Polar Pacer

NAVODILA ZA UPORABO

VSEBINA

Vsebina **2**
Navodila za uporabo Polar Pacer **7**
Uvod 7
Izkoristite vse prednosti ure Pacer 8
Aplikacija Polar Flow 8
Spletna storitev Polar Flow 8
Za začetek **9**
Nastavljanje ure 9
Možnost A: nastavitev z mobilno napravo in aplikacijo Polar Flow 9
Možnost B: nastavitev z računalnikom 10
Možnost C: nastavite z uro 10
Funkcije gumbov in gibi 10
Časovni pogled in meni 11
Način pred treningom 11
Med treningom 11
Gib za vklop osvetlitve zaslona 11
Prikazi ure 11
Meni 17
Seznanjanje mobilne naprave z uro 20
Pred seznanjanjem mobilne naprave: 21
Da seznanite mobilno napravo: 21
Brisanje seznanjene naprave 21
Posodobitev vdelane programske opreme 22
S telefonom ali tabličnim računalnikom 22
Z računalnikom 22
Nastavitve **23**
Splošne nastavitve 23
Seznani in sinhroniziraj 23
Nastavitve kolesa 23
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa 23
Letalski način 24
Svetlost osvetlitve zaslona 24
Ne moti 24
Obvestila na mobilniku 24
Upravljanje glasbe 24
Enote 24
Jezik 24
Alarm neaktivnosti 24
Tresenje 24
Uro nosim na 24
GPS-sateliti 24
O vaši uri 25
Izberite poglede 25
Nastavitve prikazov ure 26
Čas in datum 27
Čas 27
Datum 27
Oblika zapisa datuma 28
Prvi dan v tednu 28
Fizične nastavitve 28
Teža 28
Višina 28
Datum rojstva 28

Spol 28
Športno ozadje 28
Cilj aktivnosti 29
Želeni čas spanja 29
Maksimalni srčni utrip 29
Srčni utrip v mirovanju 29
VO2max 30
Prikazne ikone 30
Vnovični zagon in ponastavitev 30
Vnovični zagon ure 30
Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve 31
Tovarniška ponastavitev s FlowSync 31
Tovarniška ponastavitev z uro 31
Trening 32
Merjenje srčnega utripa na zapestju 32
Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju ali sledenjem spanja 32
Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju ali sledite spanju/izvajanju funkcije Nightly Recharge 33
Začetek vadbe 33
Začetek načrtovane vadbe 34
Začetek vadbe z več športi 34
Hitri meni 34
Med treningom 37
Brskajte po vpogledih v trening 37
Nastavitev časovnikov 38
Intervalna ura 38
Odštevalnik 39
Zaklepanje območja srčnega utripa, hitrosti ali moči 39
Zaklepanje območja srčnega utripa 39
Zaklepanje območja hitrosti/tempa 40
Zaklepanje območja moči 40
Beleženje kroga 40
Spremenite šport med vadbo Multišport 40
Trening s ciljem 40
Zamenjajte fazo med vadbo v fazah 41
Prikaz informacij o ciljih treninga 41
Obvestila 41
Začasna prekinitev/ustavitev vadbe 41
Povzetek treninga 41
Po treningu 41
Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow 44
Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow 44
Lastnosti 45
Smart Coaching 45
Training Load Pro 45
Kardio obremenitev 45
Občutena obremenitev 46
Mišična obremenitev (s senzorjem za moč drugega proizvajalca) 46
Obremenitev treninga med eno vadbo 46
Zahtevnost in toleranca 47
Status kardio obremenitve 47
Status kardio obremenitve v uri 47
Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi 48
FuelWise™ 49
Trening s Fuelwise 50
Pametni opomnik za ogljikove hidrate 50
Ročni opomnik za ogljikove hidrate 51
Opomnik za hidracijo 51
Test tekaške zmogljivosti 52

Opravljanje testa 52
Rezultati testa 53
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow 54
Test hoje 56
Opravljanje testa 56
Rezultati testa 57
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow 57
Program teka Polar 58
Ustvari tekaški program Polar 59
Zaženite tekaški cilj 59
Spremljajte svoj napredek 59
Running Index 59
Kratkoročna analiza 60
Dolgoročna analiza 60
Koristi vadbe 61
Pametne kalorije 62
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa 63
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro 63
Sledenje aktivnosti 24/7 64
Cilj aktivnosti 64
Podatki o aktivnosti v vaši uri 64
Alarm o neaktivnosti 65
Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow 65
Activity Guide (Vodnik po dejavnosti) 65
Activity Benefit (Prednosti aktivnosti) 66
Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™ 67
Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow 69
Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow 69
Za vadbo 70
Za spanec 70
Za uravnavanje energije 70
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™ 71
SleepWise™ 75
Dnevna energija po spanju 75
Spanec čez teden 78
Znanstvena podlaga 80
Vodene dihalne vaje Serene™ 81
Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju 82
Pred testom 83
Opravljanje testa 83
Rezultati testa 83
Razredi ravni fizične pripravljenosti 83
Moški 83
Ženske 84
VO2max 84
Dnevni vodnik za trening FitSpark™ 84
Med treningom 86
GPS-sateliti 87
GPS asistenca 88
Datum izteka veljavnosti A-GPS 88
Nazaj na začetek 88
Želena hitrost 89
Segmenti Strava Live 89
Povežite svoja računa Strava in Polar Flow 89
Uvozite Segmente Strava v račun Polar Flow 89
Začnite vadbo s segmenti Strava Live 90
Območja srčnega utripa 91
Območja hitrosti 91

Nastavitve območij hitrosti 91
Cilj treninga z območji hitrosti 92
Med treningom 92
Po treningu 92
Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju 92
Kadenca prek zapestja 92
Viri energije 92
Povzetek o virih energije 93
Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow 93
Metrike plavanja 94
Bazensko plavanje 94
Nastavitev dolžine bazena 94
Plavanje v odprtih vodah 94
Merjenje srčnega utripa v vodi 95
Začetek plavanja 95
Med plavanjem 95
Po plavanju 95
Vreme 96
Športni profili 98
Obvestila na mobilniku 98
Vklop obvestil na mobilniku 98
Ne moti 99
Prikaz obvestil 99
Upravljanje glasbe 99
Na prikazu ure 99
Med treningom 100
Način senzorja srčnega utripa 100
Vklop načina senzorja srčnega utripa 100
Prekinitev deljenja srčnega utripa 100
Nastavitve za varčevanje z energijo 101
Zamenljivi zapestni paščki 102
Menjava zapestnega paščka 102
Združljivi senzorji 102
Senzor srčnega utripa Polar H10 102
Polar Verity Sense 103
Senzor korakov Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart 103
Senzor hitrosti Polar Bluetooth® Smart 103
Polarjev senzor za ritem Bluetooth® Smart 103
Senzorji moči drugih ponudnikov 103
Seznanjanje senzorjev z uro 104
Seznanite senzor srčnega utripa z uro 104
Seznanite senzor korakov z uro 104
Umerjanje senzorja korakov 104
Seznanite senzor za kolesarjenje z uro 105
Nastavitve kolesa 105
Merjenje velikosti koles 105
Umerjanje senzorja za moč pri kolesarjenju 106
Brisanje seznanjene naprave 106
Polar Flow 107
Aplikacija Polar Flow 107
Podatki treninga 107
Podatki o aktivnosti 107
Podatki o spancu 107
Športni profili 107
Deljenje slik 107
Začnite uporabljati aplikacijo Flow 107
Spletna storitev Polar Flow 108
Dnevnik 108

Poročila 108
Programi 108
Športni profili v Polar Flow 108
Dodajanje športnega profila 109
Urejanje športnega profila 109
Načrtovanje treninga 111
Ustvarite načrt treninga z orodjem Načrtovanje sezone 111
Ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow 112
Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga 113
Cilje sinhronizirajte s svojo uro. 114
Ustvarite cilja treninga v aplikaciji Polar Flow 114
Priljubljene 116
Dodajanje cilja treninga med priljubljene: 116
Urejanje priljubljenih 117
Odstranjevanje priljubljenih 117
Sinhroniziranje 117
Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow 117
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync 117
Pomembne informacije 119
Baterija 119
Polnjenje baterije 119
Polnjenje med treningom 119
Stanje baterije in sporočila 120
Simbol stanja baterije 120
Opozorila baterije 120
Nega ure 120
Vzdržujte čistočo ure 120
Negujte optični senzor srčnega utripa 120
Shranjevanje 121
Servis 121
Previdnostni ukrepi 121
Varna uporaba izdelkov Polar 121
Tehnične specifikacije 122
Pacer 122
Ureditvene informacije 123
Polarjeva omejena mednarodna garancija 123
Omejitev odgovornosti 124

NAVODILA ZA UPORABO POLAR PACER

Navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri prvih korakih z vašo novo uro. Za video navodila in pogosta vprašanja obiščite support.polar.com/en/pacer

UVOD

Čestitke ob nakupu vaše nove ure Polar Pacer!

Polar Pacer je praktična tekaška ura, ki zaobjame vse vidike vašega tekaškega treninga in spremlja vaše močne ter šibke točke. Lahka ura z zmogljivo tehnologijo je narejena tako, da sodobnemu tekaču prinaša vse osnovne funkcije, kot so čas, tempo, razdalja, krogi, točen GPS, natančno spremljanje srčnega utripa in posebna orodja za trening, spanje in regeneracijo, ki jih potrebuje, da izboljša eno stvar: tek.

- Izjemno lahek dizajn Minimalistična ura za največjo mero udobja in optimalno delovanje ter s tankim, lahkim ohišjem, aluminijastim robom ter gumbi, ki ne drsijo.
- Zmogljivejši procesor: Hitrejše in boljše delovanje ter brezhibno preklapljanje med zasloni.
- Barvni zaslon s tehnologijo MIP: Tanjše steklo leče ter izboljšana osvetlitev zaslona dajeta boljši kontrast, jasnejšo sliko ter boljšo uporabniško izkušnjo v vsakem času dneva.

Spremljajte svoj tekaški napredek z naprednimi tekaškimi funkcijami, kot so Running Index in Program teka. S testom hoje lahko spremljate, kako napreduje vaša aerobna kondicija. Test je preprost, varen in ga lahko zlahka ponavljate. S testom tekaške zmogljivosti preverite, na kakšni ravni je vaša tekaška zmogljivost in prilagodite območja srčnega utripa, hitrosti ter moči, tako da boste svoje tekaške treninge čimbolj izkoristili. Test vam bo razkril tudi maksimalen srčni utrip.

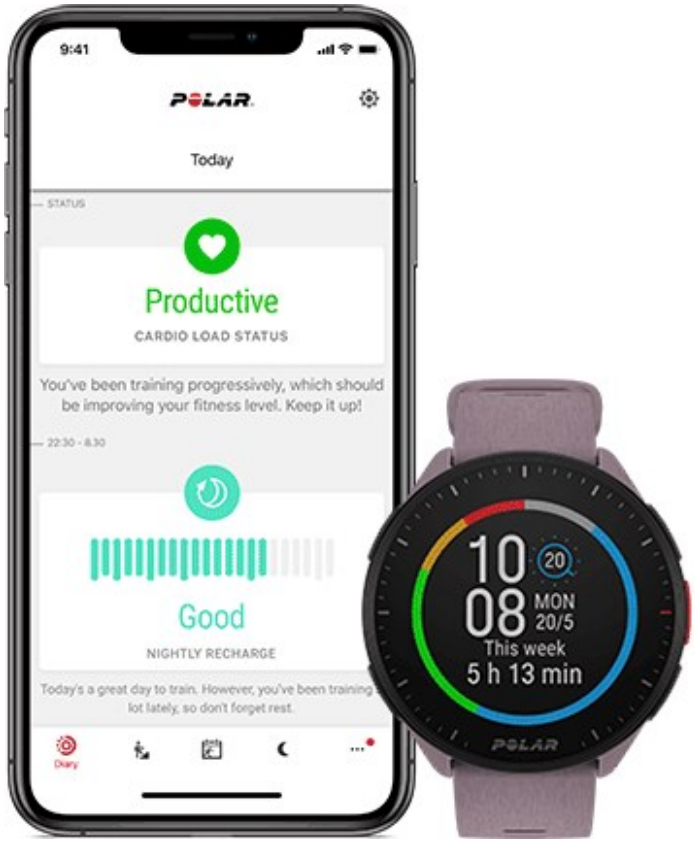
Zastavite si idealno količino vadbe in dosezite najboljše rezultate z orodjem Training Load Pro. Med vadbo si zagotovite zadostno raven energije s pomočnikom za polnjenje energetskih zalog FuelWise™. FuelWise™ vas opomni, da se okrepčate, in vam pomaga ohraniti primerno raven energije med dolgotrajnimi vadbami. Preverite, kako vaše telo med treningom uporablja različne vire energije. Vaša poraba energije je razčlenjena na ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe. Poskrbite za vznemirljivejše teke in vožnje z segmenti Strava Live. Zagotovite si opozorila o bližnjih segmentih, oglejte si trenutne rezultate na segmentu in preverite rezultate, takoj ko končate.

Funkcija neprekinjenega beleženja srčnega utripa ves čas meri vaš srčni utrip. Skupaj s funkcijo sledenje aktivnosti 24/7 vam omogoča popoln pregled nad vašo dnevno aktivnostjo. Nightly Recharge™ je merjenje regeneracije čez noč, ki pokaže, v kolikšni meri se je vaše telo regeneriralo po napornem dnevu. Funkcija za sledenje spanja Sleep Plus Stages™ spremlja vaše faze spanja (REM, lahek in globok spanec) ter vam daje povratne informacije o vašem spancu in rezultatih spanca. Vodič za trening FitSpark™ poskrbi, da boste pripravljeni na osvajanje novih poti in smeri s pomočjo predpripravljenih vadb, ki ustrezajo vaši regeneraciji, pripravljenosti ter zgodovini treningov. Ura vam pomaga pri sproščanju in zmanjševanju stresa z vodenimi dihalnimi vajami Serene™.

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro Polar Pacer zlahka spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu sproti posredujete drugim napravam Bluetooth, kot so aplikacije za vadbo, vadbena oprema ali kolesarski računalnik. Pacer lahko uporabite tudi na skupinskih vadbah Polar Club, da svoj srčni utrip prenašate v sistem Polar Club. Polar Pacer prinaša tudi nepogrešljive funkcije pametne ure: upravljanje glasbe, vreme in obvestila na mobilniku. V uro dodajte svoje najljubše športe prek storitve Polar Flow. Ura Polar Pacer je primerna za več kot 130 različnih športov. Za vsak šport lahko določite več specifičnih nastavitev. Z zamenljivimi zapestnimi paščki lahko prilagodite slog ure in poskrbite, da se poda vsaki priložnosti in slogu.

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

IZKORISTITE VSE PREDNOSTI URE PACER



Vključite se v ekosistem Polar in v celoti izkoristite zmogljivosti svoje ure.

APLIKACIJA POLAR FLOW

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

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

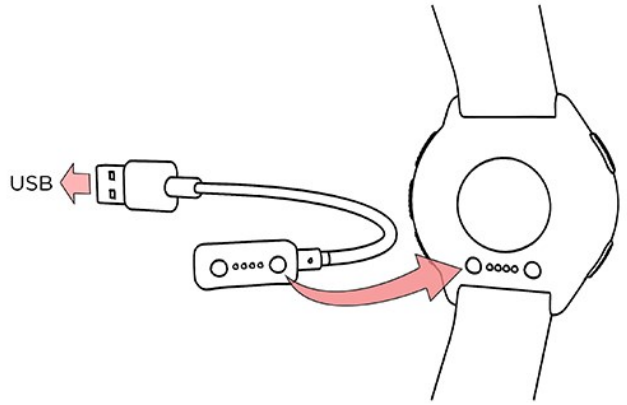
Prek programske opreme FlowSync v računalniku ali aplikacije Flow svoje vadbene podatke sinhronizirajte s spletno storitvijo Polar Flow. Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe, dejavnosti in spanca. S svojimi dosežki seznanite vse svoje prijatelje, poiščite osebe, ki prav tako vadijo, in poiščite motivacijo v družbenih skupnostih za trening.

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

ZA ZAČETEK

NASTAVLJANJE URE

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



Da nastavite uro, izberite jezik in želeni način nastavitve. Ura vam ponudi tri možnosti nastavitve: s tipkama NAVZGOR in NAVZDOL se pomaknite do možnosti, ki je za vas najbolj priročna, nato pritisnite V REDU, da potrdite svojo izbiro.

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

B. **V računalniku**: nastavitev s priključitvijo v računalnik je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje ure, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

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

C. **V uri**: Če nimate na voljo združljive mobilne naprave in dostopa do računalnika z internetno povezavo, lahko nastavitev začnete v uri. **Če nastavitev izvedete z uro, upoštevajte, da ta še ni povezana s storitvijo Polar Flow. Posodobitve vdelane programske opreme za uro so na voljo samo v storitvi Polar Flow.** Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar, je pomembno, da nastavitev v spletni storitvi Polar Flow ali prek aplikacije Polar Flow opravite pozneje, tako da sledite navodilom za možnost A ali B.

MOŽNOST A: NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO IN APLIKACIJO POLAR FLOW

> Upoštevajte, da morate seznanitev izvesti v aplikaciji Flow in **NE v nastavitvah za Bluetooth svoje mobilne naprave**.

1. Preverite, ali je vaša mobilna naprava povezana z internetom in vklopite Bluetooth.
2. Iz trgovine App Store ali Google Play v mobilni napravi prenesite aplikacijo Polar Flow.
3. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow.
4. Aplikacija Flow prepozna uro v bližini in vas pozove, da začnete s seznanitvijo. Pritisnite gumb Start.
5. Sprejmite **zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth** v mobilni napravi in preverite, ali se koda, prikazana na mobilni napravi, ujema s kodo v uri.
6. Sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth v mobilni napravi.
7. Pritisnite gumb V REDU v uri, da potrdite kodo PIN.

8. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.
9. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitev v aplikaciji.

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

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

MOŽNOST B: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM

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

MOŽNOST C: NASTAVITE Z URO

Prilagodite vrednosti z gumboma NAVZGOR/NAVZDOL in vsako izbiro potrdite z gumbom V REDU. Če se želite vrniti in spremeniti katero od nastavitev, pritiskajte gumb NAZAJ, dokler se ne prikaže nastavitev, ki jo želite spremeniti.

Ko opravite nastavitev z uro, ura še ni povezana s spletno storitvijo Polar Flow. Posodobitve vdelane programske opreme za uro so na voljo samo v storitvi Polar Flow. Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar Smart Coaching, je pomembno, da nastavitev v spletni storitvi Polar Flow ali iz aplikacije Flow opravite pozneje, tako da sledite navodilom za možnost A ali B.

FUNKCIJE GUMBOV IN GIBI

Vaša ura ima pet gumbov z različnimi funkcijami glede na okoliščine uporabe. Spodnje razpredelnice opisujejo funkcije gumbov v različnih načinih.

Časovni pogled in meni

LUČKA	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Osvetlitev zaslona V časovnem prikazu pritisnite za ogled simbola, ki prikazuje stanje baterije Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov	Odprite meni Vrni se na prejšnjo raven Ne spreminjaj nastavitev Prekliči izbire Pritisni in drži za vrnitev v časovni pogled iz menija V časovnem načinu pritisnite in zadržite, da zaženete seznanjanje in sinhronizacijo	Potrdite izbiro, prikazano na zaslonu Pritisnite in zadržite, da vklopite način pred vadbo Pritisnite za ogled podrobnosti o informacijah na prikazu ure.	Spremenite prikaz ure v časovnem pogledu Pomikaj se po seznamih izbir Prilagodi izbrano vrednost

Način pred treningom

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

Med treningom

LUČKA	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Osvetlitev zaslona Pritisnite in držite za zaklepanje gumbov	Z enkratnim pritiskom začasno prekinite trening Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite med premorom	Beleženje kroga Nadaljuj beleženje vadbe, ko je začasno prekinjena	Spremeni vpogled v trening

GIB ZA VKLOP OSVETLITVE ZASLONA

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

PRIKAZI URE

Prikazi ure vam pokažejo veliko več kot čas. V prikazu ure si lahko ogledate najbolj aktualne in pomembne informacije. Izberite prikaze ure, ki jih želite imeti na zaslonu v prikazu ure.

Odprite **Nastavitve** > **Izberite vpoglede**; na voljo so naslednje možnosti: **Samo čas**, **Dnevna aktivnost**, **Status kardio obremenitve**, **Trenutni srčni utrip**/**Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**, **Zadnje vadbe**, **Nightly Recharge**/**Spanec prejšnje noči**, **Vodnik za vadbo FitSpark**, **Vreme**, **Tedenski povzetek**, **Vaše ime** in **Upravljanje glasbe**.

Po prikazih ure se lahko premikate z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL, ko pritisnete gumb V REDU, pa odprete dodatne podrobnosti.

Izbirate lahko med analognim in digitalnim prikazom ter različnimi stili in barvami ure. Za več informacij glejte razdelek Nastavitve prikazov ure.

Samo čas

Osnovni prikaz z uro in datumom.

Dnevna aktivnost

Krog okoli prikaza ure in odstotek pod navedbo časa kažeta vaš napredek k cilju dnevne aktivnosti. Ko ste aktivni, se krog napolni s svetlomodro barvo.

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

- Koraki, ki ste jih prehodili do zdaj. Podatki o količini in vrsti telesnega gibanja se beležijo ter pretvarjajo v ocenjeno število korakov.
- Čas aktivnosti vam pokaže skupni čas telesnega gibanja, ki je koristno za vaše telo in zdravje.
- Kalorije, porabljene s treningom, aktivnost in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za ohranjanje življenja).

Za več informacij glejte razdelek Sledenje aktivnosti 24/7.

Status kardio obremenitve

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

Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate številske vrednosti za status kardio obremenitve, zahtevnost in toleranco ter besedilni opis statusa kardio obremenitve.

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

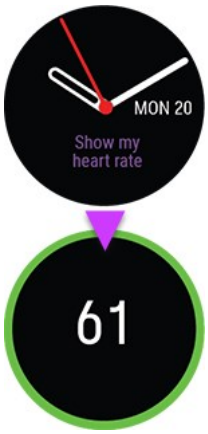
Za več informacij glejte razdelek Training Load Pro.

Srčni utrip

Med uporabo funkcije **neprekinjenega merjenja srčnega utripa** vaša ura neprekinjeno meri vaš srčni utrip in ga prikazuje na prikazu za merjenje srčnega utripa.

Preverite lahko svoje najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči. Funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa lahko vklopite in izklopite v uri v meniju **Nastavitve** > **Splošne nastavitve** > **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**.

Za več informacij glejte razdelek Neprekinjeno merjenje srčnega utripa.



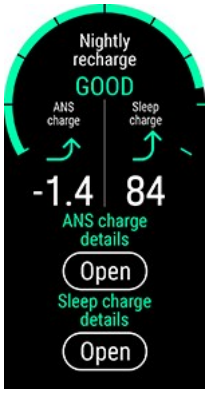
Če ne uporabljate funkcije **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**, lahko še vedno hitro preverite svoj trenutni srčni utrip, ne da bi začeli z vadbo. Zapnite zapestni pašček, izberite ta prikaz ure, pritisnite gumb V REDU in ura bo takoj prikazala vaš trenutni srčni utrip. Pritisnite gumb NAZAJ, da se vrnete na prikaz ure s srčnim utripom.

Zadnje vadbe

Oglejte si čas od zadnje vadbe in šport zadnje vadbe.

Poleg tega si lahko med prikazom podrobnosti ogledate povzetke vadb zadnjih 14 dni. Z gumbom NAVZGOR/NAVZDOL izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, nato pa pritisnite V REDU, da odprete povzetek. Za več informacij glejte razdelek Povzetek treninga.

Nightly Recharge / **Spanec prejšnje noči**



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

> Ta funkcija je privzeto izklopljena. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Če želite, da baterija porabi manj energije in kljub temu uporabljati funkcijo Nightly Recharge, lahko v nastavitvah ure nastavite, da je neprekinjeno spremljanje srčnega utripa vklopljeno samo ponoči.

Za več informacij glejte razdelek Merjenje regeneracije s funkcijo Nightly Recharge™ ali Sledenje spanja Sleep Plus Stages™.

Vodnik za vadbo FitSpark

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

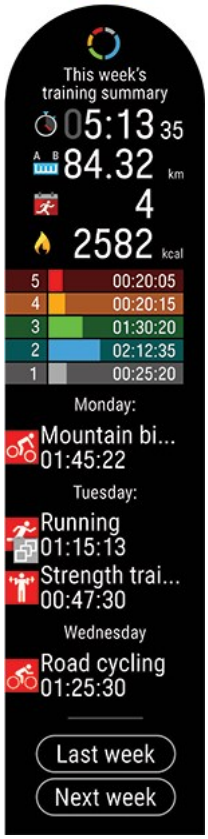
Za več informacij glejte razdelek Dnevni vodnik za trening FitSpark.

Vreme

Vsak dan si oglejte vremensko napoved po urah neposredno na svojem zapestju. Pritisnite **V REDU** za ogled podrobnejših vremenskih podatkov, vključno z npr. hitrostjo in smerjo vetra, vlažnostjo ter možnostjo padavin, prav tako pa tudi triurno vremensko napoved za naslednji dan in šesturno napoved za dan zatem.

Za več informacij glejte razdelek Vreme.

Tedenski povzetek



Oglejte si povzetek svojih tedenskih treningov. Skupni čas trajanja treningov čez teden, ki se deli na različna območja treninga, je prikazan na zaslonu. Pritisnite V REDU, da odprete podrobnosti. Ogledali si boste lahko razdaljo, treninge, skupno porabo kalorij in čas, ko ste trenirali v posameznih območjih srčnega utripa. Poleg tega so na voljo tudi povzetek in podatki prejšnjega tedna in o vadbah, ki jih načrtujete za prihodnji teden.

Pomaknite se navzdol in pritisnite V REDU, da prikažete več informacij o posamezni vadbi.

Vaše ime

Prikazani so čas, datum in vaše ime.

Upravljanje glasbe

Na prikazu ure za upravljanje glasbe lahko upravljate glasbo in predvajate vsebine v svojem telefonu, ko ne trenirate. Pritisnite gumb V REDU, da prikažete gumbe za prejšnjo/naslednjo skladbo in predvajanje/začasno prekinitev predvajanja. Z gumboma NAVZG/NAVZDOL izbirate med prejšnjo ali naslednjo skladbo, predvajanje pa začasno prekinete z gumbom V REDU. Pritisnite gumb LUČKA, da prikažete kontrolnike za glasnost.

Med treningom lahko glasbo upravljate na zaslonu za trening. Za več informacij glejte razdelek Upravljanje glasbe.

MENI

Pritisnite gumb NAZAJ, da odprete meni, po katerem se lahko premikate z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL. Potrdite izbire z gumbom V REDU in se vrnite z gumbom NAZAJ.

Začni trening

Tukaj lahko pričnete z vadbo. Pritisnite V REDU, da aktivirate način pred vadbo in poiščete športni profil, ki ga želite uporabiti.

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

Za podrobna navodila glejte razdelek Začetek vadbe.

Obvestila

Oglejte si obvestila o dohodnih klicih in sporočilih na svojem telefonu.

Glejte Obvestila na mobilniku za več navodil.

Vidna samo, če je ura povezana z aplikacija Polar Flow na vašem telefonu.

Vodene dihalne vaje Serene

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

Za več informacij glejte razdelek Vodene dihalne vaje Serene™.

Segmenti Strava Live

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

Za več informacij glejte razdelek Strava Live Segments.

Polnjenje energetskih zalog

S pametnim pomočnikom za polnjenje zalog FuelWise™ si zagotovite zadostno energijo skozi celotno vadbo. FuelWise™ ima tri opomnike, ki vas opomnijo, da se okrepčate in ohranite primerno raven energije med dolgotrajnimi vadbami. Te funkcije so **Pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **Ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **Opomnik za hidracijo**.

Za več informacij glejte razdelek Fuelwise.

V **časovnikih** boste našli budilko, štoparico in odštevalnik.

Budilka

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

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

Štoparica

Pritisnite gumb V REDU, da aktivirate štoparico. Pritisnite gumb V REDU, da dodate krog. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno ustavite štoparico.

Odštevalnik

Odštevalnik lahko nastavite, da odšteva čas od vnaprej izbranega časa. Izberite možnost **Nastavitve časovnika**, nastavite čas odštevanja in pritisnite V REDU, da potrdite. Ko končate, izberite možnost **Začni** in pritisnite V REDU, da sprožite odštevalnik.

Odštevalnik je dodan osnovnemu prikazu ure, kjer sta prikazana čas in datum.

Ob koncu odštevanja vas ura opomni s tresenjem. Pritisnite gumb V REDU za ponovni zagon časovnika ali pritisnite NAZAJ za preklic in za vrnitev na prikaz časa.

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

Testi

Test hoje

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

Za več informacij glejte razdelek Test hoje.

Tekaški test

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

Za več informacij glejte razdelek Test tekaške zmogljivosti.

Fitnes test

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

Za več informacij glejte razdelek Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju.

Nastavitve

V uri lahko urejate naslednje nastavitve:

- **Splošne nastavitve**
- **Izberite vpoglede**
- **Prikaz ure**
- **Čas in datum**
- **Fizične nastavitve**

Poleg nastavitev v svoji uri lahko urejate športne profile tudi v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow. Prilagodite si uro s priljubljenimi športi in informacijami, ki jih želite spremljati med vadbo. Za več informacij glejte razdelek Športni profili v storitvi Flow.

SEZNANJANJE MOBILNE NAPRAVE Z URO

Preden uro seznanite z mobilno napravo, jo morate nastaviti v spletni storitvi Polar Flow ali z mobilno aplikacijo Polar Flow, kot je opisano v razdelku Nastavitev ure. Če ste nastavitev ure izvedli z mobilno napravo, je ura že seznanjena z drugo napravo. Če ste nastavitev opravili z računalnikom in želite uro uporabljati z aplikacijo Polar Flow, uro in mobilno napravo seznanite na naslednji način:

Pred seznanjanjem mobilne naprave:

- prenesite aplikacijo Flow iz trgovine App Store ali Google Play;
- preverite, ali ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen;
- **uporabniki sistema Android:** preverite, ali je v nastavitvah aplikacije v telefonu omogočena lokacija za aplikacijo Polar Flow.

Da seznanite mobilno napravo:

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

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

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

BRISANJE SEZNANJENE NAPRAVE

Za izbris seznanitve z mobilno napravo:

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

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

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

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

S TELEFONOM ALI TABLIČNIM RAČUNALNIKOM

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

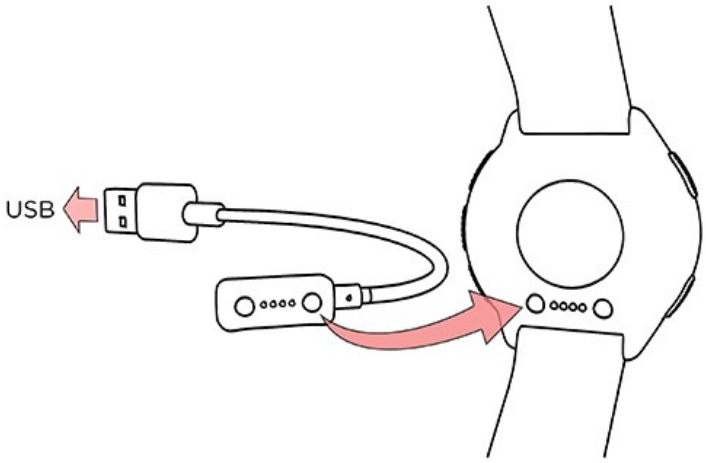
Brezžično posodabljanje vdelane programske opreme lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

Z RAČUNALNIKOM

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

Da posodobite vdelano programsko opremo:

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



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

NASTAVITVE

SPLOŠNE NASTAVITVE

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

V meniju **Splošne nastavitve** boste našli:

- **Seznani in sinhroniziraj**
- **Nastavitve kolesa** (nastavitev je vidna le, če ste uro seznanili s senzorjem za kolesarjenje)
- **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**
- **Letalski način**
- **Svetlost osvetlitve zaslona**
- **Ne moti**
- **Obvestila na mobilniku**
- **Upravljanje glasbe** (Vidno samo, če uro povežete z mobilno napravo)
- **Enote**
- **Jezik**
- **Alarm neaktivnosti**
- **Tresenje**
- **Uro nosim na**
- **GPS-sateliti**
- **O vaši uri**

SEZNANI IN SINHRONIZIRAJ

- **Seznani in sinhroniziraj telefon**/**Seznani senzor ali drugo napravo**: seznanite senzorje ali mobilne naprave s svojo uro. Sinhronizirajte podatke z aplikacijo Flow.
- **Seznanjene naprave**: oglejte si vse naprave, s katerimi ste seznanili svojo uro. To so lahko senzorji srčnega utripa, senzorji za tek ali kolesarjenje in mobilne naprave.

NASTAVITVE KOLESA

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

Velikost koles: nastavite velikost koles v milimetrih. Velikost je mogoče nastaviti med 100 in 3999 mm. Navodila za merjenje velikosti kolesa najdete v razdelku Seznanjanje senzorjev z uro.

Dolžina poganjala: nastavite dolžino poganjala v milimetrih. Nastavitev je vidna le, če ste uro seznanili s senzorjem za moč.

Senzorji v uporabi: prikažite vse senzorje, s katerimi ste povezali kolo.

NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

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

Za več informacij glejte razdelek Neprekinjeno merjenje srčnega utripa.

LETALSKI NAČIN

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

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

SVETLOST OSVETLITVE ZASLONA

Na voljo so možnosti **Visoko**, **Srednje**, **Nizko** in **Samo z gumbom za lučko**. Ta nastavitev vpliva samo na svetlost, ki jo spreminjate z gibom za vklop osvetlitve zaslona, in na samodejno osvetlitev zaslona, ki se aktivira, ko pritisnete katerega od gumbov. Ne vpliva pa na svetlost osvetlitve zaslona, ki jo spreminjate z gumbom LUČKA, saj je ni mogoče spreminjati.

NE MOTI

Izberite možnost **Izkl.**, **Vkl.** ali **Vkl. (–)**. Nastavite čas, v katerem je funkcija Ne moti vklopljena. Izberite čas za **Začetek ob** in **Konec ob**. Ko je vklopljeno, ne boste prejemali obvestil ali klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.

OBVESTILA NA MOBILNIKU

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

UPRAVLJANJE GLASBE

Vklopite upravljanje glasbe za **zaslon za trening** in/ali **prikaz ure**.

ENOTE

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

JEZIK

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

ALARM NEAKTIVNOSTI

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

TRESENJE

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

URO NOSIM NA

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

GPS-SATELITI

Spremenite satelitski navigacijski sistem, ki ga vaša ura uporablja poleg GPS. Nastavitev najdete v svoji uri v **Splošne nastavitve** > **GPS-sateliti**.Izberete lahko **GPS + GLONASS**,**GPS + Galileo** ali **GPS + QZSS**.Privzeta nastavitev je **GPS + GLONASS**.S temi možnostmi lahko preizkusite različne satelitske navigacijske sisteme in tako preverite, ali vam prinašajo boljše rezultate na območjih, ki jih pokrivajo.

GPS + GLONASS

GLONASS je ruski globalni satelitski navigacijski sistem. Nastavljen je privzeto, saj se lahko pohvali z najboljšo vidnostjo in zanesljivostjo globalnega satelitskega sistema med vsemi tremi, pa tudi sicer priporočamo njegovo uporabo.

GPS + Galileo

Galileo je globalni navigacijski satelitski sistem, ki ga je ustvarila Evropska unija.

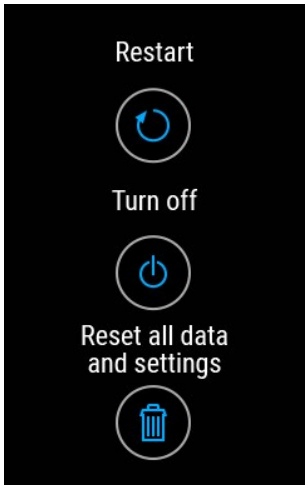
GPS + QZSS

QZSS je regionalni sistem prenosa časovnih signalov s štirimi sateliti in satelitski sistem za izboljšanje delovanja sistema GPS v Aziji in Oceaniji, zlasti pa na Japonskem.

O VAŠI URI

Preverite ID naprave za svojo uro ter različico vdelane programske opreme, model str. opr., datum poteka A-GPS in regulatorne oznake za posamezen model ure.

Znova zaženite uro, jo izklopite ali ponastavite vse podatke in nastavitve v njej.



Znova zaženi: če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob ponovnem zagonu se iz ure ne bodo izbrisale nastavitve ali vaši osebni podatki.

Izklopi: izklopite uro. Pritisnite in zadržite gumb V REDU, da jo znova vklopite.

Ponastavi vse podatke in nastavitve: ponastavite uro nazaj v tovarniške nastavitve. S tem boste v uri izbrisali vse podatke in nastavitve.

IZBERITE POGLEDE

Odprite **Nastavitve** > **Izberite vpoglede** in izberite prikaze ure, ki jih želite imeti na zaslonu v prikazu ure.

V uri je mogoče imeti največ enajst različnih prikazov ure, ki vam pokažejo veliko več kot čas. Za več informacij glejte razdelek Prikazi ure. V prikazu ure si lahko ogledate najbolj aktualne in pomembne informacije.

Na voljo so:

- **Samo čas**
- **Dnevna aktivnost**
- **Status kardio obremenitve**
- **Trenutni srčni utrip** / **Neprekinjeno merjenje srčnega utripa**
- **Zadnje vadbe**
- **Nightly Recharge** / **Spanec prejšnje noči**
- **Vodnik za vadbo FitSpark**
- **Vreme**
- **Tedenski povzetek**

- **Vaše ime**
- **Upravljanje glasbe**

Izbrati morate vsaj en prikaz.

NASTAVITVE PRIKAZOV URE

V meniju **Nastavitve** > **Prikaz ure** lahko izbirate med analognim in digitalnim prikazom ter različnimi stili in barvami ure.

Izberite možnost **Digitalni** ali **Analogni**. Nato izberite slog.

V meniju **Digitalni** boste našli možnosti **Simetrija**, **Minute na sredini**, **Majhne sekunde**, **Sekunde v krogu** in **Lupa**.

Simetrija

Minute na sredini

Majhne sekunde

Sekunde v krogu

Lupa

V razdelku **Analogni** boste našli možnosti **Klasično**, **Art deco**, **Lizika**, **BiserMeč**.

Klasično

Art deco

Lizika

Biser

Meč

Izberite barvno temo za prikaz ure. Na voljo so rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra, vijolična, rožnata in marelična.

Za element **Digitalni** za možnost **Simetrija** ne morete izbirati barve.

ČAS IN DATUM

Za prikaz in urejanje svojih fizičnih nastavitev odprite **Nastavitve** > **Čas in datum**.

ČAS

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

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

DATUM

Nastavite datum.

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

OBLIKA ZAPISA DATUMA

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

PRVI DAN V TEDNU

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

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

FIZIČNE NASTAVITVE

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

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

- **Teža**
- **Višina**
- **Datum rojstva**
- **Spol**
- **Športno ozadje**
- **Cilj aktivnosti**
- **Želeni čas spanja**
- **Maksimalni srčni utrip**
- **Srčni utrip v mirovanju**
- **VO_{2max}**

TEŽA

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

VIŠINA

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

DATUM ROJSTVA

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

SPOL

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

ŠPORTNO OZADJE

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

- **Občasno (0–1 uro na teden)**: ne ukvarjate se z redno in načrtovano rekreativno športno aktivnostjo ali intenzivno telesno aktivnostjo, kar pomeni, da le občasno hodite na sprehode in telovadite do te mere, da se zadihate in preznojite.
- **Redno (1–3 ure na teden)**: redno se rekreativno ukvarjate s športom, npr. tečete 5–10 km (ali 3–6 milj) na teden ali se vsaj 1–3 ure na teden ukvarjate s primerljivo telesno aktivnostjo oziroma vaše delo zahteva nekoliko telesne aktivnosti.
- **Pogosto (3–5 ur na teden)**: vsaj trikrat na teden se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo, npr. tečete 20–50 km (12–31 milj) na teden ali se 3–5 ur na teden ukvarjate s primerljivo telesno aktivnostjo.
- **Zelo pogosto (5–8 ur na teden)**: vsaj 5-krat na teden se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo in se občasno udeležite množičnih športnih prireditev.
- **Polprofesionalno (8–12 ur na teden)**: skoraj vsak dan se ukvarjate z zahtevno telesno vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.
- **Profesionalno (>12 ur na teden)**: ukvarjate se z vzdržljivostnim športom. Ukvarjate se z zahtevno telesno vadbo in telovadite, da bi izboljšali svoje rezultate v tekmovalne namene.

CILJ AKTIVNOSTI

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

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

Raven 1

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

Raven 2

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

Raven 3

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

ŽELENI ČAS SPANJA

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

MAKSIMALNI SRČNI UTRIP

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

Maks.$_{\text{srčni utrip}}$ se uporablja za ocenjevanje porabe energije. Maks.$_{\text{srčni utrip}}$ označuje najvišje število udarcev na minuto med maksimalnim fizičnim naporom. Najnatančnejša metoda za določitev vašega maks.$_{\text{srčnega utripa}}$ je maksimalni test vadbe, ki se izvaja v laboratorijih. Maks.$_{\text{srčni utrip}}$ je ključen tudi za določanje intenzivnosti treninga. Ta vrednost je individualna in odvisna od let ter dednih dejavnikov.

SRČNI UTRIP V MIROVANJU

Vaš srčni utrip v mirovanju označuje najnižje število udarcev na minuto (bpm), ko ste popolnoma sproščeni in brez motečih dejavnikov. Na srčni utrip v mirovanju vplivajo vaša starost, raven fizične pripravljenosti, genetika, zdravje in spol. Običajna

vrednost za odrasle osebe je 55–75 udarcev na minuto, vendar je lahko vaš srčni utrip v mirovanju tudi precej nižji, na primer če ste zelo dobro telesno pripravljeni.

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

Da izmerite svoj srčni utrip v mirovanju:

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

VO_{2MAX}

Nastavite svoj $VO2_{max}$.

$VO2_{max}$ (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. $VO2_{max}$ lahko izmerite ali ocenite s fitnes-testi (npr. maksimalni test vadbe in submaksimalni test vadbe). Uporabite lahko tudi svojo vrednost za Running Index, ki je ocenjena vrednost vašega $VO2_{max}$.

PRIKAZNE IKONE

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

Funkcija Ne moti je vklopljena. Ko je vklopljen ta način, ura ne bo vibrirala, ko boste prejeli klic ali obvestilo (na spodnji levi strani zaslona bo še vedno rdeča pika). Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.

Budilka je nastavljena. Budilko lahko nastavite v meniju **Časovniki** > **Budilka**.

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

Zaklep tipk je aktiviran. Tipke lahko aktivirate tako, da pritisnite in držite gumb LUČKA.

VNOVIČNI ZAGON IN PONASTAVITEV

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

VNOVIČNI ZAGON URE

V uri odprite možnost **Nastavitve** > **Splošne nastavitve** > **O vaši uri**. Pomaknite se navzdol do možnosti **Znova zaženi**. Pritisnite gumb V REDU in nato še enkrat V REDU, da potrdite vnovični zagon.

Uro lahko znova zaženete tudi tako, da pritisnete in za 10 sekund zadržite gumb V REDU.

PONASTAVITEV URE NA TOVARNIŠKE NASTAVITVE

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

Tovarniška ponastavitev s FlowSync

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

Nato znova nastavite uro z mobilnim telefonom ali računalnikom. Za nastavitev morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

Tovarniška ponastavitev z uro

V uri odprite možnost **Nastavitve** > **Splošne nastavitve** > **O vaši uri**. Pomaknite se do konca navzdol in izberite možnost **Ponastavi vse podatke in nastavitve**. Pritisnite gumb V REDU in nato še enkrat V REDU, da potrdite tovarniško ponastavitev.

Nato znova nastavite uro z mobilnim telefonom ali računalnikom. Za nastavitev morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

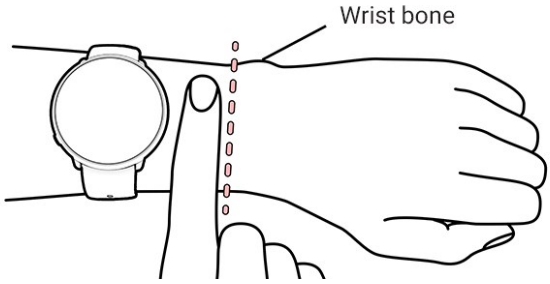
Ura meri vaš srčni utrip z zapestja z novo fuzijsko tehnologijo **Polar Precision Prime sensor**™. Ta inovacija srčnega utripa združuje optično merjenje srčnega utripa z merjenjem stika s kožo in izključuje morebitne motnje v signalu srčnega utripa. Natančno spremlja vaš srčni utrip tudi v najzahtevnejših pogojih in vadbah.

Čeprav je veliko subjektivnih indikatorjev, kako se vaše telo počuti med vadbo – na primer opazen napor, dihanje in fizični občutki – vendar ni noben od teh tako zanesljiv kot pa merjenje srčnega utripa. To je objektivno, nanj pa vplivajo tako notranji kot zunanji dejavniki, kar pomeni, da vam prinaša zanesljive meritve vašega fizičnega stanja.

NOŠENJE URE MED MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU ALI SLEDENJEM SPANJA

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

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



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

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

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

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

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

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

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

ZAČETEK VADBE

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

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

Izberete lahko npr. priljubljeni cilj treninga in vpogledom v trening dodate časovnike. Za več informacij glejte razdelek Hitri meni.

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

3. Pomaknite se do želenega športa.
4. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS (če je to primerno za izbrani šport). S tem poskrbite, da bodo podatki treninga točni. Za zaznavanje signala satelitov GPS pojdite na prosto ter se odmaknite od visokih stavb in dreves. Uro držite pri miru, tako da je njen zaslon obrnjen navzgor, in se je med iskanjem signala GPS ne dotikajte.
5. Če ste svojo uro seznanili s senzorjem Bluetooth, bo ura samodejno pričela iskati signal senzorja.

~ 38 h Predvideni čas treninga ob trenutnih nastavitvah. Z nastavitvami varčevanja z energijo lahko podaljšate predvideni čas treninga.

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

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

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

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

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

Za več informacij o načinih uporabe vaše ure med vadbo glejte razdelek Med treningom.

ZAČETEK NAČRTOVANE VADBE

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

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

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

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

Ura vas bo med treningom vodila k doseganju cilja. Za več informacij glejte razdelek Med treningom.

Vaši načrtovani cilji treninga bodo vključeni tudi v predloge za trening FitSpark.

ZAČETEK VADBE Z VEČ ŠPORTI

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

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

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

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

HITRI MENI

Hitri meni lahko odprete iz načina pred vadbo, med odmorom pri vadbi ali v načinu prehoda pri vadbah z različnimi vrstami športa, tako da pritisnete gumb LUČKA.

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

Nastavitve za varčevanje z energijo:

Nastavitve za varčevanje z energijo vam omogočajo, da podaljšate čas treninga, in sicer tako, da spremenite **frekvenco beleženja signala GPS**, izklopite **merjenje srčnega utripa na zapestju** in uporabljate **ohranjevalnik zaslona**. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je stanje napolnjenosti baterije nizko.

Za več informacij glejte razdelek Nastavitve za varčevanje z energijo

Osvetlitev zaslona:

Funkcijo **Osvetlitev zaslona vedno vklopljena** nastavite na **Vkl.** oziroma **Izkl.**. Če izberete, da bo funkcija vedno vklopljena, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Nastavitev osvetlitve zaslona se po koncu posamezne vadbe privzeto spremeni nazaj na **Izkl.**. Upoštevajte, da nastavitev Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo.

Delite srčni utrip z drugimi napravami

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

Predlogi za trening:

V razdelku **Naši predlogi** boste našli dnevne predloge za trening s FitSpark.

Dolžina bazena:

Ko uporabljate profil Plavanje/Bazensko plavanje, je pomembno, da izberete pravilno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Pritisnite gumb V REDU za dostop do nastavitve **Dolžina bazena** in po potrebi spremenite predhodno nastavljeno dolžino bazena. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, dolžino pa lahko tudi ročno prilagodite po meri. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 20 metrov/jardov.

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

Umerjanje senzorja za moč:

Izberite enega od športnih profilov za kolesarjenje in aktivirajte oddajnike, tako da poženete poganjali. Nato v hitrem meniju izberite **Umerjanje senzorja za moč** in sledite navodilom za umerjanje senzorja, prikazana na zaslonu. Navodila za umerjanje senzorja za moč najdete v navodilih proizvajalca.

Ta možnost se prikaže samo, če ste senzor za moč seznanili s svojo uro.

Umerjanje senzorja korakov:

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

- **Umerjanje med tekom**: začnite z vadbo in odtecite razdaljo, ki vam je znana. Razdalja mora biti večja od 400 metrov. Ko odtečete razdaljo, pritisnite V REDU, da zabeležite krog. Nastavite dejansko razdaljo, ki ste jo odtekli, in pritisnite V REDU. Faktor umerjanja se posodobi.
- Upoštevajte, da intervalne ure med umerjanjem ni mogoče uporabljati. Če je intervalna ura vklopljena, vas bo ura pozvala, da jo izklopite, da bo mogoče omogočiti ročno umerjanje senzorja korakov. Časovnik lahko po umerjanju vklopite v hitrem meniju za način premora.
- **Faktor umerjanja**: Faktor umerjanja lahko nastavite sami, če poznate faktor, s katerim dobite točno razdaljo.

umerjanju senzorja korakov glejte razdelek Umerjanje senzorja korakov Polar z uro Grit X/Vantage/Pacer.

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

Priljubljene:

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

Za več informacij glejte razdelek Priljubljene.

Želena hitrost:

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

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

Za več informacij glejte razdelek Želena hitrost.

Intervalna ura:

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

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

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

Za več informacij glejte razdelek Med treningom.

Odštevalnik:

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

Za več informacij glejte razdelek Med treningom.

Nazaj na začetek:

Ta funkcija omogoča, da se vrnete na začetek svoje vadbe. Da dodate pogled **Nazaj na začetek** vpogledom v trening za trenutno vadbo, vklopite možnost **Nazaj na začetek** in pritisnite gumb V REDU.

Za več informacij glejte razdelek Nazaj na začetek.

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

MED TRENINGOM

BRSKAJTE PO VPOGLEDIH V TRENING

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

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

Vpogledi v trening lahko vsebujejo na primer naslednje informacije:

Čas in datum začetka

Trajanje vadbe

Srčni utrip in uvrstitev v območje srčnega utripa ZonePointer

Razdalja

Trajanje

Tempo/hitrost

Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer

Trajanje

Kalorije

Vzpon

Trenutna nadmorska višina

Spust

Maksimalni srčni utrip

Graf srčnega utripa in trenutni srčni utrip

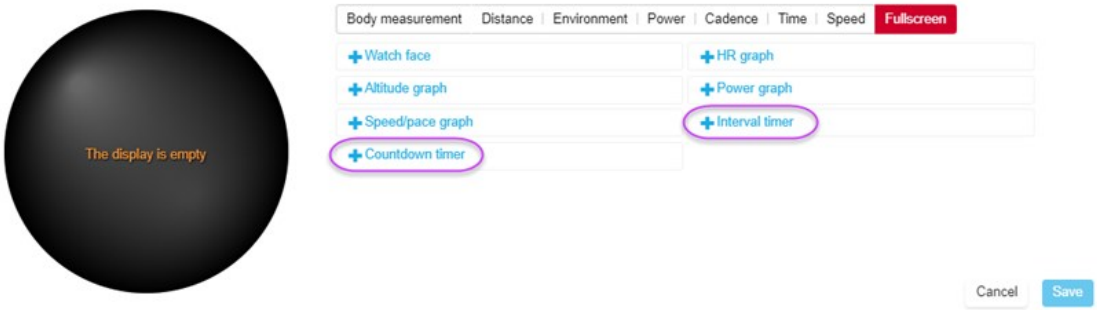
Povprečni srčni utrip

Čas dneva

Trajanje

NASTAVITEV ČASOVNIKOV

Da bi lahko uporabljali časovnike med vadbo, morate dodati časovnike v vpogled v trening. To storite tako, da v hitrem meniju vklopite pogled s časovnikom za trenutno vadbo ali dodate časovnike vpogledom v trening v športnem profilu, ki so na voljo v nastavitvah športnega profila spletne storitve Flow in jih sinhronizirate z uro.



Za več informacij glejte razdelek Športni profili v storitvi Flow.

Intervalna ura

Če pogled s časovnikom za vadbo vklopite v hitrem meniju, se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu s spodnjimi navodili.

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

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

Za zaustavitev časovnika pritisnite in zadržite gumb V REDU in izberite **Ustavi časovnik**.

Odštevalnik

Če vklopite pogled s časovnikom za vašo vadbo prek hitrega menija, se časovnik vklopi, ko začnete z vadbo. Časovnik lahko ustavite in zaženete novega v skladu s spodnjimi navodili.

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

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

Za zaustavitev časovnika pritisnite in zadržite gumb V REDU in izberite **Ustavi časovnik**.

ZAKLEPANJE OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA, HITROSTI ALI MOČI

S funkcijo ZoneLock lahko zaklenete trenutno območje srčnega utripa ali hitrosti/tempa. Če skupaj z uro uporabljate ločen senzor za moč pri teku ali kolesarjenju, lahko s to funkcijo zaklenete tudi območje moči. S funkcijo ZoneLock boste med treningom lažje ostali v izbranem območju in vam ne bo treba ves čas gledati na uro. Če med treningom zapustite zaklenjeno območje, vas ura na to opozori s tresenjem.

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

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

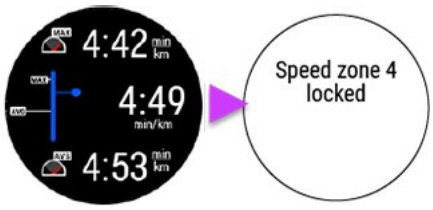
Zaklepanje območja srčnega utripa

Da zaklenete trenutno območje srčnega utripa, v celozaslonskem pogledu **grafa srčnega utripa** ali katerem koli drugem pogledu, ki ga je mogoče urejati v funkciji Flow, **pritisnite in zadržite gumb V REDU**.

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

Zaklepanje območja hitrosti/tempa

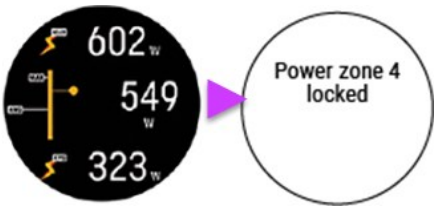
Da zaklenete območje hitrosti/tempa, v celozaslonskem pogledu **grafa hitrosti/tempapritisnite in zadržite gumb V REDU**.



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

Zaklepanje območja moči

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



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

BELEŽENJE KROGA

Pritisnite V REDU, da zabeležite en krog. Krogi se lahko beležijo tudi samodejno. V nastavitvah športnega profila v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow nastavite **Samodejni krog** na **Razdalja kroga**, **Trajanje kroga** ali **Glede na lokacijo**. Če izberete možnost **Razdalja kroga**, nastavite razdaljo, po kateri je zabeležen krog. Če izberete možnost **Trajanje kroga**, nastavite trajanje, po katerem je zabeležen krog. Če izberete možnost **Glede na lokacijo**, je krog zabeležen vsakič, ko prispete na točko, kjer ste začeli vadbo.

SPREMENITE ŠPORT MED VADBO MULTIŠPORT

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

TRENING S CILJEM

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

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

ALI

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

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

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

Za navodila, kako ustvariti cilje treninga, glejte razdelek Načrtovanje treninga.

Zamenjajte fazo med vadbo v fazah

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

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

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

Prikaz informacij o ciljih treninga

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

Obvestila

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

ZAČASNA PREKINITEV/USTAVITEV VADBE

1. Za prekinitev vadbe pritisnite gumb NAZAJ.
2. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb V REDU. Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite gumb NAZAJ. Na uri bo prikazan povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo.

Če z vadbo prenehate takoj, ko pritisnete gumb za prekinitev, čas, ki bo potekel po pritisku na gumb za prekinitev, ne bo vštet v skupni čas treninga.

POVZETEK TRENINGA

PO TRENINGU

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

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

Čas in datum začetka

Trajanje vadbe

Razdalja, premagana med vadbo

Srčni utrip

Povprečen in največji srčni utrip med vadbo

Kardio obremenitev med vadbo

Območja srčnega utripa

Čas treninga v različnih območjih srčnega utripa

Porabljena energija

Porabljena energija med vadbo

Ogljikovi hidrati

Beljakovine

Maščobe

Za več informacij glejte razdelek Viri energije.

Tempo/hitrost

Povprečni in maksimalni tempo/hitrost vadbe

Running Index: razred vaše tekaške zmogljivosti in številčna vrednost. Več lahko preberete v razdelku Running Index.

Območja hitrosti

Porabljen čas treninga v različnih območjih hitrosti

Kadenca

Vaša povprečna in največja kadenca vadbe

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

Nadmorska višina

Največja nadmorska višina med vadbo

Vzpon v metrih/čevljih med vadbo

Spust v metrih/čevljih med vadbo

Krogi/samodejni krogi

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

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

Povzetek več športov

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

Če si želite povzetke treningov ogledati pozneje v uri:

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknite do prikaza ure **Zadnje vadbe** in pritisnite V REDU.

Ogledate si lahko povzetke svojih vadb za zadnjih 14 dni. Z gumbom NAVZGOR/NAVZDOL izberite vadbo, ki si jo želite ogledati, nato pa pritisnite V REDU, da odprete povzetek. Vaša ura ima lahko največ 20 povzetkov vadb.

PODATKI TRENINGA V APLIKACIJI POLAR FLOW

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

Za več informacij glejte razdelek Aplikacija Polar Flow.

PODATKI TRENINGA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

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

Za več informacij glejte razdelek Spletna storitev Polar Flow.

SMART COACHING

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

Ura vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- Training Load Pro
- FuelWise™
- Test tekaške zmogljivosti
- Test hoje
- Program teka
- Tekaški indeks
- Koristi treninga
- Pametne kalorije
- Neprekinjeno merjenje srčnega utripa
- Vodnik aktivnosti
- Prednosti aktivnosti
- Meritev regeneracije Nightly Recharge™
- Sledenje spanja Sleep Plus Stages™
- Vodene dihalne vaje Serene™
- Test telesne pripravljenosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju
- Dnevni vodnik za vadbo FitSpark™

TRAINING LOAD PRO

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

Kardio obremenitev

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

Občutena obremenitev

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

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

Mišična obremenitev (s senzorjem za moč drugega proizvajalca)

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

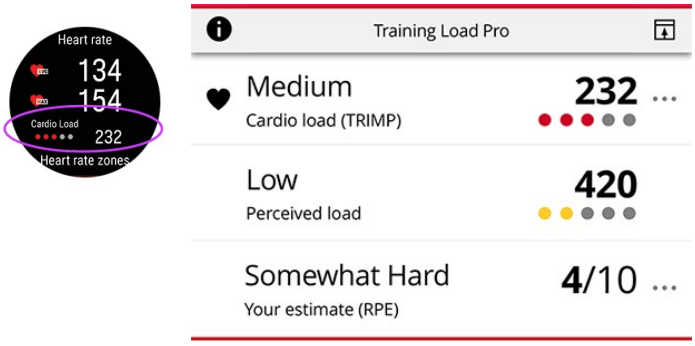
Mišična obremenitev kaže količino mehanske energije (kJ), ki ste jo proizvedli med tekom ali kolesarjenjem. To odraža vašo izhodno in ne vhodne energije, s katero ste proizvedli ta napor. V splošnem velja, da bolj kot ste telesno pripravljeni, boljša je učinkovitost med vhodno in izhodno energijo. Mišična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

Mišična obremenitev se izračuna iz podatkov o moči, zato vrednost za mišično obremenitev prejmete samo pri teku in kolesarjenju, če uporabljate ločen senzor za moč za tek ali kolesarjenje.

Obremenitev treninga med eno vadbo

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

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



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

●●●●● **Zelo visoko**

●●●●○ **Visoko**

Srednje

Nizko

Zelo nizko

Zahtevnost in toleranca

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

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

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

Status kardio obremenitve

Status kardio obremenitve preveri razmerje med vašo **zahtevnostjo** in **toleranco** ter na osnovi tega pokaže, ali ste v stanju obremenitve z zmanjšano kardio vadbo, vzdrževanjem kardio vadbe, napredkom ali prekomerno kardio vadbo. Na podlagi statusa boste prejeli prilagojene povratne informacije.

Status kardio obremenitve vas vodi pri vrednotenju učinka, ki ga ima vaša vadba na vaše telo, in vam pove, kako vpliva na vaš napredek. Ko veste, kako pretekli treningi vplivajo na vašo zmogljivost danes, imate popoln nadzor nad obsegom treninga in optimizacijo časa treninga z različno intenzivnostjo. Ko spoznate, kako se vaše stanje treninga spremeni po vadbi, bolje razumete, kolikšno obremenitev je vadba povzročila.

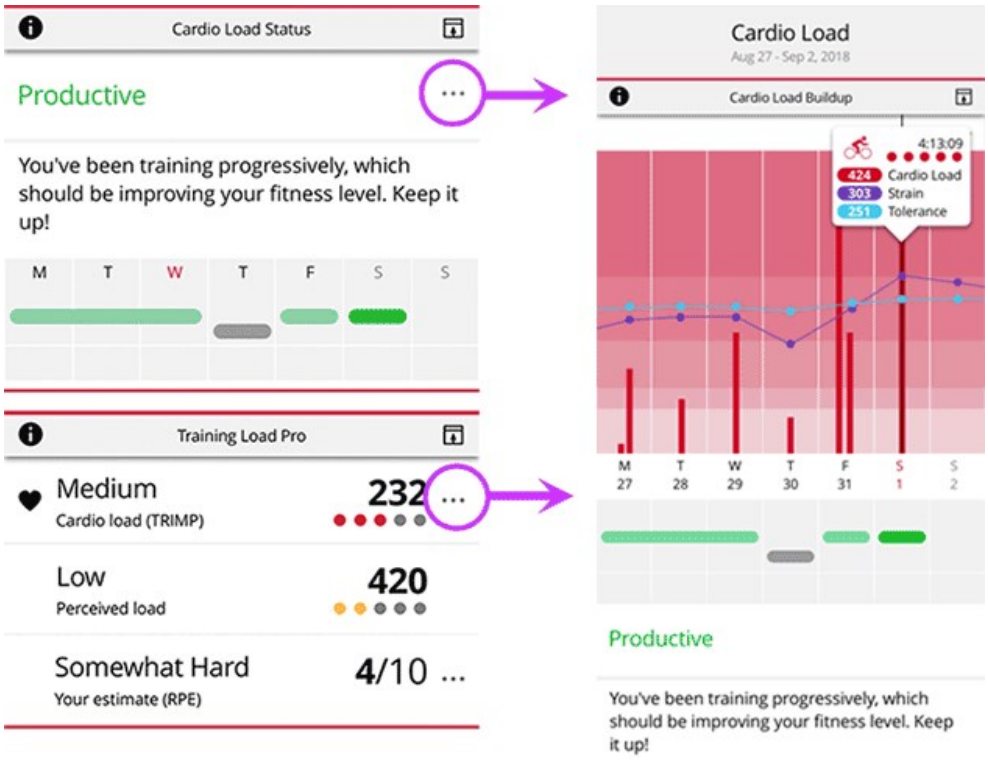
Status kardio obremenitve v uri

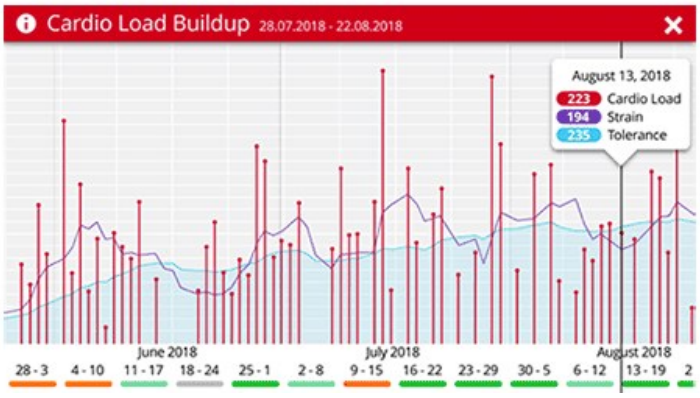
V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR IN NAVZDOL pomaknite do prikaza ure s statusom kardio obremenitve.

1. Graf za status kardio obremenitve
2. Status kardio obremenitve
   - Prekomerna vadba (obremenitev je veliko višja kot običajno):
   - Napredek (obremenitev se počasi zvišuje)
   - Vzdrževanje (obremenitev je nekoliko nižja kot običajno)
   - Zmanjšana vadba (obremenitev je veliko nižja kot običajno)
3. Številska vrednost vašega statusa kardio obremenitve (= zahtevnost, deljena s toleranco)
4. Zahtevnost
5. Toleranca
6. Besedilni opis statusa kardio obremenitve

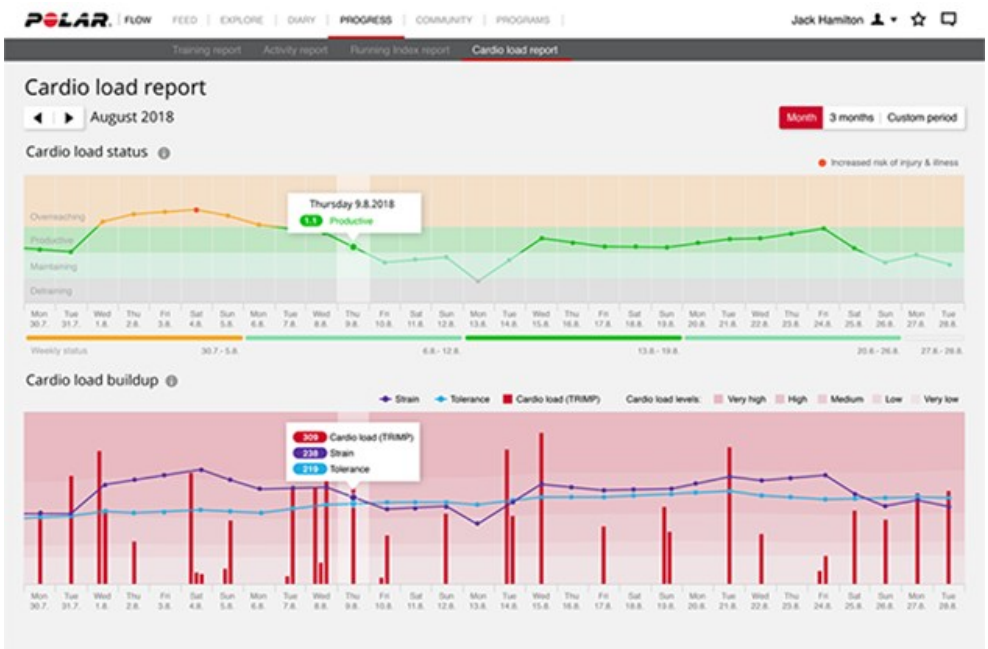
Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi

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





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



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

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

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

Toleranca opisuje, kako pripravljeni ste, da vzdržite kardio trening. Prikazuje vašo povprečno dnevno kardio obremenitev za zadnjih 28 dni. Za izboljšanje svoje tolerance za kardio vadbo počasi stopnjujte trening v daljšem časovnem obdobju.

Več informacij o funkciji Polar Training Load Pro najdete v tem poglobljenem priročniku.

FUELWISE™

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

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

Ogljikovi hidrati so idealni za ohranjanje ravni energije, saj se lahko za razliko od maščob ali beljakovin hitro absorbirajo in pretvorijo v glukozo. Glukoza je primarni vir energije med treningom. Višja kot je intenzivnost treninga, več glukoze boste porabili v primerjavi z maščobami. Če je vaša vadba krajša od 90 minut, vam energije običajno ni treba ohranjati z

zaužitjem ogljikovih hidratov. Vendar vam lahko dodatni ogljikovi hidrati pomagajo, da ostanete bolj zbrani in pozorni med krajšimi vadbami.

Trening s Fuelwise

Funkcijo FuelWise™ najdete v glavnemu meniju pod **Okrepčilo**, obsega pa tri vrste opomnikov med vadbami. Te funkcije so **Pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **Ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **Opomnik za hidracijo**. Pametni opomnik za ogljikove hidrate izračuna vašo potrebo po polnjenju energijskih zalog, in sicer na podlagi ocenjene intenzivnosti in trajanja vadbe ter ob upoštevanju vašega športnega ozadja in telesnih lastnosti. Ročni opomnik za ogljikove hidrate in opomnik za hidracijo temeljita na času, kar pomeni, da boste opomnik prejeli ob nastavljenih intervalih, npr. vsakih 15 ali 30 minut.

Ko uporabljate katero od funkcij okrepčila, se vadba prične v meniju **Okrepčilo**. Potem ko nastavite svoj opomnik in izberete **Naprej**, se takoj prikaže način pred vadbo. Zatem izberite svoj športni profil in začnite z vadbo.

Pametni opomnik za ogljikove hidrate

Ko uporabljate pametni opomnik za ogljikove hidrate, nastavite predvideno trajanje in intenzivnost vadbe, na podlagi česar boste prejeli predvideno količino ogljikovih hidratov, ki jih boste morali med vadbo zaužiti za polnjenje energijskih zalog. Pri ocenjevanju vaše potrebe po ogljikovih hidratih pri polnjenju energijskih zalog upoštevamo vaše športno ozadje in telesne lastnosti, kot so starost, spol, višina, telesna teža, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, VO2max, aerobni prag in anaerobni prag.

Vaša sposobnost absorpcije ogljikovih hidratov je ocenjena na podlagi vašega športnega ozadja. Na podlagi tega se določi največja količina ogljikovih hidratov (gramov na uro), ki vam jo dodeli pametni opomnik za ogljikove hidrate. Ti podatki so uporabljeni za predhodni izračun povezave med vašim srčnim utripom in stopnjo porabe ogljikovih hidratov na podlagi vaših telesnih lastnosti. Priporočljiva stopnja zaužitja ogljikovih hidratov se potem prilagodi navzgor ali navzdol (v okviru najnižjih in najvišjih meja), in sicer na podlagi podatkov o srčnem utripu in predhodnega izračuna povezave med srčnim utripom ter stopnjo porabe ogljikovih hidratov.

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

Nastavitev pametnega opomnika za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Okrepčilo > Pametni opomnik za ogljikove hidrate**.
2. Nastavite predvideno trajanje vadbe. Najkrajše trajanje je 30 minut.
3. Nastavite predvideno intenzivnost vadbe. Intenzivnost vadbe je nastavljena z območji srčnega utripa. Za več informacij o različnih intenzivnostih treninga glejte razdelek Območja srčnega utripa.
4. Nastavite **OH na porcijo** (5–100 gramov) za svoj želeni vir energije za šport.
5. Izberite **Naprej**.

Potem ko nastavite opomnik, se prikaže pregled izbranih možnosti. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Uporabi zdaj** in preidite v način pred vadbo.

Ko opomnik za hidracijo dodajate pametnemu opomniku za ogljikove hidrate, boste prejeli še ocenjeno količino hidracije na posamezni opomnik. Ta temelji na povprečni ravni potenja v zmernih pogojih.

Na zaslonu se prikaže sporočilo **Zaužijte ( ) g OH!**, ki ga spremlja tresenje, s čimer boste opomnjeni, da je čas za ogljikove hidrate.

Ročni opomnik za ogljikove hidrate

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

Nastavite ročni opomnik za ogljikove hidrate

1. V glavnem meniju izberite **Okrepčilo > Ročni opomnik za ogljikove hidrate**.
2. Nastavite interval opomnika (5–60 minut).

Potem ko nastavite opomnik, se prikaže pregled izbranih možnosti. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za hidracijo. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Uporabi zdaj** in preidite v način pred vadbo.

Na zaslonu se izpiše sporočilo **Zaužijte OH**, ki ga spremlja tresenje, s čimer ste opomnjeni, da je čas za ogljikove hidrate.

Opomnik za hidracijo

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

Nastavite opomnik za hidracijo

1. V glavnem meniju izberite **Okrepčilo > Opomnik za hidracijo**.
2. Nastavite interval opomnika (5–60 minut).

Potem ko nastavite opomnik, se prikaže pregled izbranih možnosti. Na tej točki lahko še vedno odstranite opomnik, ki ste ga že nastavili, ali dodate opomnik za ogljikove hidrate. Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, izberite **Uporabi zdaj** in preidite v način pred vadbo.

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

Več o FuelWise™

TEST TEKAŠKE ZMOGLJIVOSTI

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

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

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

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

Opravljanje testa

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

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

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

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

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

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

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

Med testom: vrednost v modri barvi prikazuje enakomerno naraščajočo ciljno hitrost, ki ji morate kar se da slediti. Vrednost v beli barvi prikazuje vašo trenutno hitrost.

Modra krivulja s hitrostmi na obeh koncih ponazarja dovoljen razpon.

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

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

Rezultati testa

Test tekaške zmogljivosti vam daje informacije o vaši maksimalni aerobni zmogljivosti (MAP), maksimalni aerobni hitrosti (MAS) in maksimalnem sprejemu kisika (VO2max). To so vaši rezultati testa. Če ste opravili maksimalni test, boste dobili tudi vrednost za maksimalni srčni utrip (HR_{max}). Rezultate testa si lahko ogledate v **Testi > Kolesarski test > Zadnji rezultati**.

- Vaša maksimalna aerobna zmogljivost (MAP) je najnižja raven intenzivnosti vadbe, pri kateri vaše telo doseže maksimalno zmogljivost porabe kisika ($VO2_{max}$). Maksimalno aerobno moč lahko običajno vzdržujete samo nekaj minut.

- Vaša maksimalna aerobna hitrost (MAS) je najnižja raven intenzivnosti vadbe, pri kateri vaše telo doseže maksimalno zmogljivost porabe kisika ($VO2_{max}$). Maksimalno aerobno hitrost lahko običajno vzdržujete samo nekaj minut.
- Maksimalni sprejem kisika ($VO2_{max}$) je maksimalna zmogljivost vašega telesa, da porabi kisik med maksimalnim naporom.

Če želite posodobiti nastavitve svojega športnega profila z novimi vrednostmi MAP, MAS in $VO2_{max}$, se vaša območja hitrosti, tempa in moči ter poraba kalorij posodobijo v skladu z novimi razmerami. Če ste opravili maksimalni test, lahko posodobite tudi informacijo o območjih srčnega utripa na podlagi vaše nove vrednosti (HR_{max}).

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

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

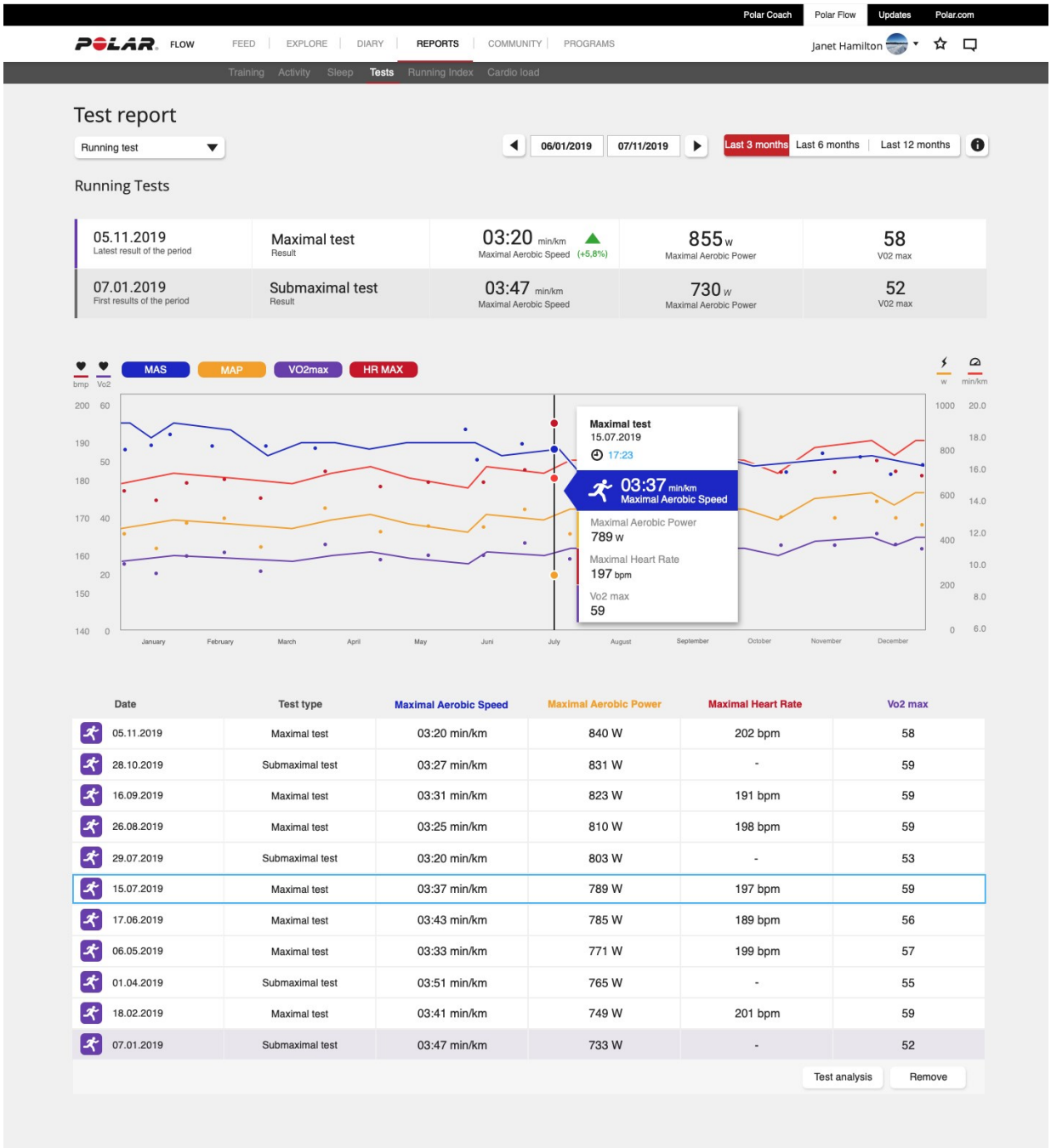
Če želite s testom tekaške zmogljivosti spremljati svoj napredek in izbrati ustrezno raven intenzivnosti treninga, vam priporočamo, da test ponovite vsake tri mesece in si tako priskrbite aktualne podatke o svojih območjih treninga. Če želite podrobneje spremljati svoj napredek, lahko submaksimalni test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

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

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

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

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


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

TEST HOJE

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

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

Opravljanje testa

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

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

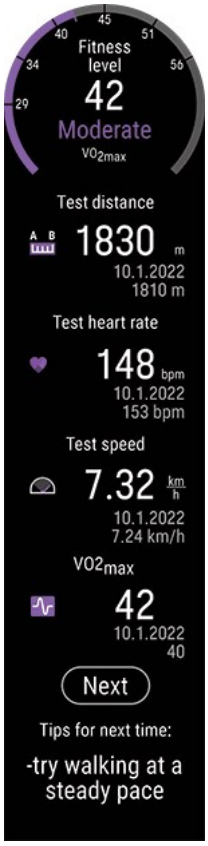
Upoštevajte tudi, da morajo biti razmere pred testiranjem vsakič približno enake. Na rezultate vašega testa lahko na primer vpliva intenzivna vadba dan pred testom ali pa velik obrok tik pred testom. Med testom hodite kolikor hitro zmorete in z enakomernim tempom. Ne tecite. Skušajte doseči, da bo vaše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

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

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

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

Rezultati testa



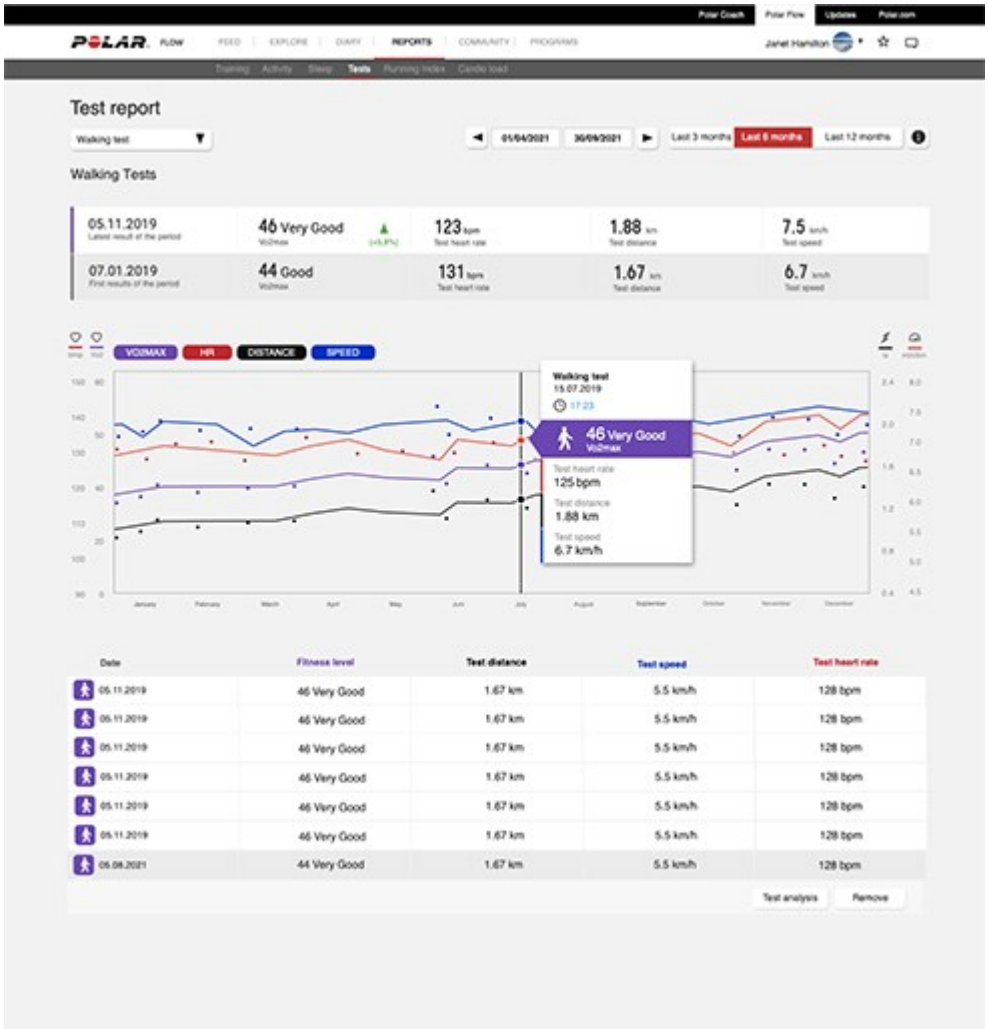
- Povzetek testa prikazuje vašo vrednost VO_{2max}. Rezultat se uvrsti glede na spol in starost, in sicer na lestvici od »zelo nizko« do »elitno«.
- Testna razdalja (razdalja, ki ste jo prehodili med testom)
- Srčni utrip (povprečen srčni utrip zadnjih 5 minut testa)
- Hitrost/tempo med testom (vaša povprečna hitrost/tempo med testom)
- Napotki za naslednjič (s temi napotki, ki so prikazani samo na uti, izboljšate ponovljivost testa)

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

Če želite posodobiti svojo vrednost VO_{2max} na podlagi rezultata testa, morate rezultate sinhronizirati v aplikaciji Flow. Ko boste po sinhronizaciji odprli aplikacijo Flow, se prikaže vprašanje, ali jo želite posodobiti.

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

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



PROGRAM TEKA POLAR

Personaliziran program teka Polar je prilagojen vaši telesni pripravljenosti. Program zagotavlja pravilen trening in prepreči prekomerno vadbo. Gre za inteligenten program, ki se prilagaja vašemu napredku in vam sporoči, kdaj bi bilo dobro, da zmanjšate oziroma povečate količino treninga. Vsak program je prilagojen posameznikovemu tekaškemu dogodku, upošteva vaše osebne značilnosti, preteklo vadbo in čas, ki ga imate na voljo za pripravo. Program je na voljo brezplačno in ga lahko prenesete prek spletne storitve Polar Flow na spletni strani www.polar.com/flow.

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

Za več informacij o Programu teka Polar si oglejte ta poglobljeni priročnik ali pa preberite poglavje kako začeti s programom teka Polar.

Kliknite na eno od spodnjih povezav, da bi si ogledali video:

Za začetek

Uporaba

Ustvari tekaški program Polar

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na spletni strani www.polar.com/flow.
2. V zavihku izberite možnost **Programs** (Programi).
3. Izberite svoj dogodek, poimenujte ga, nastavite datum dogodka in določite, kdaj želite začeti s programom.
4. Odgovorite na vprašanja o ravni telesne aktivnosti.*
5. Izberite, ali želite v svoj program treninga vključiti tudi podporne vaje.
6. Preberite in izpolnite vprašalnik o telesni pripravljenosti.
7. Preglejte program in ga po potrebi prilagodite.
8. Ko končate, izberite možnost **Start programe (Začni program)**.

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

Zaženite tekaški cilj

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

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

1. Zaženite način pred vadbo tako, da pritisnete in zadržite gumb V REDU.
2. Pozvani boste k začetku vadbe, ki ste jo predvideli za ta dan.

3. Pritisnite V REDU za prikaz informacij o cilju.
4. Pritisnite V REDU, da se vrnete v način pred vadbo, in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko ura najde vse signale, pritisnite V REDU. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

Spremljajte svoj napredek

Rezultate vadbe sinhronizirajte z vaše naprave v spletno storitev Flow prek USB-kabla ali aplikacije Flow. V zavihku **Programs** (Programs) sledite svojemu napredku. Tu lahko vidite svoj trenutni program in napredek.

RUNNING INDEX

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

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

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

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

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

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

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

Primerjajte svoj rezultat z rezultati v spodnji tabeli.

Kratkoročna analiza

Moški

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Ženske

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

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

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

Dolgoročna analiza

Posamezne vrednosti za Running Index tvorijo trend, ki predvidi vaš uspeh pri teku na določene razdalje. Poročilo za Running Index je na voljo v spletni storitvi Polar Flow v zavihku **NAPREDEK**. V poročilu si lahko ogledate, kako se je vaša

tekaška zmogljivost izboljšala v daljšem časovnem obdobju. Če se s Polarjevim programom teka pripravljate na tekaški dogodek, lahko spremljate napredek svoje vrednosti za Running Index in si ogledate, kako se vaša tekaška zmogljivost približuje cilju.

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

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

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe vam ponuja povratne informacije v obliki besedilnega sporočila za učinek vsake vadbe, kar vam omogoča, da bolje razumete učinkovitost vaše vadbe. **Povratne informacije si lahko ogledate v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.** Če želite prejeti povratne informacije, morate trenirati vsaj 10 minut v območjih srčnega utripa.

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

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

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

PAMETNE KALORIJE

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

- Telesna teža, višina, starost, spol
- Osebni maksimalni srčni utrip (Maks.$_{srčni\ utrip}$)
- Intenzivnost vašega treninga ali aktivnosti
- Osebni maksimalni sprejem kisika ($VO2_{max}$)

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

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

NEPREKINJENO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

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

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro

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

Ta funkcija je privzeto izklopljena. Če je funkcija neprekinjenega merjenja srčnega utripa v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Če želite, da baterija porabi manj energije in kljub temu uporabljati funkcijo Nightly Recharge, nastavite spremljanje srčnega utripa, da bo vklopljeno samo ponoči.

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR IN NAVZDOL pomaknite do prikaza ure s srčnim utripom. Pritisnite V REDU, da odprete podroben prikaz.

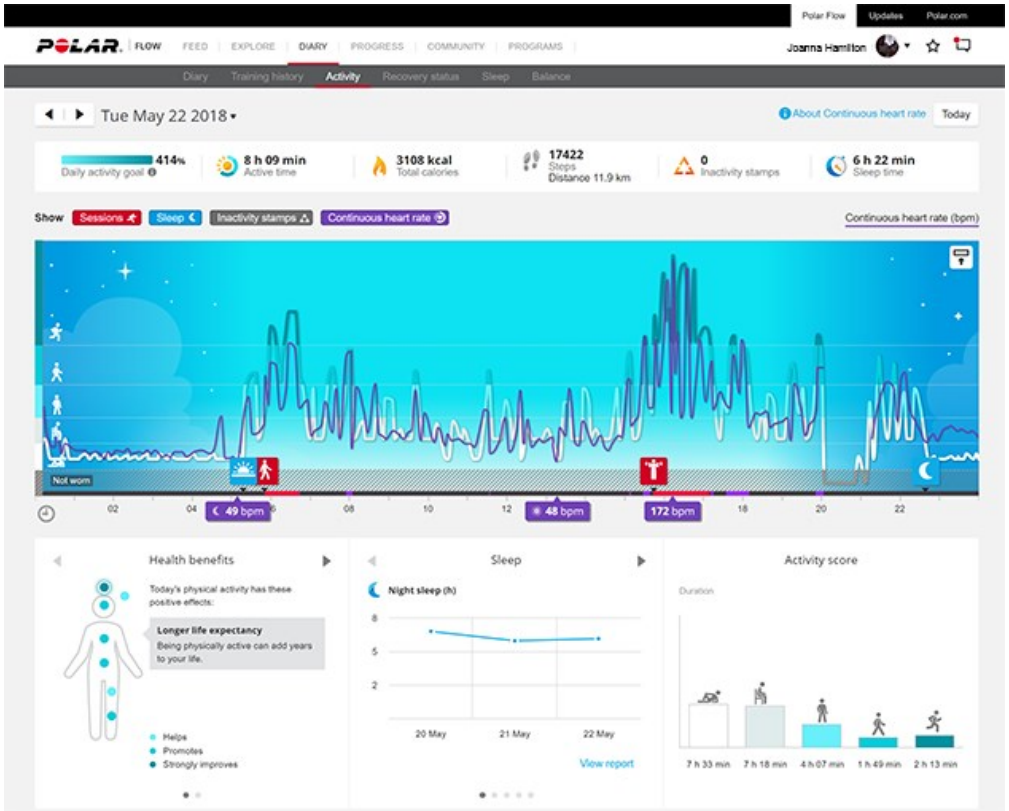
Ko je funkcija vklopljena, ura neprekinjeno meri vaš srčni utrip in ga prikazuje na prikazu ure za srčni utrip. V razdelku s podrobnostmi lahko preverite najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja vrednost srčnega utripa prejšnje noči.

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

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

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

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



SLEDENJE AKTIVNOSTI 24/7

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

Cilj aktivnosti

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

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

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

Podatki o aktivnosti v vaši uri

V časovnem prikazu se z gumboma GOR IN DOL pomaknite do prikaza aktivnosti.

Krog okoli prikaza in odstotek pod navedbo časa kažeta vaš napredek k dnevnemu cilju aktivnosti. Ko ste aktivni, se krog napolni s svetlo modro barvo.

Poleg tega si lahko ogledate naslednje podrobnosti skupne dnevne aktivnosti:

- Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.
- Aktivni čas vam pokaže skupni čas gibanja telesa, ki je dobro za vaše telo in zdravje.
- Kalorije, porabljene z vadbo, aktivnost in BMR (osnovno hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, potrebna za vzdrževanje življenja).

Alarm o neaktivnosti

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

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

Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow

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

Več informacij o funkciji Sledenje aktivnosti 24/7 najdete v tem poglobljenem priročniku.

ACTIVITY GUIDE (VODNIK PO DEJAVNOSTI)

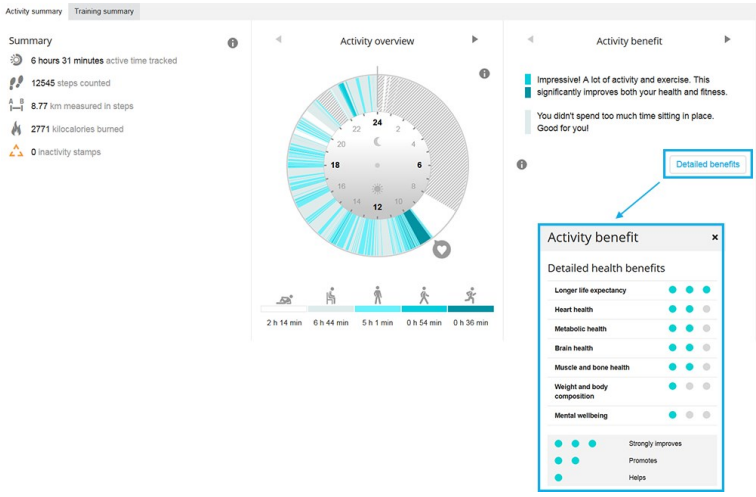
Funkcija Vodnik po dejavnosti pokaže, koliko ste že bili dejavni čez dan in koliko še morate dejavni, da dosežete priporočeno dnevno dejavnost. Svoj napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti lahko spremljate prek ure, aplikacije ali spletne storitve Polar Flow.

Za več informacij glejte poglavje Sledenje aktivnosti 24/7.

ACTIVITY BENEFIT (PREDNOSTI AKTIVNOSTI)

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

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



Za več informacij glejte poglavje Sledenje aktivnosti 24/7.

MERJENJE REGENERACIJE Z NIGHTLY RECHARGE™

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

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

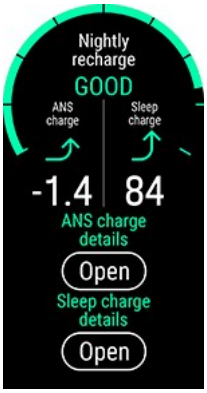
Kako začnem uporabljati funkcijo Nightly Recharge?

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

Status Nightly Recharge v uri

Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na prikazu ure Nightly Recharge prikaže napis **Ste že budni?** Pritisnite gumb V REDU, da uri sporočite, da ste budni. Pritisnite V REDU, da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega statusa za Nightly Recharge. Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Pri izračunu vašega statusa Nightly Recharge bodo upoštevani rezultati za **status AŽS** in **status spanca**. Za status Nightly Recharge se uporablja naslednja lestvica: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR IN NAVZDOL pomaknite do prikaza ure Nightly Recharge. Pritisnite V REDU, da odprete podroben prikaz za Nightly Recharge.

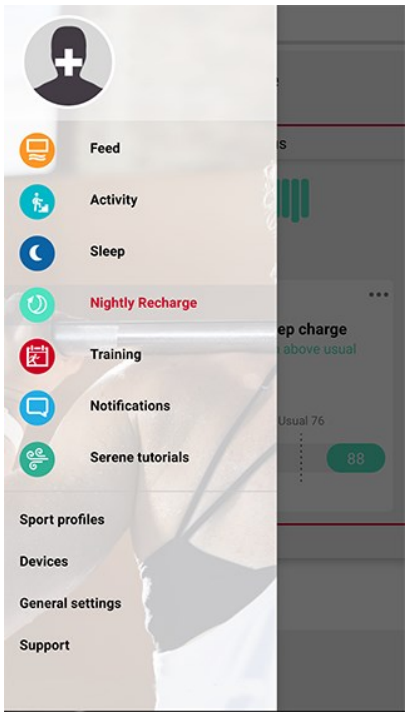


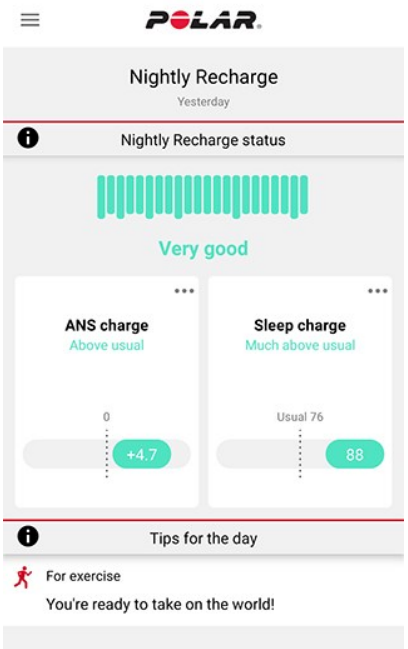
Pomaknite se do **Podrobnosti statusa AŽS**/**Podrobnosti statusa spanca**, da prikažete podrobnejše informacije o **statusu AŽS** in **statusu spanca**.

1. **Graf statusa Nightly Recharge**
2. Lestvica **statusa Nightly Recharge**: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.
3. **Graf statusa AŽS**
4. **Status AŽS** Lestvica od –10 do +10. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič.
5. Lestvica **statusa AŽS**: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
6. **Srčni utrip, bpm (povprečje 4 ur)**
7. **Interval med utripoma, ms (povprečje 4 ur)**
8. **Variabilnost srčnega utripa, ms (povprečje 4 ur)**
9. **Hitrost dihanja, vd./min (povprečje 4 ur)**
10. **Graf rezultata spanca**
11. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo predstavlja povzetek vašega časa spanja in kakovosti spanja.
12. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravnjo. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
13. **Podatki o spancu.** Za več informacij glejte razdelek "Podatki o spanju v uri" on page 71.

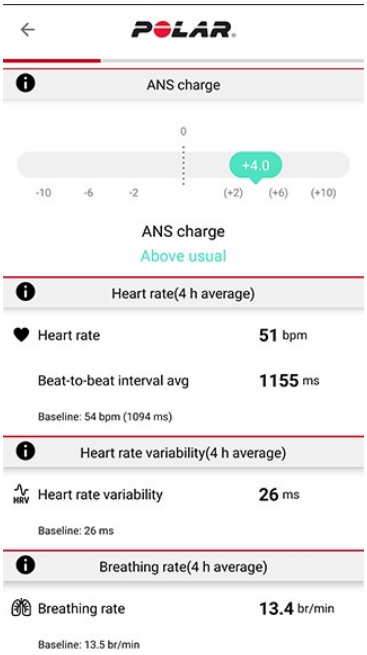
Funkcija Nightly Recharge v aplikaciji Flow

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





Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow



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

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

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

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

Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow

Za informacije o statusu spanca v aplikaciji Polar Flow glejte razdelek "Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow" on page 72.

Prilagojeni nasveti v aplikaciji Flow

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

Za vadbo

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

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

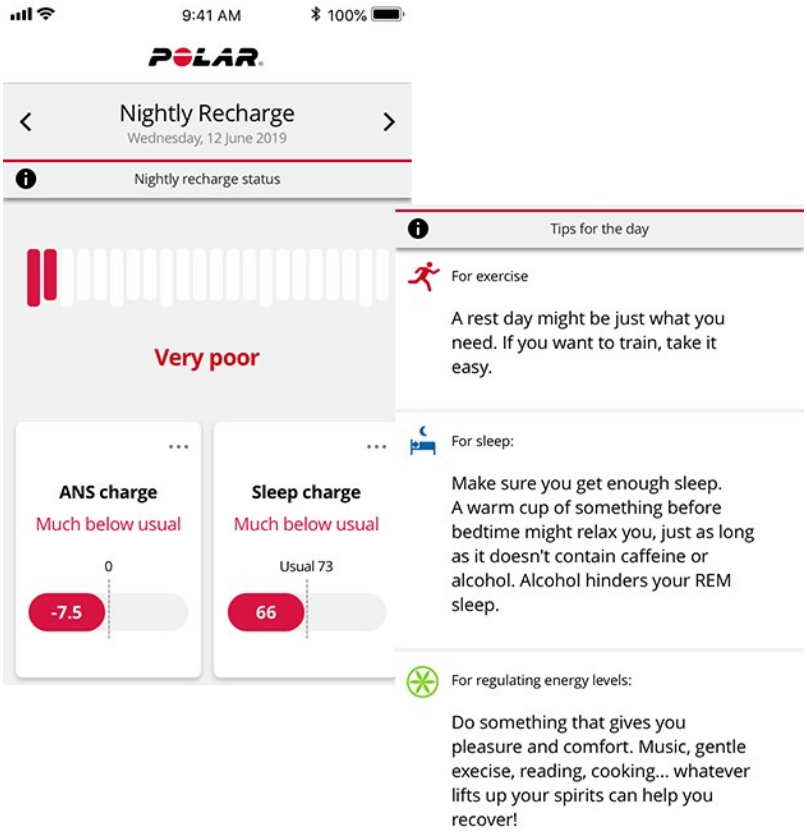
Za spanec

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

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

Za uravnavanje energije

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



Za več informacij o funkciji Nightly Recharge glejte ta podrobno razdelani priročnik.

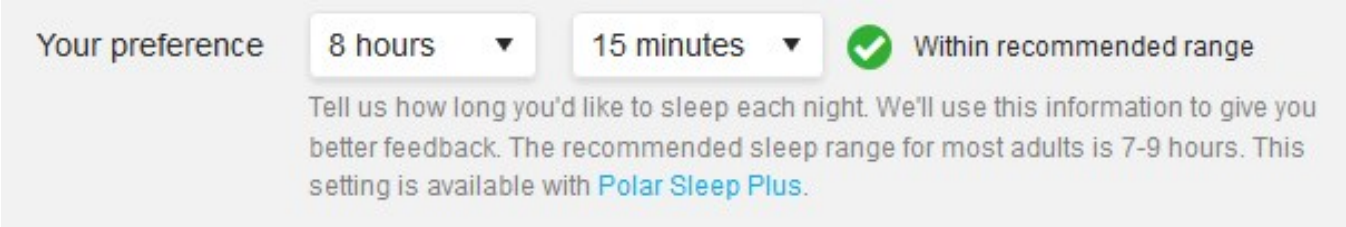
SLEDENJE SPANJA SLEEP PLUS STAGES™

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

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

Kako začeti uporabljati sledenje spanja Polar Sleep Plus Stages™?

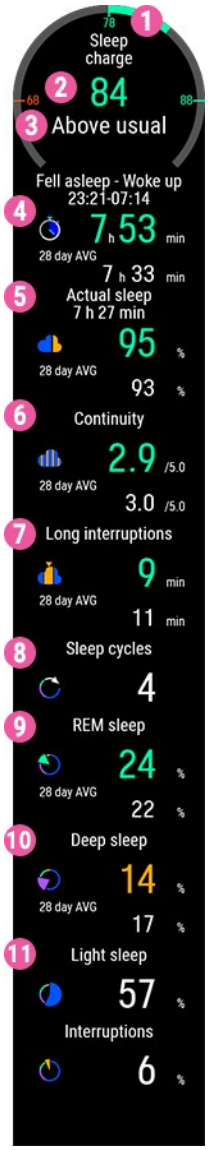
1. Najprej morate v aplikaciji Polar Flow ali uri **nastaviti želeni čas spanja**. V aplikaciji Polar Flow pritisnite svoj profil in izberite **Želeni čas spanja**. Izberite želeni čas in pritisnite **Končano**. Lahko pa se prijavite v račun Flow ali na flow.polar.com ustvarite novega; nato izberite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

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

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

Podatki o spanju v uri



Ko se zbudite, si lahko podatke o spanju ogledate na prikazu ure Nightly Recharge. Pritisnite gumb V REDU, da odprete podrobnosti o statusu Nightly Recharge, nato pa se z gumbom NAVZDOL pomaknite do možnosti **Podrobnosti o statusu spanca**. Pritisnite V REDU, da odprete podrobnosti.

Sledenje spanja lahko ustavite tudi ročno. Ko ura zazna vsaj štiri ure spanja, se na prikazu ure Nightly Recharge prikaže napis **Ste že budni?** Pritisnite gumb V REDU, da uri sporočite, da ste budni. Pritisnite V REDU, da potrdite, in ura v hipu prikaže povzetek vašega spanca.

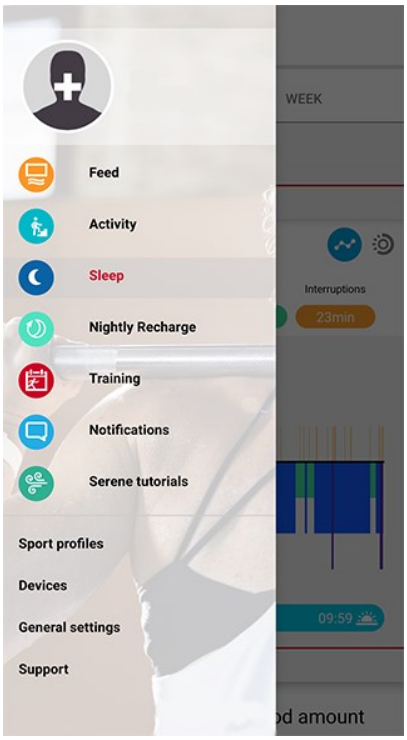
Podrobnosti spanja vsebujejo naslednje informacije:

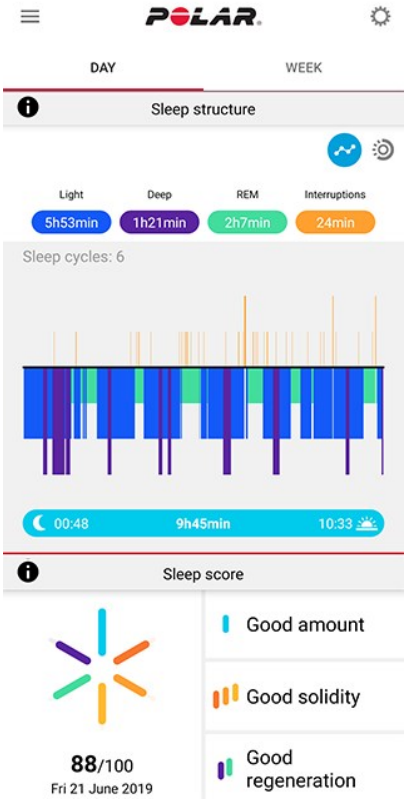
1. **Graf za status rezultata spanca**
2. **Rezultat spanca (1–100)** Rezultat, ki z eno vrednostjo povzame vaš čas spanja in kakovost spanja.
3. **Status spanca** = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravnjo. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad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

Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow

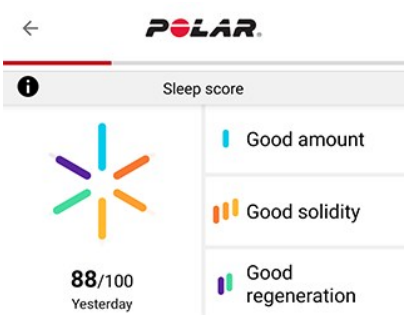
Vaš spanec je povsem individualen – zato nima smisla, da statistiko svojega spanca primerjate s statistiko drugih, temveč dolgoročno spremljajte svoje vzorce spanja in pridobite popoln vpogled v svoj spanec. Ko se zbudite, svojo uro sinhronizirajte z aplikacijo Flow in si v aplikaciji Polar Flow oglejte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

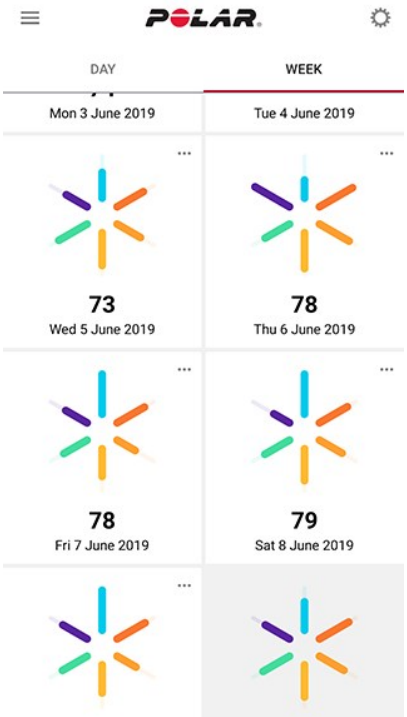
V meniju aplikacije Flow izberite **Spanec** in si oglejte svoje podatke o spancu. V pogledu Struktura spanca si lahko ogledate, kako je vaš spanec prehajal skozi različne faze (lahek spanec, globok spanec in REM-spanec) in morebitne prekinitve spanca. Običajni spalni cikli prehajajo od lahkega do globokega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



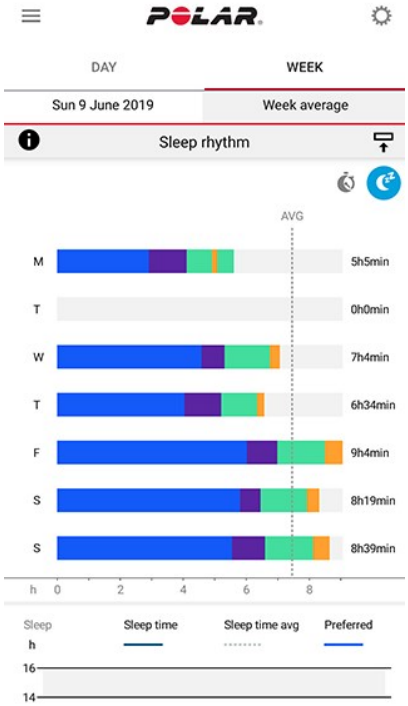


Šest komponent rezultata spanca je združenih v tri kategorije: količina (čas spanja), trdnost (daljše prekinitve, neprekinjenost in dejansko spanje) in regeneracija (REM-spanec in globok spanec). Vsak stolpec na grafu predstavlja rezultat za posamezno kategorijo. Rezultat spanca predstavlja povprečno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





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



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

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

Za več informacij o funkciji Polar Sleep Plus Stages si glejte ta podrobno razdelani priročnik.

SLEEPWISE™

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

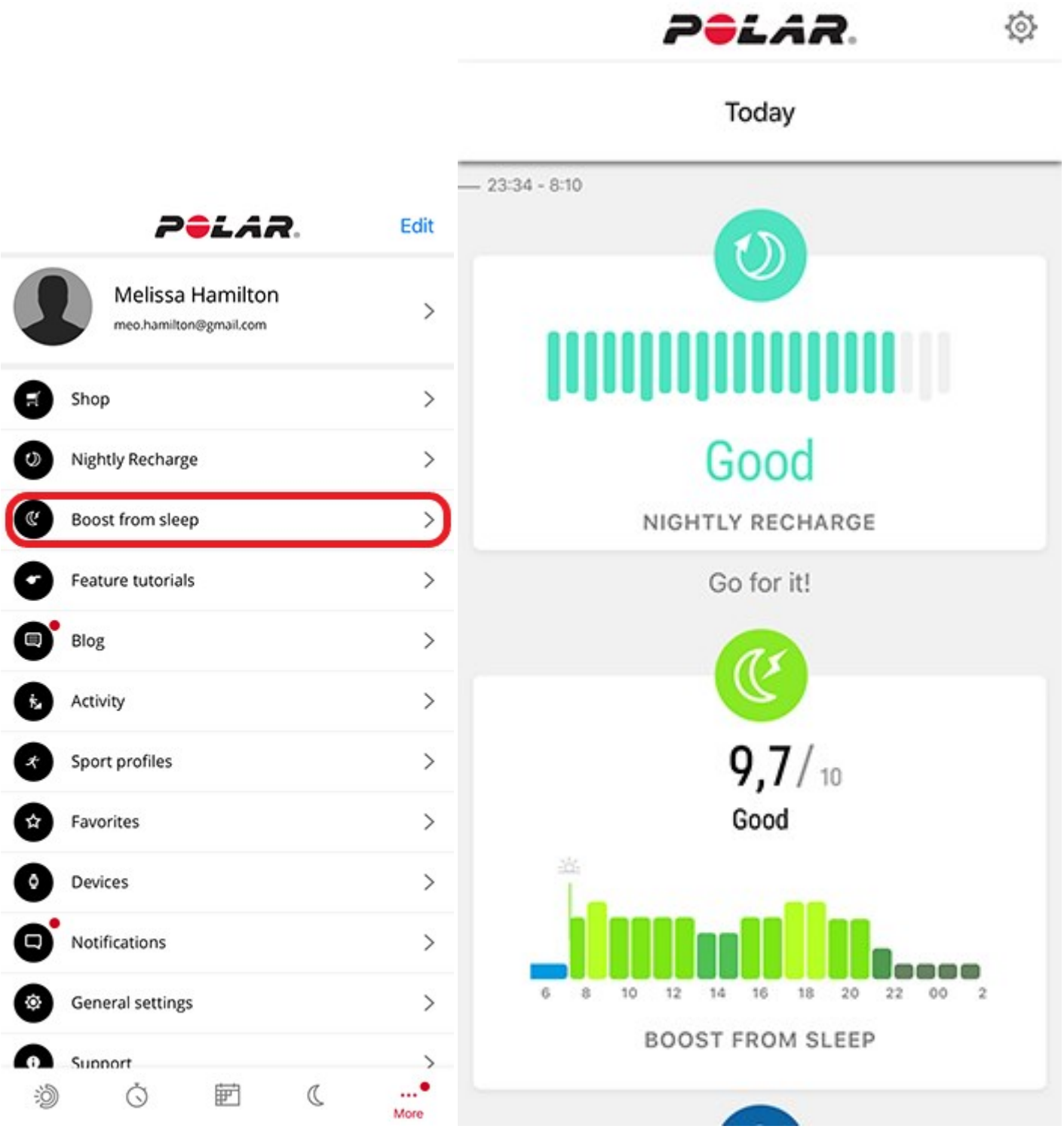
Poskrbite, da se bo vaša nastavitev za **želeni čas spanja** ujemala z dejansko potrebo po spanju, da boste prejemali sebi prilagojene povratne informacije.

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

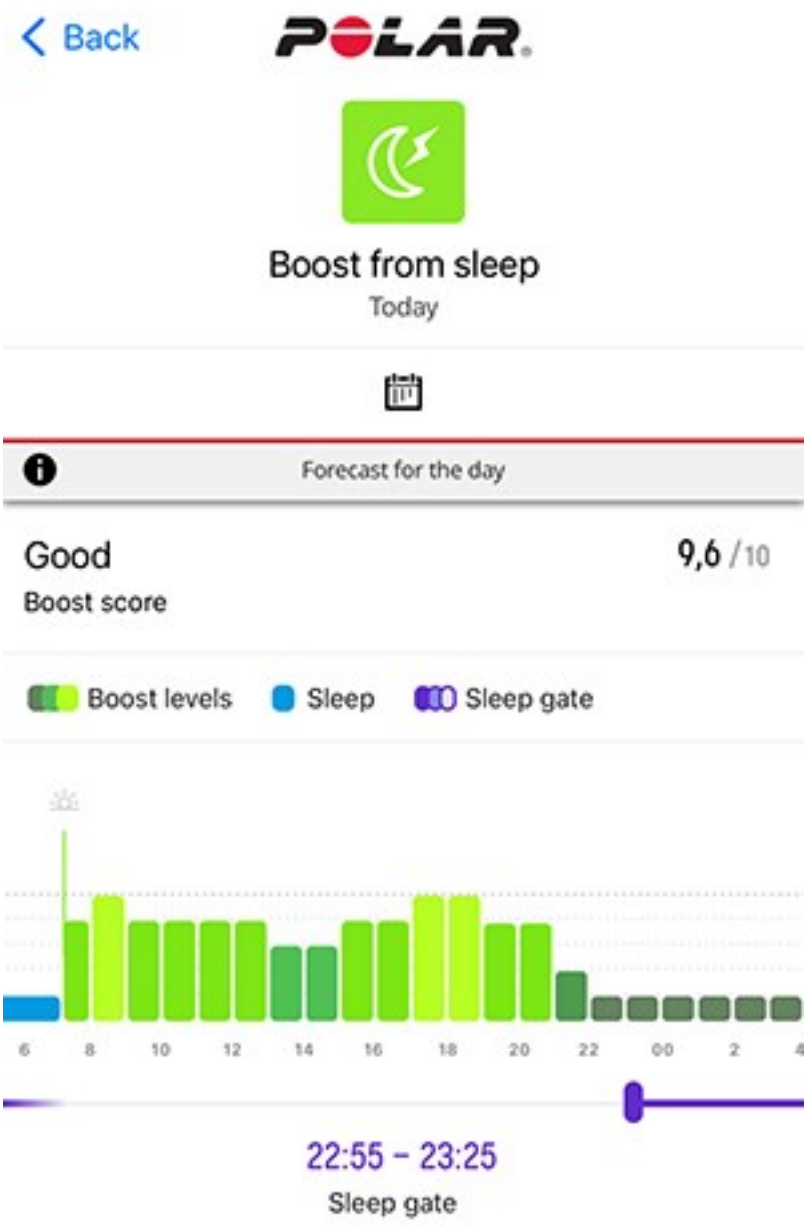
Dnevna energija po spanju

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

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



Odpre se vpogled **Energija po spanju**:



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

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

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

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

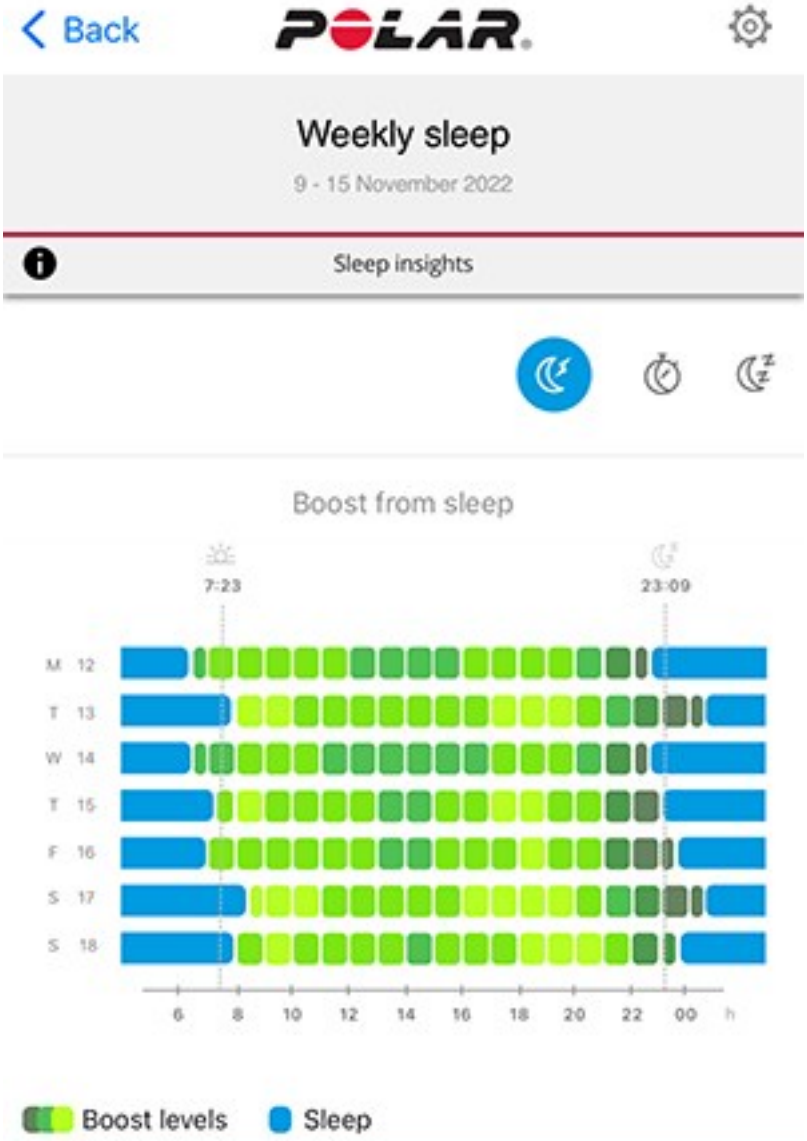
Ravni energije

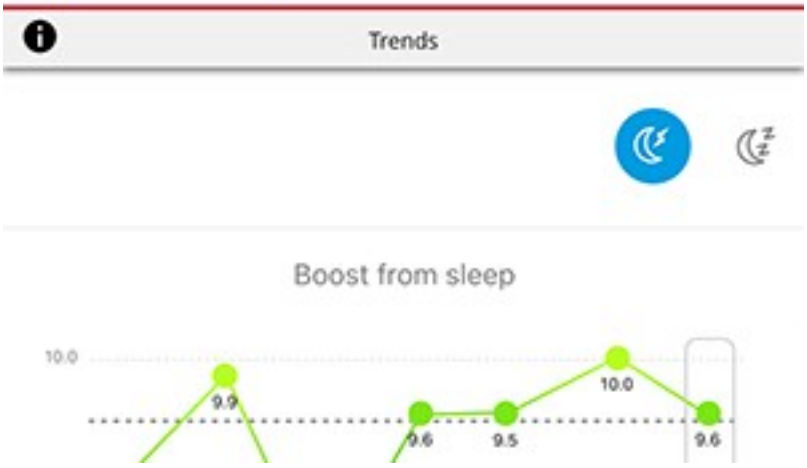
Upoštevajte, da naša napoved temelji zgolj na spancu. Nanjo ne vplivajo druge stvari, ki jih počnete oziroma ne počnete čez dan. Povedano drugače, graf ne odraža skodelic kave, ki jih utegnete popiti, hladnih prh ali hitrih sprehodov. Notranja motivacija ima prav tako vlogo pri tem, kako zbrane se počutite.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

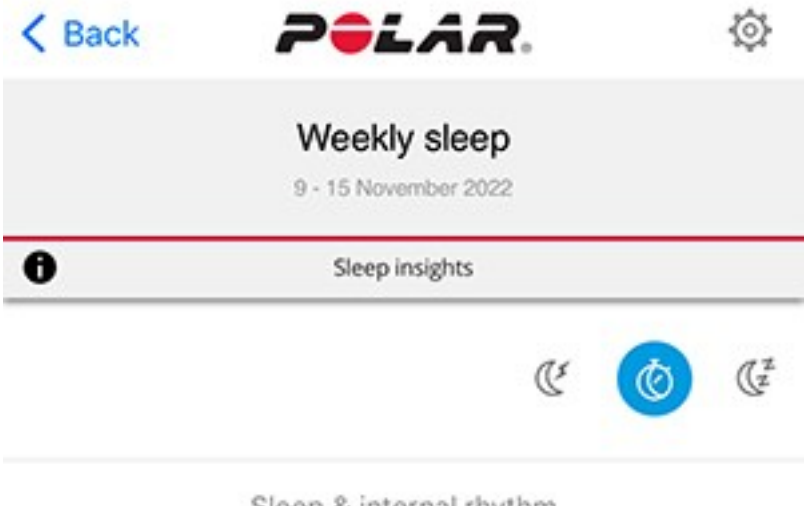
Prag spanja določa, kdaj je vaše telo pripravljeno na spanje. Vendar vaš notranji ritem in vaša vsakdanja opravila morda ne bodo vedno usklajeni. Zato prag spanja morda ne predstavlja vedno vašega dejanskega idealnega časa za spanje. To se lahko zgodi, ko se npr. vrnete na delo po dolgem premoru, denimo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

Spanec čez teden

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


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

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

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

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

Prepoznavnost praga spanja

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

Notranji ritem

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

Številni ljudje, ki delajo po uradnih urah, so običajno dolgo pokonci, med konci tedna pa spijo dlje. Tako se njihov prag spanja sčasoma premakne in zavleče pozno v večer tudi ob nedeljah. To je zelo tipičen primer »družbenega jet laga«, ko lahko ljudje, ki v nedeljo zvečer težko zaspijo, nov delovni teden začnejo nenaspani. Nedeljski nespečnosti in nenaspanim ponedeljkom se lahko izognemo tako, da vsak dan odhajamo v posteljo in vstajamo ob enaki uri. Če se vam kljub temu zgodi, da ste bili dolgo pokonci, ta primanjkljaj raje nadomestite s popoldanskim dremežem, kakor da zjutraj spite dlje.

Znanstvena podlaga

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

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

VODENE DIHALNE VAJE SERENE™

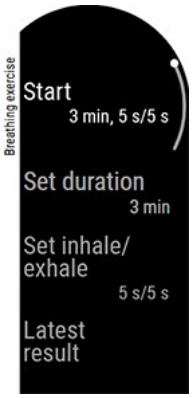
Serene™ **je vodena dihalna vaja**, ki vam pomaga, da sprostite telo in um ter obvladate stres. Serene vas vodi skozi vaje dihanja v počasnem in enakomernem ritmu, ki znaša **šest vdihov na minuto**, kar je optimalna hitrost dihanja za **blaženje stresa**. Če dihate počasi, se vaš srčni utrip sinhronizira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

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

Dihalna vaja Serene v uri

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

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



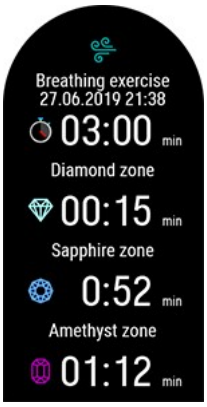
Poskrbite, da bo vaše telo v takem položaju, da bodo med dihalno vajo vaše roke vseskozi sproščene, dlani pa nepremične. Tako se boste lahko ustrezno sprostili in uri Polar omogočili, da natančno meri učinke vadbe.

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

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

Rezultat dihalne vaje

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



Za več informacij o vodeni dihalni vaji Serene™ si oglejte ta podrobno razdelani priročnik.

FITNES-TEST Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

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

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

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

Za zagotavljanje zanesljivosti rezultatov testiranja upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

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

Pred testom

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

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

Opravljanje testa

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

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

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

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

Rezultati testa

Ko se test konča, vas ura na to opozori tako, da se zatrese ter prikaže opis vaših rezultatov fitnes-testa in ocenjeno vrednost za VO_{2max}.

Nato se prikaže **Želite posodobiti $VO2_{2max}$ v fizičnih nastavitvah?**

- Pritisnite gumb V REDU, da shranite vrednost v **fizične nastavitve**.
- Pritisnite gumb NAZAJ, da prekličete, ampak samo, če ste si zapomnili svojo nedavno izmerjeno vrednost za VO_{2max} in če se ta od dobljenega rezultata razlikuje za več kot en razred ravni fizične pripravljenosti.

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

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

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

Razredi ravni fizične pripravljenosti

Moški

Starost/leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Vrhunsko
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Ženske

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

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

VO_{2max}

Obstaja jasna povezava med maksimalno porabo kisika ($VO2_{max}$) telesa in kardiorespiratornimi zmogljivostmi, ker je oskrba tkiv s kisikom odvisna od delovanja pljuč in srca. $VO2_{max}$ (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. $VO2_{max}$ se lahko meri ali oceni s fitnes-testi (npr. maksimalni testi vadbe, submaksimalni testi vadbe, Polarjev fitnes-test). $VO2_{max}$ je dober pokazatelj kardiorespiratorne zmogljivosti in dobro napoveduje zmogljivost pri vzdržljivostnih dogodkih, kot so tek na razdalje, kolesarjenje, tek na smučeh in plavanje.

$VO2_{max}$ je lahko izražen v mililitrih na minuto (ml/min = ml ■ min-1), ali pa se ta vrednost deli s posameznikovo telesno težo v kilogramih (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

DNEVNI VODNIK ZA TRENING FITSPARK™

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

Vadbe FitSpark so Polarjevi že vnaprej pripravljeni cilji treninga. Vadbe imajo postopna in sprotna navodila za izvajanje vaj, ki vam pomagajo, da varno vadite in pri tem uporabljate pravilno tehniko. Vse vadbe so časovno omejene in prilagojene vaši trenutni ravni fizične pripravljenosti, zato so primerne za vsakogar, ne glede na raven fizične pripravljenosti. Predlogi za vadbo FitSpark se posodobijo po vsaki vadbi (vključno z vadbami, opravljenimi brez funkcije FitSpark), ob polnoči in ko se zbudite. Funkcija FitSpark poskrbi za vsestranski trening z različnimi vrstami dnevnih vadb, ki so vam na voljo.

Kako se določi vaša raven fizične pripravljenosti?

Raven fizične pripravljenosti se določi za vsako predlagano vadbo, podlaga zanjo pa so:

- zgodovina treningov (tedensko povprečno doseganje območij srčnega utripa za preteklih 28 dni),
- VO2max (na podlagi fitnes-testa v uri),
- športno ozadje.

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

Boljša kot je vaša raven fizične pripravljenosti, dalj časa trajajo cilji treninga. Najzahtevnejših cilji za trening moči niso na voljo za nižje ravni fizične pripravljenosti.

Katere vrste vaj so vključene v kategorije vadb?

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

Vadbe za moč so krožni tipi vadb, ki jih sestavljajo vaje za trening moči z vodenjem na podlagi časa. Vadbe z lastno težo lahko izvajate z lastnim telesom in ne potrebujete dodatnih uteži. Pri krožni vadbi potrebujete disk utež, okroglo utež z ročajem ali ročke.

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

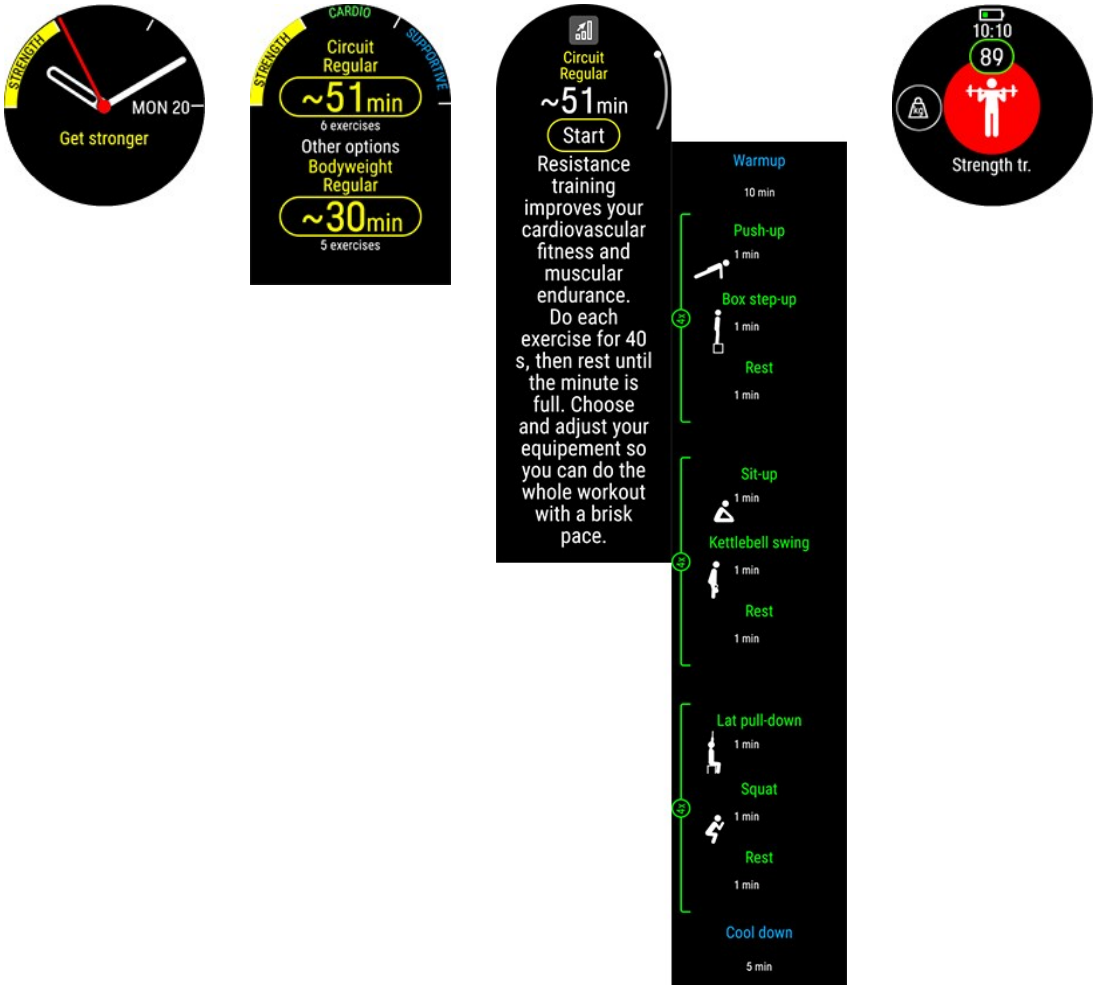
FitSpark v uri

V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknite do prikaza ure **FitSpark**.

Prikaz ure **Fitspark** ima naslednje poglede za različne kategorije vadbe:

PROGRAMIRAJTE PRIKAZ URE: Če imate v aplikaciji Polar Flow aktiviran program teka, bodo predlogi FitSpark temeljili na ciljih programa teka.

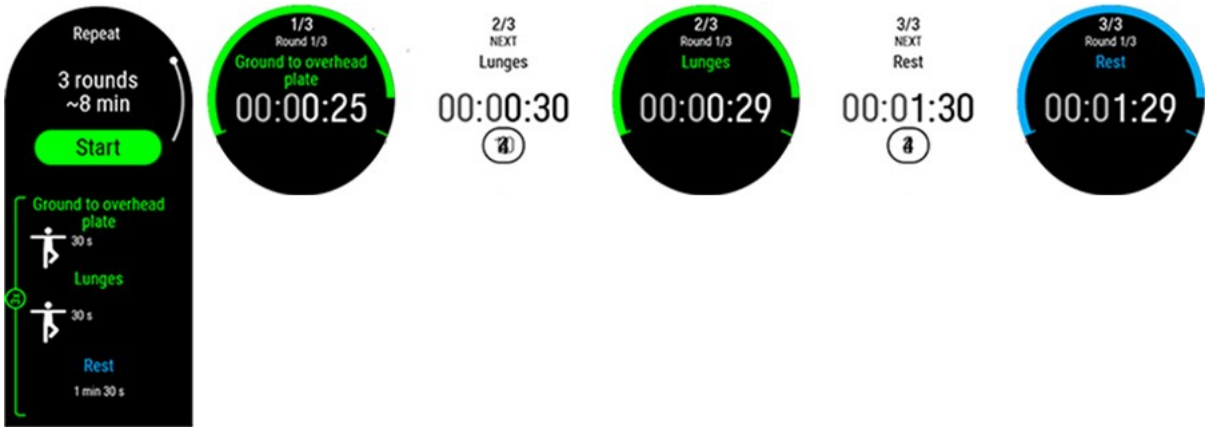
V prikazu ure **Fitspark** pritisnite V REDU, da prikažete predloge vadbe. Najprej se prikaže najbolj primerna vadba za vas na podlagi vaše zgodovine treningov in ravni fizične pripravljenosti. Pomaknite se navzdol, da si ogledate preostale predloge vadbe. Pritisnite V REDU, da izberete predlog vadbe in prikažete podrobno razčlenitev vadbe. Pomaknite se navzdol, da prikažete vaje, ki so vključene v vadbo (vadbe za moč in podporne vaje), in izberite posamezno vajo, da prikažete podrobna navodila za izvajanje vaje. Pomaknite se do možnosti **Začni** in pritisnite V REDU, da izberete cilj treninga, nato pa izberite športni profil, da aktivirate cilj treninga.



Med treningom

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

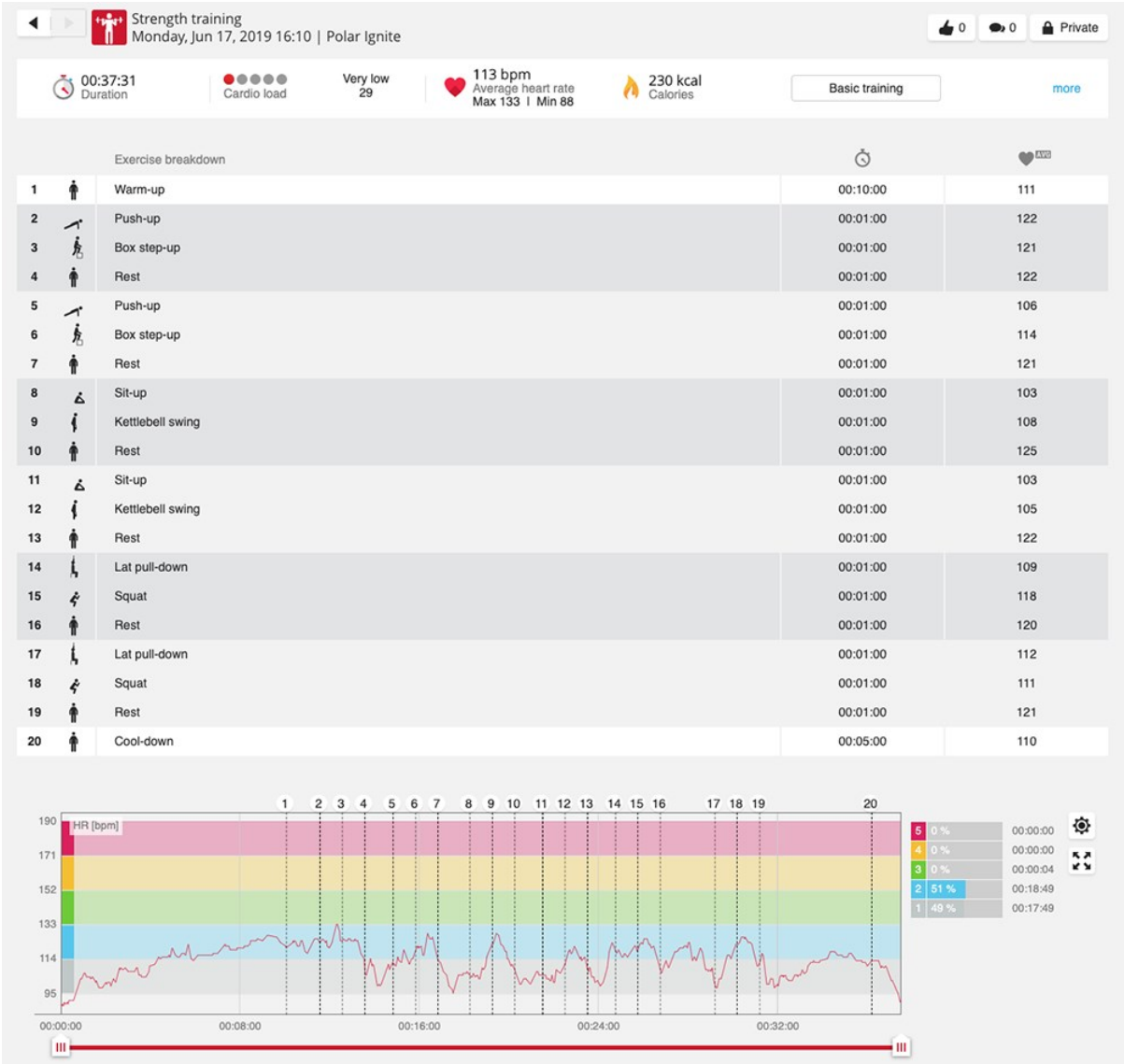
Trening za moč in podporne vaje temeljijo na že pripravljenih načrtih vadbe z animacijami vaj in postopnimi ter sprotnimi navodili. Vse vadbe imajo časovnike in jih spremlja tresenje, ki vas opozori, ko morate začeti z naslednjo fazo. Vsako vajo izvajajte 40 sekund, nato počivajte do skupno ene minute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



Rezultati treninga v uri in aplikaciji Polar Flow

V uro boste prejeli povzetek vadbe takoj, ko prenehate s posamezno vadbo. V aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo. Za cilje kardio treninga boste prejeli osnovne rezultate treninga, ki prikazujejo

faze vadbe in podatke o srčnem utripu. Za cilje treninga moči in podpornih vaj boste prejeli podrobne rezultate treninga, ki vključujejo vaš povprečni srčni utrip in čas izvajanja posamezne vaje. Prikazani so kot seznam, vsaka vaja pa je ponazorjena tudi na krivulji srčnega utripa.



Trening lahko spremljajo določena tveganja. Pred začetkom rednega programa treningov preberite navodila za zmanjševanje tveganj med vadbo.

GPS-SATELITI

Ura ima vgrajen GPS (GNSS), ki omogoča meritve hitrosti, tempa, razdalje in nadmorske višine za različne športe na prostem in po vadbi prikazuje vašo pot na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow.

Spremenite lahko satelitski navigacijski sistem, ki ga ura uporablja poleg GPS. Nastavitev najdete v svoji uri v **Splošne nastavitve** > **GPS-sateliti**.Izberete lahko **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** ali **GPS + QZSS**.Privzeta nastavitev je **GPS + GLONASS**.S temi možnostmi lahko preizkusite različne satelitske navigacijske sisteme in tako preverite, ali vam prinašajo boljše rezultate na območjih, ki jih pokrivajo.

GPS + GLONASS GLONASS je ruski globalni satelitski navigacijski sistem. Nastavljen je privzeto, saj se lahko pohvali z najboljšo vidnostjo in zanesljivostjo globalnega satelitskega sistema med vsemi tremi, pa tudi sicer priporočamo njegovo uporabo.

GPS + Galileo Galileo je globalni navigacijski satelitski sistem, ki ga je ustvarila Evropska unija.

GPS + QZSS QZSS je regionalni sistem prenosa časovnih signalov s štirimi sateliti in satelitski sistem za izboljšanje delovanja sistema GPS v Aziji in Oceaniji, zlasti pa na Japonskem.

GPS ASISTENCA

Ura uporablja tehnologijo GPS asistenca (A-GPS), da hitro najde povezavo s satelitom. Podatki A-GPS vaši uri sporočajo predvidene položaje satelitov GPS. Tako ura pridobi informacije o tem, kje mora iskati satelite, in hitreje določi vašo začetno lokacijo.

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

Datum izteka veljavnosti A-GPS

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

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

Če je veljavnost datoteke s podatki A-GPS potekla, bo pridobivanje trenutnega položaja morda trajalo dlje časa.

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

NAZAJ NA ZAČETEK

Ta funkcija omogoča, da se vrnete na začetek svoje vadbe.

Za uporabo funkcije Nazaj na začetek za eno vadbo:

1. V načinu pred vadbo pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni.
2. Na seznamu izberite **Nazaj na začetek** in **Vklopljeno**.

Funkcijo Nazaj na začetek lahko nastavite tudi med vadbo, tako da vadbo začasno prekinete in odprete hitri meni s pritiskom na gumb LUČKA, poiščete funkcijo **Nazaj na začetek** in izberete **Vklopljeno**.

Če vpogled v trening Nazaj na začetek dodate športnemu profilu v Polar Flow, je vedno vklopljen za ta športni profil in ga ni treba vklopiti za vsako vadbo.

Za vrnitev na začetno točko:

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

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

ŽELENA HITROST

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

Želeno hitrost lahko nastavite v uri ali v spletni storitvi Flow oziroma aplikaciji, ki jo nato sinhronizirate z uro.

Če ste nastavili želeno hitrost za posamezni dan, vam ura predlaga, da jo aktivirate, ko vstopite v način pred vadbo.

Nastavite ciljno želeno hitrost v uri

Ciljno želeno hitrost lahko nastavite v hitrem meniju načina pred vadbo.

1. Aktivirajte način pred vadbo, tako da v časovnem pogledu pritisnete in zadržite gumb V REDU ali da pritisnete gumb NAZAJ, da prikažete glavni meni, nato pa izberite možnost **Začni trening**.
2. V načinu pred vadbo pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni.
3. Izberite možnost **Želena hitrost** s seznama ter nastavite razdaljo in trajanje. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite. Ura prikaže tempo/hitrost, ki sta potrebna, če želite doseči želeni čas. Nato se ura povrne v način pred vadbo, tako da lahko začnete z vadbo.

SEGMENTI STRAVA LIVE

Segmenti Strava so predhodno določeni odseki ceste ali poti, na katerih se lahko športniki pomerijo v kolesarstvu ali teku. Segmenti so določeni na spletnem mestu Strava.com in jih lahko ustvarijo vsi uporabniki storitve Strava. Segmente lahko uporabite za primerjavo lastnih časov ali za primerjavo s časi drugih uporabnikov storitve Strava, ki so prav tako opravili določen segment. Za vsak segment je na voljo javno dostopna lestvica najboljših (KOM/QOM), ki so dosegli najboljši čas na določenem segmentu.

Da bi lahko uporabljali funkcijo Strava Live Segments na svoji uri Polar Pacer, morate imeti paket Strava Summit Analysis. Potem ko boste aktivirali Strava Live Segments in izvozili segmente v svoj račun Flow ter jih sinhronizirali z uro Pacer, vas bo ura vsakič, ko se boste približevali kateremukoli izmed vaših najljubših segmentov Strava, o tem obvestila.

V uri se bodo med izvajanjem segmenta sproti izpisovali podatki o vaši učinkovitosti skupaj s podatki, ali ste pred svojim osebnim najboljšim časom segmenta ali za njim zaostajate. Po koncu segmenta se rezultati takoj izračunajo in prikažejo v uri, vendar pa morate za ogled končnih rezultatov obiskati spletno mesto Strava.com.

POVEŽITE SVOJA RAČUNA STRAVA IN POLAR FLOW

Svoja računa Strava in Polar Flow lahko povežete v spletni storitvi Polar Flow ALI aplikaciji Polar Flow.

V spletni storitvi Polar Flow izberite **Nastavitve > Partnerji > Strava > Poveži**.

ali

V aplikaciji Polar Flow izberite **Splošne nastavitve > Poveži > Strava** (premaknite gumb, da povežete).

UVOZITE SEGMENTE STRAVA V RAČUN POLAR FLOW

1. V svojem računu Strava izberite segmente, ki jih želite uvoziti v priljubljene elemente Polar Flow Favorites/Pacer Pro. To storite tako, da označite ikono zvezde ob imenu segmenta.
2. Nato v spletni storitvi Polar Flow na strani Priljubljene izberite gumb Posodobi segmente Strava Live, da uvozite označene segmente Strava Live v svoj račun Polar Flow.
3. Ura Pacer omogoča naenkrat največ 100 priljubljenih elementov. Izberite segmente, ki jih želite prenesti v uro Pacer Pro, tako da kliknete izbirna polja na levi strani seznama segmentov Strava Live in jih nato premaknete na seznam za sinhronizacijo za uro Pacer Pro na desni. Vrstni red priljubljenih elementov v uri Pacer lahko spreminjate, tako da jih povlečete in spustite.
4. Sinhronizirajte uro Pacer in shranite spremembe.

Za več informacij o upravljanju priljubljenih elementov v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow glejte razdelek Upravljanje priljubljenih elementov in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow.

Več o segmentih Strava lahko izveste na strani za podporo Strava.

ZAČNITE VADBO S SEGMENTI STRAVA LIVE

Za segmente Strava Live potrebujete GPS. Prepričajte se, da imate vklopljen GPS v športnih profilih teka in kolesarjenja, ki jih želite uporabiti.

Ko pričnete s kolesarsko ali tekaško vadbo, se segmenti Strava v bližini (pri kolesarjenju 50 kilometrov ali manj, pri teku pa 10 kilometrov ali manj) sinhronizirajo z vašo uro in so prikazani v vpogledu v trening segmentov Strava. Med vadbami se z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL pomaknite do prikaza Segmenti Strava.

Ko se približate segmentu (pri kolesarjenju na 200 metrov ali manj oz. pri teku na 100 metrov ali manj), se v uri prikažeta opozorilo ter razdalja, ki se bo do zaključka segmenta zmanjševala. Segment lahko prekličete tako, da v uri pritisnete gumb za nazaj.

Prejeli boste še eno opozorilo, ko boste dosegli začetno točko segmenta. Beleženje segmenta se prične samodejno, pri čemer se tako ime segmenta in vaš najboljši zabeležen čas segmenta prikažeta v uri.

Zaslon prikaže, ali zaostajate za svojim najboljšim osebnim dosežkom (oz. KOM/QOM, če segment izvajate prvič), kot tudi hitrost/tempo in razdaljo, ki je še pred vami.

Potem ko zaključite ta segment, ura prikaže vaš čas in razliko do najboljšega osebnega dosežka. Simbol PR se prikaže, ko/če postavite svoj nov najboljši osebni dosežek.

OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

Razpon od 50 do 100 % vašega maks. srčnega utripa se deli na pet območij srčnega utripa. Če srčni utrip ohranite v določenem območju srčnega utripa, lahko enostavno nadzorujete intenzivnost svoje vadbe. Vsako območje srčnega utripa prinaša določene koristi in poznavanje teh vam bo omogočilo, da boste dosegli želene rezultate vadbe.

Več informacij o območjih srčnega utripa najdete tu: Kaj so območja srčnega utripa?

OBMOČJA HITROSTI

Z območji hitrosti/tempa lahko enostavno spremljate hitrost in tempo med vadbo in ju prilagodite, da dosežete želeni učinek treninga. Z območji lahko uravnavate učinkovitost treninga in poskrbite za različne stopnje intenzivnosti, kar zagotavlja optimalne rezultate treninga.

NASTAVITVE OBMOČIJ HITROSTI

Nastavitve območja hitrosti lahko prilagodite v spletni storitvi Flow. Na voljo je pet različnih območij in omejitev območij, ki jih lahko ročno nastavite oziroma uporabite privzete nastavitve. Območja se razlikujejo po športih, zato lahko izberete tisto, ki najbolj ustreza vašemu športu. Območja so na voljo za tekaške športe (in ekipne športe, ki vključujejo tek), kolesarjenje in tudi veslanje ter vožnjo s kanujem.

Privzeto

Če izberete možnost **Privzeto**, ne morete spreminjati omejitev. Privzeta območja vključujejo na primer območja hitrosti/tempa za osebe z relativno dobro ravnjo fizične pripravljenosti.

Prosto

Če izberete možnost **Prosto**, lahko spreminjate omejitve. Če ste na primer opravili test za določitev svojega anaerobnega in aerobnega praga ali zgornjega in spodnjega laktatnega praga, lahko trenirate v območjih, ki so prilagojena vašemu pragu hitrosti in tempa. Priporočamo, da hitrost in tempo za svoj anaerobni prag določite pri minimalni vrednosti za 5. območje. Če uporabljate tudi podatke o aerobnem pragu, vrednost nastavite kot minimalno vrednost za 3. območje.

CILJ TRENINGA Z OBMOČJI HITROSTI

Cilje treninga lahko ustvarite na podlagi območij hitrosti/tempa. Potem ko cilje sinhronizirate s programsko opremo FlowSync, vam bo naprava za trening med treningom dajala navodila za vadbo.

MED TRENINGOM

Med treningom lahko spremljate, v katerem območju trenirate in koliko časa preživite v njem.

PO TRENINGU

V povzetku treninga v uri si boste lahko ogledali čas, ki ste ga preživeli v posameznem območju hitrosti. Po sinhronizaciji so podrobni vizualni podatki o območju hitrosti na voljo v spletni storitvi Flow.

MERJENJE HITROSTI IN RAZDALJE NA ZAPESTJU

S pomočjo merilnika pospeška vaša ura meri hitrost in razdaljo na podlagi gibanja vaših zapestij. Ta funkcija je posebej uporabna, če tečete v zaprtih prostorih ali na območjih z omejenim signalom GPS. Da bi bile meritve čimbolj natančne, morate pravilno določiti dominantno roko in nastaviti višino. Merjenje hitrosti in razdalje na podlagi gibanja zapestja je najboljše, če tečete v ritmu, ki je za vas naravnem in udoben.

Ura naj se prilega roki, da ne prihaja do tresenja. Dosledne meritve zagotovite tako, da uro vedno nosite na istem mestu na zapestju. Na isti roki ne smete nositi drugih naprav, kot so ure, sledilniki aktivnosti ali trakovi za okoli roke za pritrditev telefona. Prav tako v isti roki ne smete držati predmetov, kot je na primer zemljevid ali telefon.

Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju je na voljo za naslednje športe: hoja, tek, cestni tek, trail tek, tek na tekalni stezi, tek na stadionu in ultra maraton. Če si želite hitrost in razdaljo ogledati med vadbo, morata biti možnosti hitrost in razdalja dodani v pogled vadbe za športni profil, ki ga uporabljate med tekom. To naredite tako, da odprete razdelek Sport Profiles (Športni profili) v aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow.

KADENCA PREK ZAPESTJA

Funkcije kadence prek zapestja vam omogoča merjenje kadence med tekom, ne da bi za to potrebovali ločen senzor korakov. Vašo kadenco s pomočjo gibov zapestja meri vgrajen merilnik pospeševanja. Če uporabljate senzor korakov, se ta vedno uporablja za merjenje kadence.

Funkcija merjenja kadence prek zapestja je na voljo za naslednje športe, ki vključujejo tek: Tek, cestni tek, tek po brezpotjih, tek na tekalni stezi, tek na stadionu in ultra maraton.

Če si želite kadenco ogledati med vadbo, možnost kadence dodajte v pogled vadbe za športni profil, ki ga uporabljate med tekom. To lahko storite v možnosti **Sport Profiles** (Športni profili) v mobilni aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Flow.

Več informacij o spremljanju kadence teka in uporabi kadence teka med vadbo.

VIRI ENERGIJE

Podrobnejši pregled virov energije pokaže različne vire energije (maščobe, ogljikovi hidrati, beljakovine), ki ste jih uporabili med svojo vadbo. Na svoji uri to funkcijo najdete v okviru povzetka treninga, in sicer takoj, ko zaključite z vadbo. Za več podrobnosti obiščite mobilno aplikacijo Flow, in sicer po sinhronizaciji podatkov.

Med telesno aktivnostjo vaše telo kot glavna vira energije porablja ogljikove hidrate in maščobo. Višja kot je intenzivnost vašega treninga, več ogljikovih hidratov boste porabili v primerjavi z maščobami in seveda obratno. Vloga beljakovin je običajno precej majhna, a lahko vaše telo med intenzivno aktivnostjo in daljšimi vadbami porabi približno od 5 do 10 % energije, pridobljene iz beljakovin.

Porabo različnih virov energije izračunamo na podlagi podatkov o vašem srčnem utripu, pri čemer upoštevamo tudi vaše fizične lastnosti. Te vključujejo starost, spol, višino, telesno težo, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, maksimalni

sprejem kisika (VO2max), aerobni prag in anaerobni prag. Pomembno je, da omenjene lastnosti navedete čim bolj natančno, saj boste le tako dobili najbolj natančne podatke o porabi virov energije.

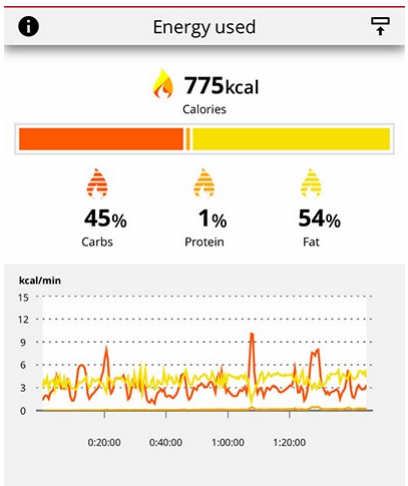
POVZETEK O VIRIH ENERGIJE

Po svoji vadbi boste v povzetku vadbe lahko videli naslednje podatke:

Ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe, ki ste jo porabili med svojo vadbo.

> Upoštevajte napotek, da pri prehranjevanju po svoji vadbi ne smete gledati le na porabljene vire energije in njihove količine.

PODROBNA ANALIZA V MOBILNI APLIKACIJI FLOW



V aplikaciji Flow lahko preverite tudi porabljeno količino virov energije na posamični točki svoje vadbe in pogledate, kako so se te količine kopičile med vadbo. Graf prikazuje, kako vaše telo izkorišča različne vire energije pri različnih intenzivnostih treninga in na različnih stopnjah vaše vadbe. Obenem lahko primerjate podatke primerljivih vadb in tako ugotovite, kako se je razvijala vaša sposobnost kurjenja maščob kot primarnega vira energije.

Več informacij o virih energije

METRIKE PLAVANJA

Metrike plavanja vam omogočajo analizo vsake plavalne vadbe ter dolgoročno spremljanje učinkovitosti in napredka.

> Za najbolj natančne informacije se prepričajte, da ste v nastavitvah določili roko, na kateri boste nosili uro. Nastavitev, na kateri roki nosite uro, lahko preverite v nastavitvah izdelka v aplikaciji Flow.

BAZENSKO PLAVANJE

Med uporabo profila za plavanje ali bazensko plavanje ura prepozna vaš plavalni slog in beleži preplavano razdaljo, čas in tempo, frekvenco zamahov ter čase počitka. Z rezultatom za SWOLF lahko tudi spremljate svoj napredek.

Plavalni slogi: ura prepozna naslednje plavalne sloge in izračuna metriko na podlagi sloga ter skupne vrednosti za celotno vadbo.

- Prosto
- Hrbtno
- Prsno
- Delfin

Tempo in razdalja: potem ko ura prepozna vaš plavalni slog kot enega od štirih plavalnih slogov, ki so navedeni zgoraj, lahko zazna vaše obrate in s temi podatki natančno določi vaš tempo in razdaljo. Meritve tempa in razdalje temeljijo na zaznanih obratih in nastavljeni dolžini bazena. Pri vsakem obratu je skupni preplavani razdalji prišteta ena dolžina bazena.

Zamahi: ura vam bo sporočila, koliko zamahov ste naredili na minuto ali dolžino bazena. S temi podatki bolje poznate svojo tehniko plavanja, tempo in časovno koordinacijo.

SWOLF (kratica za »plavanje in golf«) je posredno merjenje učinkovitosti. Vrednost SWOLF je izračunana na podlagi seštevka časa in števila zamahov, potrebnih, da preplavate dolžino bazena. Na primer: 30 sekund in 10 zamahov za eno dolžino bazena pomeni oceno 40 na lestvici SWOLF. Na splošno velja, da manjši rezultat SWOLF za določeno razdaljo ali slog pomeni večjo učinkovitost.

Rezultat SWOLF je zelo individualen, zato ga ne primerjajte z rezultati SWOLF drugih plavalcev. Je osebno orodje, ki vam pomaga izboljšati in uskladiti vašo tehniko ter poiskati optimalno učinkovitost pri različnih slogih.

Nastavitev dolžine bazena

Pomembno je, da izberete pravilno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Dolžino bazena lahko izberete v načinu pred vadbo iz hitrega menija. Pritisnite gumb LUČKA za dostop do hitrega menija, izberite nastavitev **Dolžina bazena** in po potrebi spremenite predhodno nastavljeno dolžino bazena. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, dolžino pa lahko tudi ročno prilagodite po meri. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 20 metrov/jardov.

PLAVANJE V ODPRTIH VODAH

Med uporabo profila za plavanje v odprtih vodah ura beleži preplavano razdaljo, tempo in čas, frekvenco zamahov za prosti slog ter pot.

> Prosti slog je edini slog, ki ga prepozna profil plavanja v odprtih vodah.

Tempo in razdalja: ura za izračun tempa in razdalje uporablja GPS.

Frekvenca zamahov za prosti slog: ura beleži povprečne in maksimalne frekvence zamahov (število zamahov na minuto) za vadbo.

Pot: svojo pot, ki jo beleži GPS, si lahko po koncu plavanja ogledate na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow. GPS ne deluje pod vodo, zato je vaša pot pridobljena na podlagi podatkov GPS, ki so zabeleženi, ko je vaša roka zunaj vode ali zelo

blizu površini vode. Zunanji dejavniki, kot so vodne razmere in satelitski položaji, lahko vplivajo na točnost podatkov GPS, zato se lahko podatki iste poti razlikujejo od dneva do dneva.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA V VODI

Ura samodejno meri vaš srčni utrip z zapestja s Polarjevo senzorsko tehnologijo fuzije Precision Prime, ki omogoča preprost in udoben način merjenja srčnega utripa med plavanjem. Čeprav lahko voda preprečuje optimalno merjenje srčnega utripa na zapestju, je natančnost tehnologije Polar Precision Prime zadostna, da vam omogoča, da med plavanjem spremljate povprečni srčni utrip in območja srčnega utripa, dobite natančne meritve porabljenih kalorij, obremenitve treninga in povratne informacije o koristi treninga na podlagi območij srčnega utripa.

Da bodo podatki o srčnem utripu čim bolj točni, je pomembno, da je ura tesno nameščena na zapestju (še bolj tesno kot pri drugih športih). Za podrobna navodila o tem, kako morate nositi uro med treningom, glejte razdelek Trening z merjenjem srčnega utripa na zapestju.

Ne pozabite, Polarjevega senzorja srčnega utripa med plavanjem ne morete uporabiti skupaj s pasom za okrog prsi in uro, saj Bluetooth ne deluje v vodi.

ZAČETEK PLAVANJA

1. Pritisnite NAZAJ, da odprete glavni meni, izberite možnost **Začni trening** ter poiščite profil **Plavanje**, **Bazensko plavanje** ali **Plavanje v odprtih vodah**.
2. **Med uporabo profila Plavanje/Bazensko plavanje** preverite, ali je dolžina bazena pravilno nastavljena. Za spremembo dolžine bazena pritisnite gumb LUČKA, da odprete hitri meni, izberite nastavitev **Dolžina bazena** in nastavite ustrezno dolžino.

   Vadbe ne začnite beležiti, dokler niste v bazenu in ne pritiskajte gumbov pod vodo, če je mogoče.

3. Za začetek beleženja treninga pritisnite gumb ZAČNI.

MED PLAVANJEM

Zaslonski prikaz lahko prilagodite v razdelku s športnimi profili v spletni storitvi Flow. Privzeti vpogledi v trening v športnem profilu za plavanje prikazujejo naslednje informacije:

- Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer
- Razdalja
- Trajanje
- Čas počitka (plavanje in bazensko plavanje)
- Tempo (plavanje v odprtih vodah)
- Graf srčnega utripa
- Povprečni srčni utrip
- Maksimalni srčni utrip
- Čas dneva

PO PLAVANJU

Pregled vaših podatkov plavanja je na voljo v povzetku treninga v uri takoj po vadbi. Ogledate si lahko naslednje informacije:

Datum in čas začetka vadbe

Trajanje vadbe

Preplavana razdalja

Povprečni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip

Kardio obremenitev

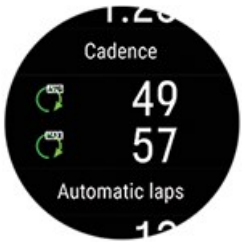
Območja srčnega utripa

Kalorije

Pokurjene maščobe v % porabljenih kalorij

Povprečni tempo

Maksimalni tempo



Frekvenca zamahov (število zamahov, ki jih naredite v eni minuti)

- Povprečna frekvenca zamahov
- Maksimalna frekvenca zamahov

Sinhronizirajte uro z aplikacijo Flow za podrobnejšo vizualno predstavitev vašega plavanja, vključno s podrobno razčlenitvijo posameznih vadb plavanja v bazenu, srčnega utripa, tempa in krivuljami frekvence zamahov.

VREME

Prikaz ure z vremenom na vašem zapestju kaže urno vremensko napoved za trenutni dan, triurno napoved za naslednji dan ter šesturno napoved za dan zatem. Prikazani so tudi ostali vremenski podatki, kot so hitrost vetra, smer vetra, vlažnost in možnost padavin.

Podatke o vremenu prikazuje le prikaz ure z vremenom.V časovnem pogledu pritisnite gumb GOR ali DOL, dokler se ne prikaže ustrezni prikaz.

Za prikaz funkcije vremena morate imeti na svoji mobilni napravi nameščeno aplikacijo Polar Flow, vaša ura pa mora biti povezana z njo. Za pridobivanje podatkov o vremenu morajo biti prav tako omogočene storitve lokacije (iOS) ali nastavitve lokacije (Android).

Današnja vremenska napoved

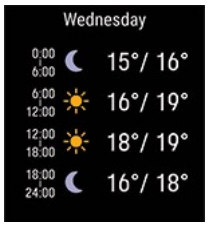
- Lokacija vremenske napovedi
- Nazadnje posodobljeno
- Osveži (prikazano, če se morajo podatki o vremenu posodobiti, npr. zaradi spremembe lokacije, ali če je od zadnje posodobitve minilo nekaj časa)
- Trenutna temperatura
- Občuti se kot
- Dež
- Hitrost vetra
- Smer vetra
- Vlažnost
- Vremenska napoved po urah

Upoštevajte, da zgodovina vremenskih podatkov vključno s podatki o vremenu med treningi ni na voljo.

Vremenska napoved za jutri

- Triurna vremenska napoved z nizkimi/visokimi temperaturami

Vremenska napoved za pojutrišnjem



- Šesturna vremenska napoved z nizkimi/visokimi temperaturami

ŠPORTNI PROFILI

Športni profili so možnosti za izbiro športa, ki so na voljo v vaši uri. Ustvarili smo 14 privzetih športnih profilov za vašo uro, vendar lahko v aplikaciji Polar Flow ali s pomočjo spletne storitve dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate s svojo uro. Na ta način ustvarite seznam svojih najljubših športov.

Za vsak športni profil lahko določite tudi več specifičnih nastavitev. Ustvarite lahko prilagojene **vpoglede v trening** za posamezne športe, s katerimi se ukvarjate, in izberete podatke, za katere želite, da se prikazujejo med treningom: to lahko pomeni, da se prikazuje samo vaš srčni utrip ali samo hitrost in razdalja – odvisno od tega, kaj vam ustreza in najbolje odgovarja vašim potrebam in željam v zvezi s treningom.

Vaša naprava ima lahko naenkrat največ 20 športnih profilov. V spletni storitvi Polar Flow in aplikaciji Polar Flow število športnih profilov ni omejeno.

Za več informacij glejte Športni profili v storitvi Flow.

Uporaba športnih profilov vam omogoča, da sledite svoji dejavnosti in napredku v različnih športih. V spletni storitvi Flow si oglejte zgodovino treninga in spremljajte svoj napredek.
(missing or bad snippet)

OBVESTILA NA MOBILNIKU

Funkcija obvestil na mobilniku vam omogoča, da prejemate obvestila o vhodnih klicih, sporočilih in obvestilih aplikacij v svojo uro. Tako boste v uri prejeli enaka obvestila kot na zaslonu telefona. Obvestila so na voljo, kot ne trenirate ali med treningom. Izberete lahko, kdaj jih želite prejeti. Obvestila na mobilniku so na voljo za telefone s sistemom iOS in Android.

Če želite uporabljati obvestila na mobilniku, morate v telefon namestiti aplikacijo Flow in ga seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek Seznanjanje mobilne naprave z uro.

Vklop obvestil na mobilniku

Za vklop obvestil na mobilniku v uri izberite možnost **Nastavitve** > **Splošne nastavitve** > **Obvestila na mobilniku**. Nastavite Obvestila na mobilnem telefonu **Izklopljeno**, **Vklopljeno, ko ne treniram**, **Vklopljeno, ko treniram** ali **Vedno vklopljeno**.

Obvestila na mobilniku lahko nastavite tudi v aplikaciji Flow. Ko vklopite obvestila, uro sinhronizirajte z aplikacijo Polar Flow.

> Upoštevajte, da se bosta baterija ure in telefona izpraznili hitreje, če so vklopljena obvestila na mobilniku, saj to pomeni, da je nenehno vklopljeno tudi omrežje Bluetooth.

Ne moti

Če želite za nekaj časa izklopiti obvestila in opozorila o klicih, izberite možnost Ne moti. Ko je funkcija vklopljena, v nastavljenem času ne boste prejemali obvestil ali klicev.

Za vklop obvestil na mobilniku v uri odprite **Nastavitve** > **Splošne nastavitve** > **Ne moti**. Izberite **Izkl.**, **Vkl.** ali **Vkl. (22.00–7.00)** in čas, v katerem želite, da je funkcija Ne moti vklopljena. Izberite čas za **Začetek ob** in **Konec ob**.

PRIKAZ OBVESTIL

Če ne trenirate, se bo vsakič, ko prejmete obvestilo, ura zatresla, v spodnjem levem delu zaslona pa se bo prikazala rdeča pika. Obvestilo si ogledate tako, da pritisnete gumb NAZAJ in izberete možnost **Obvestila** ali obrnete zapestje in pogledate na uro.

Ko prejmete obvestilo med treningom, se bo ura zatresla in prikazala ime pošiljatelja. Če želite izbrisati obvestilo, med prikazom pritisnite gumb V REDU in izberite možnost **Izbriši**. Da bi odstranili obvestila na svoji uri, se pomaknite navzdol po seznamu obvestil in izberite možnost **Izbriši vse**.

Ko prejmete klic, se bo ura zatresla in prikazala ime klicatelja. Na uri lahko tudi sprejmete ali zavrnete klic.
(missing or bad snippet)

UPRAVLJANJE GLASBE

Zdaj lahko glasbo in vsebine, ki se predvajajo v telefonu, upravljate z uro med treningom in tudi v prikazu ure za **upravljanje glasbe**, ko ne trenirate. Upravljanje glasbe nastavite tako, da odprete možnost **Nastavitve > Splošne nastavitve > Upravljanje glasbe**. Glasbo lahko upravljate na prikazu treninga, na prikazu ure ali oboje. Izberite **prikaz treninga**, da glasbo upravljate med vadbo, in **prikaz ure**, da glasbo upravljate na prikazu ure, ko ne trenirate.

Upravljanje glasbe je na voljo za telefone z operacijskim sistemom iOS in Android. Če želite uporabljati upravljanje glasbe, morate v telefon namestiti aplikacijo Flow in jo seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek Seznanjanje mobilne naprave z uro. Nastavitev upravljanja glasbe je vidna, ko uro povežete s telefonom prek aplikacije Flow. Če ste nastavitev ure izvedli prek aplikacije Flow, je ura že seznanjena s telefonom.

NA PRIKAZU URE

- V časovnem prikazu se z gumboma NAVZGOR IN NAVZDOL pomaknite do prikaza ure za upravljanje glasbe.
- Pritisnite gumb V REDU, da prikažete gumbe za prejšnjo/naslednjo skladbo in predvajanje/začasno prekinitev predvajanja. Z gumboma NAVZG/NAVZDOL izbirate med prejšnjo ali naslednjo skladbo, predvajanje pa začasno prekinete z gumbom V REDU. Pritisnite gumb LUČKA, da prikažete kontrolnike za glasnost.

MED TRENINGOM

Če želite glasbo upravljati z zaslona za trening, se vpogled v trening z ukazi za upravljanje glasbe vklopi, ko je vklopljen predvajalnik in ste začeli z vadbo.

- Pritisnite gumb NAVZGOR, da se med vadbo pomikate po ukazih za upravljanje glasbe v vpogledu v trening.
- Pritisnite gumb V REDU, da prikažete gumbe za prejšnjo/naslednjo skladbo in predvajanje/začasno prekinitev predvajanja. Z gumboma NAVZG/NAVZDOL izbirate med prejšnjo ali naslednjo skladbo, predvajanje pa začasno prekinete z gumbom V REDU. Pritisnite gumb LUČKA, da prikažete kontrolnike za glasnost.

NAČIN SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu sproti delite z drugimi napravami Bluetooth, kot so aplikacije za trening, vadbena oprema ali kolesarski računalnik. Če želite uro uporabljati v načinu senzorja srčnega utripa, jo morate najprej seznaniti s sprejemno zunanjo napravo. Za podrobna navodila o seznanjanju glejte priročnik za uporabo sprejemne naprave.

VKLOP NAČINA SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

1. Pritisnite in zadržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni, in izberite možnost **Začni trening**. Pomaknite se do želenega športa.
2. V načinu pred vadbo odprite hitri meni, tako da pritisnete ikono ali gumb LUČKA.

Izberite možnost **Deli srčni utrip z drugimi napravami**.

Izberite možnost **Dodaj novo napravo**.

3. V zunanji napravi aktivirajte način seznanjanja.
4. Izberite Pacer na zunanji napravi.
5. Potrdite povezovanje ure Pacer z zunanjo napravo.
6. Vaš srčni utrip bi se moral prikazovati na uri in zunanji napravi. Ko ste pripravljeni, v zunanji napravi enostavno začnite vadbo. Če želite z uro beležiti svojo vadbo, se vrnite v način pred vadbo in začnite beleženje vadbe, tako da pritisnete V REDU.

PREKINITEV DELJENJA SRČNEGA UTRIPA

Izberite možnost **Prekini deljenje**. Deljenje podatkov o srčnem utripu se ustavi tudi, ko zapustite način pred vadbo oz. ko prekinete beleženje treninga.

NASTAVITVE ZA VARČEVANJE Z ENERGIJO

Nastavitve za varčevanje z energijo vam omogočajo, da podaljšate čas treninga, in sicer tako, da spremenite frekvenco beleženja signala GPS, izklopite merjenje srčnega utripa na zapestju in uporabljate ohranjevalnik zaslona. S temi nastavitvami optimizirate porabo baterije in si zagotovite več časa za trening pri zelo dolgotrajni vadbi ali ko je stanje napolnjenosti baterije nizko.

Nastavitve za varčevanje z energijo najdete v hitrem meniju. Hitri meni lahko odprete iz načina pred vadbo, med odmorom pri vadbi ali v načinu prehoda pri vadbah z različnimi vrstami športa, tako da pritisnete gumb LUČKA.

Ko vklopite katero od nastavitev za varčevanje z energijo, boste njen učinek na predvideni čas treninga videli v načinu pred vadbo. Upoštevajte, da nastavitve za varčevanje z energijo veljajo za vsako vadbo posebej. Nastavitve se ne shranijo.

Upoštevajte, da temperatura vpliva na predvideni čas treninga. Kadar trenirate v hladnih pogojih, je lahko dejanski čas treninga krajši od časa, ki je predviden ob začetku vadbe.

Frekvenca beleženja signala GPS

Nastavite frekvenco beleženja signala GPS na manj pogost interval (1 ali 2 minuti). To pride prav pri zelo dolgotrajnih vadbah, ko je dolga avtonomija baterije zelo pomembna.

Upoštevajte, da ko hitrost beleženja signala GPS spremenite na manj pogost interval, se točnost drugih meritev, kot so hitrost/tempo in razdalja, lahko zmanjša, kar je odvisno od športnega profila in uporabljenih senzorjev.

Merjenje srčnega utripa na zapestju

Izklopite merjenje srčnega utripa na zapestju. Kadar ne potrebujete podatkov o srčnem utripu, izklopite merjenje in tako prihranite energijo. Kadar uporabljate merilnik srčnega utripa s pasom za okrog prsi, je merjenje srčnega utripa na zapestju privzeto izklopljeno.

Ohranjevalnik zaslona

Ohranjevalnik zaslona vklopite pri vadbi, kjer ne potrebujete stalnega dostopa do podatkov treninga.

Kadar je ohranjevalnik zaslona vklopljen, je na zaslonu prikazan le čas. Pritisnite kateri koli gumb, da zaprete način ohranjevalnika zaslona in prikažete podatke treninga. Po 8 sekundah se ohranjevalnik zaslona spet pojavi.

ZAMENLJIVI ZAPESTNI PAŠČKI

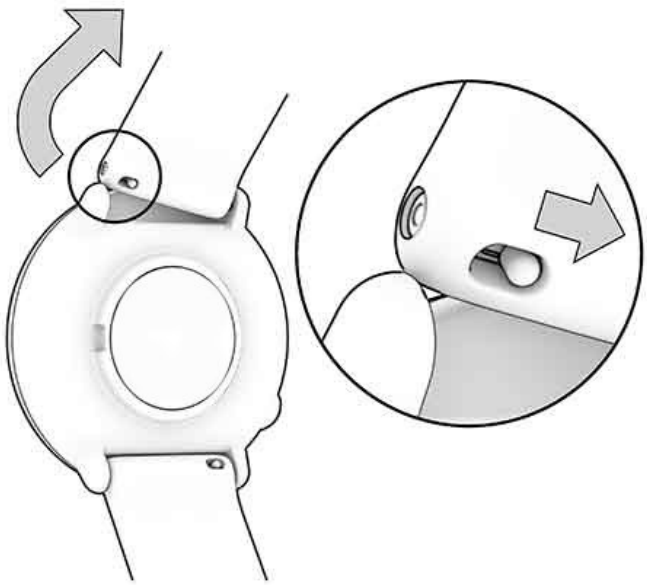
Z izmenljivimi zapestnimi paščki lahko uro prilagodite vsaki priložnosti in slogu, zato jo lahko nosite vseskozi in tako izkoristite funkcije nenehnega sledenja aktivnosti (24/7), neprekinjenega merjenja srčnega utripa in sledenja spanja.

Svoj najljubši zapestni pašček lahko izberete iz nabora paščkov Polar ali pa uporabite katerikoli drug zapestni pašček, ki ima 20-milimetrske vzmetne zatiče.

MENJAVA ZAPESTNEGA PAŠČKA

Zapestni pašček ure lahko zamenjate hitro in preprosto.

1. Pašček odstranite, tako da potegnete gumb za hitro odpenjanje in pašček odstranite z ure.
2. Če želite pašček pritrditi na uro, zatič (nasproti gumba za hitro odpenjanje) vstavite v luknjo na uri.
3. Gumb za hitro odpenjanje potegnite navznoter in drugi konec zatiča poravnajte z luknjo na uri.
4. Sprostite gumb, da se pašček zaskoči.



ZDRUŽLJIVI SENZORJI

Z združljivimi senzorji Bluetooth® izboljšajte svojo vadbeno izkušnjo in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivosti. Poleg številnih Polarjevih senzorjev je vaša ura popolnoma združljiva tudi z različnimi senzorji tretjih oseb.

Oglejte si celoten seznam združljivih Polarjevih senzorjev in pripomočkov

Oglejte si združljive senzorje za kolesarjenje / tek, ki jih ponujajo drugi proizvajalci.

Pred prvo uporabo senzorja ga je treba seznaniti z uro. Seznanjanje vzame samo par sekund. V tem času vaša ura prejme signale samo z vaših senzorjev in omogoča skupinski trening brez motenj. Preden se udeležite športnega dogodka ali tekme, seznanjanje izvedite doma, da bi preprečili motnje zaradi prenosa podatkov. Navodila najdete v razdelku Seznanjanje senzorjev z uro.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

Spremljajte svoj srčni utrip s kar največji natančnostjo s pomočjo senzorja utripa Polar H10, ki ima pas za okrog prsi.

Čeprav je Polar Precision Prime najnatančnejša tehnologija za optično merjenje srčnega utripa, ki deluje skoraj povsod, velja, da pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah v njegovi bližini prisotno

gibanje, najnatančnejše merjenje srčnega utripa zagotavlja senzor srčnega utripa Polar H10. Senzor srčnega utripa Polar H10 je bolj odziven na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealen tudi za intervalne vadbe, ki vključujejo hitre pospeške.

Senzor srčnega utripa Polar H10 ima notranji pomnilnik, ki vam omogoči, da eno vadbo beležite brez povezane naprave za trening ali brez mobilne aplikacije za trening v bližini. Vse, kar morate narediti, je, da senzor srčnega utripa H10 povežete z aplikacijo Polar Beat in vadbo začnete z aplikacijo. Tako lahko na primer svoj srčni utrip pri plavanju zabeležite s senzorjem srčnega utripa Polar H10. Za več informacij obiščite strani za podporo za Polar Beat in senzor srčnega utripa Polar H10.

Ko senzor srčnega utripa Polar H10 uporabljate med kolesarjenjem, lahko uro namestite na krmilo kolesa in tako nenehno spremljate podatke treninga.

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense je vsestranski senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki meri srčni utrip na roki ali sencih. Polar Verity Sense je odlična alternativa pasovom za okrog prsi in zapestnim napravam za merjenje srčnega utripa. Uporabljate ga lahko skupaj s paščkom in sponko na traku plavalnih očal ali ga preprosto namestite kamor koli, kjer se udobno in dobro prilega koži. S Polar Verity Sense bo vaše gibanje zares neovirano, uporabljate pa ga lahko za številne različne športe. Izpostaviti velja najuporabnejše funkcije, ki jih omogoča Polar Verity Sense: med vašim plavanjem v bazenu beleži srčni utrip, razdaljo, tempo in obrate. Vadbe lahko shranite v notranji pomnilnik senzorja in podatke o vadbi nato prenesete v svoj telefon, lahko pa senzor povežete s svojo uro ter tako sproti spremljate svoj srčni utrip med vadbo.

SENZOR KORAKOV POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart je namenjen tekačem, ki želijo izboljšati svojo tehniko teka in tekaško zmogljivost. Omogoča vam ogled informacij o hitrosti in razdalji, ne glede na to, ali tečete na tekalni stezi ali po najbolj blatni tekaški poti.

- Izmeri vsak korak, da prikaže hitrost in razdaljo teka.
- Pomaga vam izboljšati tehniko teka, tako da vam prikaže kadenco teka in dolžino koraka.
- Majhen senzor omogoča trdno namestitev na vezalke.
- Zaradi odpornosti na udarce in vodoodpornosti je senzor primeren tudi za najzahtevnejše pogoje teka.

SENZOR HITROSTI POLAR BLUETOOTH® SMART

Na hitrost kolesarjenja lahko vpliva niz dejavnikov. Eden od njih je seveda telesna pripravljenost, vendar veliko vlogo igrajo tudi vremenske razmere in različni nakloni cestišča. Najbolj napreden način merjenja, kako ti dejavniki vplivajo na vašo hitrost, predstavlja aerodinamični senzor hitrosti.

- Ta meri vašo trenutno, povprečno in največjo hitrost.
- Spremljajte svojo povprečno hitrost, da boste videli svoj napredek
- Lahek, vendar vzdržljiv in preprost za namestitev

POLARJEV SENZOR ZA RITEM BLUETOOTH® SMART

Najbolj praktičen način za merjenje vadbe med kolesarjenjem je naš napredni brezžični senzor za ritem. Ta meri vaš dejanski, povprečni in maksimalni ritem v obratih na minuto, tako da lahko svojo tehniko vožnje primerjate s prejšnjimi vožnjami.

- Tako vam pomaga izboljšati tehniko kolesarjenja in prepozna vaš optimalni ritem
- Podatki o ritmu brez motenj vam omogočajo oceno vašega napredka
- Aerodinamičen in lahek

SENZORJI MOČI DRUGIH PONUDNIKOV

Ura meri vaše podatke o moči med kolesarjenjem, če jo povežete z ločenim senzorjem za moč pri kolesarjenju. Sami lahko izberete, katere podatke o moči želite videti med vadbo tako, da prilagodite vpogled v trening v razdelku spletne storitve Flow Nastavitve športnega profila. Funkcija Training Load Pro uporablja podatke o moči, da izračuna mišično obremenitev, tako boste ob uporabi ločenega senzorja moči pri kolesarjenju videli tudi vrednost mišične obremenitve pri kolesarjenju.

Ura meri vaše podatke o moči med tekom ali kolesarjenjem, če jo seznanite z ločenim senzorjem moči pri teku ali senzorjem moči pri kolesarjenju. Sami lahko izberete, katere podatke o moči želite videti med vadbo, tako da prilagodite vpogled v trening v razdelku spletne storitve Flow Nastavitve športnega profila. Funkcija Training Load Pro uporablja podatke o moči, da izračuna mišično obremenitev, tako boste ob uporabi ločenega senzorja moči za tek ali kolesarjenje videli tudi vrednost mišične obremenitve pri teku oziroma kolesarjenju.

Moč pri teku

Moč pri teku je odličen pripomoček, ki meri zunanjo obremenitev med vašim tekom. Odziva se hitreje od srčnega utripa, zato je idealen za merjenje obremenitve pri teku navkreber in pri intervalni vadbi. Obenem lahko pripomoček uporabite za vzdrževanje enakomerne ravni napora med tekom tudi na neenakomernem terenu. Moč pri teku dopolnjuje funkcijo merjenja srčnega utripa: s tem, ko merite oboje, zaznate spremembe svoje tekaške zmogljivosti. Če lahko po več tednih vadbe proizvedete enako moč ob nižjem srčnem utripu, ste izboljšali svojo tekaško zmogljivost.

Za več informacij o pripomočku Moč pri teku si oglejte ta poglobljeni priročnik.

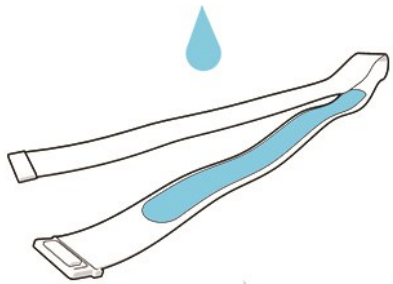
Moč pri kolesarjenju

Merite svojo moč pri kolesarjenju, da spremljate in razvijete svojo kolesarsko zmogljivost in tehniko vrtenja pedal. V nasprotju s srčnim utripom je proizvodnja moči absolutna in objektivna vrednost napora. To pomeni, da lahko vrednosti moči primerjate z drugimi kolesarji enakega spola in približno enake velikosti kot ste vi ali pa z njimi primerjate vate na kilogram, da vidite kar najbolj zanesljiv rezultat. Vpogled dobite tudi s podatkom, kakšen je vaš srčni utrip ob različnih stopnjah moči.

SEZNANJANJE SENZORJEV Z URO

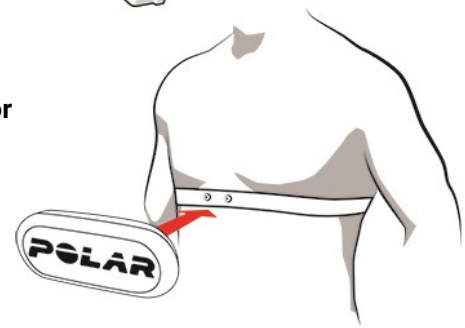
Seznanite senzor srčnega utripa z uro

Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar, ki ste ga seznanili z uro, ura srčnega utripa ne meri na zapestju.



1. Nadenite si navlažen senzor srčnega utripa.
2. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznani senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
3. Ura začne iskati senzor.
4. Ko je senzor srčnega utripa prepoznan, se prikaže ID naprave, na primer **Polar H10 xxxxxxxx** Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
5. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

Seznanite senzor korakov z uro



1. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznani senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
2. Ura začne iskati senzor.
3. Ko je senzor prepoznan, se prikaže ID naprave. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

Umerjanje senzorja korakov

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

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

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

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

Za podrobna navodila o ročnem in samodejnem umerjanju senzorja korakov glejte razdelek Umerjanje senzorja korakov Polar z uro Grit X/Pacer/Vantage.

Seznanite senzor za kolesarjenje z uro

Pred seznanitvijo senzorja za kadenco, senzorja hitrosti ali senzorja za moč drugega proizvajalca preverite, ali je pravilno nameščen. Več informacij o nameščanju senzorjev najdete v njihovih navodilih za uporabo.

Če uro seznanjate s senzorjem za moč drugega proizvajalca, se prepričajte, da imate v uri in senzorju nameščeno najnovejšo različico vdelane programske opreme. Če imate dva oddajnika, ju morate seznaniti posamično. Ko seznanite prvi oddajnik, lahko takoj seznanite še drugega. Na zadnji strani vsakega oddajnika preverite ID naprave, da boste na seznamu zagotovo našli pravi oddajnik.

1. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznani senzor ali drugo napravo** in pritisnite V REDU.
2. Ura začne iskati senzor. **Senzor za kadenco**: nekajkrat zavrtite poganjalo, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka na senzorju sporoča, da je senzor vklopljen. **Senzor hitrosti**: nekajkrat zavrtite kolo, da aktivirate senzor. Utripajoča rdeča lučka na senzorju sporoča, da je senzor vklopljen. **Senzor za moč drugega proizvajalca**: zavrtite poganjalo, da aktivirate oddajnike.
3. Ko je senzor prepoznan, se prikaže ID naprave. Pritisnite V REDU, da začnete s seznanitvijo.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Seznanjanje končano**.

Nastavitve kolesa

1. Prikaže se sporočilo **Senzor povezan s:**. Izberite možnost **Kolo 1**, **Kolo 2** ali **Kolo 3**. Pritisnite gumb V REDU, da potrdite.
2. Če ste seznanili senzor hitrosti ali senzor za moč, ki meri hitrost, se prikaže sporočilo **(Nastavite velikost koles**. Nastavite velikost in pritisnite V REDU. Velikost je mogoče nastaviti med 100 in 3999 mm.
3. **Dolžina poganjala**: nastavite dolžino poganjala v milimetrih. Nastavitev je vidna le, če ste seznanili senzor za moč.

Merjenje velikosti koles

Nastavitve velikost koles so pogoj za točnost informacij o kolesarjenju. Velikost koles lahko določite na dva načina:

1. način

- Za najbolj natančen rezultat kolo izmerite ročno.
- Z ventilom označite točko, kjer se kolo dotika podlage. Na podlago narišite črto, da to točno označite. Nato kolo po ravni površini premaknite naprej, da naredi en cel obrat. Pnevmatika naj bo pravokotno na tla. Nato na tla narišite še eno črto na mestu celega obrata kolesa. Izmerite razdaljo med obema črtama.
- Od meritve odštejte 4 mm zaradi svoje teže na kolesu in dobili boste obseg kolesa.

2. način

Poiščite premer kolesa v palcih ali v ETRTO, izpisan na kolesu. Najdite premer v spodnji tabeli in preverite, s katero velikostjo kolesa v milimetrih iz desnega stolpca preglednice se ujema.

ETRTO	Premer kolesa (v palcih)	Nastavitev velikosti kolesa (v mm)
25–559	26 x 1,0	1884
23–571	650 x 23C	1909

ETRTO	Premer kolesa (v palcih)	Nastavitev velikosti kolesa (v mm)
35–559	26 x 1,50	1947
37–622	700 x 35C	1958
52–559	26 x 1,95	2022
20–622	700 x 20C	2051
52–559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25–622	700 x 25C	2080
28–622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42–622	700 x 40C	2189
47–622	700 x 47C	2220

Velikosti koles v tabeli so zgolj priporočene vrednosti, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka v pnevmatiki.

Umerjanje senzorja za moč pri kolesarjenju

Senzor lahko umerite v hitrem meniju. Najprej izberite enega od športnih profilov za kolesarjenje in aktivirajte oddajnike, tako da poženete poganjali. Nato v hitrem meniju izberite **Umerjanje senzorja za moč** in sledite navodilom za umerjanje senzorja, prikazana na zaslonu. Navodila za umerjanje senzorja za moč najdete v navodilih proizvajalca.

Brisanje seznanjene naprave

Da izbrišete seznanitev s senzorjem ali mobilno napravo:

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

APLIKACIJA POLAR FLOW

Mobilna aplikacija Polar Flow omogoča takojšen vizualni prikaz vaših podatkov o aktivnosti in treningu. Poleg tega vam aplikacija omogoča tudi načrtovanje treninga.

PODATKI TRENINGA

Aplikacija Polar Flow vam zagotavlja preprost dostop do informacij o vaših preteklih in načrtovanih treningih ter omogoča načrtovanje ciljev treninga. Ustvarite lahko hiter cilj ali cilj v fazah.

Aplikacija prinaša hiter vpogled v vaš trening in vam omogoča, da takoj in do potankosti analizirate svoje rezultate. Oglejte si tedenske povzetke vaše vadbe v dnevniku vadb. S pomočjo funkcije za deljenje slik Image sharing, lahko vrhunce svojega treninga delite s prijatelji.

PODATKI O AKTIVNOSTI

Poglejte podrobnosti o svoji aktivnosti 24 ur na dan, vsak dan. Preverite, koliko vam manjka, da izpolnite svoj dnevni cilj aktivnosti in kako ga doseči. Oglejte si korake, opravljeno razdaljo na podlagi števila korakov ter porabljene kalorije.

PODATKI O SPANCU

Spremljajte svoje vzorce spanja, da bi videli, ali nanje vplivajo kakršne koli spremembe v vašem vsakodnevnem življenju, in poiščite pravo kombinacijo počitka, dnevne aktivnosti in treninga. Aplikacija Polar Flow vam ponuja vpogled v čas, količino in kakovost vašega spanca.

Nastavite lahko želeni čas spanja, tako da določite, kako dolgo želite spati vsako noč. Kakovost svojega spanca lahko ocenite tudi sami. Prejeli boste povratne informacije o tem, kako ste spali glede na podatke o spancu, vaš želeni čas spanja in oceno spanca.

ŠPORTNI PROFILI

V aplikaciji Flow lahko enostavno dodajate, urejate, odstranjujete in organizirate športne profile. V aplikaciji Flow in v uri imate na voljo več kot 20 športnih profilov.

Za več informacij glejte poglavje Športni profili v aplikaciji Polar Flow.

DELJENJE SLIK

S funkcijo za deljenje slik, ki je del aplikacije Flow, lahko slike s podatki o treningu delite na vseh večjih družbenih omrežjih, kot sta Facebook in Instagram. Delite lahko obstoječo fotografijo ali posnamete novo in ji dodate svoje podatke o treningu. Če ste imeli med vadbo vklopljen GPS, lahko delite tudi posnetek zaslona, ki prikazuje traso vašega treninga.

Kliknite na spodnjo povezavo, da bi si ogledali video:

Aplikacija Polar Flow | Deljenje rezultatov treninga s fotografijo

ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

Uro lahko nastavite s pomočjo mobilne naprave in aplikacije Flow.

Za začetek aplikacijo Flow prenesite iz spletne App Store ali Google Play v mobilno napravo. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite support.polar.com/en/support/Flow_app.

Pred prvo uporabo nove mobilne naprave (pametni telefon, tablični računalnik) je to napravo treba seznaniti z uro. Za več informacij, glejte poglavje Seznanjanje

Vaša ura po vadbi samodejno sinhronizira podatke o vadbi z aplikacijo Flow. Če ima vaš mobilni telefon internetno povezavo, se v spletno storitev Flow samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnosti in vadbi. Z aplikacijo Flow je

najlažje sinhronizirati vadbene podatke z ure prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte Syncing (Sinhronizacija).

Za več informacij in navodil v zvezi s funkcijami aplikacije Flow, obiščite podporno stran za aplikacijo Polar Flow.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča podrobno načrtovanje in analizo treninga ter prinaša podatke o vaši zmogljivosti. Dodajte športni profil in uredite nastavitve ter tako prilagodite svojo uro, da bo povsem ustrezala vašim potrebam po treningu. Svoje vadbe lahko delite s prijatelji, se prijavite v skupinske vadbe in si zagotovite prilagojen program treninga za tekaški dogodek.

Spletna storitev Polar Flow kaže tudi odstotek vašega doseženega cilja dnevne aktivnosti in podrobnosti aktivnosti ter vam pomaga razumeti, kako dnevne navade in odločitve vplivajo na vaše dobro počutje.

Uro lahko nastavite prek računalnika na spletni strani flow.polar.com/start. Tam bodo na voljo navodila za prenos in namestitev programske opreme FlowSync za sinhronizacijo podatkov med uro in spletno storitvijo ter za ustvarjanje uporabniškega računa za spletno storitev. Če sta nastavitev opravili z mobilno napravo in aplikacijo Flow, se lahko v spletno storitev Flow prijavite s svojimi poverilnicami, ki ste jih ustvarili med nastavitvijo.

DNEVNIK

V razdelku **Dnevnik** lahko spremljate dnevno aktivnost, spanec, načrtovane treninge (cilje treninga) in pregledujete pretekle rezultate treningov.

POROČILA

V razdelku **Poročila** lahko spremljate svoj napredek.

Poročila o treningu so priročno orodje za spremljanje napredka pri treningu skozi daljša časovna obdobja. V tedenskih, mesečnih in letnih poročilih lahko izberete šport, za katerega želite prikazati poročilo. Pri obdobju po meri pa lahko izberete tako obdobje kot šport. Na spustnem seznamu izberite časovno obdobje in šport za poročanje ter pritisnite na ikono s kolescem, da izberete datum, ki ga želite prikazati v grafu poročila.

S poročili o aktivnosti lahko spremljate dolgoročne trende svoje dnevne aktivnosti. Prikažete lahko dnevno, tedensko ali mesečno poročilo. V poročilu o aktivnosti si lahko ogledate tudi najboljše dni glede dnevne aktivnosti, korakov, kalorij in spanca v izbranem obdobju.

PROGRAMI

Polarjev program teka je prilagojen vašemu cilju na podlagi območij srčnega utripa Polar. Hkrati upošteva tudi vaše osebne značilnosti in športno ozadje. Program je zasnovan pametno, saj se prilagaja glede na vaš napredek. Na voljo so programi teka Polar za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Programi obsegajo od dve do pet tekaških vaj na teden, odvisno od programa. Ne bi moglo biti bolj preprosto!

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow obiščite support.polar.com/en/support/flow.

ŠPORTNI PROFILI V POLAR FLOW

V uri je privzeto nastavljenih 14 športnih profilov. V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow lahko dodajate nove športne profile na seznam športov ter urejate njihove nastavitve. Ura ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v spletni storitvi Polar Flow več kot 20 športnih profilov, se v uro med sinhronizacijo prenese prvih 20 profilov.

Vrstni red športnih profilov lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite šport, ki ga želite premakniti, in ga povlecite do mesta, kamor ga želite odložiti.

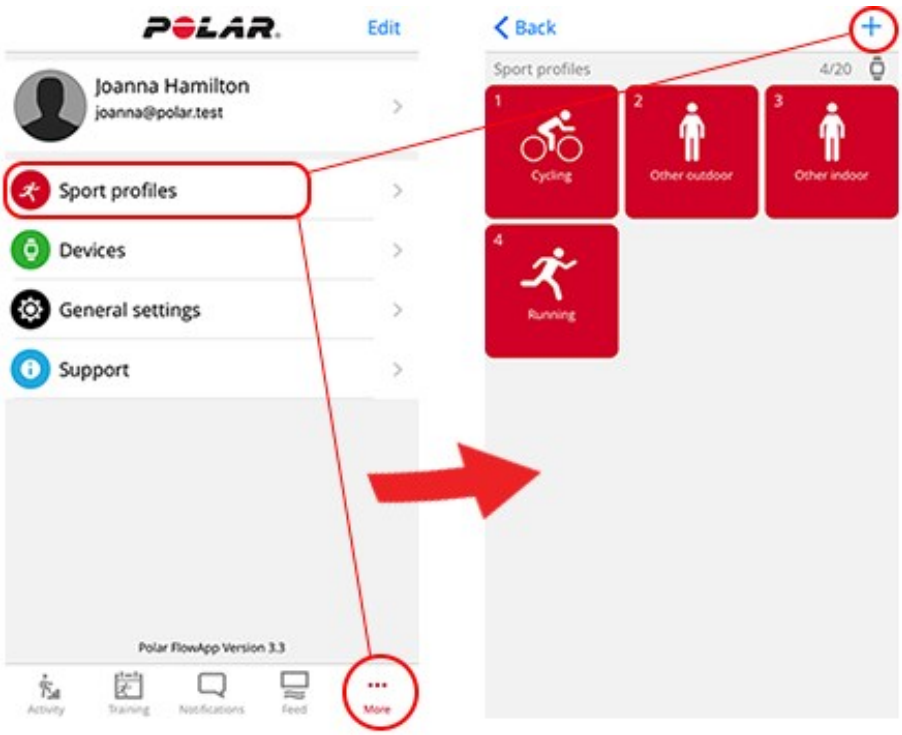
Kliknite eno od spodnjih povezav, da si ogledate video:

Aplikacija Polar Flow | Urejanje športnih profilov

DODAJANJE ŠPORTNEGA PROFILA

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. pomaknite se do možnosti **Športni profili**.
2. Pritisnite simbol za plus v zgornjem desnem kotu.
3. Izberite šport s seznama. V aplikaciji za Android pritisnite Končano. Šport je dodan na vaš seznam športnih profilov.



V spletni storitvi Polar Flow:

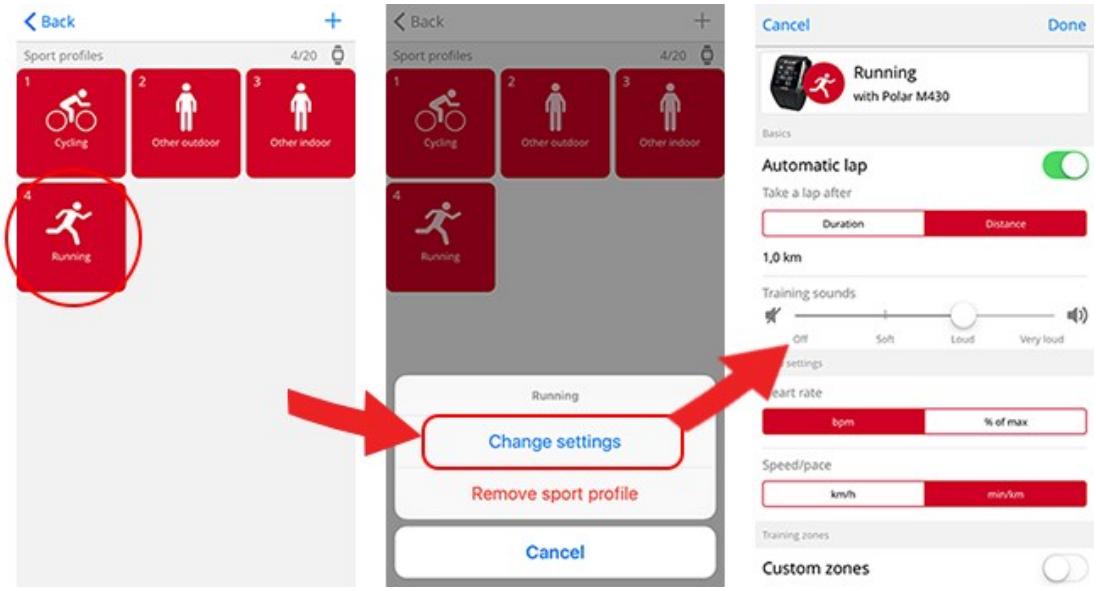
1. kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite **Dodaj športni profil** in izberite šport s seznama.
4. Šport je dodan na vaš seznam športov.

Novih športov ne morete ustvariti sami. Seznam športov nadzoruje Polar, saj ima vsak šport določene privzete nastavitve in vrednosti, ki npr. vplivajo na funkcije izračun kalorij, obremenitev treninga in regeneracijo.

UREJANJE ŠPORTNEGA PROFILA

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

1. pomaknite se do možnosti **Športni profili**.
2. Izberite šport in pritisnite **Spremeni nastavitve**.
3. Ko boste pripravljeni, pritisnite Končano. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.



V spletni storitvi Flow:

1. kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite **Uredi** za šport, ki ga želite urediti.

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje podatke:

Osnovno

- Samodejni krog (lahko ga nastavite glede na čas, razdaljo ali ga izklopite)

Srčni utrip

- Prikaz srčnega utripa (udarci na minuto ali % maksimuma)
- Srčni utrip je viden drugim napravam. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitnes, zaznajo vaš srčni utrip. Svojo uro lahko uporabljate tudi med skupinsko vadbo za Polar Club in svoj srčni utrip prikazujete v sistemu Polar Club.
- Nastavitve območij srčnega utripa (z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost treninga. Če izberete možnost Privzeto, ne morete spreminjati omejitev srčnega utripa. Če izberete možnost Prosto, lahko spreminjate omejitve. Privzeta območja srčnega utripa se izračunajo na podlagi maksimalnega srčnega utripa.

Nastavitve hitrosti/tempa

- V prikazu Hitrost/tempo izberite km/h ali mph za hitrost ter min/km ali min/mi za tempo.
- Nastavitve območij hitrosti/tempa – z območji hitrosti/tempa lahko preprosto izberete in spremljate hitrost ali tempo, odvisno od izbire. Privzeta območja vključujejo na primer območja hitrosti/tempa za osebe z relativno dobro ravnjo fizične pripravljenosti. Če izberete možnost Privzeto, ne morete spreminjati omejitev. Če izberete možnost Prosto, lahko spreminjate omejitve.

Vpogledi v trening

Izberite, katere podatke želite videti v vpogledu v trening med vadbo. Za vsak športni profil lahko skupno dodate osem različnih vpogledov v trening. Vsak vpogled v trening lahko vsebuje največ štiri različna podatkovna polja.

Kliknite ikono pisala v obstoječem pogledu, da ga uredite, ali kliknite **Dodaj nov pogled**.

Gibi in povratne informacije

- Povratne informacije s tresenjem (tresenje lahko vklopite ali izklopite)

GPS in nadmorska višina

- Samodejni premor: Za uporabo funkcije **Samodejni premor** med treningom morate funkcijo GPS nastaviti na možnost **Visoka natančnost** ali uporabljati Polarjev senzor korakov. Ko se ustavite, se vaša vadba samodejno začasno prekine in se samodejno nadaljuje, ko z vadbo nadaljujete.
- Izberite hitrost beleženja signala GPS.

Ko končate z nastavitvami športnih profilov, kliknite **Shrani**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.

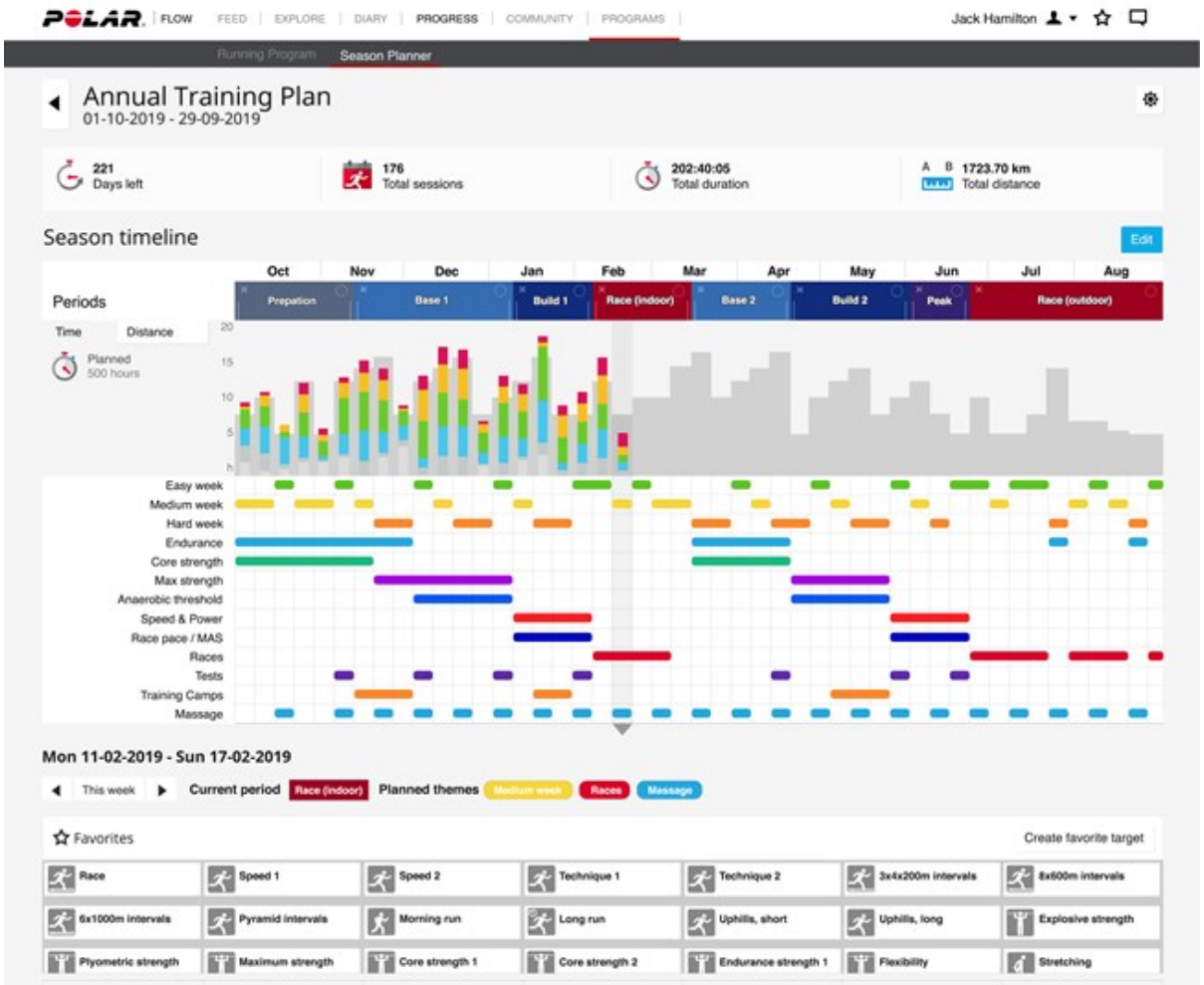
Upoštevajte, da je pri številnih profilih za notranje, skupinske in ekipne športe **srčni utrip viden drugim napravam**, saj je taka privzeta nastavitev. To pomeni, da lahko združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart, kot je na primer oprema za fitnes, zaznajo vaš srčni utrip. Na seznamu športnih profilov Polar lahko preverite, kateri športni profili imajo privzeto vključen prenos prek omrežja Bluetooth. Prenos prek omrežja Bluetooth lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah športnega profila.

NAČRTOVANJE TRENINGA

V spletni storitvi Polar Flow ali aplikaciji Polar Flow lahko načrtujete svojo vadbo in ustvarite osebne cilje treninga.

USTVARITE NAČRT TRENINGA Z ORODJEM NAČRTOVANJE SEZONE

Orodje Načrtovanje sezone v spletni storitvi Flow je odlično orodje za ustvarjanje prilagojenega letnega načrta treninga. Ne glede na cilj treninga vam Polar Flow pomaga ustvariti obsežen načrt, ki ga lahko uresničite. Orodje za načrtovanje sezone najdete v zavihku **Programi** v spletni storitvi Polar Flow.



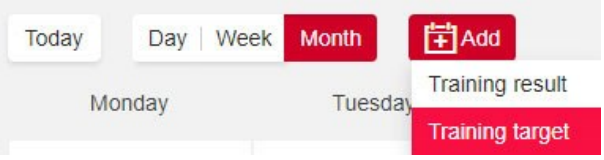
Polar Flow for Coach je brezplačna platforma za oddaljeno vadbo, ki vašemu trenerju omogoča načrtovanje vsake podrobnosti vašega treninga, od načrtov za celotno sezono do individualnih vadb.

USTVARITE CILJ TRENINGA V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

Upoštevajte, da morajo biti cilji treninga sinhronizirani z uro prek programa FlowSync ali aplikacije Flow, preden jih lahko uporabite. Ura vas bo med treningom vodila k doseganju cilja.

Da ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow:

1. Odprite **Dnevnik** in kliknite **Dodaj** > **Cilj treninga**.



2. V razdelku **Dodaj cilj treninga** izberite **šport**, vnesite **ime cilja** (največ 45 znakov), **datum** in **as začetka** ter **opombe** (neobvezno), ki jih želite dodati.

Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

Ciljno trajanje

1. Izberite možnost **Trajanje**.
2. Vnesite trajanje.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ciljna razdalja

1. Izberite možnost **Razdalja**.
2. Vnesite razdaljo.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ciljne kalorije

1. Izberite možnost **Kalorije**.
2. Vnesite število kalorij.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

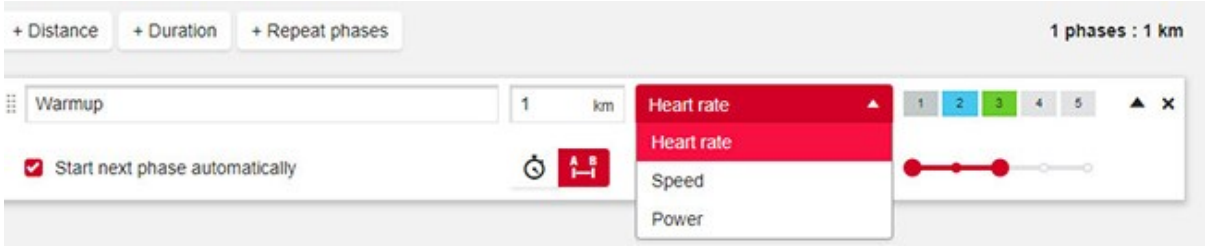
Ciljna želena hitrost

1. Izberite možnost **Želena hitrost**.
2. Vnesite dve od naslednjih vrednosti: **trajanje**, **razdalja** ali **želena hitrost**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
3. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
4. Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Upoštevajte, da je želeno hitrost mogoče sinhronizirati samo z napravami Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V in Vantage V2.

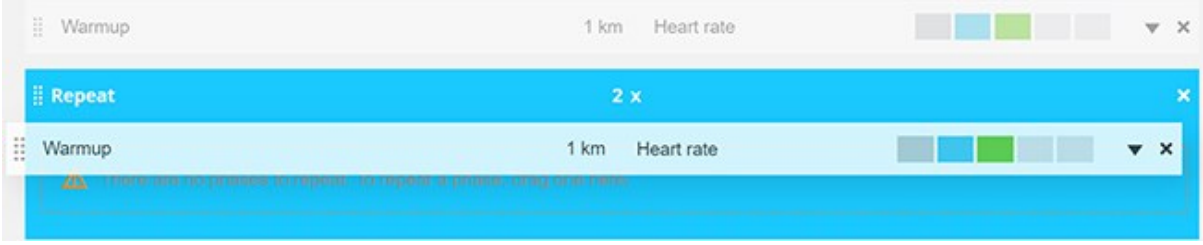
Cilj v fazah

1. Izberite možnost **V fazah**.
2. Svojemu cilju dodajte faze. Kliknite **Trajanje**, da dodate fazo na podlagi trajanja, ali **Razdalja**, da dodate fazo na podlagi razdalje. Izberite **Ime** in **Trajanje/razdalja** za posamezno fazo.
3. Označite polje **Samodejno začni naslednjo fazo**, če želite, da se faze menjavajo samodejno. Če polja ne označite, boste faze morali menjavati sami.
4. Izberite **intenzivnost faze** glede na **srčni utrip**, **hitrost** ali **moč**.



Na moči osnovane cilje treninga v fazah trenutno podpira le Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro in Vantage V2.

5. Če želite ponoviti fazo, izberite **+ Ponovi faze** in povlecite faze, ki jih želite ponoviti, v območje Ponovi.



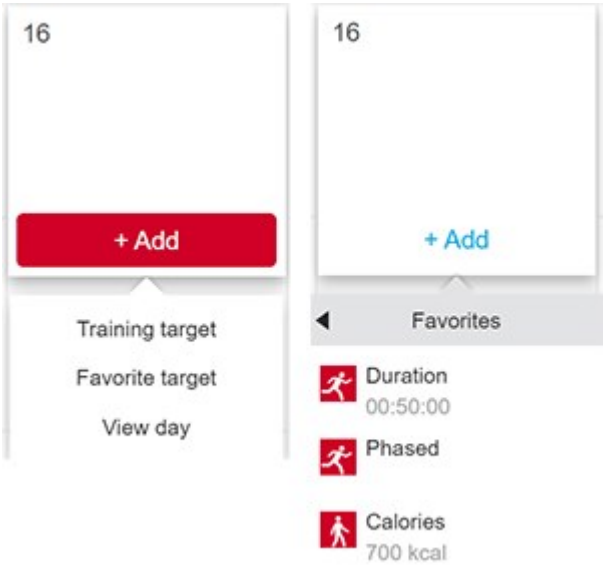
6. Kliknite Dodaj med priljubljene ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
7. Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v **dnevnik**.

Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga

Če ste ustvarili cilj, ki ste ga dodali med priljubljene, ga lahko uporabite kot predlogo za podobne cilje. Tako bo ustvarjanje ciljev treninga lažje. Ne bo vam treba vsakič znova ustvariti denimo zapletenega cilja treninga v fazah.

Če želite uporabiti obstoječo priljubljeno kot predlogo za cilj treninga, upoštevajte te korake:

1. Z miško se pomaknite čez datum za **Dnevnik**.
2. Kliknite **+Dodaj** > **Priljubljeni cilj** in nato s seznama **Priljubljene** izberite cilj.



3. Priljubljeni element boste tako dodali svojemu dnevniku kot načrtovani cilj za ta dan. Privzeti načrtovani čas za cilj treninga je ob 18:00.
4. Kliknite cilj v svojem dnevniku in ga spremenite, kot želite. Urejanje cilja v tem pogledu ne bo spremenilo originalnega cilja med priljubljenimi.
5. Kliknite možnost Shrani, da posodobite spremembe.

Na strani Priljubljene lahko urejate svoje priljubljene cilje treninga in ustvarjate nove. Kliknite ☆ v meniju na vrhu, da odprete stran Priljubljene.

CILJE SINHRONIZIRAJTE S SVOJO URO.

Ne pozabite sinhronizirati ciljev treninga s svojo uro v spletni storitvi Flow, programu FlowSync ali aplikaciji Flow. Če jih ne sinhronizirate, bodo vidni samo v dnevniku spletne storitve Flow in na seznamu priljubljenih.

Za informacije o tem, kako začeti vadbo s ciljem treninga, glejte razdelek Začetek vadbe.

USTVARITE CILJA TRENINGA V APLIKACIJI POLAR FLOW

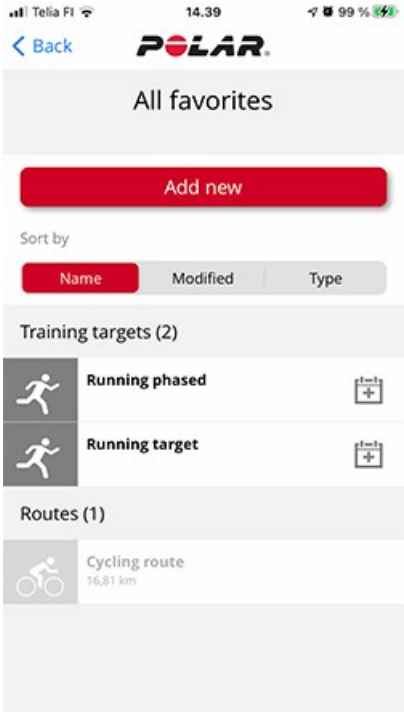
Da ustvarite cilj treninga v aplikaciji Polar Flow:

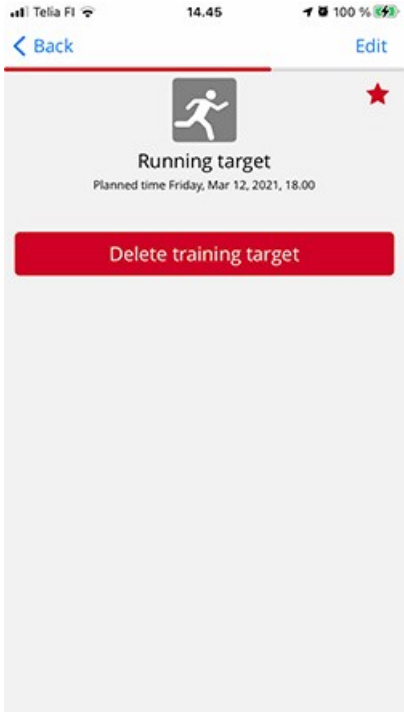
1. odprite **Trening** in kliknite na vrhu strani.
2. Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

Priljubljeni cilj

1. Izberite možnost **Priljubljeni cilj**.
2. Izberite enega od obstoječih priljubljenih ciljev treninga ali **dodajte nov** priljubljeni cilj.
3. Pritisnite ob obstoječem cilju, da ga dodate v dnevnik.
4. Izbrani cilj treninga je dodan v vaš koledar treningov za današnji dan. Odprite cilj treninga v dnevniku, da spremenite čas za cilj treninga.
5. Če izberete možnost Dodaj novo, lahko ustvarite nov priljubljeni **hitri cilj**, **cilj v fazah**, **segment Strava Live** ali **pot Komoot**.

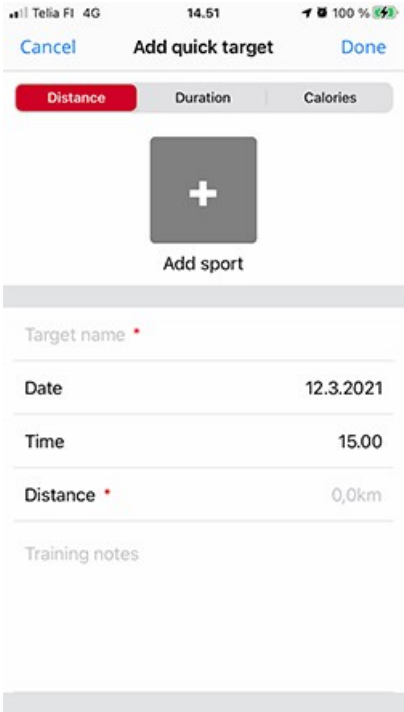
Pot Komoot je na voljo samo za Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro in Vantage V2. Segment Strava Live je na voljo za Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V in Vantage V2.

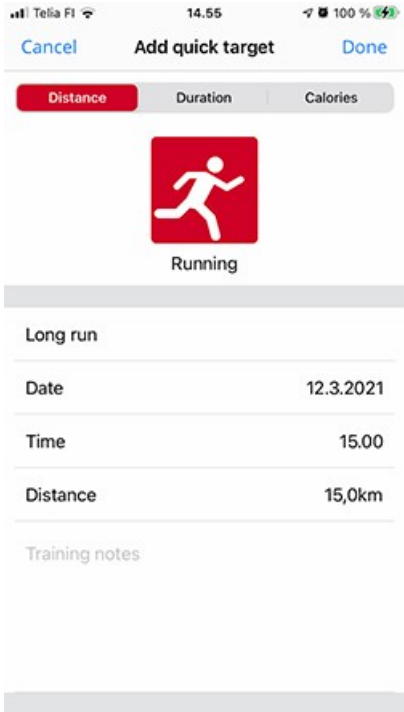




Hitri cilj

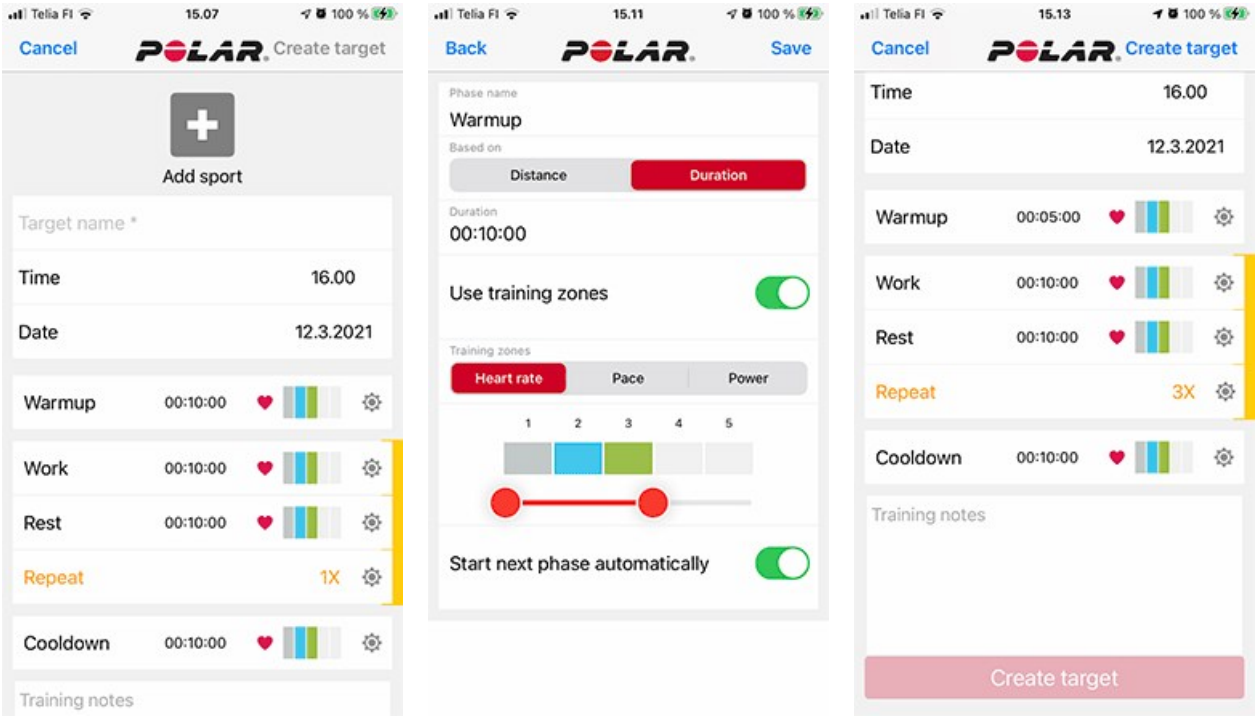
1. Izberite možnost **Hitri cilj**.
2. Izberite, ali hitri cilj temelji na razdalji, trajanju ali kalorijah.
3. Dodajte šport.
4. Poimenujte cilj.
5. Nastavite ciljno razdaljo, trajanje ali število kalorij.
6. Pritisnite **Končano**, da dodate cilj v dnevnik treningov.





Cilj v fazah

1. Izberite možnost **Cilj v fazah**.
2. Dodajte šport.
3. Poimenujte cilj.
4. Nastavite čas in datum za cilj.
5. Pritisnite ikono ob fazi, da uredite nastavitve faze.
6. Pritisnite možnost **Ustvari cilj**, da dodate cilj v dnevnik treningov.



Sinhronizirajte uro z aplikacijo Polar Flow, da cilje treninga premaknete v uro.

PRILJUBLJENE

V razdelku **Priljubljene** lahko v spletni storitvi Flow in mobilni aplikacijo Flow shranjujete in upravljate svoje priljubljene cilje treninga. Svoje priljubljene lahko v uri uporabljate kot načrtovane cilje. Za več informacij glejte razdelek Načrtovanje treningov v spletni storitvi Flow.

Prikažete lahko največje možno število priljubljenih v uri. V spletni storitvi Flow število priljubljenih ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 100 priljubljenih, se prvih 100 elementov med sinhronizacijo prenese v uro. Vrstni red priljubljenih lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti, in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.

DODAJANJE CILJA TRENINGA MED PRILJUBLJENE:

1. Ustvarite cilj treninga.
2. Kliknite ikono za priljubljene v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan na vaš seznam priljubljenih.

ali

1. Odprite obstoječi cilj, ki ste ga ustvarili iz svojega **dnevnika**.
2. Kliknite ikono za priljubljene v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan na vaš seznam priljubljenih.

UREJANJE PRILJUBLJENIH

1. Kliknite ikono za priljubljene ☆ v zgornjem desnem kotu ob svojem imenu. Tu so prikazani vsi vaši priljubljeni cilji treninga.
2. Kliknite priljubljeno, ki jo želite urediti, nato kliknite **Uredi**.
3. Spremenite lahko šport, ime cilja, dodate opombe in spremenite podrobnosti treninga za cilj. Za več informacij glejte razdelek Načrtovanje treninga. ste nastavite vse želene spremembe, izberite možnost **Posodobi spremembe**.

ODSTRANJEVANJE PRILJUBLJENIH

1. Kliknite ikono za priljubljene ☆ v zgornjem desnem kotu ob svojem imenu. Tu so prikazani vsi vaši priljubljeni cilji treninga.
2. Da cilj izbrišete s seznama priljubljenih, kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu cilja treninga.

SINHRONIZIRANJE

Podatke s svoje ure lahko v aplikacijo Polar Flow prenesete brezžično prek povezave Bluetooth. Lahko pa uro sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek vhoda USB in programske opreme FlowSync. Če želite podatke iz ure sinhronizirati z aplikacijo Flow, morate imeti račun Polar. Če želite podatke iz ure sinhronizirati neposredno s spletno storitvijo, morate poleg računa Polar imeti tudi programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili svojo uro, ste tudi ustvarili račun Polar. Če ste uro nastavili z računalnikom, imate programsko opremo FlowSync na svojem računalniku.

Sproti sinhronizirajte in posodabljajte podatke med uro, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo.

SINHRONIZACIJA Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhronizacijo poskrbite, da:

- imate račun Polar in aplikacijo Flow;
- vaša mobilna naprava ima vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen,
- uro ste seznanili z mobilno napravo. Za več informacij glejte razdelek Seznanjanje.

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. Prijavite se v aplikacijo Polar Flow ter pritisnite in zadržite gumb NAZAJ na uri.
2. Prikaže se sporočilo **Povezovanje s telefonom**, nato pa **Povezovanje z aplikacijo Polar Flow**.
3. Ko končate, se prikaže sporočilo (Sinhroniziranje končano).

Če je vaš telefon v dosegu obrežja Bluetooth, se vaša ura samodejno sinhronizira z aplikacijo Polar Flow enkrat na uro. Ura se samodejno sinhronizira tudi, ko končate trening ali spremenite nastavitve na svoji uri. Ko se ura sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnostih in podatki treninga.

Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da sinhronizirate podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Preden sinhronizirate, pojdite na flow.polar.com/start ter prenesite in namestite programsko opremo.

1. Uro priključite v računalnik. Zaženite programsko opremo FlowSync.
2. V računalniku se odpre okno FlowSync in sinhronizacija se začne.
3. Ko je postopek končan, se prikaže sporočilo Sinhroniziranje končano.

Vsakič ko uro priklopite na računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow ter sinhronizira vse nastavitve, ki so se spremenile. Če se sinhronizacija ne zažene samodejno, zaženite programsko

opremo FlowSync z ikono na namizju (Windows) ali v mapi z aplikacijami (Mac OS X). Ko bo na voljo posodobitev vdelane programske opreme, vas programska oprema FlowSync o tem obvesti in pozove k namestitvi.

Če spremenite nastavitve v spletni storitvi Flow, medtem ko je ura priključena v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitev prenese še v uro.

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow obiščite support.polar.com/en/support/flow.

Za podporo in več informacij o uporabi programske opreme FlowSync obiščite support.polar.com/en/support/FlowSync.

POMEMBNE INFORMACIJE

BATERIJA

Ob koncu življenjske dobe izdelka Polar vas prosimo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi ter upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

POLNJENJE BATERIJE

Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago nežno obrišite. Ure ne polnite, ko je mokra.

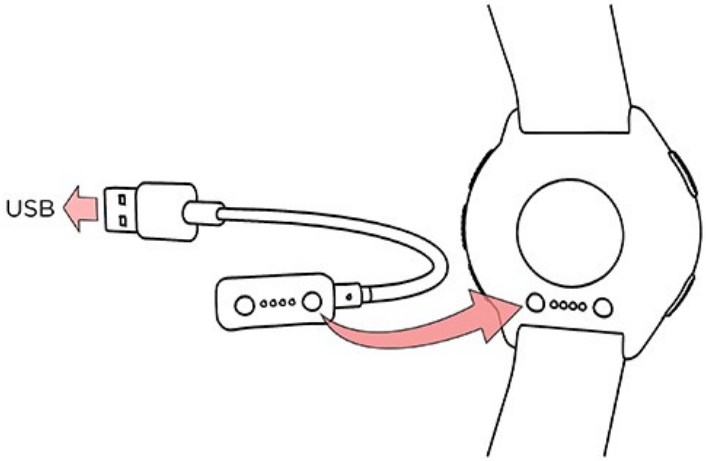
Vaša ura ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite več kot 500-krat, preden se opazi zmanjšanje njene kapacitete. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali nad +40 °C ali ko je vhod USB moker.

Uporabite priloženi USB-kabel, da izdelek napolnite prek USB-vhoda na računalniku.
(missing or bad snippet)

Za polnjenje z računalnikom uro preprosto priključite v računalnik, obenem pa jo lahko še sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. Za polnjenje baterije uro priključite v aktivna vrata USB ali polnilnik USB. Kabel se pritrdi z magnetom.



2. Na zaslonu se izpiše **Polnjenje**.
3. Ko se ikona baterije zapolni, je ura v celoti napolnjena.

Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa, prav tako naj ne bo ves čas napolnjena, saj lahko to vpliva na njeno življenjsko dobo.

POLNJENJE MED TRENINGOM

Ure med vadbo ne polnite s prenosnim polnilnikom, kot je na primer napajalna enota. Če uro med vadbo priključite v vir napajanja, se baterija ne polni. Če je ura med treningom priključena na polnilni kabel, lahko znoj in vlaga povzročita korozijo ter poškodujeta polnilni kabel in uro. Polnjenje se prekine tudi, če pričnete z vadbo med polnjenjem ure.

STANJE BATERIJE IN SPOROČILA

Simbol stanja baterije

Simbol za stanje baterije se prikaže, ko zasukate zapestje, da bi pogledali na uro, pritisnete gumb LUČKE za časovni pogled ali ko se iz menija vrnete v časovni način.

Opozorila baterije

- Ko je napolnjenost baterije nizka, se v časovnem načinu prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna. Napolnite jo.**. Priporočljivo je napolniti uro.
- **Polnjenje pred vadbo** se prikaže, če je napolnjenost prenizka, da bi lahko snemali vadbo.

Opozorila o nizki avtonomiji baterije med treningom:

- Ko je avtonomija baterije nizka, se prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna**. Obvestilo se znova prikaže, če je avtonomija prenizka za merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov, merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov pa se izklopi.
- Ko je avtonomija baterije zelo nizka, se prikaže **Beleženje končano**. Ura prekine beleženje treninga in shrani podatke treninga.
- Če je zaslon prazen, to pomeni, da je baterija prazna in je ura v neaktivnem načinu. Napolnite uro. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

Če je zaslon prazen, to pomeni, da je baterija prazna in je ura v neaktivnem načinu. Napolnite uro. Če je baterija povsem izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja.

Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate uro, uporabljenih funkcij in senzorjev ter staranja baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi ob pogosti sinhronizaciji z aplikacijo Flow. Čas delovanja se občutno zmanjša pri temperaturah pod lediščem. Če uro nosite pod jakno, jo s tem ohranjate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

NEGA URE

Tako kot vse elektronske naprave je treba uro Polar skrbno negovati in ohranjati čisto. Da bi izpolnili garancijske obveznosti, ohranili napravo v brezhibnem stanju in preprečili težave s sinhronizacijo ter polnjenjem, sledite navodilom v nadaljevanju.

VZDRŽUJTE ČISTOČO URE

Uro po vsaki vadbi umijte pod tekočo vodo z blago milnico. Do suhega jo obrišite z mehko brisačo.

Priključke za polnjenje ure in kabla ohranjajte čiste, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. **Ure ne polnite, ko je mokra ali potna.**

Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo učinkovito zaščitite pred oksidacijo in drugo morebitno škodo, ki jo povzročata umazanija in slana voda (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi splaknete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko sperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente.

Negujte optični senzor srčnega utripa

Pazite, da na hrbtni strani optičnega senzorja ni nobene praske. Praske in umazanija zmanjšajo učinkovitost meritev srčnega utripa na roki.

Na del roke, kjer nosite uro, ne nanašajte parfumov, losjonov, samoporjavitvenih krem, krem za sončenje ali repelentov za mrčes. Če pride ura v stik s temi ali drugimi kemikalijami, jo očistite z blago milnico in temeljito izperite pod tekočo vodo.

SHRANJEVANJE

Vadbeno napravo shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščeno na kolesu. Priporočljivo je hraniti vadbeno napravo deloma ali popolnoma napolnjeno. Baterija med shranjevanjem počasi izgublja svojo napolnjenost. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Naprave ne puščajte v izrednem hladu (pod -10 °C/14 °F) in vročini (nad 50 °C/120 °F) ali pod neposredno sončno svetlobo.

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro. Za več informacij glejte Polarjevo omejeno mednarodno garancijo.

Za informacije za stik in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite spletno stran support.polar.com in spletno stran za vašo državo.

PREVIDNOSTNI UKREPI

(missing or bad snippet) (missing or bad snippet) (missing or bad snippet) (missing or bad snippet)

VARNA UPORABA IZDELKOV POLAR

Polar svojim strankam od začetka prodaje izdelka nudi najmanj pet let podpore za izdelek. Storitev podpore za izdelek zajema potrebne posodobitve vdelane programske opreme za naprave Polar in morebitne popravke za kritične ranljivosti. Polar nenehno spremlja objave novih znanih ranljivosti. Prosimo vas, da svoj izdelek Polar posodabljate redno in vsakič, ko vas aplikacija Polar Flow ali programska oprema Polar FlowSync obvesti o tem, da je na voljo nova različica vdelane programske opreme (firmware).

Podatki o vadbi in drugi podatki, shranjeni na vaši napravi Polar, vključujejo občutljive osebne podatke, kot so vaše ime, fizične lastnosti, splošno zdravstveno stanje in lokacija. Na podlagi podatkov o lokaciji vas je mogoče izslediti, ko ste zunaj na treningu, ali pa ugotoviti vašo običajno traso. Zato posebej previdno shranjujte napravo, ko je ne uporabljate.

Če uporabljate obvestila na mobilniku na svoji zapestni napravi, bodite previdni, saj se sporočila določenih aplikacij lahko prikazujejo na zaslonu zapestne neprave. Zadnja sporočila si lahko ogledate tudi v meniju naprave. Če želite ohraniti zaupnost svojih zasebnih sporočil, vam svetujemo, da ne uporabljate funkcije obvestila na mobilniku.

Preden napravo predate ali prodate drugi osebi, poskrbite za tovarniško ponastavitev in napravo odstranite z računa Polar Flow. Tovarniško ponastavitev lahko izvedete s programsko opremo FlowSync na svojem računalniku. Tovarniška ponastavitev bo izbrisala pomnilnik naprave, zato je ne bo več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz računa Polar Flow, se vpišite v spletno storitev Polar Flow, izberite izdelke in kliknite na gumb »Remove« (Odstrani) poleg izdelka, ki ga želite odstraniti.

Vse vadbe so shranjene tudi na vaši mobilni napravi v aplikaciji Polar Flow. Da bi zagotovili dodatno varnost, lahko na mobilni napravi vklopite različne napredne možnosti za varnost, kot sta na primer močna avtentikacija in šifriranje naprave. Za navodila za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo mobilne naprave.

Pri uporabi spletne storitve Polar Flow vam priporočamo uporabo gesla, ki vključuje vsaj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite pobrisati medpomnilnika in zgodovine iskanja, da drugi ne bi mogli dostopati do vašega računa. Če uporabljate računalnik, ki ni vaš, brskalniku ne dovolite shranjevanja ali pomnjenja vašega gesla za spletno storitev Polar Flow.

Obvestilo o kakršnih koli težavah z varnostjo pošljite na e-naslov security@polar.com ali službi za delo s strankami Polar.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

PACER

Vrsta baterije:

Litij-polimerna polnilna baterija 265 mAh

Čas delovanja:

Avtonomija baterije do 35 ur v načinu za trening (GPS in merjenje srčnega utripa na zapestju), do 7 dni v načinu za uro z neprekinjenim spremljanjem srčnega utripa. Na voljo je več možnosti za varčevanje z energijo.

Različne možnosti varčevanja z energijo vam lahko prihranijo tudi do 100 ur delovanja v načinu za trening.

Delovna temperatura:

–10 do +50 °C

Materiali naprave:

Night Black in **Deep Teal**

Naprava: ABS + GF, ABS, steklo Corning Gorilla 3, nerjavno jeklo, PMMA

Zapestni pašček: Silikon, aluminijasta zaponka

Cloudy White in **Purple Dusk**:

Naprava: ASA + GF, ABS, steklo Corning Gorilla 3, nerjavno jeklo, PMMA

Zapestni pašček: Silikon, aluminijasta zaponka

Material dodatnega zapestnega paščka:

Glejte razdelek Dodatki Polar.

Materiali kabla USB:

PA, N52 NdFeB (prevlečeno s cinkom), baker 6801 (prevlečeno z zlatom), TPE, velkro, PBT, baker

Natančnost ure:

Boljša od ±0,5 sekunde/dan pri temperaturi 25 °C/77 °F

Natančnost GNSS:

Razdalja ±2 %

Povprečna natančnost trase: 5 m

Te vrednosti veljajo za odprta območja, kjer na satelitske pogoje ne vplivajo stavbe ali drevesa. Iste vrednosti je mogoče doseči tudi v mestnem okolju ali v gozdu, vendar se lahko občasno spreminjajo.

Frekvenca beleženja signala GNSS

1 sekunda (v nastavitvah varčevanja z energijo je mogoče spremeniti na 1 ali 2 minuti)

Ločljivost nadmorske višine:

1 m

Ločljivost vzpona/spusta:

5 m

Maksimalna nadmorska višina:

9000 m oz. 29525 ft

Merilni obseg srčnega utripa:

15–240 utripov na minuto

Razpon prikaza trenutne hitrosti:

0–399 km/h oz. 247,9 mph

(0–36 km/h oz. 0–22,5 mph pri merjenju hitrosti s Polarjevim senzorjem korakov)

Vodoodpornost:

WR50

Zmogljivost pomnilnika:

Do 90 ur treninga z GPS in srčnim utripom, odvisno od vaših nastavitev jezika.

Zaslon

Barvni zaslon s funkcijo »Always On«. Leča iz stekla Gorilla (debeline 1,1 mm) s premazom proti prstnim odtisom. Velikost 1,2 palca, ločljivost 240 x 240.

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

Radijska oprema deluje na frekvenci ISM s pasovno širino med 2,402 in 2,480 GHz in z močjo največ 5 mW.

Fuzijska tehnologija senzorja optičnega merjenja srčnega utripa Polar Precision Prime uporablja zelo majhno in varno količino električnega toka na koži, da izmeri stik naprave z zapestjem in tako izboljša natančnost.
(missing or bad snippet) (missing or bad snippet) (missing or bad snippet)

UREDITVENE INFORMACIJE

(missing or bad snippet)

Za ogled regulatornih oznak, specifičnih za uro, pojdite v **Nastavitve** > **Splošne nastavitve** > **O vaši uri**.

POLARJEVA OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo. Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril, neprimernega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb(e), izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakupu.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.

Izdeluje Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finska www.polar.com.

Podjetje Polar Electro Oy je imetnik certifikata ISO 9001:2015.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno na kakršen koli način ali v kakršni koli obliki uporabljati ali povzemati brez predhodnega pisnega dovoljenja družbe Polar Electro Oy.

Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka, ki so označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka družbe Apple Inc. Besedna znamka in logotipi Bluetooth® so registrirane blagovne znamke v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc., zato je kakršna koli njihova uporaba s strani podjetja Polar Electro Oy urejena z licenco.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Vsebina v tem priročniku je zgolj informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje jamstva v zvezi s tem priročnikom ali izdelki, ki so v njem opisani.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, ki so posledica uporabe materiala ali izdelkov, opisanih v tem dokumentu, ali tistih, ki so z njimi povezani.

1.0 SL 11/2022