkvara Polar FlowSync sinu andmed Polar Flow' võrguteenusesse ja sünkroonib kõik sätted, mida oled muutnud. Kui sünkroonimine ei alga automaatselt, käivita FlowSync töölaual olevast

ikoonist (Windows) või rakenduste kaustast (Mac OS X). Iga kord, kui saadaval on püsivaravärskendus, annab FlowSync sellest teada ja palub selle installida.

Kui muudad Flow' võrguteenuses sätteid samal ajal, kui kell on arvutiga ühendatud, vajuta FlowSynci sünkroonimisnuppu, et kanda sätted kella üle.

Lisateavet Flow' võrguteenuse kasutamise kohta leiad aadressilt support.polar.com/en/support/flow.

Lisateavet tarkvara FlowSync kasutamise kohta leiad aadressilt support.polar.com/en/support/FlowSync.

OLULINE TEAVE

AKU

Kui toote tööiga lõpeb, julgustab Polar sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise eeskirju ning kogudes elektroonilised seadmed võimalusel eraldi konteinerisse. Ära viska seda toodet sorteerimata olmejäätmete hulka.

AKU LAADIMINE

Enne laadimist veendu, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära. Ära lae kella, kui see on märg.

Sinu kellal on sisemine laetav aku. Laetavatel akudel on piiratud arv laadimistsükleid. Enne aku mahu märgatavat vähenemist saad seda laadida üle 500 korra. Laadimistsüklite arv sõltub ka kasutus- ja töötingimustest.

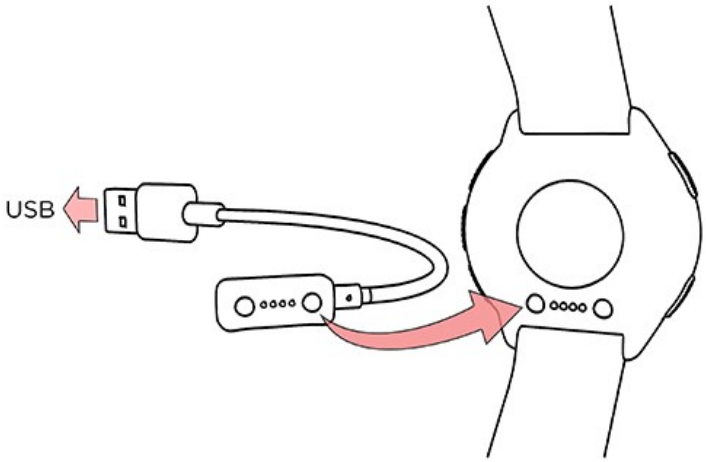
Ära lae akut, kui temperatuur on alla 0 °C/+32 °F või üle +40 °C/+104 °F või kui USB-pesa on niiske.

Aku laadimiseks ühenda komplektis sisalduv USB-kaabel arvuti USB-liidesesse.

Akut on võimalik laadida seinakontakti kaudu. Kui soovite akut laadida seinakontakti kaudu, kasutage USB-toiteadapterit (ei sisaldu komplektis). Kui kasutate USB-toiteadapterit, siis veenduge, et adapter kannab märgistust „output 5 Vdc“ ja selle voolutugevus on vähemalt 500 mA. Kasutage ainult sellist USB-toiteadapterit, mille ohutus on kindlaks tehtud (kannab märgist „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ või „CE“).

Arvuti kaudu laadimiseks ühenda kell lihtsalt oma arvutiga ja samal ajal saad selle FlowSynci abil sünkroonida.

1. Kella laadimiseks ühenda see kaasasoleva kaabli abil võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale.



2. Ekraanil kuvatakse tekst **Laadimine**.
3. Kui akuikoon on täitunud, on kell täielikult laetud.

Ära jäta akut pikaks ajaks täiesti tühjaks ning ära hoia seda kogu aeg täielikult laetuna, kuna see võib aku tööiga mõjutada.

AKU LAADIMINE TREENINGU AJAL

Ära proovi kella treeningukorra ajal laadida kaasaskantava laadijaga, näiteks akupangaga. Kui ühendad treeningukorra ajal oma kella toiteallikaga, siis akut ei laeta. Kui ühendad treeningu ajal oma kella laadimiskaabliga, võivad higi ja niiskus põhjustada korrosiooni ning kahjustada nii laadimiskaablit kui ka kella. Kui alustad treeningukorda ajal, kui kell laeb, peatatakse laadimine.

AKU OLEK JA TEAVITUSED

Aku oleku sümbol

Aku oleku sümbol kuvatakse ekraanil, kui keerad kella vaatamiseks rannet, vajutad kellaaja vaates nuppu VALGUS või naased menüüst kellaaja vaatesse.

Aku teavitused

- Kui aku hakkab tühjaks saama, kuvatakse kellaaja vaates tekst **Aku tühjeneb. Lae**. Soovitatav on kell laadima panna.
- Kui aku on treeningukorra salvestamiseks liiga tühi, kuvatakse ekraanil tekst **Enne treenimist lae**.

Tühjeneva aku teavitused treeningu ajal:

- Kui aku hakkab tühjaks saama, kuvatakse ekraanil tekst **Aku tühjeneb**. Teavitust korratakse, kui aku on südame löögisageduse mõõtmiseks ja GPSi andmete salvestamiseks liiga tühi, ning südame löögisageduse mõõtmine ja GPS lülituvad välja.
- Kui aku tase langeb kriitiliselt madalale, kuvatakse ekraanil tekst **Salvestamine lõpetati**. Kell lõpetab treeningu salvestamise ja salvestab selle andmed.
- Kui ekraan on tühi, on aku tühjaks saanud ja kell on sisenenud unerežiimi. Pane kell laadima. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseni kuluda veidi aega.

Kui ekraan on tühi, on aku tühjaks saanud ja kell on sisenenud unerežiimi. Pane kell laadima. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseni kuluda veidi aega.

Aku tööiga sõltub paljudest asjaoludest, nagu näiteks ümbritseva keskkonna temperatuurist, kasutatavatest funktsioonidest ja anduritest ning aku kulumisest. Sage sünkroonimine Flow' rakendusega vähendab samuti aku tööiga. Aku tööiga vähendavad oluliselt ka külmakraadid. Kella kandmine üleriiete all aitab hoida seda soojana ja pikendada selle tööaega.

KELLA HOOLDAMINE

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka Polar Pacer Pro-e hoida puhtana ja käsitseda ettevaatlikult. Alltoodud juhised aitavad teil täita garantiikohustusi, hoida seadet parimas seisukorras ning vältida probleeme laadimise ja sünkroonimisega.

KELLA PUHASTAMINE

Pärast iga treeningut peske kella õrna seebilahusega jooksva vee all. Kuivatamiseks kasutage pehmet rätikut.

Hoidke kella ja kaabli laadimiskontakte puhtana, et tagada tõrgeteta laadimine ja sünkroonimine.

Enne laadimist veenduge, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühkige need õrnalt ära. **Ärge laadige kella, kui see on märg või higine**.

Hoidke kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustuse ja soolase vee (nt higi või merevee) tekitatud kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputage kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võite seda jooksva vee all loputada ilma elektroonilisi osi kahjustamata.

Optilise südame löögisageduse anduri hooldamine

Hoolitsege selle eest, et optilise anduri pinnale ei tekiks kriimustusi. Kriimustused ja mustus mõjutavad randmelt mõõdetavat südame löögisagedust.

Vältige parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendi ja putukatõrjevahendi kasutamist nahal, kus kella kannate. Kui kell puutub kokku nende või muude kemikaalidega, peske seda õrna seebilahusega ja loputage jooksva vee all.

HOIDMINE

Hoidke seadet jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kile- või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke seadet pikaajalise otsese päikesevalguse eest. Näiteks, ärge jätke seda autosse ega jalgrattakinnitusele. Seadet on soovitatav hoida osaliselt või täielikult laetuna. Kui seadet ei kasutata, hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui teil on plaanis seadet mitme kuu jooksul mitte kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida. See pikendab aku tööiga.

Ärge jätke seadet külma (alla -10 °C/14 °F) ega kuuma (üle 50 °C/120 °F) kätte ning kaitske seda otsese päikesevalguse eest.

TEENINDUS

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul on soovitatav lasta hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute läbiviidud hooldustööde tõttu. Täiendavat teavet leiate peatükist „Polari piiratud rahvusvaheline garantii“.

Kontaktandmed ja kõikide Polari teeninduskeskuste aadressid leiate aadressilt support.polar.com ja riigipõhistelt veebilehtedelt.

ETTEVAATUSABINÕUD

Polari tooted (treeninguseadmed, aktiivsusmonitorid ja lisaseadmed) näitavad ära füsioloogilise pingutuse ja taastumise taseme treeningu ajal ja pärast treeningut. Polari treeninguseadmed ja aktiivsusmonitorid mõõdavad südame löögisagedust ja/või jälgivad teie aktiivsust. Sisseehitatud GPS-iga Polari treeninguseadmed näitavad kiirust, distantsi ja asukohta. Ühilduva Polari lisaseadmega Polari treeninguseadmed näitavad kiirust, distantsi, sammusagedust, asukohta ja võimsust. Ühilduvate lisaseadmete täieliku nimekirja leiate aadressilt www.polar.com/en/products/accessories . Õhurõhuanduriga Polari treeninguseadmed mõõdavad kõrgust ja teisi näitajaid. Muud kasutamist pole ette nähtud. Polari treeninguseadmeid ei tohiks kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust.

HÄIRED TREENINGU AJAL

Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus

Elektriliste seadmete läheduses võivad tekkida häired. Häireid treeningu ajal võivad põhjustada ka WLAN tugijaamad. Ekslike näitude vältimiseks tuleb eemalduda võimalikest häireallikatest.

Treeningvarustus, millel on elektroonilised või elektrilised komponendid, sealhulgas LED-ekraan, mootorid ja elektrilised pidurid, võivad tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage südame löögisageduse andur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningseadet seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid ega vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees; ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.

3. Pange südame löögisageduse andur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningseadet häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui seade ei hakka sellest hoolimata tööle, on südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

TERVIS JA TREENIMINE

Treenimisega võivad kaasneda riskid. Enne regulaarsete treeningute alustamist soovitame teil vastata järgmistele teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on „jah“, pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas te olete viimase viie aasta jooksul olnud füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- Kas teil on esinenud probleeme hingamisega?
- Kas teil esineb mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te olete taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Treeningu ajal on oluline pöörata tähelepanu keha reaktsioonidele. **Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening lõpetada või jätkata madalama intensiivsusega.**

Tähelepanu! Polari tooteid võib kasutada, kui teil on südamestimulaator või muu implanteeritud elektrooniline seade. Teoorias ei tohiks Polari tooted südamestimulaatori tööd häirida. Puudub teave selle kohta, et keegi oleks kunagi selliseid häireid kogenud. Sellegipoolest ei saa me garanteerida, et meie tooted sobivad kõigi südamestimulaatoritega või muude implanteeritud seadmetega, kuna seadmed on erinevad. Kui teil on mingeid kahtlusi või kui te kogete Polari tooteid kasutades ebatavalisi aistinguid, võtke ohutuse tagamiseks ühendust oma arsti või implanteeritud elektroonilise seadme tootjaga.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri peatükis "Tehnilised andmed". Kui teil esineb nahareaktsioon, lõpetage toote kasutamine ja võtke ühendust oma arstiga. Teavitage esinenud nahareaktsioonist ka Polari klienditeenindust. Nahareaktsioonide vältimiseks kandke südame löögisageduse andurit särgi peal, kuid tõrgeteta töö tagamiseks niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.

Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib südame löögisageduse anduri või randmerihma värv hakata kuluma ja määrida heledaid riideid. Samuti võib selle tulemusel hakata tumedam värv riietelt kuluma ja määrida heledaid treeninguseadmeid. Et heledat värvi treeninguseadmed oleksid aastaid head seisukorras, ärge kandke treeningu ajal riideid, mis võivad värvi anda. Kui kasutate nahal parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendit või putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku seadme ega südame löögisageduse anduriga. Kui treenite külma ilmaga (-20 °C kuni -10 °C/-4 °F kuni 14 °F), soovitame kanda treeninguseadet jaki käise all, otse naha vastas.

HOIATUS: HOIDKE PATAREISID LASTELE KÄTTESAAMATUS KOHAS

Polari südame löögisageduse andurid (näiteks H10 ja H9) sisaldavad nööpelementi. Nööpelemendi allaneelamine võib põhjustada tõsiseid sisemisi põletusi vaid kahe tunniga ja tingida surma. **Hoidke uusi ja kasutatud patareisid lastele kättesaamatus kohas.** Kui patareipesa ei sulgu korralikult, lõpetage toote kasutamine ja hoidke seda lastele kättesaamatus kohas. **Kui kahtlustate, et keegi neelas patarei alla või see sattus mõnda kehaosasse, võtke kohe ühendust arstiga.**

Teie ohutus on meie jaoks tähtis. Bluetooth® Smarti jooksuandur on disainitud nii, et see ei jääks jooksmise ajal kuhugi kinni. Sellegipoolest olge ettevaatlik, kui jooksete jooksuanduriga näiteks metsas.

KUIDAS POLARI TOOTEID TURVALISELT KASUTADA?

Polar pakub oma klientidele vähemalt viieaastast tootetuge alates toote müümisest. Tootetoe teenus hõlmab Polari seadmete vajalikke püsivaravärskendusi ja vajadusel kriitiliste turvaaukude parandusi. Polar jälgib versioone pidevalt teadaolevate turvaaukude suhtes. Värskendage oma Polari toodet regulaarselt ja niipea, kui Polar Flow mobiilirakendus või Polar FlowSynci arvutitarkvara teatab teile uue püsivaraversiooni olemasolust.

Treeningute andmed ja muud Polari seadmesse salvestatud andmed sisaldavad tundlikku teavet, sealhulgas teie nime, füüsilisi näitajaid, üldise tervisliku seisundi kirjeldust ja asukohta. Asukohaandmeid on võimalik kasutada teie asukoha ja tavapäraste treeningu marsruutide kindlaksmääramiseks. Kui te seadet parasjagu ei kasuta, olge eriti ettevaatlik ja leidke sellele turvaline koht.

Kui kasutate mobiiltelefoniteatiste funktsiooni, pidage meeles, et teatud rakenduste teavitused kuvatakse seadme ekraanil. Samuti saab seadme menüüst vaadata viimaseid teile saadetud sõnumeid. Privaatsete sõnumite konfidentsiaalsuse tagamiseks vältige mobiiltelefoniteatiste funktsiooni kasutamist.

Enne seadme müümist või kolmanda osapoole kätte andmist tuleb taastada tehasesätted ja eemaldada seade Polar Flow kontolt. Tehasesätteid saab taastada arvutis oleva FlowSynci tarkvara abil. Tehasesätete taastamine tühjendab seadme mälu ja teie andmetele pole enam võimalik ligi pääseda. Seadme eemaldamiseks Polar Flow kontolt logige sisse Polar Flow veebikeskkonda, leidke oma toodete loend ja klõpsake nuppu „Remove“ toote kõrval, mille soovite eemaldada.

Treeningute andmed salvestatakse Polar Flow rakenduse abil ka teie mobiilseadmesse. Lisaturvalisuse tagamiseks on mobiilseadmes võimalik rakendada mitmesuguseid turvalisuse tõstmise suvandeid, sealhulgas tugevat autentimist ja seadme krüptimist. Juhised suvandite lubamise kohta leiate oma mobiilseadme kasutusjuhendist.

Polar Flow veebikeskkonna kasutajaks registreerimisel soovitame kasutada vähemalt 12 tähemärgi pikkust parooli. Kui kasutate Polar Flow veebikeskkonda avalikus arvutis, ärge unustage tühjendada vahemälu ja sirvimisajalugu, et takistada teistel juurdepääsu teie kontole. Samuti ärge lubage arvuti brauseril Polar Flow veebikeskkonna parooli talletada ega meelde jätta, kui tegemist pole teie isikliku arvutiga.

Kõigist turvalisusega seotud probleemidest võib teatada meiliaadressile security@polar.com või Polari klienditeenindusele.

TEHNILISED ANDMED

PACER PRO

Aku tüüp:

265 mAh laetav liitiumpolümeeraku

Tööaeg:

Kuni 35 tundi treeningurežiimis (GPS ja randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine) või kuni 7 päeva kellarežiimis koos pideva südame löögisageduse jälgimisega. Kellal on erinevad energiasäästu sätted.

Erinevate energiasäästu sätete seadistamisel saad treeningurežiimi kasutada isegi kuni 100 tundi.

Töötemperatuur:

-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F

Kella materjalid:

Carbon Gray, **Midnight Blue**, **Autumn Maroon** ja **Aurora Green**:

Seade: ABS + GF, alumiinium, Corning Gorilla Glass 3, roostevaba teras, PMMA

Randmerihm: silikoon, PA+GF, alumiiniumpannal

Snow White, **Gold Dust**

Seade: ASA + GF, alumiinium, Corning Gorilla Glass 3, roostevaba teras, PMMA

Randmerihm: silikoon, PA+GF, alumiiniumpannal

Randmerihma adapteri materjalid:

tumehall, sinine: ABS + GF, silikoon, roostevaba teras

Valge ASA + GF, silikoon, roostevaba teras

Lisarihmade materjalid:

vt jaotisest Polari tarvikud.

USB-kaabli materjalid:

PA, N52 NdFeB (tsingitud), Brass 6801 (kullatud), TPE, Velcro, PBT, valgevask

Kella täpsus:

Parem kui ±0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F

GNSSi täpsus:

Distants ±2%

Teekonna keskmine täpsus: 5 m

Need väärtused on saadud avamaa tingimustel, kus kortermajad ega puud ei takista satelliidi tööd. Samad väärtused võib saavutada ka linnas ja metsas, kuid need võivad teinekord varieeruda.

GNSSi salvestussagedus

1 sekund (energiasäästu sätetes saad selle muuta 1 või 2 minutiks)

Kõrguse resolutsioon:

1 m

Tõusu/laskumise resolutsioon:

5 m

Maksimaalne kõrgus:

9000 m / 29525 ft

Südame löögisageduse mõõtevahemik:

15–240 l/min

Kiiruse näitude vahemik:

0–399 km/h või 0–247,9 mph

(0–36 km/h või 0–22,5 mph, kui mõõta kiirust Polari sammuanduriga)

Veekindlus:

WR50

Mälumaht:

Kuni 90 tundi treenimist koos GPSi ja südame löögisageduse mõõtmisega, sõltuvalt keele sätetest

Ekraan

Ekraan on alati värviline. Ekraaniklaas Gorilla Glass (paksus 1,1 mm) sõrmejälgi hülgava kihiga Suurus 1,2”, eraldusvõime 240 x 240.

Kasutab raadiosidetehnoloogiat Bluetooth®.

Raadioseadmestikul on sagedusriba(d) 2,402–2,480 GHz ISM ja 5 mW maksimumvõimsus.

Optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia Polar Precision Prime tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis annab seadme ja naha kokkupuutel toimuval mõõtmisel täpsemad tulemused.

POLAR FLOWSYNCI TARKVARA

FlowSynci tarkvara kasutamiseks on vaja Microsoft Windowsi või Maci operatsioonisüsteemi, Interneti-ühendust ja vaba USB-liidest.

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta leiate aadressilt support.polar.com.

POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUSE ÜHILDUVUS

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta laiate aadressilt support.polar.com.

POLARI TOODETE VEEKINDLUS

Enamikku Polari tooteid võib ujumise ajal kanda. Tegemist pole siiski sukeldumisvahenditega. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage seadme nuppe vee all.

Randmelt südame löögisagedust mõõtvad Polari seadmed sobivad ujumiseks ja vannis või duši all käimiseks. Nad koguvad teie aktiivsusandmeid randmeliigutuste alusel ka ujudes. Leidsime aga oma testides, et randmelt mõõdetav südame löögisageduse funktsioon ei toimi vees kõige paremini, mistõttu ei soovita me mõõta südame löögisagedust ujudes randmelt.

Kellatööstuses tähistatakse veekindlust üldiselt meetrites, mis viitab staatilisele veerõhule konkreetsel sügavusel. Polar kasutab oma toodete puhul sama süsteemi. Polari toodete veekindlust testitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile **ISO 22810** või **IEC60529**. Polar kontrollib eelnevalt kõikide veekindluse tähisega seadmete vastupidavust veerõhule.

Polari tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt. Võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et need määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Veealuse tegevuse puhul on liikumisest tingitud dünaamiline rõhk suurem kui staatiline rõhk. See tähendab, et kui liigutate toodet vee all, avaldub sellele suurem rõhk kui olukorras, kus toode oleks paigal.

Märgistus toote tagaküljel	Veepritsmed, higi, vihmapiisad jne	Vannis või duši all käimine ja ujumine	Snorgeldamine (õhuvarudeta)	Sukeldumine (õhuvarudega)	Veekindluse iseloomustus
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Mitte pesta survepesuriga. Kaitse veepritsmete, vihmapiiskade jne vastu. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant Water resistant	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard:

20/30/50 meters Sobib ujumiseks					ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Sobib sagedaseks vees kasutamiseks, kuid mitte sukeldumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.

REGULATIIVNE TEAVE

See toode vastab direktiividele 2014/53/EL, 2011/65/EL ja 2015/863/EL. Iga toote asjakohane vastavusdeklaratsioon ja muu regulatiivne teave on saadaval aadressil www.polar.com/en/regulatory_information.

Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud, tähistab seda, et Polari tooted on elektroonilised seadmed, mida reguleeritakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiivi 2012/19/EL alusel, mis käsitleb elektri- ja elektroonikaseadmetest tekkinud jäätmeid. Toodetes kasutatavaid patareisid ja akusid reguleeritakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiivi 2006/66/EÜ alusel, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja nendes olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed ning patareid ja akud eraldi konteineritesse.

Kella regulatiivse teabe vaatamiseks vali **Sätted** > **Üldsätted** > **Kella tutvustus**.

POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Polari toodetele kehtib Polar Electro Oy piiratud rahvusvaheline garantii. USA-s või Kanadas müüdud toodetele annab garantii Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib Polari toote algsele tarbijale/ostjale, et tootel ei esine materjalidefekte ega valmistusvigu kahe (2) aasta jooksul alates ostukuupäevast. Silikoonist või plastist valmistatud randmerihmade suhtes kehtib garantiiperiood ühe (1) aasta jooksul alates ostukuupäevast.
- Garantii ei kata aku ega muud normaalset kulumist ega väärkasutusest, kuritarvitamisest, õnnetustest, ettevaatusabinõude eiramisest, sobimatust hooldamisest või ärilisest kasutusest tingitud kahjustusi ega mõranenud, purunenud või kriibitud ümbriseid/ekraane, tekstiilist käerihmu ega tekstiilist või nahast randmerihmu, elastikpaelu (nt südame löögisageduse anduri rindkerevöö) ega Polari rõivaid.
- Garantii ei kata kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Garantii ei laiene kasutatud toodetele.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.
- Polar Electro Oy/Inc.-i garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega ostu-müügi lepingust tulenevaid tarbija õigusi müüja suhtes.
- Ostutšekk on teie ostu tõenduseks!
- Ükskõik millise toote garantii kehtib vaid riikides, kus selle tõi algselt turule Polar Electro Oy/Inc.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Soome www.polar.com.

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2015 nõuetele on sertifitseeritud.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Soome. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud.

Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod on Polar Electro Oy kaubamärgid. Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ®, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid. Windows on Microsoft Corporationi registreeritud kaubamärk ja Mac OS on Apple Inc.-i registreeritud kaubamärk. Bluetooth®-i sõnamärk ja logod on Bluetooth SIG Inc.-i registreeritud kaubamärgid ning Polar Electro Oy kasutab neid litsentsi alusel.

VASTUTUSE VÄLISTAMINE

- Käesolevas kasutusjuhendis sisalduv teave on esitatud üksnes teavitamise eesmärgil. Selles kirjeldatud tooted võivad tootja pideva arendustegevuse tulemusel muutuda ette teatamata.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei esita mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete kohta.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

1.0 ET 03/2023