

**POLAR®**

# Polar Street X



**KASUTUSJUHEND**

# Sisukord

<b>Sisukord</b> .....	<b>2</b>
<b>Kella Polar Street X kasutusjuhend</b> .....	<b>10</b>
Tutvustus .....	10
Võta oma Polar Street X-ist maksimum .....	11
Polar Flow' rakendus .....	11
Polar Flow' võrguteenus .....	12
<b>Alustamine</b> .....	<b>13</b>
Kella seadistamine .....	13
Laadimine .....	13
Keele valimine .....	13
Kellale PIN-i seadistamine .....	13
Seadistusviisi valimine .....	13
Variant A: Telefoni ja Polar Flow' rakendusega seadistamine .....	14
Variant B: Arvutis seadistamine .....	14
Variant C: Kellast seadistamine .....	14
Nuppude funktsioonid ja puutetundlik ekraan .....	15
Nuppude funktsioonid .....	15
Kellaaja vaade ja menüü .....	15
Treeningu valikurežiim .....	15
Treeningu ajal .....	16
Värviline puuteekraan .....	16
Liigutused .....	16
Taustvalguse aktiveerimine .....	16
Teavituste vaatamine .....	16
Ringiaja salvestamine treeningu ajal .....	16
Kellakuva, vaated ja menüü .....	16
Kellakuva .....	16
Vaated .....	17
Menüü .....	17
Taustvalguse ja ekraani sätted .....	21
Taustvalguse aktiveerimine .....	21
Taustvalguse eredus .....	21
Alati sisselülitatud ekraan .....	21
Treeningu ajal .....	22
Miks kellaag ekraanil liigub, kui ekraan on alati sisse lülitatud? .....	22
Telefoni ühendamine kellaga .....	22
Enne telefoni ühendamist: .....	22
Telefoni ühendamine .....	22
Ühenduse kustutamine .....	22
Püsivara värskendamine .....	23
Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga .....	23
Arvutiga värskendamine .....	23
<b>Sätted</b> .....	<b>24</b>
Üldsätted .....	24
Ühendamine ja sünkroonimine .....	24
Rattasätted .....	24

Pidev südame löögisageduse jälgimine .....	24
Taastumise jälgimine .....	24
Lennurežiim .....	25
Ekraani eredus .....	25
Ekraan alati sees .....	25
Teatised .....	25
Režiim Mitte segada .....	25
Muusika juhtnupud .....	26
Mõõtühikud .....	26
Keel .....	26
Passiivsushoiatus .....	26
Värinad .....	26
Vaated .....	26
Kellakuva sätted .....	33
Kujundus .....	33
Osutid ja taust .....	34
Värviteema .....	34
Vidinad .....	34
Kellaaeg ja kuupäev .....	36
Kellaaeg .....	36
Kuupäev .....	36
Kuupäevavorming .....	36
Nädala alguspäev .....	37
Kehalised sätted .....	37
Kehakaal .....	37
Pikkus .....	37
Sünniaeg .....	37
Sugu .....	37
Treeningu ajalugu .....	37
Aktiivsuseesmärk .....	38
Soovitud unekestus .....	38
Maksimaalne südame löögisagedus .....	38
Südame löögisagedus puhkeolekus .....	39
VO2max .....	39
Käeliskus .....	39
Andmed ja turve .....	39
Määra PIN .....	39
PIN-i vahetamine / PIN-i väljalülitamine .....	39
Kella tutvustus .....	39
Kiirsätted .....	40
Märguanded .....	40
Taskulamp .....	42
Ekraani ikoonid .....	42
Taaskäivitamine ja lähtestamine .....	43
Kella taaskäivitamine .....	43
Kella tehasesätete lähtestamine .....	43
Tehasesätete lähtestamine FlowSynci kaudu .....	43
Tehasesätete lähtestamine kella kaudu .....	43
Kella PIN-i seadistamine ja kasutamine .....	43
Kella PIN-i seadistamine .....	44

Millele pääseb juurde, kui kell on lukus? .....	44
Mis siis, kui sisestan vale PIN-i või unustan oma PIN-i? .....	44
<b>Treenimine</b> .....	<b>45</b>
Randmelt mõõdetav südame löögisagedus .....	45
Kuidas kella kanda, kui soovite mõõta südame löögisagedust või jälgida und .....	45
Kuidas kella kanda, kui te ei mõõda südame löögisagedust ega jälgi und/öist taastumist .....	46
Treeningukorra alustamine .....	46
Planeeritud treeningukorra alustamine .....	49
Multispordi treeningukorra alustamine .....	49
Treeningusätted .....	50
Treeningu ajal .....	53
Treeninguvaadete sirvimine .....	53
Ekraani seadistamine alati sisselülitatuks .....	55
Taimerite määramine .....	55
Intervallitaimer .....	55
Pöördloendusega taimer .....	56
Südame löögisageduse, kiiruse või võimsustsooni lukustamine .....	56
Südame löögisageduse tsooni lukustamine .....	56
Kiiruse/tempo tsooni lukustamine .....	57
Võimsustsooni lukustamine .....	57
Ringiaja salvestamine .....	57
Spordiala vahetamine multispordi treeningukorra ajal .....	58
Eesmärgiga treenimine .....	58
Etapi muutmine etappidega treeningukorra ajal .....	58
Treeningueesmärgiga seotud teabe vaatamine .....	58
Teatised .....	58
Treeningukorra peatamine/lõpetamine .....	59
Treeningu kokkuvõte .....	59
Pärast treeningut .....	59
Treeninguandmed Polar Flow <sup>1</sup> rakenduses .....	62
Treeninguandmed Polar Flow <sup>1</sup> võrguteenusel .....	63
<b>Funktsioonid</b> .....	<b>64</b>
Smart Coaching .....	64
Training Load Pro .....	64
Kardiokoormus .....	65
Tajutud koormus .....	65
Lihaskoormus .....	65
Üksiku treeningukorra treeningkoormus .....	65
Pingutus ja taluvus .....	66
Kardiokoormuse olek .....	66
Kardiokoormuse olek sinu kellas .....	66
Pikaajaline analüüs Flow <sup>1</sup> rakenduses ja võrguteenusel .....	67
Recovery Pro .....	69
Recovery Pro kasutuselevõtmine .....	69
Taastumise tagasiside vaatamine .....	70
Ortostaatiline test .....	71
Testi tegemine .....	72
Ortostaatiline test ja Recovery Pro .....	74
Kõndimistest .....	75
Testi tegemine .....	75

Testi tulemused .....	76
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	76
Jalgade taastumise test .....	77
Testi tegemine .....	77
Testi tulemused .....	78
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	79
Rattavõimekuse test .....	79
Testi tegemine .....	80
Testi tulemused .....	81
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	82
Jooksuvõimekuse test .....	82
Testi tegemine .....	83
Testi tulemused .....	84
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses .....	85
Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega .....	86
Enne testi .....	87
Testi tegemine .....	87
Testi tulemused .....	87
Kehalise võimekuse klassid .....	88
Mehed .....	88
Naised .....	88
VO2max .....	88
Taastumise mõõtmise funktsioon Nightly Recharge™ .....	90
ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses .....	92
Ühe oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses .....	93
Treeninguteks .....	93
Ühe parandamiseks .....	93
Energiataseme reguleerimiseks .....	94
Ühe jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ .....	95
Päevase ärksuse juhis SleepWise™ .....	99
Öine nahatemperatuur .....	103
FitSpark™ juhis igapäevaseks treeninguks .....	105
Treeningu ajal .....	106
Sinu südame löögisagedusel põhinev puhkusejuhis .....	107
Puhkusejuhisega treenimine .....	108
Ekraanil kuvatavad juhised .....	108
Juhendatud hingamisharjutus Serene™ .....	110
FuelWise™ .....	111
Fuelwise'i abil treenimine .....	112
Nutikas süsivesiku meeldetuletus .....	112
Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus .....	113
Joogi meeldetuletus .....	113
Jooksuvõimsuse mõõtmine randmelt .....	113
Jooksuvõimsus ja lihaskoormus .....	114
Jooksuvõimsuse andmete kuvamine kellas .....	114
Polari jooksuprogramm .....	115
Polari jooksuprogrammi loomine .....	116
Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine .....	116
Edusammude jälgimine .....	116
Running Index .....	116

Lühiajaline analüüs .....	117
Pikaajaline analüüs .....	118
Nutikad kalorid .....	119
Treeningu kasu .....	119
Pidev südame löögisageduse jälgimine .....	120
Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon sinu kellas .....	121
Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine .....	122
Aktiivsuseesmärk .....	122
Aktiivsuseandmed kella ekraanil .....	122
Aktiivsuse meeldetuletus .....	123
Aktiivsuseandmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas .....	123
Aktiivsusejuhend .....	123
Aktiivsuse kasu .....	124
Satelliitide positsioneerimine .....	124
A-GPSi aegumiskuupäev .....	124
Sama teed tagasi ja Tagasi algusesse .....	125
Komoot .....	126
Komooti ja Polar Flow' kontode ühendamine .....	126
Komooti teekondade sünkroonimine sinu kellaga .....	127
Treeningukorra alustamine komooti teekonnaga .....	128
Teekonnajuhised .....	129
Teekonna- ja kõrguseprofiilid .....	129
Plaanitud teekondade kogutõus ja -laskumine .....	130
Teekonna lisamine kella .....	130
Teekonnajuhistega treeningukorra alustamine .....	130
Kompass .....	131
Kompassi kasutamine treeningukorra ajal .....	132
Kompassi kasutamine treeninguvälisel ajal .....	132
Vertikaalne kiirus ja VAM .....	133
Vertikaalne kiirus .....	133
Tõusu kiirus (VAM) .....	133
Vertikaalse kiiruse ja VAMi lisamine treeninguvaatele .....	134
Hill Splitter™ .....	135
Hill Splitteri vaate lisamine spordiprofiilile .....	136
Hill Splitteri abil treenimine .....	136
Hill Splitteri kokkuvõte .....	137
Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenus ja rakenduses .....	137
Võistlustempo .....	139
Strava Live Segments .....	140
Strava ja Polar Flow' kontode ühendamine .....	140
Strava lõikude importimine Polar Flow' kontole .....	141
Treeningukorra alustamine funktsiooniga Strava Live Segments .....	141
Südame löögisageduse tsoonid .....	142
Kiirustsoonid .....	142
Kiirustsoonide sätted .....	142
Kiirustsoonidel põhinevad treeningueesmärgid .....	143
Treeningu ajal .....	143
Pärast treeningut .....	143
Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine .....	143
Randmepõhine sammusageduse mõõtmine .....	143

Ujumisandmed .....	143
Basseinis ujumine .....	144
Basseinipikkuse määramine .....	144
Avaveeujumine .....	144
Südame löögisageduse mõõtmine vees .....	145
Ujumistreeningu alustamine .....	145
Ujumistreeningu ajal .....	145
Pärast ujumistreeningut .....	145
Baromeeter .....	147
Kõrguseandmed treeninguvälisel ajal .....	147
Ilm .....	147
Energiasäästu sätted .....	149
Energiaallikad .....	150
Energiaallikate kokkuvõte .....	150
Üksikasjalik analüüs Flow mobiilirakenduses .....	150
Hääljuhis .....	150
Mobiiltelefoniteatiseid .....	151
Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine .....	152
Režiim „Mitte segada“ .....	152
Teavituste vaatamine .....	152
Sisemised teatiseid .....	152
Leia mu mobiil .....	153
Funktsiooni Leia mu mobiil kasutamine väljaspool treeningut .....	153
Funktsiooni Leia mu mobiil kasutamine treeningu ajal .....	154
Teate saamine, kui telefon ununeb maha .....	154
Funktsiooni Leia mu mobiil sisse-/väljalülitamine Flow' rakenduses .....	154
Muusika juhtnupud .....	156
Muusika juhtnuppude sätted Polar Flow' rakenduses .....	156
Südame löögisageduse anduri režiim .....	156
Südame löögisageduse anduri režiimi sisselülitamine .....	157
Südame löögisageduse jagamise peatamine .....	157
Südame löögisageduse edastamine reaalsajas .....	157
Südame löögisageduse reaalsajas edastamise sisse- või väljalülitamine sinu kellas: .....	157
Spordiprofiilid .....	158
Vahetatavad randmerihmad .....	158
Randmerihma vahetamine .....	159
Ühilduvad andurid .....	159
Polar Verity Sense .....	159
Optiline südame löögisageduse andur Polar OH1 .....	159
Südame löögisageduse andur Polar H10 .....	159
Südame löögisageduse andur Polar H9 .....	160
Polar kiirusandur Bluetooth® Smart .....	160
Polar väntamissageduse andur Bluetooth® Smart .....	160
Teiste tootjate võimsusandurid .....	160
Andurite ühendamine kellaga .....	160
Südame löögisageduse anduri ühendamine kellaga .....	160
Polar H9, Polar H10 .....	161
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	161
Jalggrattaanduri ühendamine kellaga .....	161
Rattasätted .....	162

Rehvimõõdu mõõtmine .....	162
Jalgratta võimsusanduri kalibreerimine .....	163
Sammuanduri ühendamine kellaga .....	163
Sammuanduri kalibreerimine .....	163
Ühenduse kustutamine .....	163
Kõrvaklappide Sennheiser MOMENTUM Sport ühendamine .....	164
Ühenduse kustutamine .....	164
<b>Polar Flow .....</b>	<b>165</b>
Polar Flow rakendus .....	165
Treeningute andmed .....	165
Aktiivsuse andmed .....	165
Uneandmed .....	165
Spordiprofiilid .....	165
Piltide jagamine .....	165
Flow rakenduse kasutuselevõtmine .....	165
Polar Flow' võrguteenus .....	166
Päevik .....	166
Aruanded .....	166
Programmid .....	166
Spordiprofiilid Polar Flow's .....	166
Spordiprofiili lisamine .....	167
Spordiprofiilide redigeerimine .....	167
Treeningute planeerimine .....	168
Treeningplaani koostamine hooajaplaanija abil .....	168
Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' võrguteenusel .....	169
Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine .....	171
Eesmärkide sünkroonimine kellaga .....	172
Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' rakenduses .....	172
Lemmikud .....	174
Treeningueesmärgi lisamine lemmikutesse .....	174
Lemmiku muutmine .....	174
Lemmiku eemaldamine .....	175
Sünkroonimine .....	175
Flow' mobiilirakendusega sünkroonimine .....	175
Flow' võrguteenusel sünkroonimine FlowSynci kaudu .....	175
<b>Oluline teave .....</b>	<b>177</b>
Aku .....	177
Aku laadimine .....	177
Aku laadimine treeningu ajal .....	178
Aku tööiga .....	178
Aku olek ja teavitused .....	179
Aku olek .....	179
Aku teavitused .....	179
Kella hooldamine .....	179
Kella puhastamine .....	179
Optilise südame löögisageduse anduri hooldamine .....	180
Hoiustamine .....	180
Teenindus .....	180
Ettevaatusabinõud .....	180
Häired treeningu ajal .....	180

Tervis ja treenimine .....	181
Hoiatus: hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas .....	182
Kuidas Polari tooteid turvaliselt kasutada .....	182
Tehnilised andmed .....	183
Polar Street X .....	183
Polar FlowSynci tarkvara .....	185
Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus .....	185
Polari toodete veekindlus .....	185
Regulatiivne teave .....	186
Polari piiratud rahvusvaheline garantii .....	186
Vastutuse välistamine .....	187

# Kella Polar Street X kasutusjuhend

See kasutusjuhend aitab sul oma uut kella kasutama hakata. Juhendvideod ja KKK-d leiad veebilehelt [support.polar.com/ee/street-x](https://support.polar.com/ee/street-x).

## Tutvustus

Palju õnne uue Polar Street X-i ostu puhul!

Polar Street X, tugev kerge linna-sportikell, on loodud inimestele, kes elavad, töötavad ja treenivad linnas. Moodsatele hübriidsportlastele mõeldud Street X pakub funktsioone treenimiseks ja praktilisust igapäevaeluks. Gorilla Glass 3 klaasiga ere 1,28" AMOLED-puutekraan tagab selge nähtavuse päeval ja ööl, samas kui sisseehitatud GPS, baromeeter ja teekonnajuhised toetavad linnajookse, maastikutreeninguid ja igapäevast orienteerumist. Integreeritud LED-taskulamp koos punase valguse režiimiga muudab kella praktilisemaks ja tagab hämaras kohese valgustuse, aga võimaldab vajaduse korral jääda märkamatuks. Optiline südame löögisageduse jälgimine Precision Prime™ annab täpsed sooritusandmed mis tahes tüüpi liikumise kohta ning löögikindlus ja militaartasemel vastupidavus tagab Street X-i võimekuse tulla toime igapäevase linnaeluga.

Polar Street X-is on rikkalikult orienteerumiskomplekse, mis aitavad sul välitegevuste ajal püsida õigel teel, näiteks [Teekonnajuhised](#), [Komooti teekonnad](#), [Sama teed tagasi](#) ja [Tagasi algusesse](#). Plaani ja kaardista Komootiga üksikasjalikke teekondi ja sünkrooni need Polar Flow' rakenduse abil oma kellaga, et saada tee peal täpseid teekonnajuhiseid. Teekonna- ja kõrguseprofiilid aitavad sul oma tulevast seiklust paremini kavandada ning jälgida teekonna edenemist. Funktsioonidega Sama teed tagasi ja Tagasi algusesse jõuad tagasi alguspunkti – saad valida juhised kas mööda sama teekonda liikumiseks või suuna alguspunkti poole.

Kellal on täiustatud välitreeningu mõõdikud, sealhulgas [vertikaalne kiirus, VAM](#) ja 3D-kiirus. Vertikaalne kiirus on tõusude ja laskumiste kohene reaajas mõõtmine, mille abil arvutatakse, mitu meetrit või jalga sa minutis tõused või laskud, võttes arvesse ainult kõrgust. VAM mõõdab su keskmist tõusukiirust vertikaalmeetrites tunnis nii 30-sekundilise ajavahemiku jooksul kui ka alates ringi algusest. 3D-kiirus mõõdab su kiirust, võttes arvesse nii vertikaalset kui ka horisontaalset liikumist.

Treeningkoormuse ja taastumise jälgimise tööriistad aitavad sul optimeerida treeninguid ja vältida ületreenimist. Ainulaadne taastumise jälgimise funktsioon [Recovery Pro](#) aitab vältida ületreenimist ja vigastusi. Sellega saab mõõta, kui hästi su keha on taastunud, ning see annab sulle taastumise kohta tagasisidet ja nõuandeid. Täpselt paraja koormusega treenimiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks saad kasutada funktsiooni [Training Load Pro](#).

Street X pakub sulle keha öise taastumise täielikku analüüsi ning prognoosib, kui energiline ja ärgas sa eesootaval päeval oled. Une jälgimise funktsioon [Sleep Plus Stages™](#) jälgib su unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), annab unest ülevaate ja arvutab arvulise uneskoori. [Nightly Recharge™](#) on öise taastumise mõõtmise funktsioon, mis näitab, kui hästi sa oma päevastest tegevustest taastud. Funktsioon [Sleepwise™](#) aitab sul mõista, milline on une roll sinu päevases ärksuses ja sooritusvõimes.

Treeningujuhis [FitSpark™](#) tagab, et oled radade vallutamiseks alati valmis tänu igaks päevaks pakutavatele valmistreeningutele, mis põhinevad sinu taastumisel, valmisolekul ja treeningu ajalool. [Puhkusejuhise](#)ga analüüsitakse su südame löögisagedust jõutreeningu ajal, et anda sulle puhkuse optimeerimiseks isikupärastatud juhiseid. Selleks teavitatakse sind, kui oled valmis alustama järgmist seeriat, et sa ei alustaks enne, kui oled piisavalt taastunud.

Polari testidega saad jälgida oma arengut ajas. [Kõndimistest](#) on lihtne, ohutu ja korratav viis mõõta oma VO<sub>2max</sub>-näitajat ning jälgida aeroobse võimekuse arengut. [Jooksuvõimekuse testi](#) abil saad teada oma praeguse jooksuvõimekuse ning

kohandada oma südame löögisagedust, kiirust ja võimsustsoone, et oma jooksutrennidest alati maksimum võtta. Testiga saad teada ka oma maksimaalse südame löögisageduse. [Rattavõimekuse test](#) võimaldab sul kohandada oma võimsustsoone ja teatab sulle sinu isikliku funktsionaalse lävivõimsuse. [Jalgade taastumise test](#) ütleb paari minutiga, kas su jalad on intensiivseks treeninguks valmis – selleks pole vaja eriseadet, vaid üksnes sinu kella.

#### Esiletoomist väärivad ka järgmised funktsioonid:

- [Pideva südame löögisageduse jälgimise](#) funktsioon mõõdab sinu südame löögisagedust ööpäev läbi. Koos [ööpäevase aktiivsuse jälgimisega](#) annab see su päevasest aktiivsusest täieliku ülevaate.
- Kell aitab sul [juhendatud hingamisharjutuse Serene™](#) abil lõdvestuda ja stressi leevendada.
- Kogu treeningukorra jooksul energiataseme hoidmiseks on saadaval uus energiatasestabiline [FuelWise™](#). FuelWise™ tuletab meelde energia taastamise vajadust ja aitab pika treeningu ajal hoida piisavat energiataset.
- See näitab, kuidas keha kasutab treeningu ajal erinevaid [energiaallikaid](#).
- Funktsiooni [Hill Splitter™](#) abil saad teada, milline oli su sooritus treeningukorra tõusudel ja laskumistel. Hill Splitter tuvastab su kiiruse-, distantsi- ja kõrguseandmete põhjal automaatselt kõik üles- ja allamäge liikumised.
- Jooksmise ja rattasõidu muudab põnevamaks rakendus [Strava Live Segments](#). Sind teavitatakse lõikudele lähenemisel, kuvatakse reaajas andmed lõigu soorituse kohta ning lõpus ka sooritustulemused.
- [Jooksuvõimsuse](#) näitaja annab põhjalikuma ülevaate jooksutreeningute intensiivsusest.
- Saad oma jooksutulemuste arengut jälgida täiustatud jooksufunktsioonide [Running Index](#) ja [Jooksuprogrammid](#) abil.
- [Ujumisandmete](#) funktsioon tuvastab automaatselt sinu südame löögisageduse, ujumisstiili, distantsi, tempo, tõmbesageduse ja puhkeajad. Distantsi ja tõmbesagedust jälgitakse ka looduslikus veekogus ujumisel.
- Funktsiooniga [Hääljuhis](#) saad treeningu ajal Polar Flow' rakenduse kaudu kuulata kõrvaklappidest või kõlaritest reaajas hääljuhiseid.
- Polar Street X on varustatud oluliste nutikella funktsioonidega: [muusika juhtnupud](#), [ilm](#) ja [mobiiltelefoniteatised](#).
- Tänu [vahetatavatele randmerihmadele](#) saad sobitada oma kella mis tahes olukorra ja rõivastiliga.
- Polar Street X toetab enam kui 150 spordiala. Lemmikspordialasid saad kellale lisada Polar Flow' võrguteenuses ja kohandada spordialaspetsiifilisi treeninguvaateid vastavalt oma eelistustele ja andmetele, mida soovid treeningu ajal jälgida.
- [Südame löögisageduse anduri režiimi](#) abil saad oma Street X-i hõlpsalt muuta südame löögisageduse anduriks ning jagada oma südame löögisagedust teiste Bluetooth-seadmetega, näiteks treeningurakenduste, jõusaalivarustuse või rattakompuutritega. Saad oma Street X-i kasutada ka Polar Clubi treeningtundides, et edastada oma südame löögisagedus [Polar Clubi süsteemi](#).



Parema kasutatavuse tagamiseks arendame oma tooteid pidevalt edasi. Uusimate funktsioonide nautimiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks [värskenda püsivara](#) alati, kui uus versioon on saadaval. Püsivara värskendused parandavad su kella funktsionaalsust.

## Võta oma Polar Street X-ist maksimum

Liitu Polari ökosüsteemiga ja kasuta kõiki oma kella funktsioone ning võimalusi.

### Polar Flow' rakendus

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

rakenduses isiklike treeningunõuandeid ning soovitusi, kuidas eriti rasketel päevadel parandada und ja reguleerida energiataset.

## Polar Flow' võrguteenus

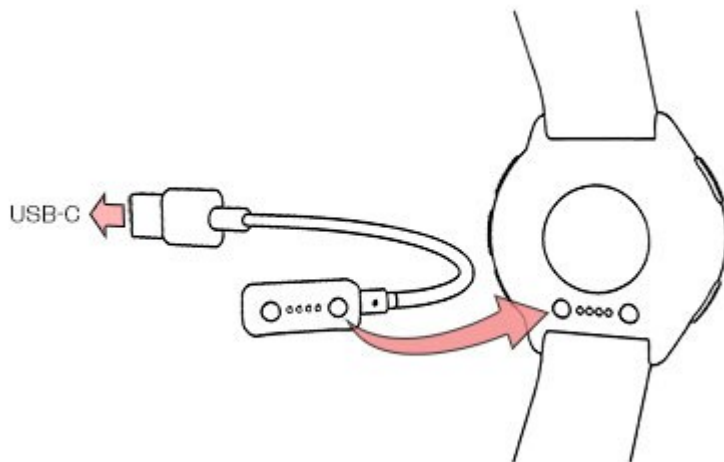
Kui sa sünkroonid oma kella Polar Flow' rakendusega, sünkroonitakse ka andmed internetiühenduse kaudu automaatselt [Polar Flow' võrguteenusega](#). Flow' võrguteenuses saad plaanida treeninguid, jälgida oma saavutusi ja vaadata juhiseid ning üksikasjalikku analüüsi oma treeningute tulemuste, aktiivsuse ja une kohta.

# Alustamine

## Kella seadistamine

### Laadimine

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



### Keele valimine

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

### Kellale PIN-i seadistamine

Kaitse oma andmeid, määrates kellale kuuekohalise PIN-i. Kui PIN on lubatud, lukustub kell randmelt eemaldamisel automaatselt, ja avamiseks on vaja PIN-i. See aitab tagada, et isegi kui su kell on kadunud või varastatud, ei pääse volitamata kasutajad sinu isikuandmetele juurde. PIN-i saad määrata seadistamise ajal või hiljem, valides **Sätted > Andmed ja turve > PIN-i seadistamine**.

Lisateavet leiad jaotisest [Kella PIN-i seadistamine ja kasutamine](#).

### Seadistusviisi valimine

Kella seadistamiseks on kolm võimalust: Valikute sirvimiseks libista sõrmega üles või alla. Valiku kinnitamiseks puuduta ekraani.

**A. Telefonist:** seadista oma kell Flow' rakenduse abil, et saada uusimaid püsivara värskendusi ja ühendada see telefoniga. See meetod eeldab internetiühendust.

**B. Arvutist:** arvutist seadistamine on kiirem ja võimaldab samal ajal kella laadida. Kui aga seadistad kella arvuti abil ja soovid seda hiljem Flow' rakendusega kasutada, pead selle oma telefoniga eraldi ühendama. See meetod eeldab ka internetiühendust.

C. **Kellast**: kui sul ei ole kohe käepärast ühilduvat mobiilseadet ega juurdepääsu internetiühendusega arvutile, saad seadistamist alustada otse kellast. Arvesta, et kellast seadistamine ei ühenda su kella Flow'ga. Püsivara värskenduste saamiseks ning üksikasjalike treeningu-, aktiivsuse- ja uneandmete vaatamiseks pead seadme hiljem seadistama variandi A või B juhiste järgi.



**Soovitavad variandid on A ja B.** Kui seadistad kella otse seadmes (**valik C**), ei ole see veel Flow'ga ühendatud. Püsivara värskendused on saadaval ainult Flow' kaudu. Selleks, et oma uut kella ja Polari unikaalseid funktsioone täiel määral kasutada, on oluline, et teeksid seadistused hiljem Flow' võrguteenusel või Polar Flow' rakenduses variandi A või B juhiste järgi.

## Variand A: Telefoni ja Polar Flow' rakendusega seadistamine



Pane tähele, et ühendamine tuleb teostada Flow' rakenduses, **MITTE mobiiltelefoni Bluetoothi sätete kaudu.**

1. Seadistamise ajal hoia kella ja telefoni lähistikku.
2. Veendu, et sinu telefon on internetiga ühendatud, ning lülita Bluetooth sisse.



Sinu kell loob telefoniga ühenduse Bluetoothi kaudu, mis on vaikinisi lubatud. Vajaduse korral saad selle keelata, lülitades [kiirsätete menüüs](#) sisse lennurežiimi.

3. Laadi App Store'ist või Google Playst oma telefoni Polar Flow' rakendus.
4. Ava Flow' rakendus oma telefonis.
5. Flow' rakendus tuvastab sinu kella ja palub sul see rakendusega ühendada. Puuduta Flow' rakenduses nuppu **Start**.
6. Kui telefoni ekraanil kuvatakse kinnitusteade **Bluetoothi ühendamise taotlus**, siis kontrolli, kas sinu telefoni ekraanil kuvatav kood vastab sinu kella ekraanil kuvatavale koodile.
7. Nõustuge telefoni ekraanil kuvatava sidumistaotlusega.
8. Kinnita kella ekraanil PIN-kood, puudutades ekraani.
9. Kui ühendamine on lõpetatud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendatud**.
10. Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse kasutajaks registreerumise ja seadistamise juhised.

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



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

## Variand B: Arvutis seadistamine

1. Mine aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ning laadi alla ja installi oma arvutisse andmeedastustarkvara Polar FlowSync.
2. Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ühenda kell arvuti USB-liidesesse, kasutades selleks spetsiaalset kaasasolevat kaablit. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

## Variand C: Kellast seadistamine

Sätete kohandamiseks libista sõrmega ekraanil ja valiku kinnitamiseks puuduta ekraani. Kui soovid mingil hetkel tagasi minna ja sätteid muuta, vajuta nuppu, kuni jõuad sätteni, mida soovid muuta.

# Nuppude funktsioonid ja puutetundlik ekraan

## Nuppude funktsioonid

Sinu kellal on viis nuppu, mille funktsioonid sõltuvad kasutusolukorrast. Allolevast tabelist saad vaadata, millised on nuppude funktsioonid eri režiimides.



## Kellaaja vaade ja menüü

VALGUS	TAGASI	OK	ÜLES/ALLA
Taskulambi sisse- või väljalülitamine	Menüüsse sisenemine	Ekraanil kuvatava valiku kinnitamine	Kellaaja vaates kellakuva muutmine
Nupu allhoidmisel nuppude ja puutekraani lukustamine	Eelmisele menüütasemele naasmine	Nupu allhoidmisel sisenetakse treeningu valikurežiimi	Valikute sirvimine
	Sätete muutmata jätmine	Vajutamisel kuvatakse kellakuval oleva teabe üksikasjad	Valitud väärtuse muutmine
	Valikute tühistamine		
	Nupu allhoidmisel naastakse menüüst kellaaja vaatesse		
	Kellaaja vaates nupu allhoidmisel alustatakse ühendamist ja sünkroonimist		

## Treeningu valikurežiim

VALGUS	TAGASI	OK	ÜLES/ALLA
Taskulambi väljalülitamine	Kellaaja vaatesse naasmine	Treeningukorra alustamine	Spordialade sirvimine
Nupu allhoidmisel lukustatakse nupud			

## Treeningu ajal

VALGUS	TAGASI	OK	ÜLES/ALLA
Taskulambi sisse- või väljalülitamine	Nupu ühekordsel vajutamisel treening peatatakse	Ringiaja salvestamine Peatatud treeningu jätkamine	Treeninguvaate muutmine
Nupu allhoidmisel lukustatakse nupud	Nupu allhoidmisel treening lõpetatakse		

## Värviline puutekraan

Alati sisselülitatud värvilise puutekraani abil saad hõlpsasti sirvida vaateid, loendeid ja menüüsid ning valida ekraani puudutades üksusi.

- Valikute kinnitamiseks ja üksuste valimiseks puuduta ekraani.
- Menüü sirvimiseks libista sõrmega üles või alla.
- [Vaadete](#) avamiseks libista kellaajavaates sõrmega paremale või vasakule.
- [Kiirsätete](#) menüü avamiseks libista kellaajavaates sõrmega ekraani ülaosast alla.
- Teavituste vaatamiseks libista kellaajavaates sõrmega alt üles.
- Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta ekraani.

Pane tähele, et treeningute ajal ei saa puutekraani kasutada. Puutekraani toimimise tagamiseks pühi ekraanil olev mustus, higi või vesi lapiga ära. Puutekraan ei reageeri hästi, kui puudutad seda kinnastatud käega.

## Liigutused

### Taustvalguse aktiveerimine

Taustvalgus lülitub automaatselt sisse, kui keerad kella vaatamiseks rannet.

### Teavituste vaatamine

Teavituste vaatamiseks libista ekraanil sõrmega alt üles või keera kella vaatamiseks rannet kohe pärast kella värisemist. Punane täpp ekraani allosas näitab, et sulle on saabunud uus teavitus. Lisateavet leiad jaotisest [Mobiiltelefoniteatised](#).

### Ringiaja salvestamine treeningu ajal

Ringiaja salvestamiseks treeningukorra ajal laska ekraani tugevalt sõrmedega. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).

## Kellakuva, vaated ja menüü

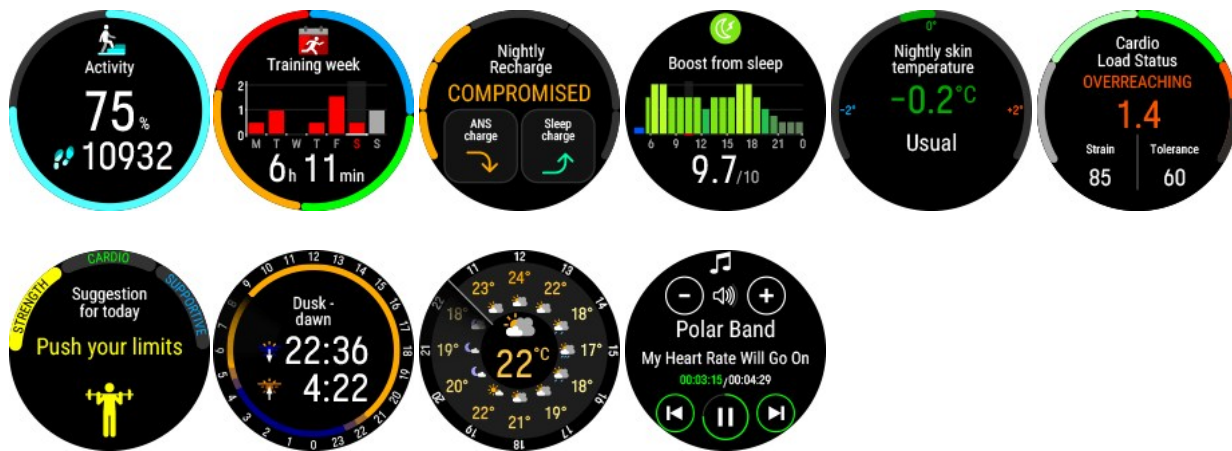
### Kellakuva

Saad oma Polar Street X-i kellakuva kohandada oma soovi järgi, valides erinevate eelmääratletud laadide ja värvide vahel. Lisaks saad valida kellakuval kuvatavad vidinad. Vidinad võimaldavad sul teabest kiire ülevaate saada ning funktsioonidele kiiresti juurde pääseda. Lisateavet leiad jaotisest [Kellakuva sätted](#).



## Vaated

Polar Street X-i vaadete avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule. Vaadetes kuvatakse mitmesugused ajakohased ja vajalikud andmed. Kellakuvade sirvimiseks libista sõrmega paremale või vasakule ning üksikasjalikuma vaate avamiseks puuduta ekraani. Saad kuvatavad vaated ise valida. Lisateavet leiad jaotisest [Vaated](#).



## Menüü

Menüüsse sisenemiseks vajuta nuppu ja menüü sirvimiseks libista sõrmega üles või alla. Valikute kinnitamiseks puuduta ekraani ja eelmisele menüütasemele naasmiseks vajuta nuppu.

## Treeningu alustamine



Siit saad alustada oma treeningukordi. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks puuduta ekraani või vajuta nuppu OK ja sirvi spordiprofilini, mida soovid kasutada.

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

Üksikasjalikud juhised leiate peatükist [Treeningu alustamine](#).

## Juhendatud hingamisharjutus Serene



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

Lisateavet leiad jaotisest [Juhendatud hingamisharjutus Serene™](#).

## Strava Live Segments



### Strava Live Segments

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

Lisateavet leiad jaotisest [Strava Live Segments](#).



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

### Märguanne

Määra märguande kellaag ja vali korduse säte: **Üks kord, Iga päev, E-R, L-P** või **Vali päevad**. Lisateavet leiad jaotisest [Märguanded](#).



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

### Stopper

Stopperi käivitamiseks vajuta nuppu OK. Ringiaja lisamiseks vajuta uuesti nuppu OK. Stopperi peatamiseks vajuta nuppu TAGASI. Stopperi lähtestamiseks ja **taimerite** menüüsse naasmiseks vajuta uuesti nuppu TAGASI.



### Pöördloendusega taimer

Saad seadistada pöördloendusega taimeri eelmääratud ajast maha lugema.

Määra mahaloendatav aeg ning kinnitamiseks ja pöördloendusega taimeri käivitamiseks vajuta nuppu OK. Pöördloendusega taimer lisatakse kellakuva ülaosale.



Kell annab pöördloenduse lõppemisest märku helisignaali ja värinaga. Taimeri taaskäivitamiseks puuduta ikooni või taaskäivitamisest loobumiseks ja kellaaja vaatesse naasmiseks puuduta

ikooni .



Treeningu ajal saad kasutada intervallitaimerit ja pöördloendusega taimerit. Lisa taimerid treeninguvaadetele Flow' võrguteenuse spordiprofiilide sätetes ja sünkrooni sätetes oma kellaga. Lisateavet taimerite kasutamise kohta treeningu ajal leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



### **Ortostaatiline test**

Siin saad teha ortostaatilist testi, võrrelda viimaseid tulemusi oma keskmiste näitajatega ja lähtestada testiperioodi.

Üksikasjalikud juhised leiad jaotisest [Ortostaatiline test](#).

### **Jalgade taastumise test**

Jalgade taastumise test ütleb paari minutiga, kas sinu jalad on intensiivseks treeninguks valmis – selleks pole vaja eriseadet, vaid üksnes kella.

Lisateavet leiad jaotisest [Jalgade taastumise test](#).

### **Kõndimistest**

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

Lisateavet leiad jaotisest [Kõndimistest](#).

### **Jooksutest**

Jooksuvõimekuse test aitab sul oma tulemusi jälgida ning kohandada oma südame löögisagedust ja kiirustsoone.

Lisateavet leiad jaotisest [Jooksuvõimekuse test](#).

### **Rattatest**

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

Lisateavet leiad jaotisest [Rattavõimekuse test](#).

### **Võimekustest**

Saad oma füüsilise võimekuse taset kergesti mõõta randmelt mõõdetava südame löögisageduse abil, samal ajal kui lamad ja oled lõdvestunud.

Lisateavet leiad jaotisest [Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega](#).



Saad oma kellas redigeerida järgmisi sätteid:

- [Üldsätted](#)
- [Vaated](#)
- [Kellakuva](#)
- [Kellaaeg ja kuupäev](#)
- [Kehalised sätted](#)
- [Andmed ja turve](#)
- Jaotises [Kella tutvustus](#) saad vaadata oma seadme ID-d, püsivara versiooni, HW mudelit ja A-GPSi faili aegumiskuupäeva. Saad kella ka taaskäivitada ja välja lülitada ning lähtestada selle kõik andmed ja sätted.



Lisaks kellas olevatele sätetele saad redigeerida Polar Flow' võrguteenus ja rakenduses olevaid spordiprofiile. Isikupärasta kella oma lemmikspordialadega ja andmetega, mida soovid treeningukordade ajal jälgida. Lisateavet leiad peatükist [Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas](#).

## Taustvalguse ja ekraani sätted

### Taustvalguse aktiveerimine

Seadme aku säästmiseks ei ole kella taustvalgus pidevalt sisse lülitatud. Taustvalgus lülitub automaatselt sisse, kui keerad kella vaatamiseks rannet.



Kui režiim **Mitte segada** on sisse lülitatud, on taustvalguse aktiveerimise liigutus **keelatud**. Kui režiim „**Mitte segada**“ on sisse lülitatud, saad taustvalguse aktiveerida nupuvajutusega. Lisateavet leiad jaotisest [Kiirsätted](#).

### Taustvalguse eredus

Taustvalguse eredust saab muuta menüüs **Üldsätted**, valides kas sätte **Ere**, **Keskmine** või **Tuhm**.

Taustvalguse eredus on vaikimisi **Ere**. Saad taustvalguse hämardamisega aku tööiga säästa.



Ekraanil on ümbritseva valguse andur, mis kohandab eredust automaatselt, et see kohaneks sinu ümbruse valgusega.

### Alati sisselülitatud ekraan

Saad valida, kas soovid, et hämardatud ekraanil kuvataks kellaaega, või lülitada ekraan mitteaktiivsuse ajal täielikult välja. Vaikimisi lülitub ekraan täielikult välja. Selle sätte muutmiseks vali **Üldsätted** > **Ekraan alati sees** ja siis **Kuva aeg**.



Arvesta, et taustvalguse pidev seeshoidmine (**Kuva aeg**) lühendab aku tööiga palju kiiremini kui vaikesätte puhul.



Kui režiim **Mitte segada** on sisse lülitatud, on alati sisselülitatud ekraan **keelatud**.

## Treeningu ajal

Sätte **Alati sees** leiad treeningu valikurežiimis ja peatatud treeningukorra ajal jaotisest **Sätted**. Kui lülitad funktsiooni sisse, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Arvesta, et taustvalguse pideval seeshoidmisel tühjeneb aku tunduvalt kiiremini kui vaikesätte puhul ning see võib mõjutada ka sinu ekraani eluiga.

1. Ava **sätted** treeningu valikurežiimis või pausirežiimis.
2. Vali **Ekraan alati sees** ja seejärel kas **Väljas**, **Sees selleks treeningukorraks** või **Sees sellel alal**.

Kui valid **Sees selleks treeningukorraks**, lülitub funktsioon pärast treeningukorra lõpetamist vaikimisi **välja**. Kui valid **Sees sellel alal**, rakendub see säte ka selle spordiala edaspidistel treeningukordadel.

## Miks kella aeg ekraanil liigub, kui ekraan on alati sisse lülitatud?

Kui oled otsustanud hoida ekraani alati sisselülituna, kuvatakse ekraanil aeg hämaralt, kui see on passiivne. Aeg liigub pikslite sissepõlemise vältimiseks veidi ringi, et pikendada seadme eluiga. Pikslite sissepõlemine võib juhtuda, kui staatilised elemendid jäävad ekraanile pikemaks ajaks; see põhjustab pikslite ebaühtlast halvenemist. Selle tagajärjel on ekraanil püsivad laigud või varikujutised.

## Telefoni ühendamine kellaga

Enne telefoni ühendamist kellaga tuleb kell Polar Flow' võrguteenusel või Polar Flow' mobiilirakenduses seadistada, nagu jaotises [Kella seadistamine](#) kirjeldatud. Kui seadistasid kella oma telefoni kaudu, on su kell ja telefon juba ühendatud. Kui seadistasid kella arvuti kaudu, kuid sooviksid kasutada seda koos Polar Flow' rakendusega, tuleb kell ja telefon ühendada järgmisel viisil.

### Enne telefoni ühendamist:

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

### Telefoni ühendamine

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



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

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

## Ühenduse kustutamine

Telefoniga ühenduse kustutamine

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

## Püsivara värskendamine

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



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

### Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga

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



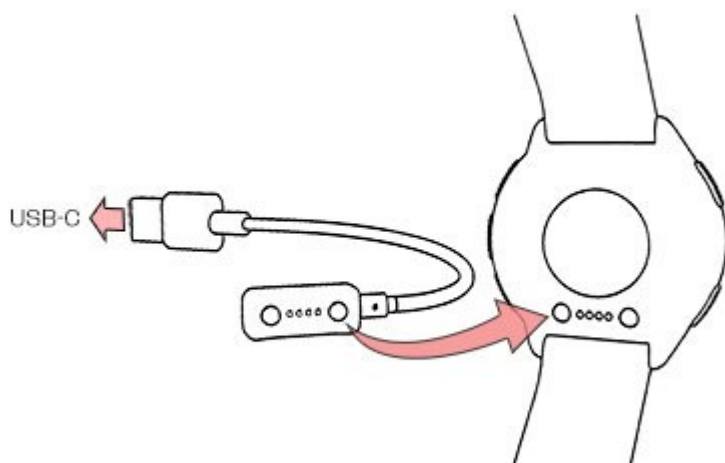
Ühendusest sõltuvalt võib püsivara juhtmevaba värskendamine võtta aega kuni 20 minutit.

### Arvutiga värskendamine

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

#### Püsivara värskendamine

1. Ühenda kell kaasaoleva kaabli abil arvutiga. Veendu, et kaabel klõpsatab oma kohale. Jälgi, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) kohakuti.



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

# Sätted

## Üldsätted

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

Menüüst **Üldsätted** leiad järgmised alammenüüd:

- **Ühendamine ja sünkroonimine**
- **Jalgrattasätted** (kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga sidunud jalgrattaanduri)
- **Pidev südame löögisageduse jälgimine**
- **Taastumise jälgimine**
- **Lennurežiim**
- **Ekraani eredus**
- **Ekraan alati sees**
- **Teatised**
- **Režiim Mitte segada**
- **Muusika juhtnupud**
- **Möötühikud**
- **Keel**
- **Värinad**

## Ühendamine ja sünkroonimine

- **Telefoni ühendamine ja sünkroonimine /Anduri või muu seadme ühendamine:** saad andurid või mobiiltelefonid kellaga ühendada. Sünkrooni andmed Polar Flow' rakendusega.
- **Ühendatud seadmed:** saad vaadata kõiki seadmeid, mille oled kellaga ühendanud. Nendeks võivad olla näiteks südame löögisageduse andurid ja mobiiltelefonid.

## Rattasätted



Rattasätted kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga sidunud jalgrattaanduri.

- **Rehvimööd:** saad seadistada rehvimöödu millimeetrites. Mööd võib olla vahemikus 10–3999 mm. Juhised rehvimöödu leidmiseks leiad peatükist [Andurite ühendamine kellaga](#).
- **Vända pikkus:** saad seadistada vända pikkuse millimeetrites. Säte kuvatakse ainult siis, kui oled kellaga ühendanud võimsusanduri.
- **Kasutusel olevad andurid:** saad vaadata kõiki andureid, mille oled jalgrattaga sidunud.

## Pidev südame löögisageduse jälgimine

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

Lisateavet leiad peatükist [Pidev südame löögisageduse jälgimine](#).

## Taastumise jälgimine

Vali, kuidas soovid oma taastumist jälgida.

Funktsioon **Recovery Pro** kasutab ortostaatilise testi tulemusi ja taastumisküsimustiku vastuseid ning annab nendele tuginedes konkreetseid juhiseid treeningkoormuse ja taastumise vahelise tasakaalu hoidmiseks. Kui taastumise tagasiside on aktiveeritud, palub kell sul plaanida ortostaatilise testi vähemalt kolmele päevale nädalas. Vali päevad ja vali käsk Salvesta. Lisateavet leiad jaotisest Recovery Pro.

Funktsioon **Nightly Recharge** jälgib öiste mõõtmiste põhjal automaatselt sinu taastumist ja annab soovitusi. Kui sa pole seda veel teinud, palutakse sul sisse lülitada südame löögisageduse pideva jälgimise funktsioon. Funktsiooni Nightly Recharge toimimiseks peab pidev südame löögisageduse jälgimine olema lubatud. Vali **Sees** või **Ainult öörežiim**. Kui valid oleku **Ainult öörežiim**, seadista oma kell nii, et südame löögisageduse registreerimine algaks kõige varasemal ajal, mil võid magama minna.

## Lennurežiim

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

Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kogu traadita ühendus sinu kellaga. Saad küll kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' rakendusega sünkronida ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.

## Ekraani eredus

Ekraani ereduse muutmiseks vali säte **Ere**, **Keskmine** või **Tuhm**. Ekraani ereduse vaikesäte on **Ere**.

## Ekraan alati sees

Kui soovid, et mitteaktiivsuse ajal kuvataks hämardatud ekraanil kellaega, vali **Kuva aeg**. Kui soovid, et ekraan lülituks täielikult välja, vali **Väljas**.

Vaikimisi lülitub ekraan täielikult välja. Arvesta, et taustvalguse pidev seeshoidmine (**Kuva aeg**) lühendab aku tööiga palju kiiremini kui vaikesätte puhul.

## Teatised

Vali, millal soovid mobiiltelefoniteatiseid saada. Need on saadaval nii treeningute ajal kui ka siis, kui sa ei treeni. Lisateavet leiad jaotisest [Mobiiltelefoniteatised](#).

- Mobiilist, kui ei treeni
- Mobiilist, kui treenin

Vali sisemised teatised, mida soovid saada. Lisateavet leiad jaotisest [Sisemised teatised](#).

- Aktiivsuseesmärk saavutatud
- Aktiivsuse meeldetuletus
- Mobiil jäi maha
- Sünkronimise meeldetuletus
- Plaanitud tänane trenn

## Režiim Mitte segada

Vali režiimi Mitte segada puhul säte **Sees**, **Väljas** või **Sees ajavahemikul (-)**. Määra ajavahemik, mil režiim Mitte segada on sisse lülitatud. Määra režiimi algusaeg **Algab kell** ja lõpuaeg **Lõpeb kell**. Kui see režiim on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus ja režiim Ekraan alati sees.

## Muusika juhtnupud

Muusika juhtimiseks treeningukordade ajal vali **Treeningukuva** ja treeninguvälisel ajal muusika juhtimiseks vali **Vaated**. Muusika juhtnupud on vaikimisi sisse lülitatud, aga kui sa ei taha neid kasutada, saad nupud mõlemast valikust eemaldada. Kui oled valmis, puuduta nuppu **Salvesta**.

## Mõõtühikud

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

## Keel

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

## Passiivsushoiatus

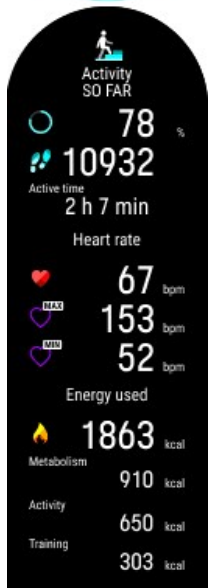
Saad seadistada passiivsushoiatuse olekusse **Sees** või **Välja**.

## Värinad

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

## Vaated

Kella Polar Street X vaadetes kuvatakse arvukalt mitmesuguseid aja- ja asjakohaseid andmeid. Vaadetele juurdepääsuks libista kellakuval sõrmega vasakule või paremale või vajuta nuppe **ÜLES** ja **ALLA**. Kellakuvade sirvimiseks libista sõrmega paremale-vasakule või keri nuppude **ÜLES** ja **ALLA** abil üles-alla ning üksikasjalikuma vaate avamiseks vajuta ekraani või nuppu **OK**. Kuvatavad vaated saad valida menüüst **Sätted > Vaated**.



Saad vaadata edenemist päevase aktiivsuseesmärgi poole ja seni tehtud samme.

Sinu edusammud päevase aktiivsuseesmärgi poole kuvatakse protsendina ja näitlikustatakse ringina, mis täitub järk-järgult, kuni oled aktiivne. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ning muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.

Kui avad üksikasjalikuma vaate, kuvatakse lisaks järgmised aktiivsuseandmed:

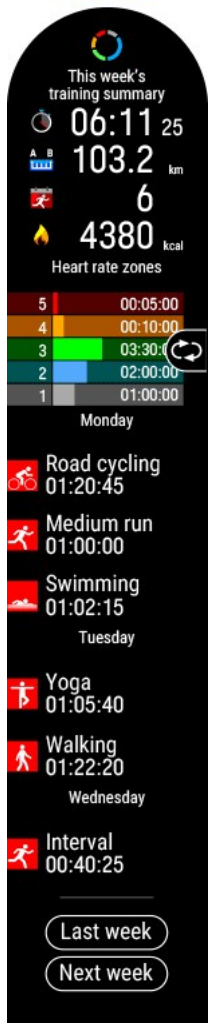
- Aktiivne aeg näitab sinu tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivset aega.
- Kui kasutad [pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni](#), saad kontrollida oma praegust ning päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu, aga ka seda, milline oli eelmise öö väikseim südame löögisageduse näit. Saad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni lülitada sisse, välja või öörežiimile, kui valid **Sätted** > **Üldsätted** > **Pidev südame löögisageduse jälgimine**.
- Treeningu käigus põletatud kalorid, aktiivsus ja põhiainevahetuse määr (minimaalne ainevahetus, mida inimene elus püsimiseks vajab).

Lisateavet leiad jaotisest [Ööpäevane aktiivsuse jälgimine](#).

## Nädala kokkuvõte



Saad ülevaate oma treeningnädalast. Ekraanil esitatakse näitlikult su nädalase treeningu koguaeg, mis on jagatud erinevateks treeningutsoonideks. Üksikasjaliku vaate avamiseks puuduta ekraani. Sulle kuvatakse distantis, treeningukorrad, põletatud kalorite koguhulk ja igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aeg. Kindla treeningukorra üksikasjaliku teabe vaatamiseks sirvi treeningukorrani, mida soovid vaadata, ja puuduta kokkuvõtte avamiseks ekraani.

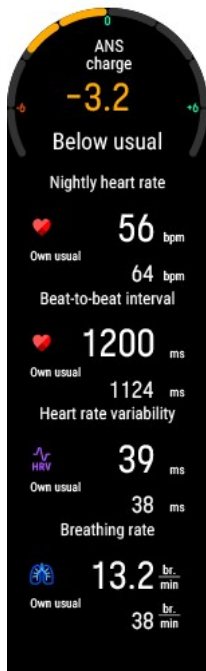


Lisaks saad vaadata eelmise nädala kokkuvõtet ja üksikasjalikke andmeid ning järgmiseks nädalaks planeeritud treeningukordi.

## Nightly Recharge



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



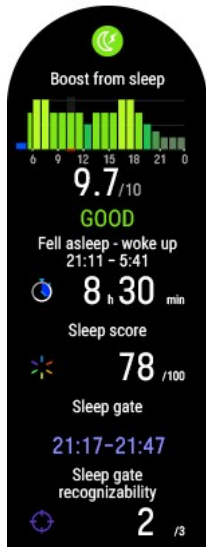
Lisateavet leiad jaotistest [Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™](#) ja [Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™](#).

## Unest saadav energia



**Unest saadava energia** diagramm näitab eeldust, kuidas su äsjane uni annab sulle kogu päevaks energiat. Mida heledam värv ja kõrgem tulp, seda kõrgem energiatase. **Energiaskoor** võtab päevaprognoozi kokku üheks arvuks, et päevi oleks kergem võrrelda. Üksikasjade vaatamiseks puuduta ekraani.

Lisateavet vaata [päevase ärksuse juhiseist SleepWise™](#).

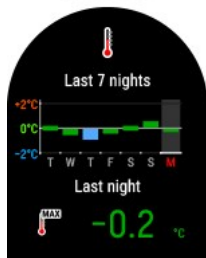


## Öine nahatemperatuur



Kui su kell tuvastab, et oled ärganud, võrdleb see une ajal mõõdetud nahatemperatuuri sinu 28-päevase keskmisega ning kuvab erinevuse sellest keskmisest. Kui avad üksikasjad, saad vaadata nahatemperatuuri mõõtmiste graafikut viimase 7 öö kohta.

Lisateavet leiad jaotisest [Öine nahatemperatuur](#).



## Kardiokoormuse olek

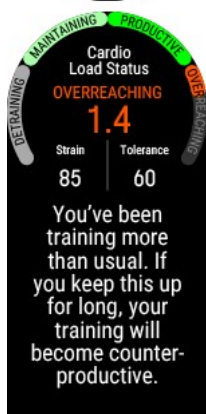


**Kardiokoormuse oleku** abil võrreldakse sinu lühiajalist treeningkoormust (**pingutust**) ja pikaajalist treeningkoormust (**taluvust**) ning määratletakse, kas sinu kardiokoormuse olek on alatreeniv, säilitav, arendav, ülekoormav või taastav.

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

- Kardiokoormuse oleku arvvärtus saadakse pingutuse jagamisel taluvusega.
- **Pingutus** näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud teilt nõudnud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist kardiokoormust.
- **Taluvus** kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks. See näitab su viimase 28 päeva keskmist kardiokoormust.
- Kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus

Lisateavet leiad jaotisest [Training Load Pro](#).

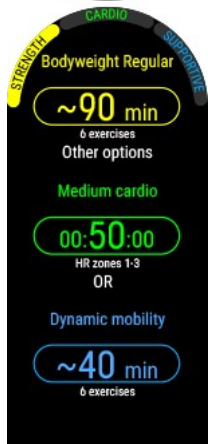


## Treeningujuhis FitSpark



Sinu kell pakub sulle kõige sobivamaid treeningu eesmärke, mis põhinevad sinu treeninguajalool, füüsilise võimekuse tasemel ja taastumisseisundil. Kõigi soovitatud treeningu eesmärkide vaatamiseks puuduta ekraani. Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta ühte soovitatud treeningu eesmärkidest.

Lisateavet leiad jaotisest [Igapäevane treeningujuhis FitSpark](#).

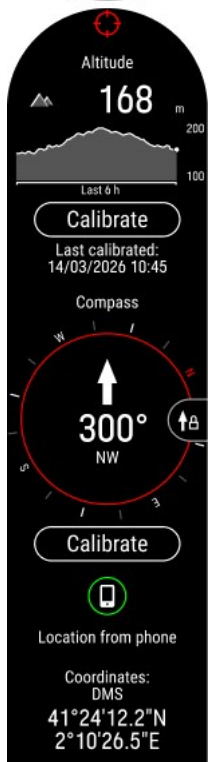


## Navigeerimine



Saad kiiresti ülevaate oma praegusest kõrgusest ja suunast. Täpsemate üksikasjade, sh sinu viimase 6 tunni kõrguseprofiili, kompassi ja viimase teadaoleva asukoha koordinaatide vaatamiseks vajuta OK.

Praeguse kõrguse kalibreerimiseks vajuta nuppu **Kalibreeri** ja vali kalibreerimisviis: **Lisan praeguse kõrguse**, **Las mobiil kalibreerib** või **Kasuta kella asukohta**.



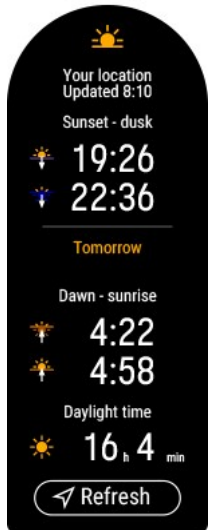
Kompassivaates vajuta oma praeguste koordinaatide lukustamiseks nuppu OK. Seejärel kuvatakse kõrvalekalle lukustatud koordinaatidest ekraanil punasega.

Kompassi kalibreerimiseks vajuta nuppu **Kalibreeri**. Kalibreeri kell siis, kui kannad kella randmel.



Saad vaadata, millal päike tõuseb ja loojub ning kui pikk on päev su praeguses asukohas. Üksikasjade vaatamiseks puuduta ekraani.

- Päikeseloojang – eha
- Koit – päikesetõus
- Päeva pikkus



Päikesetõusu ja -loojangu andmeid värskendatakse automaatselt Polar Flow' rakenduse kaudu, kui oled kella sellega ühendanud. Samuti saad neid GNSSi kaudu värskendada valiku Värskenda käsitsi abil.

Võta arvesse, et päikesetõusu ja -loojangu andmeid saad vaadata üksnes päikesetõusu ja -loojangu vaates.



Saad käesoleva päeva tunniprognoosi vaadata otse randmelt. Põhjalikumate ilmaandmete, sealhulgas tuule kiiruse, tuule suuna, õhuniiskuse, sademete tõenäosuse, järgmise päeva 3 tunni ja ülejäämise päeva 6 tunni ilmaprognoosi vaatamiseks puuduta ekraani.

Lisateavet leiad jaotisest [Ilm](#).



## Muusika juhtnupud





Saad telefonis mängivat muusikat ja meediat juhtida kella muusika juhtnuppude vaatest.

Lisateavet leiad jaotisest [Muusika juhtnupud](#).

## Kellakuva sätted

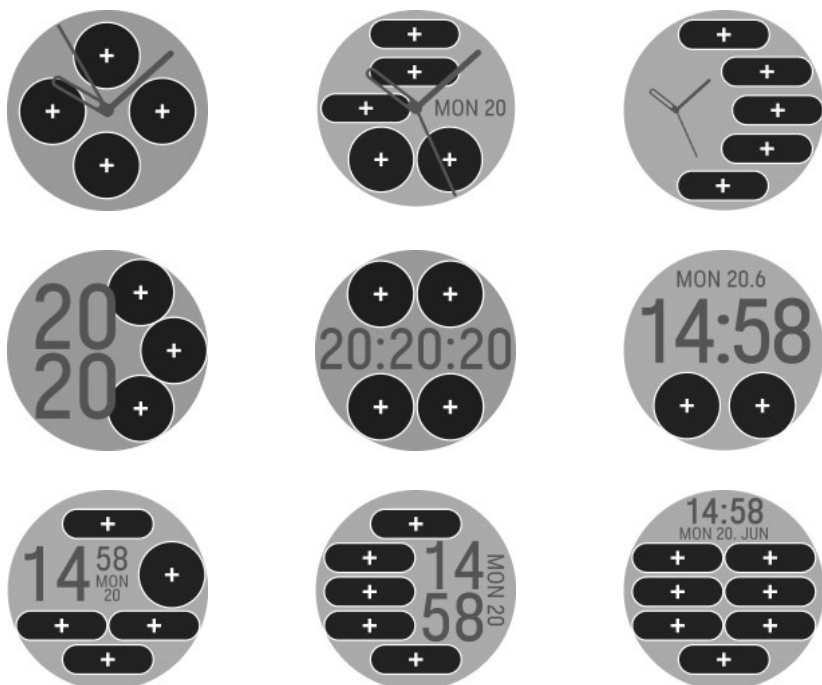
Kellakuva sätete vaatamiseks ja redigeerimiseks vali **Sätted > Kellakuva**

Saad valida kellakuva laadi ja kellakuval esitatava teabe. Valikute vaatamiseks libista sõrmega üles või alla ja kinnita valikud, puudutades märkeikooni   Kui soovid mingil hetkel naasta ja oma valikut muuta, vajuta eelmisele tasemele

naasmiseks nuppu.

## Kujundus

Saad kellakuva kujunduse valida eelmääratletud valikute seast:



## Osutid ja taust


Saad valida osutite ja/või tausta laadi. Need valikud hõlmavad näiteks järgmisi laade:



## Värviteema

Saad valida kellakuva värvid. Värvivalikus on punane, oranž, kollane, roheline, sinine, lilla, roosa ja hall.

## Vidinad

Vidina lisamiseks puuduta plussikooni. Keri saadaolevate vidinate loendit ja puuduta seda, mida soovid kasutada. Kui kujundus on valmis, libista sõrmega üles ja seejärel puuduta kujunduse kinnitamiseks ikooni .



**Aktiivsuse** vidin kuvab protsendina sinu edenemist päevase aktiivsuseesmärgi poole. Ka sinu päevane aktiivsuseesmärk kuvatakse ringina, mis täitub järk-järgult, kui oled aktiivne. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [päevase aktiivsuse](#) vaate üksikasjad.



**Sammu** vidin kuvab seni tehtud sammude arvu. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ning muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [päevase aktiivsuse](#) vaate üksikasjad.



Kui kasutad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni, võimaldab **praeguse südame löögisageduse** vidin sul kellakuvalt vaadata oma praegust südame löögisagedust. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [päevase aktiivsuse](#) vaate üksikasjad. Päevase aktiivsuse vaates saad vaadata oma praegust ning päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu, aga ka seda, milline oli eelmise öö väikseim südame löögisageduse näit.



**Kalorite** vidin näitab treeningu, aktiivsuse ja põhiainevahetusega (minimaalne ainevahetus, mida inimene elus püsimiseks vajab) põletatud kalorite hulka. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [päevase aktiivsuse](#) vaate üksikasjad.



**Ilmavidin** kuvab praegust temperatuuri. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [ilmavaate](#) üksikasjad.



**Päevavalguse** vidinast saad vaadata, millal päike sinu praeguses asukohas tõuseb ja loojub. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [päikesetõusu ja -loojangu](#) vaate üksikasjad.



**Nädala kokkuvõtte** vidin kuvab sinu kogu treeninguaega ja illustreerib aega, mille veetsid erinevates treeningutsoonides. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [nädala kokkuvõtte](#) vaate üksikasjad.



Viimase treeningukorra kokkuvõtte vaatamiseks puuduta vidinat **Viimane treening**.



Vidin **Nightly Recharge** kuvab sinu Nightly Recharge'i oleku graafiku eelmisest ööst. Vidinat puudutades saad kiirelt avada [Nightly Recharge'i](#) vaate.



**Kompassi**vidin võimaldab sul kiiresti oma suunda kontrollida. Kompassinõela punane ots osutab põhja poole. Vidina puudutamine avab kompassi [navigeerimis](#)vaate üksikasjades, kus saad ka kompassi kalibreerida. Enne vidina kasutamist tuleb kompass kalibreerida.



**Kõrguse**vidin näitab su asukoha praegust kõrgust. Vidina puudutamine avab kõrguseteabe [navigeerimis](#)vaate üksikasjades.



**Hüppamistesti** vidina puudutamisel saad oma kellas kiirelt avada [jalgade taastumise testi](#) funktsiooni.



**Hingamisharjutuse** vidina puudutamisel saad oma kellas kiirelt avada [juhendatud hingamisharjutuse Serene™](#).



**Muusika juhtimise** vidina puudutamisel saad muusikat otse kellakuvalt peatada ja esitada. Lisateavet leiad jaotisest [Muusika juhtnupud](#).



Taskulambirežiimi sisselülitamiseks puuduta vidinat **Taskulamp**. Libista üles või alla, et muuta taskulambi intensiivsust või muuta selle värv punaseks. Lisateavet leiad jaotisest [Taskulamp](#).





**Stopperi** vidina puudutamisel saad oma kellas avada stopperi. Stopperi käivitamiseks vajuta nuppu OK. Ringiaja lisamiseks vajuta uuesti nuppu OK. Stopperi peatamiseks vajuta nuppu TAGASI. Stopperi lähtestamiseks ja kellaaja vaatesse naasmiseks vajuta uuesti nuppu TAGASI.



**Märquande** vidin kuvab aega sinu järgmise märquandeni. Märquande seadistamiseks puuduta vidinat. Määra märquande kella-aeg ja vali korduse säte: **Üks kord**, **Iga päev**, **E-R**, **L-P** või **Vali päevad**. Lisateavet leiad jaotisest [Märquanded](#).



**Pöördloendustaimer** vidina puudutamisel saad oma kellas kiirelt avada pöördloendustaimer sätte. Määra mahaloendatav aeg ning kinnitamiseks ja pöördloendusega taimer käivitamiseks puuduta rohelist märkeikooni. Kell annab pöördloenduse lõppemisest helisignaali ja värinaga märku. Taimerit taaskäivitamiseks puuduta ikooni  või taaskäivitamisest loobumiseks ja kellaaja vaatesse naasmiseks puuduta ikooni .



**Aku oleku** vidin näitab aku allesjäänud laetusetaset.

Muud vidinavalikud, mille vahel saad valida, on näiteks **Analoogsekundid**, **Digitaalsed sekundid**, **Kuupäev**, **Polari logo** ja **Sinu nimetähed**:



## Kella-aeg ja kuupäev

Kellaaja ja kuupäeva sätete vaatamiseks ja redigeerimiseks vali **Sätted > Kella-aeg ja kuupäev**.

### Kella-aeg

Vali kellaajavorming: **24 h** või **12 h**. Seejärel sisesta kella-aeg.



Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse kella-aega automaatselt.

### Kuupäev

Sisesta kuupäev.

### Kuupäevavorming

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



Flow' rakenduse või võrguteenusega sünkroonides uuendatakse kuupäeva automaatselt.

## Nädala alguspäev

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



Flow' rakenduse või võrguteenusena sünkroonides uuendatakse nädala alguspäeva automaatselt.

## Kehalised sätted

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

Menüüst **Kehalised sätted** leiad järgmise:

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

### Kehakaal

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

### Pikkus

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

### Sünniaeg

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

### Sugu

Vali **Mees** või **Naine**.

### Treeningu ajalugu

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

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

## Aktiivsuseesmärk

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

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

### Tase 1

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

### Tase 2

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

### Tase 3

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

## Soovitud unekestus

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

## Maksimaalne südame löögisagedus

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

$HR_{max}$ -i kasutatakse energiakulu hindamiseks.  $HR_{max}$  on suurim südamelöövide arv minutis maksimaalse kehalise pingutuse puhul. Kõige täpsem viis oma isikliku  $HR_{max}$ -i teadasaamiseks on laboris tehtav koormustest.  $HR_{max}$  on oluline ka treeningute intensiivsuse kindlaksmääramisel. See on individuaalne ning sõltub vanusest ja pärlikest teguritest. Oma maksimaalse südame löögisageduse teadasaamiseks saad teha [jooksuvõimekuse testi](#).

## Südame löögisagedus puhkeolekus

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

Südame löögisagedust puhkeolekus on soovitatav mõõta hommikul kohe pärast ärkamist. Võid esmalt tualettruumis käia, kui see aitab sul lõdvestuda. Ära tee enne mõõtmist tugevat trenni ja veendu, et oled mis tahes tegevusest täielikult taastunud. Peaksid mõõtmist kordama, eelistatavalt järgnevatel hommikutel, ja siis arvuta oma keskmine südame löögisagedus puhkeolekus.

### Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus

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

## VO<sub>2</sub>max

Sisesta oma VO<sub>2</sub>max.

VO<sub>2</sub>max (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) on maksimaalne hapnikukogus, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd. VO<sub>2</sub>max-i saab mõõta või prognoosida füüsilise võimekuse testide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test). Oma VO<sub>2</sub>max-i teadasaamiseks saad teha [jooksuvõimekuse testi](#) või [rattavõimekuse testi](#).

## Käelisis

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

## Andmed ja turve

### Määra PIN

Kaitse oma andmeid, määrates kellale PIN-i. Vali kuuekohaline PIN ja sisesta see kinnitamiseks uuesti. Lisateavet leiad jaotisest [Kella PIN-i seadistamine ja kasutamine](#).

### PIN-i vahetamine / PIN-i väljalülitamine

Kui PIN on määratud, leiad selle muutmise või väljalülitamise valikud menüüst **Andmed ja turve**. Selle vahetamiseks või väljalülitamiseks on vaja praegust PIN-i.

## Kella tutvustus

Saad vaadata oma seadme ID-d, püsivara versiooni, HW mudelit, A-GPSi faili aegumiskuupäeva ja mudeli Polar Street X spetsiifilist regulatiivset teavet. Saad kella taaskäivitada ja välja lülitada ning lähtestada selle kõik andmed ja sätted.

- **Taaskäivitamine:** kui kella kasutamisel esineb probleeme, võid proovida seda taaskäivitada. Kella taaskäivitamine ei kustuta sätteid ega sinu isiklikke andmeid. Samuti saad kella taaskäivitada, kui vajutad korraka nuppe TAGASI ja ALLA ja hoiad neid 10 sekundit all.
- **Väljalülitamine:** saad kella välja lülitada. Uuesti sisselülitamiseks vajuta pikalt nuppu OK.
- **Andmete lähtestamine:** saad lähtestada kella tehasesätteid. See kustutab kellast kõik su andmed ja sätteid.
- Keri täiesti alla, kuni leiad **litsentsid** ja jaotises **Sertifikaadid** Polar Street X spetsiifilised regulatiivsed sildid.

## Kiirsätted

### Kiirsätete menüü



**Kiirsätete** menüü avamiseks libista kellaaja vaates sõrmega ekraani ülaosast alla. Menüü sirvimiseks libista sõrmega paremale või vasakule ja puuduta soovitud funktsiooni.

Vali **+** ja määra funktsioonid, mille tahad kiirsätete menüüsse lisada. Valikus on **märguanne**, **pöördloendusega taimer**, **režiim „Mitte segada“**, **lennurežiim** ja **taskulamp**.

- Määra märguande kellaeg ja vali korduse säte: **Üks kord**, **Iga päev**, **E-R**, **L-P** või **Vali päevad**. Lisateavet leiad jaotisest [Märguanded](#).
- **Pöördloendusega taimer** Mahaloendatava aja määramiseks libista sõrmega üles või alla ning kinnitamiseks ja pöördloendusega taimer käivitamiseks puuduta rohelist märkeikooni.
- **Režiim „Mitte segada“:** Režiimi „Mitte segada“ sisselülitamiseks puuduta režiimi „Mitte segada“ ikooni ja väljalülitamiseks puuduta ikooni uuesti. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.
- **Flight mode (Lennurežiim):** Lennurežiimi sisselülitamiseks puuduta lennurežiimi ikooni ja väljalülitamiseks puuduta ikooni uuesti. Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kellast kogu traadita ühendus. Saad küll kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' rakendusega sünkronida ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.
- **Taskulamp:** taskulambirežiimi sisselülitamiseks puuduta taskulambiikooni. Libista üles või alla, et muuta taskulambi intensiivsust või muuta selle värv punaseks. Lisateavet leiad jaotisest [Taskulamp](#).
- **Leia mu mobiil:** mobiili asukoha määramiseks kella abil puuduta ikooni Leia mu mobiil. Lisateavet leiad jaotisest [Leia mu mobiil](#).

Aku olekuikoon näitab aku laetuse taset.

## Märguanded

Saad oma kellast seadistada mitu märguannet, millest igaühel antakse kas ühe korra või korduva ajakava järgi. Märguandeid saab luua põhimenüüst, kiirsätete menüüst või märguandevidinast.

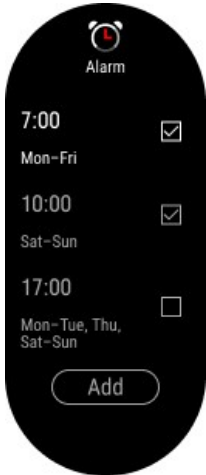
**Märguande seadistamiseks tee järgmist.**

Ava peamenüüs **Taimerid > Märguanded**. Teine võimalus on puudutada [kiirsätetes](#) märguande ikooni või puudutada märguandevidinat. Kui kellakuval pole vidinat, saad selle lisada [kellakuva sätetes](#).



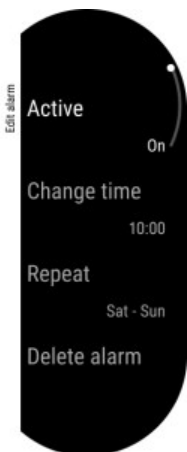
Uue märguande loomiseks puuduta nuppu **Lisa**.

- Määra märguande kellaageg.
- Vali korduse säte: **Üks kord**, **Iga päev**, **E-R**, **L-P** või **Vali päevad**.



Kui oled märguanded loonud, saad teha järgmist.

- Vaadata iga märguande kellaaja ja korduse sätet.
- Kontrollida, kas märguanne on aktiivne. Aktiivsete märguannete kõrval on mäрге; tühi märkeruut tähendab, et märguanne ei ole aktiivne.
- Redigeerimisvaate avamiseks puuduta märguannet.
- Lisada veel ühe märguande nupu **Lisa** abil.



**Märguande redigeerimise** vaates saad teha järgmist.

- Lülitada märguande sisse või välja.
- Muuta märguande kellaagega.
- Muuta korduse sätet.
- Kustutada märguande.



Järgmise märguande kellaagega saad vaadata kiirsätete menüüst ja märguandevidinast.



Kui märguanne kõlab, saad selle märguande peatamiseks tühistada või siis selle edasi lükata. Edasilükkamisaeg on 10 minutit.

Märguandevidin kuvab edasilükatud märguandeni jäänud aega. Kui sul seda vidinat kellakuval pole, saad järelejäänud aega vaadata kiirsätete menüüst.

# Taskulamp

Kellal Street X on sisseehitatud LED-taskulamp, millel on reguleeritav valge valgus ja punase valguse režiim. Taskulambi sisselülitamiseks vajuta nuppu **VALGUS**. Samuti saad selle sisse lülitada **taskulambi** ikooni puudutamiselega [kiirsätetes](#) või **taskulambi** vidina abil, mille saad lisada jaotises [Kellakuva sätted](#). Treeningu ajal vajuta taskulambi sisselülitamiseks nuppu **VALGUS**



Avaneb **taskulambi kuva**, kus saad teha järgmist:



- Libistada üles või alla, et muuta taskulambi eredust või muuta selle värv punaseks.
- Vajutada taskulambi kustutamiseks nuppu VALGUS ja naasta kellaaja vaatesse.
- Taskulambikuval olles puudutada taskulambi kustutamiseks taskulambinuppu.
- Vajutada kellaaja vaatesse naasmiseks nuppu TAGASI, nii et taskulamp jääb põlema. Vajutada kellaaja vaates või muudes vaadetes taskulambi kustutamiseks nuppu VALGUS.



Kui lülitad taskulambi uuesti sisse, kasutatakse selle puhul viimati valitud ereduse- ja värvisätteid.

## Ekraani ikoonid



[Lennurežiim](#) on sisse lülitatud. Lennurežiimi sisselülitamisel katkestatakse kellas kogu traadita ühendus. Saad kella kasutada, kuid ei saa andmeid Polar Flow' rakendusega sünkronida ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.



Režiim [Mitte segada](#) on sisse lülitatud. Kui režiim „Mitte segada“ on sisse lülitatud, ei saabu ühtegi teavitust ega kõnemärguannet. Samuti on keelatud taustvalguse aktiveerimise liigutus.



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



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



[Ekraanilukk](#) on sisse lülitatud. Ekraani avamiseks vajuta nuppu kahe sekundi jooksul.

# Taaskäivitamine ja lähtestamine

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

## Kella taaskäivitamine

1. Vajuta oma kellal nuppu TAGASI ja ava **Sätted > Kella tutvustus**.
2. Keri lõpuni alla ja vali **Taaskäivita kell**.

Samuti saad kella taaskäivitada, kui vajutad 10 sekundi jooksul korraga nuppe TAGASI ja ALLA.

## Kella tehasesätete lähtestamine

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

### Tehasesätete lähtestamine FlowSynci kaudu

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

### Tehasesätete lähtestamine kella kaudu

1. Vajuta oma kellal nuppu TAGASI ja ava **Sätted > Kella tutvustus**.
2. Keri lõpuni alla ja vali **Lähtesta andmed**.

Pärast tehasesätete lähtestamist pead oma kella uuesti mobiiltelefoni või arvuti kaudu [seadistama](#). Seadistamisel ära unusta kasutada sama Polari kontot, mida kasutasid enne tehasesätete lähtestamist.

# Kella PIN-i seadistamine ja kasutamine

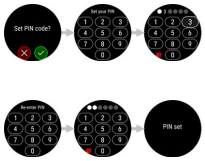
Kaitse oma andmeid, määrates kellale kuuekohalise PIN-i. Kui PIN on lubatud, lukustub kell randmelt eemaldamisel automaatselt, ja avamiseks on vaja PIN-i. See aitab tagada, et isegi kui su kell on kadunud või varastatud, ei pääse volitamata kasutajad sinu isikuandmetele juurde. Lisaks kaitseb PIN arvutiga loodud USB-ühendust, nii et saad oma kella mis tahes arvutis turvaliselt laadida ning ka seadmetevaheline andmeedastus on kontrolli all.

Arvesta, et kella kandmise tuvastamiseks peab [pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon](#) olema sisse lülitatud:

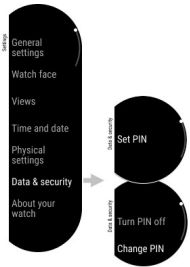
- Kui pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon on sisse **lülitatud**, saab kell nahakontakti tuvastamise abil tuvastada, kas kannad seda. Pärast PIN-i sisestamist kella kandmise ajal ei pea sa nahakontakti tuvastamisel seda uuesti sisestama. Kui kell ei tuvasta enam kokkupuudet nahaga, lukustub see automaatselt. Nahakontakti optimaalseks tuvastamiseks veendu, et [kannad kella õigesti](#).
- Kui pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon on **välja lülitatud** või on sätel **Ainult öösel**, ei ole nahakontakti tuvastamine saadaval. Sellisel juhul lukustub kell, kui taustvalgus kustub.

## Kella PIN-i seadistamine

PIN-i saad määrata seadistamise ajal või hiljem valikutega **Sätted > Andmed ja turve > PIN-i seadistamine**. Vali kuuekohaline PIN ja sisesta see kinnitamiseks uuesti.



Kui PIN on määratud, leiad selle muutmise või väljalülitamise valikud menüüst **Andmed ja turve**. Selle vahetamiseks või väljalülitamiseks on vaja praegust PIN-i.



## Millele pääseb juurde, kui kell on lukus?

Lukustatud olekus saad endiselt vaadata kellaaega, kuid menüüle ja muudele funktsioonidele juurdepääsuks tuleb kell PIN-iga lukust avada.

Treeningu ajal on kell lukustamata, isegi kui taustvalgus lülitub välja või nahakontakti ei tuvastata. See võimaldab sul näiteks paigaldada kella ratta juhtrauale, nii et see ei lukustu nahakontakti puudumise tõttu.

Samuti saad kella Flow' rakendusega käsitsi sünkroonida, vajutades ja hoides all kella nuppu TAGASI, isegi kui kell on lukustatud.

## Mis siis, kui sisestan vale PIN-i või unustan oma PIN-i?

Kui sisestad kolm korda järjest vale PIN-i, lukustub kell üheks minutiks. Jätkuvad valed katsed pikendavad ooteaega viie minutini. Pärast mitut ebaõnnestunud katset palub kell sul PIN-i lähtestada, tehes tehasesätete taastamise.

Kui sa ei mäleta oma PIN-i, on soovitatav kella tehasesätteid taastada ja määrata uus PIN. Tehasesätete taastamine kustutab aga kõik sätteid ja isiklikud andmed, mis tähendab, et sa pead kella isiklikuks kasutamiseks uuesti seadistama. Alles jäävad kõik andmed, mille oled sünkrooninud oma Flow' kontoga. Enne tehasesätete taastamist on soovitatav kell Flow' rakendusega sünkroonida. Saad sünkroonimise käsitsi käivitada, vajutades ja hoides all kella nuppu TAGASI, isegi kui kell on lukustatud. Üksikasjalikke juhiseid vt jaotisest [Sünkroonimine](#).

# Treenimine

## Randmelt mõõdetav südame löögisagedus

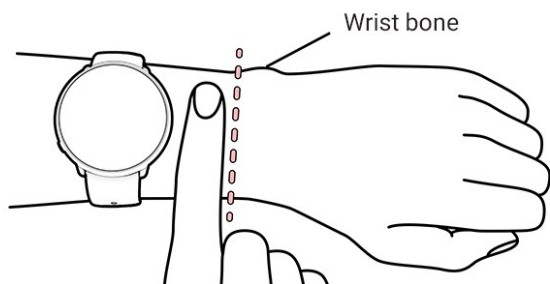
Teie kell mõõdab südame löögisagedust otse randmelt, kasutades **Polar Precision Prime™**-i anduri sünteestehnoloogiat. See innovatiivne lahendus ühendab endas südame löögisageduse optilise mõõtmise ja nahakontakti kaudu mõõtmise, et välistada häired südame löögisageduse signaalile. Sel moel on tagatud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

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

## Kuidas kella kanda, kui soovite mõõta südame löögisagedust või jälgida und

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

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



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

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

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



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

## Kuidas kella kanda, kui te ei mõõda südame löögisagedust ega jälgi und/öist taastumist

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



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

## Treeningukorra alustamine

1. [Pane kell käe peale](#) ja pinguta randmerihma.
2. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta kellaja vaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Alusta treeningut**.
3. Kõigepealt vali spordiprofiil, mida soovid kasutada.



Sirvi spordiprofiilini, mida soovid kasutada, ja kinnita oma valik nupuga OK

4. Seejärel vali oma treeningukorra sätted.



- Jaotisest **Eesmärgid** leiad treeningueesmärgid, mille oled Flow's lemmikutena salvestanud ja oma kellaga sünkrooninud, ja ka oma igapäevased FitSparki treeningusoovitused. Vali lemmik-treeningueesmärk või FitSparki treeningusoovitus, mida soovid järgida. Kui oled valiku teinud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda. Lisateavet leiad jaotistest [Lemmikud](#) ja [Igapäevane treeningujuhis FitSpark™](#).
- **Energiataastes** saad lisada kolme tüüpi meeldetuletusi, mis aitavad sul pikkadel treeningukordadel energiat taastada ja säilitada piisavat energiataset: **nutikas süsivesiku meeldetuletus**, **käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus** ja **joogi meeldetuletus**. Lisateavet leiad jaotisest [FuelWise™](#).
- Jaotisest **Teekonnad** leiad teekonnad, mille oled Flow' võrguteenuse treeningukorra analüüsivaates lemmikutena salvestanud ja sünkrooninud oma kellaga. Siin kuvatakse ka komooti teekonnad. Vali loendist teekond ja punkt, kust soovid alustada: **Alguspunkt** (algsuund), **Teekonna keskpunkt** (algsuund), **Teekonna lõpp-punkt vastassuunas** või **Teekonna keskpunkt vastassuunas**. Lisateavet leiad jaotisest [Teekonnajuhised](#).
- **Sätetest** leiad täiendavad treeningusätted. Kuvatavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas kasutad GPSi või mitte. Näiteks saad lisada treeninguvaadetele taimerid. Siin saad seadistada ka energiasäästu sätteid. Pärast valiku tegemist vajuta treeningu valikurežiimi naasmiseks nuppu TAGASI. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningusätted](#).

5. Treeninguandmete täpsuse tagamiseks püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud sinu südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (kui su spordiala seda nõuab). Kui oled kellaga ühendanud mõne Bluetooth-anduri, hakkab kell automaatselt otsima ka anduri signaali.

### Südame löögisagedus

Kui kell otsib sinu südame löögisagedust, kuvatakse ringiga ümbritsetud südameikoon. Kui kell tuvastab su südame löögisageduse, asendub see ikoon praeguse südame löögisagedusega. Pärast südame löögisageduse kuvamist oota veidi, et signaali kvaliteet saavutaks optimaalse taseme. Südame löögisageduse näitu ümbritseva ringi värv märgib praegust signaalikvaliteeti.



Kui südame löögisagedust ümbritsev ring on punane, mõõdab kell su südame löögisagedust, aga signaali mõjutab liikumine või häiring.

Tulemuste parandamiseks:

- Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme. Seadme tagumisel poolel olev andur peab olema pidevalt naha vastas ning seade ei tohiks randmel liikuda. Kella ja sinu naha vaheline liikumine võib näite mõjutada.
- Külmaes tingimustes võib naha verevarustus olla liiga nõrk, et kell saaks võtta täpse südame löögisageduse näidu. Mõõtmist võib parandada see, kui teed enne treeningukorra alustamist südame löögisageduse ja verevarustuse ergutamiseks

soojendust.

- Proovi kanda kella teisel randmel ja vaata, kas see aitab.
- Kontrolli, et kella tagaküljel olev optiliste andurite ala oleks puhas. Määrumine võib mõõtmise tulemuslikkust mõjutada. Võid kella pesta õrna seebilahusega jooksva vee all.

105

Kui südame löögisagedust ümbritsev ring on oranž, mõõdab kell su südame löögisagedust mõõduka signaalitugevusega. Täpsust võib parandada istuvuse kohendamine või liikumise vähendamine.

Tulemuste parandamiseks:

- Libista kella randmeluust veidi ülespoole.
- Pinguta veidi randmerihma, et vähendada tegevuse ajal liikumist.

105

Kui südame löögisagedust ümbritsev ring on roheline, mõõdab kell su südame löögisagedust hea signaalitugevusega.

105

Kui kannad ühendatud Polari südame löögisageduse andurit, kasutab kell treeningukordade ajal automaatselt seda ühendatud andurit. Sinine ring tähendab, et südame löögisagedust mõõdetakse anduriga.



Optilise südame löögisageduse tugevus võib kasutajate vahel varieeruda individuaalsete erinevuste tõttu nagu naha omadused, randme anatoomia või keskkonnatingimused. Mõned kasutajad ei pruugi järjekindlalt saavutada rohelist või oranži kvaliteeditaset. Kui soovid treeningu ajal parimat võimalikku täpsust, mõtle rindkerevööga südame löögisageduse anduri Polar H10 kasutamise peale.

## GPS

GPS-satelliitide signaalide püüdmiseks mine õue ning kõrgetest hoonetest ja puudest eemale. GPS-signaalide otsimise ajal kannab kella, ekraan ülespoole, ja ära puuduta kella.

Kui käivitusnupp on oranž ja kuvab **Oota**, peaksid ootama hetke, kuni see muutub roheliseks ja kuvab **Alusta**. GPS on siis valmis.



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



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

## Ühendatud mobiil



Sinu seotud mobiil on ühendatud ning [mobiiltelefoniteatiseid](#), [muusika juhtnupud](#) või [hääljuhise](#) funktsioon on sisse lülitatud.

### Aku olek



Eeldatav treeninguaeg valitud sätetega. [Energiasäästu sätete](#) abil saad eeldatavat treeninguaega pikendada.

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

Lisateavet kella kasutusvõimaluste kohta treeningu ajal leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).

## Planeeritud treeningukorra alustamine

Polar Flow' võrguteenusel või Polar Flow' rakenduses saad planeerida treeninguid ja [seada üksikasjalikke treeningu eesmärke](#) ning sünkroonida need kellaga.

Käesolevale päevale planeeritud treeningukorra alustamine

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



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

Treeningu ajal kuvatakse kella ekraanil juhised, kuidas seatud eesmärki saavutada. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



Sinu planeeritud treeningu eesmärgid sisalduvad ka [FitSparki](#) treeningujuhises.

## Multispordi treeningukorra alustamine

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

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

Enne multispordi treeningukorra alustamist veendu, et oled määranud kõikide treeningukorral läbitavate spordialade spordiprofiilide sätteid. Lisateavet leiad jaotisest [Spordiprofiilid Flow's](#).

1. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu TAGASI. Seejärel vali **Alusta treeningut** ja meelepärane spordiprofiil. Valige triatlon, vaba multisport või mõni muu multisportiala (võimalik lisada Flow' võrguteenus).
2. Kui kellal on kõik signaalid leitud, vajuta nuppu OK. Ekraanil kuvatakse tekst **Recording started**. Võite alustada treenimist.
3. Spordiala muutmiseks vajuta nuppu TAGASI, et siseneda üleminekurežiimi.
4. Vali **Vaheta spordiala** ja seejärel vali järgmine spordiala. Vajuta nuppu OK (ekraanil kuvatakse üleminekuaeg) ja jätkka treeningut.

## Treeningusätted

Treeningusätteid saad treeningu valikurežiimis, treeningukorra ajal pausirežiimis ja mitmest spordialast koosneva treeningu ajal üleminekurežiimis avada **sätetest**.



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



### Ekraan alati sees:

Vali **Ekraan alati sees** ja seejärel kas **Väljas**, **Sees selleks treeningukorraks** või **Sees sellel alal**

Kui lülitad funktsiooni sisse, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Kui valid **Sees selleks treeningukorraks**, lülitub funktsioon pärast treeningukorra lõpetamist vaikimisi **välja**. Kui valid **Sees sellel alal**, rakendub see säte ka selle spordiala edaspidistel treeningukordadel.

Arvesta, et taustvalguse pideval seeshoidmisel tühjeneb aku tunduvalt kiiremini kui vaikesätte puhul.



### Energiasäästu sätted

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

Lisateavet leiad jaotisest [Energiasäästu sätted](#).



## Südame löögisageduse jagamine muude seadmetega

**Kasuta kella südame löögisageduse andurina:** kui kasutad kella südame löögisageduse andurina, lubad seega jagada oma südame löögisagedust teise seadmega, näiteks jõusaalivarustusega. Kella kasutamiseks südame löögisageduse andurina pead oma kella esmalt ühendama vastuvõtva välise seadmega. Üksikasjalikumat teavet ühendamise kohta leiad vastuvõtva seadme kasutusjuhendist. Lisateavet leiad jaotisest [HR-i anduri režiim](#).

**Südame löögisagedus nähtav kõigile:** südame löögisageduse avalik jagamine tähendab, et lähedalasuv ja ühilduv rakendus või seade saab su südame löögisageduse tuvastada. Saad seda kasutada nt rühmatreeningus, kui ekraanil jagatakse kõigi südame löögisagedusi, või kui treener või juhendaja tahab su südame löögisagedust jälgida. Lisateavet leiad jaotisest [Südame löögisageduse edastamine reaajas](#).



## Leia mu mobiil

Funktsioon Leia mu mobiil võimaldab sul kella abil leida kadunud või valesse kohta pandud telefoni. Lisateavet leiad jaotisest [Leia mu mobiil](#).



## Kompassi kalibreerimine

Kompassi kalibreerimiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



## Basseini pikkus

Kui oled valinud ujumise või basseiniujumise profiili, on oluline, et valid õige basseinipikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja käetõmmete arvu mõõtmist ning sinu SWOLF-skoori. Basseinipikkuse valimiseks puuduta valikut **Basseini pikkus** ning vajadusel muuda eelmääratud basseinipikkust. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid saad pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saad valida, on 17 meetrit/jardi.



Basseinipikkuse säte on saadaval ainult treeningueelses režiimis **sätetes**.



## Võimsusanduri kalibreerimine:

Kui oled kellaga ühendanud teise tootja jalgratta võimsusanduri, saad selle kalibreerida **sätetes**. Esmalt vali üks jalgrattaaladest ja pööra saatjate aktiveerimiseks väntasid. Seejärel vali **sätetest Võimsusanduri kalibreerimine** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid. Konkreetse võimsusanduri kalibreerimisjuhised leiad tootja kasutusjuhendist.



## Sammuanduri kalibreerimine

Kui oled kellaga ühendanud Bluetooth-ühilduva sammuaanduri, saad selle kalibreerida **sätetes**. Esmalt vali üks jooksualade spordiprofiilidest ja seejärel ava jaotis **Sätted**. Ava jaotis **Sammuaanduri kalibreerimine** ja vali kas **Joostes kalibreerimine** või **Kalibreerimistegur**.

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



Palun pane tähele, et kalibreerimise ajal ei saa kasutada intervallitaimerit. Kui oled intervallitaimerit sisse lülitanud, palub kell selle välja lülitada, et sammuaandurit saaks käsitsi kalibreerida. Pärast kalibreerimist saad taimerit pausirežiimis **sätetest** sisse lülitada.

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

Üksikasjalikke juhiseid sammuaanduri käsitsi ja automaatse kalibreerimise kohta leiad tugilehelt [Sammuaanduri kalibreerimine kellaga Grit X/Pacer/Vantage](#).



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



## Võistlustempo

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

Võistlustempo saad määrata oma kellas. Lihtsalt vali distants ja sihtkestus ning oledki valmis alustama. Soovi korral määra võistlustempo sihtväärtused Flow' võrguteenususes või rakenduses ja sünkrooni need oma kellaga.

Lisateavet leiad jaotisest [Võistlustempo](#).



## Intervallitaimer

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

Intervallitaimerit lisamiseks treeninguvaatele vali **Selle tr.-korra taimer > Sees**. Saad kasutada varem määratud taimerit või määrata uue taimerit, kui naased **sätetesse** ja teed valikud **Intervallitaimer >**

### Intervallitaimerit seadistamine:

1. Vali **ajapõhine** või **distantsipõhine** taimer. **Ajapõhine:** Määra taimerile minutid ja sekundid ning vajuta nuppu OK. **Distance-based:** Määra taimerile distants ja vajuta nuppu OK. Ekraanil kuvatakse tekst **Set another timer?** Uue taimerit määramiseks vajuta nuppu OK.
2. Kui oled lõpetanud, naaseb kell treeningu valikurežiimi, kus saad alustada treeningukorda. Taimer käivitub, kui alustad treeningukorda.

Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



## Pöördloendusega taimer

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

Lisateavet leiad jaotisest [Treeningu ajal](#).



## Tagasi algusesse

Saad sisse lülitada funktsiooni Tagasi algusesse (**Linnulennult**) või Sama teed tagasi (**Mööda sama teed**).

Lisateavet vaata jaotistest [Sama teed tagasi ja Tagasi algusesse](#).



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

# Treeningu ajal

## Treeninguvaadete sirvimine

Treeningu ajal saad treeninguvaateid sirvida nuppude **ÜLES/ALLA** abil. Arvesta, et saadaolevad treeninguvaated ja neis kuvatav teave sõltub sinu valitud spordiprofiilist ja selles tehtud muudatustest.

Spordiprofiile saad lisada ja nende sätteid muuta Polar Flow' rakenduses ja võrguteenus. Saad luua iga spordiala jaoks kohandatud treeninguvaate ja valida, milliseid andmeid soovid treeningu ajal jälgida. Lisateavet leiad jaotisest [Spordiprofiilid Flow's](#).

Treeninguvaated võivad sisaldada näiteks järgmisi andmeid:



Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Distsants

Kestus

Tempo/kiirus



Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer

Kestus

Kalorid



Kõrgusegraafik ja sinu praegune kõrgus (kõrguse käsitsi kalibreerimiseks vajuta OK)

Tõus

Laskumine

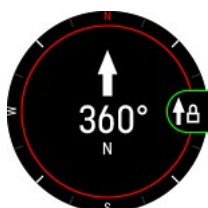


Praeguse lõigu distant (tasasel pinnal, ülesmäge või allamäge liikumine)

Tõus/laskumine

Kiirus/tempo

Tõusude/laskumiste arv



Sinu koordinaadid

Ilmakaared



Südame löögisageduse graafik ja sinu praegune südame löögisagedus

Keskmine südame löögisagedus

Maksimaalne südame löögisagedus



Võimsuse diagramm ja sinu praegune võimsus

Keskmine võimsus

Maksimaalne võimsus



Kellaaeg

Kestus



Muusika juhtnupud

Lisateavet leiad jaotisest [Muusika juhtnupud](#).

## Ekraani seadistamine alati sisselülitatuks

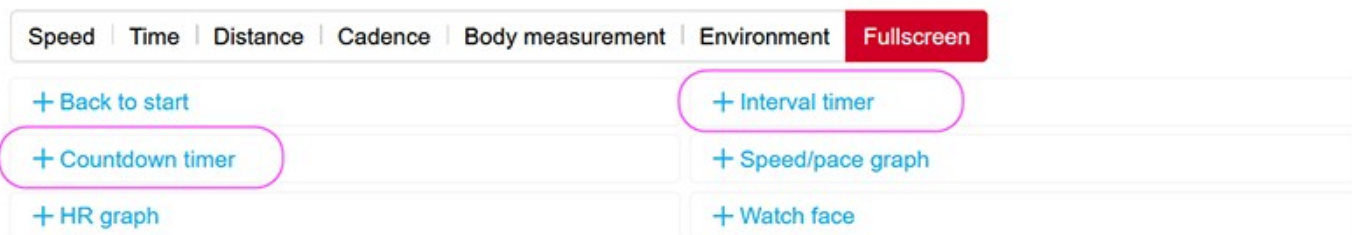
Sätte **Ekraan alati sees** leiad **sätetest**, kui treeningukord on peatatud. Kui lülitad funktsiooni sisse, on kella ekraan kogu treeningukorra ajal valgustatud. Arvesta, et taustvalguse pideval seeshoidmisel tühjeneb aku tunduvalt kiiremini kui vaikesätte puhul ning see võib mõjutada ka sinu ekraani eluiga.

1. Treeningukorra peatamiseks vajuta nuppu TAGASI ja ava seejärel jaotis **Sätted**.
2. Vali **Ekraan alati sees** ja siis kas **Väljas**, **Vaid selleks treeningukorraks** või **Selleks spordialaks**.

Kui valid **Vaid selleks treeningukorraks**, lülitub ekraan pärast treeningukorra lõpetamist vaikimisi **välja**. Kui valid **Selleks spordialaks**, rakendub see säte ka selle spordiala tulevastel treeningukordadel.

## Taimerite määramine

Kui soovid treeningu ajal kasutada taimereid, pead need esmalt oma treeninguvaadetele lisama. Selleks ava praegusel treeningukorral **sätetest** taimerivaade või lisa taimerid treeninguvaadetele võrguteenuse Flow spordiprofiilide sätetes ja sünkrooni sätted oma kellaga.



Lisateavet vaata jaotisest [Spordiprofiilid Flow's](#).

## Intervallitaimer



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

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

1. Sirvi vaatesse **Intervallitaimer** ja vajuta nappu OK. Varem määratud taimerile kasutamiseks vali **Start** või uue taimerile määramiseks **Määra intervallitaimer**.
2. Vali **ajapõhine** või **distsantsipõhine** taimer. **Ajapõhine**: Määra taimerile minutid ja sekundid ning vajuta nappu OK. **Distance-based**: Määra taimerile distants ja vajuta nappu OK.
3. Ekraanil kuvatakse tekst **Set another timer?**. Uue taimerile määramiseks vajuta nappu OK.
4. Kui oled lõpetanud, vali intervallitaimerile käivitamiseks **Start**. Kell annab intervalli lõppemisest märku helisignaali ja värinaga.

Taimerile peatamiseks vajuta nappu OK ja vali **Peata taimer**.

## Pöördloendusega taimer



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

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

1. Sirvi vaatesse **Pöördloendusega taimer** ja vajuta nappu OK.
2. Varem määratud taimerile kasutamiseks vali **Start** või uue pöördloendusega taimerile määramiseks **Määra pöördloendusega taimer**. Kui oled lõpetanud, vali pöördloendusega taimerile käivitamiseks **Start**.
3. Kell annab pöördloenduse lõppemisest märku helisignaali ja värinaga. Kui soovid pöördloendusega taimerile taaskäivitada, vajuta nappu OK ja vali **Start**.

Taimerile peatamiseks vajuta nappu OK ja vali **Peata taimer**.

## Südame löögisageduse, kiiruse või võimsustsooni lukustamine

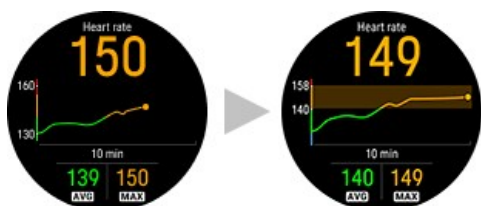
Funktsiooni ZoneLock abil saad südame löögisageduse, kiiruse/tempo või võimsuse põhjal lukustada tsooni, milles parasjagu viibid, ja veenduda, et püsid treenimise ajal valitud tsoonis, ilma et peaksid kella vaatama. Kui väljud treeningu ajal lukustatud tsoonist, annab kell sellest helisignaali ja värinaga märku.

Südame löögisageduse, kiiruse/tempo ja võimsustsooni lukustamiseks tuleb funktsioon ZoneLock iga spordiprofiili puhul eraldi sisse lülitada. Seda saad teha võrguteenuse Flow südame löögisageduse, kiiruse/tempo või võimsuse sätetes.

Kiiruse/tempo või võimsustsooni lukustamiseks funktsiooniga ZoneLock pead spordiprofiili treeninguvaadetele lisama täisekraanil kuvatava **kiiruse/tempo diagrammi** või **võimsuse diagrammi**.

### Südame löögisageduse tsooni lukustamine

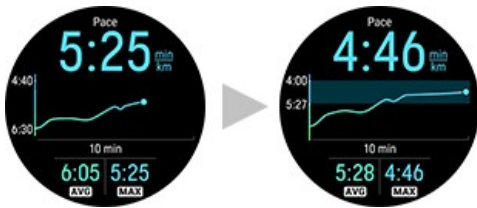
Südame löögisageduse tsooni lukustamiseks vajuta **südame löögisageduse diagrammi** täisekraanivaates või Flow' mõnes muus redigeeritavas vaates pikalt **nappu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

## Kiiruse/tempo tsooni lukustamine

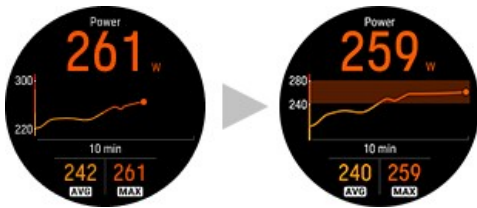
Kiiruse/tempo tsooni lukustamiseks vajuta **kiiruse/tempo graafiku** täisekraanvaates **pikalt nuppu OK**.



Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

## Võimsustsooni lukustamine

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

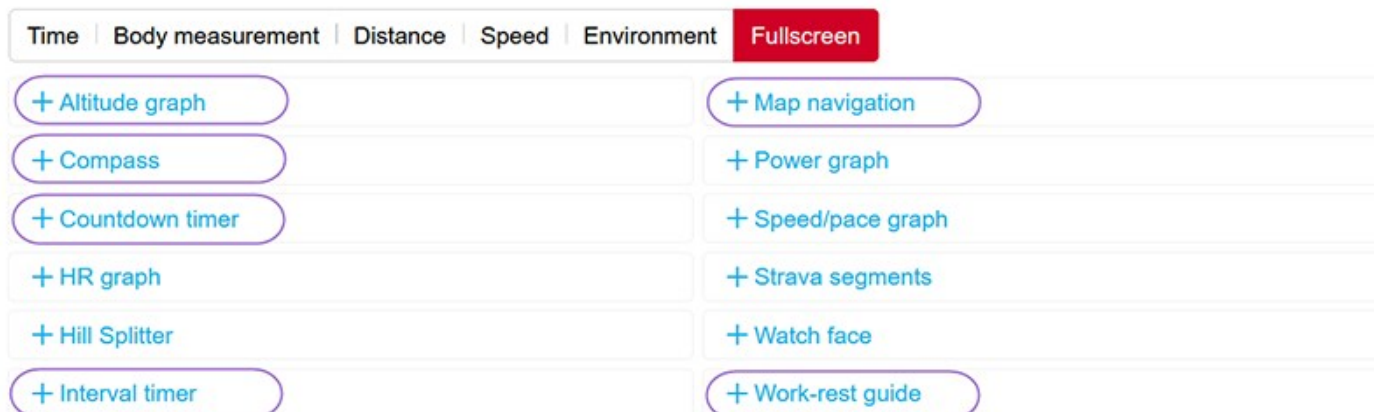


Tsooni vabastamiseks vajuta uuesti pikalt nuppu OK.

## Ringiaja salvestamine

Ringiaegu saad salvestada nii käsitsi kui ka automaatselt.

Ringiaja käsitsi salvestamiseks vajuta nuppu OK või laska ekraani tugevalt sõrmedega. Saad funktsiooni **Laksamine** aktiveerida Polar Flow' rakenduse või võrguteenuse spordiprofiilide sätetes. Pane tähele, et järgmiste täisekraanvaadete puhul kasutatakse nuppu OK erinevateks funktsioonideks. Nendes vaadetes saad ringi käsitsi märkida ekraani laksates.



Automaatne ringisalvestus võib põhineda distantstil, kestusel või asukohal. Saad automaatse ringisalvestuse funktsiooni aktiveerida Polar Flow' rakenduse või võrguteenuse spordiprofiilide sätetes. Kui teed valiku **Ringi distantis**, seadista distantis, mille läbimisel ringi andmed salvestatakse. Kui teed valiku **Ringi kestus**, seadista aeg, mille möödumisel ringi andmed salvestatakse. Kui teed valiku **Asukohapõhine**, salvestatakse ring iga kord, kui jõuad treeningukorra alustamise kohta.

## Spordiala vahetamine multispordi treeningukorra ajal

Üleminekurežiimi sisenemiseks vajuta nuppu TAGASI. Vali **Vaheta spordiala** ja seejärel vali järgmine spordiala. Vajuta nuppu OK (kuvatakse sinu üleminekuaeg) ja jätkka treenimist.

## Eesmärgiga treenimine

Kui oled Flow' rakenduses või võrguteenusel seadnud kestusel, distantsil või kaloritel põhineva **kiire treeningueesmärgi** ja sünkrooninud selle oma kellaga, on sinu esimene treeninguvaade vaikimisi järgmine:



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

VÕI

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

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



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



Funktsioon [Hääljuhis](#) aitab sul keskenduda oma treeningu eesmärgile, andes treeninguetappide ajal juhiseid otse su kõrvaklappidesse.



Juhised treeningueesmärkide seadmise kohta leiad jaotisest [Treeningute planeerimine](#).

## Etapi muutmise etappidega treeningukorra ajal

Kui valisid etapipõhise eesmärgi loomisel **etappide käsitsi vahetamise**, vajuta järgmise etappi liikumiseks nuppu OK.

Kui valisid **etappide automaatse vahetamise**, vahetub etapp automaatselt pärast eelmise etapi läbimist. Kell annab sulle etapi vahetumisest märku helisignaali ja värinaga.



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

## Treeningueesmärgiga seotud teabe vaatamine

Kui soovid treeningu ajal vaadata treeningu eesmärgiga seotud teavet, vajuta treeningu eesmärgi vaates pikalt nuppu OK.

## Teatised

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

# Treeningukorra peatamine/lõpetamine

Treeningu peatamiseks vajuta nuppu TAGASI.



Kui treeningukord on peatatud,

- vajuta treeningu jätkamiseks nuppu OK.



- treeningukorra lõpetamiseks vajuta pikalt nuppu TAGASI. Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningukorra kokkuvõte.



Kui lõpetad treeningukorra pärast treeningu peatamist, ei sisaldu vahepealne aeg treeningu koguaajas.

Treeningukorra peatamisel on saadaval järgmised valikud:



- **Kokkuvõttes** kuvatakse su praegused treeninguandmed, sealhulgas kestus, distants, keskmine südame löögisagedus, maksimaalne südame löögisagedus, põletatud kalorid, keskmine kiirus ja maksimaalne kiirus.
- **Energiataastes** saad lisada kolme tüüpi meeldetuletusi, mis aitavad sul pikkadel treeningukordadel energiat taastada ja säilitada piisavat energiataset: **nutikas süsivesiku meeldetuletus**, **käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus** ja **joogi meeldetuletus**. Lisateavet leiad jaotisest [FuelWise™](#).
- Jaotisest **Teekonnad** leiad teekonnad, mille oled Flow' võrguteenuse treeningukorra analüüsivaates lemmikutena salvestanud ja sünkrooninud oma kellaga. Siin kuvatakse ka komooti teekonnad. Vali loendist teekond ja punkt, kust soovid alustada: **Alguspunkt** (algsuund), **Teekonna keskpunkt** (algsuund), **Teekonna lõpp-punkt vastassuunas** või **Teekonna keskpunkt vastassuunas**. Lisateavet leiad jaotisest [Teekonnajuhised](#).
- **Sätetest** leiad täiendavad treeningusätted. Kuvatavad valikud sõltuvad valitud spordialast ja sellest, kas kasutad GPSi või mitte. Näiteks saad lisada treeninguvaadetele taimerid. Siin saad seadistada ka energiasäästu sätteid. Pärast valiku tegemist vajuta treeningu valikurežiimi naasmiseks nuppu TAGASI. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningusätted](#).

## Treeningu kokkuvõte

### Pärast treeningut

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

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



Algusaeg ja -kuupäev  
Treeningukorra kestus



**Südame löögisagedus**  
Sinu keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus treeningukorra ajal  
Sinu kardiokoormus treeningukorra ajal



**Südame löögisageduse tsoonid**  
Erinevates südame löögisageduse tsoonides veedetud aeg



**Kasutatud energia**  
Treeningukorra ajal kasutatud energia  
Süsivesikud  
Valgud  
Rasvad  
Lisateavet leiad jaotisest [Energiaallikad](#)



**Tempo/kiirus**  
Treeningukorra keskmine ja maksimaalne kiirus/tempo  
Running Index: sinu jooksutulemuse klass ja arvvärtus. Lisateavet leiad jaotisest [Running Index](#).



**Kiirustsoonid**  
Erinevates kiirustsoonides veedetud aeg



### Sammu-/vöntamissagedus

Sinu treeningukorra keskmine ja maksimaalne sammuvöntamissagedus



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



### Kõrgus

Treeningukorra maksimaalne kõrgus

Treeningukorra ajal tõustud meetrid/jalad

Treeningukorra ajal laskunud meetrid/jalad

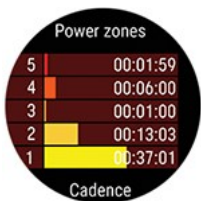


### Võimsus

Keskmine võimsus

Maksimaalne võimsus

Lihaskoormus



### Võimsustsoonid

Erinevates võimsustsoonides veedetud aeg



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



### Hill Splitter

Tõusude ja laskumiste koguarv

Üles- ja allamäge liigutud distants

Üksikute mägede tõusu/laskumise andmete vaatamiseks vajuta OK

Lisateavet leiad jaotisest [Hill Splitter](#)



## Ringid/Automaatsed ringisalvestused

Ringide arv, sinu parim ringaeg ja ringi keskmine kestus.

Kui vajutad OK, kuvatakse järgmised üksikasjad:

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



## Multispordi kokkuvõte

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

Kui soovid treeningute kokkuvõtteid hiljem kellas vaadata:



Libista kellakuval paremale või vasakule ja mine kellakuvale **Nädala kokkuvõte** ning seejärel puuduta ekraani. Libista sõrmega üles või alla ja vali treeningukord, mille kokkuvõtet soovid vaadata, ning kokkuvõtte avamiseks puuduta treeningukorda. Kellas saab olla korraga kuni 20 kokkuvõtet.

## Treeninguandmed Polar Flow' rakenduses

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

Lisateavet leiad jaotisest [Polar Flow' rakendus](#).

## Treeninguandmed Polar Flow' võrguteenuses

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

Lisateavet leiad jaotisest [Polar Flow' võrguteenus](#).

# Funktsioonid

## Smart Coaching

Olgu tegemist treeningu ja taastumise tasakaalustamise, igapäevase vormisolekutaseme hindamise, individuaalsete treeninguprogrammide koostamise, õige intensiivsusega treenimise või kohese tagasiside saamisega – nutikas treeninguabiline Smart Coaching sisaldab ainulaadseid ja hõlpsalt kasutatavaid funktsioone, mis on kohandatud sinu vajaduste järgi ning loodud pakkuma treeningu ajal maksimaalset naudingut ja motivatsiooni.

Sinu kellas on olemas järgmised Polari Smart Coachingu funktsioonid:

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Ortostaatiline test](#)
- [Kõndimistest](#)
- [Jalgade taastumise test](#)
- [Rattavõimekuse test](#)
- [Jooksuvõimekuse test](#)
- [Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega](#)
- [Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™](#)
- [Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™](#)
- [Päevase ärksuse juhis Sleepwise™](#)
- [Öine nahatemperatuur](#)
- [Igapäevane treeningujuhis FitSpark™](#)
- [Sinu südame löögisagedusel põhinev puhkusejuhis](#)
- [Juhendatud hingamisharjutus Serene™](#)
- [FuelWise™](#)
- [Jooksuvõimsuse mõõtmine randmelt](#)
- [Polari jooksuprogramm](#)
- [Jooksuindeks](#)
- [Nutikad kalorit](#)
- [Treeningu kasu](#)
- [Pidev südame löögisageduse jälgimine](#)
- [Ööpäevane aktiivsuse jälgimine](#)
- [Aktiivsusjuhend](#)
- [Aktiivsuse kasu](#)

## Training Load Pro

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

## Kardiokoormus

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

## Tajutud koormus

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



Treeningukorra **tajutud koormuse** väärtuse saamiseks hinda oma treeningukorda otse oma kellas treeningu kokkuvõttes, mis kuvatakse pärast treeningukorda. Saad anda hinnangu skaalal 1–10, kus 1 tähistab väga-väga kerget treeningut ja 10 maksimaalset pingutust. Teine võimalus on treeningukorda hinnata hiljem Flow' rakenduses.

## Lihaskoormus

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

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

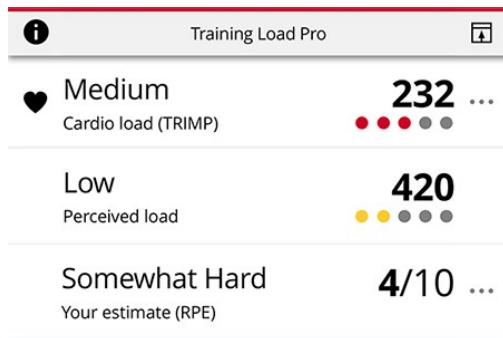


Lihaskoormus arvutatakse sinu võimsuseandmete põhjal, nii et saad lihaskoormuse väärtuse oma jooksutreeningute kohta. Jalgrattatreeningutel vajad eraldi [jalgrattasõidu võimsusandurit](#).

## Üksiku treeningukorra treeningkoormus

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

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



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

● ● ● ● ● Väga suur

● ● ● ● ● Suur

● ● ● ● ● Keskmine

● ● ● ● ● Väike

● ● ● ● ● Väga väike

## Pingutus ja taluvus

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

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

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

## Kardiokoormuse olek

Kardiokoormuse olek vaatleb **pingutuse näitaja** seost **taluvuse näitajaga** ja selgitab selle alusel välja, kas treenid liiga vähe, säilitavalt, arendavalt või liiga palju. Kardiokoormuse olekuga hinnatakse, millist mõju avaldavad treeningud sinu kehale ja kuidas see omakorda mõjutab sinu edusamme. Teadmine, kuidas varasemad treeningud mõjutavad sinu tänast sooritusvõimet, aitab sul treeningmahtu kontrolli all hoida ja optimeerida erineva intensiivsusega treeningute ajastamist. Nähes, kuidas su kardiokoormuse olek pärast treeningut muutub, mõistad, kui suurt koormust treeningukord sinu kehale avaldas.

### Kardiokoormuse olek sinu kellas

**Kardiokoormuse oleku** vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



1. Kardiokoormuse oleku graafik
2. **Kardiokoormuse olek** ja sinu kardiokoormuse oleku arvväärts (= pingutus jagatud taluvusega.)

**Ülekoormus** (tavalisest palju suurem koormus):

**Arendav** (aeglaselt suurenev koormus)

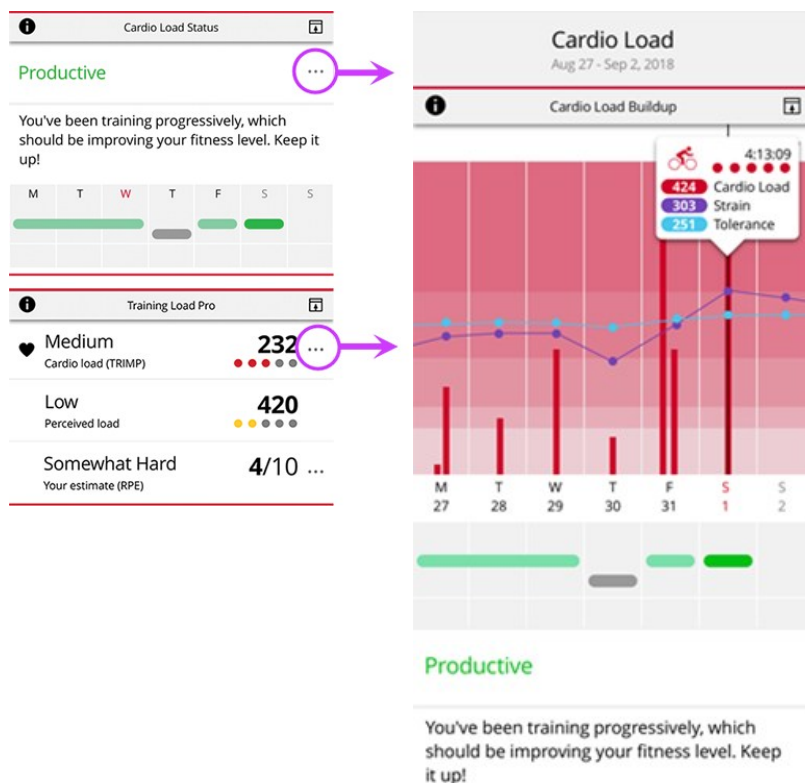
**Säilitav** (tavalisest pisut väiksem koormus)

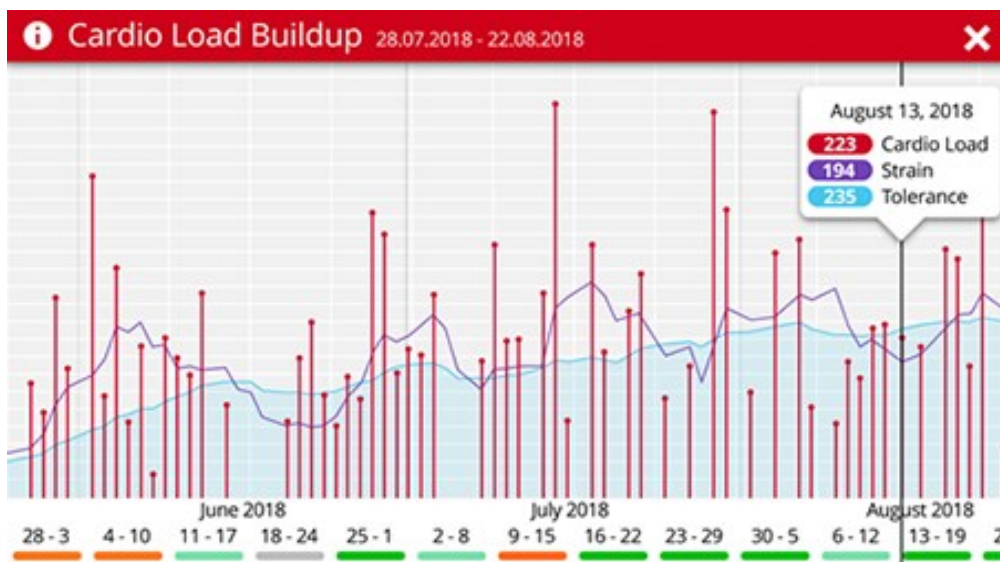
**Alatreening / Taastav** (tavalisest väiksem koormus)

3. **Pingutus ja taluvus**
4. Kardiokoormuse oleku sõnaline kirjeldus

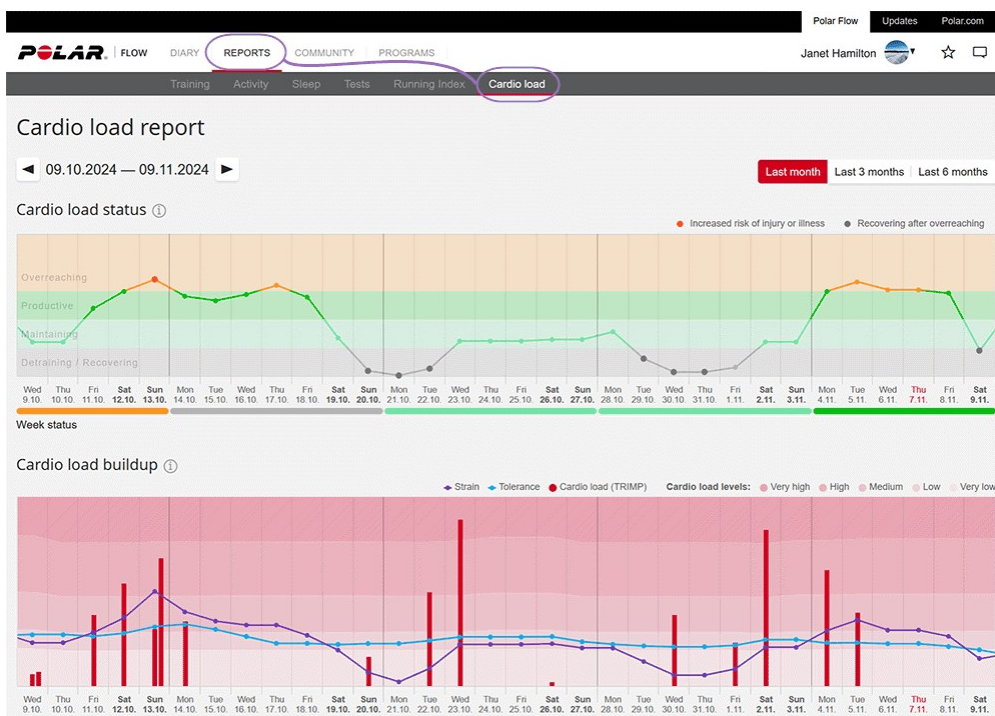
## Pikaajaline analüüs Flow' rakenduses ja võrguteenus

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





Kardiokoormuse oleku ja kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks võrguteenus Flow vali **Aruanded** > **Kardiokoormus**.



### Kardiokoormuse olek

Ülekoormus (tavalisest palju suurem koormus):


Arendav (aeglaselt suurenev koormus)


Säilitav (tavalisest pisut väiksem koormus)

Alatreening / Taastav (tavalisest väiksem koormus)

Punased tulbad illustreerivad sinu treeningute kardiokoormust. Mida kõrgem on tulp, seda suuremat koormust treening sinu südame-veresoonkonnale avaldas.

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

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

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

Lisateavet funktsiooni Polar Training Load Pro kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

## Recovery Pro

Recovery Pro on ainulaadne taastumise jälgimise funktsioon, mis annab teada, kas sinu kardiovaskulaarsüsteem on taastunud ja kardiotreeninguks valmis. Lisaks annab see taastumise tagasisidet ja treeningusoovitusi vastavalt sinu lühi- ja pikaajalisele treenimise ja taastumise vahelisele tasakaalule.

Recovery Pro toimib koos funktsiooniga [Training Load Pro](#), mis annab tervikliku ülevaate sellest, kuidas treeningud sinu keha erinevaid süsteeme koormavad. Recovery Pro omakorda näitab, kuidas keha selle koormusega toime tuleb ning kuidas see mõjutab sinu lühi- ja pikaajalist taastumist ja igapäevast valmisolekut kardiotreeninguks.

### Taastumine ja valmisolek kardiotreeninguks

Sinu kardiovaskulaarsüsteemi taastumist, mis mõjutab su igapäevast valmisolekut kardiotreeninguks, mõõdetakse ortostaatilise testi abil. Testiga mõõdetakse sinu südame löögisageduse muutust ja võrreldakse saadud väärtusi sinu isikliku algtasemega, et näha, kas esineb keskmisest vahemikust kõrvalekaldeid.

### Treeningu ja taastumise tasakaal

Recovery Pro kombineerib sinu mõõdetud ja subjektiivse pikaajalise taastumise andmed pikaajalise treeningkoormuse andmetega (kardiokoormus), et jälgida treenimise ja taastumise tasakaalu. Lisaks treeningutest tingitud taastumist mõjutavatele teguritele võtab Recovery Pro arvesse ka muid tegureid, nagu kehv uni ja vaimne stress. Selleks kasutatavas taastumisküsimustikus soovitakse saada sinu subjektiivset hinnangut lihaste valulikkuse, kurnatuse ja une kohta.

### Taastumise tagasiside ja igapäevased treeningusoovitused

Recovery Pro annab sulle tagasisidet nii praeguse kardiovaskulaarsüsteemi taastumise taseme kui ka treenimise ja taastumise pikemaajalise tasakaalu kohta. Sinu igapäevased isiklikud treeningusoovitused põhinevad neil mõlemal. Neis võetakse arvesse ortostaatilise testi tulemusena saadud südame löögisageduse muutuse näitajaid ja sinu taastumisküsimustiku vastuseid isikliku algtaseme ja tavapärase vahemiku piires koos treeningutel arvatud kardiokoormuse olekuga.

## Recovery Pro kasutuselevõtmine

Kui hakkad kasutama funktsiooni Recovery Pro, pead enne, kui sinu taastumise kohta saab anda täpset tagasisidet, mõnda aega andmeid koguma, et kujuneks sinu isiklik algtase ja näitajate tüüpiline vahemik. Taastumist puudutav tagasiside on saadaval, kui:

- saadaval on kardiokoormuse olek (oled vähemalt kolmel päeval treeninud koos südame löögisageduse jälgimisega)
- oled viimase seitsme päeva jooksul teinud vähemalt kolm ortostaatilist testi.
- oled viimase seitsme päeva jooksul kolm korda vastanud enda taastumist puudutavatele küsimustele.

### 1. Aktiveeri Recovery Pro

Recovery Pro kasutuselevõtmiseks aktiveeri esmalt taastumise tagasiside. Seda saad teha oma kellas. Ava **Sätted > Üldsätted > Taastumise tagasiside > Recovery Pro** ja vali **Sees**. Recovery Pro ja taastumise tagasiside on saadaval ainult sinu kellas, neid ei kuvata Flow' võrguteenuses ega mobiilirakenduses.

### 2. Plaani ortostaatiline test vähemalt kolmeks hommikuks nädalas

Kui Recovery Pro on aktiveeritud, palub kell sul plaanida ortostaatilise testi vähemalt kolmeks hommikuks nädalas (nt esmaspäeviti, neljapäeviti ja laupäeviti). Kõige täpsema taastumisteabe saamiseks soovime sul võimaluse korral teha ortostaatilist testi igal hommikul. Seda tehes saad lisaks igapäevasele taastumise tagasisidele ka igapäevast teavet oma kardiovaskulaarsüsteemi taastumise kohta.

### 3. Tee ortostaatilisi teste plaanitud hommikutel

Ortostaatilise testiga mõõdetakse sinu südame löögisagedust ja südame löögisageduse muutust. Südame löögisageduse muutus reageerib tundlikult treeningust põhjustatud ülekoormusele ja treeningutega mitteseotud stressile. Muu hulgas mõjutavad seda vaimne stress, uni, varjatud haigused ja muutused keskkonnas (temperatuur, kõrgus). Recovery Pro võtab arvesse testi käigus mõõdetud südame löögisageduse muutust puhkeolekus (puhkeoleku RMSSD) ja seismisel (RMSSD seistes) ning võrdleb neid sinu isikliku tavapärase vahemikuga. Kui sinu südame löögisageduse muutuse näitajad kalduvad sinu tavapärasest vahemikust kõrvale, võib see tähendada, et miski häirib su taastumist.

Sinu tavapärane vahemik arvutatakse viimase nelja nädala testitulemuste isikliku keskmise ja standardhälbe põhjal. Kui oled selle aja jooksul teinud enam kui neli testi, arvutatakse standardhälve sinu enda näitajate põhjal. Kui oled viimase nelja nädala jooksul teinud vähem kui neli testi, arvutatakse standardhälve üldiste normide põhjal. Selle neljanädalase perioodi jooksul on vaja vähemalt ühte testitulemust.

Mida sagedamini testi teed, seda täpsemad on tulemused. Kõige usaldusväärsemate tulemuste saamiseks tee test iga kord sarnastes tingimustes. Soovime testi teha hommikul enne hommikusööki.

Plaanitud testi eelsel õhtul saad selle kohta meeldetuletuse. Testimise hommikul saad testi tegemise kohta teavituse. Teavituste, sealhulgas ortostaatilise testi meeldetuletuse vaatamiseks libista kellaaja vaates sõrmega ekraani alaosa üles. Testi saad alustada otse meeldetuletuse vaatest. Üksikasjalikud juhised ortostaatilise testi tegemiseks leiad [siit](#).

### 4. Vasta taastumist puudutavatele küsimustele

Sinu kell esitab sulle meeldetuletuse kaudu iga päev taastumist puudutavaid küsimusi, olenemata sellest, kas konkreetsele päevale on plaantud ortostaatiline test või mitte. Teavituste, sealhulgas taastumist puudutavate küsimuste vaatamiseks libista kellaaja vaates sõrmega ekraani alaosa üles. Nendel päevadel, mil teed ortostaatilist testi, kuvatakse küsimused ekraanile kohe pärast testi sooritamist. Ideaalis tuleks neile vastata umbes 30 minutit pärast ärkamist.

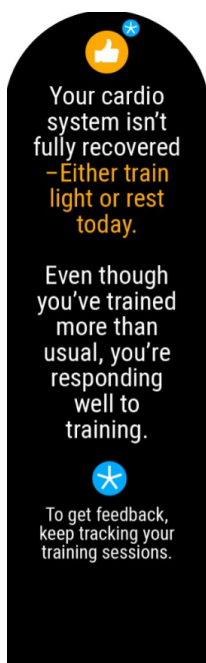
Küsimuste eesmärk on aidata kindlaks teha, kas midagi mõjutab sinu taastumist. Mõned näited taastumist mõjutavatest teguritest on liigne lihasväsimus, vaimne stress või lihtsalt magamata öö. Taastumist puudutavad küsimused on esitatud allpool:

- **Kas su lihased on valusamad kui tavaliselt? Ei, veidi rohkem, palju rohkem**
- **Kas tunned end kurnatumana kui tavaliselt? Ei, veidi rohkem, palju rohkem**
- **Kuidas magasid? Väga hästi, hästi, normaalselt, halvasti, väga halvasti.**

### Taastumise tagasiside vaatamine

Taastumise tagasisidet saad vaadata oma kellas. Oma igapäevaseid treeningusoovitusi saad mugavalt vaadata kardiokoormuse oleku vaates. Vaatesse jõudmiseks libista sõrmega paremale või vasakule või vajuta nuppe ÜLES/ALLA.

1. Üksikasjade vaatamiseks puuduta ekraani või vajuta nuppu OK. Kõigepealt kuvatakse ekraanil sinu kardiokoormuse olek (alatreening, säilitav, arendav või ülekoormus), mis on üks osa funktsioonist Training Load Pro. Kui oled kogunud piisavalt taastumisandmeid, kuvatakse selles vaates ka sinu igapäevased treeningusoovitused.
2. Taastumise tagasiside vaatamiseks liigu sõrmega libistades või nupuga kerides allapoole. Üksikasjalikuma tagasiside vaatamiseks puuduta valikut Rohkem või vajuta nuppu OK. See hõlmab järgmist:



Ikoon, mis illustreerib sinu valmisolekut kardiotreeninguks ja kajastab meie igapäevast treeningusoovitust. Kui vigastuste või haigestumise oht on suurenenud, asendub nõuandeikoon vastava hoiatusikooniga. Lühikeseks treeningunõuandeks võib olla:

Igapäevane tagasiside, mis annab teada, kas sinu kardiovaskulaarsüsteem on taastunud või mitte\*, millele järgneb igapäevane treeningusoovitust vastavalt selle päeva ortostaatilise testi tulemusele, sinu taastumisküsimustiku vastustele ja pikemaajalistele treeninguandmetele (kardiokoormusele). Soovitus võib sisaldada hoiatust ületreenimise või suurema vigastuste ja haigestumise ohu kohta.

\*Selleks et saada teada, kas sinu kardiovaskulaarsüsteem on taastunud või mitte, pead sellel päeval tegema ortostaatilise testi.

Tagasiside sinu pikaajaliste treenimisharjumuste ja taastumise kohta. See võib sisaldada teavet selle kohta, kuidas sinu keha reageerib treeningule, kui oled treeninud tavapärasest rohkem või vähem, või kui sul on vigastuste või haigestumise oht, kuna oled treeninud tavapärasest rohkem. Samuti võib see anda tagasisidet, et mõni muu tegur näib põhjustavat sulle liigset stressi. Sinu pikaajaline tagasiside põhineb järgmisel:

- sinu viimase seitsme päeva keskmise meeleolu skoor, mis arvutatakse taastumisküsimustiku vastuste põhjal
- ortostaatilise testiga mõõdetud südame löögisageduse muutuse seitsmepäevane libisev keskmine, võrrelduna sinu viimase nelja nädala isiklike normaalväärtustega
- sinu treeningute ajalugu (kardiokoormuse olek)

Vastutusest loobumine, kui meil ei ole täpse tagasiside andmiseks piisavalt andmeid. Mida rohkem seda funktsiooni kasutad, seda täpsemat tagasisidet taastumise kohta saad.

## Ortostaatiline test

Ortostaatiline test on vahend treenimise ja taastumise vahelise tasakaalu leidmiseks. See võimaldab sul jälgida, kuidas su keha treenimisele reageerib. Lisaks treeningutest tulenevatele muutustele on palju teisi tegureid, mis võivad ortostaatilise testi tulemusi mõjutada, näiteks vaimne stress, uni, varjatud haigused ja muutused keskkonnas (temperatuur, kõrgus).

Ortostaatiline test põhineb südame löögisageduse ja selle muutuse mõõtmisel. Muutused südame löögisageduses ja südame löögisageduse muutus peegeldavad muutusi südame autonoomses reguleerimises.

## Testi tegemine

Ortostaatilise testi jaoks vajad südame löögisageduse andurit Polar H9/H10 (kasutada võib ka südame löögisageduse andurit H6 või H7). Test kestab neli minutit. Kõige usaldusväärsemate tulemuste saamiseks tee test iga kord sarnastes tingimustes. Soovitame testi teha hommikul enne hommikusööki. Oma isikliku algtaseme määramiseks tee testi korrapäraselt. Äkilised kõrvalekalded algtaseme keskmistest võivad tähendada, et midagi on tasakaalust väljas. Järgi allolevaid juhiseid:

- Pane peale südame löögisageduse andur. Niisuta rindkerevöö elektroodiala ja pane vöö tihedalt ümber rindkere.
- Sa peaksid olema lõdvestunud ja rahulik.
- Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi teiega rääkimas.
- Võrreldavate testitulemuste saamiseks on soovitatav teha testi korrapäraselt ja samadel kellaaegadel, eelistatavalt hommikul pärast ärkamist.

Testi tegemiseks vali **Ortostaatiline test > Alusta testi HR-anduriga**. Kell hakkab otsima sinu südame löögisagedust. Kui südame löögisagedus on leitud, kuvatakse ekraanil tekst **Lama ja lõdvestu**.

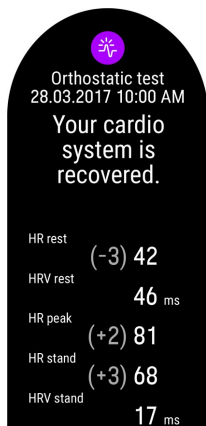
- Võid istuda mugavas asendis või voodile pikali heita. Testi tehes peaks asend alati olema sama.
- Ära liiguta ennast testi esimese osa ajal, mis kestab kaks minutit.
- Kahe minuti möödudes teeb kell piiksu ja ekraanil kuvatakse tekst Tõuse püsti. Tõuse püsti ja seisa veel kaks minutit, kuni kell teeb taas piiksu ja test on lõppenud.

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

Kui südame löögisageduse tuvastamine ebaõnnestub, kuvatakse teade Test ebaõnnestus. Sellisel juhul peaksid kontrollima, kas südame löögisageduse anduri elektroodid on niisked ja kas rindkerevöö on tihedalt vastu keha.

## Testi tulemused

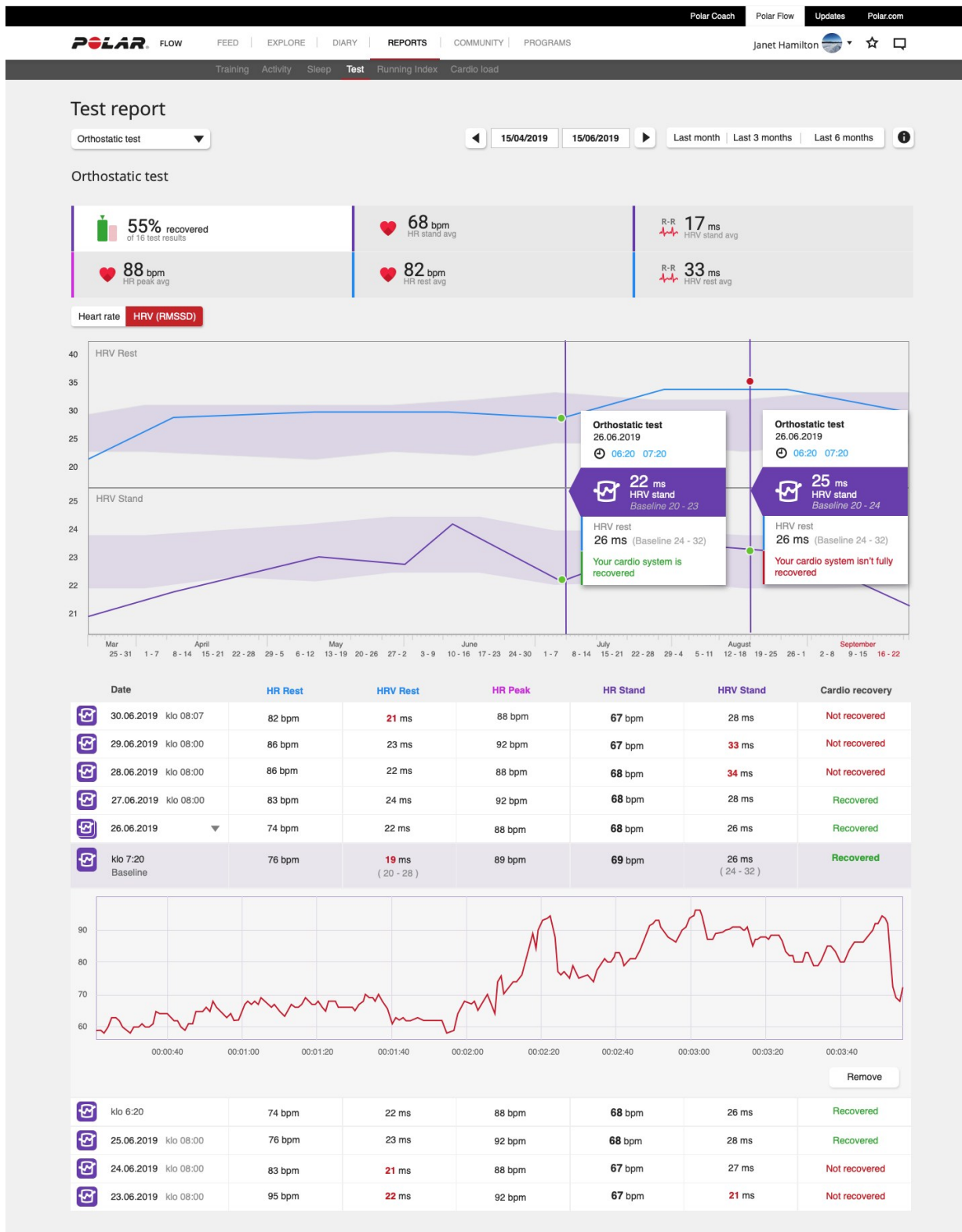
Testi tulemusena saad viis erinevat südame löögisageduse ja selle muutuse väärtust. Need on järgmised.



- Puhkeoleku HR: keskmine südame löögisagedus lamades
- Puhkeoleku HR (puhkeoleku RMSSD): südame löögisageduse muutus lamades
- Tipp-HR: kõrgeim südame löögisagedus pärast püstitõusmist.
- HR seistes: keskmine südame löögisagedus paigal seistes.
- HR seistes (RMSSD seistes): südame löögisageduse muutus paigal seistes

Sinu viimase testi tulemus salvestatakse menüüsse **Ortostaatiline test > Viimased tulemused**. Menüüs kuvatakse ainult sinu viimase testi tulemus. Recovery Pro osana võetakse arvesse ainult päeva esimest edukat testi. Testi tulemusena saadud väärtuste erinevus sinu keskmistest väärtustest (südame löögisagedus puhkeolekus, südame löögisageduse tipp, südame löögisagedus seistes) on esitatud sulgudes sinu viimase tulemuse kõrval.

Ortostaatilise testi tulemuste visuaalseks tõlgendamiseks mine Flow' võrguteenusesse ja vali päevikust test, mille andmeid soovid vaadata. Seal saad oma testitulemusi ka pikaajaliselt jälgida ja tuvastada kõrvalekalde algtasemest.



Kui oled 28-päevase perioodi jooksul teinud vähemalt kaks ortostaatilist testi, saad pärast testi tegemist tagasisidet oma kardiovaskulaarsüsteemi taastumise kohta.

Pärast vähemalt nelja testi tegemist 28 päeva jooksul võrreldakse sinu viimast testitulemust sinu isikliku normaalse südame löögisageduse muutuse (RMSS) vahemikuga. Sinu normaalne vahemik arvutatakse viimase nelja nädala testitulemuste standardhälbe põhjal. Kuna südame löögisageduse muutuse väärtused on väga individuaalsed, muutub testi tulemus seda täpsemaks, mida rohkem mõõtmisi tehakse.

## Ortostaatiline test ja Recovery Pro

Ortostaatiline test on funktsiooni [Recovery Pro](#) lahutamatu osa. Viimane annab teada, kas sinu kardiovaskulaarsüsteem on taastunud või mitte. Selles võrreldakse sinu ortostaatiliste testide tulemusi aja jooksul kogunenud algtasemetega ning võetakse arvesse ka sinu subjektiivset taastumist ja pikaajalist treeningute ajalugu.

## Kõndimistest

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

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

## Testi tegemine

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

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

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

Kõndimistest hõlmab soojendus- ja taastumisetappi ning selle tegemisele kulub ligikaudu 25 minutit. See koosneb soojendus- (5 minutit), testi- (15 minutit) ja taastumisetappi (5 minutit). Enne alustamist vaata veel kord oma kellas juhiseid,

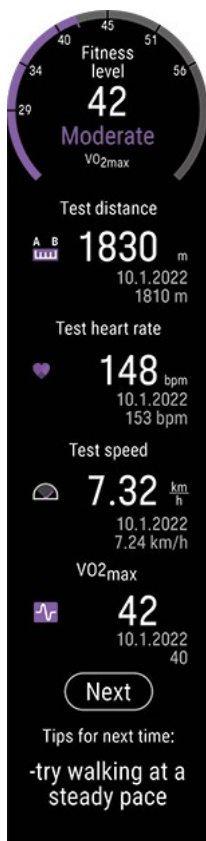
**Testid > Kõndimistest > Kuidas**; seal kuvatakse testi jaotus ning selle tegemise juhised.

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

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



## Testi tulemused



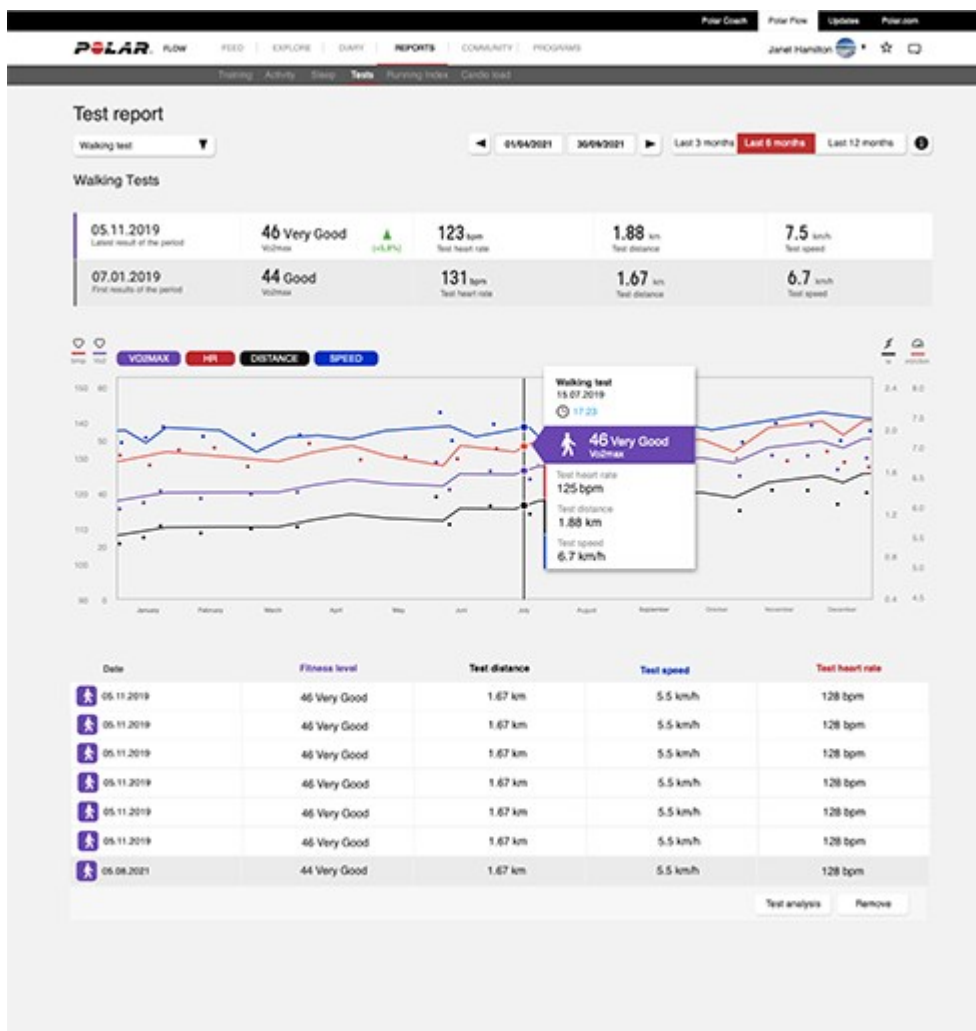
- Testitulemustes kuvatakse sinu VO<sub>2</sub>max. Tulemus liigitatakse ka soo või vanuserühma alusel, alates väga madalast kuni tipptasemeni.
- Testi distants (distantis, mille sa testi ajal läbi kõndisid)
- Testi südame löögisagedus (sinu keskmine südame löögisagedus testi viimasest 5 minutist)
-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

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

Võta arvesse, et sinu testitulemusel põhineva VO<sub>2</sub>max-väärtuse värskendamiseks pead tulemused sünkroonima Flow' rakendusega. Kui avad pärast sünkroonimist Flow' rakenduse, küsitakse sinult, kas soovid seda värskendada.

## Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

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



## Jalgade taastumise test

Jalgade taastumise test aitab sul teada saada, kuidas su jalalihased on treeningust taastunud ja ka kuidas areneb sinu plahvatuslik jõud. Samuti saad selle abil kontrollida, kas oled valmis kiiruse- ja jõutreeninguks. See on laialdaselt kasutatav, kerge ja ohutu test, mida saad teha igal pool ja milleks pole vaja muud varustust kui sinu Polari kell.

Testis teed kolm kükist üleshüpet, nii et iga hüppe vahel on lühike paus. Esiteks kükita kiirelt ja siis hüppa otse üles, võimalikult kõrgele. See kahe-suunaline liikumine annab su lihastele maksimaalse plahvatusliku jõu saamiseks vedrusarnase elastse tõuke. See muudab testi ka kergemini korratavaks ja vigade tõenäosus on väiksem.

Tagasiside saamiseks oma jalalihaste taastumise kohta pead algtaseme kindlaksmääramiseks tegema 28 päeva jooksul vähemalt kaks testi. Alates 28 päeva jooksul tehtud kolmandast testist saad tagasisidet oma jalalihaste taastumise kohta. Üldiselt on nii, et kui sa hüppad märgatavalt madalamale kui sinu algtase, ei ole sinu lihased täielikult taastunud. Soovitame testi teha võimalikult tihti, sest mida enamate tulemuste põhjal sinu algtase arvutatakse, seda usaldusväärsem see on.

Sulle sõnalise tagasiside andmisel võetakse testis arvesse ka funktsioonidega Recovery Pro või Nightly Recharge antavat teavet kardiovaskulaarsüsteemi taastumise kohta, tingimusel et sa kasutad ühte või teist.

## Testi tegemine

Kui tunned end haigena või oled vigastatud, ei tasu testi teha. Kui aga isegi tunned end treeningust väsinuna, ei takista see sul testi tegemist, sest testi üks mõte ongi saada teada, kui hästi oled treeningust taastunud. Kui oled palju treeninud ning sul on suurem oht vigastuse või haigestumise oht, võid jalgade taastumise testi teha iga päev, et saada teada, millal oled tugevaks treeninguks piisavalt heas seisus.

Enne alustamist vaata veel kord oma kellas juhiseid, **Testid > Jalgade taastumise test > Kuidas**, et vaadata testi jaotust ning selle tegemise juhiseid ja animatsioone.

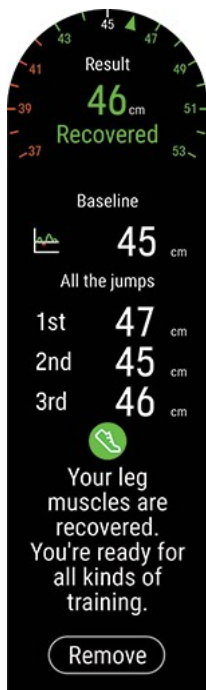
Kui oled valmis, ava **Testid > Jalgade taastumise test** ning vali **Alusta**. Sul tuleb teha kolm hüpet. Selle testi puhul on võtmesõnaks korratavus ehk sul tuleb tagada, et teed testi iga kord ühesuguse korraliku tehnikaga.

1. Seisa sirge selja ja sirgete jalgadega, käed puusadel. Pööra hoolikalt tähelepanu käte asendile, sest see on täpsuse ja korratavuse jaoks otsustav. Testi ajal hoia käed kogu aeg puusadel. Sellega tagad, et iga hüpe mõõdetakse õigesti.
2. Kui kuuled piiksu, kükita kiirelt ja hüppa plahvatuslikult otse üles ning maandu põidadele, jalad sirged. Pärast iga piiksu on sul 40 sekundit aega hüpata.
3. Enne iga hüpet kuvatakse tekst **OOTA**. Oota, kuni kuvatakse tekst **HÜPPA**, ja enne hüppamist kõlab piiks.
4. Kui oled kõik kolm hüpet teinud, kuvatakse tekst **Test lõpetatud**.

## Testi tulemused

Pärast testi tegemist kuvatakse iga hüppe kõrgus ning kolme hüppe keskmine, mida kasutatakse sinu algtaseme arvutamiseks. Saad oma uusimat testitulemust vaadata valikutega **Testid > Jalgade taastumise test > Viimane tulemus**.

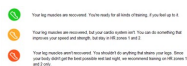
Sinu jalgade taastumise mõõtmiseks võrreldakse testitulemust sinu isikliku algtasemega, mis on sinu viimase 28 päeva testitulemuste libisev keskmine. Algtaseme arvutamisel kasutatakse ainult ühte tulemust päeva kohta. Kui teed mitu testi, võetakse arvesse ainult päeva parimat tulemust.



Üldiselt on nii, et kui sa hüppad madalamale kui sinu algtase, ei ole sinu lihased täielikult taastunud. Sinu jalalihaseid ei saa pidada taastunuks järgmistel juhtudel:

- 28 cm või kõrgema algtaseme korral: kui su testitulemus on 7% või rohkem alla sinu algtaseme.
- Alla 28 cm algtaseme korral: Kui su testitulemus on 2 sentimeetrit või rohkem alla sinu algtaseme.

Sinu valmisolekut kiiruse- ja jõutreeninguks illustreeritakse ikooni ja tagasisidega.



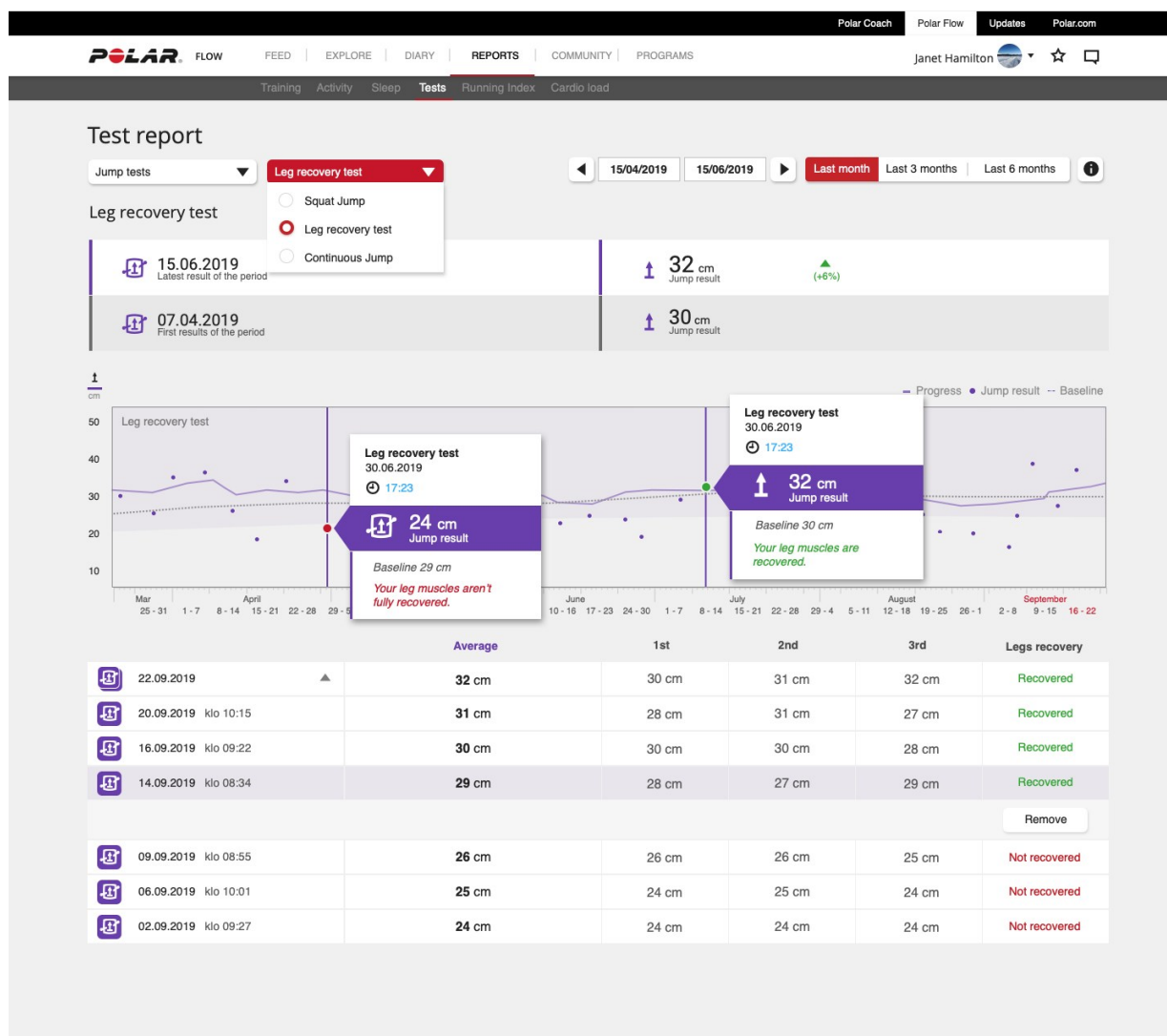
- Roheline, kui oled valmis
- Oranž, kui oled valmis väikeste mööndustega

- Punane, kui sa ei ole valmis

Teavet sinu jalgade taastumise kohta täiendatakse teabega sinu kardiovaskulaarsüsteemi taastumise kohta. Seda teavet antakse järgmiste funktsioonidega: vigastuste ja haigestumise oht (põhineb sinu kardiokoormusel, mis pärineb funktsioonist Training Load Pro), Recovery Pro, ortostaatiline test ja Nightly recharge. See tähendab, et kõigepealt kontrollib su kell, kas vigastuste ja haigestumise ohu funktsioon on aktiveeritud. Kui see ei ole saadaval, kontrollib kell, kas kasutad funktsiooni Recovery Pro, ja pärast seda, kas oled teinud ortostaatilise testi, ning viimaks, kas kasutad funktsiooni Nightly Recharge. Kui neist mõni funktsioon märkab midagi, mis mõjutab sinu kardiovaskulaarsüsteemi taastumist, võetakse seda tagasisides arvesse.

## Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

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



## Rattavõimekuse test

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

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

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

Rattavõimekuse testi tegemiseks vajad ühilduvat rattasõiduvõimsuse andurit. Ühilduvate rattasõiduvõimsuse andurite täielik loend on siin [Millised teiste tootjate võimsusandurid ühilduvad mudeliga Polar Street X?](#) Võimsusandur tuleb ka sinu kellaga ühendada. Üksikasjalikud juhised leiad jaotisest [Andurite ühendamine kellaga](#).

## Testi tegemine

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

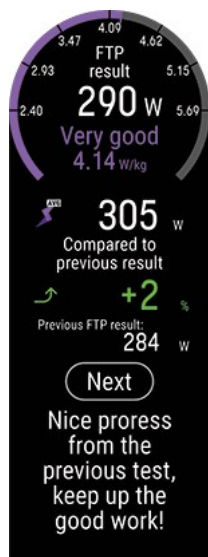
Samuti kontrolli, et oled kehalistesse sätetesse sisestanud õige kehakaalu. See on oluline, et saaksid oma tulemusi ajas võrrelda. Sinu esimeses testis juhendame sind võimsuseesmärgi saavutamisel, mis põhineb sinu taustteabel. See aitab sul kogu testi vältel püsivat võimsust säilitada. Testi kordamisel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

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

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

Soovitame pärast testi läbida taastumisetapi.

## Testi tulemused



Testi kokkuvõttes esitatakse su funktsionaalse lävivõimsuse väärtus sinu võimsusena vattides, sinu maksimaalne südame löögisagedus ja maksimaalne hapnikutarbimine ehk VO<sub>2</sub>max. Saad oma testitulemusi vaadata valikutega **Testid >**

### Rattatest> Viimane tulemus.

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

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

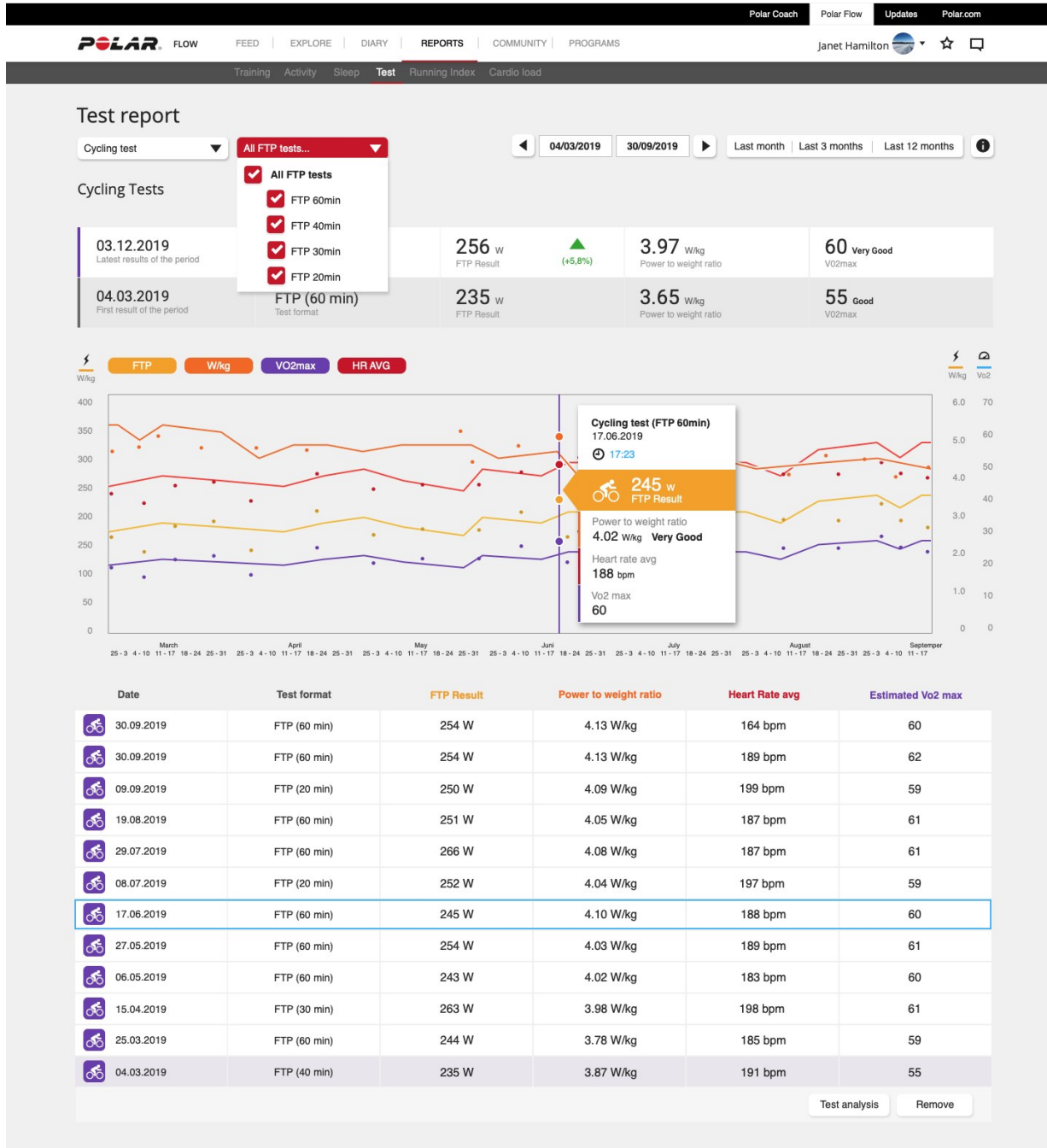
Sinu esimesel testil võrreldakse tulemust teiste samast soost ratturitega. Testi kordamisel võrreldakse tulemust sinu eelmiste testitulemustega ning ka testi tagasiside põhineb nendel.

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

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

## Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

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



## Jooksuvõimekuse test

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

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

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

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

## Testi tegemine

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

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

Vaikimisi kasutatakse testis sinu kiiruse jälgimiseks GPSi, aga saad testi teha ka Bluetooth-ühilduva sammunduriga või jooksuvõimsuse mõõturiga STRYD. Sel juhul mõõdetakse su kiirust anduriga.



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



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

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

1. Esiteks määra testi algkiirus, valides **Testid > Jooksutest > Algkiirus**. Algkiiruse saab määrata vahemikus 4–10 min/km. Võta arvesse, et kui määrad liiga kiire algkiiruse, pead testi võib-olla enneaegu katkestama.
2. Siis ava **Testid > Jooksutest > Start** ning keri testi ülevaate vaatamiseks alla. Kui oled valmis testi alustama, vali **Edasi**.
3. Vaata üle oma tervist puudutavad küsimused ning nõustu treeningu valikurežiimi minekuga.
4. Spordiprofiil kuvatakse testivaates lilla värviga. Vali sobiv sise- või väli-jooksusportiprofiil. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid (GPSi ikoon muutub roheliseks).
5. Alustamiseks puuduta ekraani või vajuta nuppu OK. Kell juhendab sind kogu testi tegemise ajal.

6. Test algab soojendusetapiga (~ 10 min). Soojenduse tegemiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
7. Pärast korralikku soojendust vali **Alusta testi**. Seejärel on sul vaja saavutada algiirus, et test saaks päriselt alata.

Testi ajal: sinise väärtusega kuvatakse pidevalt suurenev sihtkiirus, mida peaksid võimalikult täpselt järgima. Allpool olev valge väärtus tähistab su praegust kiirust. Kui oled liiga kiire või liiga aeglane, annab kell helimärguande.



Lubatud vahemikku illustreerib sinine kaar kiiruseväärtustega kummaski otsas.



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

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

## Testi tulemused

Jooksuvõimekuse test annab sulle tulemuseks su aeroobse töövõime maksimumi (MAP), aeroobse kiiruse maksimumi (MAS) ja maksimaalse hapnikutarbimise (VO<sub>2</sub>max). Lisaks, kui sa tegid maksimaalse testi, saad teada oma maksimaalse südame löögisageduse (HR<sub>max</sub>). Saad oma uusimaid testitulemusi vaadata valikute **Testid > Jooksutest> Viimane tulemus** abil.



- Sinu aeroobse töövõime maksimum (MAP) on väikseim treeningu intensiivsus, kus sinu keha saavutab maksimaalse võime hapnikku tarbida ( $VO_{2_{max}}$ ). Aeroobse töövõime maksimumi saab tavaliselt hoida vaid paar minutit.
- Sinu aeroobse kiiruse maksimum (MAS) on väikseim treeningu intensiivsus, kus sinu keha saavutab maksimaalse võime hapnikku tarbida ( $VO_{2_{max}}$ ). Aeroobse kiiruse maksimumi saab tavaliselt hoida vaid paar minutit.
- Sinu maksimaalne hapnikutarbimine ( $VO_{2_{max}}$ ) on sinu keha maksimaalne võime tarbida hapnikku maksimaalse pingutuse ajal.

Kui otsustad oma spordiprofiili sätteid uuendada uute MAP-, MAS- ja  $VO_{2_{max}}$ -i tulemustega, värskendatakse sinu kiirus-, tempo ja võimsustsoone ning kalorite arvutamist vastavalt sinu praegusele seisundile. Kui sa tegid maksimaalse testi, saad oma uue  $HR_{max}$ -väärtuse põhjal värskendada südame löögisageduse tsoone.

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

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

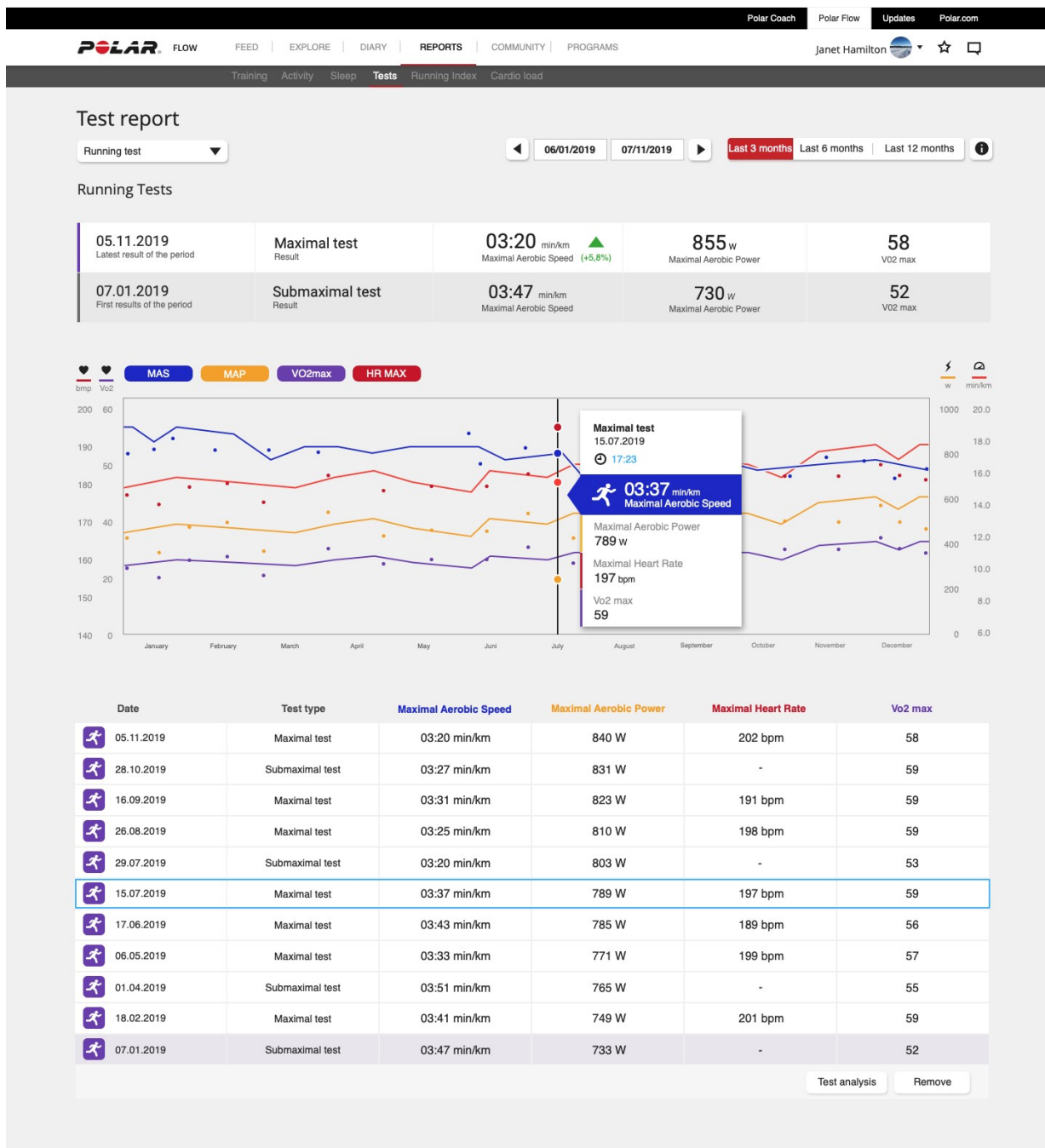
Kui soovid kasutada jooksuvõimekuse testi, mis aitab jälgida su edusamme ja valida õige treeninguintensiivsuse, siis soovitage sul maksimaalset testi iga kolme kuu järel korrata, tagamaks, et su treeningutsoonid on alati ajakohased. Kui soovid oma edusamme täpsemalt jälgida, saad maksimaalsete testide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

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

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

## Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

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



## Võimekustest randmelt mõõdetava südame löögisagedusega

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

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

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

Testi tulemuste usaldusväärsuse tagamiseks kehtivad järgmised põhinõuded:

- Testi võib teha ükskõik kus – kodus, kontoris, spordiklubis – eeldusel, et testimiskeskond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi sinuga rääkimas.
- Tee test alati samas keskkonnas ja samal kellaajal.
- Hoidu 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest ja suitsetamisest.
- Testi tegemise ja sellele eelneval päeval hoidu tugevast kehalisest koormusest, alkoholist ja farmakoloogilistest stimulantidest.
- Peaksid olema lõdvestunud ja rahulik. Enne testi alustamist heida pikali ja lõdvestu 1–3 minuti jooksul.

## Enne testi

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

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

## Testi tegemine

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

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

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

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

## Testi tulemused

Kui test lõpeb, annab kell sellest helisignaali ja värinaga märku ning kuvatakse võimekustesti tulemuse kirjeldus ja sinu hinnanguline  $VO_{2max}$ .

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

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

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

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



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

## Kehalise võimekuse klassid

### Mehed

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

### Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

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

## $VO_{2max}$

Maksimaalse hapnikutarbimise ( $VO_{2max}$ ) ja kardiorespiratoorse vastupidavuse vahel on selge seos, kuna kudede hapnikuga varustatus sõltub kopsude ja südame tööst.  $VO_{2max}$  (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) viitab maksimaalsele hapnikukogusele, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd.  $VO_{2max}$ -i on võimalik mõõta või ennustada võimekustestide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test, Polari võimekustest).  $VO_{2max}$ -i saab

edukalt kasutada kardiorespiratoorse vastupidavuse ja sooritusvõime kindlaksmääramiseks selliste vastupidavusspordialade puhul nagu pikamaajooks, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine ja ujumine.

$VO_{2max}$ -i saab väljendada milliliitritena minutis ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) või jagades väärtuse inimese kehakaaluga kilogrammides ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## Taastumise mõõtmise funktsioon Nightly Recharge™

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

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

### Kuidas alustada Nightly Recharge'i kasutamist?



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


### Nightly Recharge sinu kellas

Kui kell tuvastab, et oled ärganud, kuvab see vaates Nightly Recharge sinu **Nightly Recharge'i oleku**. Vaate Nightly Recharge avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.

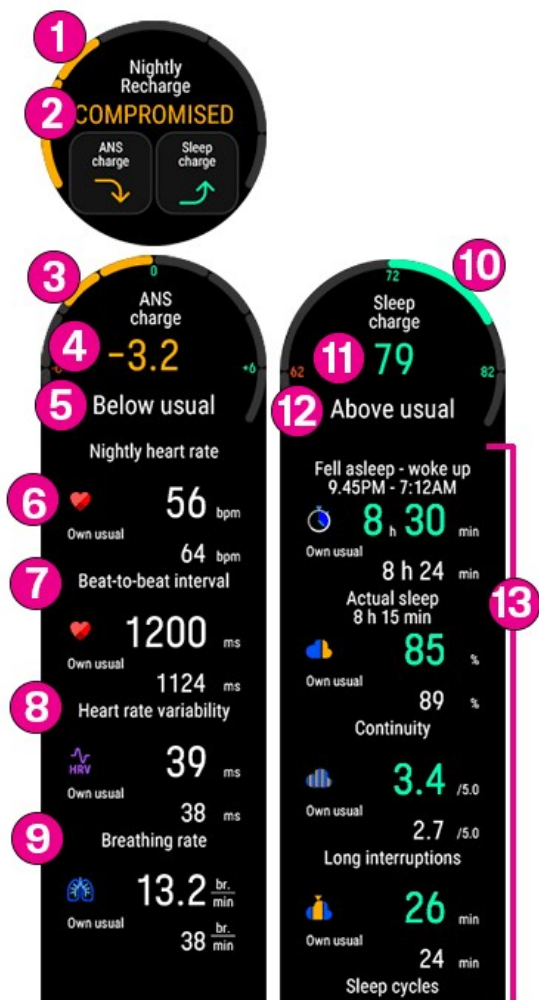


Nightly Recharge'i olek näitab, kui hästi su keha öösel taastus. Nightly Recharge'i oleku arvutamisel võetakse arvesse nii **ANS-i olekut** kui ka **une olekut**. Nightly Recharge'i olekut hinnatakse skaalal väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.



Kui su kell ei ole veel unekokkuvõtet teinud, saad une jälgimise ka käsitsi peatada. Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse Nightly Recharge'i vaates küsimus **Juba ärkvel?**. Kinnitamiseks puuduta ikooni  ja kell teeb kohe kokkuvõtte sinu öisest Nightly Recharge'ist.

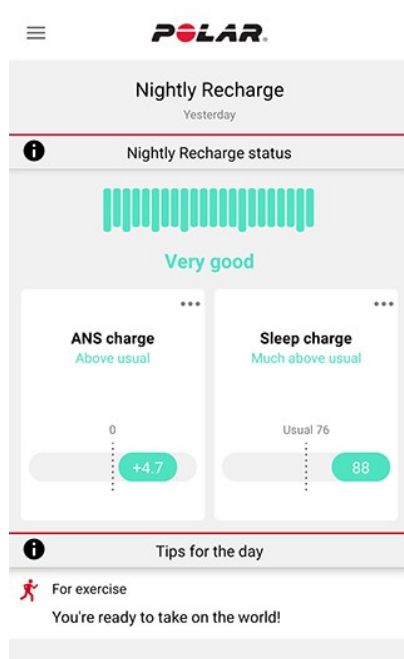
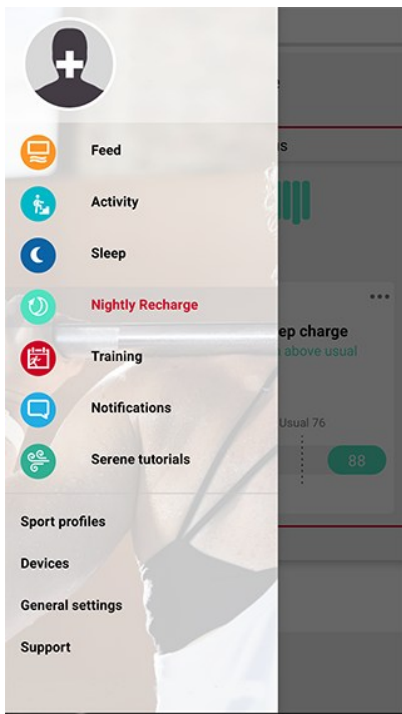
Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta valikuid **ANS-i olek** või **Une olek**.



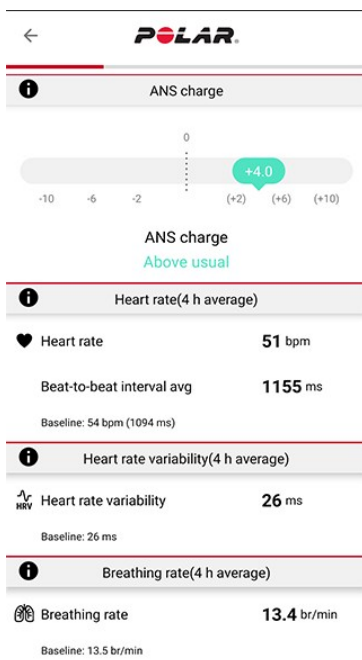
1. Nightly Recharge'i oleku graafik
2. Nightly Recharge'i oleku skaala: väga halb – halb – häiritud – OK – hea – väga hea.
3. ANS-i oleku graafik
4. ANS-i oleku skaala on vahemikus -10 kuni +10. Sinu tavaline tase on nullilähedane väärtus.
5. ANS-i oleku skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
6. Südame löögisagedus lööki/min (4 tunni keskmine)
7. Südamelöökidevaheline intervall, ms (4 tunni keskmine)
8. Südame löögisageduse muutus, ms (4 tunni keskmine)
9. Hingamissagedus korda/min (4 tunni keskmine)
10. Uneskoori graafik
11. Uneskoor (1–100) on skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks arvuks.
12. Une olek = uneskoor, võrrelduna sinu tavalise tasemega. Skaala: tavapärasest palju madalam – tavapärasest madalam – tavaline – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem.
13. Uneandmed. Üksikasjalikumate teavete leiad jaotisest "Uneandmed sinu kellas" on page 95.

## Nightly Recharge Flow' rakenduses

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



## ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses



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

## Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenus

Teavet une oleku andmete kohta Polar Flow' rakenduses leiad jaotisest "Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenus" on page 96.

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

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

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

## Isiklikud näpunäited Flow' rakenduses

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

### Treeninguteks

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

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

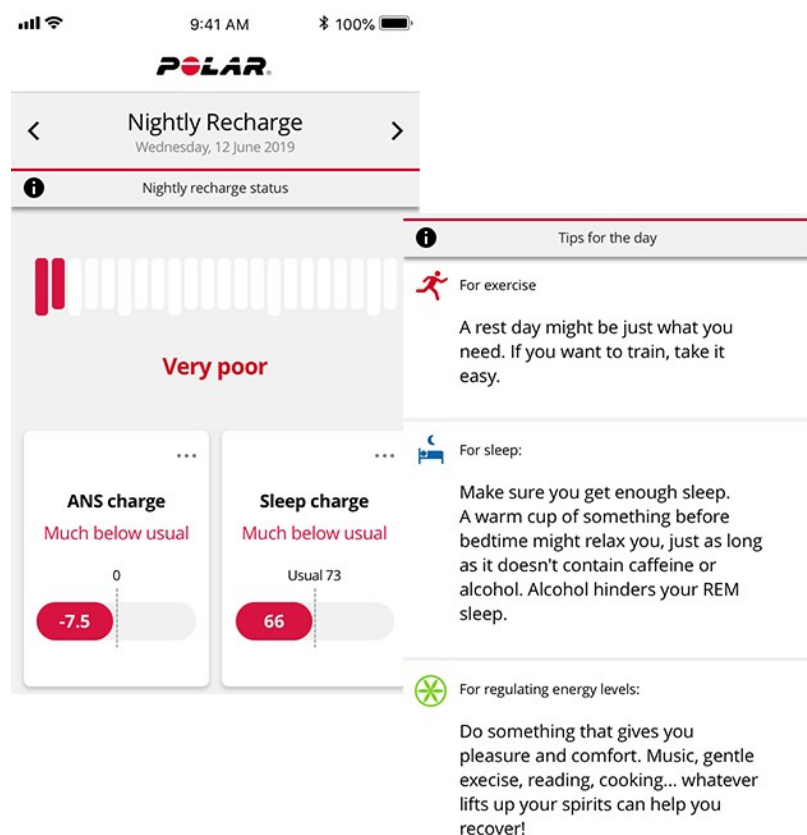
### Une parandamiseks

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

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

## Energiataseme reguleerimiseks

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



Lisateavet funktsiooni Nightly Recharge kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

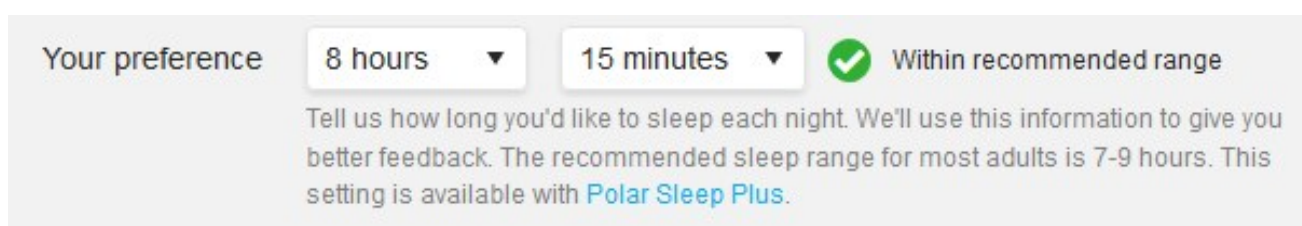
## Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™

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

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

Kuidas jälgida oma und funktsiooni Polar Sleep Plus Stages™ abil

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



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

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

Uneandmed sinu kellas



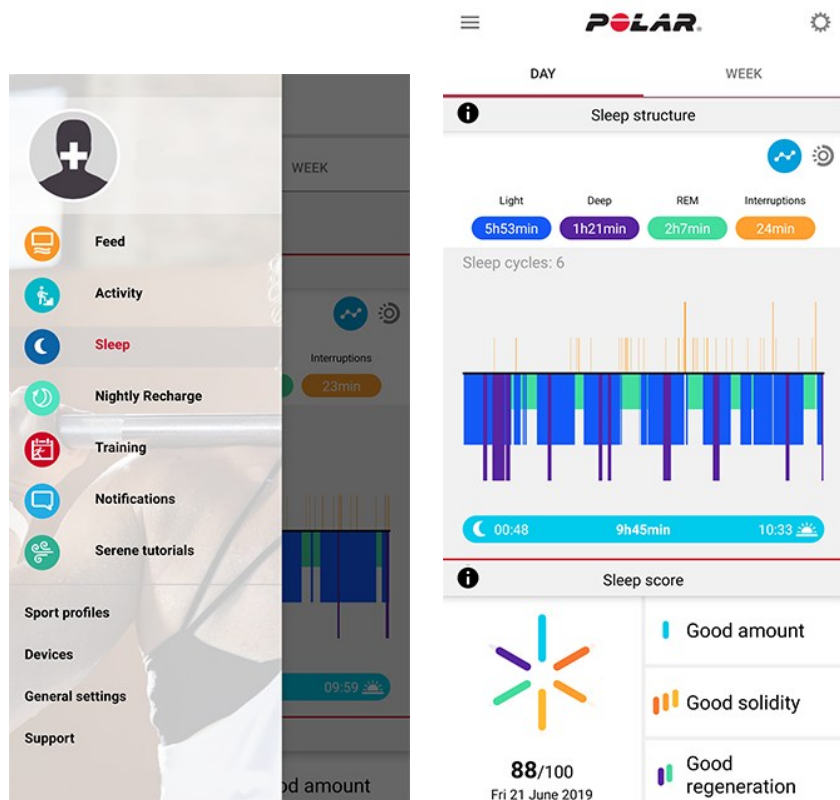
Hommikul är gates saad oma uneandmeid vaadata vaate [Nightly Recharge](#) kaudu. Vaate Nightly Recharge avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule. Üksikasjalikuma teabe vaatamiseks puuduta valikut **Une olek**. Une oleku üksikasjade vaates kuvatakse järgmised andmed:

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

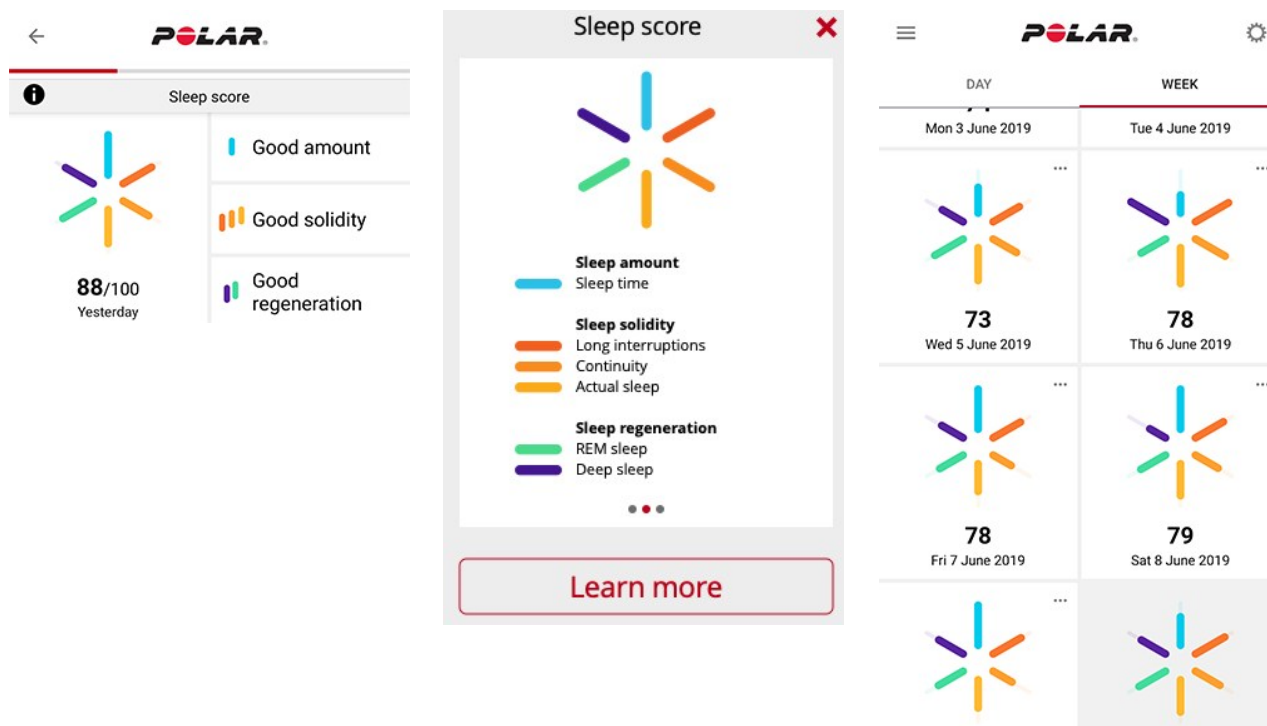
## Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenus

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

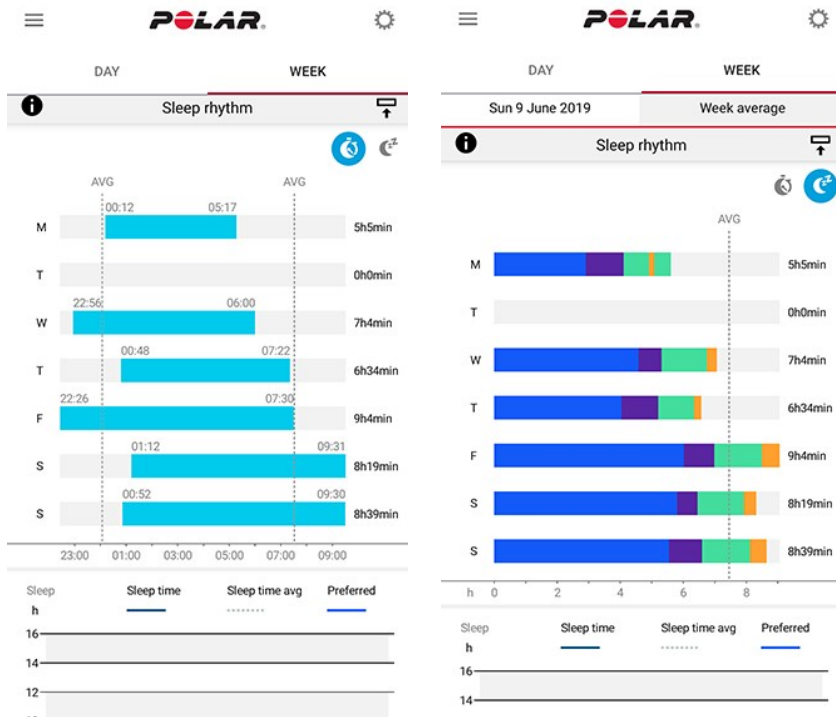
Uneandmetega tutvumiseks vali Flow' rakenduse menüüst **Uni**. Une struktuuri vaates näed, kuidas su uni on läbinud erinevaid unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), ning unekatkestusi. Tavaliselt kulgevad unetsükliid kergest unest sügavasse unne ja seejärel REM-unne. Enamasti koosneb ööuni umbes 4–5 unetsüklist.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



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



Unerütmi jaotises kuvatakse nädalakkuvõtte sinu une kestusest ja unefaasidest.



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

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



Lisateavet funktsiooni Polar Sleep Plus Stages kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

## Päevase ärksuse juhised SleepWise™

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

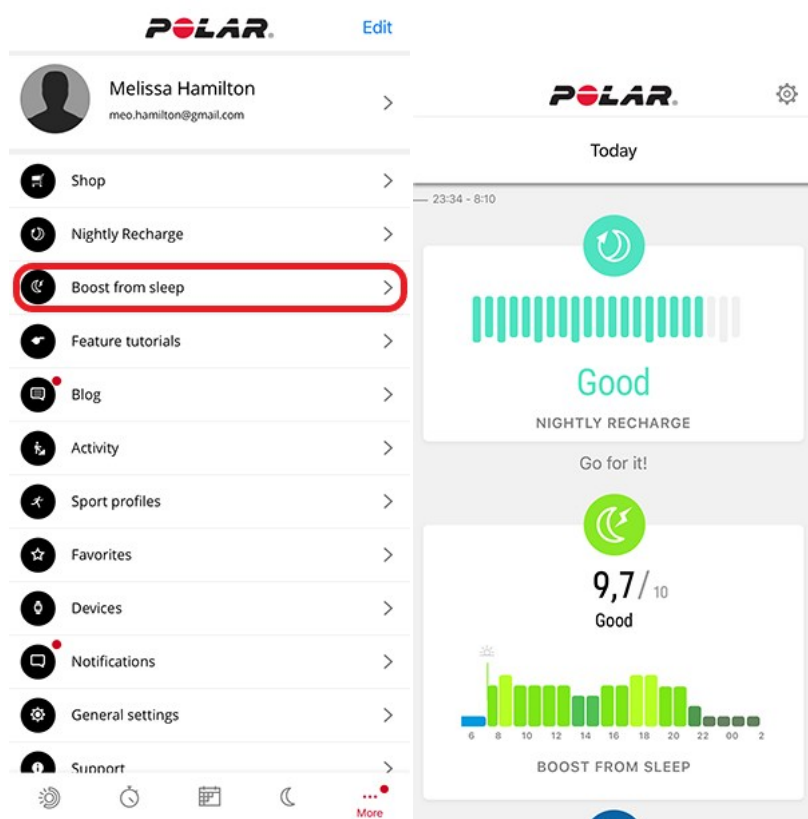
Isikliku tagasiside saamiseks palun veendu, et **soovitava unekestuse** säte vastab su tegelikule unevajadusele.

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

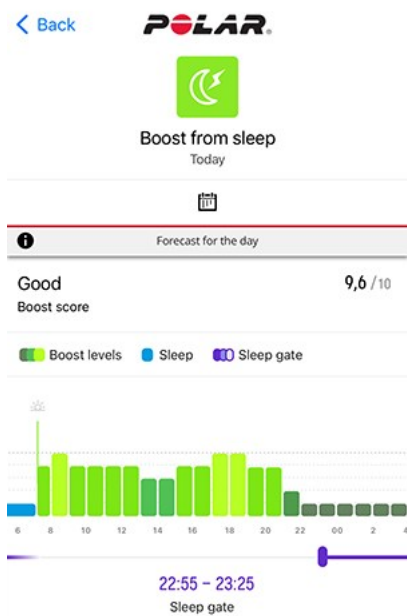
## Unest saadava energia Polar Flow' rakenduses

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

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



Avaneb vaade **Unest saadav energia**:



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

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

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

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

### Energiatasemed

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

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

Igapäevane unest saadav energia kellas Polar Street X

Kui kell tuvastab, et oled ärrganud, kuvab see vaates **Unest saadav energia** sinu unest saadava energia prognoosi. Unest saadava energia vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



Kui su kell ei ole veel unekokkuvõtet teinud, saad une jälgimise ka käsitsi peatada. Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse unest saadava energia vaates **Zzz**. Ekraani puudutamisel kuvatakse küsimus **Juba ärkvel?** Kinnitamiseks puuduta ikooni ja kell annab kohe sinu unest ülevaate.

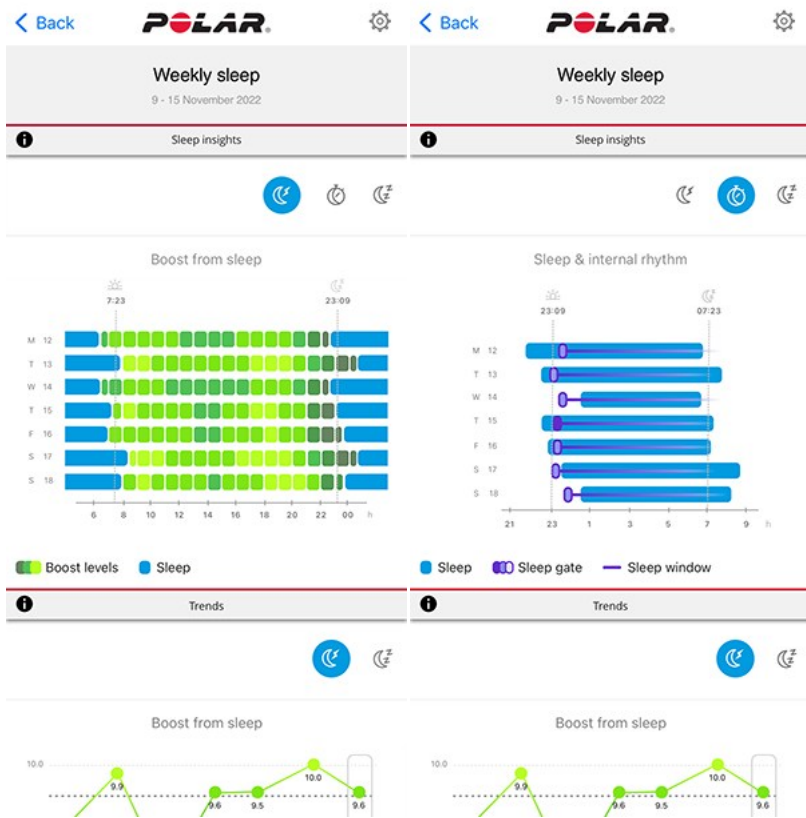


Vaates **Unest saadav energia** kuvatakse näiteks järgmine teave:

1. **Unest saadava energia** diagramm näitab eeldust, kuidas su äsjane uni annab sulle kogu päevaks energiat. Mida heledam värv ja kõrgem tulp, seda kõrgem energiatase. Üksikasjade vaatamiseks puuduta ekraani.
2. **Energiaskoor** võtab päevaprognooosi kokku üheks arvuks, et päevi oleks kergem võrrelda. Sinu energiaskoor võib olla **suurepärase**, **hea**, **rahuldav** või **vähene**. Suurepärase energiaskoor tähendab, et sind toetavad päeval kõik hea une eelised. Sinu energiaskoor võib olla vähene, kui sul on näiteks suur unevõlg. Võid energiaskoori suundumuses märgata korduvaid mustreid, näiteks nädalalõppude tõttu.
3. **Une kestus** näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega.
4. **Uneskoor (1–100)**: skoor, mis koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks numbriks.
5. **Uneväravaga** prognoositakse kellaaega, millal on su keha valmis uinuma. See võib, aga ei pruugi olla su andmetes selgesti äratuntav. Korrapäratu unerütm või ebatavalised uneajad võivad häirida su sisemist rütmi ja muuta su unevärava vähem märgatavaks.
6. **Unevärava tuvastatavus** (1/3, 2/3 või 3/3): Kui su unerütm on korrapärane, võid eeldada, et su unevärav on selgelt tuvastatav (3/3). Kui su unerütm tugevalt muutub, on sul uneväravat raskem tuvastada.

## Nädala uni

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



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

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

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

### Unevärava tuvastatavus



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

### Sisemine rütm



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

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

## Teaduslik taust

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

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

## Öine nahatemperatuur

**Öise nahatemperatuuri** mõõtmisega jälgitakse magamise ajal automaatselt sinu nahatemperatuuri. Siis võrreldakse tulemust sinu 28-päevase keskmisega ning kuvatakse erinevus sellest keskmisest. Sinu nahatemperatuuri erinevuste jälgimine võib sul aidata märgata oma keha seisundi muutusi.

Vastupidiselt keha sisetemperatuurile, mis on tavajuhul üsna stabiilselt ligikaudu 37 Celsiuse kraadi (98,6 °F), võib sinu nahatemperatuur palju rohkem muutuda. Põhjuseks on see, et keha reguleerib oma temperatuuri naha verevarustuse muutmise abil. Nahatemperatuuri mõjutavad ka keskkonnategurid. Nahatemperatuuri puhul peetakse tavapäraseks kõikumist +-1 Celsiuse kraadi / +-1,8 Fahrenheiti kraadi. Madalamad temperatuurid võivad sageli esineda keskkonnategurite tõttu, näiteks jahedam toatemperatuur või magamine, käsi teki alt väljas. Kõrgemad temperatuurid võivad anda märku lähenevast haigestumisest. Kõrgemad temperatuurid võivad osutada ka menstruaaltsükli hilisemale osale (ovulatsioon või luteaalfaas).

Nahatemperatuuri funktsiooni ei saa kasutada termomeetrina, sest see ei näita absoluutseid temperatuuriväärtusi, vaid ainult keskmise nahatemperatuuri muutusi. Kui tunned end kehvasti, kontrolli oma kehatemperatuuri ka kraadimisega.



Temperatuuri mõõtmise funktsioon ja andmed pole mõeldud meditsiiniliseks, diagnostika- ega raviotstarbeks.

Kuidas alustada öise nahatemperatuuri funktsiooni kasutamist



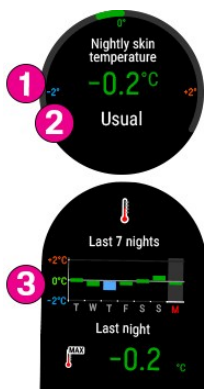
1. Öise nahatemperatuuri mõõtmise funktsiooni toimimiseks peab olema lubatud pidev südame löögisageduse jälgimine. Selleks ava **Sätted** > **Üldsätted** > **Pidev HR-i jälgimine** ja vali **Sees** või **Ainult öörežiim**.
2. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme ja hoia magades kella käe peal. Üksikasjalikud kandmisjuhised leiad jaotisest [Randmelt mõõdetav südame löögisagedus](#).
3. Enne kui kellas hakatakse kuvama sinu öise nahatemperatuuri tulemusi, pead kella kandma **kolmel ööl**. Kolme öö järel teame su keskmist nahatemperatuuri ja see kuvatakse sinu **algtasemena** (null). Algtaseme arvutamisel võetakse arvesse viimast 28 ööd.

## Öine nahatemperatuur sinu kellas

Kui su kell tuvastab, et oled ärrganud, võrdleb see une ajal mõõdetud nahatemperatuuri sinu keskmise nahatemperatuuriga ning kuvab erinevuse sellest keskmisest. Vaate **Öine nahatemperatuur** avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



Kui su kell ei ole veel unekokkuvõtet teinud, saad une jälgimise ka käsitsi peatada. Kui kell on tuvastanud vähemalt neljatunnise uneaja, kuvatakse öise nahatemperatuuri vaates **Zzz....** Ekraani puudutamisel kuvatakse küsimus **Juba ärkvel?** Kinnitamiseks puuduta ikooni ja kell annab kohe sinu unest ülevaate. Kui und ei ole tuvastatud, ei ole nahatemperatuur saadaval.



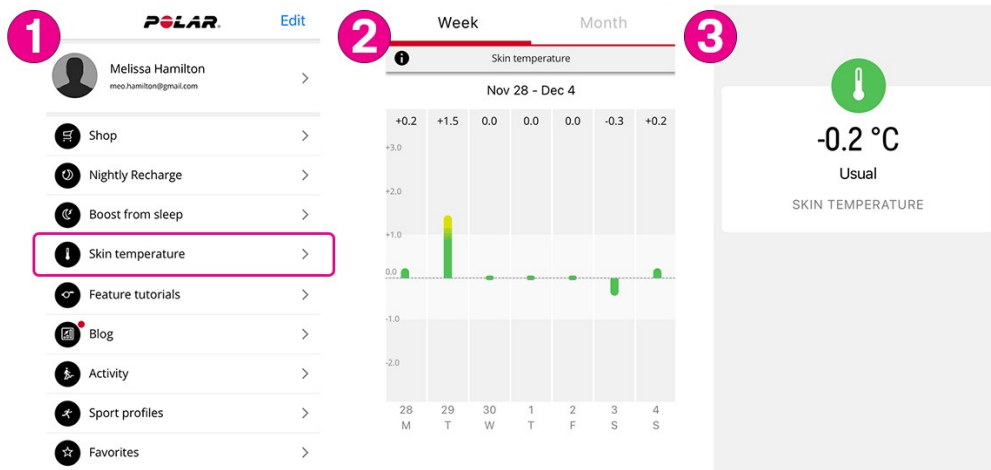
Öise nahatemperatuuri vaates kuvatakse näiteks järgmine teave:

1. Sinu keskmise nahatemperatuuri muutus.
2. Sinu nahatemperatuur võrreldes tavapärase tasemega. Skaala: **tavapärasest madalam – tavapärane – tavapärasest kõrgem – tavapärasest palju kõrgem**.  
Nahatemperatuuri kõikumist  $\pm 1$  kraadi Celsiuse /  $\pm 1,8$  kraadi Fahrenheiti järgi peetakse **tavapäraseks**. Kui sinu keskmise nahatemperatuuri muutus on üle  $+2$  Celsiuse kraadi või  $+3,6$  Fahrenheiti kraadi, peetakse seda **tavapärasest palju kõrgemaks**.
3. Graafik viimase 7 öö nahatemperatuuri mõõtmistega.

## Öine nahatemperatuur Polar Flow' rakenduses

Oma nahatemperatuuri vaatamiseks Polar Flow' rakenduses sünkrooni oma kell rakendusega. Arvesta, et pead oma kella sünkroonima Flow' rakenduse abil. Nahatemperatuuri andmeid ei saa sünkroonida sinu arvutis oleva tarkvara Polar FlowSync abil.

Vali Polar Flow' rakenduses menüüst **Nahatemperatuur** (1). Vaates **Nahatemperatuur** (2) saad vaadata viimase öö mõõtmise tulemust ja ka seda, kuidas su nahatemperatuur **nädala** või **kuu** lõikes muutub. Samuti saad viimase öö mõõtmise tulemust vaadata **päeviku** kaardil (3). Vaate **Nahatemperatuur** avamiseks puuduta kaarti.



## FitSpark™ juhised igapäevaseks treeninguks

FitSpark™-i treeningujuhis pakub **igaks päevaks vajaduspõhiseid treeninguid**, mille leiad mugavalt oma kellast. Treeningud on koostatud teie füüsilise võimekuse tasemest, treeningute ajaloost ning taastumisest ja valmisolekust lähtuvalt ning need põhinevad eelmise öhtu **Nightly Recharge'i** olekul. FitSpark pakub iga päev 2–4 erinevat treeningut: üks kõige sobivam treening ja 1–3 muud treeningut. Te saate maksimaalselt neli soovitusi päevas ja kokku on 19 erinevat treeningut. Soovitused hõlmavad **kardio-, jõu- ja toetavaid** treeninguid.

FitSparki treeningud on kasutamiskõlpsad **treeningu eesmärgid**, mille on määratlenud Polar. Lisaks treeningutele annab FitSpark reaajas sammammulisi juhiseid harjutuste ohutuks ja korrektseks sooritamiseks. Kõik treeningud on ajapõhised ja vastavad teie füüsilise võimekuse tasemele. Seega sobivad treeningud kõigile treenitustasemest sõltumata. FitSparki treeningusooitusi värskendatakse pärast iga treeningut (ka pärast neid treeninguid, kus FitSparki ei kasutatud), südaöö ja hommikul, kui ärkate. FitSpark aitab tagada treeningu mitmekülsuse, pakkudes igaks päevaks eri tüüpi treeninguid.

### Kuidas toimub teie füüsilise võimekuse taseme kindlaksmääramine?

Teie füüsilise võimekuse tase määratakse kindlaks järgmiste näitajate alusel:

- Treeningute ajalugu (viimase 28 päeva keskmine nädalane südame löögisageduse tsoonide realiseerimine)
- VO2max (**võimekustesti** tulemus)
- **Treeningu ajalugu**

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



Mida kõrgem on teie füüsilise võimekuse tase, seda pikema kestusega on treeningu eesmärgid. Kõige suuremat pingutust nõudvad eesmärgid pole madala füüsilise võimekuse taseme puhul saadaval.

### Millist tüüpi harjutusi erinevad treeningukategooriad sisaldavad?

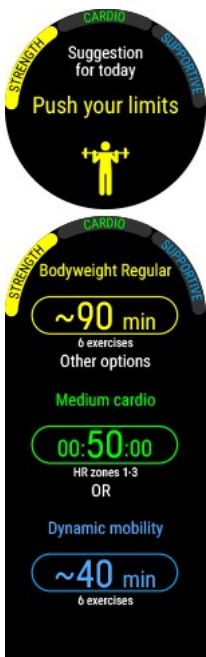
Kardiotreeningud toimuvad erinevates südame löögisageduse tsoonides ja on erineva kestusega. Treeningud koosnevad konkreetse pikkusega soojendus-, treening- ja lõdvestusfaasidest. Kardiotreeningud on saadaval kõikide spordiprofilide puhul.

Jõutreeningud on ringtreeningu tüüpi treeningud, mis koosnevad konkreetse pikkusega jõuharjutustest. Keharaskusega jõutreeningu puhul võib kasutada vaid oma keharaskust – lisaraskusi pole tarvis. Ringtreeningu jaoks vajate ketast, sangpommi või hantleid.

Toetavad treeningud on ringtreeningu tüüpi treeningud, mis koosnevad konkreetse pikkusega jõu- ja liikuvusharjutustest.

## FitSpark sinu kellas

Treeningujuhise FitSpark vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



Soovitatud treeningute vaatamiseks puuduta ekraani. Esmalt kuvatakse ekraanil sulle kõige sobivam treening, mis on koostatud sinu treeninguajaloo ja füüsilise võimekuse põhjal. Teiste treeningusoovitustega tutvumiseks libista sõrmega üles.

Soovitatud treeningu üksikasjaliku jaotuse vaatamiseks puuduta seda soovitatud treeningut. Libista üles, vaata, millistest harjutustest treening koosneb (jõu- ja toetavad treeningud), ning puuduta harjutust, et vaadata üksikasjalikke juhiseid selle sooritamiseks.

Soovitatud treeningu valimiseks puuduta nuppu **Alusta** ning siis puuduta treeningukorra alustamiseks spordiprofiili, mida soovid kasutada.

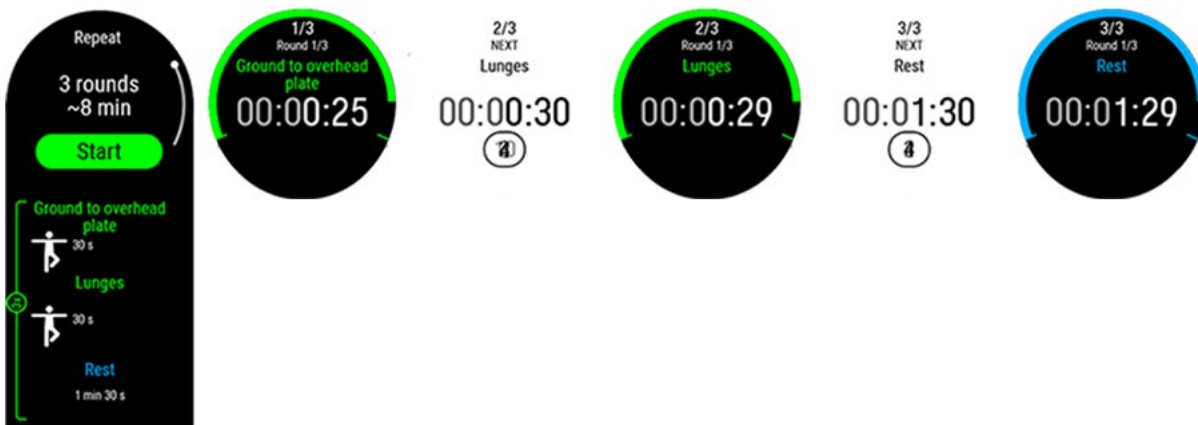


Kui sul on Polar Flow' võrguteenus aktiivne jooksuprogramm, põhinevad FitSparki soovitused jooksuprogrammi treeningueesmärkidel.

## Treeningu ajal

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

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

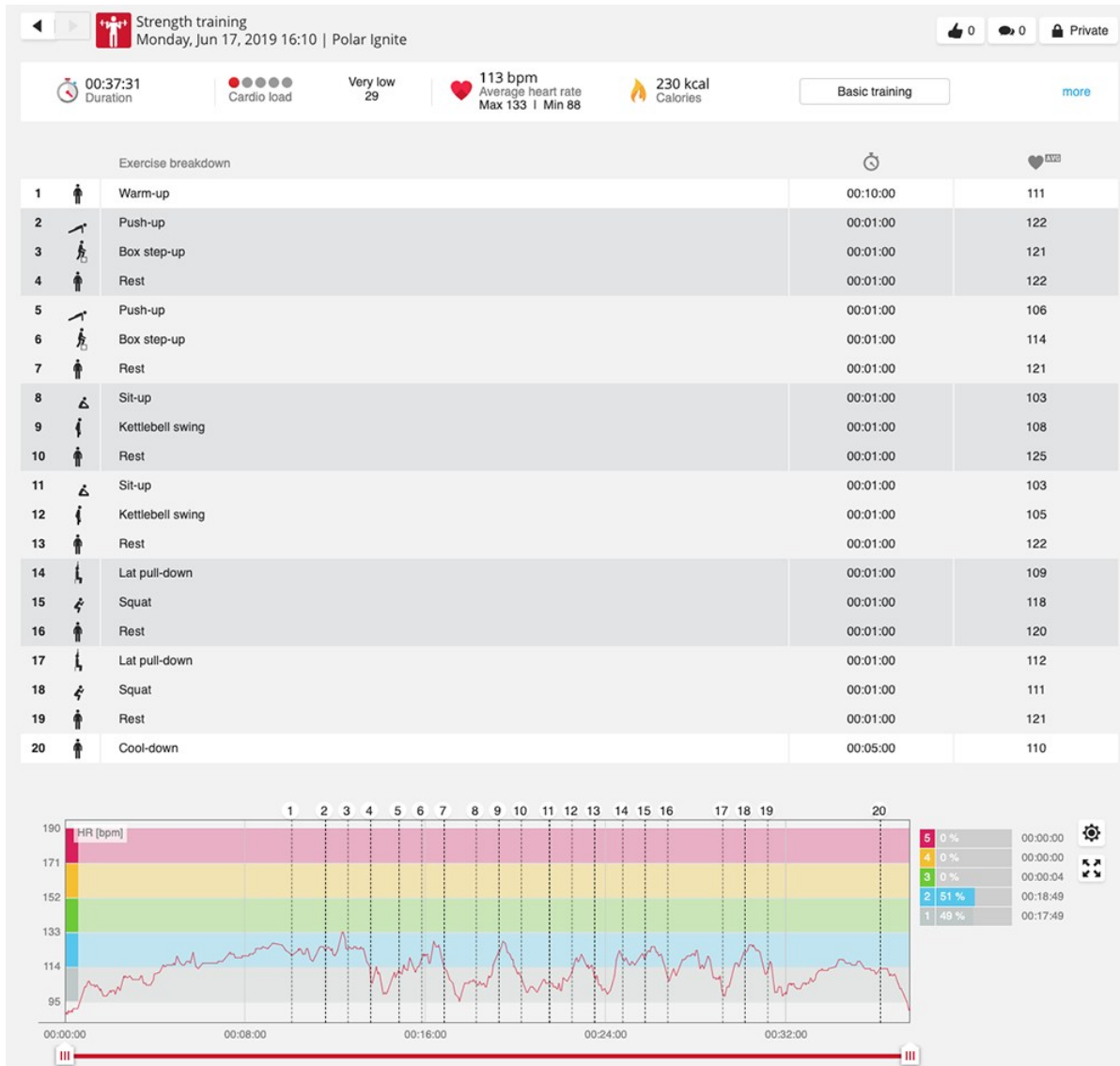




Funktsioon [Hääljuhis](#) aitab sul keskenduda oma treeningu eesmärgile, andes treeninguetappide ajal juhiseid otse su kõrvaklappidesse.

## Treeningu tulemused kellas ning Polar Flow rakenduses ja veebikeskkonnas

Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu [kokkuvõte](#). Üksikasjalikuma analüüsi leiad Polar Flow rakendusest või veebikeskkonnast. Kardiotreeningu tulemused on üldised ning nende hulka kuuluvad treeningu faasid koos südame löögisageduse andmetega. Jõu- ja toetavate treeningute tulemused on üksikasjalikud ning need hõlmavad teie keskmist südame löögisagedust ja iga harjutuse sooritamiseks kulunud aega. Harjutused kuvatakse loendina ja lisatakse ka südame löögisageduse kõverale.



Treenimisega võivad kaasned riskid. Enne regulaarsete treeningutega alustamist lugege, [kuidas vähendada riske treeningu ajal](#).

## Sinu südame löögisagedusel põhinev puhkusejuhis

Saad optimeerida oma treeningurütmi ja tõhusust, et saavutada oma treeningute parim võimalik mõju. Puhkusejuhise analüüsitakse sinu südame löögisagedust treeningu- ja puhkeetappidel, et anda sulle isikupärastatud juhiseid, millal on optimaalne uuesti treeninguetappi alustada. See tuvastab seeria ajal automaatselt su kõrgeima südame löögisageduse ja

jälgib su südame löögisagedust ka puhkeetapis ning teavitab sind, kui oled järgmise seeria alustamiseks piisavalt taastunud.

Puhkusejuhise funktsiooni kasutamiseks treeningukordade ajal tuleb sul puhkusejuhise treeninguvaade lisada sellele spordiprofiilile, milles soovid seda kasutada. Vaikimisi on puhkusejuhise treeninguvaade järgmistel spordiprofiilidel: jõutreening, ringtreening, suure intensiivsusega intervalltreening, funktsionaalne treening, bootcamp ja sangpommitreening. Saad treeninguvaate lisada mis tahes spordiprofiilile Polar Flow' rakenduse või võrguteenuse spordiprofiilide sätetes.

## Puhkusejuhisega treenimine

Treeningu kasulikkuse maksimeerimiseks alusta treeningukorda korraliku soojendusega. Soojendus muudab treeningu tõhusamaks ja vähendab vigastuste ohtu. **Aktiveeri puhkusejuhise, kui oled valmis alustama oma treeningukorra treeninguetappi.** Puhkusejuhise treeninguvaate avamiseks libista sõrmega paremale või vasakule ja funktsiooni aktiveerimiseks kasuta nuppe ÜLES ja ALLA ning vajuta nuppu OK.

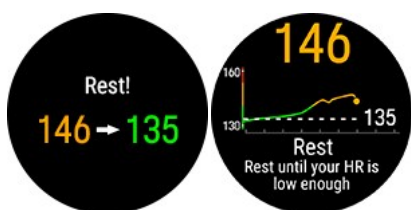


### Ekraanil kuvatavad juhised

Puhkusejuhise treeninguvaates kuvatakse su praegune südame löögisagedus ja reaallaja südame löögisageduse graafik. Erinevad värvid tähistavad südame löögisageduse tsooni, milles parasjagu treenid. Järgmiste juhistega juhatatakse sind läbi su treeningukorra töö- ja puhkeetappide.



Kui pead treeninguetapi alustamiseks südame löögisagedust suurendama, kuvatakse tekst **Suurenda HR-i**. Kui su südame löögisagedus tõuseb treeninguetapiks piisavale tasemele, kuvatakse ekraanil selle asemel tekst **Treeni**. Pärast seeria lõpetamist tuvastab su kell automaatselt, et treeninguetapp on lõppenud, ning samuti tuvastab see automaatselt treeninguetapis saavutatud kõrgeima südame löögisageduse. Saad treeninguetapi lõpetada ka käsitsi, vajutades nuppu OK.



Ekraanil kuvatakse tekst **Puhka, kuni su HR on piisavalt madal** ja kell annab värina ning helisignaali märku, kui on tuvastatud eesmärgiks olev taastumise südame löögisagedus. Puhkeetapi ajal saad ekraanilt vaadata oma praegust südame löögisagedust ja eesmärgiks olevat taastumise südame löögisagedust. Reaalaja südame löögisageduse graafikul olev katkendjoon tähistab eesmärgiks olevat südame löögisagedust. Minimaalne puhkeeaeg on 20 sekundit – kui saavutad taastumise südame löögisageduse kiiremini, kuvatakse tekst **Puhka veel mõni sekund**.



Kui puhkeetappi ei saa su südame löögisageduse põhjal kindlaks määrata, kuvatakse ajapõhine puhkeetapp. Ekraanil kuvatakse tekst **Tööaeg lõppes. Aeg puhata.**, pärast mida ilmub 30-sekundiline pöördloendur.



Kui oled piisavalt taastunud ja on aeg alustada järgmist seeriat, annab kell sellest helisignaali ja värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Treeni!**

**Funktsiooni väljalülitamiseks** vajuta puhkusejuhise vaates nuppu TAGASI. Kuvatakse küsimus **Sulen puhkusejuhise?** Kinnitamiseks vajuta nuppu OK. Puhkusejuhise peatamine ei peata treeningukorda.



Randmeteale äärmuslikku survet avaldavate tegevuste puhul, eriti jõutreeningu puhul nagu raskuste tõstmine või löuatõmbed, võib olla raskem sinu südame löögisagedust piisava täpsusega randmelt tuvastada. Sel põhjusel soovime täpselt südame löögisageduse mõõtmiseks ja puhkusejuhise funktsiooni optimaalseks toimimiseks kasutada südame löögisageduse andurit Polar H10 või optilist südame löögisageduse andurit Polar Verity Sense.

Lisateave [puhkusejuhise](#) kohta.

# Juhendatud hingamisharjutus Serene™

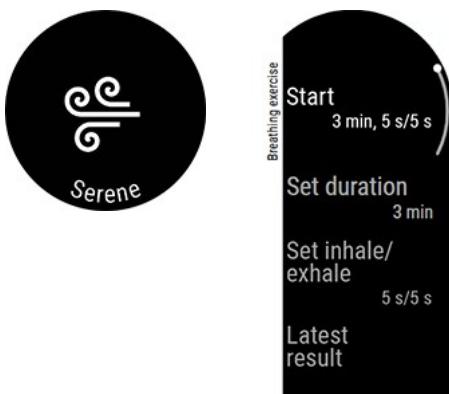
Serene™ on **juhendatud sügava hingamise harjutus**, mis aitab lõdvestada keha ja meelt ning maandada stressi. Serene juhendab sind hingama aeglaselt ja korrapärase rütmiga – **kuus hingetõmmet minutis**, mis on **stressi maandamiseks** optimaalne hingamissagedus. Kui hingad aeglaselt, hakkab sinu pulss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

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

## Hingamisharjutus Serene sinu kellas

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

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



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

1. Pane kell tihedalt ümber käe nii, et see asetseks randmeluust ülevalpool.
2. Istu või lama mugavas asendis.
3. Hingamisharjutuse alustamiseks vali kellas esmalt **Serene** ja seejärel **Start**. Harjutus algab 15-sekundilise ettevalmistava etapiga.

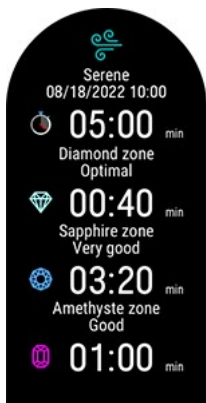
- Järgi ekraanil olevaid hingamisjuhiseid või värinapõhist tagasisidet.
- Saad harjutuse igal ajal lõpetada, vajutades nuppu TAGASI.
- Ekraanil oleva animatsiooni põhiline juhendav element **muudab värvi** vastavalt sellele, millises rahulikkuse tsoonis sa parasjagu viibid.
- Pärast harjutust kuvatakse kellal sinu tulemus erinevates tsoonides veedetud ajana.



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

## Hingamisharjutuse tulemus

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



Lisateavet juhendatud hingamisharjutuse Serene™ kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).

## FuelWise™

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

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

Energia taastamiseks sobivad ideaalselt süsivesikud, kuna erinevalt rasvadest või valkudest imenduvad need kiiresti ja muunduvad glükoosiks. Glükoos on peamine treeningu ajal kasutatav energiaallikas. Mida intensiivsem on treening, seda rohkem kasutatakse energiaallikana glükoosi, võrreldes rasvadega. Kui sinu treeningukord on lühem kui 90 minutit, ei vaja sa energia taastamiseks tavaliselt süsivesikuid. Täiendavad süsivesikud võivad siiski aidata olla ärksam ja tähelepanelikum, isegi lühema treeningukorra puhul.

## Fuelwise'i abil treenimine

FuelWise™ koosneb kolme tüüpi meeldetuletustest treeningukordade ajal. Need on **nutikas süsivesiku meeldetuletus**, **käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus** ja **joogi meeldetuletus**. Nutikas süsivesiku meeldetuletus hindab vajaminevat süsivesikukogust vastavalt treeningukorra eeldatavale intensiivsusele ja kestusele, võttes arvesse sinu treeningu ajalugu ja kehalisi näitajaid. Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus ja joogi meeldetuletus on ajapõhised, mis tähendab, et saad meeldetuletuse eelnevalt eelseadistatud intervallidega, näiteks iga 15 või 30 minuti järel.

Pärast spordiprofiili valimist saad meeldetuletused seadistada treeningu valikurežiimis. Pärast meeldetuletuse seadistamist ja valiku **Edasi** tegemist siseneb kell kohe treeningu valikurežiimi.

### Nutikas süsivesiku meeldetuletus

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

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

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

### Süsivesiku meeldetuletuse seadmine

1. Treeningu valikurežiimis vali **Energiataaste > Nutikas süsivesiku meeldetuletus**.
2. Määra treeningukorra eeldatav kestus. Minimaalne kestus on 30 minutit.
3. Määra treeningukorra eeldatav intensiivsus. Intensiivsus määratakse südame löögisageduse tsoonide põhjal. Lisateavet treeningute erinevate intensiivsusetasemete kohta leiad peatükist [Südame löögisageduse tsoonid](#).
4. Määra enda eelistatud energiataastetoiduaine **süsivesikute kogus portsjoni kohta** (5–100 grammi).
5. Seejärel vali **Edasi**.

Pärast meeldetuletuse määramist kuvatakse selle ülevaade. Soovi korral saad äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada joogi meeldetuletuse. Kui oled valmis treeningukorda alustama, vali **Kasuta kohe**, et naasta treeningu valikurežiimi.

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



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

## Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus

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

### Süsivesiku meeldetuletuse seadmine käsitsi

1. Treeningu valikurežiimis vali **Energiataaste > Käsitsi seatav süsivesiku meeldetuletus**.
2. Määra meeldetuletuse intervall (5–60 minutit).

Pärast meeldetuletuse määramist kuvatakse selle ülevaade. Soovi korral saad äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada joogi meeldetuletuse. Kui oled valmis treeningukorda alustama, vali **Kasuta kohe**, et naasta treeningu valikurežiimi.



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

## Joogi meeldetuletus

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

### Joogi meeldetuletuse seadmine

1. Treeningu valikurežiimis vali **Energiataaste > Joogi meeldetuletus**.
2. Määra meeldetuletuse intervall (5–60 minutit).

Pärast meeldetuletuse määramist kuvatakse selle ülevaade. Soovi korral saad äsja seatud meeldetuletuse eemaldada või lisada süsivesiku meeldetuletuse. Kui oled valmis treeningukorda alustama, vali **Kasuta kohe**, et naasta treeningu valikurežiimi.



Kui on aeg juua, annab kell heli ja värinaga märku ning ekraanil kuvatakse tekst **Jool**

Lisateavet FuelWise™-i kohta leiad [siit](#).

## Jooksuvõimsuse mõõtmine randmelt

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

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

## Jooksuvõimsus ja lihaskoormus

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

## Jooksuvõimsuse andmete kuvamine kellas

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

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

Jooksu ajal saad vaadata järgmisi andmeid:

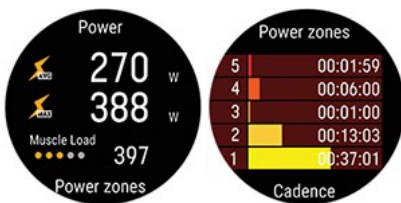


- Maksimaalne võimsus
- Keskmine võimsus
- Ringi võimsus
- Maksimaalne ringi võimsus
- Automaatselt salvestatud ringi keskmine võimsus
- Automaatselt salvestatud ringi maksimaalne võimsus

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

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

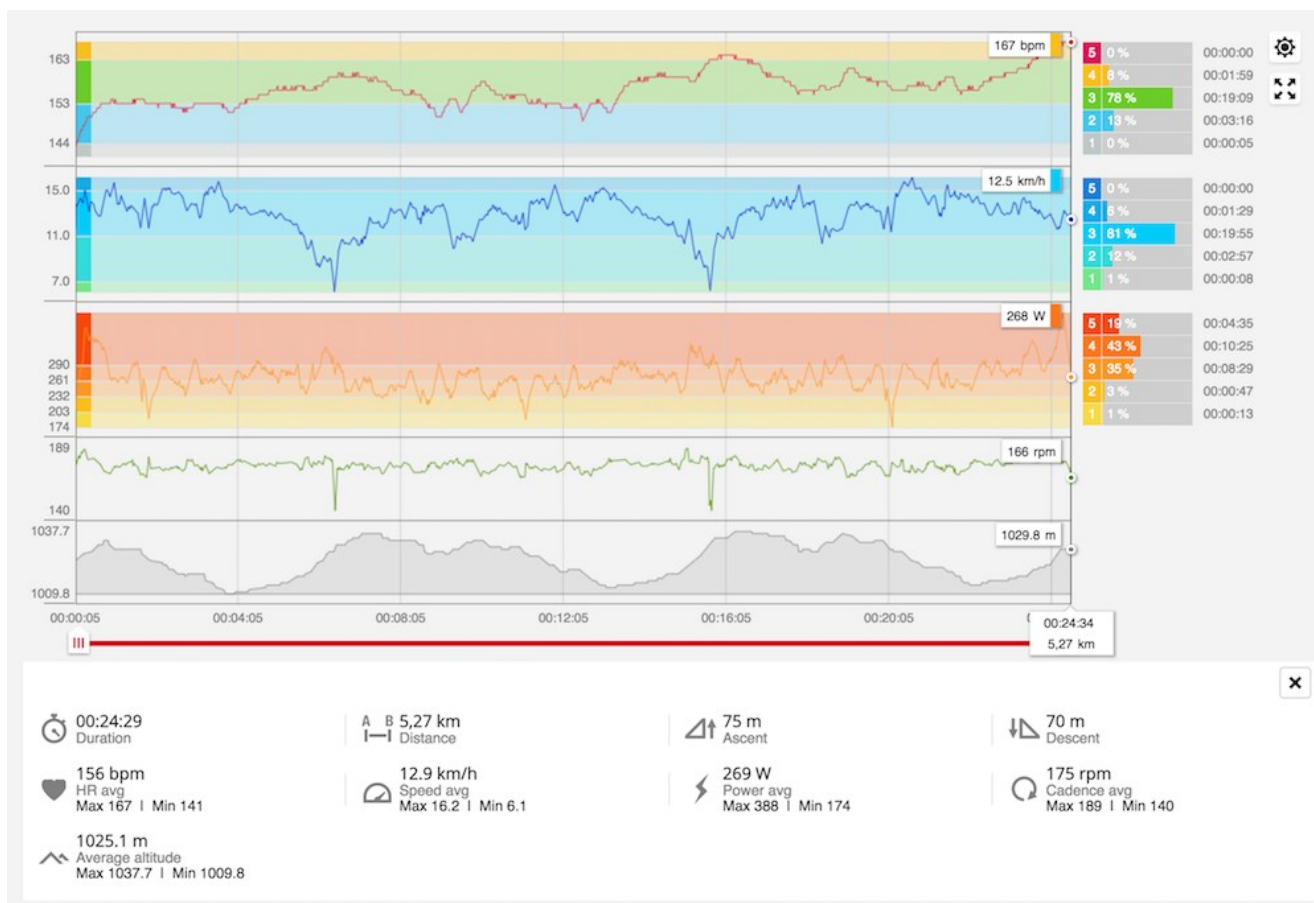
Pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmised andmed:



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

## Jooksuvõimsuse andmete kuvamine Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses

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



## Polari jooksuprogramm

Polari jooksuprogramm on sinu füüsilise võimekuse tasemel põhinev isikustatud programm, mille eesmärk on tagada, et treeniksid õigesti ja väldiksid ületreenimist. See on intelligentne programm, mis kohandub vastavalt sinu arengule ning annab teada, millal peaksid endale veidi puhkust andma ja millal tempot lisama. Iga programm on kohandatud vastavalt sinu spordiüritusele, võttes arvesse su isiklike näitajaid, treenituse taset ja ettevalmistusaega. Programm on tasuta saadaval Polar Flow' võrguteenusel aadressil [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Programm on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks. Iga programm koosneb kolmest etapist: põhitreeningud, koormuse suurendamine ja koormuse vähendamine. Need etapid aitavad sul oma sooritusvõimet järk-järgult parandada ja võistluspäevaks valmis olla. Jooksutreeningud jaotatakse viieks liigiks: kerge sõrk, keskmaajooks, pikamaajooks, tempojooks ja intervalljooks. Parimate tulemuste tagamiseks koosnevad kõik treeningud omakorda soojendus-, treening- ja lõdvestusetappidest. Oma arengu toetamiseks saad valida lihasjõudu, kehalist üldettevalmistust ja liikuvust arendavate harjutuste vahel. Iga treeningnädal koosneb kahest kuni viiest jooksutreeningust ning jooksutreeningute kogukestus nädalas varieerub ühest kuni seitsme tunnini, sõltuvalt sinu füüsilisest võimekusest. Programmi minimaalne kestus on üheksa nädalat ja maksimaalne kestus 20 kuud.

Lisateavet Polari jooksuprogrammi kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#). Loe ka [jooksuprogrammi kasutuselevõtmise juhendit](#).

Videote vaatamiseks klõpsa allolevaid linke:

[Alustamine](#)

[Kuidas kasutada](#)

## Polari jooksuprogrammi loomine

1. Logi sisse Flow' võrguteenusesse aadressil [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Vali ülevalt menüüribalt **Programmid**.
3. Vali üritus, pane sellele nimi ning sea ürituse toimumise kuupäev ja aeg, millal soovid programmi alustada.
4. Vasta sinu kehalise aktiivsuse taset puudutavatele küsimustele.\*
5. Vali, kas soovid programmile lisada toetavaid harjutusi.
6. Vasta kehaliseks aktiivsuseks valmisoleku küsimustikule.
7. Vaata programm üle ja kohanda vajadusel selle sätteid.
8. Kui oled valmis, vali **Alusta programmi**.

\*Kui saadaval on nelja nädala treeningute ajalugu, on küsimustele juba eelnevalt vastatud.

## Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine

Enne treeningu alustamist veendu, et oled oma treeningu eesmärgi oma seadmega sünkrooninud. Treeningud sünkroonitakse seadmega treeningu eesmärkidena.

Käesolevale päevale planeeritud treeningu alustamiseks:

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



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

## Edusammude jälgimine

Sünkrooni treeningu tulemused USB-kaabli või Flow' rakenduse kaudu Flow' võrguteenusega. Saad oma edusamme jälgida menüüs **Programmid**. Seal kuvatakse ülevaade käimasolevast programmist ja sinu edusammudest.

## Running Index

Running Index võimaldab lihtsal viisil jälgida muutusi jooksu efektiivsuses. Jooksuindeksi väärtusega hinnatakse su maksimaalset hapnikutarbimist (VO<sub>2</sub>max) jooksmise ajal. Jooksuindeksi Running Index jälgimise tulemusena näed, kui tõhus on sinu jooksutreening ja kuidas su jooksutulemused aja jooksul paranevad. Tulemuste paranemine seisneb selles, et teatud tempos jooksmine nõuab vähem pingutust või et sinu tempo on teatud tasemel pingutuse juures kiirem.

Et saada oma soorituse kohta kõige täpsemat tagasisidet, veendu, et oled seadnud oma HR<sub>max</sub>-i väärtuse.

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

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

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

Kui kasutad jooksutreeningul Bluetooth-ühilduvat sammundurit ja GPS on välja lülitatud, peab andur olema Running Indexi tulemuste saamiseks kalibreeritud.



Running Index salvestatakse sinu kella treeningukorra kokkuvõttesse. Oma edusamme ja aegu saad jälgida [Polar Flow' võrguteenuses](#).

Võrdle oma tulemust allpool oleva tabeliga.

## Lühiajaline analüüs

### Mehed

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

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

## Pikaajaline analüüs

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

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

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

Running Index	Cooperi test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
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

## Nutikad kalolid

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

- Kehakaal, pikkus, vanus, sugu
- Individuaalne maksimaalne südame löögisagedus ( $SLS_{max}$ )
- Treeningute või tegevuste intensiivsus
- Individuaalne maksimaalne hapnikutarbimine ( $VO2_{max}$ )

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

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

## Treeningu kasu

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

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

Erinevatest treeningutest saadavat kasu on kirjeldatud alljärgnevas tabelis.

Tagasiside	Kasu
Maximum training+	Oli see vast treening! Te parandasite oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie võimekust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Maximum training	Oli see vast treening! Te parandasite oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie võimekust.
Maximum & Tempo training	Oli see vast treening! Te parandasite oma kiirust ja võimekust. See treening suurendas oluliselt ka teie aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Tempo & Maximum training	Oli see vast treening! Te parandasite oluliselt oma aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening parandas ka teie kiirust ja võimekust.
Tempo training+	Suurepärane tempo pika treeningu jooksul! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Tempo training	Suurepärane tempo! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.

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

## Pidev südame löögisageduse jälgimine

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

Saad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni lülitada sisse, välja või öörežiimile, kui valid **Sätted > Üldsätted > Pidev südame löögisageduse jälgimine**. Kui teed valiku Ainult öörežiim, seadista oma kell nii, et südame löögisageduse registreerimine algaks kõige varasemal ajal, mil võid magama minna.



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

## Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon sinu kellas



Kui kasutad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni, võimaldab **südame löögisageduse** vidin sul kellakuvalt vaadata oma praegust südame löögisagedust. Saad selle kellakuvale lisada [kellakuva sätetes](#).



Vidinat puudutades saad avada **Päevase aktiivsuse** vaate. Päevase aktiivsuse vaates saad kontrollida oma praegust ning päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu, aga ka seda, milline oli eelmise öö väikseim südame löögisageduse näit. Lisateavet leiad jaotisest [Ööpäevane aktiivsuse jälgimine](#).

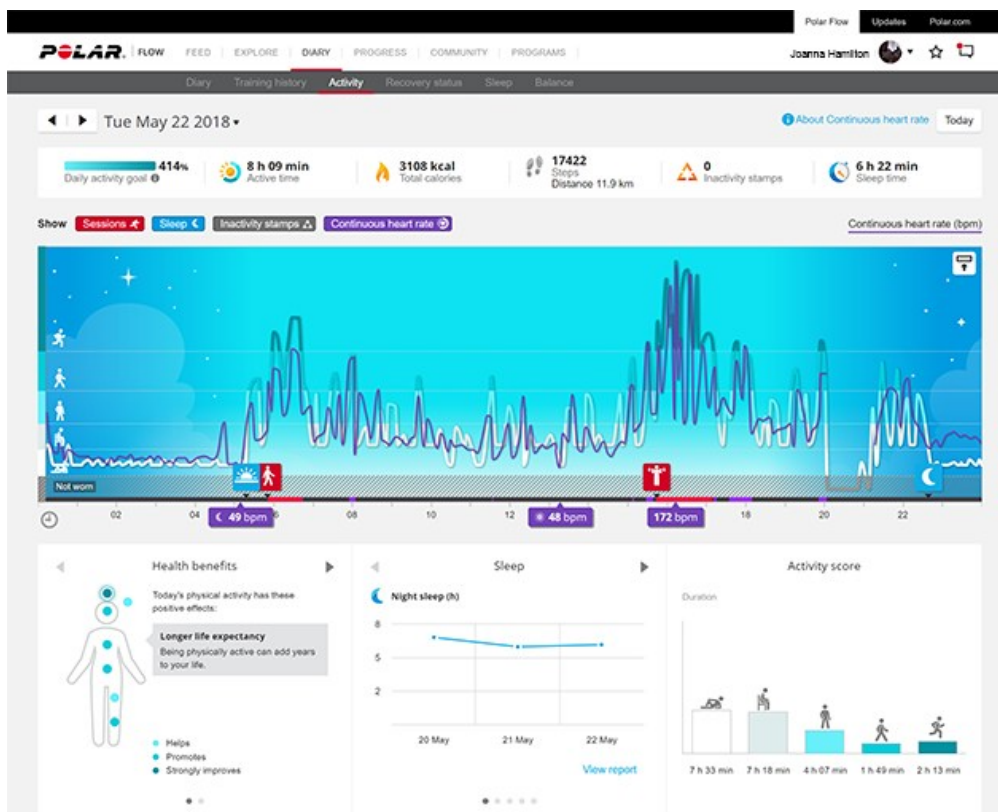
Kell registreerib su südame löögisagedust viieminutiliste intervallidega ja salvestab andmed hilisemaks analüüsiks Flow' rakendusse või võrguteenusesse. Kui kell tuvastab su südame löögisageduse tõusu, hakkab see südame löögisagedust pidevalt registreerima. Pidev südame löögisageduse registreerimine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

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



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

Polar Flow' võrguteenus ja rakendus kuvatakse südame löögisageduse andmed üksikasjalikumalt ja pikema perioodi kohta. Lisateavet pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kohta leiad sellest [põhjalikust juhendist](#).



## Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine

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

## Aktiivsuseesmärk

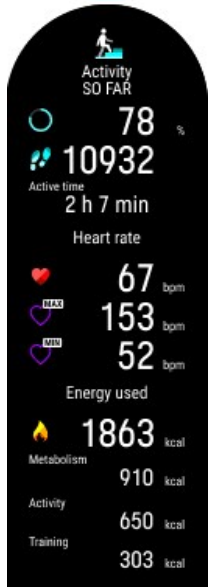
Individaalse aktiivsuseesmärgi saate kella seadistamisel. Aktiivsuseesmärk põhineb teie isiklikel andmetel ja aktiivsustaseme sätetel, mille leiate oma kella menüüst (**Settings > Physical settings > Activity level**), Polar Flow rakendusest või [Polar Flow veebikeskkonnast](#).

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

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

## Aktiivsuseandmed kella ekraanil

**Päevase aktiivsuse** vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.



Saad vaadata edenemist päevase aktiivsuseesmärgi poole ja seni tehtud samme.

Sinu edusammud päevase aktiivsuseesmärgi poole kuvatakse protsendina ja näitlikustatakse ringina, mis täitub järk-järgult, kuni oled aktiivne. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ning muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.

Kui avad üksikasjalikuma vaate, kuvatakse lisaks järgmised aktiivsuseandmed:

- Aktiivne aeg näitab sinu tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivset aega.
- Kui kasutad [pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni](#), saad kontrollida oma praegust ning päeva suurimat ja väikseimat südame löögisageduse näitu, aga ka seda, milline oli eelmise öö madalaim südame löögisageduse näit. Saad pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni lülitada sisse, välja või öörežiimile, kui valid **Sätted** > **Üldsätted** > **Pidev südame löögisageduse jälgimine**.
- Treeningu käigus põletatud kalorit, aktiivsus ja põhiainevahetuse määr (minimaalne ainevahetus, mida inimene elus püsimiseks vajab).

## Aktiivsuse meeldetuletus

On üldteada, et kehaline aktiivsus on tervise säilitamisel üks olulisemaid tegureid. Lisaks kehalisele aktiivsusele on oluline vältida pikaajalist istumist. Pikaajaline istumine on tervisele kahjulik, isegi nendel päevadel, kui teed trenni ja oled piisavalt aktiivne. Su kell märkab, kui oled päeva jooksul liiga kaua passiivne olnud, ning ergutab sind liikuma, et vältida pikaajalise istumise kahjulikku mõju tervisele.

Aktiivsuse meeldetuletuse saad sisse/välja lülitada jaotises **Sätted** > **Üldsätted** > **Teatised**. Vaikimisi on aktiivsuse meeldetuletus sisse lülitatud. Kui oled 55 minutit paigal olnud, kuvatakse kerge värina saatel tekst **On aeg liikuda**. Tõuse püsti ja leia võimalus, kuidas olla aktiivne. Tee lühike jalutuskäik, venita või leia endale mõni muu kergem tegevus. Hoiatus kaob ekraanilt, kui hakkad liikuma või vajutad nuppu. Kui oled järgneva viie minuti jooksul jätkuvalt passiivne, saad passiivsustempli, mida näed pärast sünkroonimist Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenuses. Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenuses on näha, mitu passiivsustemplit oled saanud. Niimoodi saad vaadata tagasi oma tegevustele ja teha muudatusi aktiivsema elu suunas.

## Aktiivsusandmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas

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

Lisateavet ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise funktsiooni kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#).

## Aktiivsusjuhend

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

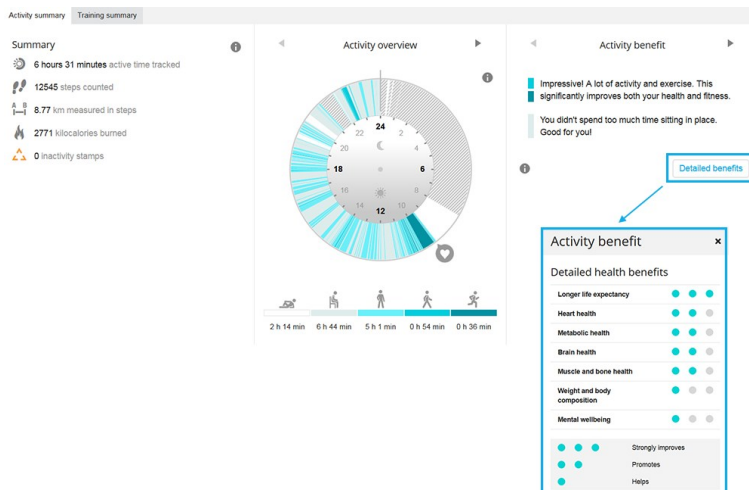
Flow veebikeskkonnast.

Lisateavet leiate peatükist [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).

## Aktiivsuse kasu

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

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



Lisateavet leiate peatükist [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).

## Satelliitide positsioneerimine

Sinu kellal on sisseehitatud GPS (GNSS), mis mõõdab erinevate välispordialade ajal kiirust, tempot, distantsi ja kõrgust ning mis võimaldab sul pärast treeningukorda vaadata Flow' rakenduses ja võrguteenuses oma teekonda kaardil.

Kell kasutab satelliidisignaali abil oma asukoha kiireks kindlaksmääramiseks abistatud GPSi (A-GPS). A-GPSi andmed võimaldavad kindlaks teha GPS-satelliitide prognoositavad asukohad. Tänu sellele oskab kell satelliite otsida ja tuvastab seega sinu algse asukoha kiiremini.

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

### A-GPSi aegumiskuupäev

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

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

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



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

## Sama teed tagasi ja Tagasi algusesse

Orienteerumisfunktsioonid **Sama teed tagasi** ja **Tagasi algusesse** juhatavad mõlemad sind tagasi treeningukorra alguspunkti. Funktsiooniga Sama teed tagasi jõuad tulnud teed pidi tagasi alguspunkti, aga funktsioon Tagasi algusesse näitab suunda alguspunkti poole. Mõlema funktsiooni puhul kuvatakse distants su treeningukorra alguspunktini.

Funktsiooni „Sama teed tagasi“ saad aktiveerida pärast treeningukorra alustamist ja seda saab kasutada alles siis, kui oled alguspunktist piisavalt kaugel. Funktsiooni Tagasi algusesse saad aktiveerida treeningu valikurežiimis enne treeningukorra alustamist. Siis kuvatakse ekraanil kogu treeningukorra ajal distantsi sinu alguskohani ja suunda selle poole. Mõlemad funktsioonid saad avada **sätetest**, kui peatad treeningukorra.



Arvesta, et nende funktsioonide kasutamiseks peab GPS olema spordiprofiilis sisse lülitatud.

### Sama teed tagasi (Mine tagasi mööda sama teed)

1. Treeningukorra peatamiseks vajuta nuppu TAGASI ja ava seejärel **sätted**.
2. Vali **Tagasi algusesse** ja seejärel **Mööda sama teed**.
3. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid kuni oma treeningukorra alguspunktini. Ekraanil kuvatakse distants su treeningukorra alguspunktini piki teekonda.

### Tegevused funktsiooni „Sama teed tagasi“ ajal

- Suumimisrežiimi avamiseks vajuta vaates „Sama teed tagasi“ nuppu OK. Suurendamiseks või vähendamiseks vajuta nuppe ÜLES (+) ja ALLA (-) või tee ekraanil sõrmedega näpistamisliigutust. Suumimisrežiimist väljumiseks vajuta nuppu TAGASI.
- Orienteerumisvalikute avamiseks vajuta suumimisrežiimis nuppu OK või vaates „Sama teed tagasi“ nuppu OK kaks korda.

### Tagasi algusesse (Mine tagasi linnulennult)

1. Ava **sätted** treeningu valikurežiimis või pausirežiimis.
2. Vali **Tagasi algusesse** ja seejärel **Linnulennult**.
3. Ekraanil kuvatavate juhistega näidatakse suunda tagasi su alguspunkti, sinu suunda ja järelejäänud distantsi.

### Tegevused funktsiooni „Tagasi algusesse“ ajal

- Suumimisrežiimi avamiseks vajuta vaates „Tagasi algusesse“ nuppu OK. Suurendamiseks või vähendamiseks vajuta nuppe ÜLES (+) ja ALLA (-) või tee ekraanil sõrmedega näpistamisliigutust. Suumimisrežiimist väljumiseks vajuta nuppu TAGASI.
- Orienteerumisvalikute avamiseks vajuta suumimisrežiimis nuppu OK või vaates „Tagasi algusesse“ nuppu OK kaks korda.

### Alguspunkti naasmine linnulennult

- Hoia kella horisontaalselt enda ees.
- Jätka liikumist, et kell saaks teha kindlaks, mis suunas sa liigud. Ekraanil olev nool osutab alguspunkti suunas.

- Alguspunkti naasmiseks pööra end alati noole suunas.
- Sinu kell näitab ka koordinaate ning sinu ja alguspunkti vahelist kaugust (lennulennult).

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

## Komoot

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

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

Komooti kasutamise juhised leiad selle tugilehelt aadressil [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us).



Komooti teekonnad nõuavad GPSi andmete salvestussagedust ühesekundiliste intervallidega. Seda ei saa kasutada ühe- ega kaheminutilise salvestussagedusega.

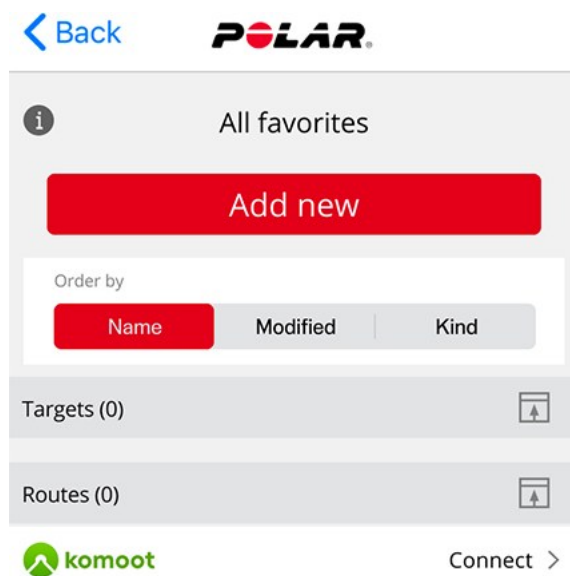
## Komooti ja Polar Flow' kontode ühendamine

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

### Flow' rakenduses:

Mine Polar Flow' rakenduses peamenüüsse ja vali **Üldsätted > Ühendamine > Komoot > Ühenda**.

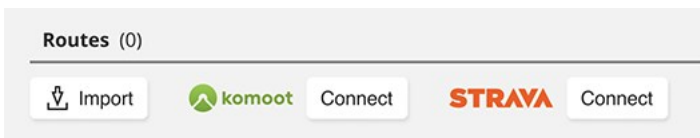
Teise võimalusena vali peamenüüst **Lemmikud** ja puuduta ühenduse loomiseks nuppu Komoot:



### Flow' võrguteenuses:

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

Teise võimalusena ava **Lemmikud**, klõpsates ☆ menüüribal ikooni Lemmikud ja nuppu **Ühenda**:



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

## Komooti teekondade sünkroonimine sinu kellaga



Kui lood komootis uusi teekondi, tuuakse need automaatselt komootist ja sünkroonitakse järgmisel korral, kui sünkroonid kella Flow' rakendusega, nii su lemmikutega Polar Flow's kui ka sinu kellas olevate teekondadega.

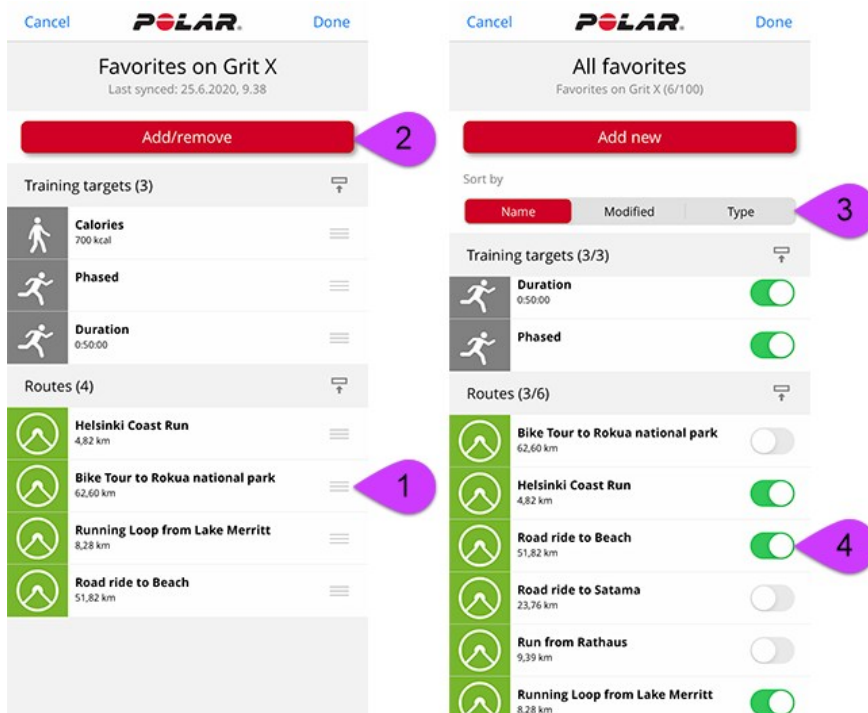


Arvesta, et pead teekonnad Polar Flow' rakenduse abil oma kellas sünkroonima. Teekondi ei saa kellas sünkroonida sinu arvutis oleva tarkvara Polar FlowSync abil.

Saad Polar Flow' rakenduses või võrguteenususes valida teekonnad, mida soovid näha oma kellas. Sinu kellas saab korraga olla kuni 100 lemmikut.

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

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



Võrguteenususes Flow klõpsa oma lemmikute lehele sisenemiseks ikooni Lemmikud  lehe ülasaosas oleval menüüribal.

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

The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR FLOW' and various menu items like 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'REPORTS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user's name 'Joanna Hamilton' is visible. Below the navigation bar, there's a 'Favorites' section with 'Komoot' and 'Strava' icons. The main content area is split into two columns. The left column is titled 'Training targets and routes' and contains a list of training targets (Duration, Phased, Calories) and a list of routes (Helsinki Coast Run, Running Loop from Lake Merritt, Road ride to Satama, Bike Tour to Rokua national park, Run from Rathaus, Road ride to Beach). A purple circle with the number '1' is next to the 'Routes (6)' header. The right column is titled 'Order on device' and shows a list of training targets (Calories, Phased, Duration) and a list of routes (Helsinki Coast Run, Bike Tour to Rokua national park, Running Loop from Lake Merritt, Road ride to Beach). A purple circle with the number '2' is next to the 'Routes (4)' header.

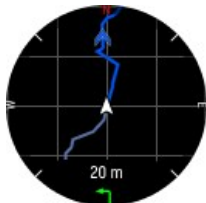


Lisateavet lemmikute haldamise kohta Polar Flow' võrguteenus ja rakenduses leiad jaotisest [Lemmikute ja treeningu eesmärkide haldamine Polar Flow's](#).

## Treeningukorra alustamine komooti teekonnaga

1. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta kellaaja vaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Alusta treeningut**.
2. Vali spordiprofiil, mida soovid kasutada.
3. Ava jaotis **Teekonnad** ja seejärel vali teekond, mida soovid läbida.
4. Kui soovid, saad lisada **süsvesiku meeldetuletuse** või **joogi meeldetuletuse**, ning siis vajuta nuppu **Start**.
5. Vali punkt, kust soovid teekonda alustada: **alguspunkt**, **teekonna keskpunkt**, **teekonna lõpp-punkt vastassuunas** või **teekonna keskpunkt vastassuunas**.
6. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid, ning alusta oma treeningukorda nupu OK vajutamisega. Enne treeningukorra alustamist võidakse sul paluda kompass kalibreerida. Sel juhul järgi kella kalibreerimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
7. Sinu kell juhatab sind teekonnale. Kui oled kohal, kuvatakse tekst **Teekonna algus leitud** ja saad alustada teekonna läbimist.
8. Sinu kell annab sulle teekonna läbimiseks üksikasjalikke juhiseid. Kui oled jõudnud lõppu, kuvatakse ekraanil tekst

## Jõuti teekonna lõpp-punkti.



Suumimisrežiimi avamiseks vajuta teekonnajuhiste vaates OK. Suurendamiseks või vähendamiseks vajuta nuppe ÜLES (+) ja ALLA (-) või tee ekraanil sõrmedega näpistamisliigutust. Suumimisrežiimist väljumiseks vajuta nuppu TAGASI.

Orienteerumisvalikute avamiseks teekonnajuhiste vaates vajuta kaks korda nuppu OK. Saadaval on järgmised valikud:

- **Sinu asukoht:** saad vaadata oma praeguse asukoha koordinaate.
- **Lõpeta teekonnajuhis:** peatab praegused teekonnajuhised.
- **Tee tagasi:** pöörab valitud teekonna suuna teistpidi.
- **Teekonnad:** avab teekondade loendi, kus saad treeningukorra ajal vajadusel teisele teekonnale lülituda.
- **Lõpeta üksikasj. juhised:** peatab praegused üksikasjalikud juhised.
- **Tagasi algusesse:** Saad sisse lülitada funktsiooni Tagasi algusesse (**Linnulennult**) või Sama teed tagasi (**Mööda sama teed**). Lisateavet leiad jaotistest [Sama teed tagasi ja Tagasi algusesse](#).
- **Teekonna suund:** kui soovid, et teekonna kuvamisel oleks põhi alati ekraani ülaosas, vali **Põhi üleval**. Kui soovid, et su liikumissuund oleks alati ekraani ülaosas, vali **Rada üleval**.
- **Kompassi kalibreerimine:** kompassi käsitsi kalibreerimiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



Kalibreeri kell siis, kui kannad kella randmel.

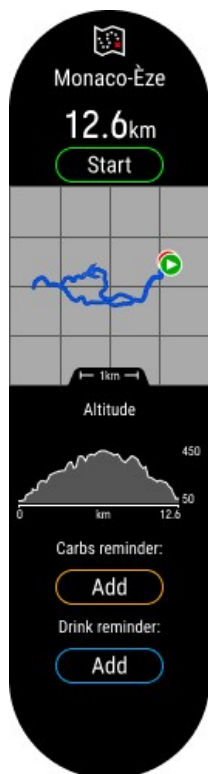
## Teekonnajuhised

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

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

## Teekonna- ja kõrguseprofiilid

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



Teekonnakuva suurendamiseks või vähendamiseks vajuta OK ning seejärel nuppe ÜLES (+) ja ALLA (-). Suumimisrežiimist väljumiseks vajuta nuppu TAGASI.

## Plaanitud teekondade kogutõus ja -laskumine

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

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



Saad [komooti](#) abil kavandada kaardil üksikasjalikud teekonnad ja importida need Flow' kaudu oma kella.

## Teekonna lisamine kella

Teekonna lisamiseks kella pead selle salvestama Flow' võrguteenusel või rakenduses ja **sünkroonima selle Flow' rakenduse abil oma kellaga**. Lisateavet saad vaadata jaotisest [Lemmikute ja treeningu eesmärkide haldamine Polar Flow's](#).

## Teekonnajuhistega treeningukorra alustamine

1. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks vajuta kellaaja vaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Alusta treeningut**.
2. Vali spordiprofiil, mida soovid kasutada.
3. Ava jaotis **Teekonnad** ja seejärel vali teekond, mida soovid läbida.

4. Kui soovid, saad lisada **süsvikesiku meeldetuletuse** või **joogi meeldetuletuse**, ning siis vajuta nuppu **Start**.
5. Vali punkt, kust soovid teekonda alustada: **alguspunkt**, **teekonna keskpunkt**, **teekonna lõpp-punkt vastassuunas** või **teekonna keskpunkt vastassuunas**.
6. Püsi treeningu valikurežiimis, kuni kell on leidnud su südame löögisageduse ja GPS-satelliitide signaalid, ning alusta oma treeningukorda nupu OK vajutamisega. Enne treeningukorra alustamist võidakse sul paluda kompass kalibreerida. Sel juhul järgi kella kalibreerimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
7. Sinu kell juhatab sind teekonnale. Kui oled kohal, kuvatakse tekst **Teekonna algus leitud** ja saad alustada teekonna läbimist. Kui oled jõudnud lõppu, kuvatakse ekraanil tekst **Jõuti teekonna lõpp-punkti**.

Suumimisrežiimi avamiseks vajuta teekonnajuhiste vaates OK. Suurendamiseks või vähendamiseks vajuta nuppe ÜLES (+) ja ALLA (-) või tee ekraanil sõrmedega näpistamisliigutust. Suumimisrežiimist väljumiseks vajuta nuppu TAGASI.

Orienteerumisvalikute avamiseks teekonnajuhiste vaates vajuta kaks korda nuppu OK. Saadaval on järgmised valikud:

- **Sinu asukoht:** saad vaadata oma praeguse asukoha koordinaate.
- **Lõpeta teekonnajuhis:** peatab praegused teekonnajuhised.
- **Tee tagasi:** pöörab valitud teekonna suuna teistpidi.
- **Teekonnad:** avab teekondade loendi, kus saad treeningukorra ajal vajadusel teisele teekonnale lülituda.
- **Alusta üksikasj. juhiseid:** aktiveerib praeguse teekonna sammsammulised juhised. Kell annab juhiseid heliga ja värinaga märguannete abil ning näitab, kuhupoole pöörata. Komooti teekondadel on sammsammulised juhised vaikimisi lubatud. Kui sammsammulised juhised on aktiivsed, kuvatakse menüüs valik **Lõpeta üksikasj. juhised**.



- **Tagasi algusesse:** Saad sisse lülitada funktsiooni Tagasi algusesse (**Linnulennult**) või Sama teed tagasi (**Mööda sama teed**). Lisateavet leiad jaotistest [Sama teed tagasi ja Tagasi algusesse](#).
- **Teekonna suund:** kui soovid, et teekonna kuvamisel oleks põhi alati ekraani ülaosas, vali **Põhi üleval**. Kui soovid, et su liikumissuund oleks alati ekraani ülaosas, vali **Rada üleval**.
- **Kompassi kalibreerimine:** kompassi käsitsi kalibreerimiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



Kalibreeri kell siis, kui kannad kella randmel.

## Kompass

Treeningu ajal kompassi kasutamiseks pead selle lisama igale spordiprofiilile, milles soovid kompassi vaadata.

Flow' mobiilirakenduses:

1. Mine peamenüüsse ja ava **spordiprofiilid**.
2. Vali soovitud spordiprofiil ja puuduta spordiprofiilide sätete avamiseks valikut **Muuda**.
3. Kui su Flow' kontol on rohkem kui üks seade, siis veendu, et lehe ülaosas on valitud Street X. Seadme muutmiseks libista.
4. Keri alla valikuni **Treeninguvaated** ja jaotises **Lisavaated** vali vaade **Kompass**.
5. Kui oled lõpetanud, puuduta valikut **Valmis**. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.

Polar Flow' võrguteenuses:

1. Klõpsa paremas ülanurgas olevat nime/profiilipilti. Ava **Spordiprofiilid** ja vali **muuda** spordiprofiili juures, millele soovid selle lisada.
2. Vali **Seotud seadmega**.
3. Vali **Street X > Treeninguvaated > Lisa uus > Täisekraan > Kompass** ja siis salvesta. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.

## Kompassi kasutamine treeningukorra ajal

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



### Kompassi kalibreerimine

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

Kompassi saad käsitsi kalibreerida ka **sätete** kaudu. Peata treeningukord, ava jaotis **Sätted** ja vali **Kompassi kalibreerimine**. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

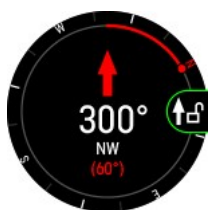


Kalibreeri kell siis, kui kannad kella randmel.

### Koordinaatide lukustamine

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

Võta arvesse, et kõigepealt tuleb kompass kalibreerida.



## Kompassi kasutamine treeninguvälisel ajal

Kui sa ei treeni, saad kompassi avada **navigeerimis**vaatest. Navigeerimisvaate lisamiseks vali **Sätted > Vaated**. Pärast selle lisamist libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule, kuni jõuad vaateni, ja vajuta üksikasjade avamiseks nuppu **OK**.

### Koordinaatide lukustamine

Kompassivaates vajuta oma praeguste koordinaatide lukustamiseks nuppu **OK**. Seejärel kuvatakse kõrvalekalle lukustatud koordinaatidest ekraanil punasega.

### Kompassi kalibreerimine

Kompassi kalibreerimiseks keri lõpuni alla ja vali **Kalibreeri**.



Kalibreeri kell siis, kui kannad kella randmel. Optimaalse täpsuse tagamiseks kalibreeri kompassi korrapäraselt.



**Kompassividin** võimaldab sul kiiresti oma suunda kontrollida. Kompassinõela punane ots osutab põhja poole. Vidina puudutamine avab kompassi [navigeerimis](#)vaates. Enne vidina kasutamist tuleb kompass kalibreerida. Saad selle vidina kellakuvale lisada [kellakuva sätetes](#).

## Vertikaalne kiirus ja VAM

### Vertikaalne kiirus

Vertikaalne kiirus on tõusude ja laskumiste kohene reaajas mõõtmine, mille abil arvutatakse, mitu meetrit või jalga sa minutis tõused või laskud, võttes arvesse ainult kõrgust. See annab ronimise ajal ülevaate su praegusest treeninguintensiivsusest ja seda saab kasutada samal viisil kui kiirust või võimsust tasasel pinnal. Vertikaalse kiiruse vaatamiseks treeningukordade ajal pead selle lisama nende spordiprofiilide treeninguvaadetele, kus soovid seda vaadata.



**Vertikaalne kiirus** (m/min) või (jalga/min)

### Tõusu kiirus (VAM)

VAM on näitaja, millega mõõdetakse, kui kiiresti sa jalgrattaga sõites tõused. Seda väljendatakse vertikaalmeetrites tunnis (m/h). VAM mõõdab su keskmist tõusukiirust nii 30-sekundilise ajavahemiku jooksul kui ka alates ringi algusest. 30-sekundilise aja (**VAM, 30s**) jooksul mõõdetud VAM annab sulle aimu, mitu meetrit tunnis praeguse tempo hoidmisel roniksid. Seda teavet saab kasutada ronimistulemuste jälgimiseks ja järelejäädud ronimisaja hindamiseks.

Ringi tõusukiirus (**ringi VAM**) näitab praeguse ringi keskmist tõusu. Kui alustad ringi ronimise alguses, saad jälgida ronimis põhiseid jõudlusandmeid. Ringi VAM võimaldab sul mõõta ka keskmist tõusukiirust intervallidena pika pideva ronimise ajal. Kuigi ringi VAM mõõdab hästi üldist tõusujõudlust, ei reageeri see kiiresti hetkelistele intensiivsuse kõikumistele. Et mõista, kuidas hetkeline intensiivsus on seotud keskmise intensiivsusega pikkade ronimiste ajal, saad kõrvuti võrrelda tõusukiirust (VAM, 30s) ja ringi tõusukiirust (ringi VAM). Nende näitajate vaatamiseks treeningukordade ajal pead need lisama nende spordiprofiilide treeninguvaadetele, kus soovid neid vaadata.



**VAM, 30 s** (m/h)

**Ringi VAM** (m/h)

## Vertikaalse kiiruse ja VAMi lisamine treeninguvaatele

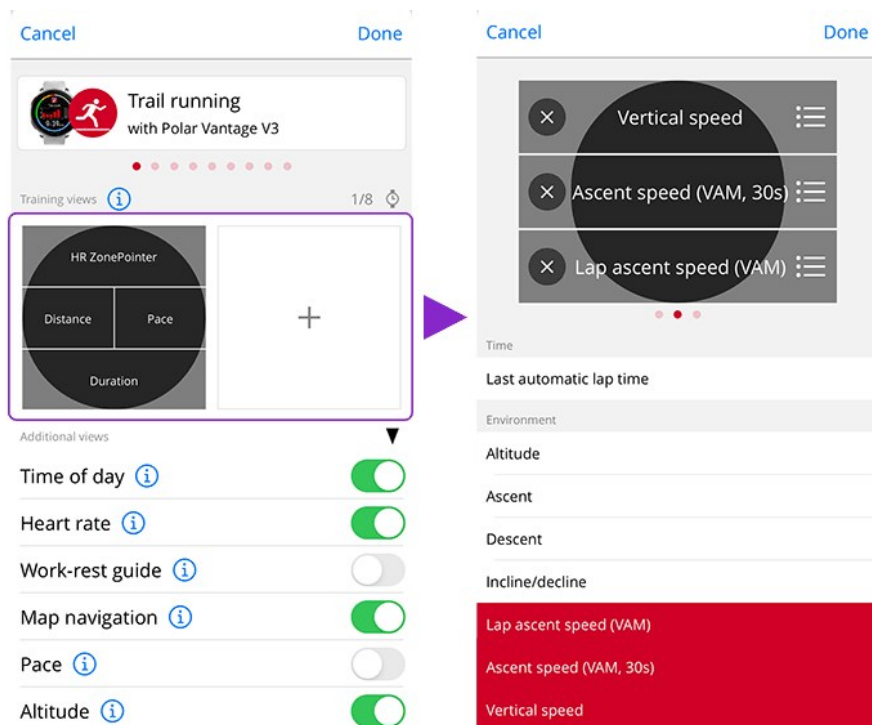
Saad valida, milliseid andmeid soovid treeningukordade ajal vaadata, kohandades treeninguvaateid Polar Flow' rakenduse või võrguteenuse spordiprofiilide sätetes. Vertikaalne kiirus ja VAM on praegu saadaval järgmistes spordiprofiilides:

- Matkamine
- Rajajooks
- Jalgrattasõit
- Maanteerattasõit
- Mägirattasõit
- Mäesuusatamine
- Lumelauasõit
- Mägirattaorienteerumine
- Ultrajooks
- Telemark-suusatamine
- Vabastiilis suusatamine
- Räätsamatk
- Ronimine (väljas)
- Maastikutriatlon
- Maastikuduatlon

### Flow' rakenduses:

1. Mine peamenüüsse ja ava **spordiprofiilid**.
2. Vali soovitud spordiprofiil ja puuduta spordiprofiilide sätete avamiseks valikut **Muuda**.
3. Kui su Flow' kontrol on rohkem kui üks seade, siis veendu, et lehe ülaosas on valitud Street X. Seadme muutmiseks libista.
4. Keri alla valikuni **Treeninguvaated** ja olemasoleva vaate muutmiseks puuduta seda või uue vaate lisamiseks puuduta plussmärgiikooni. Seejärel puuduta andmevälju, et lisada need treeninguvaatele. Vertikaalse kiiruse ja VAMi leiad jaotisest **Keskkond**.

5. Kui oled lõpetanud, puuduta valikut **Valmis**. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.



#### Polar Flow' võrguteenus:

1. Klõpsa paremas ülanurgas olevat nime/profiilipilti. Ava **Spordiprofiilid** ja vali **muuda** spordiprofiili juures, millele soovid selle lisada.
2. Vali **Seotud seadmega**.
3. Olemasoleva vaate muutmiseks klõpsa seda või uue vaate lisamiseks klõpsa plussmärgiikooni. Seejärel klõpsa andmevälju, et lisada need treeninguvaatele. Vertikaalse kiiruse ja VAMi leiad jaotisest **Keskfond**.
4. Kui kõik tehtud, klõpsa nuppu **Salvesta**. Ära unusta sätteid kellaga sünkroonida.

## Hill Splitter™

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

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

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



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

## Hill Splitteri vaate lisamine spordiprofiilile

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

Võrguteenuses Polar Flow:

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

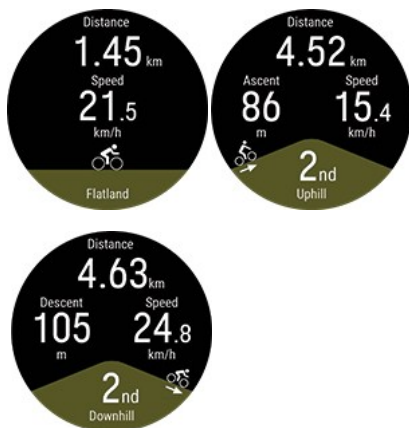
Flow' mobiilirakenduses:

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

Ärge unusta sätteid Polari seadmega sünkroonida.

## Hill Splitteri abil treenimine

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



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

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

### Mäestatistika

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



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

## Hill Splitteri kokkuvõte

Pärast treeningukorda kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmine teave:



- Tõusude ja laskumiste arv
- Üles- ja allamäge liigatud distants

## Üksikasjalik analüüs Flow' võrguteenuses ja rakenduses

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

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

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

0 0 Relive Private

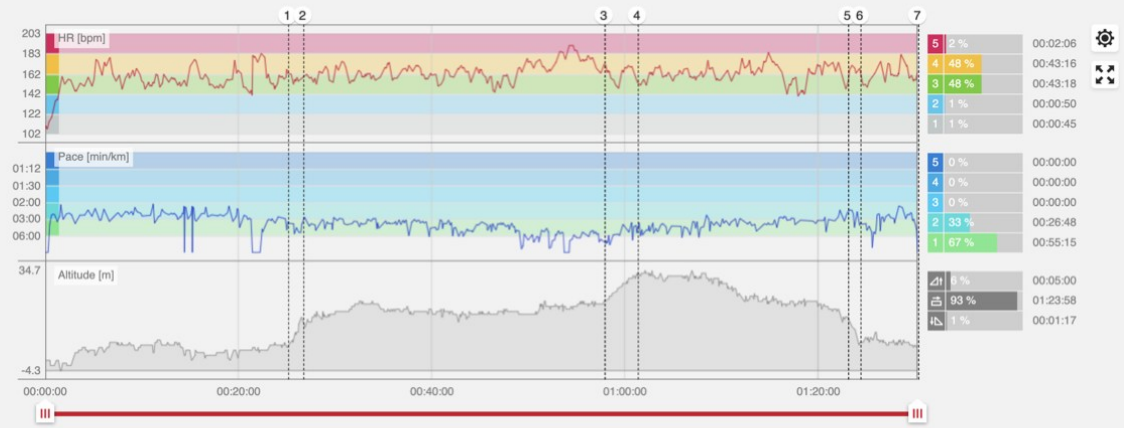
01:30:19 Duration  
25.53 km Distance  
162 bpm Average heart rate  
Max 191 | Min 107  
1341 kcal Calories  
Tempo training + less

Sport: Mountain biking  
How do you feel?: Okay  
Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace  
Max 02:04  
51 rpm Average cadence  
Max 97  
2 Uphill  
1 Downhill  
1.03 km Uphill total  
00:05:00

Very high Cardio load  
191  
65% Carbohydrate  
3% Protein  
34% Fat  
65 m Ascent  
0.46 km Downhill total  
00:01:17

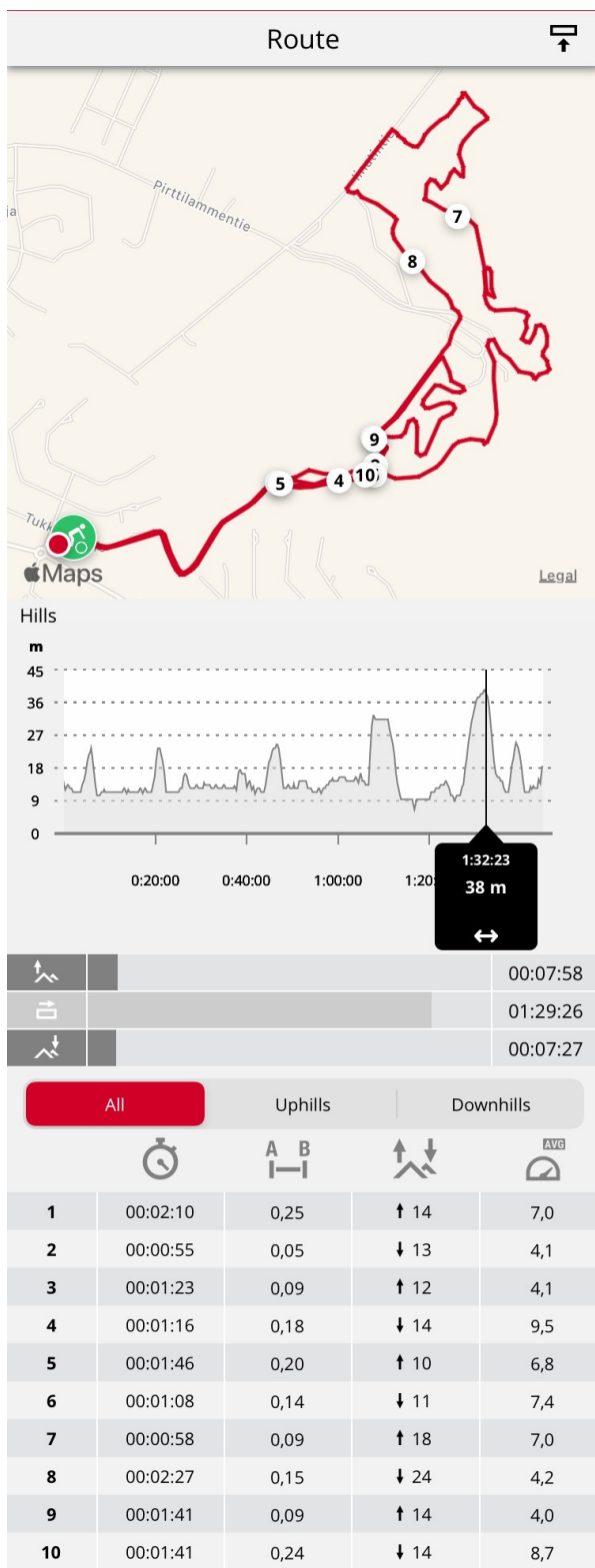
Medium Perceived load  
641  
5 Hard Your estimate (RPE)  
60 m Descent



All hills Split into laps

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

Export session Remove training



## Võistlustempo

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



Võistlustempo saad määrata oma kellas või siis saad võistlustempol põhineva eesmärgi määrata ka Flow' võrguteenuses või rakenduses ja sünkroonida selle oma kellaga.

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

### Võistlustempol põhineva eesmärgi loomine

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

### Võistlustempol põhineva eesmärgi loomine võrguteenuses Flow

1. Mine võrguteenuses Flow menüüsse **Päevik** ja vali **Lisa > Treeningu eesmärk**.
2. Vaates **Treeningu eesmärgi lisamine** vali **spordiala** ning sisesta **eesmärgi nimi** (kuni 45 märki), **kuupäev**, **aeg** ja soovi korral **märkused**.
3. Vali **Võistlustempo**.
4. Sisesta kaks järgmist väärtust: **kestus**, **distants** või **võistlustempo**. Kolmas väärtus lisatakse automaatselt.
5. Kui soovid eesmärgi lisada oma lemmikute nimekirja, klõpsa ikooni **Lisa lemmikutesse** ☆.
6. Nupu **Salvesta** klõpsamisel saad eesmärgi lisada oma **päevikusse**.

Sünkrooni eesmärk FlowSynci kaudu oma kellaga ja oled valmis startima.

## Strava Live Segments

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

Pane tähele, et funktsiooni Strava Live Segments kasutamiseks oma Polar Street X-s peab sul olema [pakett Strava Summit Analysis](#). Kui oled aktiveerinud funktsiooni Strava Live Segments ning eksportinud lõigud oma Flow' kontole ja sünkrooninud need oma Street X-ga, annab kell sulle lemmikuks märgitud Strava lõigule lähenemisest märku.

Lõiku läbides kuvatakse sulle kellas sinu soorituse kohta reaajas andmeid, mis näitavad, kas oled oma isiklikust rekordist (PR) ees või taga. Pärast lõigu läbimist arvutatakse ja kuvatakse sinu tulemused kohe kella ekraanil, kuid lõplikke tulemusi pead kontrollima lehelt [Strava.com](https://www.strava.com).

## Strava ja Polar Flow' kontode ühendamine

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

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

VÕI

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

## Strava lõikude importimine Polar Flow' kontole

1. Vali oma Strava kontol lõigud, mida soovid importida Polar Flow' lemmikutesse / Street X. Selleks vali lõigu nime kõrval olev täрниикoon.
2. Seejärel vajuta Polar Flow' võrguteenuse lemmikute lehel nuppu Update Strava Live Segments, et importida tärniga tähistatud Strava Live lõigud oma Polar Flow' kontole.
3. Street X-s saab korraga olla kuni 100 lemmikut. Vali lõigud, mida soovite Street X importida, klõpsates funktsiooni Strava Live Segments loendist vasakul asuvaid valikukaste, et liigutada lõigud paremal asuvasse Street X sünkroonimisloendisse. Street X lemmikute järjekorda saad muuta neid lohistades.
4. Kellas tehtud muudatuste salvestamiseks sünkrooni oma Street X.



Lisateavet lemmikute haldamise kohta Polar Flow' võrguteenuses ja rakenduses leiad jaotisest [Lemmikute ja treeningu eesmärkide haldamine Polar Flow's](#).

Lisateavet Strava lõikude kohta leiad lehelt [Strava Support](#).

## Treeningukorra alustamine funktsiooniga Strava Live Segments



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

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



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



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



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



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



## Südame löögisageduse tsoonid

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

Lisateavet südame löögisageduse tsoonide kohta leiate siit: [Mida südame löögisageduse tsoonid endast kujutavad?](#)

## Kiirustsoonid

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

### Kiirustsoonide sätted

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

### Vaikimisi

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

### Vaba

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

## Kiirustsoonidel põhinevad treeningueesmärgid

Saad luua kiiruse/tempo tsoonidel põhinevaid treeningueesmäärke. Kui oled eesmärgid FlowSynci abil sünkrooninud, kuvatakse treeningu ajal kella ekraanil juhised, kuidas eesmäärke saavutada.

## Treeningu ajal

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

## Pärast treeningut

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

## Randmepõhine kiiruse ja distantsi mõõtmine

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

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

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

## Randmepõhine sammusageduse mõõtmine

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

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

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

Lugege lisaks, mida kujutab endast [jooksusammude sageduse jälgimine](#) ning [kuidas seda oma treeningutes rakendada](#).

## Ujumisandmed

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



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

## Basseinis ujumine

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

**Ujumisstiilid:** sinu kell tuvastab sinu ujumisstiili ning arvutab välja stiilispetsiifilised andmed ja kogu treeningukorra summaarsed näitajad. Kell tuvastab järgmisi ujumisstiile:

- Vabaujumine
- Seliliujumine
- Rinnuliujumine
- Liblikujumine

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

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

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

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

## Basseinipikkuse määramine

On oluline, et valiksid õige basseinipikkuse, kuna see mõjutab tempo, distantsi ja tõmmete arvu mõõtmist ning sinu SWOLF-skoori. Vaikepikkused on 25 meetrit, 50 meetrit ja 25 jardi, kuid saad pikkust kohandada ka käsitsi. Minimaalne pikkus, mille saad valida, on 17 meetrit/jardi.

Basseinipikkuse saad valida treeningu valikurežiimis **sätetest**. Ava jaotis **Sätted**, seejärel vali **basseini pikkus** ja määra õige pikkus.

## Avaveeujumine

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



Vabastiil on ainuke stiil, mille avaveeujumise profiil ära tunneb.

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

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

**Teekond:** sinu teekonna andmed salvestatakse GPSi abil ning pärast ujumistreeningut saad seda Flow' rakenduses ja võrguteenusel kaardil vaadelda. GPS ei tööta vee all ja seetõttu salvestatakse sinu teekond nende GPSi andmete põhjal,

mis on saadud siis, kui käsi on veest väljas või veepinnale väga lähedal. GPSi andmete täpsust võivad mõjutada erinevad välistegurid, sealhulgas veeolud ja satelliitide asukohad. Seega võivad sama teekonna andmed olla päeviti erinevad.

## Südame löögisageduse mõõtmine vees

Sinu kell mõõdab südame löögisagedust [anduriandmete ühitamise tehnoloogia Polar Elixir™](#) abil automaatselt otse randmelt, tänu millele on südame löögisagedust ujumise ajal lihtne ja mugav mõõta. Kuigi vesi võib takistada randmelt südame löögisageduse mõõtmise optimaalset toimimist, on täpsus piisav, et jälgida ujumistreeningute ajal sinu keskmist südame löögisagedust ja südame löögisageduse tsoone, saada täpseid andmeid treeningukorral põletatud kalorite ja treeningkoormuse kohta ning vaadata pärast treeningut südame löögisageduse tsoonidel põhinevat tagasisidet.

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



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

## Ujumistreeningu alustamine

1. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu TAGASI ja vali **Treeningu alustamine**. Seejärel vali **ujumise, basseiniujumise** või **avaveeujumise** profiil.
2. **Kui kasutad ujumise või basseiniujumise profiili**, veendu, et oled valinud õige basseinipikkuse. Basseinipikkuse saad valida treeningu valikurežiimis **sätetest**. Ava jaotis **Sätted**, seejärel vali **basseini pikkus** ja määra õige pikkus.



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

3. Treeningu alustamiseks vajuta nuppu START.

## Ujumistreeningu ajal

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

- Südame löögisagedus ja südame löögisageduse kontrollvahemiku näitaja ZonePointer
- Distsants
- Kestus
- Puhkeaeg (ujumine ja basseiniujumine)
- Tempo (avaveeujumine)
- Südame löögisageduse graafik
- Keskmise südame löögisagedus
- Maksimaalne südame löögisagedus
- Kellaeg

## Pärast ujumistreeningut

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



Treeningukorra kuupäev ja algusaeg

Treeningukorra kestus

Ujumisdistsants



Keskmine südamelöögisagedus

Maksimaalne südamelöögisagedus

Kardiokoormus



Südamelöögisageduse tsoonid



Treeningukorra ajal kasutatud energia

Süsivesikud

Valgud

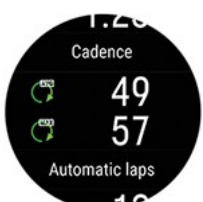
Rasvad

Lisateavet leiad jaotisest [Energiaallikad](#)



Keskmine tempo

Maksimaalne tempo



Tõmbesagedus (käetõmmete arv minutis)

- Keskmine tõmbesagedus
- Maksimaalne tõmbesagedus



Basseini ujumisstiilide kokkuvõtted (vabastiil, seliliujumine, rinnuliujumine, liblikas)

- Distsants
- Kestus
- Keskmine tempo
- SWOLF-skoor

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

## Baromeeter

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

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

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

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

## Kõrguseandmed treeninguvälisel ajal

Treeninguvälisel ajal saad oma praegust kõrgust ja viimase 6 tunni kõrguseprofiili vaadata vaates **Navigeerimine**.

Navigeerimisvaate lisamiseks vali **Sätted > Vaated**. Pärast selle lisamist libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule, kuni jõuad vaateni, ja vajuta nuppu OK.

## Ilm

Lisaks käesoleva päeva tunniprognoosile saad ilmateate vaatest vaadata järgmise päeva 3 tunni ja ülejäämise päeva 6 tunni ilmaprognoosi. Muud kuvatavad ilmaandmed hõlmavad tuule kiirust, tuule suunda, õhuniiskust ja sademete tõenäosust.

Ilmaandmeid saab vaadata üksnes ilmateate vaatest. Sellele jõudmiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.

Ilmateate funktsiooni kasutamiseks peab mobiiltelefonis olema Polar Flow' rakendus ja kell peab olema mobiiltelefoniga ühendatud. Ilmaandmete saamiseks tuleb sisse lülitada asukohateenused (iOS) või asukohasätteid (Android).

### Tänase päeva ilmaprognoos



Saad vaadata käesoleva päeva tunniprognoosi. Üksikasjaliku ilmateate, sealhulgas järgmise teabe vaatamiseks puuduta ekraani:

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

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

### Homse päeva ilmaprognoos



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

### Ülehomse päeva ilmaprognoos

Wednesday	
0:00 6:00	15° / 16°
6:00 12:00	16° / 19°
12:00 18:00	18° / 19°
18:00 24:00	16° / 18°

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

## Energiasäästu sätted

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

Energiasäästu sätted leiad **sätete** jaotisest treeningu valikurežiimis, treeningukorra ajal pausirežiimis ja mitmest spordialast koosneva treeningu ajal üleminekurežiimis.

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



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

### GPSi salvestussagedus

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



Pane tähele, et navigeerimisfunktsioonide nagu teekonnajuhised, Komoot ja Strava Live Segments kasutamiseks tuleb GPSi salvestussagedus seada 1 sekundile. GPSi salvestussageduse vähendamine võib mõjutada ka muude mõõtmiste, nt jooksvõimsuse, kiiruse/tempo ja distantsti täpsust, sõltuvalt valitud spordiprofiilist ja kasutatavatest anduritest.

### Randmelt mõõdetav südame löögisagedus

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

# Energiaallikad

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

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

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

## Energiaallikate kokkuvõte

Pärast treeningut kuvatakse treeningu kokkuvõttes järgmised andmed:

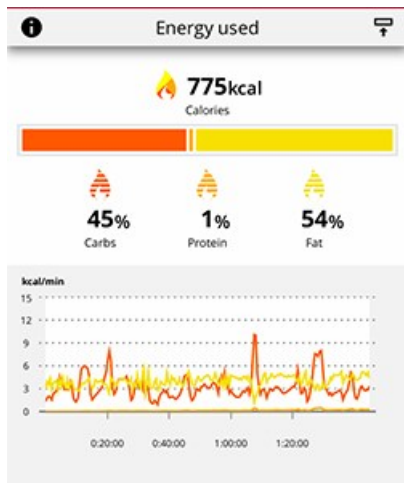


Treeningu jooksul kasutatud süsivesikud, valgud ja rasvad.



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

## Üksikasjalik analüüs Flow mobiilirakenduses



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

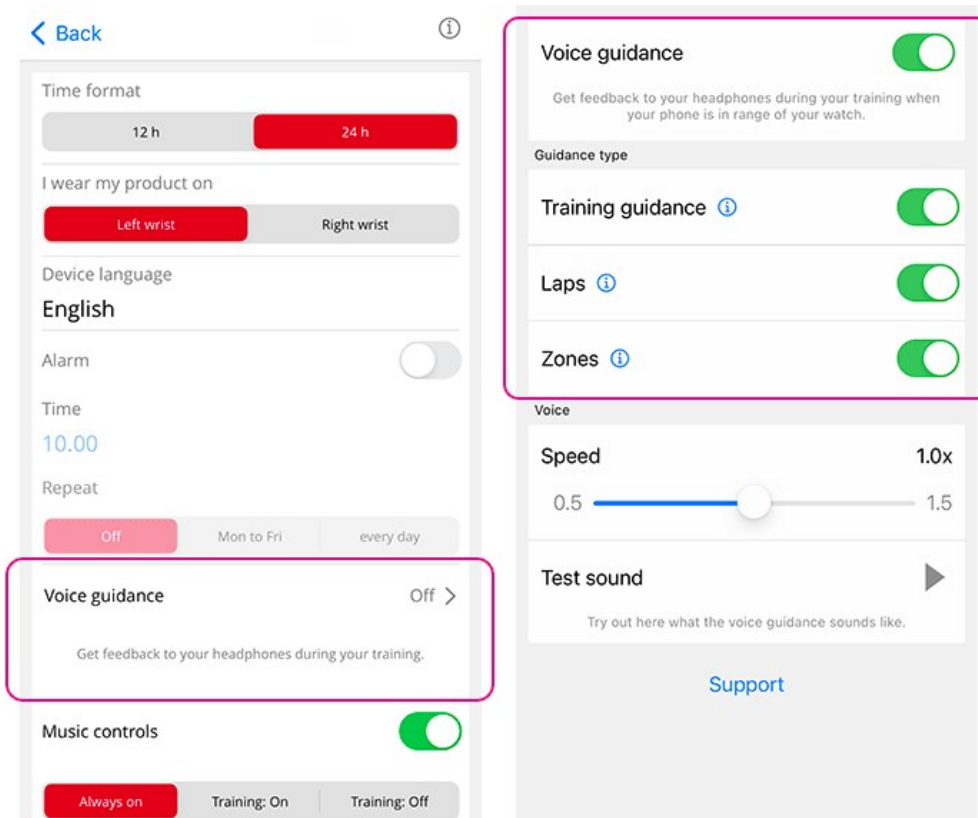
Lisateavet energiaallikate kohta leiate [siit](#).

## Hääljuhhis

Hääljuhise funktsioon aitab sul keskenduda oma treeningule, edastades vajalikke treeninguandmeid otse su kõrvaklappidesse. Sellega kaob vajadus vaadata treeningu ajal kella. Teave, mida sa audiovormingus saad, on muu hulgas ringi üksikasjad, südame löögisageduse muutused ning juhised treeningu etappide ajal. Hääljuhise funktsiooni kasutamiseks peab Polar Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad jaotisest [Mobiilseadme ühendamine kellaga](#).

Hääljuhise funktsiooni saad sisse lülitada Polar Flow' rakenduse seadme sätetes. Kui sul on enam kui üks Polari seade, mine Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed** ja vali Polar Street X. Keri alla valikuni **Hääljuhis**, avamiseks puuduta seda ja lülita funktsioon sisse. Siis vali, mis liiki teavet hääljuhis hõlmab:

- Et saaksid oma treeningueesmärkide etappide ajal juhiseid ja igapäevaseid treeningusoovitusi, vali **Treeningujuhis**.
- Kui salvestad ringiaegu käsitsi või kui ringiaeg salvestatakse kestuse, distantsi või asukoha alusel automaatselt, vali ringi üksikasjade kuulamiseks **Ringid**.
- Südame löögisageduse ja kiiruse muutumise vaatamiseks vali **Tsoonid**.



Võta arvesse, et lisaks ülalolevatest võimalustest valitavale teabele saad audiotagasisidet, kui

- alustad, peatad, jätkad või lõpetad treeningukorra ja kui saad treeningu kokkuvõtte
- reaalaja ühendus telefoni ja kella vahel katkeb/taastub
- kella aku tühjeneb

Lisateavet leiad tootetoe dokumentidest [Hääljuhis Polar Flow' rakenduses](#).

## Mobiiltelefoniteatised

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

Mobiiltelefoniteatiste kasutamiseks peab Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad jaotisest [Mobiilseadme ühendamine kellaga](#).

## Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamine

Mobiiltelefoniteatiste sisselülitamiseks vali kellal **Sätted > Üldsätted > Teatised**. Kui soovid saada mobiiltelefoniteatise ka treeninguvälisel ajal, vali **Mobiilist, kui ei treeni**. Kui soovite saada mobiiltelefoniteatise treeningukordade ajal, vali **Mobiilist, kui treenin**.

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



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

## Režiim „Mitte segada“

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

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

## Teavituste vaatamine

Kui sa ei treeni, siis teavituse saabudes kell väriseb ja ekraani allosas kuvatakse punane täpp. Teavituse vaatamiseks libista sõrmega alt üles või keera rannet kella vaatamiseks kohe pärast kella värisemist.

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

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



Olenevalt teie Androidi telefoni mudelist võivad mobiiltelefoniteatiseid olla erinevad.

## Sisemised teatised

Seda, milliseid sisemisi teatiseid soovid oma kellale saada, saad valida jaotises **Sätted > Üldsätted > Teatised**.



**Aktiivsuseesmärk saavutatud:** kui oled päeva aktiivsuseesmärgi saavutanud, saad värinaga märguande ja ekraanil kuvatakse tekst Aktiivsuseesmärk saavutatud. **Saavutatud aktiivsuseesmärgi** teavitus on vaikimisi sisse lülitatud.



**Aktiivsuse meeldetuletus:** su kell märkab, kui oled päeva jooksul liiga kaua passiivne olnud, ning ergutab sind aktiivne olema, et vältida passiivsuse kahjulikku mõju tervisele. Kui oled juba peaaegu tund aega paigal olnud, kuvatakse kerge värina saatel tekst **On aeg liikuda**. **Aktiivsuse meeldetuletus** on vaikimisi sisse lülitatud.



**Mobiil jäi maha:** kui unustad telefoni maha, saad oma kellale märguande. Kui ühendus telefoniga on katkenud rohkem kui 20 sekundiks, kuvatakse su kellal tekst **Kas unustasid mobiili?** Vajuta nuppu OK ja puuduta nuppu **Leia**, et otsida telefoni funktsiooni [Leia mu mobiil abil](#). Kui soovid teatise ajutiselt välja lülitada, saad selle 1 tunniks, 8 tunniks või ülejäänud päevaks tühistada. Teatis **Mobiil jäi maha** on vaikimisi välja lülitatud.



**Sünkronimise meeldetuletus:** sünkronimise meeldetuletus aitab sul hoida andmeid kella, Flow' rakenduse ja veebiteenuse vahel ajakohasena. Saad kella Flow' rakendusega sünkronida teatise kaudu. Puuduta teatist või vajuta nuppu OK, seejärel vali **Sünkrooni**. **Sünkronimise meeldetuletus** on vaikimisi sisse lülitatud.



**Plaanitud tänane treenn:** su kellale saadetakse teatis selleks päevaks plaanitud treeningute kohta. Soovi korral saad plaanitud treeningukorda alustada teatise kaudu. Treeningu valikurežiimi sisenemiseks puuduta teatist või vajuta nuppu OK. Sinult küsitakse, kas soovid alustada käesolevale päevale plaanitud treeningu eesmärki. **Plaanitud tänase trenni** teatis on vaikimisi sisse lülitatud.

## Leia mu mobiil

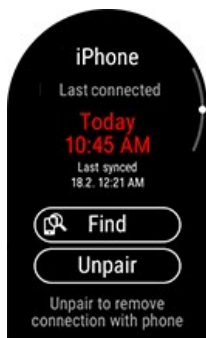
Funktsioon Leia mu mobiil võimaldab sul kella abil leida kadunud või valesse kohta pandud mobiili. See näitab Bluetoothi signaali tugevuse põhjal, kas su mobiil on lähedal või kaugel, ja kui mobiil on Bluetoothi levialas, laseb sel esitada helisignaali. Funktsiooni kasutamiseks peab su telefon olema ühendatud su kellaga. Juhised leiad jaotisest [Mobiilseadme ühendamine kellaga](#). Samuti pead lubama Flow' rakendusel oma telefoni asukohale juurde pääseda, et telefon täpselt üles leida.

### Funktsiooni Leia mu mobiil kasutamine väljaspool treeningut



[Kiirsätete](#) menüü avamiseks libista kellaaja vaates sõrmega ekraani ülaosast alla. Libista sõrmega paremale või vasakule ja puuduta funktsiooni **Leia mu mobiil**.

- **Ühendatud:** „Ühendatud“ kuvatakse siis, kui telefon on Bluetoothi levialas ja ühendatud kellaga.
- **Viimati ühendatud:** kui telefon ei ole su kellaga ühendatud, kuvatakse viimane ühendamise aeg.
- **Keelatud:** funktsioon Leia mu mobiil on keelatud, kui lennurežiim on sisse lülitatud või funktsioon on Flow' rakenduse sätetes välja lülitatud.



Teise võimalusena ava **Sätted > Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Ühendatud seadmed**.

Vali ühendatud seadmete loendist oma telefon ja puuduta nuppu **Leia**.



Kui su mobiil on kellaga ühendatud, avab ikooni **Leia mu mobiil** puudutamise vaate, kus animatsioon näitab signaali tugevuse põhjal, kas mobiil on lähedal või kaugel.



Puuduta vaigistusikooni, et mobiil annaks helisignaali. Arvesta, et mobiili helisignaali esitamiseks peab Flow' rakendus vähemalt taustal töötama.



Kui kell laseb su mobiilil helisignaali anda, kuvatakse heliikoon. Heli vaigistamiseks puuduta ikooni.

## Funktsiooni Leia mu mobiil kasutamine treeningu ajal

Saad funktsiooni Leia mu mobiil avada treeningu valikurežiimil ja pausirežiimil [kiirmenüü](#) kaudu. Kiirmenüü avamiseks vali **Seaded** ja seejärel **Leia mu mobiil**.

## Teate saamine, kui telefon ununeb maha

Saad oma kellas aktiveerida [sisemise teatise](#), mis teavitab sind, kui telefoni maha jätab. Saad selle lubada jaotises **Sätted > Üldine > Teatised**. Kui ühendus telefoniga on katkenud rohkem kui 20 sekundiks, kuvatakse su kellal kiri **Kas unustasid mobiili?** Kui soovid teatise ajutiselt välja lülitada, saad selle 1 tunniks, 8 tunniks või ülejäänud päevaks tühistada.

## Funktsiooni Leia mu mobiil sisse-/väljalülitamine Flow' rakenduses

Saad funktsiooni Leia mu mobiil Flow' rakenduse sätetes sisse või välja lülitada. Funktsioon on vaikimisi sisse lülitatud. Mine Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed**. Keri alla valikuni **Leia mu mobiil** ja lülita funktsioon sisse/välja.

< Back



Device language

English

Battery notifications



Alarm



Time

7.00

Repeat

Off

Mon to Fri

every day

Voice guidance

On >

Get feedback to your headphones during your training.

Find my phone



With this setting, you can use your watch to locate your phone.

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

# Muusika juhtnupud

Saad telefonis muusikapalade ja meediumisisu esitamist juhtida treeningukordade ajal oma kellast ning treeninguvälisel ajal ka muusika juhtnuppude vaatest. Muusika juhtnuppude funktsioon on saadaval iOS-i ja Androidi telefonidele. Muusika juhtnuppude kasutamiseks peab Flow' rakendus olema telefonis käivitatud ja telefon peab olema kellaga ühendatud. Juhised leiad jaotisest [Mobiilseadme ühendamine kellaga](#). Kui seadistasid kella Polar Flow' rakenduse kaudu, on su kell ja telefon juba ühendatud.

Muusika juhtnuppude sisselülitamiseks vali **Sätted > Üldsätted > Muusika juhtnupud**.



Kui oled kella Polar Flow' rakenduses telefoniga ühendanud, kuvatakse muusika juhtnuppude sätted.

Muusika juhtimiseks treeningukordade ajal vali **Treeningukuva** ja treeninguvälisel ajal muusika juhtimiseks vali **Vaated**.



- **Treeningu ajal** muusika juhtnuppude treeninguvaatesse kerimiseks libista sõrmega paremale või vasakule. Muusika juhtnupud on treeninguvaates lubatud, kui mängija on sisse lülitatud ja oled treeningukorda alustanud.
- **Treeninguvälisel ajal** muusika juhtnuppude vaate avamiseks libista kellakuval sõrmega paremale või vasakule.
- Helitugevust saad reguleerida helitugevuse reguleerimise nuppudega.
- Nuppude abil saad laule peatada/esitada või nende vahel valida.



Muusika juhtvidin võimaldab muusikat otse kellakuvalt peatada ja esitada. Saad selle kellakuvale lisada [kellakuva sätetes](#).

## Muusika juhtnuppude sätted Polar Flow' rakenduses



Muusika juhtnuppe saad seadistada ka Polar Flow' rakenduse menüüs **Seadmed**:

- Muusika juhtnuppude funktsiooni sisse- või väljalülitamiseks puuduta muusika juhtnuppude kõrval olevat nuppu
- **Alati sees:** Saad muusika esitamist juhtida nii treeningukuval kui ka muusika juhtnuppude vaates.
- **Treenimisel: sees:** saad muusika esitamist juhtida treeningukuval.
- **Treenimisel: väljas:** Saad muusika esitamist juhtida muusika juhtnuppude vaates.



Pärast sätete muutmist sünkrooni kell Polar Flow' rakendusega.

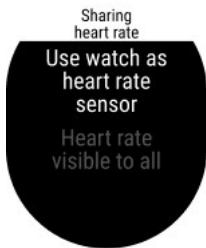
## Südame löögisageduse anduri režiim

Südame löögisageduse anduri režiimi abil saad muuta oma kella südame löögisageduse anduriks ja edastada südame löögisageduse teavet muudele Bluetooth-seadmetele, näiteks treeningurakendustele, jõusaaliseadmetele või

rattakompuutritele. Kella kasutamiseks südame löögisageduse andurina pead oma kella esmalt ühendama vastuvõtva välise seadmega. Üksikasjalikumad teavet ühendamise kohta leiad vastuvõtva seadme kasutusjuhendist.

## Südame löögisageduse anduri režiimi sisselülitamine

1. Vajuta kellaajavaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Treeningu alustamine**. Sirvi soovitud spordialani.
2. Ava treeningu valikurežiimis **sätted**. Vali **Jaga südame löögisagedust teiste seadmetega**, seejärel vali **Kasuta kella pulsiandurina**.



3. Aktiveeri välise seadme ühendamisrežiim.
4. Vali välises seadmes oma kell.
5. Nõustu oma kella ja välise seadme ühendamisega.
6. Seejärel kuvatakse sinu südame löögisagedus nii kellas kui ka välises seadmes. Kui oled valmis, käivita lihtsalt välises seadmes oma treeningukord. Treeningukorra salvestamiseks kellaga mine tagasi treeningu valikurežiimi ja treeningu salvestamise alustamiseks puuduta ekraani.

## Südame löögisageduse jagamise peatamine

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

# Südame löögisageduse edastamine reaalsajas

Bluetooth-ühenduse abil saad edastada oma südame löögisageduse ühilduvatele seadmetele ja rakendustele. Südame löögisageduse avalik jagamine tähendab, et lähedalasuv ja ühilduv rakendus või seade saab su südame löögisageduse tuvastada. See funktsioon võib olla kasulik rühmatreeningutes, kui ekraanil jagatakse kõigi pulssse, või kui treener või juhendaja tahab su pulssi jälgida. Südame löögisageduse reaalsajas edastamine on vaikimisi välja lülitatud

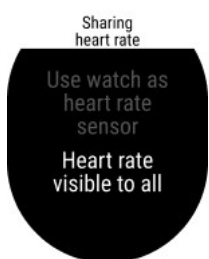
## Südame löögisageduse reaalsajas edastamise sisse- või väljalülitamine sinu kellas:

1. Vajuta kellaajavaates pikalt nuppu OK või vajuta peamenüüsse sisenemiseks nuppu TAGASI ja vali **Treeningu alustamine**. Sirvi soovitud spordialani.

## 2. Ava treeningu valikurežiimis **Sätted**.



Vali **Jaga südame löögisagedust muude seadmetega**.



Vali **Südame löögisagedus nähtav kõigile** ja seejärel määra, kas südame löögisageduse nähtavus on **sees** või **väljas**. Valitud säte salvestatakse valitud spordiala tulevaste treeningukordade jaoks, kuid saad seda igal ajal muuta.



Lisaks leiad sätte **Südame löögisagedus nähtav kõigile** ka Polar Flow' rakenduse ja võrguteenuse [spordiprofiili sätetest](#). Kui muudad sätet Polar Flow' rakenduse ja võrguteenuse spordiprofiili sätete kaudu, sünkroonitakse uuendatud säte sinu kellaga järgmisel korral, kui sünkroonid selle Flow'ga.

## Spordiprofiilid

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

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

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

Lisateavet leiad jaotisest [Spordiprofiilid Flow's](#).

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

## Vahetatavad randmerihmad

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

Street X ühildub standardsete 22 mm randmerihmadega – adaptoreid ei ole vaja. Leia endale meelepärane randmerihm [Polari valikust](#) või kasuta ükskõik millist 22 mm laiuste kinnitustihvtidega randmerihma.



Soovitame vältida metallist randmerihmade kasutamist, kuna need võivad mõjutada GPSi täpsust.

## Randmerihma vahetamine

Randmerihma vahetamine toimub kiirelt ja lihtsalt.

1. Rihma eemaldamiseks lükka kiirvabastusnupp sissepoole ja tõmba rihm kella küljest lahti.
2. Rihma kinnitamiseks sisesta tihvt (kiirvabastusnupu vastaspool) kella tihvtiavasse.
3. Lükka kiirvabastusnupp sissepoole ja aseta tihvti teine ots kella tihvtiavaga kohakuti.
4. Vabasta nupp, et rihm kinnituks oma kohale.

## Ühilduvad andurid

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

[Vaata kõigi ühilduvate Polari andurite ja tarvikute loendit](#)

[Vaadake teiste tootjate ühilduvaid andureid](#)

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

### Polar Verity Sense

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

### Optiline südame löögisageduse andur Polar OH1

Polar OH1 on kompaktne optiline südame löögisageduse andur, mis mõõdab südame löögisagedust käelt või meelekohast. See on mitmekülgne ning suurepärase alternatiiv südame löögisageduse rindkerevöödele ja randmepõhistele südame löögisageduse seadmetele. Polar OH1-ga saad oma südame löögisageduse edastada Bluetoothi kaudu reaalses oma spordikella, nutikella või Polar Beati või muusse võimekusrakendusse ning seadmetesse ANT+. Tänu Polar OH1 sisemälule saad treeningut alustada ainult anduriga OH1 ja edastada treeninguandmed hiljem oma telefoni. Kaasas on ka masinas pestav käerihm ja ujumisprillide rihma klamber (Polar OH1 + tootepakendis).

Seda saab kasutada ka rakendustega Polar Club, Polar GoFit või Polar Team.

### Südame löögisageduse andur Polar H10

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

Spordialade puhul, kus on raskem hoida su kella taagaküljel olevat optilist südame löögisageduse andurit liikumatult randmel või kus anduri lähedal esineb lihastes või kõõlustes survet või liikumist, pakub täpseimat südame löögisageduse mõõtmist andur Polar H10. Südame löögisageduse andur Polar H10 reageerib rutem kiiresti suurenevale või vähenevale südame löögisagedusele ning on seega ideaalne kiiretest sprintidest koosneval intervalltreeningul.

Südame löögisageduse anduril Polar H10 on sisemälu, mis võimaldab salvestada ühe treeningu andmed ilma sellega ühendatud lähedalasuva treeningseadme või mobiilirakendusega. Lihtsalt ühenda südame löögisageduse andur H10

treeningurakendusega Polar Beat ja alusta sellega oma treeningukorda. Nii saad südame löögisageduse anduriga Polar H10 salvestada näiteks oma ujumistreeningu südame löögisageduse. Lisateavet leiad rakenduse [Polar Beat](#) ja [südame löögisageduse anduri Polar H10](#) tootetoote lehtedelt.

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

## Südame löögisageduse andur Polar H9

Polar H9 on kvaliteetne südame löögisageduse andur igapäevaseks sportimiseks. Sellega on kaasas Polar Soft Strap ning see jälgib sinu südame löögisagedust täpselt. Polar H9 sobib kasutamiseks rakendusega Polar Beat ning paljude muude tootjate rakendustega: saad oma mobiili hõlpsalt võimekusjälgijaks muuta. Lisaks tagavad tehnoloogiad Bluetooth®, ANT+™ ja 5 kHz tehnoloogiad ühenduse suure hulga spordi- ja jõusaaliseadmetega. Tänu rindkerevööga mõõtmisele reageerib Polar H9 kohe sinu kehas toimuvatele muutustele ja näitab täpselt põletatud kaloreid.

## Polari kiirusandur Bluetooth® Smart

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

- Mõõdab praegust, keskmist ja maksimaalset kiirust
- Jälgib keskmist kiirust, et märgata edusamme ning võrrelda tulemusi
- Kerge, kuid vastupidav ning lihtsasti kinnitav

## Polari väntamissageduse andur Bluetooth® Smart

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

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

## Teiste tootjate võimsusandurid

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

## Andurite ühendamine kellaga

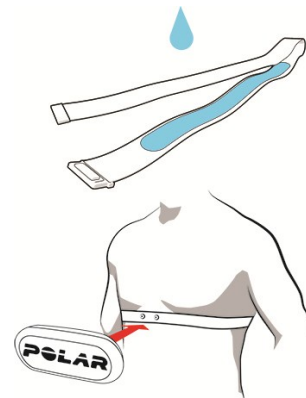
### Südame löögisageduse anduri ühendamine kellaga



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

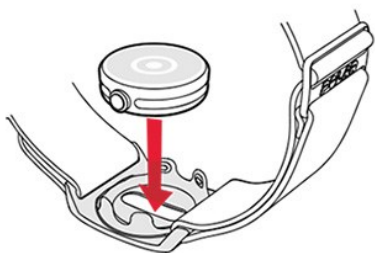
## Polar H9, Polar H10

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

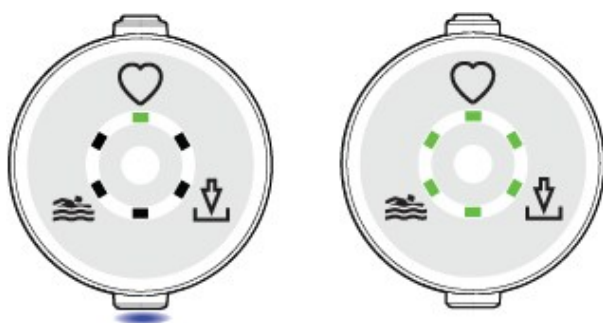


## Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Aseta andur käerihma hoidikusse, lääts ülespoole.



2. Lülita andur sisse, vajutades nuppu, kuni tuli süttib.
3. **Verity Sense:** Veendu, et andur on **südame löögisageduse režiimis**, mida tähistab südameikoon. Pärast režiimi valimist oota, kuni kõik kuus LED-tuld süttivad, ja seejärel saad alustada Polari kella ühendamist.



4. Ava kellas **Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja vajuta nuppu OK.
5. Kui südame löögisageduse andur on leitud, kuvatakse seadme ID, näiteks **Polar Sense xxxxxxxx**. Ühendamise alustamiseks vajuta nuppu OK.
6. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendamine valmis**.

## Jalgrattaanduri ühendamine kellaga

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



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

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

## Rattasätted

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

## Rehvimõõdu mõõtmine

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

### 1. meetod

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

### 2. meetod

Leia rehvil sinna trükitud läbimõõt tollides või ETRTO. Tabeli paremast tulpast leiad vastava rehvimõõdu millimeetrites.

ETRTO	Rehvi läbimõõt (tollides)	Rehvimõõt (muu)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126

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



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

## Jalgratta võimsusanduri kalibreerimine

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

## Sammuanduri ühendamine kellaga

1. Bluetooth-ühilduva sammuaanduri ühendamiseks oma kellaga ava **Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja vajuta nuppu OK.
2. Kell hakkab andurit otsima.
3. Kui andur on leitud, kuvatakse seadme ID. Ühendamise alustamiseks vajuta nuppu OK.
4. Kui oled lõpetanud, kuvatakse tekst **Ühendamine valmis**.

## Sammuaanduri kalibreerimine

Sammuaanduri käsitsi kalibreerimiseks vali esmalt üks jooksualade spordiprofiilidest ja seejärel ava **sätted**. Ava jaotis **Sammuaanduri kalibreerimine** ja vali kas **Joostes kalibreerimine** või **Kalibreerimistegur**.

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



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

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

Üksikasjalikke juhiseid sammuaanduri käsitsi ja automaatse kalibreerimise kohta leiad tugilehelt [Sammuaanduri kalibreerimine kellaga Grit X/Pacer/Vantage](#).

## Ühenduse kustutamine

Anduriga ühenduse kustutamine

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

## Kõrvaklappide Sennheiser MOMENTUM Sport ühendamine



Kui kannad treeningukordade ajal oma kellaga ühendatud kõrvaklappe Sennheiser MOMENTUM Sport, ei mõõda kell südame löögisagedust randmelt.

1. Kõrvaklappide sisselülitamiseks pane need kõrva.
2. Ava kellas **Üldsätted > Ühendamine ja sünkroonimine > Anduri või muu seadme ühendamine** ja **Ühenda MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. Kuvatakse tekst „Ühendatud“.

### Ühenduse kustutamine

Anduri või mobiilseadme ühenduse kustutamine

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

# Polar Flow

## Polar Flow rakendus

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

### Treeningute andmed

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

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

### Aktiivsuse andmed

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

### Uneandmed

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

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

### Spordiprofiilid

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

Lisateavet leiate peatükist [Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas](#).

### Piltide jagamine

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

Video vaatamiseks klõpsake alloleval lingil:

[Polar Flow app | Sharing training results with a photo](#)

### Flow rakenduse kasutuselevõtmine

[Kella seadistamiseks](#) saate kasutada mobiilseadet ja Flow rakendust.

Flow rakenduse kasutuselevõtmiseks laadige see App Store'ist või Google Playst oma mobiilseadmesse. Lisateavet Polar Flow rakenduse kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Enne uue mobiilseadme (nutitelefon, tahvelarvuti) kasutuselevõtmist tuleb see kellaga siduda. Üksikasjalikumad teavet leiate peatükist [Sidumine](#).

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

Lisateavet ja juhiseid Flow rakenduse funktsioonide kohta leiate [Polar Flow rakenduse tootetoe lehel](#).

## Polar Flow' võrguteenus

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

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

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

## Päevik

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

## Aruanded

Menüüs **Aruanded** saad jälgida oma arengut.

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

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

## Programmid

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

Lisateavet Flow' võrguteenuse kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## Spordiprofiilid Polar Flow's

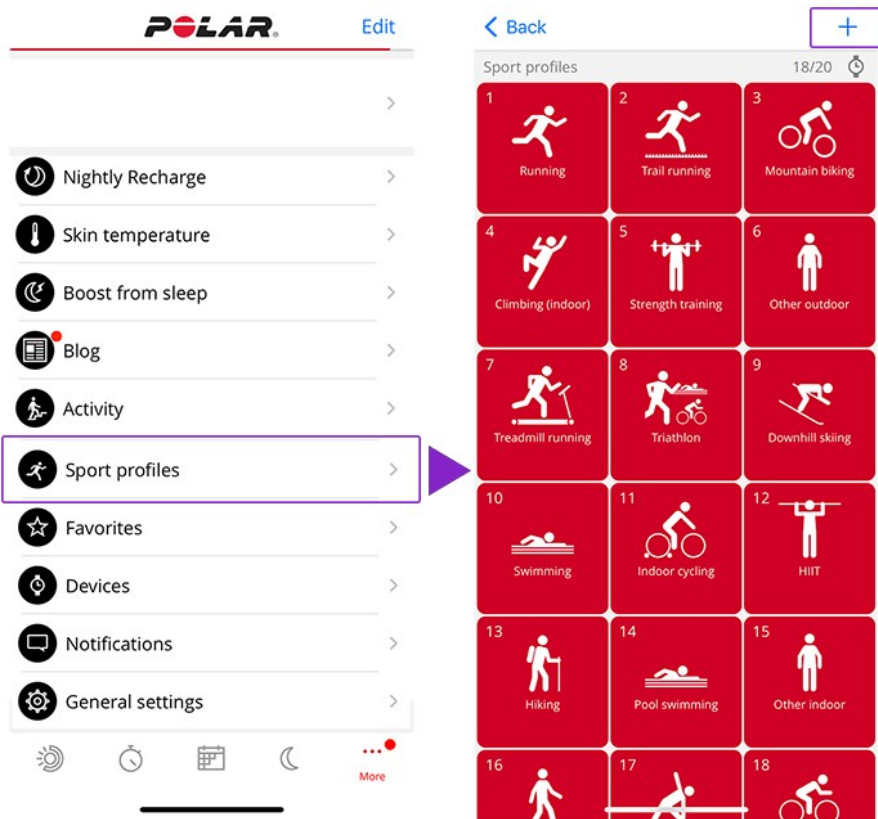
Kellas on vaikimisi kasutusel 14 spordiprofiili. Polar Flow' rakenduses või võrguteenuses saad oma spordialade loendisse lisada uusi spordiprofiile ja redigeerida nende sätteid. Korraga saab sul kellas olla kuni 20 spordiprofiili. Kui sul on Polar

Flow' rakenduses ja võrguteenus üle 20 spordiprofiili, kantakse esimesed 20 sünkronimise ajal kella üle.

## Spordiprofiili lisamine

Polar Flow' mobiilirakenduses:

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



Võrguteenus Polar Flow:

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



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



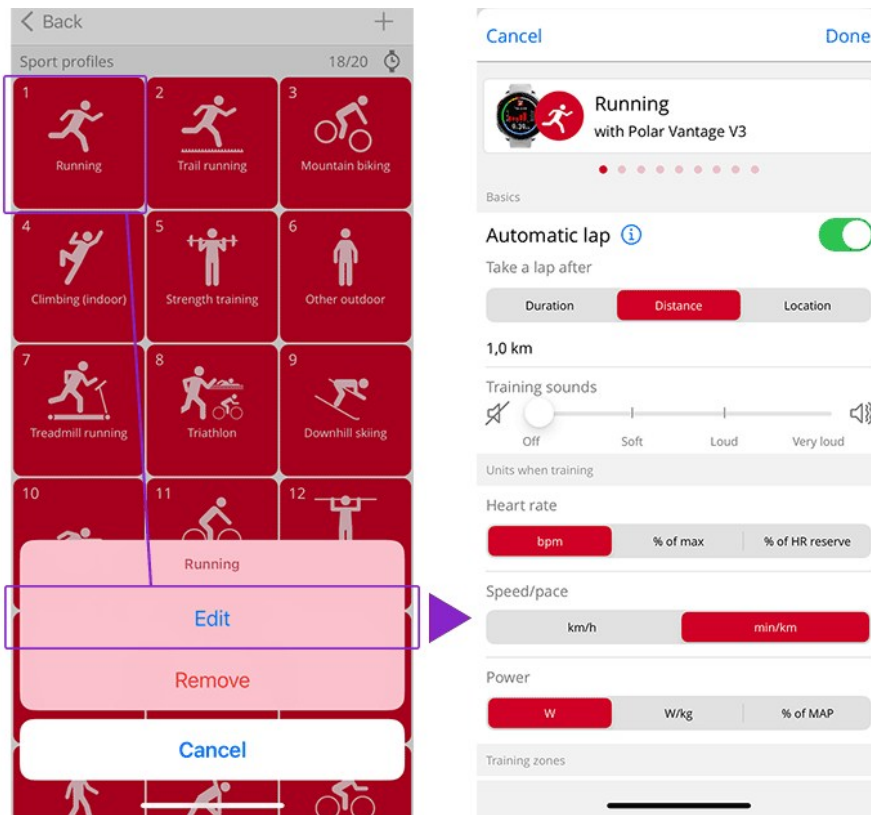
Sa ei saa uusi spordialasid ise luua. Spordialade nimekirja kontrollib Polar, kuna igal spordialal on kindlad vaikesätted ja -väärtused, mis mõjutavad näiteks kalorikulu arvestust ning treeningkoormuse ja taastumise funktsioone.

## Spordiprofiilide redigeerimine

Saad igale spordiprofiilile määrata erisätteid. Näiteks saad luua iga spordiala jaoks **kohandatud treeninguvaated** ja valida, milliseid andmeid soovid treeningu ajal vaadata. Üksikasjalikku teavet oma kella spordiprofiili sätete kohta vaata tootetoe

Polar Flow' mobiilirakenduses:

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



Polar Flow' võrguteenus:

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

## Treeningute planeerimine

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

### Treeningplaani koostamine hooajaplaanija abil

Polar Flow' võrguteenuse [hooajaplaanija](#) on suurepärase tööriist, mis võimaldab koostada kohandatud aastase treeninguprogrammi. Olenemata sinu treeningu eesmärgist, aitab Polar Flow koostada selle saavutamiseks kõikehõlmava plaani. Hooajaplaanija tööriista leiad Polar Flow' võrguteenuse menüüst **Programmid**.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

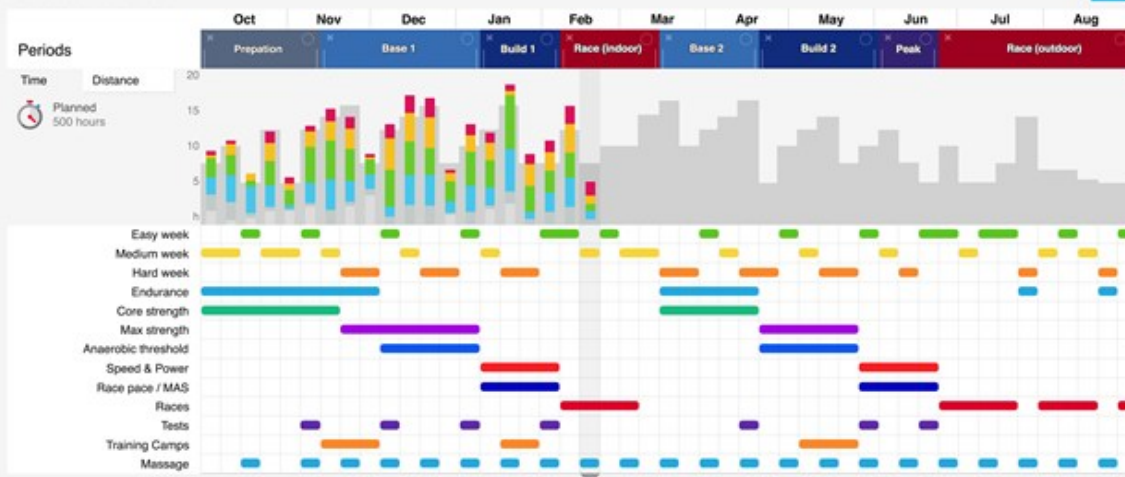
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### ★ Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



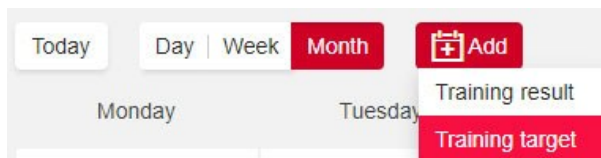
[Polar Flow for Coach](#) on tasuta kaugjuhendamisplatvorm, mis võimaldab su treeneril planeerida treeningute iga detaili, alates üksikutest treeningukordadest kuni kogu treeninghooaja kavandamiseni.

## Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' võrguteenus

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

Treeningu eesmärgi seadmine Polar Flow' võrguteenus

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



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

Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

Kestusel põhinev eesmärk

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

### Distantsil põhinev eesmärk

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

### Kaloritel põhinev eesmärk

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

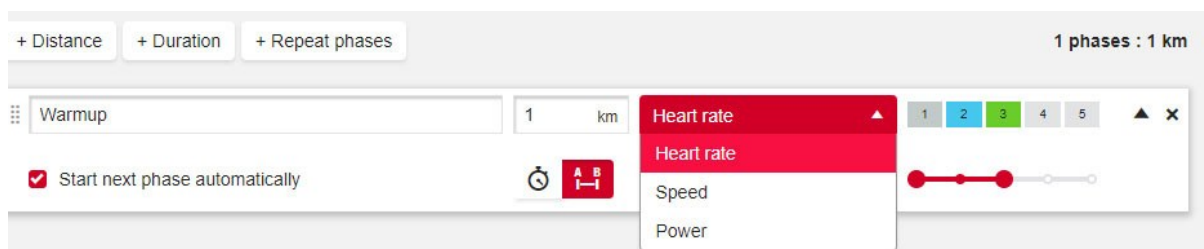
### Võistlustempol põhinev eesmärk

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

Võta arvesse, et võistlustempot saab sünkroonida ainult kelladega Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, Street X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 ja Vantage V3.

### Etappidel põhinev eesmärk

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





Võimsuspõhiseid etapiviisilisi treeningu eesmärke toetab praegu ainult Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Street X, Vantage M3 ja Vantage V2.

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



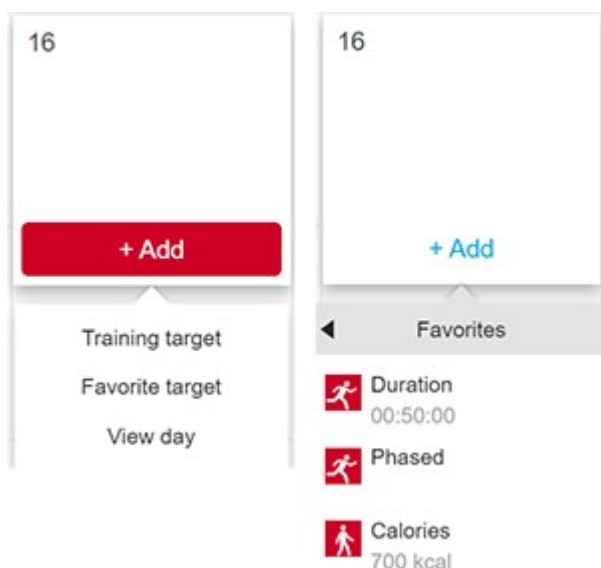
6. Eesmärgi lisamiseks oma lemmikute nimekirja klõpsa ikooni Lisa lemmikutesse ☆.
7. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsa nuppu **Lisapäevikusse**.

## Lemmikeesmärgil põhineva eesmärgi seadmine

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

Olemasoleva lemmiku kasutamiseks treeningu eesmärgi mallina toimi järgmiselt:

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



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



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

## Eesmärkide sünkroonimine kellaga

Ära unusta sünkroonida treeningu eesmärged Polar Flow' rakenduses oma kellaga. Kui sa neid ei sünkrooni, kuvatakse need ainult võrguteenuse Flow päevikus, Flow' rakenduse kalendris ja lemmikute loendis.




Võta arvesse, et treeningu eesmärged ei saa kellas sünkroonida sinu arvutis oleva tarkvara Polar FlowSync abil.

Teavet treeningu eesmärgiga treeningukorra alustamise kohta leiad jaotisest [Treeningukorra alustamine](#).


## Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow' rakenduses

Treeningu eesmärkide loomine Polar Flow' rakenduses



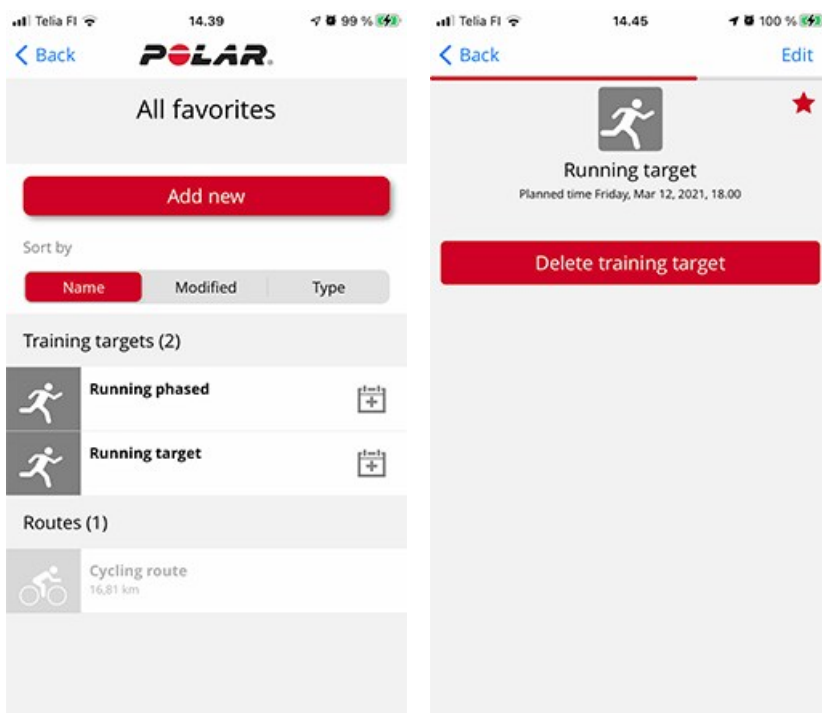
1. Vali **Treening** ja klõpsa lehe ülaosas ikooni .
2. Seejärel vali järgmistest treeningu eesmärgi tüüp.

### Lemmikeesmärk

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

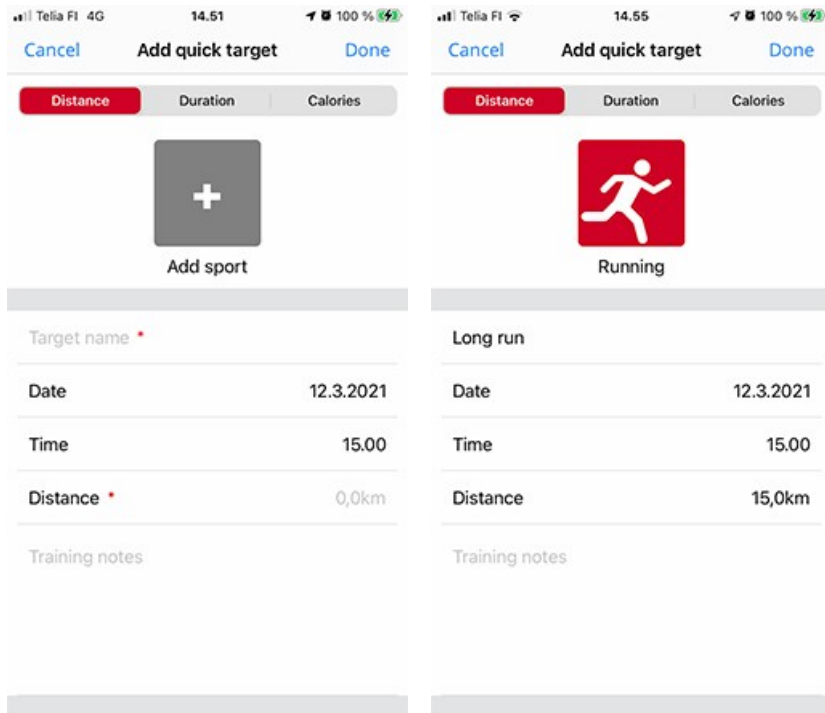


Komooti teekond on saadaval ainult mudelites Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Street X, Vantage M3, Vantage V2 ja Vantage V3. Strava Live Segment on saadaval mudelites Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, Street X, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 ja Vantage V3.




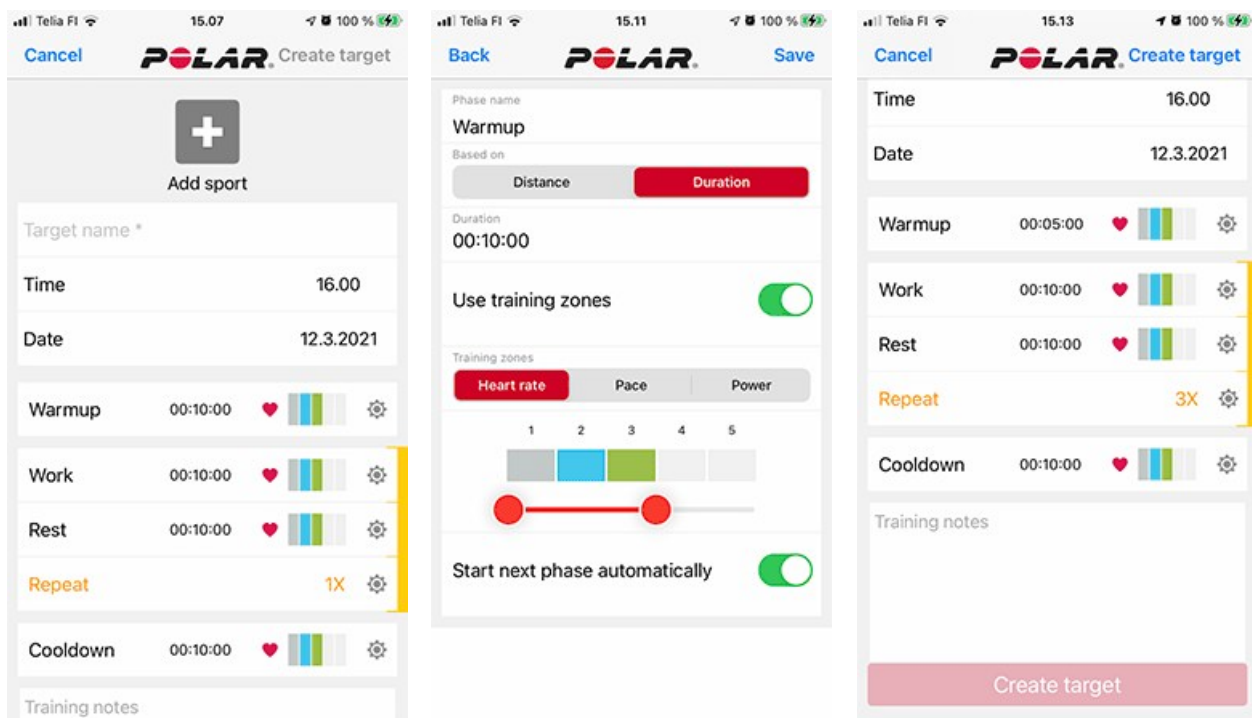
## Kiire eesmärk

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



## Etappidel põhinev eesmärk

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



Treeningu eesmärkide edastamiseks oma kella sünkrooni kell Flow' rakendusega.

## Lemmikud

Menüüs **Lemmikud** saad salvestada ja hallata oma Flow' võrguteenus ja Flow' mobiilirakenduses olevaid lemmikeesmärke. Lemmikuid saad treeningu ajal kasutada seatud eesmärkidenä. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningute planeerimine Flow' võrguteenus](#).

Lisaks saad vaadata lemmikute maksimaalset arvu oma kellas. Lemmikute arv Flow' võrguteenus on piiramatut. Kui sul on Flow' võrguteenus üle 100 lemmiku, kantakse esimesed 100 sünkroonimise ajal kella üle. Saad lemmikute järjekorda muuta, lohistades neid teise kohta. Vali lemmik, mida soovid teisaldada, ning lohista see soovitud kohta nimekirjas.

## Treeningueesmärgi lisamine lemmikutesse

1. [Sea treeningueesmärk](#).
2. Klõpsa lehe paremas alanurgas olevat lemmikute ikooni ☆.
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.


või

1. Vali menüüst **Päevik** olemasolev eesmärk.
2. Klõpsa lehe paremas alanurgas olevat lemmikute ikooni ☆.
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.

## Lemmiku muutmine

1. Klõpsa oma nime kõrval paremas ülanurgas olevat lemmikute ikooni ☆. Kuvatakse kõik sinu lemmikeesmärgid.
2. Vali välja lemmik, mida soovid muuta, ja klõpsa käsku **Muuda**.
3. Saad muuta spordiala, eesmärgi nime treeninguga seotud eesmärgi üksikasju ja lisada märkusi. Lisateavet leiad jaotisest [Treeningute planeerimine](#). Pärast vajalike muudatuste tegemist klõpsa käsku **Värskenda muudatused**.

## Lemmiku eemaldamine

1. Klõpsa oma nime kõrval paremas ülanurgas olevat lemmikute ikooni . Kuvatakse kõik sinu lemmikeesmärgid.
2. Treeningueesmärgi eemaldamiseks lemmikute nimekirjast klõpsa paremas ülanurgas olevat kustutamiskooni.

## Sünkroonimine

Bluetooth-ühenduse abil saad andmed kanda kellast juhtmevabalt üle Polar Flow' rakendusse. Teine võimalus on sünkroonida kell Polar Flow' võrguteenusega, kasutades USB-liidest ja tarkvara FlowSync. Andmete sünkroonimiseks kella ja Flow' rakenduse vahel peab sul olema Polari konto. Kui soovid sünkroonida andmed kellast otse võrguteenusesse, vajad lisaks Polari kontole ka tarkvara FlowSync. Kui oled kella seadistamise lõpule viinud, oled juba loonud Polari konto. Kui seadistasid kella arvutiga, on sul tarkvara FlowSync juba arvutis olemas.

Ära unusta oma andmeid kella, võrguteenuse ja mobiilirakenduse vahel sünkroonida ning neid värskendada, kus iganes sa ka ei viibiks.

### Flow' mobiilirakendusega sünkroonimine

Enne sünkroonimist veendu, et:

- Sul on olemas Polari konto ja Flow' rakendus.
- Bluetooth on sinu mobiilseadmes sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- Oled ühendanud kella oma mobiilseadmega. Lisateavet leiad jaotisest [Ühendamine](#).

Andmete sünkroonimiseks:

1. Logi sisse Flow' rakendusse ja vajuta kellal pikalt nuppu TAGASI.
2. Ekraanil kuvatakse esmalt tekst **Ühendamine mobiiliga** ja seejärel **Ühendamine Polar Flow' rakendusega**.
3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil tekst **Sünkroonimine valmis**.



Kui sinu mobiil on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse su kella Polar Flow' rakendusega automaatselt kord tunnis. Automaatne sünkroonimine toimub ka siis, kui lõpetad treeningukorra või muudad kella sätteid. Kui kell sünkroonitakse Flow' rakendusega, sünkroonitakse ka sinu treeningu- ja aktiivsuseandmed internetiühenduse kaudu automaatselt Flow' võrguteenusega.

Lisateavet Polar Flow' rakenduse kasutamise kohta leiad veebilehelt [support.polar.com/ee/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/ee/support/Flow_app).

### Flow' võrguteenusega sünkroonimine FlowSynci kaudu



Me soovime sünkroonida Polar Flow' rakendusega, sest vähendame järk-järgult FlowSynci toetamist. FlowSync ei toeta kõiki sinu kella funktsioone, mis tähendab, et mõningaid andmeid ei sünkroonita. Need andmed on näiteks teekonnad, lemmikud ja eesmärgid, aga ka nahatemperatuuri näidud. Täieliku toe huvides soovime sünkroonida Polar Flow' rakendusega.

Andmete sünkroonimiseks Flow' võrguteenusega läheb sul vaja tarkvara FlowSync. Enne kui proovid sünkroonida, mine aadressile [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ning laadi see alla ja installi oma arvutisse.

1. Ühenda kell juhtme abil arvutiga. Veendu, et tarkvara FlowSync on käivitatud.
2. Sinu arvuti ekraanil avaneb FlowSynci aken ja algab sünkroonimine.

3. Kui oled lõpetanud, kuvatakse ekraanil „Valmis“.

Iga kord, kui ühendad kella oma arvutiga, edastab tarkvara Polar FlowSync sinu andmed Polar Flow' võrguteenusesse ja sünkroonib kõik sätted, mida oled muutnud. Kui sünkroonimine ei alga automaatselt, käivita FlowSync töölaual olevast ikoonist (Windows) või rakenduste kaustast (Mac OS X). Iga kord, kui saadaval on püsivaravärskendus, annab FlowSync sellest teada ja palub selle installida.



Kui muudad Flow' võrguteenuses sätteid samal ajal, kui kell on arvutiga ühendatud, vajuta FlowSynci sünkroonimisnuppu, et kanda sätted kella üle.

Lisateavet Flow' võrguteenuse kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/ee/support/flow](https://support.polar.com/ee/support/flow).

Lisateavet tarkvara FlowSync kasutamise kohta leiad aadressilt [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# Oluline teave

## Aku

Sinu kellal on sisemine laetav aku. Laetavatel akudel on piiratud kasutusaeg, mis oleneb mitmetest teguritest, sealhulgas aku tehnoloogiast, töötemperatuurist, laadimisharjumustest ning sellest, kuidas kella kasutatakse ja hooldatakse. Saad aku kasutusaega pikendada nii, et hoiad oma kella heas seisundis ning laed ja hoiustad seda vastavalt allolevatele juhistele.

- Hoia kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustusest ja soolasest veest (nt higi või merevee) tulenevate kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputa kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võid seda jooksva vee all loputada, ilma et see kahjustaks elektroonilisi osi.
- Enne laadimist veendu, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära.
- Ära lae kella, kui temperatuur on alla 0 °C / +32 °F või üle +40 °C / +104 °F.
- Ära lae kella tuleohtlike materjalide läheduses või tuleohtlikel pindadel.
- Ära lae kella, kui see on märg.
- Ära jäta kella külma (alla -10 °C / 14 °F) ega kuumu (üle 50 °C / 120 °F) kätte ning kaitse seda otsese päikesevalguse eest.
- Ära lase akul enne laadimist täielikult tühjeneda ja ära lae akut iga kord täielikult täis. Aku laetuse hoidmine vahemikus 10-90% koormab akut vähem, aitab akul säilitada optimaalset toimivust ja pikendab selle kasutusaega.
- Ära jäta akut pikaks ajaks täiesti tühjaks ning ära hoia seda kogu aeg täielikult laetuna.
- Hoia kella osaliselt laetuna jahedas ja kuivas kohas. Kui sa oma kella mõnda aega ei kasuta, lae see enne hoiustamist ligikaudu 50 protsendini. Lisaks lülita kell valikute **Sätted > Kella tutvustus** abil välja. Hoiustamisel hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui sa ei kavatse kella mitme kuu jooksul kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida.

Laetavad akud halvenevad aja jooksul järk-järgult ning nende mahtuvus väheneb. Telefonides ja spordikellades, sealhulgas Polari kellades kasutatavate laetavate liitiumioonakude keskmine kasutusaeg on ligikaudu 2-3 aastat. Selles etapis on akul säilinud ligikaudu 80% algsest mahtuvusest ning see protsent jätkab aja ja kasutuse käigus vähenemist. Aku tegelik kasutusaeg varieerub, olenevalt kasutusest ja töötingimusest.

Kui toote tööiga lõpeb, julgustab Polar sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele; selleks järgi kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning pane elektroonilised seadmed võimalusel eraldi konteinerisse. Ära viska seda toodet sorteerimata olmejäätmete hulka.

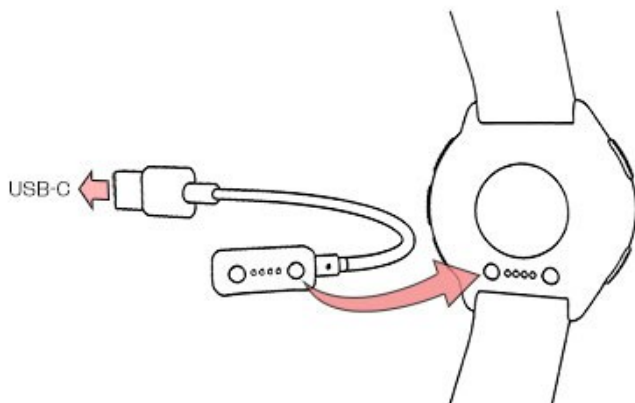
## Aku laadimine

Aku laadimiseks ühenda komplektis sisalduv USB-kaabel arvuti USB-liidesesse.

Akut on võimalik laadida seinakontakti kaudu. Kui soovite akut laadida seinakontakti kaudu, kasutage USB-toiteadapterit (ei sisaldu komplektis). Kui kasutate USB-toiteadapterit, siis veenduge, et adapter kannab märgistust „output 5 Vdc“ ja selle voolutugevus on vähemalt 500 mA. Kasutage ainult sellist USB-toiteadapterit, mille ohutus on kindlaks tehtud (kannab märgist „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ või „CE“). Kiirilaadijaid võib kasutada ka seni, kuni need vastavad nendele spetsifikatsioonidele.



1. Kella laadimiseks ühenda see kaasasoleva kaabli abil võrgutoitel USB-liidese või USB-laadijaga. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale.



2. Ekraanile ilmub tekst **Laadimine**.



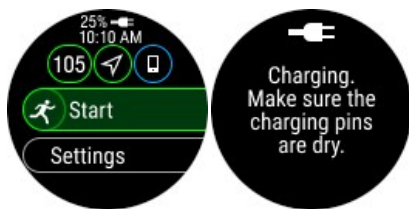
Palun võta arvesse, et kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmuniseni kuluda mõni minut.

3. Kui akuikoon on täitunud, on kell täielikult laetud.

## Aku laadimine treeningu ajal

Kella saab laadida treeningu ajal, kuid enne laadimist tuleb veenduda, et nii kella kui ka laadimiskaabli laadimiskontaktid on puhtad ja kuivad. Mustus, higi ja niiskus võivad kellale ja laadimiskaablile põhjustada oksüdeerumist või muid võimalikke kahjustusi.

Kui laed kella treeningu ajal, kuvatakse treeningu valikurežiimil ja pausirežiimil laadimisikoon .



## Aku tööiga

- Treeningu täisrežiim: kuni 43 tundi pidevat treenimist optilise südame löögisageduse mõõtmisega ja GPSi salvestussagedusega iga 1 sekundi järel.
- Treeningu säästurežiim: kuni 170 tundi pidevat treenimist GPSi salvestussagedusega iga 2 sekundi järel, optiline südame löögisageduse mõõtmine välja lülitatud.

- Nutikellarežiim: kuni 10 päeva kellarežiimil koos pideva südame löögisageduse jälgimisega ja aktiveeritud mobiiltelefoniteatistega, treeningukordade jälgimiseta.

Aku tööiga sõltub paljudest teguritest, nagu näiteks ümbritseva keskkonna temperatuurist, milles sa oma kella kasutad, kasutatavatest funktsioonidest, sellest, kui sageli on taustvalgus sisse lülitatud, ning aku kulumisest. Sage sünkroonimine Flow' rakendusega vähendab samuti aku tööiga. Aku tööiga vähendavad oluliselt ka külmakraadid. Kella kandmine üleriie all aitab hoida seda soojana ja pikendada selle tööaega.

Lisateavet leiad tootetoe dokumendist [Kui pikk on Polar Street X aku tööiga?](#)

## Aku olek ja teavitused

### Aku olek



Aku olekut saad vaadata [kiirsätete](#) menüüst või akuvidinast, mille saad kellakuvale lisada [kellakuva sätetes](#).



Kui aku laetusetase on madal (10% või vähem), kuvatakse aku oleku ikoon ekraanil, kui keerad kella vaatamiseks rannet või naased menüüst kellaaja vaatesse. Kui kellakuvale on akuvidin, siis seda ikooni ei kuvata.

### Aku teavitused

- Kui aku hakkab tühjaks saama, kuvatakse kellaaja vaates tekst **Aku tühjeneb. Lae**. Soovitatav on kell laadima panna.
- Kui aku on treeningukorra salvestamiseks liiga tühi, kuvatakse ekraanil tekst **Enne treenimist lae**.

Tühjeneva aku teavitused treeningu ajal:

- Kui aku hakkab tühjaks saama, kuvatakse ekraanil tekst **Aku tühjeneb**. Teavitust korratakse, kui aku on südame löögisageduse mõõtmiseks ja GPSi andmete salvestamiseks liiga tühi, ning südame löögisageduse mõõtmine ja GPS lülituvad välja.
- Kui aku tase langeb kriitiliselt madalale, ilmub ekraanile tekst **Salvestamine lõpetati**. Kell lõpetab treeningu ja salvestab selle andmed.

Kui ekraan on tühi, on aku tühjaks saanud ja kell on sisenenud unerežiimi. Pane kell laadima. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseks kuluda veidi aega.

## Kella hooldamine

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka Polar Vantage M2-e hoida puhtana ja käsitseda ettevaatlikult. Alltoodud juhised aitavad teil täita garantiikohustusi, hoida seadet parimas seisukorras ning vältida probleeme laadimise ja sünkroonimisega.

### Kella puhastamine

Pärast iga treeningut peske kella õrna seebilahusega jooksva vee all. Kuivatamiseks kasutage pehmet rätikut.

**Hoidke kella ja kaabli laadimiskontakte puhtana, et tagada tõrgeteta laadimine ja sünkroonimine.**

Enne laadimist veenduge, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühkige need õrnalt ära. **Ärge laadige kella, kui see on märg või higine.**

Hoidke kella laadimiskontakte puhtana, et kaitsta kella oksüdeerumise ning mustuse ja soolase vee (nt higi või merevee) tekitatud kahjustuste eest. Laadimiskontaktide puhtana hoidmiseks loputage kella pärast iga treeningut leige kraanivee all. Kell on veekindel, mis tähendab, et võite seda jooksva vee all loputada ilma elektroonilisi osi kahjustamata.

## **Optilise südame löögisageduse anduri hooldamine**

Hoolitsege selle eest, et optilise anduri pinnale ei tekiks kriimustusi. Kriimustused ja mustus mõjutavad randmelt mõõdetavat südame löögisagedust.

Vältige parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendi ja putukatõrjevahendi kasutamist nahal, kus kella kannate. Kui kell puutub kokku nende või muude kemikaalidega, peske seda õrna seebilahusega ja loputage jooksva vee all.

## **Hoiustamine**

Hoia seadet jahedas ja kuivas kohas. Ära hoia seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kile- või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Kaitse treeninguseadet pikaajalise otsese päikesevalguse eest, näiteks ära jäta seda autosse ega jalgrattakinnitusele. Kui sa oma kella mõnda aega ei kasuta, hoiusta seda osaliselt laetuna. Hoiustamisel hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui sa ei kavatse kella mitme kuu jooksul kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida. See pikendab aku tööiga.

**Ärge jätke seadet külma (alla -10 °C/14 °F) ega kuuma (üle 50 °C/120 °F) kätte ning kaitske seda otsese päikesevalguse eest.**

## **Teenindus**

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul on soovitatav lasta hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute läbiviidud hooldustööde tõttu. Täiendavat teavet leiate peatükist „Polari piiratud rahvusvaheline garantii“.

Kontaktandmed ja kõikide Polari teeninduskeskuste aadressid leiate aadressilt [support.polar.com](https://support.polar.com) ja riigipõhistelt veebilehtedelt.

## **Ettevaatusabinõud**

Polari tooted (treeninguseadmed, aktiivsusmonitorid ja lisavarustus) näitavad ära füsioloogilise pingutuse ja taastumise taseme treeningu ajal ja pärast treeningut. Polari treeninguseadmed ja aktiivsusmonitorid mõõdavad südame löögisagedust ja/või jälgivad teie aktiivsust. Sisseehitatud GPS-iga Polari treeninguseadmed näitavad kiirust, distantsi ja asukohta. Ühilduvate liseseadmete täieliku nimekirja leiate aadressilt [www.polar.com/ee/all-accessories](https://www.polar.com/ee/all-accessories). Õhurõhuanduriga Polari treeninguseadmed mõõdavad kõrgust ja teisi näitajaid. Muud kasutamist pole ette nähtud. See Polari treeninguseade ei ole ette nähtud meditsiiniliseks otstarbeks ja seda ei tohi kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust.

## **Häired treeningu ajal**

### **Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus**

Elektriliste seadmete läheduses võivad tekkida häired. Häireid treeningu ajal võivad põhjustada ka WLAN tugijaamad. Ekslike näitude vältimiseks tuleb eemalduda võimalikest häireallikatest.

Treeningvarustus, millel on elektroonilised või elektrilised komponendid, sealhulgas LED-ekraan, mootorid ja elektrilised pidurid, võivad tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage südame löögisageduse andur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningseadet seni, kuni leiata koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näituseid ega vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees; ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange südame löögisageduse andur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningseadet häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui seade ei hakka sellest hoolimata tööle, on südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

## Tervis ja treenimine

Treenimisega võivad kaasneda riskid. Enne regulaarsete treeningute alustamist soovitame teil vastata järgmistele teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on „jah“, pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas te olete viimase viie aasta jooksul olnud füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- Kas teil on esinenud probleeme hingamisega?
- Kas teil esineb mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te olete taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Treeningu ajal on oluline pöörata tähelepanu keha reaktsioonidele. **Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening lõpetada või jätkata madalama intensiivsusega.**

**Tähelepanu!** Polari tooteid võib kasutada, kui teil on südamestimulaator või muu implanteeritud elektrooniline seade. Teoorias ei tohiks Polari tooted südamestimulaatori tööd häirida. Puudub teave selle kohta, et keegi oleks kunagi selliseid häireid kogunud. Sellegipoolest ei saa me garanteerida, et meie tooted sobivad kõigi südamestimulaatoritega või muude implanteeritud seadmetega, kuna seadmed on erinevad. Kui teil on mingeid kahtlusi või kui te kogete Polari tooteid kasutades ebataavalisi aistinguid, võtke ohutuse tagamiseks ühendust oma arsti või implanteeritud elektroonilise seadme tootjaga.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri peatükis "[Tehnilised andmed](#)". Kui teil esineb nahareaktsioon, lõpetage toote kasutamine ja võtke ühendust oma arstiga. Teavitage esinenud nahareaktsioonist ka Polari klienditeenindust. Nahareaktsioonide vältimiseks kandke südame löögisageduse andurit särki peal, kuid tõrgeteta töö tagamiseks niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.



Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib südame löögisageduse anduri või randmerihma värv hakata kuluma ja määrada heledaid riideid. Samuti võib selle tulemusel hakata tumedam värv riietelt kuluma ja määrada heledaid treeninguseadmeid. Et heledat värvi treeninguseadmed oleksid aastaid head seisukorras, ärge kandke treeningu ajal riideid, mis võivad värvi anda. Kui kasutate nahal parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendit või putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku seadme ega südame löögisageduse anduriga. Kui treenite külma ilmaga (-20 °C kuni -10 °C/-4 °F kuni 14 °F), soovitame kanda treeninguseadet jaki käise all, otse naha vastas.

## Hoiatus: hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas

Polari südame löögisageduse andurid (näiteks H10 ja H9) sisaldavad nööpelementi. Nööpelemendi allaneelamine võib põhjustada tõsiseid sisemisi põletusi vaid kahe tunniga ja tingida surma. **Hoidke uusi ja kasutatud patareisid lastele kättesaamatus kohas.** Kui patareipesa ei sulgu korralikult, lõpetage toote kasutamine ja hoidke seda lastele kättesaamatus kohas. **Kui kahtlustate, et keegi neelas patarei alla või see sattus mõnda kehaosasse, võtke kohe ühendust arstiga.**

## Kuidas Polari tooteid turvaliselt kasutada

Polar pakub oma klientidele [vähemalt viieaastast tootetuge](#) alates toote müümisest. Tootetoe teenus hõlmab Polari seadmete vajalikke püsivara värskendusi ja vajadusel kriitiliste turvaaukude parandusi. Polar jälgib versioone pidevalt teadaolevate turvaaukude suhtes. Värskenda oma Polari toodet regulaarselt ja niipea, kui Polar Flow' mobiilirakendus või arvutitarkvara Polar FlowSync teavitab sind uue püsivaraversiooni olemasolust.

Treeningute andmed ja muud Polari seadmesse salvestatud andmed sisaldavad tundlikku teavet, sealhulgas sinu nime, kehalisi näitajaid, üldise tervisliku seisundi kirjeldust ja asukohta. Kui treenid väljas, saab asukohaandmeid kasutada sinu asukoha ja tavapäraste teekondade teadasaamiseks. Kui sa seadet parasjagu ei kasuta, ole eriti ettevaatlik ja leia sellele turvaline koht.

Kui kasutad mobiiltelefoniteatiste funktsiooni, siis pea meeles, et teatud rakenduste teavitused kuvatakse randmel kantava seadme ekraanil. Samuti saab seadme menüüst vaadata viimaseid sulle saadetud sõnumeid. Privaatsõnumite konfidentsiaalsuse tagamiseks väldi mobiiltelefoniteatiste funktsiooni kasutamist.

Kaitse oma andmeid, määrates kellale kuuekohalise PIN-i. Kui PIN on lubatud, lukustub kell randmelt eemaldamisel automaatselt, ja avamiseks on vaja PIN-i. See aitab tagada, et isegi kui su kell on kadunud või varastatud, ei pääse volitamata kasutajad sinu isikuandmetele juurde. Lisaks kaitseb PIN USB-ühendust arvutiga, võimaldades sul oma kella mis tahes arvutis turvaliselt laadida, kontrollides samal ajal seadmetevahelist andmeedastust. PIN-i saad määrata seadistamise ajal või hiljem, valides **Sätted > Andmed ja turve > PIN-i seadistamine**. Lisateavet leiad jaotisest [Kella PIN-i seadistamine ja kasutamine](#).

Enne seadme müümist või kolmanda isiku kätte andmist tuleb taastada tehasesätted ja eemaldada seade oma Polar Flow' kontolt. Tehasesätete taastamise juhiseid vt jaotisest [Taaskäivitamine ja lähtestamine](#). Tehasesätete taastamine tühistab seadme mälu ja seadet ei saa enam seostada sinu andmetega. Seadme eemaldamiseks oma Polar Flow' kontolt logi sisse Polar Flow' võrguteenusesse, vali toode ja klõpsa nuppu „Eemalda“ toote kõrval, mille soovid eemaldada.

Treeningute andmed salvestatakse Polar Flow' rakenduse abil ka sinu mobiilseadmesse. Lisaturvalisuse tagamiseks saab mobiilseadmes rakendada mitmesuguseid turvalisuse tugevdamise suvandeid, sealhulgas tugevat autentimist ja seadme krüptimist. Juhised suvandite lubamise kohta leiad oma mobiilseadme kasutusjuhendist.

Polar Flow' võrguteenuse kasutajaks registreerumisel soovitame kasutada vähemalt 12 tähemärgi pikkust parooli. Kui kasutad Polar Flow' võrguteenust avalikus arvutis, ära unusta tühistada vahemälu ja sirvimisajalugu, et takistada teiste

juurdepääsu sinu kontole. Kui tegemist pole sinu isikliku arvutiga, ära luba arvuti veebisirvijal talletada ega meelde jätta Polar Flow' võrguteenuse parooli.

Palun vaata ka [Polari privaatsusteatis](#) ja [privaatsuse KKK-d](#).

Kõigist turvalisusega seotud probleemidest saad teatada meiliaadressile security(a)polar.com. Saad võtta ühendust ka [Polari klienditeenindusega](#).

## Tehnilised andmed

### Polar Street X

Mudel: 6J

#### Aku tüüp:

385 mAh laetav liitiumpolümeeraku

Akut saab vahetada [Polari keskteeninduses](#).

#### Aku tööiga:

Treeningu täisrežiim: kuni 43 tundi pidevat treenimist optilise südame löögisageduse mõõtmisega ja GPSi salvestussagedusega iga 1 sekundi järel.

Treeningu säästurežiim: kuni 170 tundi pidevat treenimist GPSi salvestussagedusega iga 2 sekundi järel, optiline südame löögisageduse mõõtmine välja lülitatud.

Nutikellarežiim: kuni 10 päeva kellarežiimil koos pideva südame löögisageduse jälgimisega ja aktiveeritud mobiiltelefoniteatistega, treeningukordade jälgimiseta.



Kella [alati sisselülitatud ekraani](#) puhul tühjeneb aku kiiremini.

Lisateavet leiad tugidokumendist [Kui pikk on minu Street X-i aku tööiga?](#)

#### Töötemperatuur:

-20 °C kuni +50 °C / -4 °F kuni 122 °F

#### Kella materjalid:

Seade: Corning Gorilla Glass 3 (AF + DLC-kate), PA11+8GF, alumiinium, roostevaba teras, PMMA

Randmerihm: silikoon, alumiiniumpannal, roostevabast terasest kinnitustihvtid

#### Lisa-randmerihmade materjalid:

Vt jaotisest [Polari tarvikud](#).

#### USB-kaabli materjalid:

PA, N52 NdFeB (tsingitud), Brass 6801 (kullatud), TPE, Velcro, PBT, valgevask

#### GPSi täpsus:

Distsants ±2%

Teekonna keskmine täpsus: 5 m

Need väärtused on saadud avamaa tingimustes, kus kortermajad ega puud ei takista satelliidi tööd. Samad väärtused võidakse saavutada ka linnas ja metsas, kuid need võivad vahel varieeruda.

#### GPSi salvestussagedus

1 sekund ([energiasäästu sätetes](#) saad valida ka 1 minuti või 2 minutit)

#### Kõrguse resolutsioon:

1 m

#### Tõusu/laskumise resolutsioon:

5 m

#### Maksimaalne kõrgus:

9000 m / 29525 ft

#### Südame löögisageduse mõõtevahemik:

15–240 l/min

#### Kiiruse näitude vahemik:

0–399 km/h või 0–247,9 mph

#### Veekindlus:

50 m (sobib ujumiseks)

#### Ekraan

AMOLED 1,28", 416x416

#### Andurid:

Precision Prime™

Nahatemperatuur: GEN 1

OHR: GEN 3.5

Baromeeter

Magnetomeeterkompass

Kiirendusmõõtur

Ümbritseva valguse andur

#### Ühenduvus:

Kell ühendatakse su mobiiliga ja ühilduvate Bluetooth®-anduritega Bluetooth-tehnoloogia abil.

Raadioseadmestikul on sagedusriba(d) 2,402–2,480 GHz ISM ja maksimumvõimsus 5 mW.

Optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia Polar Precision Prime tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis tagab nahakontakti kaudu mõõtmise abil täpsed mõõtmistulemused.

## Polar FlowSynci tarkvara

FlowSynci tarkvara kasutamiseks on vaja Microsoft Windowsi või Maci operatsioonisüsteemi, Interneti-ühendust ja vaba USB-liidest.

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta leiate aadressilt [support.polar.com](http://support.polar.com).

## Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta leiate aadressilt [support.polar.com](http://support.polar.com).

## Polari toodete veekindlus

Enamikku Polari tooteid võib ujumise ajal kanda. Tegemist pole siiski sukeldumisvahenditega. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage seadme nuppe vee all.

**Randmelt südame löögisagedust mõõtvad Polari seadmed** sobivad ujumiseks ja vannis või duši all käimiseks. Nad koguvad teie aktiivsuseandmeid randmeliigutuste alusel ka ujudes. Leidsime aga oma testides, et randmelt mõõdetav südame löögisageduse funktsioon ei toimi vees kõige paremini, mistõttu ei soovita me mõõta südame löögisagedust ujudes randmelt.

Kellatööstuses tähistatakse veekindlust üldiselt meetrites, mis viitab staatilisele veerõhule konkreetsel sügavusel. Polar kasutab oma toodete puhul sama süsteemi. Polari toodete veekindlust testitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile **ISO 22810** või **IEC60529**. Polar kontrollib eelnevalt kõikide veekindluse tähisega seadmete vastupidavust veerõhule.

Polari tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt. Võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et need määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Veealuse tegevuse puhul on liikumisest tingitud dünaamiline rõhk suurem kui staatiline rõhk. See tähendab, et kui liigutate toodet vee all, avaldub sellele suurem rõhk kui olukorras, kus toode oleks paigal.

Märgistus toote tagaküljel	Veepritsmed, higi, vihmapiisad jne	Vannis või duši all käimine ja ujumine	Snorgeldamine (õhuvarudeta)	Sukeldumine (õhuvarudega)	Veekindluse iseloomustus
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Mitte pesta survepesuriga. Kaitse veepritsmete, vihmapiiskade jne vastu. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.

meters Sobib ujumiseks					
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Sobib sagedaseks vees kasutamiseks, kuid mitte sukeldumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.

## Regulatiivne teave



See toode vastab direktiividele 2014/53/EL, 2011/65/EL ja 2015/863/EL. Iga toote asjakohane vastavusdeklaratsioon ja muu regulatiivne teave on saadaval aadressil [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud, tähendab seda, et Polari tooted on elektroonikaseadmed, mida reguleeritakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiviga 2012/19/EL, mis käsitleb elektri- ja elektroonikaseadmetest tekkinud jäätmeid, ning et toodetes kasutatavad patareid/akud vastavad Euroopa Parlamendi ja nõukogu 12. juuli 2023. aasta määrusele (EL) 2023/1542, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodetes olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldi kõrvaldada. Polar julgustab sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonikaseadmed ning patareid ja akud vastavatesse eraldi konteineritesse.

Street X regulatiivse teabe vaatamiseks vali **Sätted > Kella tutvustus**.

## Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Polari toodetele kehtib Polar Electro Oy piiratud rahvusvaheline garantii. USA-s või Kanadas müüdüd toodetele annab garantii Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib Polari toote algsele tarbijale/ostjale, et tootel ei esine materjalidefekte ega valmistusvigu kahe (2) aasta jooksul alates ostukuupäevast. Silikoonist või plastist valmistatud randmerihmade suhtes kehtib garantiiperiood ühe (1) aasta jooksul alates ostukuupäevast.
- Garantii ei kata aku ega muud normaalset kulumist ega väärkasutusest, kuritarvitamisest, õnnetustest, ettevaatusabinõude eiramisest, sobimatust hooldamisest või ärilisest kasutusest tingitud kahjustusi ega mõranenud, purunenud või kriibitud ümbriseid/ekraane, tekstiilist käerihmu ega tekstiilist või nahast randmerihmu, elastikpaelu (nt südame löögisageduse anduri rindkerevöö) ega Polari rõivaid.
- Garantii ei kata kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Garantii ei laiene kasutatud toodetele.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.
- Polar Electro Oy/Inc.-i garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega ostu-müügi lepingust tulenevaid tarbija õigusi müüja suhtes.
- Ostutšekk on teie ostu tõenduseks!
- Ükskõik millise toote garantii kehtib vaid riikides, kus selle tõi algsest turule Polar Electro Oy/Inc.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Soome [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2015 nõuetele on sertifitseeritud.

© 2026 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Soome. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud.

Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod on Polar Electro Oy kaubamärgid. Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ®, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid. Windows on Microsoft Corporationi registreeritud kaubamärk ja Mac OS on Apple Inc.-i registreeritud kaubamärk. Bluetooth®-i sõnamärk ja logod on Bluetooth SIG Inc.-i registreeritud kaubamärgid ning Polar Electro Oy kasutab neid litsentsi alusel.

## Vastutuse välistamine

- Käesolevas kasutusjuhendis sisalduv teave on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete osas.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelaluslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud

1.0 ET 03/2026