

POLAR®

Polar Street X



NAVODILA ZA UPORABO

Vsebina

Vsebina	2
Navodila za uporabo izdelka Polar Street X	10
Uvod	10
Izkoristite vse prednosti ure Polar Street X	11
Aplikacija Polar Flow	11
Spletna storitev Polar Flow	12
Za začetek	13
Nastavljanje ure	13
Polnjenje	13
Izbira jezika	13
Nastavitev kode PIN v uri	13
Izbira načina nastavitve	13
Možnost A: Nastavitev z mobilnim telefonom in aplikacijo Polar Flow	14
Možnost B: Nastavitev z računalnikom	14
Možnost C: Nastavite z uro	14
Funkcije gumba in zaslon na dotik	15
Funkcije gumba	15
Prikaz časa in meni	15
Način pred treningom	15
Med treningom	16
Barvni zaslon na dotik	16
Poteze	16
Vklop osvetlitve zaslona	16
Prikaz obvestil	16
Beleženje kroga med vadbo	16
Prikaz ure, vpogledi in meni	16
Prikaz ure	16
Vpogledi	17
Meni	17
Nastavitve osvetlitve zaslona in zaslona	21
Vklop osvetlitve zaslona	21
Svetlost osvetlitve zaslona	21
Vedno vklopljen zaslon	21
Med treningom	22
Zakaj se čas v dnevu premika na zaslonu, ko je zaslon vedno vklopljen?	22
Seznanjanje telefona z uro	22
Preden izvedete seznanjanje s telefonom:	22
Seznanjanje s telefonom:	22
Brisanje seznanjene naprave	23
Posodobitev vdelane programske opreme	23
S telefonom ali tabličnim računalnikom	23
Z računalnikom	23
Nastavitve	25
Splošne nastavitve	25
Seznani in sinhroniziraj	25
Nastavitve kolesa	25

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	25
Spremljanje regeneracije	25
Letalski način	26
Svetlost zaslona	26
Vedno vklopljen zaslon	26
Obvestila	26
Ne moti	26
Upravljanje glasbe	27
Enote	27
Jezik	27
Tresenje	27
Uro nosim na	27
Vpogledi	27
Nastavitve prikaza ure	34
Postavitev	34
Kazalci in ozadje	35
Barvna tema	35
Pripomočki	35
Ura in datum	37
Ura	37
Datum	37
Oblika zapisa datuma	37
Prvi dan v tednu	38
Fizične nastavitve	38
Teža	38
Višina	38
Datum rojstva	38
Spol	38
Športno ozadje	38
Cilj aktivnosti	39
Želeni čas spanja	39
Maksimalni srčni utrip	39
Srčni utrip v mirovanju	40
VO2max	40
Uro nosim na	40
Podatki in varnost	40
Nastavitev kode PIN	40
Spreminjanje/izklop kode PIN	40
O vaši uri	40
Hitre nastavitve	41
Budilke	41
Svetilka	43
Prikazne ikone	43
Vnovični zagon in ponastavitev	44
Vnovični zagon ure	44
Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve	44
Tovarniška ponastavitev s FlowSync	44
Tovarniška ponastavitev z uro	44
Nastavitev in uporaba KODE PIN v uri	44
Nastavitev kode PIN v uri	45

Do česa je mogoče dostopati, ko je ura zaklenjena?	45
Kaj se zgodi, če vnesem napačno kodo PIN ali jo pozabim?	45
Trening	46
Merjenje srčnega utripa na zapestju	46
Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju ali sledenjem spanja	46
Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju ali sledite spanju/izvajanju funkcije Nightly Recharge	47
Začnite z vadbo	47
Začetek načrtovane vadbe	50
Začetek vadbe z več športi	50
Nastavitve treninga	51
Med treningom	53
Brskajte po vpogledih v trening	53
Nastavite vedno vklopljen zaslon	55
Nastavitev časovnikov	55
Intervalna ura	56
Odštevalnik	56
Zaklepanje območja srčnega utripa, hitrosti ali moči	57
Zaklepanje območja srčnega utripa	57
Zaklepanje območja hitrosti/tempa	57
Zaklepanje območja moči	57
Beleženje kroga	58
Spreminjanje športa med vadbo Multišport	58
Ciljno usmerjeni trening	58
Sprememba faze med vadbo v fazah	59
Prikaz podatkov o ciljnih treninga	59
Obvestila	59
Premor/ustavitev vadbe	59
Povzetek treninga	60
Po treningu	60
Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow	63
Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow	64
Lastnosti	65
Smart Coaching	65
Training Load Pro	65
Kardio obremenitev	66
Občutena obremenitev	66
Mišična obremenitev	66
Obremenitev treninga med posamezno vadbo	66
Zahtevnost in toleranca	67
Status kardio obremenitve	67
Status kardio obremenitve v uri	67
Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi	68
Recovery Pro	70
Začnite uporabljati Recovery Pro	70
Poglejte svojo povratno informacijo o regeneraciji	71
Ortostatični test	72
Izvedba testa	73
Ortostatični test z Recovery Pro	75
Test hoje	76
Opravljanje testa	76

Rezultati testa	77
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	77
Test regeneracije nog	78
Izvedba testa	78
Rezultati testa	79
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	80
Test kolesarske zmogljivosti	80
Izvedba testa	81
Rezultati testa	82
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	83
Test tekaške zmogljivosti	83
Opravljanje testa	84
Rezultati testa	85
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	86
Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju	87
Pred testom	88
Opravljanje testa	88
Rezultati testa	88
Razredi ravni fizične pripravljenosti	89
Moški	89
Ženske	89
VO2max	89
Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™	91
Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow	93
Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow	94
Za vadbo	94
Za spanec	94
Za uravnavanje energije	94
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™	96
Vodnik Sleepwise™ za večjo pozornost podnevi	100
Temperatura kože ponoči	105
Dnevni vodnik za trening FitSpark™	106
Med treningom	108
Vodnik za počitek na podlagi vašega srčnega utripa	109
Trening s funkcijo Vodnik za počitek	109
Navodila na zaslonu	110
Vodene dihalne vaje Serene™	112
FuelWise™	113
Trening s Fuelwise	113
Pametni opomnik za ogljikove hidrate	114
Ročni opomnik za ogljikove hidrate	114
Opomnik za hidracijo	115
Moč pri teku na zapestju	115
Moč pri teku in obremenitev mišic	115
Kako se moč pri teku prikazuje v uri	116
Polarjev program teka	117
Ustvarite Polarjev program teka	117
Začnite tekaški cilj	118
Spremljajte svoj napredek	118
Running Index	118

Kratkoročna analiza	119
Dolgoročna analiza	120
Pametne kalorije	121
Koristi vadbe	121
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa	122
Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro	122
Sledenje aktivnosti 24/7	123
Cilj aktivnosti	124
Podatki o aktivnosti v vaši uri	124
Opomnik za aktivnost	124
Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow	125
Activity Guide (Vodnik po dejavnosti)	125
Activity Benefit (Prednosti aktivnosti)	125
Navigacijski sateliti	126
Datum poteka veljavnosti A-GPS	126
Sledenje nazaj in nazaj na začetek	126
Komoot	127
Povežite računa Komoot in Polar Flow	127
Sinhronizirajte poti storitve Komoot z uro	128
Pričnite vadbo s potjo Komoot	130
Navodila za pot	130
Profili poti in višinski profili	131
Skupna dolžina vzpona in spusta za načrtovane poti	131
Dodajanje poti v uro	131
Začetek vadbe z navodili za pot	131
Kompas	132
Uporaba kompasa med vadbo	133
Uporaba kompasa izven okvirov vadb	133
Vertikalna hitrost in VAM	134
Vertikalna hitrost	134
Hitrost vzpona (VAM)	134
Dodajanje vertikalne hitrosti in VAM vpogledu v trening	135
Hill Splitter™	136
Dodajanje prikaza Hill Splitter športnemu profilu	137
Trening s funkcijo Hill Splitter	137
Povzetek podatkov za Hill Splitter	138
Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow	138
Želena hitrost	140
Segmenti Strava Live	141
Povežite svoja računa Strava in Polar Flow	141
Uvozite Segmente Strava v račun Polar Flow	142
Začnite vadbo s segmenti Strava Live	142
Območja srčnega utripa	143
Območja hitrosti	143
Nastavitve območij hitrosti	143
Cilj treninga z območji hitrosti	144
Med treningom	144
Po treningu	144
Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju	144
Kadenca prek zapestja	144

Metrike plavanja	144
Bazensko plavanje	145
Nastavitev dolžine bazena	145
Plavanje v odprtih vodah	145
Merjenje srčnega utripa v vodi	146
Začetek plavanja	146
Med plavanjem	146
Po plavanju	146
Barometer	148
Podatki o nadmorski višini, ko ne trenirate	148
Vreme	148
Nastavitve za varčevanje z energijo	150
Viri energije	151
Povzetek o virih energije	151
Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow	151
Glasovno vodenje	151
Obvestila na mobilniku	152
Vklop obvestil na mobilniku	153
Ne moti	153
Prikaz obvestil	153
Interna obvestila	153
Poišči moj telefon	154
Uporaba funkcije Poišči moj telefon, ko ne trenirate	154
Uporaba funkcije Poišči moj telefon med treningom	155
Prejmite obvestilo, ko pozabite telefon	155
Vklop/izklop funkcije Poišči moj telefon v aplikaciji Flow	155
Upravljanje glasbe	157
Nastavitve upravljanja glasbe v aplikaciji Polar Flow	157
Način sensorja srčnega utripa	157
Vklop načina sensorja srčnega utripa	158
Prekinitev deljenja srčnega utripa	158
Oddajanje srčnega utripa v živo	158
Če želite v uri vklopiti ali izklopiti oddajanje srčnega utripa v živo:	158
Športni profili	159
Zamenljivi zapestni paščki	159
Zamenjava zapestnega paščka	160
Združljivi sensorji	160
Polar Verity Sense	160
Optični sensor srčnega utripa Polar OH1	160
Sensor srčnega utripa Polar H10	160
Sensor srčnega utripa Polar H9	161
Sensor hitrosti Polar Bluetooth® Smart	161
Polarjev sensor za ritem Bluetooth® Smart	161
Sensorji moči drugih ponudnikov	161
Seznanjanje sensorjev z uro	161
Seznanite sensor srčnega utripa z uro	161
Polar H9, Polar H10	162
Polar OH1+, Polar Verity Sense	162
Seznanite sensor za kolesarjenje z uro	162
Nastavitve kolesa	163

Merjenje velikosti koles	163
Umerjanje sensorja za moč pri kolesarjenju	164
Seznajte senzor koraka z uro	164
Umerjanje sensorja koraka	164
Izbris seznanjene naprave	164
Seznajanje ušesnih slušalk Sennheiser MOMENTUM Sport	165
Brisanje seznanjene naprave	165
Polar Flow	166
Aplikacija Polar Flow	166
Podatki treninga	166
Podatki o aktivnosti	166
Podatki o spancu	166
Športni profili	166
Deljenje slik	166
Začnite uporabljati aplikacijo Flow	166
Spletna storitev Polar Flow	167
Dnevnik	167
Poročila	167
Programi	167
Športni profili v Polar Flow	168
Dodajanje športnega profila	168
Urejanje športnega profila	169
Načrtovanje treninga	169
Ustvarite načrt treninga z orodjem Načrtovanje sezone	169
Ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow	170
Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga	172
Cilje sinhronizirajte s svojo uro.	173
Ustvarite cilja treninga v aplikaciji Polar Flow	173
Priljubljene	175
Dodajanje cilja treninga med priljubljene elemente:	175
Urejanje priljubljenih	176
Odstranjevanje priljubljenih	176
Sinhroniziranje	176
Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow	176
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow v programski opremi FlowSync	177
Pomembne informacije	178
Baterija	178
Polnjenje baterije	178
Polnjenje med treningom	179
Avtonomija baterije	179
Stanje baterije in sporočila	180
Stanje baterije	180
Opozorila za baterijo	180
Nega ure	180
Vzdržujte čistočo ure	180
Negujte optični senzor srčnega utripa	181
Shranjevanje	181
Servis	181
Previdnostni ukrepi	181
Motnje med treningom	181

Zdravje in trening	182
Opozorilo – baterije hranite izven dosega otrok	183
Varna uporaba izdelkov Polar	183
Tehnični podatki	184
POLAR Street X	184
Programska oprema Polar FlowSync	186
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	186
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	186
Ureditvene informacije	187
Polarjeva omejena mednarodna garancija	187
Omejitev odgovornosti	188

Navodila za uporabo izdelka Polar Street X

Ta navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri prvih korakih z vašo novo uro. Za video učne programe in pogosta vprašanja obiščite support.polar.com/en/street-x.

Uvod

Čestitamo vam za nakup nove naprave Polar Street X!

Polar Street X je trpežna, lahka urbana športna ura, izdelana za ljudi, ki živijo, delajo in trenirajo v mestu. Ura Street X je zasnovana za sodobne, hibridne športnike, zaradi svoje zmogljivosti pa je primerna tako za trening kot praktičnost vsakdanjega življenja. Svetel, 1,28-palčni zaslon AMOLED na dotik s steklom Gorilla Glass 3 je jasno viden tako podnevi kot ponoči, vgrajeni GPS, barometer in navodila za pot pa bodo v pomoč pri teku po mestu, vadbi na različnih terenih in vsakdanjih poteh. Nadvse uporabna je tudi vgrajena LED-svetilka z načinom rdeče lučke, saj vam pomaga videti, ko je vidljivost slaba, ali pa diskretno osvetli okolico, ko to potrebujete. Optično beleženje srčnega utripa s tehnologijo Precision Prime™ skrbi, da bodo podatki o zmogljivosti za vsako vrsto gibanja natančni, odpornost na udarce in trpežnost vojaške kakovosti pa zagotavljata, da je ura Street X kos vsakdanu mestnega življenja.

Polar Street X ima cel kup orodij za navigacijo, kot so [navodila za pot](#), [poti Komoot](#) ter funkciji [Sledenje nazaj](#) in [Nazaj na začetek](#), da se med svojimi aktivnostmi na prostem ne boste izgubili. Načrtujte poti do potankosti s storitvijo Komoot, nato pa jih z aplikacijo Polar Flow sinhronizirajte z uro, da boste imeli sprotne navodila za pot. S profili poti in višinskimi profili boste lažje in bolje načrtali svoje podvige ter sproti spremljali napredek. Funkciji Sledenje nazaj in Nazaj na začetek vas vodita nazaj na začetno točko – izberete lahko vodenje po isti poti ali prikazovanje smeri do začetne točke.

Ura ima napredne metrike treninga na prostem, kot so [vertikalna hitrost](#), [VAM](#) in 3D-hitrost. Vertikalna hitrost je takojšnja, sprotne meritve vzponov in spustov, ki se uporablja za izračun števila višinskih metrov pri vzponih oz. spustih na minuto, pri čemer se upošteva samo višina. VAM meri vašo povprečno hitrost vzpona v navpičnih metrih na uro, tako v 30-sekundnem intervalu kot od začetka kroga. 3D-hitrost meri vašo hitrost z upoštevanjem navpičnega in vodoravnega gibanja.

Z orodji za spremljanje obremenitve treninga in regeneracije boste lažje optimizirali trening in preprečili pretreniranost. Edinstvena rešitev za regeneracijo [Recovery Pro](#) vam pomaga preprečiti pretreniranost in poškodbe. Funkcija meri, kako se vaše telo obnavlja in nudi podatke o regeneraciji ter smernice. Zastavite si pravišnjo količino treninga in dosegajte najboljše rezultate z orodjem [Training Load Pro](#).

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

Vodnik za trening [FitSpark™](#) skrbi, da boste pripravljeni na osvajanje novih poti in smeri s pomočjo predpripravljenih vadb, ki ustrezajo vaši regeneraciji, pripravljenosti ter preteklim treningom. [Vodnik za počitek](#) analizira vaš srčni utrip med treningom moči in vam tako ponudi prilagojena navodila, kako optimizirati počitek. To počne tako, da vas obvesti, ko ste pripravljeni, da začnete z naslednjo serijo, torej ko ste že dovolj spočiti.

S Polarjevimi testi lahko spremljate svoj napredek v določenem časovnem obdobju. [Test hoje](#) je preprost, varen in ponovljiv test za merjenje vaše vrednosti VO_{2max}. S tem testom lahko spremljate, kako napreduje vaša aerobna kondicija. S [testom](#)

[tekaške zmogljivosti](#) preverite, na kakšni ravni je vaša tekaška zmogljivost, in prilagodite območja srčnega utripa, hitrosti ter moči, tako da boste svoje tekaške treninge čim bolj izkoristili. Test vam bo razkril tudi maksimalni srčni utrip. [Test kolesarske zmogljivosti](#) omogoča, da prilagodite svoja območja moči, in razkrije vaš funkcionalni prag zmogljivosti. [Test regeneracije nog](#) vam v samo nekaj minutah in brez posebne opreme pove, ali so vaše noge pripravljene na zelo intenziven trening – potrebujete le svojo uro.

Druge dodatne izpostavljene funkcije so:

- Funkcija [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#) ves čas meri vaš srčni utrip. Skupaj s funkcijo [Sledenje aktivnosti 24/7](#) vam omogoča popoln pregled nad vašo dnevno aktivnostjo.
- Ura vam pomaga pri sproščanju in zmanjšanju stresa z [vodenimi dihalnimi vajami Serene™](#).
- Med vadbo si zagotovite zadostno raven energije s pametnim pomočnikom za polnjenje zalog [FuelWise™](#). FuelWise™ vas opomni, da se okrepčate, in vam pomaga ohraniti primerno raven energije med dolgotrajnimi vadbami.
- Preverite, kako vaše telo med vadbo porablja različne [vire energije](#).
- S funkcijo [Hill Splitter™](#) boste izvedeli, kako ste se odrezali na vzponih in spustih. Funkcija Hill Splitter samodejno zazna vzpone in spuste na podlagi podatkov o hitrosti, razdalji ter nadmorski višini.
- S funkcijo [Segmenti Strava Live](#) bodo vaš tek in vožnje še razburiljivejši. Zagotovite si opozorila o odsekih v bližini, oglejte si trenutne rezultate za posamezni odsek in preverite rezultate, takoj ko končate.
- Prejmite izčrpen vpogled v intenzivnost svojih tekov s funkcijo [Running power](#).
- Spremljajte svoj tekaški napredek z naprednimi tekaškimi funkcijami, kot sta [Running Index](#) in [Program teka](#).
- Funkcija [Swimming metrics](#) samodejno zaznava vaš srčni utrip, slog plavanja, razdaljo, tempo, zamahe in premore. Razdalja in zamahi se beležijo celo med plavanjem v odprtih vodah.
- Funkcija [Glasovno vodenje](#) omogoča, da vam aplikacija Polar Flow med treningom sproti predvaja glasovna navodila v slušalkah ali po zvočnikih.
- Polar Street X prinaša nepogrešljive funkcije pametne ure: [upravljanje glasbe](#), [vreme](#) in [obvestila na mobilniku](#).
- Z [zamenljivimi zapestnimi paščki](#) lahko prilagajate slog ure in poskrbite, da se bo podala vsaki priložnosti in slogu.
- Ura Polar Street X podpira več kot 150 različnih športov. V Polar Flow lahko uri dodate svoje priljubljene športe in prilagodite vpoglede v trening za športe in metrike, ki jih želite spremljati med treningom.
- [V načinu senzorja srčnega utripa](#) lahko uro Street X zlahka spremenite v senzor srčnega utripa in podatke sproti posredujete drugim napravam Bluetooth, kot so aplikacije za vadbo, vadbena oprema ali kolesarski računalnik. Street X lahko uporabite tudi na skupinskih vadbah Polar Club, da svoj srčni utrip posredujete v [sistem Polar Club](#).



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

Izkoristite vse prednosti ure Polar Street X

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

Aplikacija Polar Flow

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

Spletna storitev Polar Flow

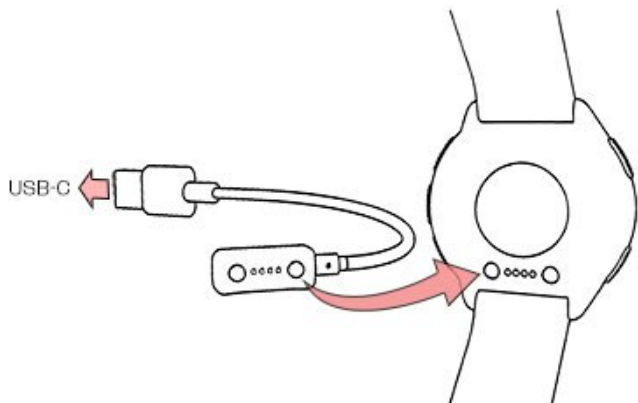
Ko se ura sinhronizira z aplikacijo Flow, se s [spletno storitvijo Polar Flow](#) prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki. Spletna storitev Flow omogoča, da načrtujete trening in sledite svojim dosežkom, hkrati pa prinaša tudi vodenje in natančno analizo rezultatov treninga, aktivnosti ter spanca.

Za začetek

Nastavljanje ure

Polnjenje

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



Izbira jezika

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

Nastavitev kode PIN v uri

Zaščitite svoje podatke, tako da v uri nastavite šestmestno kodo PIN. Ko je koda PIN omogočena, se ura samodejno zaklene, ko jo snamete z zapestja, in zahteva vnos kode PIN, da jo odklenete. Tako poskrbite, da če uro izgubite ali vam jo ukradejo, nepooblaščen uporabniki ne morejo dostopati do vaših osebnih podatkov. Kodo PIN lahko nastavite med nastavitvijo ali pozneje, tako da odprete **Nastavitve > Varnost in podatki > Nastavi PIN**.

Več o tem preberite v razdelku [Nastavitev in uporaba kode PIN v uri](#).

Izbira načina nastavitve

Ura vam ponudi tri možnosti nastavitve: Podrsajte navzgor ali navzdol, da se pomaknete do možnosti, ki se vam zdi najbolj priročna. Dotaknite se zaslona, da potrdite svojo izbiro.

A. **V telefonu:** Nastavite uro z aplikacijo Flow, da boste prejeli najnovejše posodobitve vdelane programske opreme in jo seznanili s telefonom. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

B. **Z računalnikom:** Nastavitev z računalnikom po kablu je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje ure. Če pa uro nastavite z računalnikom in jo želite pozneje uporabljati z aplikacijo Flow, jo boste morali posebej seznaniti s telefonom. Za ta način potrebujete internetno povezavo.

C. **V uri:** Če nimate združljive mobilne naprave ali dostopa do računalnika z internetno povezavo, lahko nastavitev opravite kar v uri. Vendar upoštevajte, da s tem načinom ne boste povezali ure s storitvijo Flow. Če

želite prejemati posodobitve vdelane programske opreme in si ogledati podrobne podatke o treningu, aktivnostih in spanju, boste morali napravo nastaviti pozneje z možnostjo A ali B.



Priporočamo možnosti A in B. Če uro nastavite kar v napravi (**možnost C**), še ne bo povezana s storitvijo Flow. Posodobitve vdelane programske opreme so na voljo samo s storitvijo Flow. Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar, je pomembno, da nastavitve pozneje opravite v aplikaciji Flow ali spletni storitvi Flow, tako da upoštevate navodila za možnost A ali B.

Možnost A: Nastavitev z mobilnim telefonom in aplikacijo Polar Flow



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

1. Med nastavitvijo uro približajte mobilnemu telefonu.
2. Poskrbite, da bo vaš mobilni telefon povezan z internetom in da bo vklopljen Bluetooth.



Ura se poveže s telefonom po povezavi Bluetooth, ki je privzeto omogočena. Po potrebi jo lahko onemogočite, tako da vklopite letalski način v meniju [Hitre nastavitve](#).

3. Prenesite aplikacijo Polar Flow iz trgovine App Store ali Google Play v svoj mobilni telefon.
4. V telefonu odprite aplikacijo Polar Flow.
5. Aplikacija Flow prepozna uro v bližini in vas pozove, da začnete s seznanitvijo. V aplikaciji Flow pritisnite gumb **Začni**.
6. Ko se v telefonu pojavi sporočilo za potrditev **zahteve za povezovanje prek tehnologije Bluetooth** preverite, ali je koda v telefonu enaka kodi v uri.
7. V telefonu sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth.
8. Dotaknite se zaslona, da potrdite kodo PIN v uri.
9. Ko se seznanjanje konča, se prikaže sporočilo **Seznanjanje končano**.
10. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v aplikaciji.

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



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

Možnost B: Nastavitev z računalnikom

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

Možnost C: Nastavite z uro

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

Funkcije gumba in zaslon na dotik

Funkcije gumba

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



Prikaz časa in meni

LUČKA	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Vklop oziroma izklop svetilke	Odprite meni Nazaj na prejšnjo raven	Potrdite izbiro, prikazano na zaslonu	Spremenite prikaz ure v časovnem pogledu
Pritisnite in pridržite, da zaklenete gube in zaslon na dotik	Ne spreminjaj nastavitvev Priklic izbir Pritisni in drži za vrnitev v časovni pogled iz menija V časovnem načinu pritisnite in zadržite, da zaženete seznanjanje in sinhronizacijo	Pritisnite in zadržite, da vklopite način pred vadbo Pritisnite za ogled podrobnosti o informacijah v prikazu ure.	Pomikaj se po seznamih izbir Prilagodi izbrano vrednost

Način pred treningom

LUČKA	NAZAJ	V REDU	NAVZGOR/NAVZDOL
Izklop svetilke Pritisnite in pridržite, da zaklenete gube	Nazaj na časovni vpogled	Začetek vadbe	Pomikaj se po seznamu športov

Med treningom

LUČKA	NAZAJ	V REDU	GOR/DOL
Vklop oziroma izklop svetilke	Z enkratnim pritiskom začasno prekinite trening	Beleženje kroga Nadaljujte beleženje vadbe med premorom	Spremeni vpogled v trening
Pritisnite in pridržite, da zaklenete gumbe	Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite med premorom		

Barvni zaslon na dotik

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

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

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

Poteze

Vklop osvetlitve zaslona

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

Prikaz obvestil

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

Beleženje kroga med vadbo

S prsti odločno udarite zaslon, da med vadbo zabeležite krog. Za več informacij glejte razdelek [Med treningom](#).

Prikaz ure, vpogledi in meni

Prikaz ure

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



Vpogledi

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



Meni

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

Začni trening



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

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

Za podrobna navodila glejte [Start a training session \(Začetek vadbe\)](#).

Vodena dihalna vaja Serene



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

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

Segmenti Strava Live



Segmenti Strava Live

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

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



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

Budilka

Nastavite čas budilke in nato izberite možnost ponavljanja: **Enkrat, Vsak dan, Pon-pet, Sob-ned** ali **Izberite dneve**. Za več informacij glejte razdelek [Budilke](#).



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

Štoparica

Pritisnite gumb V REDU, da aktivirate štoparico. Pritisnite gumb V REDU, da dodate krog. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno ustavite štoparico. Če želite ponastaviti štoparico in se vrniti v meni **Časovniki**, znova pritisnite gumb NAZAJ.





Odštevalnik

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

Nastavite odštevanje časa in nato pritisnite V redu, da potrdite in aktivirate odštevalnik.

Odštevalnik se prikaže na vrhu prikaza ure.



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



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



Ortostatični test

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

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

Test regeneracije nog

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

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

Test hoje

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

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

Tekaški test

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

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

Kolesarski test

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

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

Fitnes test

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

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



V uri lahko urejate naslednje nastavitve:

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



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

Nastavitve osvetlitve zaslona in zaslona

Vklop osvetlitve zaslona

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



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

Svetlost osvetlitve zaslona

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

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



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

Vedno vklopljen zaslon

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



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



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

Med treningom

Nastavitev **Vedno vkl. zaslon** najdete v meniju **Nastavitve** v načinu pred vadbo in med vadbo, ko jo začasno ustavite. Če izberete, da bo funkcija vedno vklopljena, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Upoštevajte, da nastavev Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo in lahko vpliva na življenjsko dobo zaslona.

1. V načinu pred vadbo ali med premorom odprite **Nastavitve**.
2. Izberite **Vedno vkl. zaslon** in izberite možnost **Izkl.**, **Vkl. za to vadbo** ali **Vkl. za ta šport**.

Če izberete možnost **Vkl. za to vadbo**, bo nastavev privzeto nastavljen nazaj na **Izkl.**, ko končate z vadbo. Če izberete možnost **Vkl. za ta šport**, bo ta nastavev veljala za prihodnje vadbe s tem športom.

Zakaj se čas v dnevu premika na zaslonu, ko je zaslon vedno vklopljen?

Če ste izbrali, da bo zaslon vedno vklopljen, bo zaslon prikazoval čas zatemnjeno, ko je neaktiven. Prikaz časa se nekoliko premika naokrog, kar preprečuje, da bi se slikovne pike "zapekle" na zaslon, in podaljša življenjsko dobo naprave. Slikovne pike se lahko zapečejo, če so statični elementi dlje časa prikazani na zaslonu, zaradi česar slikovne pike neenakomerno izginjajo. Tako na zaslonu ostanejo trajne sledi ali vtisnjene podobe.

Seznanjanje telefona z uro

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

Preden izvedete seznanjanje s telefonom:

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

Seznanjanje s telefonom:

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



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

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

Brisanje seznanjene naprave

Za izbris seznanitve s telefonom:

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

Posodobitev vdelane programske opreme

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



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

S telefonom ali tabličnim računalnikom

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



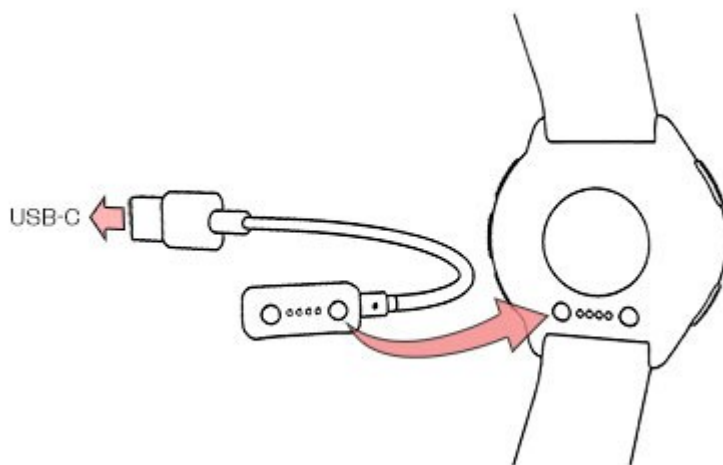
Brezžično posodabljanje vdelane programske opreme lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

Z računalnikom

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

Da posodobite vdelano programsko opremo:

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



2. FlowSync začne sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji boste pozvani, da posodobite vdelano programsko opremo.

4. Izberite možnost **Da**. Nova vdelana programska oprema se namesti (to lahko traja do 10 minut) in ura se znova zažene. Preden uro odklopite iz računalnika, počakajte, da se posodobitev vdelane programske opreme zaključi.

Nastavitve

Splošne nastavitve

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

V meniju **Splošne nastavitve** boste našli:

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

Seznani in sinhroniziraj

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

Nastavitve kolesa



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

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

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa

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

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

Spremljanje regeneracije

Izberite, kako želite spremljati svojo regeneracijo.

Uporabite **Recovery Pro**, če želite podrobna navodila o tem, kako najti ravnovesje med obremenitvijo treninga in regeneracijo na podlagi ortostatičnih testov ter vprašanj glede okrevanja. Ko je povratna informacija o regeneraciji

vklopljena, vas bo ura pozvala, da načrtujete ortostatični test vsaj tri dni na teden. Izberite dneve in izberite možnost Shrani. Za informacije glejte Recovery Pro.

Izberite **Nightly Recharge**, če želite uporabljati samodejno spremljanje regeneracije in prejemati nasvete na podlagi meritev čez noč. Ura vas bo pozvala, da vklopite funkcijo neprekinjenega merjenja srčnega utripa, če še ni vklopljena. Za delovanje funkcije Nightly Recharge morate omogočiti neprekinjeno merjenje srčnega utripa. Izberite možnost **Vklopljeno** ali **Samo ponoči**. Če izberete **Samo ponoči**, nastavite spremljanje srčnega utripa na najzgodnejši čas, ko se boste najverjetneje odpravili v posteljo.

Letalski način

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

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

Svetlost zaslona

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

Vedno vklopljen zaslon

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

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

Obvestila

Izberite, kdaj želite prejemati obvestila na mobilniku. Na voljo so med vadbami in tudi, ko ne trenirate. Za več informacij glejte razdelek [Obvestila na mobilniku](#).

- Iz telefona, ne med treningom
- Iz telefona, med treningom

Izberite interna obvestila, ki jih želite prejemati. Za več informacij glejte razdelek [Interna obvestila](#).

- Cilj aktivnosti dosežen
- Opomnik za aktivnost
- Pozabljen telefon
- Opomnik za sinhronizacijo
- Načrtovan trening danes

Ne moti

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

Upravljanje glasbe

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

Enote

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

Jezik

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

Tresenje

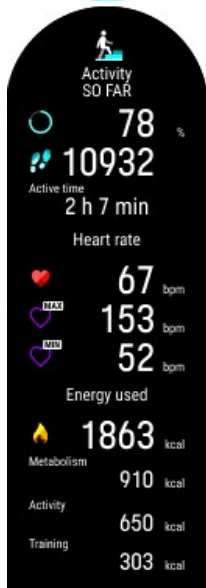
Tresenje za pomikanje po elementih menija nastavite na **Vkl.** ali **Izkl.**.

Uro nosim na

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

Vpogledi

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



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

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

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

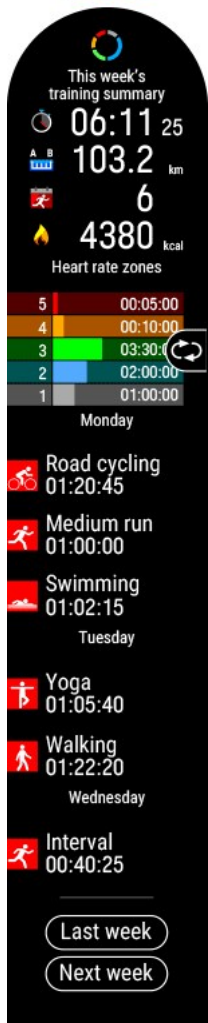
- Čas aktivnosti vam pokaže skupni čas telesnega gibanja, ki je koristno za vaše telo in zdravje.
- Ko uporabljate funkcijo [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#), lahko preverite svoj trenutni srčni utrip, najvišje in najnižje vrednosti srčnega utripa v dnevu ter si ogledate, kakšna je bila najnižja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

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

Tedenski povzetek



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

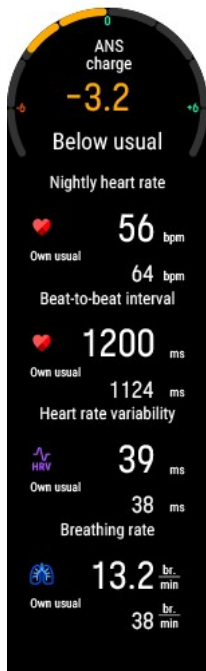


Ogledate si lahko tudi povzetek in podrobnosti prejšnjega tedna ter vadbe, načrtovane za prihodnji teden.

Nightly Recharge



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



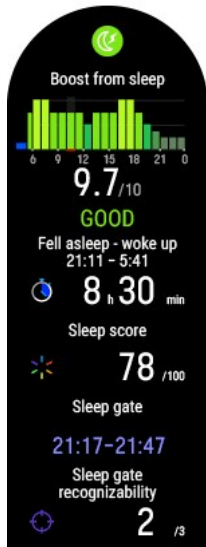
Za več informacij glejte razdelek [Merjenje regeneracije s funkcijo Nightly Recharge™](#) ali [Sledenje spanja Sleep Plus Stages™](#).

Energija po spanju



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

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



Temperatura kože ponoči



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

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

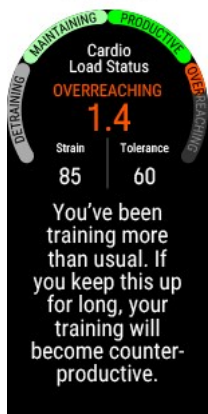


Status kardio obremenitve



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

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



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

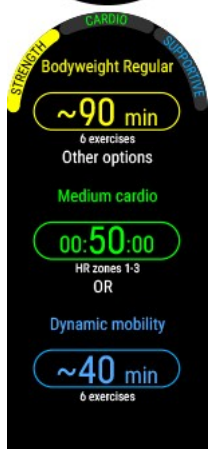
Za več informacij glejte razdelek [Training Load Pro](#).

Vodnik za vadbo FitSpark



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

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



Navigacija

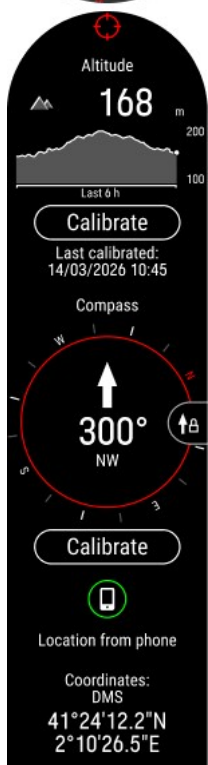


Hitro preverite trenutno nadmorsko višino in smer. Pritisnite V redu, da prikazete več podrobnosti, kot so profil nadmorske višine za preteklih 6 ur, kompas in koordinate zadnje znane lokacije.

Da umerite trenutno nadmorsko višino, izberite možnost **Umeri** in način umerjanja: **Dodal(-a) bom trenutno nadmorsko višino**, **Naj telefon umeri višino** ali **Uporabi lokacijo ure**.

V pogledu kompasa pritisnite V redu, da zaklenete trenutno smer. Nato se na zaslonu v rdeči barvi prikaže odklon od zaklenjene smeri.

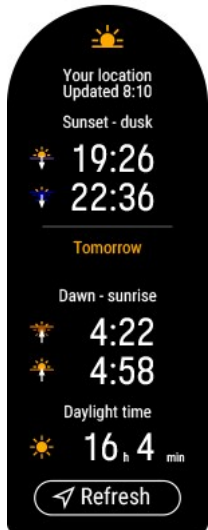
Če želite umeriti kompas, izberite možnost **Umeri**. Umerjanje izvedite z uro na zapestju.





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

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



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

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

Vreme



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

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



Upravljanje glasbe





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

Več o tem preberite v razdelku [Upravljanje glasbe](#).

Nastavitve prikaza ure

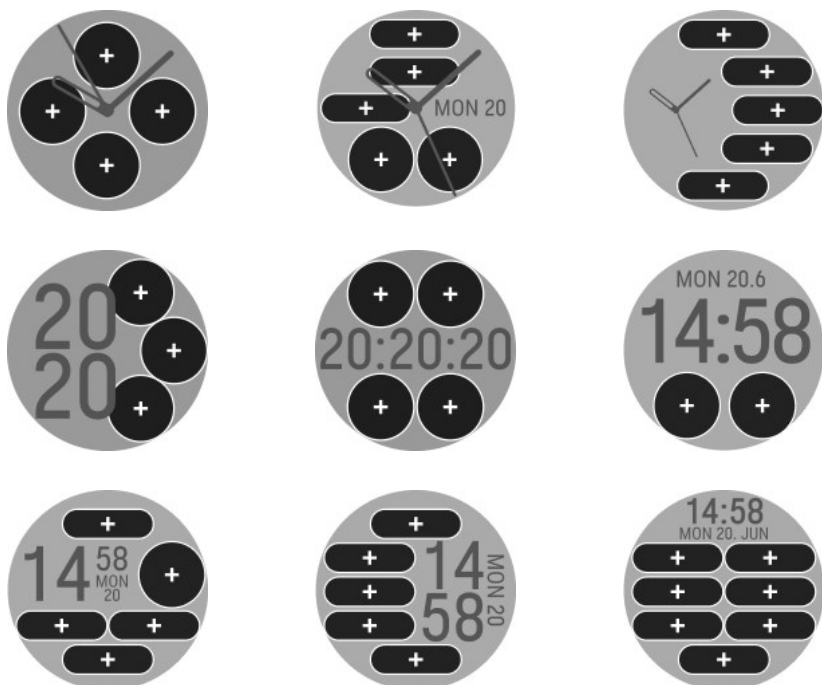
Za ogled in urejanje nastavitve prikaza ure odprite možnost **Nastavitve** > **Nastavitve prikaza ure**.

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

vrnete na prejšnjo raven.

Postavitev

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



Kazalci in ozadje


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



Barvna tema

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

Pripomočki

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

potrdite videz.



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



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



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



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



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



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



Pripomoček za **povzetek tedna** prikazuje vaš skupni čas treninga in čas, ki ste ga preživeli v različnih območjih treninga. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete podatke vpogleda [Tedenski povzetek](#).



Pritisnite pripomoček **Zadnji trening**, da si ogledate povzetek treninga za zadnjo vadbo.



Pripomoček za **Nightly Recharge** prikazuje graf statusa Nightly Recharge za preteklo noč. Ko pritisnete pripomoček, lahko hitro odprete podatke za [Nightly Recharge](#).



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



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



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



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



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



Pritisnite pripomoček **Svetilka**, da vklopite svetilko. Podrsajte navzgor ali navzdol, da spremenite intenzivnost svetilke ali barvo v rdečo. Za več informacij glejte razdelek [Svetilka](#).





Pritisnite pripomoček **Štoparica**, da odprete štoparico v uri. Pritisnite gumb V REDU, da aktivirate štoparico. Pritisnite gumb V REDU, da dodate krog. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno ustavite štoparico. Če želite ponastaviti štoparico in se vrniti na časovni vpogled, znova pritisnite gumb NAZAJ.



Pripomoček **Budilka** prikazuje čas naslednje budilke. Pritisnite pripomoček, da nastavite budilko. Nastavite čas budilke in nato izberite možnost ponavljanja: **Enkrat**, **Vsak dan**, **Pon-pet**, **Sob-ned** ali **Izberite dneve**. Za več informacij glejte razdelek [Budilke](#).



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



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

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



Ura in datum

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

Ura

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



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

Datum

Nastavite datum.

Oblika zapisa datuma

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



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

Prvi dan v tednu

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



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

Fizične nastavitve

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

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

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

Teža

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

Višina

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

Datum rojstva

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

Spol

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

Športno ozadje

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

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

Cilj aktivnosti

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

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

Raven 1

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

Raven 2

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

Raven 3

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

Želeni čas spanja

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

Maksimalni srčni utrip

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

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

odvisna od let ter dednih dejavnikov. Če želite dobiti več podatkov o svoje maksimalnem srčnem utripu, lahko opravite [Test tekaške zmogljivosti](#).

Srčni utrip v mirovanju

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

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

Da izmerite svoj srčni utrip v mirovanju:

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

VO₂max

Nastavite svoj VO₂max.

VO₂max (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO₂max lahko izmerite ali ocenite s fitness-testi (npr. maksimalni test vadbe in submaksimalni test vadbe). Če želite dobiti podatek o vaši maksimalni porabi kisika VO₂max, lahko opravite [test tekaške zmogljivosti](#) ali [test kolesarske zmogljivosti](#).

Uro nosim na

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

Podatki in varnost

Nastavitev kode PIN

Zaščitite svoje podatke, tako da nastavite kodo PIN v uri. Izberite šestmestno kodo PIN in jo znova vnesite, da jo potrdite. Več o tem preberite v razdelku [Nastavitev in uporaba kode PIN v uri](#).

Spreminjanje/izklop kode PIN

Ko je koda PIN nastavljena, bodo v meniju **Varnost in podatki** na voljo možnosti za spremembo ali izklop kode PIN. Če želite spremeniti kodo PIN ali jo izklopiti, morate vnesti trenutno kodo PIN.

O vaši uri

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

nastavitve v njej.

- **Znova zaženi:** če imate težave pri uporabi ure, jo lahko znova zaženete. Ob vnovičnem zagonu iz ure ne bodo izbrisane nastavitve ali vaši osebni podatki. Uro lahko znova zaženete tudi tako, da istočasno pritisnete ter za 10 sekund držite gumba NAZAJ in NAVZDOL.
- **Izklop:** Izklopite uro. Pritisnite in držite gumb V REDU, da jo znova vklopite.
- **Ponastavitev podatkov:** Ponastavite uro nazaj na tovarniške nastavitve. S tem boste v uri izbrisali vse podatke in nastavitve.
- Pomaknite se do konca navzdol do **Licence** in v razdelku **Certifikati** boste našli regulativne nalepke za Polar Street X.

Hitre nastavitve

Meni s hitrimi nastavitvami



V časovnem prikazu podrsajte navzdol, da odprete meni **Hitre nastavitve**. Za brskanje podrsajte levo ali desno in pritisnite, da izberete funkcijo.

Pritisnite , da izberete funkcije, ki jih želite imeti v meniju s hitrimi nastavitvami. Na voljo so možnosti **Budilka**, **Odštevalnik**, **Ne moti**, **Letalski način** in **Svetilka**.

- **Budilka:** Nastavite čas budilke in nato izberite možnost ponavljanja: **Enkrat**, **Vsak dan**, **Pon-pet**, **Sob-ned** ali **Izberite dneve**. Za več informacij glejte razdelek [Budilke](#).
- **Odštevalnik:** Podrsajte navzgor ali navzdol, da nastavite odštevanje časa, nato pritisnite zeleno kljukico, da potrdite in aktivirate odštevalnik.
- **Ne moti:** Pritisnite ikono za funkcijo Ne moti, da jo vklopite, in jo še enkrat pritisnite, da jo izklopite. Ko je vklopljena funkcija Ne moti, ne boste prejeli obvestil ali klicev. Onemogočen je tudi gib za vklop osvetlitve zaslona.
- **Letalski način:** Pritisnite ikono za letalski način, da ga vklopite, in jo še enkrat pritisnite, da ga izklopite. Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija ure. Uro lahko še vedno uporabljate, vendar podatkov ne morete sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow ali je uporabljati z drugimi brezžičnimi pripomočki.
- **Svetilka:** Pritisnite ikono svetilke, da vklopite svetilko. Podrsajte navzgor ali navzdol, da spremenite intenzivnost svetilke ali barvo v rdečo. Za več informacij glejte razdelek [Svetilka](#).
- **Poišči moj telefon:** Pritisnite ikono Poišči moj telefon, da z uro poiščete telefon. Za več informacij glejte razdelek [Poišči moj telefon](#).

Ikona za stanje baterije prikazuje preostalo napolnjenost baterije.

Budilke

V uri lahko nastavite več budilk, ki se lahko aktivirajo enkrat ali po ponavljajočem se urniku. Budilke lahko ustvarite v glavnem meniju, meniju s hitrimi nastavitvami ali v pripomočku za budilke.

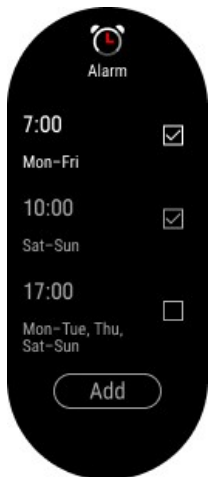
Da nastavite budilko:

V glavnem meniju se pomaknite do možnosti **Časovniki** > **Budilke**. Lahko pa pritisnete ikono budilke v meniju [Hitre nastavitve](#) ali pripomoček za budilko. Če pripomočka nimate na prikazu ure, ga lahko dodate v [nastavitvah prikaza ure](#).



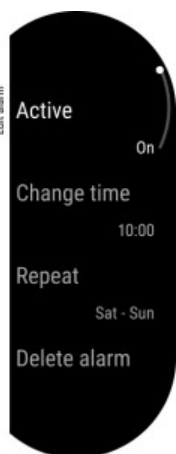
Pritisnite **Dodaj**, da ustvarite novo budilko.

- Nastavite čas budilke.
- Izberite možnost ponavljanja: **Enkrat**, **Vsak dan**, **Pon–pet**, **Sob–ned** ali **Izberite dneve**.



Ko ustvarite budilke, lahko:

- Prikažete nastavitve časa in ponovitve za vsako budilko.
- Preverite, ali je budilka aktivna. Aktivne budilke imajo ob sebi kljukico; prazno potrditveno polje pomeni, da budilka ni aktivna.
- Pritisnite budilko, da odprete pogled za urejanje.
- Dodajte budilko tako, da izberete možnost **Dodaj**.



V pogledu **Uredi budilko** lahko:

- Vključite ali izklopite budilko.
- Spremenite čas budilke.
- Spremenite možnost ponavljanja.
- Izbrišite budilko.



Čas naslednje budilke si lahko ogledate v meniju s hitrimi nastavitvami in v pripomočku za budilke.



Ko se oglasi budilka, jo lahko izklopite, da ustavite budilko, ali pa aktivirate dremež. Dremež traja 10 minut.

Pripomoček za budilke prikazuje preostali čas do dremeža budilke. Če pripomočka nimate na prikazu ure, lahko preostali čas preverite v meniju s hitrimi nastavitvami.

Svetilka

Ura Street X ima LED-svetilko, ki ji lahko prilagajate belo svetlobo in nastavite način rdeče lučke. Svetilko vklopite tako, da pritisnete gumb za **LUČKO**. Vključite jo lahko tudi tako, da pritisnete ikono **svetilke** v meniju [Hitre nastavitve](#) ali uporabite pripomoček **Svetilka**, ki ga lahko dodate v [nastavitvah prikaza ure](#). Med treningom pritisnite gumb za **LUČKO**, da vklopite svetilko.



Odpre se **zaslon svetilke**, kjer lahko:



- Podrsate navzgor ali navzdol, da spremenite svetlost svetilke ali barvo v rdečo.
- Pritisnete gumb za LUČKO, da izklopite svetilko in se vrnete na pogled časa.
- Pritisnete gumb za svetilko, da izklopite svetilko, zaslon svetilke pa ostane aktiven.
- Pritisnete gumb NAZAJ, da se vrnete na pogled časa, svetilka pa ostane vklopljena. Na pogledu časa ali drugih pogledih pritisnete gumb za LUČKO, da izklopite svetilko.



Ko znova vklopite svetilko, bodo uporabljene nazadnje nastavljene nastavitve za svetlost in barvo.

Prikazne ikone



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



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



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



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



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

Vnovični zagon in ponastavitev

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

Vnovični zagon ure

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

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

Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve

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

Tovarniška ponastavitev s FlowSync

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

Tovarniška ponastavitev z uro

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

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

Nastavitev in uporaba KODE PIN v uri

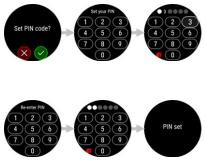
Zaščitite svoje podatke, tako da v uri nastavite šestmestno kodo PIN. Ko je koda PIN omogočena, se ura samodejno zaklene, ko jo snamete z zapestja, in zahteva vnos kode PIN, da jo odklenete. Tako poskrbite, da če uro izgubite ali vam jo ukradejo, nepooblaščen uporabnik ne morejo dostopati do vaših osebnih podatkov. Koda PIN tudi varuje povezavo USB z računalnikom, kar omogoča varno polnjenje ure iz katerega koli računalnika, obenem pa nadzira prenos podatkov med napravama.

Upoštevajte, da mora biti funkcija [Neprekinjeno merjenje srčnega utripa](#) vklopljena, če želite, da ura zaznava, ali jo nosite:

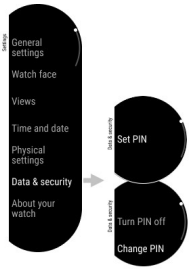
- Ko je funkcija Neprekinjeno merjenje srčnega utripa **vklopljena**, lahko ura z zaznavanjem stika s kožo zazna, ali jo nosite. Po vnosu kode PIN med nošenjem ure vam je ne bo treba znova vnesti, dokler ura zaznava stik s kožo. Ura se samodejno zaklene, ko več ne zaznava stika s kožo. Za optimalno zaznavanje stika s kožo morate [uro nositi pravilno](#).
- Ko je funkcija Neprekinjeno merjenje srčnega utripa **izklopljena** ali nastavljena na **Samo ponoči**, zaznavanje stika s kožo ni na voljo. V tem primeru se bo ura zaklenila, ko se osvetlitev zaslona izklopi.

Nastavitev kode PIN v uri

Kodo PIN lahko nastavite med nastavitvijo ali pozneje v meniju **Nastavitve > Podatki in varnosti > Nastavi PIN**. Izberite šestmestno kodo PIN in jo znova vnesite, da jo potrdite.



Ko je koda PIN nastavljena, bodo v meniju **Varnost in podatki** na voljo možnosti za spremembo ali izklop kode PIN. Če želite spremeniti kodo PIN ali jo izklopiti, morate vnesti trenutno kodo PIN.



Do česa je mogoče dostopati, ko je ura zaklenjena?

Ko je ura zaklenjena, si lahko še vedno ogledate čas, vendar je treba za dostop do menija in drugih funkcij odkleniti uro s kodo PIN.

Med vadbo ura ostane odklenjena, tudi če se osvetlitev zaslona izklopi ali stik s kožo ni zaznan. To na primer omogoča, da uro namestite na krmilo kolesa, ne da bi se zaklenila, ker nima stika s kožo.

Uro lahko sinhronizirate tudi sami z aplikacijo Flow, tako da pritisnete in držite gumb NAZAJ na uri, tudi ko je ura zaklenjena.

Kaj se zgodi, če vnesem napačno kodo PIN ali jo pozabim?

Če trikrat zapored vnesete napačno kodo PIN, se bo ura zaklenila za eno minuto. Nadaljnji vnosi napačne kode podaljšajo čas čakanja na pet minut. Po več neuspešnih poskusih vas bo ura pozvala, da ponastavite kodo PIN, tako da jo ponastavite na tovarniške nastavitve.

Če se ne spomnite svoje kode PIN, priporočamo, da tovarniško ponastavite uro in nastavite novo kodo PIN. S ponastavitvijo ure na tovarniške nastavitve boste izbrisali vse osebne podatke in nastavitve ter jo boste morali znova nastaviti skladno s svojimi željami. Vsi podatki v uri, ki ste jih sinhronizirali z računom Flow, so na varnem. Priporočamo, da pred ponastavitvijo na tovarniške nastavitve sinhronizirate uro z aplikacijo Flow. Sinhronizacijo lahko zaženete sami, tako da pritisnete in pridržite gumb NAZAJ na uri, tudi ko je ura zaklenjena. Za podrobna navodila preberite razdelek [Sinhronizacija](#).

Trening

Merjenje srčnega utripa na zapestju

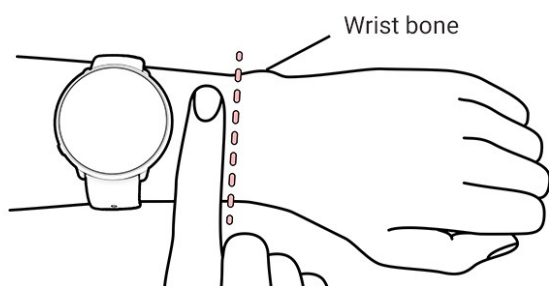
Ura meri vaš srčni utrip z zapestja z novo fuzijsko tehnologijo **Polar Precision Prime sensor™**. Ta inovacija srčnega utripa združuje optično merjenje srčnega utripa z merjenjem stika s kožo in izključuje morebitne motnje v signalu srčnega utripa. Natančno spremlja vaš srčni utrip tudi v najzahtevnejših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

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

Nošenje ure med merjenjem srčnega utripa na zapestju ali sledenjem spanja

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

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



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

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

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



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

Nošenje ure, ko ne merite srčnega utripa na zapestju ali sledite spanju/izvajanju funkcije Nightly Recharge

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



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

Začnite z vadbo

1. [Uro si namestite na zapestje](#) in zategnite zapestni pašček.
2. Aktivirajte način pred vadbo tako, da pritisnete in pridržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni in izberete možnost **Začni trening**.
3. Najprej izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.



Poiščite športni profil, ki ga želite uporabiti, in pritisnite V redu, da potrdite izbiro

4. Nato izberite nastavitve za vadbo.



- V meniju **Cilji** so na voljo cilji treninga, ki ste jih shranili kot priljubljene v aplikaciji Flow in sinhronizirali z uro, kot tudi dnevne predloge za trening s funkcijo FitSpark. Izberite svoj najljubši cilj treninga ali predlog treninga s funkcijo FitSpark, ki ga želite izvajati. Ko izberete, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete vadbo. Za več informacij glejte razdelek [Priljubljene](#) in [Dnevni vodnik za trening FitSpark™](#).
 - V meniju **Okrepčilo** lahko dodate tri vrste opomnikov, ki vam bodo pomagali napolniti energijske zaloge in jih vzdrževati med dolgimi vadbami. Ti so: **Pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **Ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **Opomnik za hidracijo**. Za več informacij glejte razdelek [FuelWise™](#).
 - V meniju **Poti** so na voljo poti, ki ste jih v pogledu analize vadbe v spletni storitvi Flow shranili med priljubljene in nato sinhronizirali z uro. Tukaj so prikazane tudi poti Komoot. Na seznamu izberite pot in nato še začetno točko: **Začetna točka (prvotna smer)**, **sredina poti (prvotna smer)**, **končna točka v nasprotni smeri** ali **sredina poti v nasprotni smeri**. Za več informacij glejte razdelek [Navodila za pot](#).
 - V meniju **Nastavitve** boste našli dodatne nastavitve treninga. Prikazane možnosti so odvisne od izbrane vrste športa in od tega, ali uporabljate GPS. Pogledom treninga lahko na primer dodate časovnike. Tukaj lahko nastavite tudi možnosti za varčevanje z energijo. Ko izberete, pritisnite gumb NAZAJ, da se vrnete v način pred vadbo. Za več informacij glejte razdelek [Nastavitve treninga](#).
5. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne najde vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS (če je na voljo za izbrani šport). Tako poskrbite, da bodo podatki treninga točni. Če ste uro seznanili s senzorjem Bluetooth, bo ura prav tako samodejno začela iskati signal senzorja.

Srčni utrip

Ko ura išče vaš srčni utrip, se prikaže ikona srca znotraj kroga. Ko ura zazna vaš srčni utrip, ikono srca zamenja trenutno izmerjeni srčni utrip. Ko se prikaže izmerjeni srčni utrip, počakajte nekaj časa, da kakovost signala doseže optimalno raven. Barva kroga okrog izmerjenega srčnega utripa označuje trenutno kakovost signala.



Ko je krog okrog izmerjenega srčnega utripa rdeč, pomeni, da ura meri vaš srčni utrip, vendar pa na signal vplivajo premikanje ali motnje.

Da izboljšate delovanje:

- Zapestni pašček dobro namestite na zapestje. Senzor na hrbtne strani mora biti stalno v stiku s kožo. Naprava se na roki ne sme premikati. Če se ura premika, ko je v stiku z vašo kožo, lahko to vpliva na izmerjene vrednosti.
- Ko je hladno, je prekrvavitev kože morda preslaba, da bi lahko ura natančno izmerila srčni utrip. Če se pred vadbo ogrejete, lahko povišate svoj srčni utrip in prekrvavitev, da bo merjenje natančnejše.
- Uro lahko poskusite nositi tudi na drugem zapestju in tako preverite, ali so meritve boljše.

- Predel na hrbtni strani ure, kjer je optični senzor, mora biti čist. Zaradi umazanije merjenje morda ne bo natančno. Uro lahko očistite z blago milnico in jo sperete pod tekočo vodo.

105

Ko je krog okrog izmerjenega srčnega utripa oranžen, pomeni, da ura meri vaš srčni utrip, moč signala pa je srednja. Natančnost lahko izboljšate, če se vam ura dobro prilega oz. se manj premika, ko jo nosite.

Da izboljšate delovanje:

- Uro premaknite nekoliko proč od zapestne kosti.
- Nekoliko zategnite zapestni pašček, da se bo ura med aktivnostjo manj premikala.

105

Ko je krog okrog izmerjenega srčnega utripa zelen, pomeni, da ura meri vaš srčni utrip, moč signala pa je dobra.

105

Če nosite seznanjeni senzor srčnega utripa Polar, ura samodejno uporabi povezani senzor med vadbami. Moder krog pomeni, da srčni utrip meri senzor.



Moč signala optičnega merjenja srčnega utripa se lahko med uporabniki razlikuje, ker se med sabo razlikujejo tudi uporabniki, ki lahko imajo drugačno kožo in obliko zapestja, napravo pa uporabljajo v različnih okoljih. Nekateri uporabniki morda ne bodo vedno dosegali zelene ali oranžne ravni kakovosti signala. Če želite, da bo natančnost med treningom čim višja, bi morda bilo dobro uporabiti senzor srčnega utripa Polar H10 s pasom za okrog prsi.

GPS

Za zaznavanje signala satelitov GPS pojdite na prosto ter se odmaknite od visokih stavb in dreves. Uro držite pri miru, tako da je njen zaslon obrnjen navzgor, in se je med iskanjem signala GPS ne dotikajte.

Če je gumb za začetek oranžen in piše **Počakajte**, počakajte trenutek, da postane zelen in se izpiše **Začni**. GPS bo nato pripravljen.



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



Krog okrog ikone GPS se obarva zeleno, ko je GPS nared. Ura vas na to opozori z zvokom in tresenjem.

Povezani telefon



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

Stanje baterije



Predvideni čas treninga pri trenutnih nastavitvah. Z [nastavitvami varčevanja z energijo](#) lahko podaljšate predvideni čas treninga.

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

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

Začetek načrtovane vadbe

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

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

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



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

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



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

Začetek vadbe z več športi

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

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

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

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

Nastavitve treninga

Za dostop do nastavitve treninga odprite meni **Nastavitve** v načinu pred vadbo, ko pritisnete gumb za premor med vadbo in v načinu prehoda med več športi.



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



Vedno vklopljen zaslon:

Izberite **Vedno vkl. zaslon** in izberite možnost **Izkl.**, **Vkl. za to vadbo** ali **Vkl. za ta šport**.

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

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



Nastavitve varčevanja z energijo:

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

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



Delite srčni utrip z drugimi napravami

Uporaba ure kot senzor srčnega utripa: Uporaba ure kot senzor srčnega utripa pomeni, da dovolite deliti svoj srčni utrip z drugo napravo, kot je oprema za fitness. Če želite uro uporabljati kot senzor srčnega utripa, jo morate najprej seznaniti s sprejemno zunanjo napravo. Za podrobna navodila o seznanjanju glejte priročnik za uporabo sprejemne naprave. Za več informacij glejte razdelek [Način senzorja srčnega utripa](#).

Srčni utrip je viden vsem: Ko svoj srčni utrip oddajate v živo in javno, lahko vaš srčni utrip zazna vsaka združljiva naprava v bližini. To lahko uporabite npr. pri skupinski vadbi, kjer je srčni utrip vseh viden na zaslonu, ali ko želi trener ali inštruktor spremljati vaš srčni utrip. Več o tem preberite v razdelku [Oddajanje srčnega utripa v živo](#).



Poišči moj telefon:

Funkcija Poišči moj telefon omogoča, da z uro poiščete telefon, ko ga izgubite ali založite. Za več informacij glejte razdelek [Poišči moj telefon](#).



Umerjanje kompasa

Za umerjanje kompasa upoštevajte navodila na zaslonu.



Dolžina bazena:

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



Nastavitev dolžine bazena je na voljo le v meniju **Nastavitve** v načinu pred vadbo.



Umerjanje senzorja za moč:

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



Umerjanje senzorja koraka:

Če ste uro seznanili s senzorjem korakov, ki podpira Bluetooth, lahko senzor umerite v meniju **Nastavitve**. Najprej izberite enega od športnih profilov za tek, nato odprite meni **Nastavitve**. Pomaknite se do možnosti **Umerjanje senzorja koraka** in izberite **Umerjanje med tekom** ali **Faktor umerjanja**.

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



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

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

Podrobna navodila za ročno in samodejno umerjanje senzorja korakov so na voljo v razdelku [Umerjanje senzorja korakov z uro Grit X/Pacer/Vantage](#).



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



Želena hitrost:

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

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

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



Intervalna ura:

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

Da dodate intervalno uro pogledom treninga za določeno vadbo, izberite možnost **Časovnik za to vadbo > Vkl.** Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite nov časovnik tako, da se vrnete v meni **Nastavitve** in izberete **Intervalna ura > Nastavi intervalno uro**:

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

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



Odštevalnik:

Da dodate odštevalnik pogledom treninga za določeno vadbo, izberite možnost **Časovnik za to vadbo > Vkl.** Uporabite lahko predhodno nastavljeni časovnik ali pa ustvarite novega tako, da se vrnete v meni **Nastavitve** in izberete **Odštevalnik > Nastavi časovnik**. Nastavite čas odštevanja in pritisnite V redu, da potrdite. Ko zaključite, se ura vrne v način pred vadbo, v katerem lahko začnete z vadbo. Časovnik se aktivira, ko začnete z vadbo.

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



Nazaj na začetek:

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

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



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

Med treningom

Brskajte po vpogledih v trening

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

posameznega športnega profila.

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

Pogledi treninga lahko vsebujejo na primer naslednje podatke:



Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer

Razdalja

Trajanje

Tempo/hitrost



Srčni utrip in območje srčnega utripa ZonePointer

Trajanje

Kalorije



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

Vzpon

Spust



Dolžina trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)

Vzpon/spust

Hitrost/tempo

Število vzponov/spustov



Vaša smer

Glavne smeri neba



Graf srčnega utripa in trenutni srčni utrip

Povprečni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip



Graf moči in trenutna moč

Povprečna moč

Maksimalna moč



Čas dneva

Trajanje



Upravljanje glasbe

Več o tem preberite v razdelku [Upravljanje glasbe](#).

Nastavite vedno vklopljen zaslon

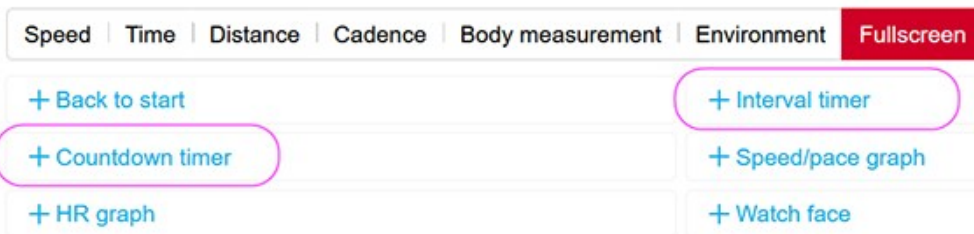
Nastavitev **Zaslon vedno vklopljen** je na voljo v meniju **Nastavitve** med premorom vadbe. Če izberete, da bo funkcija vedno vklopljena, bo zaslon ure osvetljen ves čas med vadbo. Upoštevajte, da nastavitev Vedno vklopljeno v primerjavi s privzeto možnostjo hitreje prazni baterijo in lahko vpliva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

1. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno ustavite vadbo, nato pa odprite meni **Nastavitve**.
2. Izberite **Vedno vklopljen zaslon**, nato pa **Izkl.**, **Samo za to vadbo** ali **Za ta šport**.

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

Nastavitev časovnikov

Da bo časovnike mogoče uporabljati med vadbo, jih morate dodati pogledom treninga. To storite tako, da v meniju [Nastavitve](#) vklopite pogled časovnika za trenutno vadbo ali dodate časovnike pogledom treninga v nastavitvah športnega profila spletne storitve Flow ter jih nato sinhronizirate z uro.



Več o tem preberite v razdelku [Športni profili v storitvi Flow](#).

Intervalna ura



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

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

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

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

Odštevalnik



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

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

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

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

Zaklepanje območja srčnega utripa, hitrosti ali moči

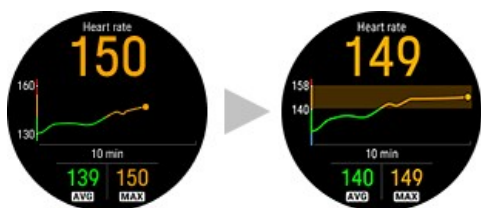
S funkcijo ZoneLock lahko zaklenete trenutno območje srčnega utripa, hitrosti/tempa ali moči, tako da boste med treningom lažje ostali v izbranem območju in vam ne bo treba ves čas gledati na uro. Če med treningom zapustite zaklenjeno območje, vas ura na to opozori z zvokom in tresenjem.

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

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

Zaklepanje območja srčnega utripa

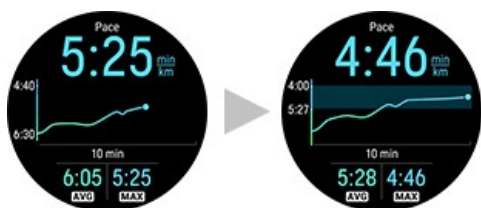
Da zaklenete trenutno območje srčnega utripa, v celozaslonskem pogledu **grafa srčnega utripa** ali kateremkoli drugem vpogledu, ki ga je mogoče urediti v aplikaciji Flow, **pritisnite in zadržite gumb V REDU**.



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

Zaklepanje območja hitrosti/tempa

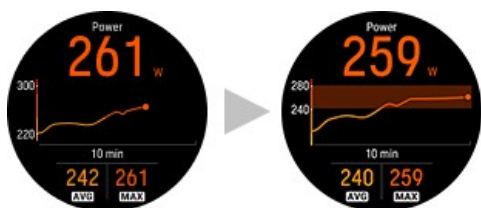
Da zaklenete območje hitrosti/tempa, v celozaslonskem pogledu **grafa hitrosti/tempa** pritisnite in zadržite gumb V REDU.



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

Zaklepanje območja moči

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

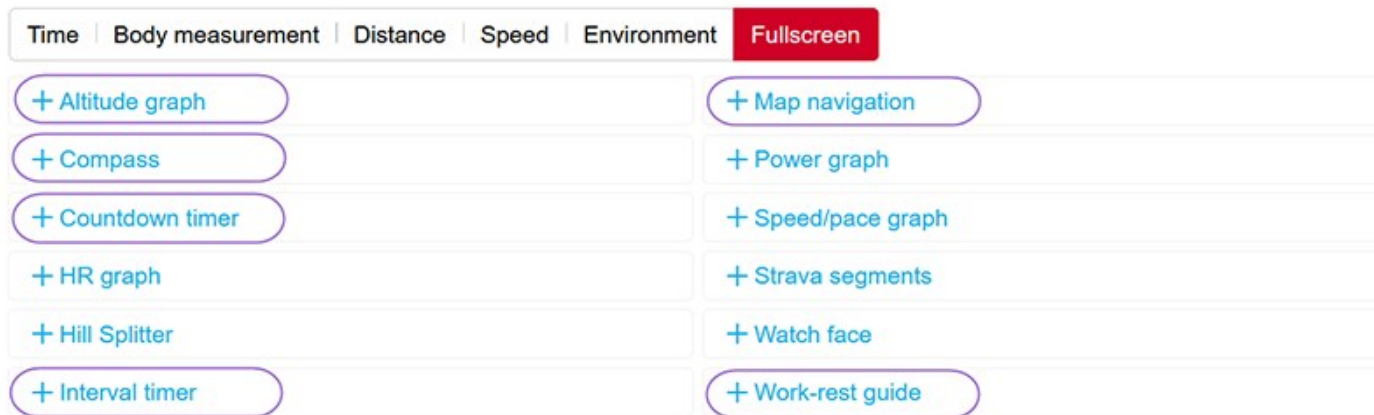


Da odklenete območje, znova pritisnite in zadržite gumb V REDU.

Beleženje kroga

Kroge je mogoče zabeležiti ročno in samodejno.

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



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

Spreminjanje športa med vadbo Multišport

Pritisnite NAZAJ, da preklopite v način prehoda. Izberite **Drug šport**, nato pa izberite naslednji šport. Pritisnite V redu (prikazan bo čas prehoda) in nadaljujte s treningom.

Ciljno usmerjeni trening

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



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

ALI

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

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



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



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



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

Sprememba faze med vadbo v fazah

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

Če ste izbrali možnost **Samodejna sprememba faze**, se bo faza po končani fazi samodejno spremenila. Ko se faza spremeni, vas ura opozori z zvokom in tresenjem.



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

Prikaz podatkov o ciljih treninga

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

Obvestila

Če med treningom prekoračite predvidena območja srčnega utripa ali hitrost/tempo, vas ura opozori z zvokom in tresenjem.

Premor/ustavitev vadbe

Za prekinitev vadbe pritisnite gumb NAZAJ.



Ko je vadba začasno ustavljena,

- za nadaljevanje treninga pritisnite V redu.



- pritisnite in pridržite gumb NAZAJ, da ustavite vadbo. V uri se povzetek vadbe prikaže takoj, ko prenehate z vadbo.



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

Ko je vadba začasno ustavljena, so na voljo naslednje možnosti:



- V **povzetku** si lahko ogledate trenutne podatke treninga, ki zajemajo trajanje, razdaljo, povprečni srčni utrip, maksimalni srčni utrip, porabljene kalorije, povprečno hitrost in maksimalno hitrost.
- V meniju **Okrepčilo** lahko dodate tri vrste opomnikov, ki vam bodo pomagali napolniti energijske zaloge in jih vzdrževati med dolgimi vadbami. Ti so: **Pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **Ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **Opomnik za hidracijo**. Za več informacij glejte razdelek [FuelWise™](#).
- V meniju **Poti** so na voljo poti, ki ste jih v pogledu analize vadbe v spletni storitvi Flow shranili med priljubljene in nato sinhronizirali z uro. Tukaj so prikazane tudi poti Komoot. Na seznamu izberite pot in nato še začetno točko: **Začetna točka (prvotna smer)**, **sredina poti (prvotna smer)**, **končna točka v nasprotni smeri** ali **sredina poti v nasprotni smeri**. Za več informacij glejte razdelek [Navodila za pot](#).
- V meniju **Nastavitve** boste našli dodatne nastavitve treninga. Prikazane možnosti so odvisne od izbrane vrste športa in od tega, ali uporabljate GPS. Pogledom treninga lahko na primer dodate časovnike. Tukaj lahko nastavite tudi možnosti za varčevanje z energijo. Ko izberete, pritisnite gumb NAZAJ, da se vrnete v način pred vadbo. Za več informacij glejte razdelek [Nastavitve treninga](#).

Povzetek treninga

Po treningu

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

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



Čas in datum začetka

Trajanje vadbe



Srčni utrip

Povprečen in največji srčni utrip med vadbo

Kardio obremenitev med vadbo



Območja srčnega utripa

Čas treninga v različnih območjih srčnega utripa



Porabljena energija

Porabljena energija med vadbo

Ogljikovi hidrati

Beljakovine

Maščobe

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



Tempo/hitrost

Povprečni in maksimalni tempo/hitrost vadbe

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



Območja hitrosti

Porabljen čas treninga v različnih območjih hitrosti



Kadenca

Vaša povprečna in največja kadenca vadbe



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



Nadmorska višina

Največja nadmorska višina med vadbo

Vzpon v metrih/čevljih med vadbo

Spust v metrih/čevljih med vadbo

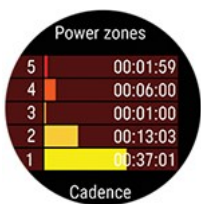


Moč

Povprečna moč

Maksimalna moč

Mišična obremenitev



Območja moči

Porabljen čas treninga v različnih območjih moči



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



Hill splitter

Skupno število vzponov in spustov

Skupna razdalja vzponov in spustov

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

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



Krogi/samodejni krogi

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

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

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



Povzetek več športov

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

Če si želite povzetke treningov ogledati pozneje v uri:



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

Podatki treninga v aplikaciji Polar Flow

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

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

Podatki treninga v spletni storitvi Polar Flow

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

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

Lastnosti

Smart Coaching

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

Ura vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

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

Training Load Pro

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

Kardio obremenitev

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

Občutena obremenitev

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



Ocenite svojo vadbo neposredno v uri v povzetku treninga, ki se prikaže po vadbi, da boste vedeli, kakšna je vaša **občutena obremenitev** za vadbo. Izberete lahko vrednost na lestvici od 1 do 10, pri čemer 1 pomeni zelo lahko in 10 zelo naporno. Vadbo lahko ocenite tudi pozneje v aplikaciji Flow.

Mišična obremenitev

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

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

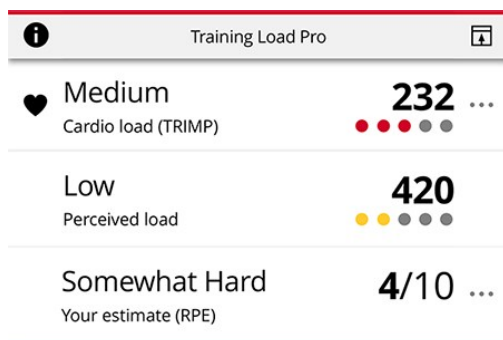


Mišična obremenitev se izračuna iz podatkov o moči, tako dobite vrednost za mišično obremenitev pri teku. Za mišično obremenitev pri kolesarjenju potrebujete ločen [senzor za moč za kolesarjenje](#).

Obremenitev treninga med posamezno vadbo

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

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



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



Zahtevnost in toleranca

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

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

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

Status kardio obremenitve

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

Status kardio obremenitve v uri

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



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

Prekomerna vadba (obremenitev je veliko višja kot običajno):

Napredek (obremenitev se počasi zvišuje)

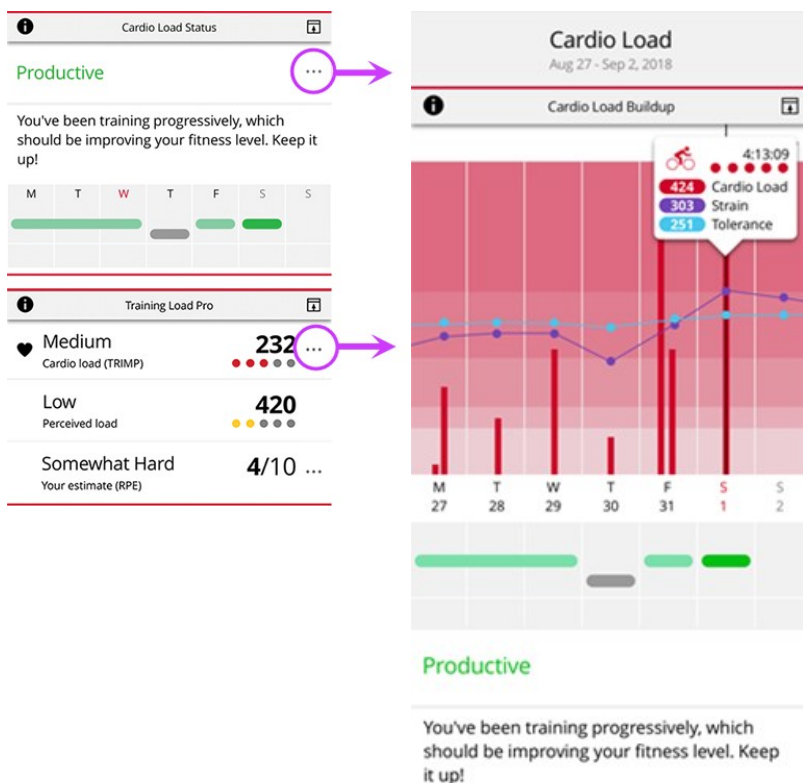
Vzdrževanje (obremenitev je nekoliko nižja kot običajno)

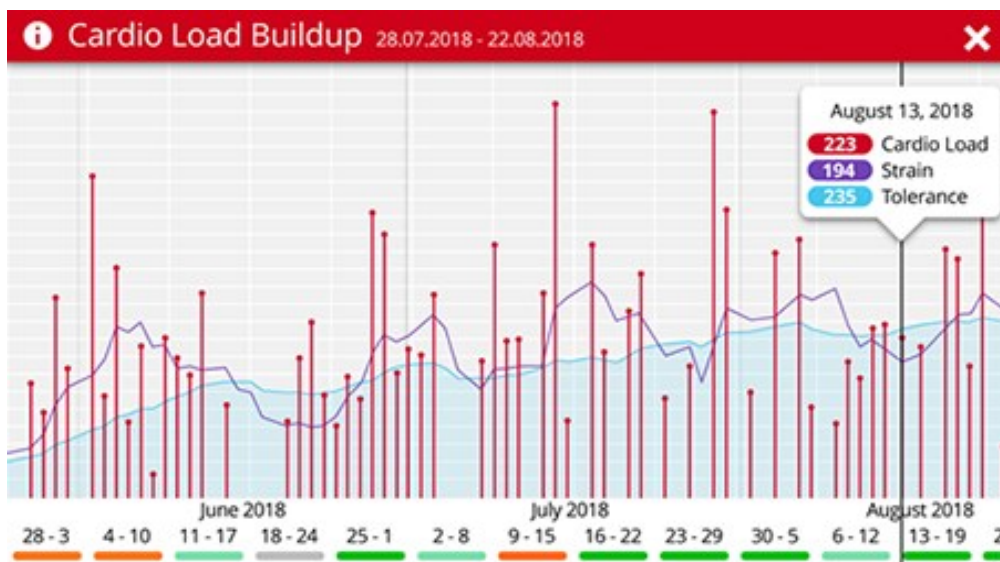
Zmanjšana vadba/regeneracija (nižja obremenitev kot običajno)

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

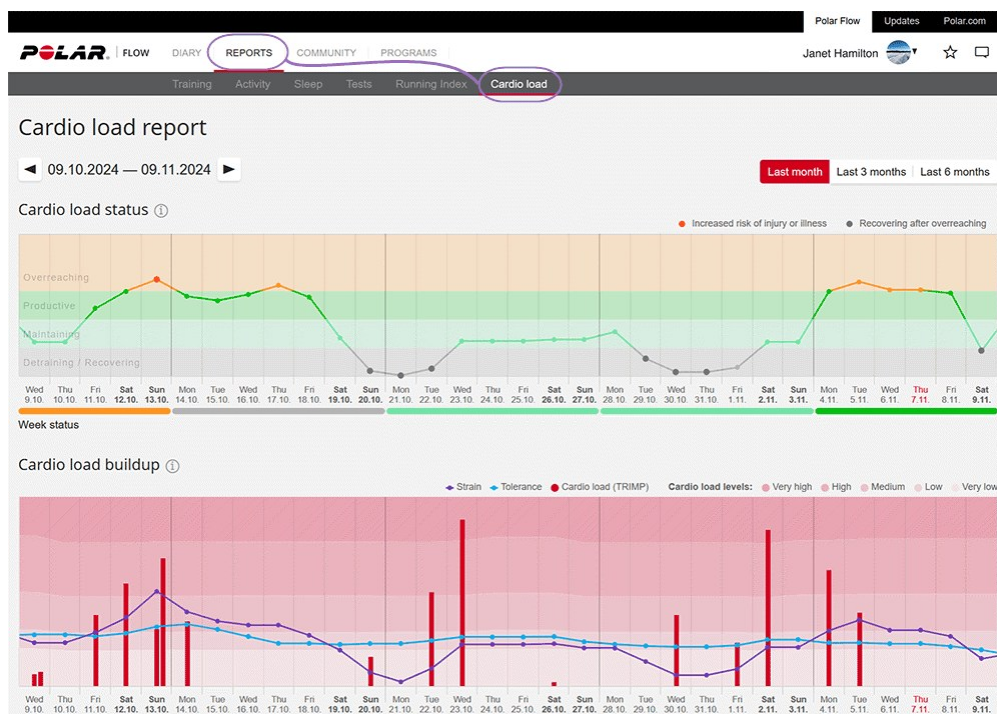
Dolgoročna analiza v aplikaciji Flow in spletni storitvi

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





Za ogled statusa kardio obremenitve in napredka kardio obremenitve v spletni storitvi Flow odprite meni **Poročila > Kardio obremenitev**.



Status kardio obremenitve

Prekomerna vadba (obremenitev je veliko višja kot običajno):


Napredek (obremenitev se počasi zvišuje)


Vzdrževanje (obremenitev je nekoliko nižja kot običajno)

Zmanjšana vadba/regeneracija (nižja obremenitev kot običajno)

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

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

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

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

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

Recovery Pro

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

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

Regeneracija in pripravljenost na kardio trening.

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

Ravnovesje med treningi in regeneracijo

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

Povratna informacija o regeneraciji in priporočila za dnevni trening

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

Začnite uporabljati Recovery Pro

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

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

1. Vklopite funkcijo Recovery Pro.

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

2. Ortostatični test opravite vsaj tri jutra v tednu

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

3. Opravite ortostatični test ob načrtovanih jutrih

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

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

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

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

4. Dnevno odgovarjajte na vprašanja o regeneraciji

Vaša ura vam po postavlja vprašanja o regeneraciji preko opomnika vsak dan, ne glede na to, ali ste ta dan načrtovali ortostatični test ali ne. Na prikazu časa ure podrsajte po zaslonu od spodaj navzgor, da boste videli obvestila, ki vsebujejo opomnik o vprašanih o regeneraciji. Ob dnevih, ko ste načrtovali ortostatični test, se bodo na vaši uri pojavila vprašanja o regeneraciji takoj po testu. Idealno je, da nanje odgovorite v roku 30 minut, ko se zbudite.

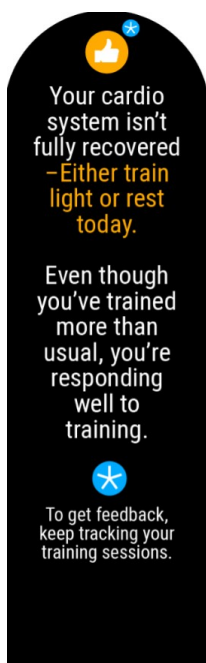
Vprašanja so oblikovana tako, da pomagajo odkriti, ali kaj moti vašo regeneracijo. Regeneracijo lahko na primer motijo prekomerna mišična utrujenost, mentalni pritiski ali pa samo slab spanec. Spodaj si lahko pogledate vprašanja o regeneraciji:

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

Poglejte svojo povratno informacijo o regeneraciji

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

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



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

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

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

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

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

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

Ortostatični test

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

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

Izvedba testa

Za ortostatični test potrebujete senzor srčnega utripa Polar H9/H10 (uporabite lahko tudi senzor srčnega utripa H6 ali H7, če ga imate). Test traja štiri minute in da bodo rezultati čim bolj zanesljivi, ga morate vsakokrat izvajati v čim bolj podobnih pogojih – priporočamo, da test izvajate zjutraj pred zajtrkom. Test izvajajte redno, da boste lahko določili svoje izhodišče. Nenadni odkloni od vašega povprečja bi lahko pomenili, da nekaj ni v ravnovesju. Glejte navodila spodaj:

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

Na svoji uri izberite **Testi > Ortostatični test > Začni test s senzorjem srčnega utripa**. Ura začne iskati vaš srčni utrip. Ko najde srčni utrip, se na zaslonu izpiše **Lezite in se sprostite**.

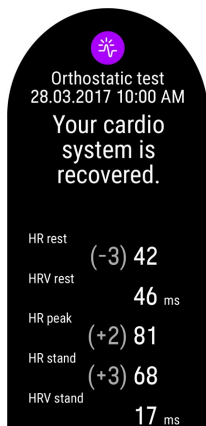
- Lahko sedite v sproščeni položaju ali pa ležite na postelji. Test opravljajte vedno v enakem položaju.
- V prvem delu testa, ki traja dve minuti, mirujte.
- Po dveh minutah, boste zaslišali pisk in prikazal se bo napis **Vstani**. Vstanite in stojte dve minuti, dokler ura ponovno ne zapiska. Test je zaključen.

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

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

Rezultati testa

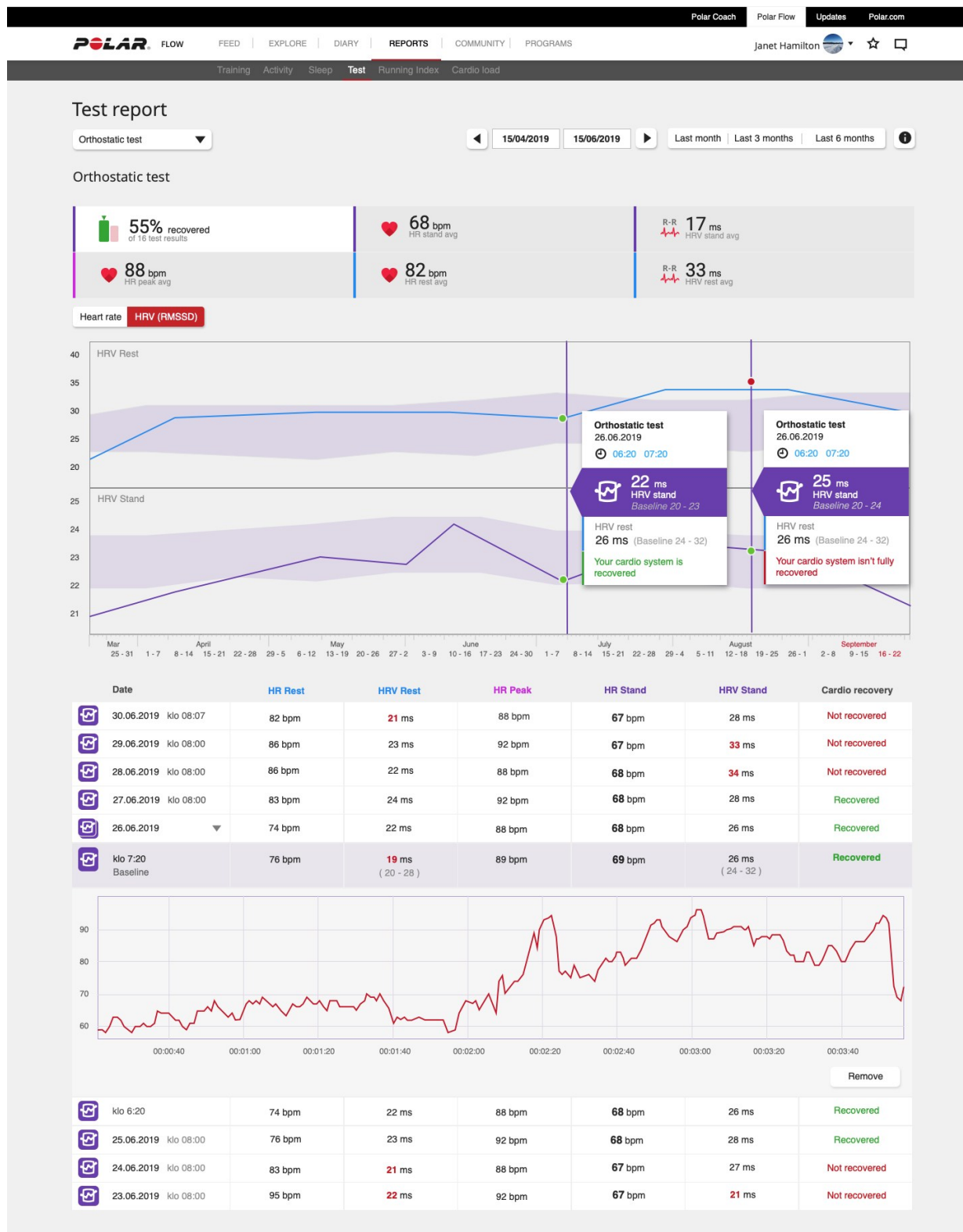
Test temelji na merjenju petih različnih vrednosti srčnega utripa in njegove variabilnosti. To so:



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

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

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



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

Ko boste v obdobju 28 dni opravili vsaj štiri teste, bomo vaše rezultate ortostatičnega testa primerjali z vašimi običajnimi individualnimi vrednostmi variabilnosti srčnega utripa (RMSS). Vaše normalne vrednosti se izračunajo iz standardnih

odklonov rezultatov testov zadnjih 4 tednov. Ker so vrednosti variabilnosti srčnega utripa zelo individualne, je natančnost večja, če opravite več meritev.

Ortostatični test z Recovery Pro

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

Test hoje

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

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

Opravljanje testa

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

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

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

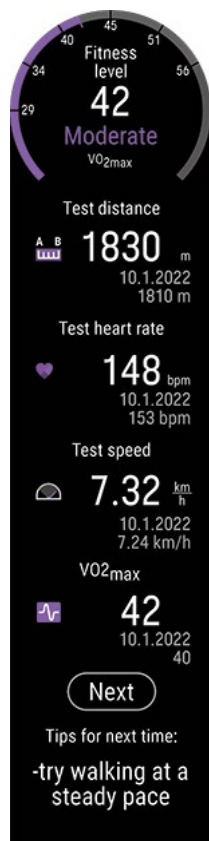
Test hoje, vključno z ogrevanjem in ohlajanjem, traja približno 25 minut. Vključuje ogrevanje (5 minut), test (15 minut) in ohlajanje (5 minut). Preden začnete, znova preberite navodila v uri, tako da odprete možnost **Test hoje > Navodila**, da prikazete natančno razdelitev testa in navodila za izvedbo.

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

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



Rezultati testa



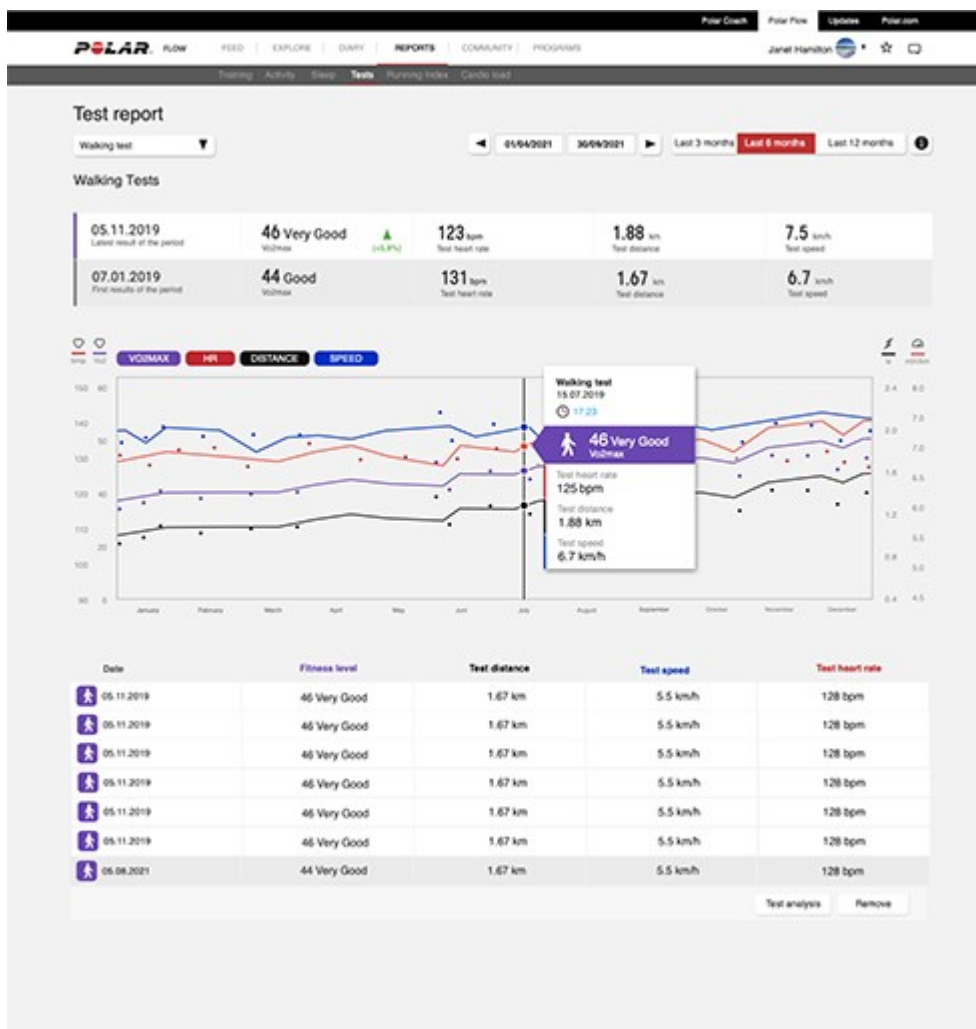
- Povzetek testa prikazuje vašo vrednost VO₂max. Rezultat se uvrsti glede na spol in starost, in sicer na lestvici od »zelo nizko« do »elitno«.
- Testna razdalja (razdalja, ki ste jo prehodili med testom)
- Srčni utrip (povprečen srčni utrip zadnjih 5 minut testa)
- Hitrost/tempo med testom (vaša povprečna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

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

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

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

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



Test regeneracije nog

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

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

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

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

Izvedba testa

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

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

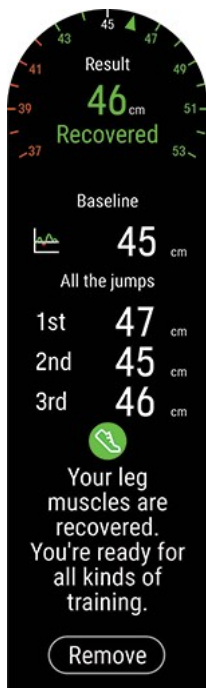
Ko ste pripravljeni, izberite možnost **Testi > Test regeneracije nog** in izberite možnost **Začetek**. Narediti morate tri poskoke. Ponovitve so pri tem testu ključne, zato test vedno izvedite z isto (pravilno) tehniko.

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

Rezultati testa

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

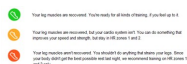
Regeneracija nog se meri tako, da se vaši rezultati testa primerjajo z vašo izhodiščno vrednostjo, ki predstavlja povprečno vrednost vaših rezultatov v preteklih 28 dneh. Samo en rezultat na dan se vključi v izračun izhodiščne vrednosti. Če test opravite večkrat na dan, se bo upošteval samo najboljši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



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

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

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



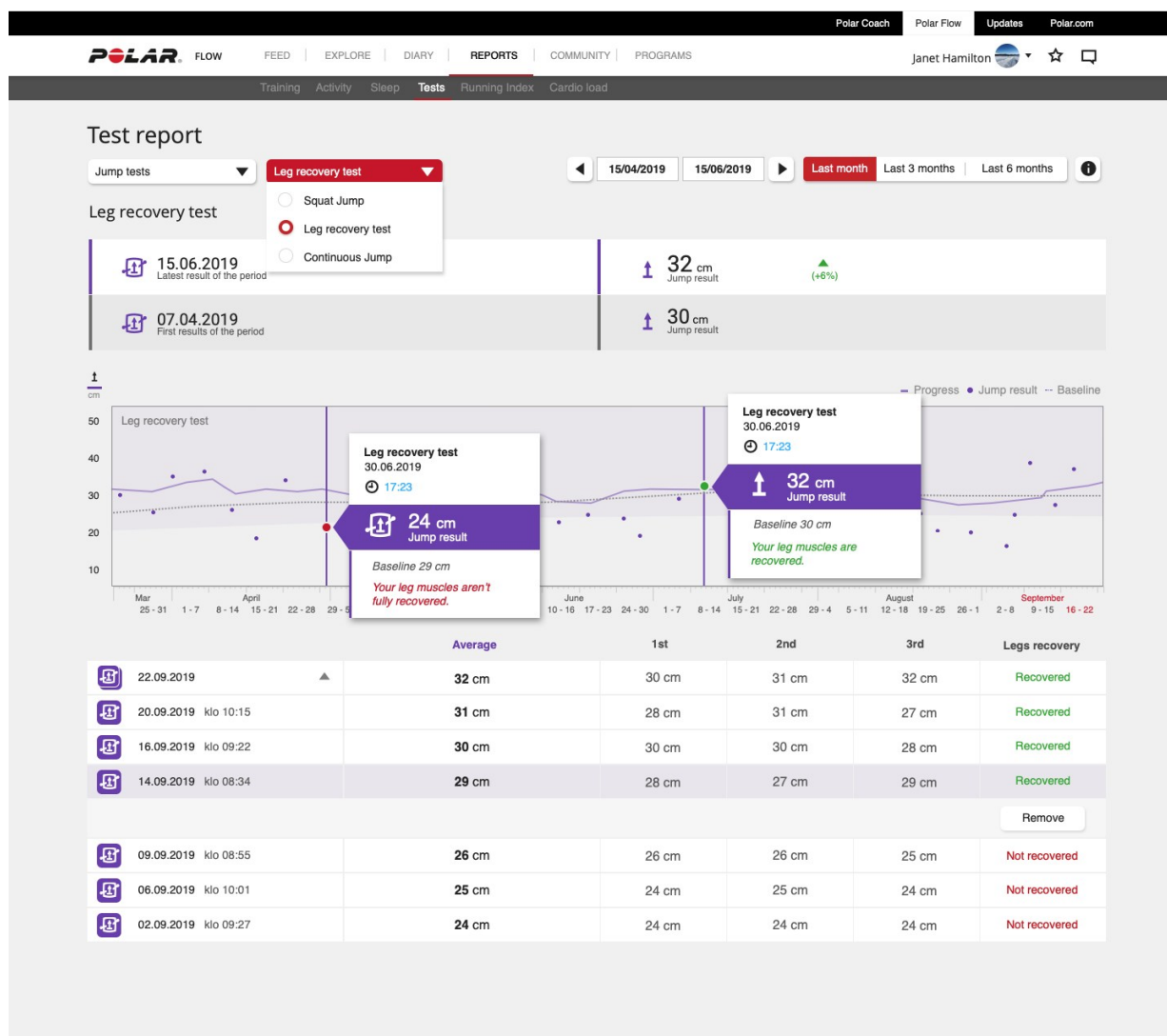
- Zeleno, če ste pripravljeni
- Oranžno, če ste pripravljeni, a obstajajo zadržki

- Rdeče, če niste pripravljeni

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

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

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



Test kolesarske zmogljivosti

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

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

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

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

Izvedba testa

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

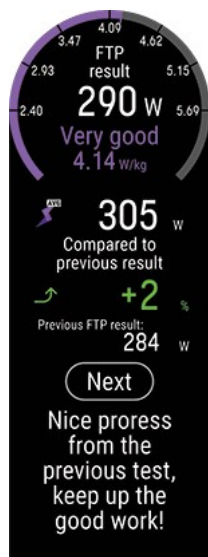
Preverite tudi, ali ste v fizične nastavitve vnesli svojo pravo težo. To je pomembno zato, da boste lahko primerjali rezultate skozi čas. Pri prvem testu vam bomo pomagali s ciljno močjo, ki se določi na podlagi predhodno vnesenih informacij. Tako boste med testom lažje ohranjali konstantno moč. Pri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

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

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

Priporočamo vam, da po testu poskrbite še za razpeljavo.

Rezultati testa



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

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

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

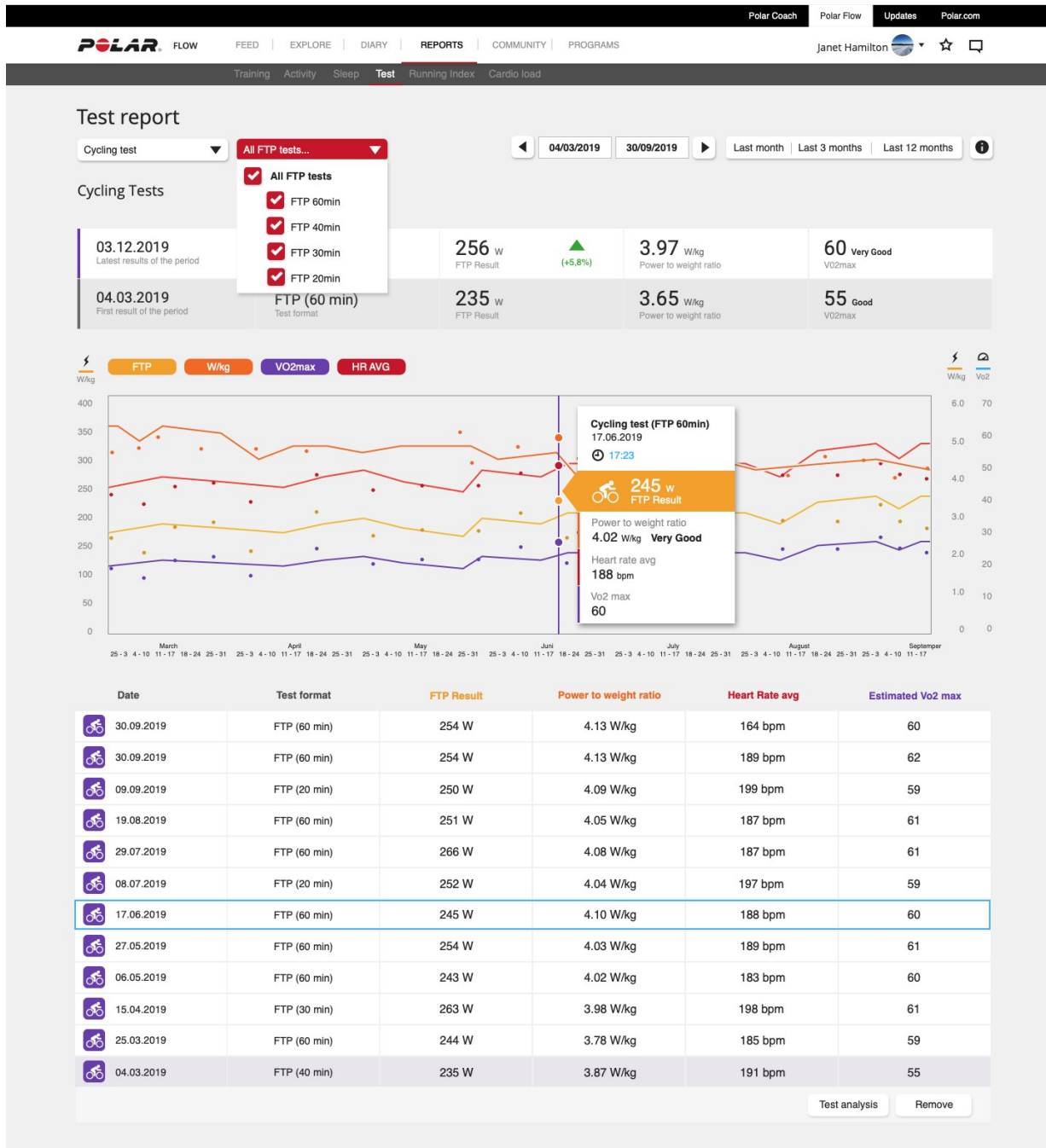
Pri prvem testu se vaš rezultat primerja z rezultati drugih kolesarjev istega spola. Ko ponovite test, se rezultat primerja s prejšnjimi rezultati testa, na katerih temelji tudi povratna informacija o testu.

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

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

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

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



Test tekaške zmogljivosti

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

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

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

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

Opravljanje testa

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

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

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



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



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

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

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

6. Test se začne s fazo ogrevanja (~10 min). Sledite navodilom na zaslonu, da opravite ogrevanje.
7. Po ogrevanju izberite možnost **Začni test**. Nato morate doseči začetno hitrost, da dejansko začnete s testom.

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



Modra krivulja s hitrostmi na obeh koncih ponazarja dovoljen razpon.



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

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

Rezultati testa

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



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

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

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

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

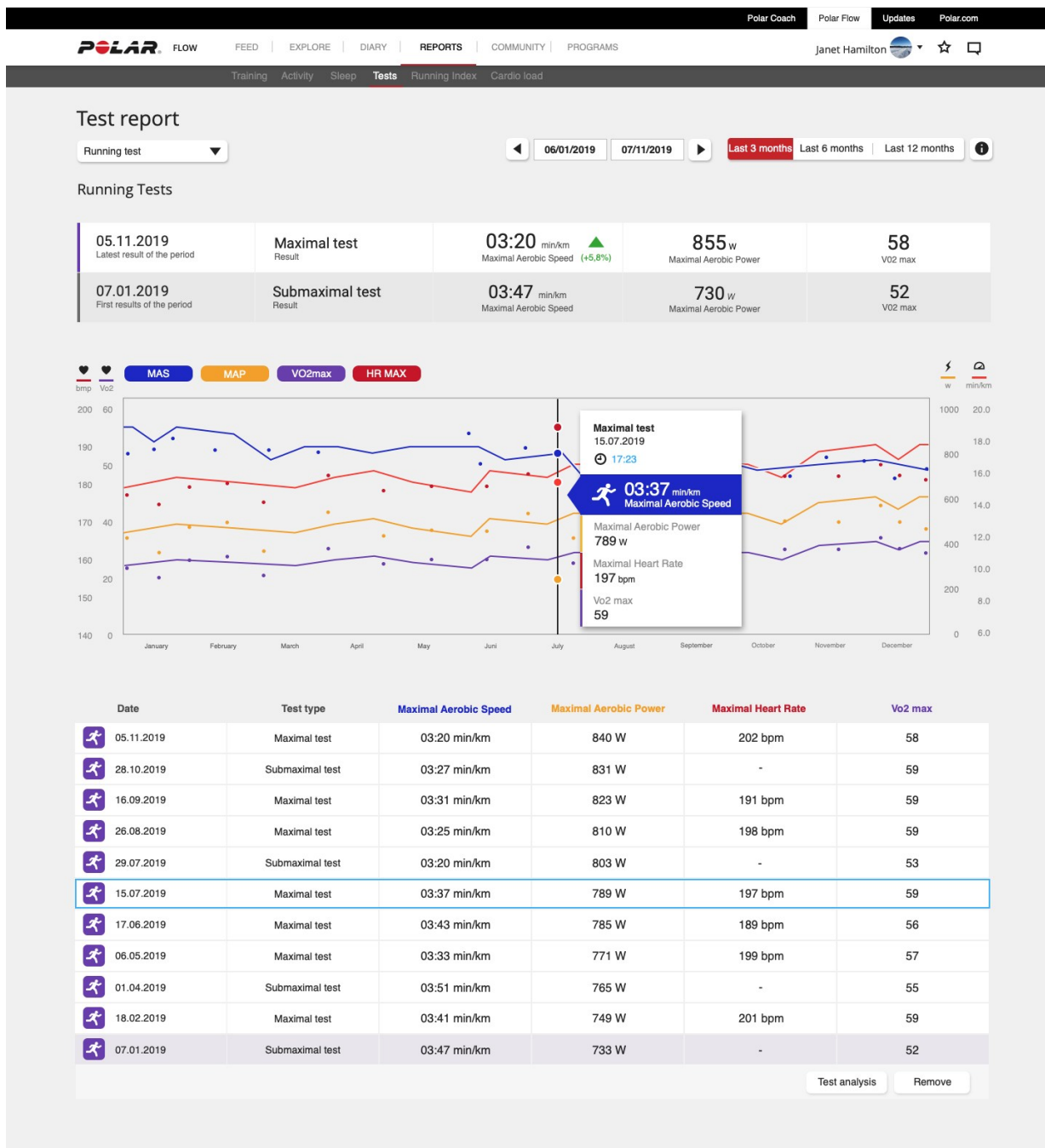
Če želite s testom tekaške zmogljivosti spremljati svoj napredek in izbrati ustrezno raven intenzivnosti treninga, vam priporočamo, da test ponovite vsake tri mesece in si tako priskrbite aktualne podatke o svojih območjih treninga. Če želite podrobneje spremljati svoj napredek, lahko submaksimalni test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

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

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

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

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



Fitnes-test z merjenjem srčnega utripa na zapestju

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

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

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

Za zagotavljanje zanesljivosti rezultatov testiranja upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

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

Pred testom

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

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

Opravljanje testa

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

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

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

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

Rezultati testa

Ko se test konča, vas ura na to opozori z zvokom in tresenjem, prikažeta pa se tudi opis rezultata fitnes testa in ocenjena vrednost za VO_{2max} .

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

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

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

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



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

Razredi ravni fizične pripravljenosti

Moški

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

Ženske

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

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

VO_{2max}

Obstaja jasna povezava med maksimalno porabo kisika (VO_{2max}) telesa in kardiorespiratornimi zmogljivostmi, ker je oskrba tkiv s kisikom odvisna od delovanja pljuč in srca. VO_{2max} (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO_{2max} se lahko meri ali oceni s fitnes-testi (npr. maksimalni testi vadbe, submaksimalni testi vadbe, Polarjev fitnes-test). VO_{2max} je dober pokazatelj kardiorespiratorne zmogljivosti in dobro napoveduje zmogljivost pri vzdržljivostnih dogodkih, kot so tek na razdalje, kolesarjenje, tek na smučeh in plavanje.

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

Merjenje regeneracije z Nightly Recharge™

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

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

Kako začnem uporabljati funkcijo Nightly Recharge?



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


Status Nightly Recharge v uri

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

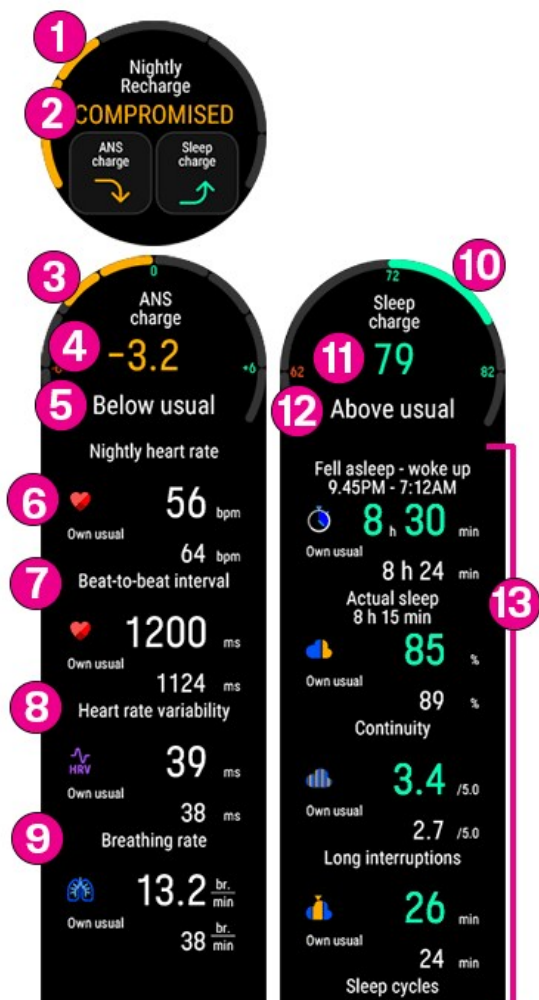


Status Nightly Recharge vam pove, kako dobro ste se regenerirali čez noč. Pri izračunu vašega statusa Nightly Recharge bodo upoštevani rezultati za **status AŽS** in **status spanca**. Za status Nightly Recharge se uporablja naslednja lestvica: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo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



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

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

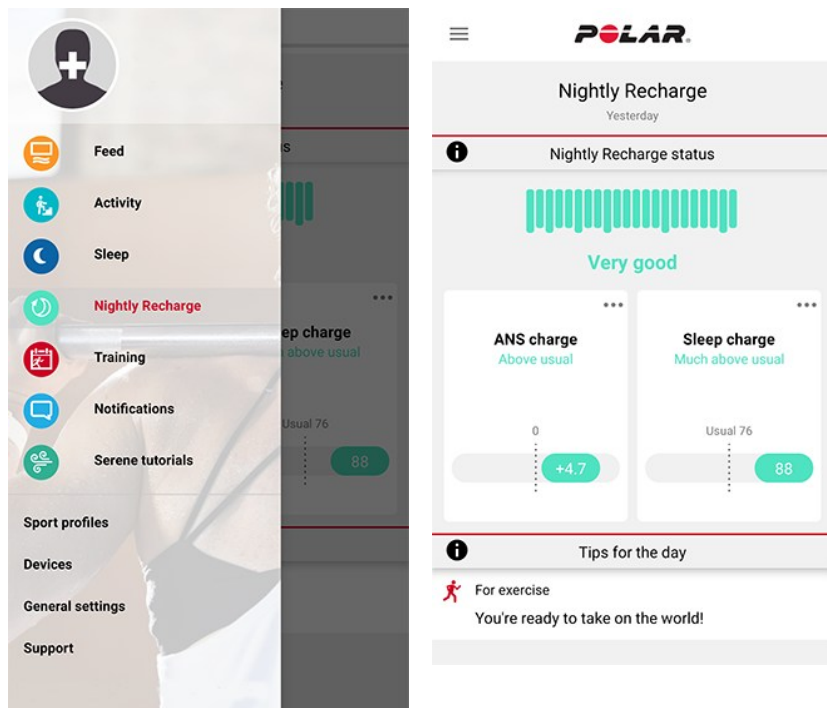


1. Graf statusa Nightly Recharge
2. Lestvica statusa Nightly Recharge: zelo slabo – slabo – vprašljivo – v redu – dobro – zelo dobro.
3. Graf statusa AŽS
4. Status AŽS Lestvica od -10 do +10. Vaša običajna raven je okoli vrednosti nič.
5. Lestvica statusa AŽS: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
6. Srčni utrip, bpm (povprečje 4 ur)
7. Interval med utripoma, ms (povprečje 4 ur)
8. Variabilnost srčnega utripa, ms (povprečje 4 ur)
9. Hitrost dihanja, vd./min (povprečje 4 ur)
10. Graf rezultata spanca
11. Rezultat spanca (1–100) Rezultat, ki z eno vrednostjo predstavlja povzetek vašega časa spanja in kakovosti spanja.
12. Status spanca = rezultat spanca v primerjavi z vašo običajno ravno. Lestvica: precej pod običajno vrednostjo – pod običajno vrednostjo – običajno – nad običajno vrednostjo – precej nad običajno vrednostjo.
13. Podatki o spancu. Za več informacij glejte razdelek "Podatki o spanju v uri" on page 96.

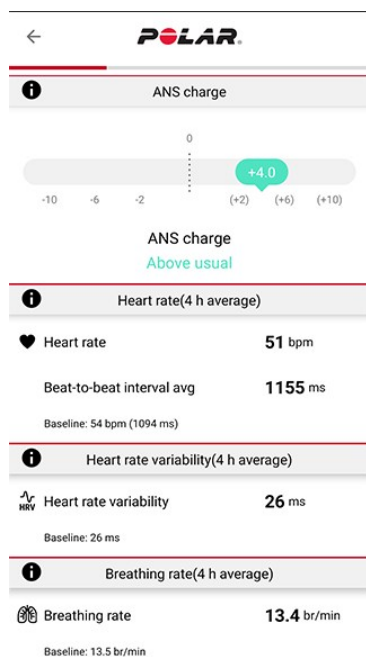
Funkcija Nightly Recharge v aplikaciji Flow

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

statusa spanja pritisnite polje **status AŽS** ali **status spanca**.



Podrobnosti statusa AŽS v aplikaciji Flow



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

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

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

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

Podrobnosti statusa spanca v aplikaciji Polar Flow

Za informacije o statusu spanca v aplikaciji Polar Flow glejte razdelek "Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow" on page 97.

Prilagojeni nasveti v aplikaciji Flow

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

Za vadbo

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

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

Za spanec

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

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

Za uravnavanje energije

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

Nightly Recharge
Wednesday, 12 June 2019

Nightly recharge status

Very poor

ANS charge
Much below usual
0
-7.5

Sleep charge
Much below usual
Usual 73
66

Tips for the day

For exercise
A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

For sleep:
Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

For regulating energy levels:
Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

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

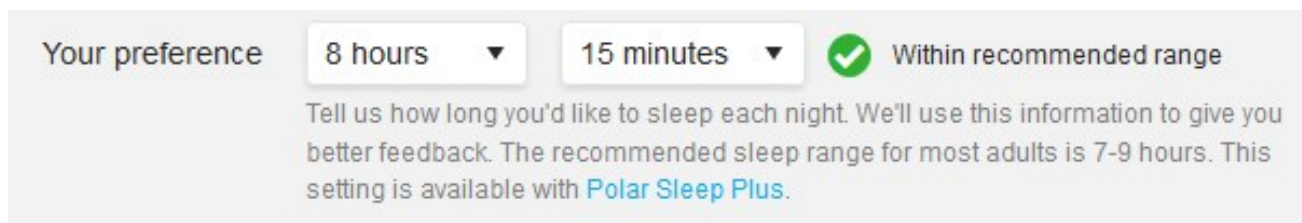
Sledenje spanja Sleep Plus Stages™

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

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

Kako začeti uporabljati sledenje spanja Polar Sleep Plus Stages™?

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



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

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

Podatki o spanju v uri



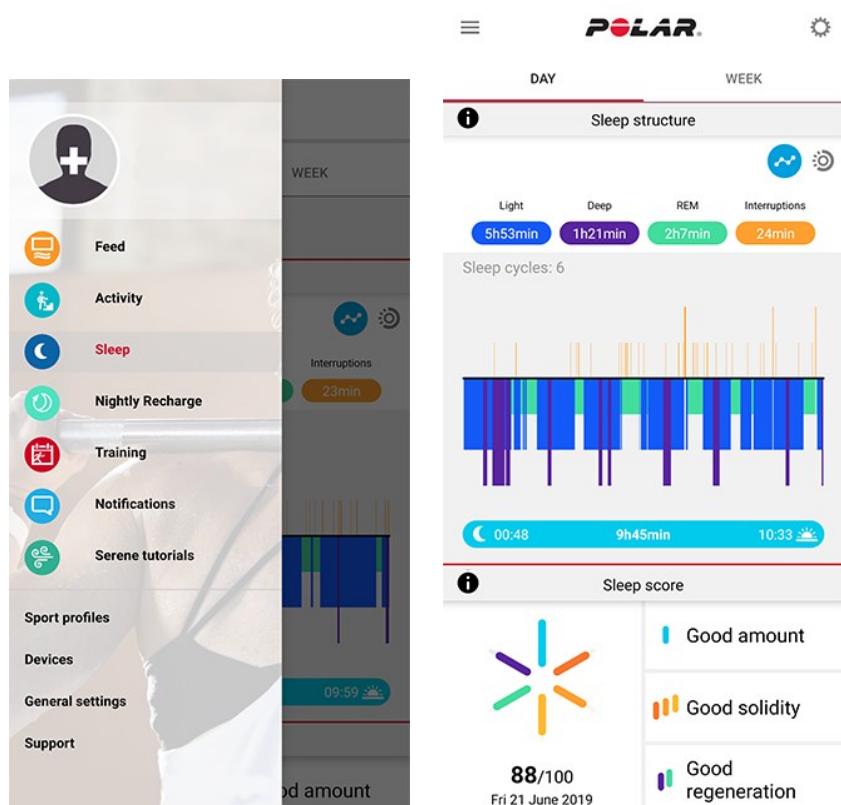
Ko se zbudite, si lahko podatke o spanju ogledate na vpogledu [Nightly Recharge](#). Podrsajte levo ali desno na prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Nightly Recharge. Pritisnite **Statusu spanca**, da prikažete podrobnosti. Podrobnosti statusa spanca vsebujejo naslednje informacije:

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

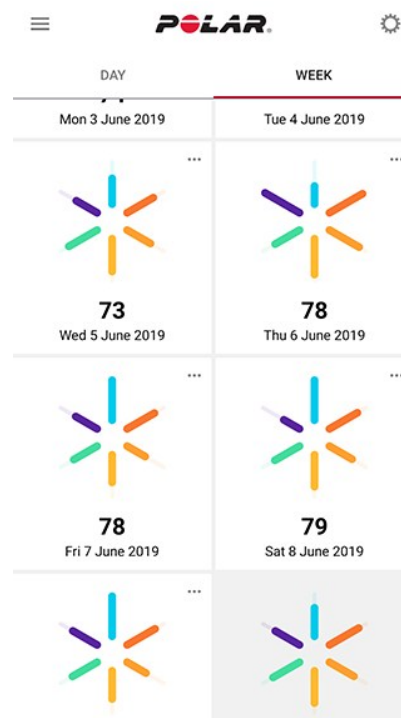
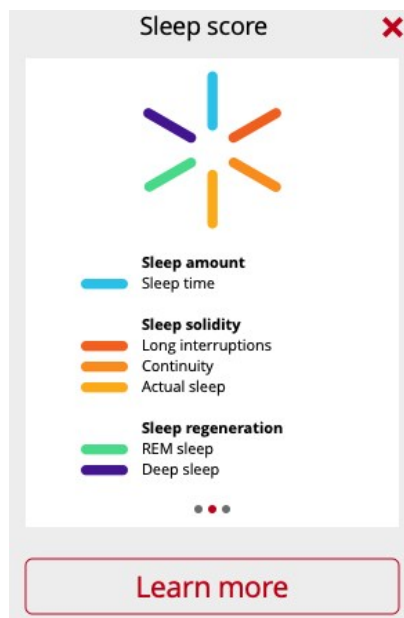
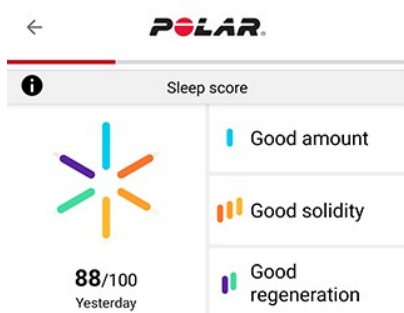
Podatki o spanju v aplikaciji in spletni storitvi Flow

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

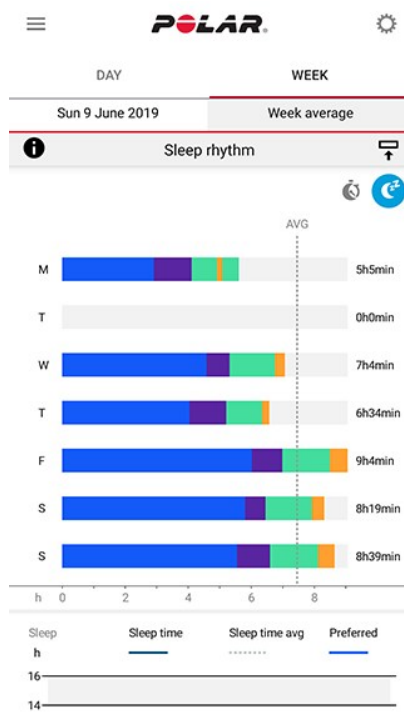
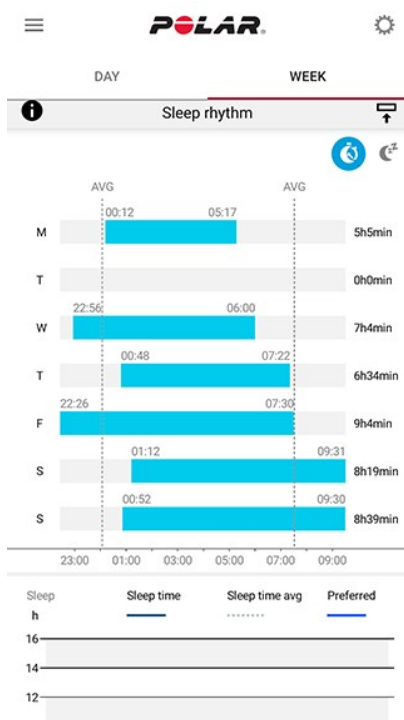
V meniju aplikacije Flow izberite **Spanec** in si oglejte svoje podatke o spancu. V pogledu Struktura spanca si lahko ogledate, kako je vaš spanec prehajal skozi različne faze (lahek spanec, globok spanec in REM-spanec) in morebitne prekinitve spanca. Običajni spalni cikli prehajajo od lahkega do globokega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



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



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



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

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



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

Vodnik Sleepwise™ za večjo pozornost podnevi

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

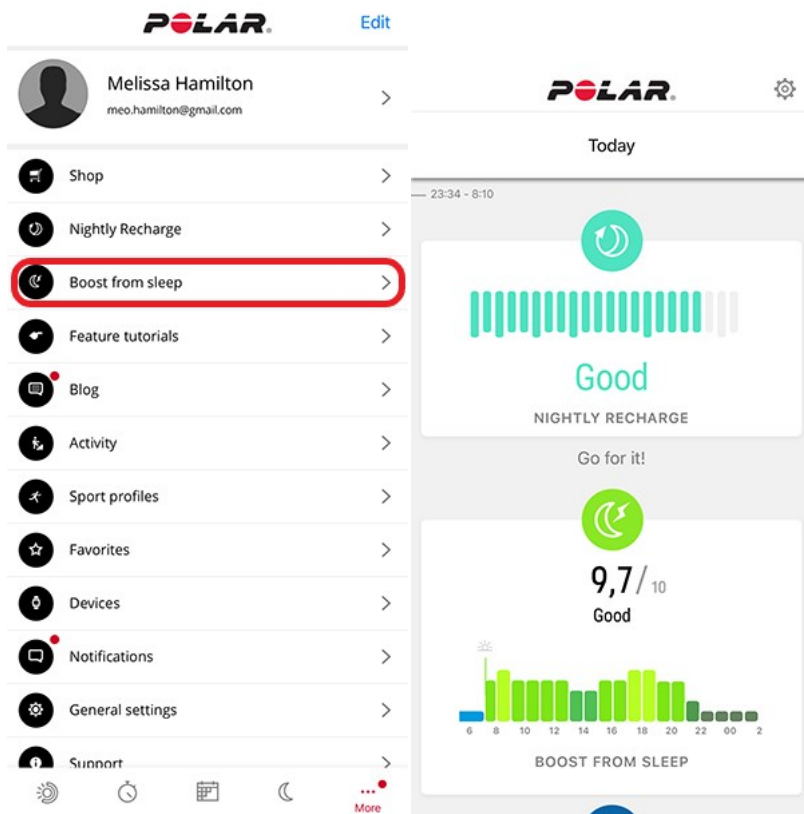
Poskrbite, da se bo vaša nastavitve za **želeni čas spanja** ujemala z dejansko potrebo po spanju, da boste prejeli sebi prilagojene povratne informacije.

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

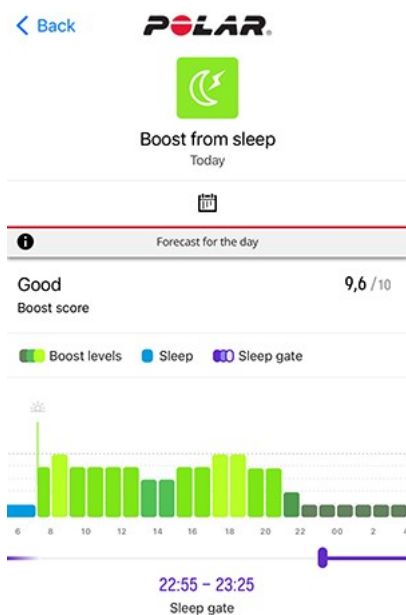
Dnevna energija po spanju v aplikaciji Polar Flow

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

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



Odpre se vpogled **Energija po spanju**:



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

Ocena energije je povzetek vaše dnevne napovedi, prikazana s številko, da bo primerjava posameznih dni lažja. Vaša ocena energije je lahko **odlično**, **dobro**, **zadovoljivo** ali **nezadostno**. Odlična ocena energije pomeni, da boste čez dan

deležni vseh koristi dobrega spanca. Vaša ocena energije utegne biti nezadostna, če vam npr. primanjkuje veliko spanca. V trendu boste morda opazili ponavljajoče se vzorce, npr. zaradi koncev tedna.

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

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

Ravni energije


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

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

Dnevna energija po spanju v uri Polar Street X

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



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

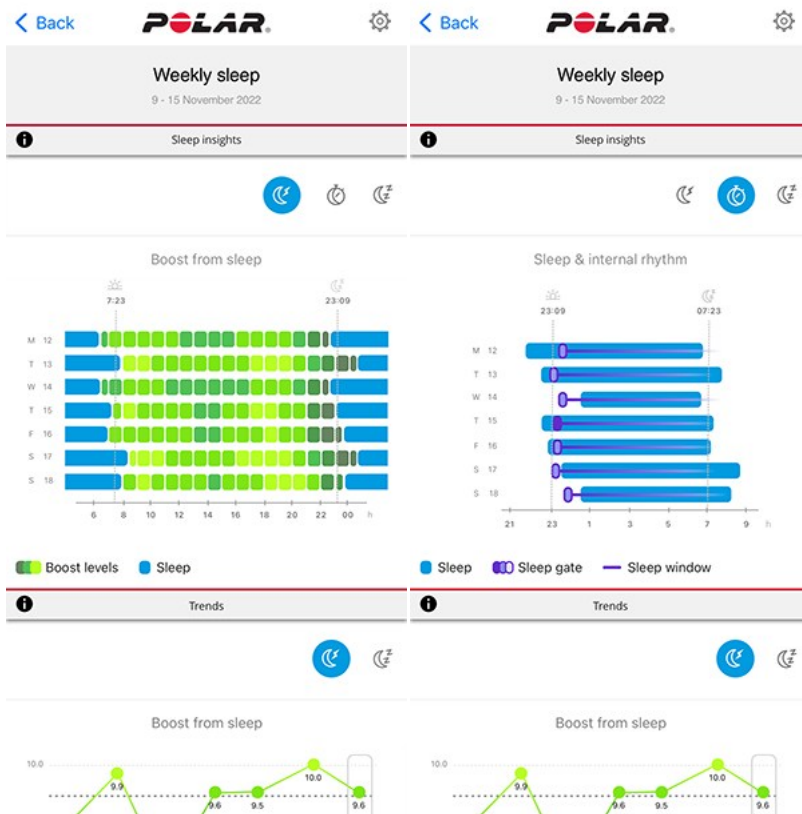
Na vpogledu **Energija po spanju** se prikažejo ti podatki:



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

Spanec čez teden

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



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

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

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

Prepoznavnost praga spanja



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

Notranji ritem



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

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

Znanstvena podlaga

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

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

Temperatura kože ponoči

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

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

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



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

Kako začeti uporabljati funkcijo Temperatura kože ponoči




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

Temperatura kože ponoči v uri

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

Temperatura kože ponoči.



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



Na vpogledu Temperatura kože ponoči se prikažejo ti podatki:

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

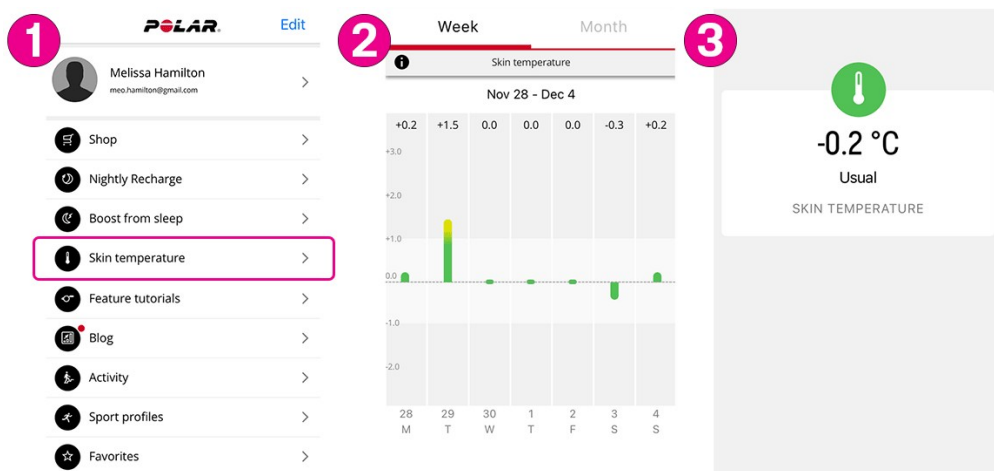
Pri temperaturi kože je odstopanje v višini +/-1 stopinje Celzija **običajno za vas**. Če odstopanje od vaše povprečne temperature kože znaša več kot +2 stopinji Celzija, je to **precej nad vašo običajno vrednostjo**.

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

Temperatura kože ponoči v aplikaciji Polar Flow

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

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



Dnevni vodnik za trening FitSpark™

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

Vadbe FitSpark so Polarjevi že vnaprej pripravljene **vadbeni cilji**. Vadbe vključujejo navodila za izvajanje vaj in vodenjem po korakih v realnem času, ki vam pomagajo, da varno vadite in da pri tem uporabljate pravilno tehniko. Vse vadbe so časovno omejene in prilagojene vaši trenutni telesni pripravljenosti, zaradi česar so primerne za vsakogar, ne glede na telesno

pripravljenost posameznika. Predlogi za vadbo FitSpark se posodobijo po vsaki vadbi (vključno z vadbami, opravljenimi brez funkcije FitSpark), ob polnoči in ko se zbudite. Funkcija FitSpark poskrbi za vsestranski trening z različnimi vrstami dnevnih vadb, ki so vam na voljo.

Kako se določi stopnja telesne pripravljenosti?

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

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

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



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

Katere vrste vaj so vključene v kategorije vadb?

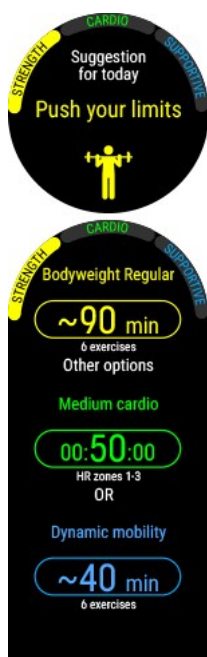
Pri kardio vadbi vas funkcija usmerja do vadbe v različnih območjih srčnega utripa, ki trajajo različno dolgo. Vadbe vključuje časovno omejeno ogrevanje, vadbo in ohlajanje. Kardio vadbe je mogoče izvajati v katerem koli športnem profilu na uri.

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

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

FitSpark v uri

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



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

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

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

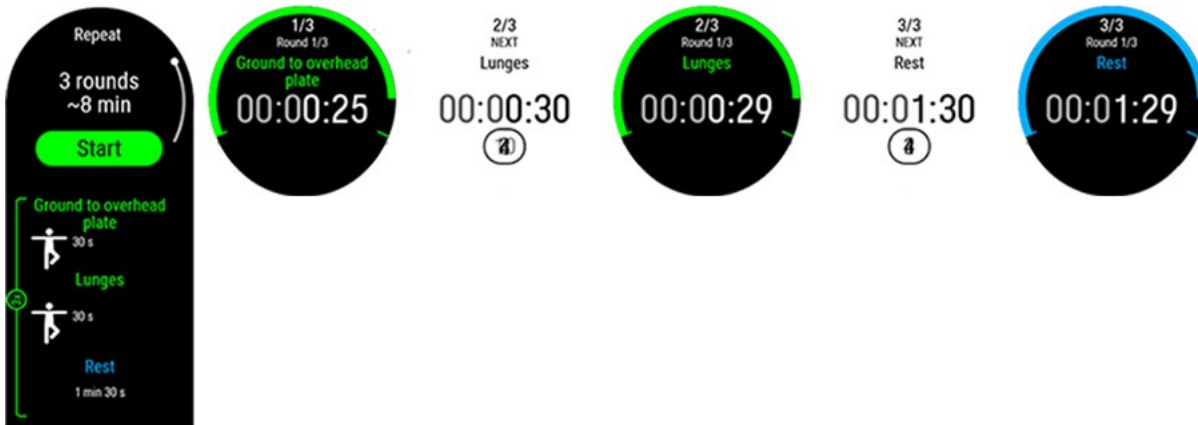


Če imate v aplikaciji Polar Flow aktiviran program teka, bodo predlogi FitSpark temeljili na ciljih programa teka.

Med treningom

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

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

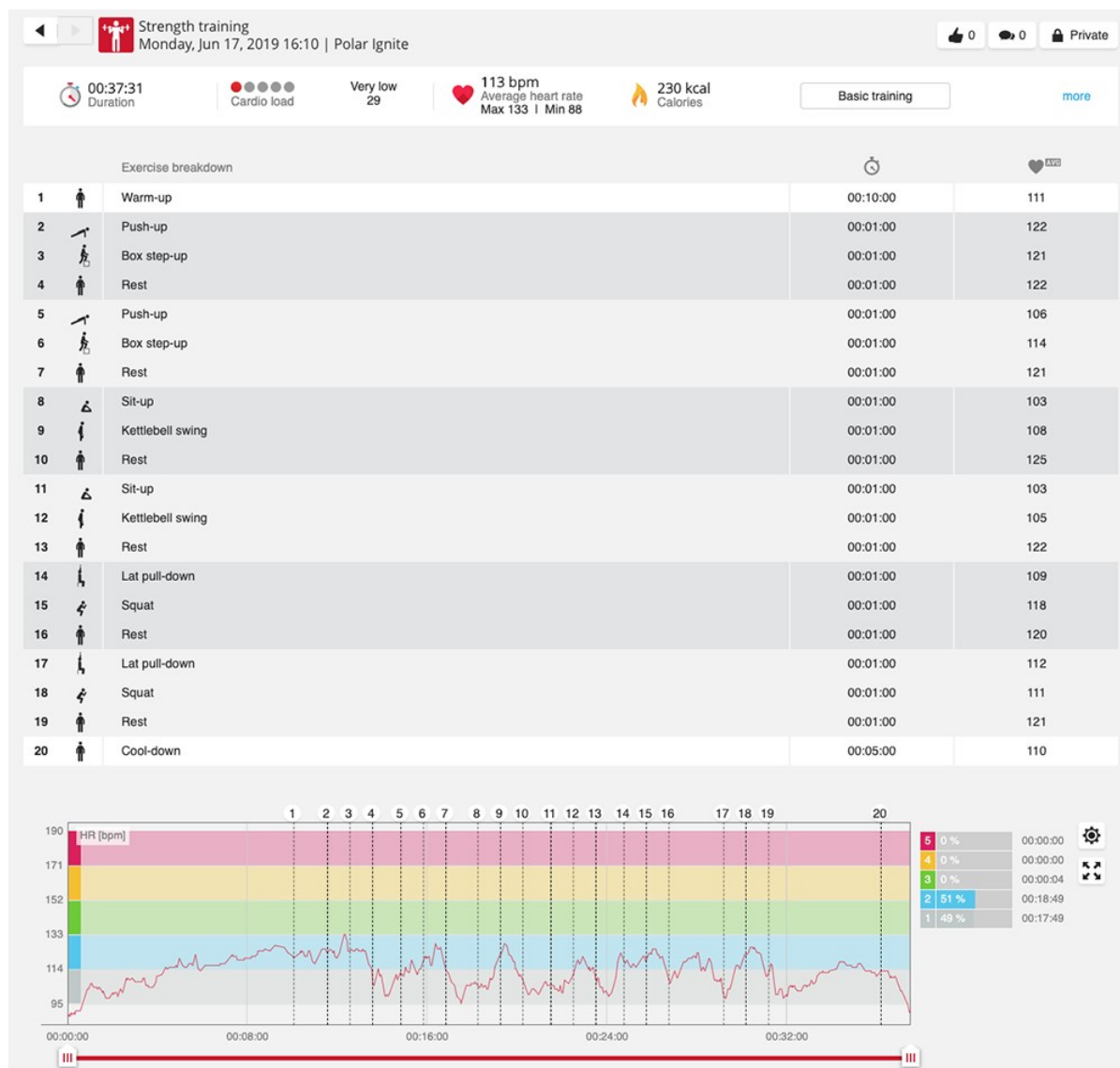


Funkcija [Glasovno vodenje](#) vam pomaga, da se osredotočite na cilj treninga, tako da vam med fazami treninga predvaja glasovne napotke neposredno v vaših slušalkah.

Rezultati vadbe na vaši uri in v aplikaciji Polar Flow

V uro boste prejeli [povzetek](#) vadbe takoj, ko prenehate s posamezno vadbo. V aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Polar Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo. Za cilje kardio vadbe boste prejeli rezultat osnovne vadbe, ki prikazuje faze vadbe s podatki o srčnem utripu. Za cilje vadbe moči in podpornih vaj boste prejeli podrobne rezultate vadbe, ki vključujejo

vaš povprečni srčni utrip in čas izvajanja posamezne vaje. prikaz na seznamu pa tudi na krivulji srčnega utripa.



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

Vodnik za počitek na podlagi vašega srčnega utripa

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

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

Trening s funkcijo Vodnik za počitek

Vadbo začnite s primernim ogrevanjem, da bodo koristi vadbe kar najbolj prišle do izraza. Ogrevanje poveča učinkovitost vadbe in zmanjša nevarnost poškodb. **Vklopite Vodnik za počitek, ko ste pripravljeni, da začnete s fazo aktivnosti**

vadbe. Z gumboma NAVZGOR in NAVZDOL se pomaknite do vpogleda v trening Vodnik za počitek in pritisnite V redu, da vklopite funkcijo.

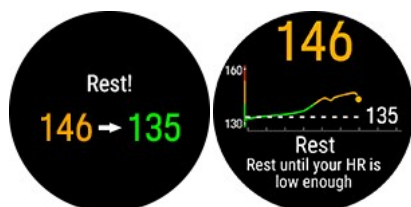


Navodila na zaslonu

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



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



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



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



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

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





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

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

Vodene dihalne vaje Serene™

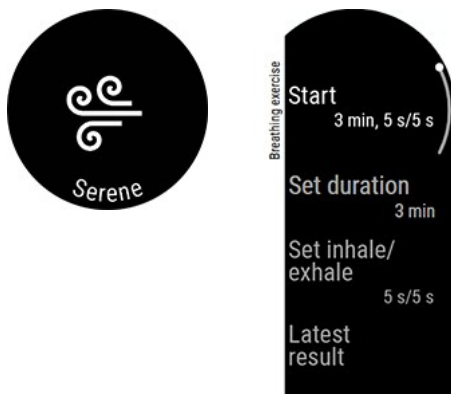
Serene™ je **vodena dihalna vaja**, ki vam pomaga, da sprostite telo in um ter obvladate stres. Serene vas vodi skozi vaje dihanja v počasnem in enakomernem ritmu, ki znaša **šest vdihov na minuto**, kar je optimalna hitrost dihanja za **blaženje stresa**. Če dihate počasi, se vaš srčni utrip sinhronizira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

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

Dihalna vaja Serene v uri

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

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



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

1. Uro namestite tako, da se vam udobno prilega tik za kostjo zapestja.
2. Usedite se ali se uležite, tako da vam bo udobno.
3. V uri najprej pritisnite možnost **Serene** in nato izberite **Začni**, da začnete z dihalno vajo. Vaja se začne po 15-sekundni pripravi.
4. Sledite navodilom za dihanje na zaslonu ali s pomočjo tresenja.
5. Vajo lahko kadar koli končate tako, da pritisnete gumb NAZAJ.

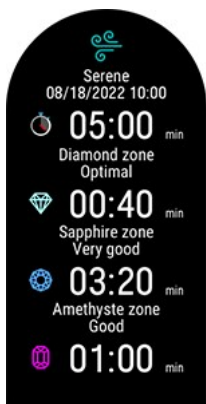
- Vodilni element animacije **spreminja barvo** glede na območje umirjenosti, v katerem se trenutno nahajate.
- Po koncu vaje se bodo vaši rezultati izpisali v uri kot čas, ki ste ga preživeli v različnih območjih umirjenosti.



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

Rezultat dihalne vaje

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



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

FuelWise™

S pametnim pomočnikom za okrepitev FuelWise™ boste imeli dovolj energije za celotno vadbo. FuelWise™ vključuje tri funkcije, ki vas opominjajo, da si morate napolniti zaloge in pomagajo ohraniti primerno raven energije med dolgimi vadbami. Te funkcije so **pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **opomnik za hidracijo**.

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

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

Trening s Fuelwise

FuelWise™ ima tri vrste opomnikov med vadbami. Te funkcije so **Pametni opomnik za ogljikove hidrate**, **Ročni opomnik za ogljikove hidrate** in **Opomnik za hidracijo**. Pametni opomnik za ogljikove hidrate izračuna vašo potrebo po polnjenju energijskih zalog, in sicer na podlagi ocenjene intenzivnosti in trajanja vadbe ter ob upoštevanju vašega športnega ozadja in

telesnih lastnosti. Ročni opomnik za ogljikove hidrate in opomnik za hidracijo temeljita na času, kar pomeni, da boste opomnik prejeli ob nastavljenih intervalih, npr. vsakih 15 ali 30 minut.

Opomnike lahko nastavite v načinu pred vadbo, potem ko izberete športni profil. Potem ko nastavite opomnik in izberete **Naprej**, se vrnete v način pred vadbo, kjer lahko začnete z vadbo.

Pametni opomnik za ogljikove hidrate

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

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

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

Nastavitev pametnega opomnika za ogljikove hidrate

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

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

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



Na zaslonu se prikaže sporočilo **Zaužijte () g OHI**, ki ga spremljata tresenje in zvočni signal, kar je vaš opomnik, da je čas za ogljikove hidrate.

Ročni opomnik za ogljikove hidrate

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

Nastavite ročni opomnik za ogljikove hidrate

1. V načinu pred vadbo izberite možnost **Okrepčilo > Ročni opomnik za ogljikove hidrate**.
2. Nastavite interval opomnika (5–60 minut).

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



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Zaužijte OHI**, ki ga spremljata tresenje in zvočni signal, kar je vaš opomnik, da je čas za ogljikove hidrate.

Opomnik za hidracijo

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

Nastavite opomnik za hidracijo

1. V načinu pred vadbo izberite možnost **Okrepčilo > Opomnik za hidracijo**.
2. Nastavite interval opomnika (5–60 minut).

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



Na zaslonu se izpiše sporočilo **Pijtel**, ki ga spremljata tresenje in zvočni signal, kar je vaš opomnik, da je čas za hidracijo.

Več o [FuelWise™](#)

Moč pri teku na zapestju

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

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

Moč pri teku in obremenitev mišic

Polar uporablja moč pri teku za izračun mišične obremenitve, ki je parameter funkcije [Training Load Pro](#). Tek povzroča mišično-skeletni stres in mišična obremenitev vam pove, v kolikšni meri so se med vadbo napenjale vaše mišice in sklepi.

Mišična obremenitev kaže količino mehanske energije (kJ), ki ste jo proizvedli med tekom (ali kolesarjenjem, če uporabljate merilnik moči za kolesarjenje). Mišična obremenitev vam pomaga oceniti obremenitev treninga pri vadbah teka z visoko intenzivnostjo, kot so kratki intervali, sprinti in tek po hribu, ko vaš srčni utrip nima dovolj časa za odziv na spremembe intenzivnosti.

Kako se moč pri teku prikazuje v uri

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

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

Med tekom lahko vidite naslednje podatke:

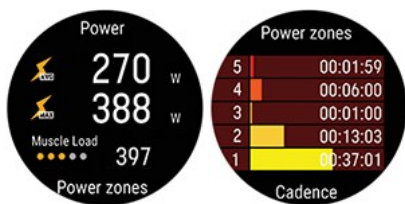


- Maksimalna moč
- Povprečna moč
- Moč na krog
- Maksimalna moč na krog
- Samodejna povprečna moč na krog
- Samodejna maksimalna moč na krog

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

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

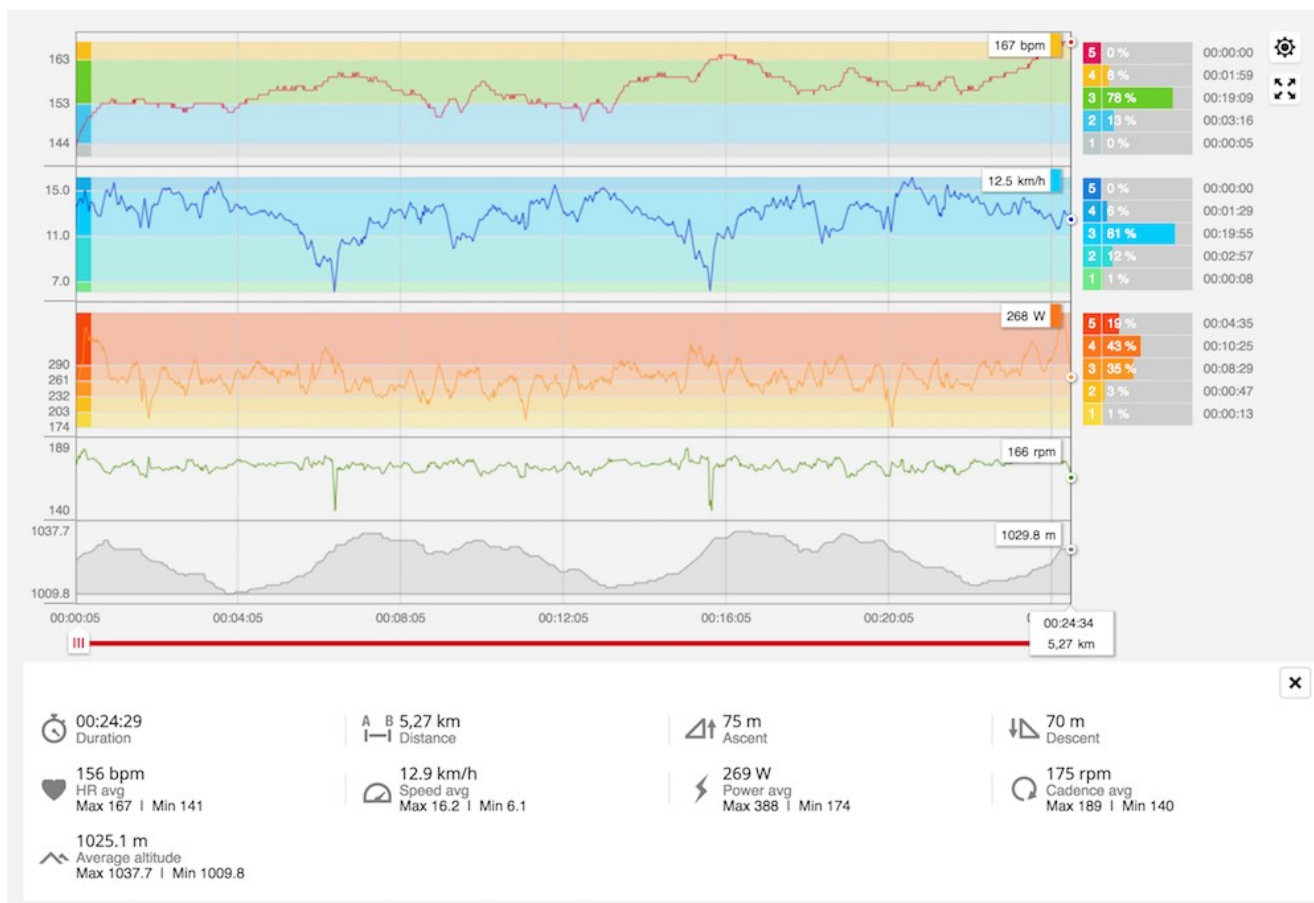
Po vadbi so v povzetku treninga v uri prikazani:



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

Način prikaza moči pri teku v Polarjevi spletni storitvi in aplikaciji

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



Polarjev program teka

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

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

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

Kliknite eno od spodnjih povezav, da si ogledate video:

[Začetek uporabe](#)

[Uporaba](#)

Ustvarite Polarjev program teka

1. Prijavite se v spletno storitev Flow na naslovu www.polar.com/flow.
2. V zavihku izberite možnost **Programi**.

3. Izberite svoj dogodek, poimenujte ga, nastavite datum dogodka in določite, kdaj želite začeti s programom.
4. Odgovorite na vprašanja o ravni telesne aktivnosti.*
5. Izberite, ali želite v svoj program treninga vključiti tudi podporne vaje.
6. Preberite in izpolnite vprašalnik o telesni pripravljenosti.
7. Preglejte program in ga po potrebi prilagodite.
8. Ko končate, izberite možnost **Začni program**.

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

Začnite tekaški cilj

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

Za pričetek vadbe, načrtovane za trenutni dan:

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



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

Spremljajte svoj napredek

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

Running Index

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

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

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

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

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

Če pri teku uporabljate senzor korakov, ki podpira Bluetooth, in je GPS izklopljen, morate senzor umeriti, če želite pridobiti rezultate za tekaški indeks.



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

Primerjajte svoj rezultat z rezultati v spodnji tabeli.

Kratkoročna analiza

Moški

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

Ženske

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

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

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

Dolgoročna analiza

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

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

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

Pametne kalorije

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

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

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

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

Koristi vadbe

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

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

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

Povratne informacije	Koristi
Vadba pri največji obremenitvi+	To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svojo hitrost pri sprintu in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste uspešnejši. S to vadbo ste postali manj občutljivi na utrujenost.
Vadba pri največji obremenitvi	To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svojo hitrost pri sprintu in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste uspešnejši.
Vadba pri največji obremenitvi in vadba tempa	To je bila odlična vadba! Izboljšali ste svoj tempo in učinkovitost. S to vadbo ste pomembno razvili svojo aerobno telesno pripravljenost in izboljšali svojo odpornost na visokointenzivni napor.
Vadba tempa in vadba pri največji obremenitvi	To je bila odlična vadba! Pomembno ste izboljšali svojo aerobno telesno pripravljenost in svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste izboljšali tudi svoj tempo in učinkovitost.
Vadba tempa+	Odličen tempo za dolgotrajno vadbo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste postali manj občutljivi na utrujenost.
Vadba tempa	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in svojo odpornost na visokointenzivni napor.
Vadba tempa in vadba z enakomernim tempom	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo odpornost na visokointenzivni napor. S to vadbo ste izboljšali tudi svojo anaerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost mišic.
Vadba z enakomernim tempom in vadba tempa	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo anaerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost mišic. S to vadbo ste razvili svojo odpornost na visokointenzivni napor.
Vadba z enakomernim	Izjemno! S to dolgotrajno vadbo ste izboljšali vzdržljivost mišic in anaerobno telesno

Povratne informacije	Koristi
tempom+	pripravljenost. S to vadbo ste izboljšali svojo odpornost na utrujenost.
Vadba z enakomernim tempom	Izjemno! Izboljšali ste vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.
Vadba z enakomernim tempom in osnovna vadba, dolgotrajna	Izjemno! S to dolgotrajno vadbo ste izboljšali vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. Razvili ste tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Vadba z enakomernim tempom in osnovna vadba	Izjemno! Izboljšali ste vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost. S to vadbo ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Osnovna vadba in vadba z enakomernim tempom, dolgotrajna	Odlično! S to dolgotrajno vadbo ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo. Razvili ste tudi vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.
Osnovna vadba in vadba z enakomernim tempom	Odlično! Razvili ste tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo. S to vadbo ste razvili tudi vzdržljivost mišic in anaerobno telesno pripravljenost.
Osnovna vadba, dolgotrajna	Odlično! S to dolgotrajno vadbo pri nizki intenzivnosti ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Osnovna vadba	Dobro opravljeno! S to vadbo pri nizki intenzivnosti ste razvili tudi svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost kurjenja maščob med vadbo.
Vadba za regeneracijo	Odlična vadba za regeneracijo. Nizkointenzivna vadba, s katero se pripravite na vadbo.

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa

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

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



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

Neprekinjeno merjenje srčnega utripa z uro



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



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

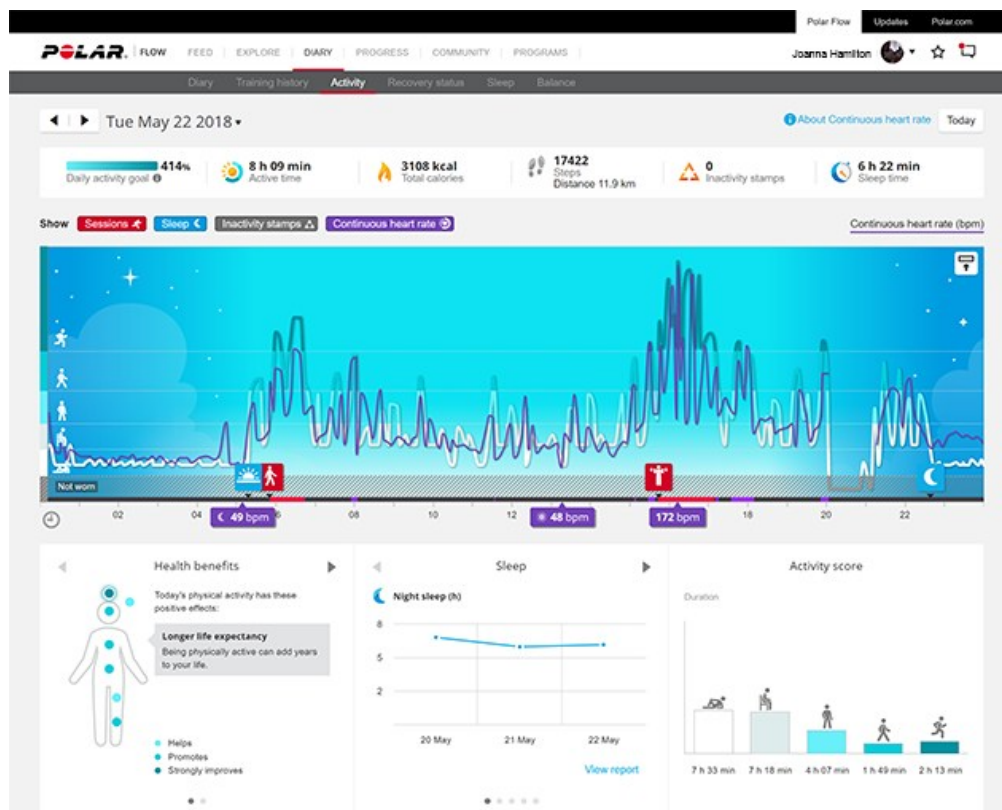
Ura spremlja vaš srčni utrip v 5-minutnih intervalih in beleži podatke za poznejšo analizo v aplikaciji Flow ali spletni storitvi. Če ura zazna povišan srčni utrip, začne srčni utrip meriti neprekinjeno. Neprekinjeno beleženje srčnega utripa se lahko začne tudi ob premiku zapestja, npr. ko med hojo vsaj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

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



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

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



Sledenje aktivnosti 24/7

Ura Polar sledi vaši aktivnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje vašega zapestja. Analizira frekvenco, intenzivnost in rednost gibov ter vaše fizične informacije in vam na podlagi tega pokaže vašo dejansko vsakodnevno

aktivnost poleg treninga. Za največjo natančnost sledenja dejavnosti nosite uro na nedominantni roki.

Cilj aktivnosti

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

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

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

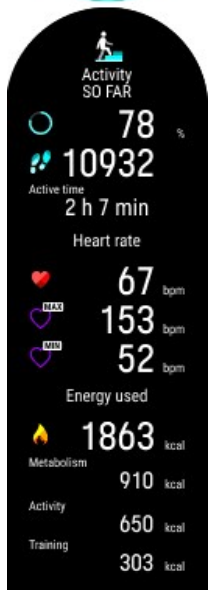
Podatki o aktivnosti v vaši uri

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



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

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



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

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

Opomnik za aktivnost

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

Opomnik za aktivnost lahko vklopite/izklopite v meniju **Nastavitve > Splošne nastavitve > Obvestila**. Opomnik za aktivnost je privzeto vklopljen. Če mirujete 55 minut, se na zaslonu izpiše **Čas je za gibanje**, ki ga spremlja kratko tresenje. Vstanite in počnite kaj aktivnega. Pojdite na kratek sprehod, naredite raztezne vaje ali opravite kakšno drugo zmerno intenzivno aktivnost. Ko se začnete premikati ali ko pritisnete enega od gumbov, sporočilo izgine. Če v petih minutah ne pričnete z nobeno aktivnostjo, se prikaže simbol za neaktivnost, kar bo po sinhronizaciji vidno v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow. Aplikacija Flow in spletna storitev Flow bosta prikazali celotno zgodovino za število simbolov za neaktivnost, ki ste jih prejeli. Tako lahko preverite svojo dnevno rutino in poskrbite za aktivnejši življenjski slog.

Podatki o aktivnosti v aplikaciji in spletni storitvi Flow

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

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

Activity Guide (Vodnik po dejavnosti)

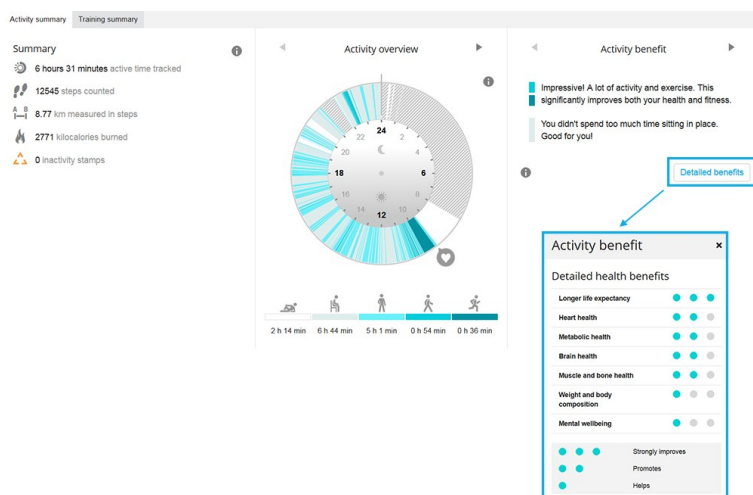
Funkcija Vodnik po dejavnosti pokaže, koliko ste že bili dejavni čez dan in koliko še morate dejavni, da dosežete priporočeno dnevno dejavnost. Svoj napredek pri doseganju dnevne ciljne dejavnosti lahko spremljate prek ure, aplikacije ali spletne storitve Polar Flow.

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

Activity Benefit (Prednosti aktivnosti)

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

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



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

Navigacijski sateliti

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

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

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

Datum poteka veljavnosti A-GPS

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

Datum poteka veljavnosti trenutne datoteke s podatki A-GPS lahko preverite v uri. Odprite **Nastavitve > O vaši uri > GPS asistenca velja do**. Če je veljavnost datoteke s podatki potekla, uporabite programsko opremo FlowSync ali aplikacijo Flow, da uro sinhronizirate s spletno storitvijo Flow in posodobite podatke A-GPS.

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



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

Sledenje nazaj in nazaj na začetek

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

Funkcijo Sledenje nazaj je mogoče vklopiti po začetku vadbe, uporabljate pa jo lahko šele, ko se dovolj odmaknete od začetne točke. Funkcijo Nazaj na začetek je v načinu pred vadbo mogoče vklopiti, preden se vadba začne. Na zaslonu sta med celotno vadbo prikazana razdalja in smer do začetne točke. Obe funkciji sta na voljo v meniju **Nastavitve**, ko vadbo začasno ustavite.



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

Sledenje nazaj (Nazaj po isti poti)

1. Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno ustavite vadbo, nato pa odprite meni **Nastavitve**.
2. Izberite možnost **Nazaj na začetek** in nato **Nazaj po isti poti**.
3. Upoštevajte navodila na zaslonu, ki vas bodo vodila do začetne točke vadbe. Na zaslonu bo prikazana razdalja do začetne točke vadbe po poti.

Možnosti med funkcijo Sledenje nazaj

- V pogledu Sledenje nazaj pritisnite V redu, da odprete način povečave. Če želite približati ali oddaljiti, uporabite gumba NAVZGOR (+) in NAVZDOL (-) ali pa približajte oziroma odmaknite prsta na zaslonu. Pritisnite NAZAJ, da

zaprete način povečave.

- Da odprete možnosti navigacije, pritisnite gumb V redu v načinu povečave ali dvakrat pritisnite gumb V redu v pogledu Sledenje nazaj.

Nazaj na začetek (pojdi nazaj v ravni črti)

1. V načinu pred vadbo ali med premorom odprite **Nastavitve**.
2. Izberite možnost **Nazaj na začetek** in nato **V ravni črti**.
3. Napotki na zaslonu prikazujejo smer nazaj do začetne točke, vašo smer in preostalo razdaljo.

Možnosti med funkcijo Nazaj na začetek

- V pogledu Nazaj na začetek pritisnite V redu, da odprete način povečave. Če želite približati ali oddaljiti, uporabite gumba NAVZGOR (+) in NAVZDOL (-) ali pa približajte oziroma odmaknite prsta na zaslonu. Pritisnite NAZAJ, da zaprete način povečave.
- Da odprete možnosti navigacije, pritisnite gumb V redu v načinu povečave ali dvakrat pritisnite gumb V redu v pogledu Nazaj na začetek.

Za vrnitev na začetno točko v ravni črti:

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

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

Komoot

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

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

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



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

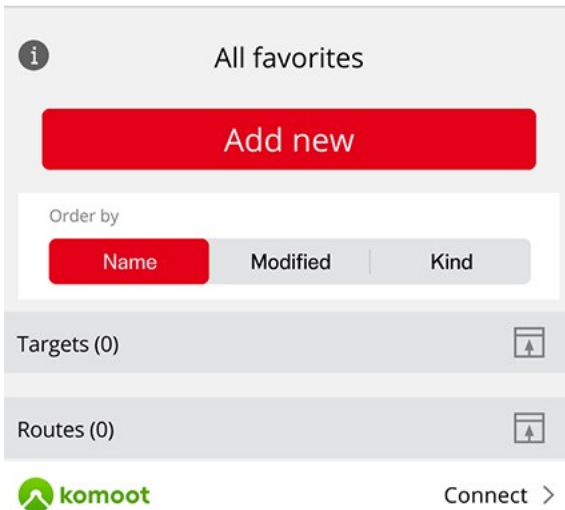
Povežite računa Komoot in Polar Flow

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

V aplikaciji Flow:

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

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

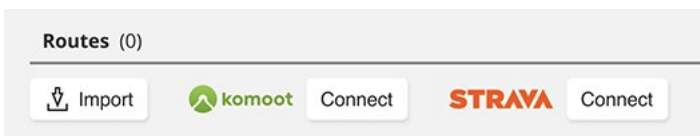


V spletni storitvi Flow:

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

Lahko pa tudi odprete možnost **Priljubljene**, tako da v menijski vrstici kliknete ikono za priljubljene ☆ in nato kliknete

Poveži:



Ko povežete računa Komoot in Polar Flow, se bodo vse poti, ki ste jih načrtovali s Komoot in se začnejo v regiji, ki ste jo odklenili v računu Komoot, sinhronizirale z vašimi priljubljenimi v aplikaciji Flow.

Sinhronizirajte poti storitve Komoot z uro



Ko ustvarite nove poti v storitvi Komoot, se bodo te, ko boste uro naslednjič sinhronizirali z aplikacijo Flow, samodejno prenesle iz storitve Komoot in sinhronizirale z vašimi priljubljenimi v storitvi Polar Flow ter potmi v uri.

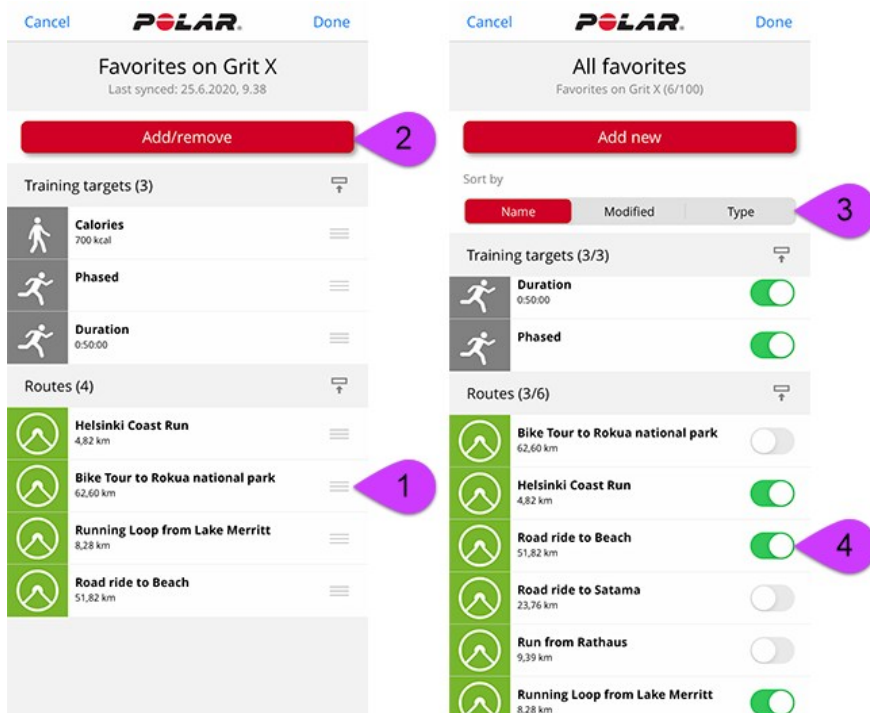


Upoštevajte, da je treba poti in uro med sabo sinhronizirati z aplikacijo Polar Flow. Poti ni mogoče sinhronizirati s programsko opremo Polar FlowSync, ki jo uporabljate v računalniku.

Poti, ki jih želite imeti v uri, lahko izberete v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow. V uri lahko imate naenkrat največ 100 priljubljenih elementov.

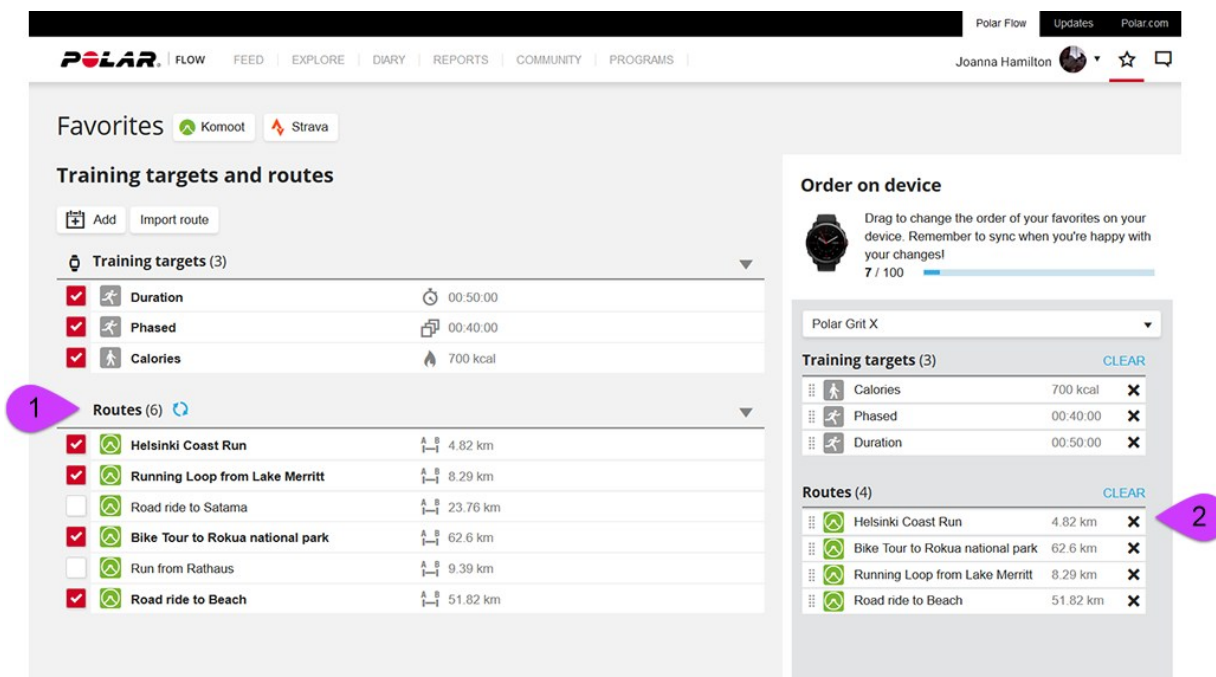
V aplikaciji Flow se pomaknite do možnosti **Naprave** in nato na stran naprave. Pomaknite se navzdol po strani in izberite možnost **Dodaj/odstrani**. Tako boste videli trenutne priljubljene v uri.

1. Vrstni red poti v uri lahko spremenite tako, da pritisnete in zadržite možnost  (iOS)/  (Android) na desni strani, nato pa poti premaknete, kamor želite.
2. Da dodate ali odstranite pot, znova pritisnite **Dodaj/odstrani**, da odprete priljubljene.
3. Priljubljene lahko razvrščate po **imenu**, **zadnji spremembi** in **vrsti**.
4. Če želite pot odstraniti iz ure, stikalo premaknite v levo. Če želite dodati pot, stikalo premaknite v desno.
5. Uro sinhronizirajte z aplikacijo in tako shranite spremembe.



V spletni storitvi Flow kliknite ikono za priljubljene ☆ v zgornji vrstici. Odprla se bo stran s priljubljenimi.

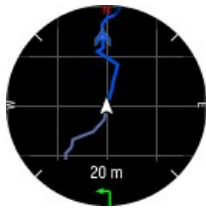
1. Izberite poti, tako da odkljukate kvadratke na levi ob poteh, ki jih želite premakniti na seznam ure za sinhronizacijo na desni. Če ste z aplikacijo Komoot načrtovali nove poti, lahko z njimi posodobite seznam poti, tako da kliknete gumb **Osveži**.
2. Vrstni red poti v uri lahko spremenite, tako da jih povlečete in spustite. Odstranite lahko posamezne poti, tako da kliknete X, ali pa vse poti naenkrat, tako da kliknete **POČISTI**. Četudi jih odstranite iz ure, bodo te poti še vedno na voljo med priljubljenimi.
3. **Sinhronizirajte uro z aplikacijo Polar Flow** in shranite spremembe.



Več o upravljanju priljubljenih elementov v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow preberite v razdelku [Upravljanje priljubljenih elementov in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow](#).

Pričnite vadbo s potjo Komoot

1. Aktivirajte način pred vadbo tako, da v časovnem vpogledu pritisnete in pridržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni in izberete možnost **Začni trening**.
2. Najprej izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
3. Odprite **Poti** in nato izberite pot, po kateri želite iti.
4. Po želji dodajte **opomnik za ogljikove hidrate** ali **opomnik za hidracijo** in nato izberite **Začni**.
5. Izberite začetno lokacijo poti: **Izhodiščna točka**, **Sredina poti**, **Končna točka v nasprotni smeri** ali **Sredina poti v nasprotni smeri**.
6. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne določi vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS, nato pa pritisnite V redu, da začnete vadbo. Pred vadbo boste morda morali umeriti kompas. Za umerjanje sledite navodilom na zaslonu.
7. Ura vas bo vodila do poti. Ko prispete do lokacije začetka poti, se prikaže sporočilo **Začetna točka poti najdena** – takrat lahko začnete.
8. Ura vas z natančnimi navodili vodi po poti. Na koncu poti se prikaže napis **Končna točka poti dosežena**.



V pogledu Navodila za pot pritisnite V redu, da odprete način povečave. Če želite približati ali oddaljiti, uporabite gumba NAVZGOR (+) in NAVZDOL (-) ali pa približajte oziroma odmaknite prsta na zaslonu. Pritisnite NAZAJ, da zaprete način povečave.

Da odprete možnosti navigacije v pogledu Navodila za pot, dvakrat pritisnite gumb V redu. Na voljo so naslednje možnosti:

- **Vaša lokacija:** Oglejte si koordinate svoje trenutne lokacije.
- **Končaj navodila za pot:** Trenutna navodila za pot se ustavijo.
- **Obrni pot:** Smer izbrane poti se obrne.
- **Poti:** Odpre se seznam poti, kjer lahko med vadbo po potrebi preklopite na drugo pot.
- **Ustavi natančna navodila:** Prikazovanje natančnih navodil se ustavi.
- **Nazaj na začetek:** Vklopite funkcijo Nazaj na začetek (**V ravni črti**) ali Sledenje nazaj (**Po isti poti**). Za več informacij glejte razdelek [Sledenje nazaj in nazaj na začetek](#).
- **Usmerjenost poti:** Izberite možnost **Sever zgoraj**, da prikazete pot, kjer je sever vedno na vrhu zaslona. Izberite možnost **Smer zgoraj**, če želite, da se na vrhu zaslona prikaže smer potovanja.
- **Umerjanje kompasa:** Za ročno umerjanje kompasa sledite navodilom na zaslonu.



Umerjanje izvedite z uro na zapestju.

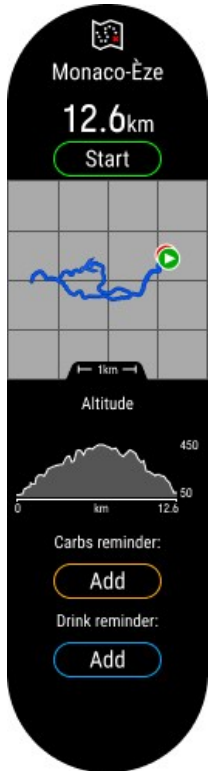
Navodila za pot

Navodila za pot vas vodijo po poteh, ki ste jih zabeležili v prejšnjih vadbah, ali poteh, ki ste jih uvozili v Polar Flow iz storitve neodvisnega razvijalca, kot je denimo [Komoot](#) ali [Strava](#). V Polar Flow lahko neposredno uvozite tudi datoteke poti z obliko zapisa GPX oz. TCX.

Izberete lahko začetno točko poti, končno točko poti ali najbližjo točko na poti (sredina poti). Najprej vas bo ura vodila do izbrane začetne točke na poti. Ko ste na poti, vas bo ura vodila po poti in skrbela, da ostanete na njej. Samo sledite navodilom na zaslonu. Na spodnji strani zaslona lahko vidite, kolikšna razdalja je še pred vami.

Profili poti in višinski profili

Potem ko izberete pot, se prikaže predogled poti z višinskim profilom zanjo. Tako boste lažje prepoznali posamezne poti in vedeli, kaj vas čaka med vadbo.



Če želite pot približati ali oddaljiti, pritisnite V redu in nato uporabite gumba NAVZGOR (+) in NAVZDOL (-). Pritisnite NAZAJ, da zaprete način povečave.

Skupna dolžina vzpona in spusta za načrtovane poti

Ko začnete načrtovano pot, bo na poti prikazana skupna dolžina vzpona in spusta. Ko ste že na poti, se vrednosti za vzpon/spust sproti posodablja, vedno pa bo prikazana tudi skupna preostala dolžina vzpona in spusta. Prikazan bo tudi naklon trenutnega vzpona/spusta. Vedno boste vedeli, kje točno se nahajate in koliko še imate do cilja.

Ko ste na nenačrtovani poti, bodo prikazani vzpon in spust za zadnji kilometer ter naklon trenutnega vzpona/spusta.



S storitvijo [Komoot](#) lahko podrobno načrtujete svoje poti na zemljevidih in jih s storitvijo Polar Flow prenesete v uro.

Dodajanje poti v uro

Da dodate pot v uro, jo morate v spletni storitvi ali aplikaciji Flow shraniti med priljubljene **ter jo nato v aplikaciji Flow sinhronizirati z uro**. Za več informacij glejte razdelek [Urejanje priljubljenih in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow](#).

Začetek vadbe z navodili za pot

1. Aktivirajte način pred vadbo tako, da pritisnete in pridržite gumb V REDU ali pritisnete gumb NAZAJ, da odprete glavni meni in izberete možnost **Začni trening**.

2. Najprej izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
3. Odprite **Poti** in nato izberite pot, po kateri želite iti.
4. Po želji dodajte **opomnik za ogljikove hidrate** ali **opomnik za hidracijo** in nato izberite **Začni**.
5. Izberite začetno lokacijo poti: **Izhodiščna točka**, **Sredina poti**, **Končna točka v nasprotni smeri** ali **Sredina poti v nasprotni smeri**.
6. Ostanite v načinu pred vadbo, dokler ura ne določi vašega srčnega utripa in satelitskih signalov GPS, nato pa pritisnite V redu, da začnete vadbo. Pred vadbo boste morda morali umeriti kompas. Za umerjanje sledite navodilom na zaslonu.
7. Ura vas bo vodila do poti. Ko prispete do lokacije začetka poti, se prikaže sporočilo **Začetna točka poti najdena** – takrat lahko začnete. Na koncu poti se prikaže napis **Končna točka poti dosežena**.

V pogledu Navodila za pot pritisnite V redu, da odprete način povečave. Če želite približati ali oddaljiti, uporabite gumba NAVZGOR (+) in NAVZDOL (-) ali pa približajte oziroma odmaknite prsta na zaslonu. Pritisnite NAZAJ, da zaprete način povečave.

Da odprete možnosti navigacije v pogledu Navodila za pot, dvakrat pritisnite gumb V redu. Na voljo so naslednje možnosti:

- **Vaša lokacija:** Oglejte si koordinate svoje trenutne lokacije.
- **Končaj navodila za pot:** Trenutna navodila za pot se ustavijo.
- **Obrni pot:** Smer izbrane poti se obrne.
- **Poti:** Odpre se seznam poti, kjer lahko med vadbo po potrebi preklopite na drugo pot.
- **Začni natančna navodila:** Aktivirajo se natančna navodila za trenutno pot. Ura daje navodila z zvočnimi opozorili in tresenjem ter prikaže smer, v katero se je treba obrniti. Natančna navodila so privzeto omogočena v poteh v storitvi Komoot. Ko so natančna navodila aktivna, se v meniju prikaže možnost **Ustavi natančna navodila**.



- **Nazaj na začetek:** Vključite funkcijo Nazaj na začetek (**V ravni črti**) ali Sledenje nazaj (**Po isti poti**). Za več informacij glejte razdelek [Sledenje nazaj in nazaj na začetek](#).
- **Usmerjenost poti:** Izberite možnost **Sever zgoraj**, da prikažete pot, kjer je sever vedno na vrhu zaslona. Izberite možnost **Smer zgoraj**, če želite, da se na vrhu zaslona prikaže smer potovanja.
- **Umerjanje kompasa:** Za ročno umerjanje kompasa sledite navodilom na zaslonu.



Umerjanje izvedite z uro na zapestju.

Kompas

Če želite med vadbo uporabljati kompas, ga morate dodati športnim profilom, v katerih ga želite uporabljati.

V mobilni aplikaciji Flow:

1. Odprite glavni meni in izberite možnost **Športni profili**.
2. Izberite športni profil in pritisnite **Uredi**, da odprete nastavitve športnega profila.
3. Če imate v računu Flow več kot eno napravo, poskrbite, da bo na vrhu strani izbrana naprava Street X. Podrsajte, če želite spremeniti napravo.

4. Pomaknite se navzdol do možnosti **Vpogled v trening**, nato pa v razdelku **Dodatni vpogledi** izberite vpogled **Kompas**.
5. Ko boste pripravljeni, pritisnite možnost **Končano**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.

V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu. Pojdite v razdelek **Športni profili** in **Uredi** za športni profil, ki mu želite dodati to funkcijo.
2. Izberite možnost **Povezano z napravo**.
3. Izberite možnosti **Street X > Vpogled v trening > Dodaj novo > Celozaslonsko > Kompas** in Shrani. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.

Uporaba kompasa med vadbo

Med vadbo se lahko z gumbom GOR/DOL pomaknete na pogled kompasa. Na zaslonu se prikažejo vaša smer in glavne smeri neba.



Umerjanje kompasa

Med vadbo boste morda morali umeriti kompas. Za umerjanje upoštevajte navodila na zaslonu.

Kompas lahko umerite tudi ročno v meniju **Nastavitve**. Začasno ustavite vadbo, odprite **Nastavitve** in izberite možnost **Umerjanje kompasa**. Upoštevajte navodila na zaslonu.



Umerjanje izvedite tako, da imate uro na zapestju.

Zaklenite svojo smer

Ko je kompas v načinu vpogleda v trening, pritisnite **V** redu, da zaklenete svojo trenutno smer. Nato se bo na zaslonu v rdeči barvi prikazal odklon od zaklenjene smeri.

Ne pozabite, da morate kompas pred tem umeriti.



Uporaba kompasa izven okvirov vadb

Ko ne trenirate, je kompas na voljo v vpogledu **Navigacija**. Vpogled Navigacija lahko dodate v meniju **Nastavitve > Vpogledi**.

Ko ga dodate, na prikazu ure podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezen vpogled, nato pa pritisnite **V** redu, da odprete podrobnosti.

Zaklenite svojo smer

V pogledu kompasa pritisnite **V redu**, da zaklenete trenutno smer. Nato se bo na zaslonu v rdeči barvi prikazal odklon od zaklenjene smeri.

Umerjanje kompasa

Da bi umerili kompas, se pomaknite do konca navzdol in izberite možnost **Umeri**.



Umerjanje izvedite tako, da imate uro na zapestju. Redno umerjajte kompas, da zagotovite optimalno natančnost.



Pripomoček **Kompas** omogoča hitro preverjanje smeri. Rdeči konec igle kompasa kaže proti severu. Ko se dotaknete pripomočka, se kompas odpre v vpogledu [Navigacija](#). Kompas je treba umeriti, preden začnete uporabljati pripomoček. Pripomoček lahko na prikaz ure dodate v razdelku [Nastavitve prikazov ure](#).

Vertikalna hitrost in VAM

Vertikalna hitrost

Vertikalna hitrost je takojšnja, sprotna meritev vzponov in spustov, ki se uporablja za izračun števila višinskih metrov pri vzponih oz. spustih na minuto, pri čemer se upošteva samo višina. Omogoča vpogled v vašo trenutno intenzivnost treninga med vzponi in se lahko uporablja na enak način kot hitrost ali moč na ravnem. Če želite vertikalno hitrost prikazati med vadbami, jo morate dodati vpogledom v trening za športne profile, v katerih jo želite prikazati.



Vertikalna hitrost (m/min) ali (ft/min)

Hitrost vzpona (VAM)

VAM je metrika, ki meri, kako hitro se vzpenjate med kolesarjenjem. Izražena je v navpičnih metrih na uro (m/h). VAM meri vašo povprečno hitrost vzpona tako v 30-sekundnem intervalu kot od začetka kroga. VAM, izmerjen med 30-sekundnim intervalom (**VAM, 30 s**), vam daje predstavbo o tem, koliko metrov bi se pri trenutnem tempu povzpeli v eni uri. Te podatke lahko uporabite za spremljanje svoje zmogljivosti vzpenjanja in oceno preostalega časa vzpenjanja.

Hitrost vzpona na krog (**VAM na krog**) prikazuje povprečni vzpon za trenutni krog. Če začnete krog na začetku vzpona, lahko spremljate metrike zmogljivosti, specifične za vzpon. VAM na krog omogoča tudi merjenje povprečne hitrosti vzpona v intervalih med dolgim neprekinjenim vzpenjanjem. Čeprav je VAM na krog dobro merilo splošne zmogljivosti vzpenjanja, se ne odziva hitro na trenutne spremembe intenzivnosti. Da bi razumeli, kako je trenutna intenzivnost povezana s povprečno intenzivnostjo med dolgimi vzponi, lahko primerjate hitrost vzpona (VAM, 30 s) in hitrost vzpona na krog (VAM na krog), ki sta prikazani ena poleg druge. Če želite te metrike prikazati med vadbami, jih morate dodati vpogledom v trening za športne profile, v katerih jih želite prikazati.



VAM, 30 s (m/h)

VAM na krog (m/h)

Dodajanje vertikalne hitrosti in VAM vpogledu v trening

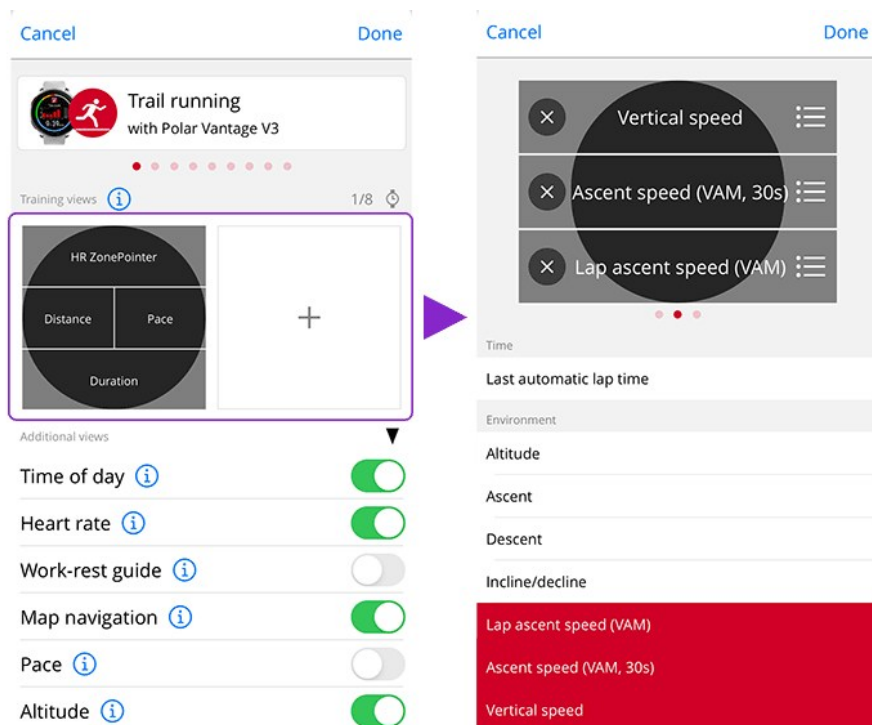
Izberite, katere podatke želite videti med vadbo, tako da prilagodite vpoglede v trening v nastavitvah športnih profilov v aplikaciji oz. spletni storitvi Polar Flow. Vertikalna hitrost in VAM sta trenutno na voljo v teh športnih profilih:

- Pohodništvo
- Tek po brezpotjih
- Kolesarjenje
- Cestno kolesarstvo
- Gorsko kolesarstvo
- Smuk
- Deskanje na snegu
- Orientacija z gorskimi kolesi
- Ultramaraton
- Telemark smučanje
- Turna smuka
- Zimsko pohodništvo
- Plezanje (na prostem)
- Gorski triatlon
- Gorski duatlon

V aplikaciji Flow:

1. Odprite glavni meni in izberite možnost **Športni profili**.
2. Izberite športni profil in pritisnite **Uredi**, da odprete nastavitve športnega profila.
3. Če imate v računu Flow več kot eno napravo, poskrbite, da bo na vrhu strani izbrana naprava Street X. Podrsajte, če želite spremeniti napravo.
4. Pomaknite se navzdol do možnosti **Vpogledi v trening** in pritisnite obstoječi pogled, da ga uredite, ali pa pritisnite ikono s simbolom plus, da dodate nov vpogled. Nato pritisnite podatkovna polja, da jih dodate vpogledu v trening. Vertikalno hitrost in VAM najdete v razdelku **Okolje**.

5. Ko boste pripravljeni, pritisnite možnost **Končano**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.



V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu. Pojdite v razdelek **Športni profili** in **Uredi** za športni profil, ki mu želite dodati to funkcijo.
2. Izberite možnost **Povezano z napravo**.
3. Kliknite obstoječi pogled, da ga uredite, ali pa pritisnite ikono s simbolom plus, da dodate nov vpogled. Nato kliknite podatkovna polja, da jih dodate vpogledu v trening. Vertikalno hitrost in VAM najdete v razdelku **Okolje**.
4. Ko ste pripravljeni, kliknite **Shrani**. Ne pozabite nastavitev sinhronizirati z uro.

Hill Splitter™

Hill Splitter™ vam pove, kako ste se med vadbo odrezali na vzponih in spustih. Hill Splitter™ samodejno zazna vse vzpone in spuste na podlagi podatkov o hitrosti in razdalji, pridobljenih s pomočjo GPS-a, ter podatek o barometriški višini. Prikaže vam podroben pregled vaše zmogljivosti, ki vključuje razdaljo, hitrost, vzpone in spuste za vse zaznane vzpetine na vaši poti. Prejeli boste podatke o višinskem profilu svoje vadbe. Tako boste lahko primerjali svojo statistiko po posameznih vadbah na vzponih. Podrobni podatki o vseh vzpetinah se beležijo samodejno, zato vam ni treba ročno meriti posameznih krogov.

Hill Splitter se vedno prilagodi terenu vadbe. V praksi to pomeni, da pri vadbi na relativno ravnem terenu sistem upošteva tudi majhne vzpetine. Pri treningu na območjih z velikimi višinskimi razlikami, kot so gore, najmanjše vzpetine niso upoštevane. Ta prilagoditev je odvisna od posamezne vadbe.

Najmanjši vzpon ali spust, ki šteje za vzpetino, je odvisen od vašega športnega profila. Pri športih, ki vključujejo izrazite spuste (deskanje, smuk, tek na smučeh in telemark smučanje) je ta 15 metrov, pri vseh drugih pa 10 metrov.



Hill Splitter potrebuje za svoje delovanje sekundno frekvenco beleženja položaja GPS. Storitev ne deluje pri minutni ali dvominutni frekvenci beleženja.

Dodajanje prikaza Hill Splitter športnemu profilu

Vpogled v trening Hill Splitter je privzeto omogočen v vseh športnih profilih teka, kolesarjenja in spusta, lahko pa ga dodate vsakemu športnemu profilu, ki uporablja GPS in barometriško višino.

V spletni storitvi Flow:

1. Pojdite v razdelek **Športni profili** in **Uredi** za športni profil, ki mu želite dodati to funkcijo.
2. Izberite **Povezano z napravo**.
3. Izberite **Street X > Vpogledi v trening > Dodaj novo > Celozaslonski pogled > Hill Splitter** in shranite.

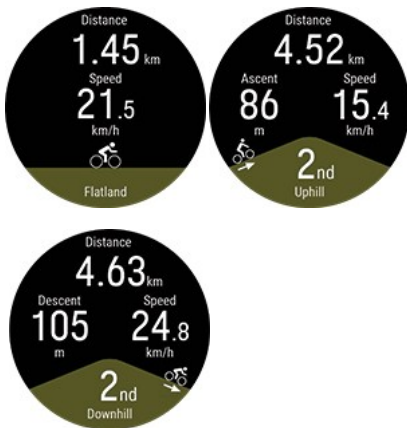
V mobilni aplikaciji Flow:

1. Odprite glavni meni in izberite možnost **Športni profili**.
2. Izberite šport in pritisnite **Uredi**.
3. Dodajte vpogled v trening Hill Splitter.
4. Ko boste pripravljeni, pritisnite Končano.

Ne pozabite sinhronizirati nastavitve s svojo napravo Polar.

Trening s funkcijo Hill Splitter

Po začetku vadbe se z gumboma NAVZGOR/NAVZDOL pomaknite na pogled Hill Splitter. Med vadbo so vam na voljo naslednje podrobnosti:



- Razdalja: razdalja trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)
- Vzpon/spust v trenutnem segmentu
- Hitrost

Upoštevajte, da lahko pri prehodu z vzpetine na ravnino pride do rahlega zamika. Tako sistem potrdi, da je vzpetine konec. Čeprav je prehod z vzpetine na ravnino v vpogledu v trening Hill Splitter prikazan z zamudo, je konec vzpetine v podatkih označen pravilno, zato je tudi povzetek treninga, ki si ga ogledate v spletni storitvi ali aplikaciji Flow, prikazan pravilno.

Pojavno okno s podrobnostmi o vzpetini

Pri športih z izrazitim spustom (deskanje, smuk, tek na smučeh in telemark smučanje) se bo po koncu vadbe pojavilo pojavno okno s podrobnostmi vadbe na prejšnji vzpetini, ko se boste znova povzpeli za 15 metrov. Ta možnost omogoča, da se prikaže pojavno okno, ko se znova vzpenjate z žičnico.



- Razdalja: razdalja trenutnega segmenta (ravnina, vzpon ali spust)
- Vzpon/spust v trenutnem segmentu
- Povprečna hitrost
- Število vzpetin

Povzetek podatkov za Hill Splitter

Po koncu vadbe bodo v povzetku treninga prikazani naslednji podatki:



- Število vzponov in spustov
- Skupna razdalja vzponov in spustov

Podrobna analiza v spletni storitvi in aplikaciji Flow

V spletni storitvi Flow si po koncu vadbe in sinhronizaciji podatkov oglejte podrobne podatke za vsak vzpon, spust in ravninski segment. Celoten pregled vadbe je na voljo tudi v aplikaciji Flow.

Podatki, ki so na voljo za določen segment, so odvisni od športnega profila in senzorjev, ki jih uporabljate, vendar lahko vključujejo npr. višino, moč, srčni utrip, kadenco teka in hitrost.

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

0 0 Relive Private

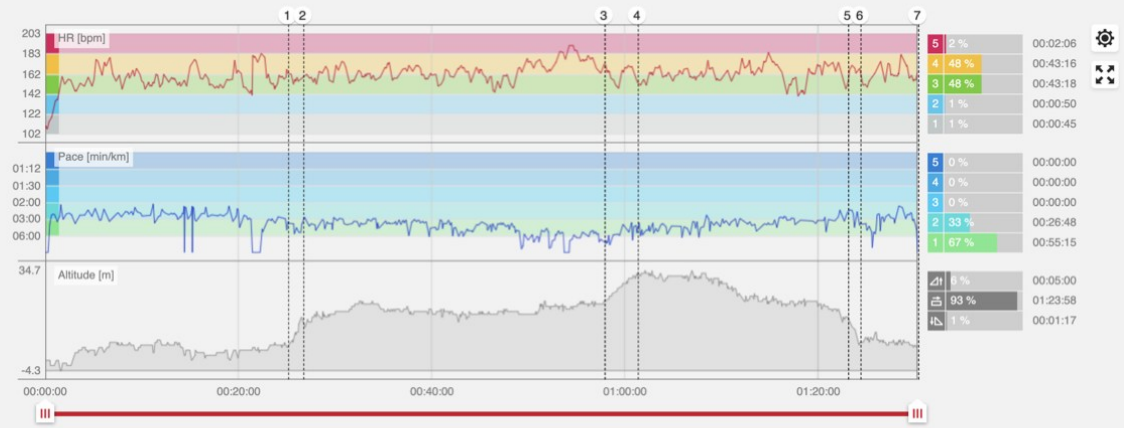
01:30:19 Duration
25.53 km Distance
162 bpm Average heart rate
Max 191 | Min 107
1341 kcal Calories
Tempo training + less

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

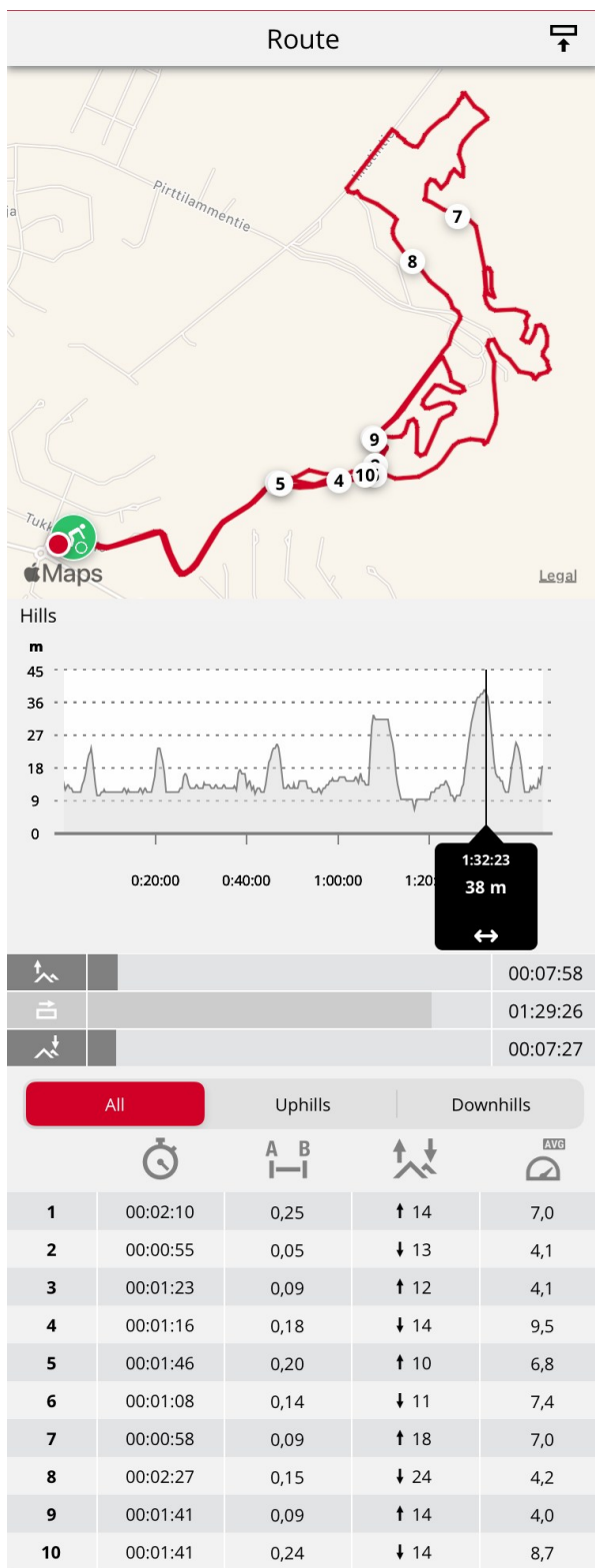
Medium Perceived load
641
5 Hard Your estimate (RPE)
60 m Descent



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



Želena hitrost

Funkcija Želena hitrost vam pomaga ohraniti enakomeren tempo, da boste lažje dosegli želeni čas za nastavljeno razdaljo. Določite lahko na primer želeni čas (denimo 45 minut) za 10-km tek in spremljate, za koliko boste izboljšali čas oziroma koliko boste zaostali za njim glede na predhodno nastavljeno vrednost.



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

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

Nastavite ciljno želeno hitrost v uri

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

V spletni storitvi Flow določite želeno hitrost.

1. V spletni storitvi Flow pojdite na **Dnevnik** in kliknite **Dodaj > Cilj treninga**.
2. V razdelku **Dodaj cilj treninga** izberite **Šport**, vnesite **Ime cilja** (največ 45 znakov), **Datum** in **Uro** ter **Opombe** (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Izberite možnost **Želena hitrost**.
4. Vnesite dve od naslednjih vrednosti: **trajanje**, **razdalja** ali **želena hitrost**. Tretja vrednost se izpolni samodejno.
5. Kliknite **Dodaj med priljubljene** ☆, da cilj dodate na seznam priljubljenih.
6. Kliknite **Shrani**, če želite cilj dodati v svoj **Dnevnik**.

Prek storitve FlowSync sinhronizirajte cilj v svoji uri in že lahko pričnete.

Segmenti Strava Live

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

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

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

Povežite svoja računa Strava in Polar Flow

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

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

ali

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

Uvozite Segmente Strava v račun Polar Flow

1. V svojem računu Strava izberite segmente, ki jih želite uvoziti v priljubljene elemente Polar Flow Favorites/Street X. To storite tako, da označite ikono zvezdice ob imenu segmenta.
2. Nato v spletni storitvi Polar Flow na strani Priljubljene izberite gumb Posodobi segmente Strava Live, da uvozite označene segmente Strava Live v svoj račun Polar Flow.
3. V uro Street X lahko shranite do 100 priljubljenih elementov naenkrat. Izberite segmente, ki jih želite prenesti v uro Street X, tako da kliknete izbirna polja na levi strani seznama Segmentov Strava Live in jih premaknete na seznam za sinhronizacijo za vašo uro Street X na desni. Vrstni red svojih priljubljenih elementov v napravi Street X lahko spremenite, tako da jih potegnete in spustite.
4. Sinhronizirajte svojo uro Street X in tako shranite spremembe.



Za več informacij o upravljanju priljubljenih elementov v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow glejte poglavje [Upravljanje priljubljenih elementov in ciljev treninga v aplikaciji Polar Flow](#).

Več o segmentih Strava lahko izveste na strani za [podporo Strava](#).

Začnite vadbo s segmenti Strava Live



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

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



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



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



Zaslón prikaže podatek, ali zaostajate za svojim najboljšim osebnim časom (oz. KOM/QOM, če segment izvajate prvič) in tudi hitrost/tempo ter razdaljo, ki jo še morate premagati.



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



Območja srčnega utripa

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

Več informacij o območjih srčnega utripa najdete tu: [Kaj so območja srčnega utripa?](#)

Območja hitrosti

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

Nastavitve območij hitrosti

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

Privzeto

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

Prosto

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

Cilj treninga z območji hitrosti

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

Med treningom

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

Po treningu

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

Merjenje hitrosti in razdalje na zapestju

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

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

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

Kadence prek zapestja

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

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

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

Več informacij o [spremljanju kadence teka](#) in [uporabi kadence teka med vadbo](#).

Metrike plavanja

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



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

Bazensko plavanje

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

Plavalni slogi: Ura prepozna vaš plavalni slog in izračuna metriko na podlagi sloga ter skupne vrednosti za celotno vadbo. Slogi, ki jih prepozna ura:

- Prosto
- Hrbtno
- Prsno
- Delfin

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

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

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

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

Nastavitev dolžine bazena

Pomembno je, da izberete ustrezno dolžino bazena, saj vpliva na izračun tempa, razdalje in zamaha ter na vaš rezultat SWOLF. Privzete dolžine so 25 metrov, 50 metrov in 25 jardov, lahko pa dolžino tudi sami nastavite na zeleno vrednost. Minimalna dolžina, ki jo lahko izberete, je 17 metrov/jardov.

Dolžino bazena lahko izberete v načinu pred vadbo v meniju **Nastavitve**. Odprite **Nastavitve**, nato izberite možnost **Dolžina bazena** in nastavite ustrezno dolžino.

Plavanje v odprtih vodah

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



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

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

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

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

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

Merjenje srčnega utripa v vodi

Ura samodejno meri vaš srčni utrip na zapestju, za kar uporablja [kombinirano senzorsko tehnologijo Polar Elixir™](#), ki omogoča preprost in prikladen način merjenja srčnega utripa med plavanjem. Čeprav lahko voda preprečuje optimalno merjenje srčnega utripa na zapestju, je natančnost zadostna, da lahko med plavanjem spremljate povprečni srčni utrip in območja srčnega utripa, prejimate natančne meritve porabljenih kalorij, obremenitve treninga in povratne informacije o koristi treninga na podlagi območij srčnega utripa.

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



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

Začetek plavanja

1. Pritisnite NAZAJ, da odprete glavni meni, izberite možnost **Začni trening** ter poiščite profil **Plavanje, Bazensko plavanje** ali **Plavanje v odprtih vodah**.
2. **Med uporabo profila Plavanje/Bazensko plavanje** preverite, ali je dolžina bazena pravilno nastavljena. Dolžino bazena lahko izberete v načinu pred vadbo v meniju **Nastavitve**. Odprite **Nastavitve**, nato izberite možnost **Dolžina bazena** in nastavite ustrezno dolžino.



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

3. Za začetek beleženja treninga pritisnite gumb ZAČNI.

Med plavanjem

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

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

Po plavanju

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



Datum in čas začetka vadbe

Trajanje vadbe

Preplavana razdalja



Povprečni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip

Kardio obremenitev



Območja srčnega utripa



Porabljena energija med vadbo

Ogljikovi hidrati

Beljakovine

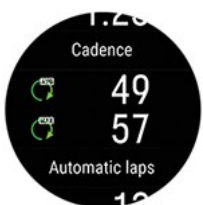
Maščobe

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



Povprečni tempo

Maksimalni tempo



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

- Povprečna frekvenca zamahov
- Maksimalna frekvenca zamahov



Povzetki plavalnih slogov v bazenu (prosti slog, hrbtno, prsno, delfin)

- Razdalja
- Trajanje
- Povprečni tempo
- Rezultat SWOLF

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

Barometer

Funkcija barometer vključuje nadmorsko višino, nagib, naklon, vzpon in spust. Nadmorsko višino meri senzor za atmosferski zračni tlak, ki pretvarja izmerjeni zračni tlak v nadmorsko višino. Vzpon in spust sta prikazana v metrih/čevljih.

Barometrična višina je dvakrat samodejno umerjena preko signala GPS v prvih minutah vadbe. Na začetku vadbe lahko temelji nadmorska višina pred umerjanjem le na barometričnem zračnem tlaku, ki je lahko glede na pogoje včasih nenatančen. Podatki o nadmorski višini se popravijo po umerjanju, tako da so morebitni netočni odčitki, ki so se pojavili na začetku vadbe, samodejno popravljene, popravljene podatke pa si lahko po sinhronizaciji podatkov ogledate v spletni storitvi in aplikaciji Flow.

Če želite, da so odčitki nadmorske višine kar najbolj natančni, priporočamo, da nadmorsko višino umerite ročno, vedno ko so na voljo zanesljivi referenčni podatki, npr. vrh vzpetine ali topografski zemljevid, ali ko se nahajate na višini morske gladine. Nadmorsko višino lahko ročno umerite na celozaslonskem prikazu nadmorske višine v vpogledu v trening. Pritisnite V REDU, da potrdite trenutno nadmorsko višino.

Zaradi blata in umazanije na napravi je lahko nadmorska višina odčitana nenatančno. Vaša naprava naj bo vselej čista. Le tako bodo barometrski odčitki nadmorske višine pravilni.

Podatki o nadmorski višini, ko ne trenirate

Ko ne trenirate, lahko v vpogledu **Navigacija** prikažete trenutno nadmorsko višino in profil nadmorske višine za zadnjih 6 ur. Vpogled navigacije lahko dodate v meni **Nastavitve > Vpogledi**. Ko ga dodate, na prikazu ure podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezni vpogled, nato pa pritisnite V redu.

Vreme

Vpogled z vremenom na vašem zapestju kaže urno vremensko napoved za trenutni dan, 3-urno napoved za naslednji dan ter 6-urno napoved za dan zatem. Prikazani so tudi ostali vremenski podatki, kot so hitrost vetra, smer vetra, vlažnost in možnost padavin.

Podatke o vremenu prikazuje le vpogled z vremenom. Na prikazu ure podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže ustrezni prikaz.

Za prikaz funkcije Vreme morate imeti v svoji mobilni napravi nameščeno aplikacijo Polar Flow, ki mora biti seznanjena z vašo uro. Za priklic podatkov o vremenu morajo biti prav tako omogočene lokacijske storitve (iOS) ali nastavitve lokacije (Android).

Današnja vremenska napoved



Preverite aktualno dnevno vremensko napoved po urah. Dotaknite se zaslona, da prikazete podrobnejše podatke o vremenu in še:

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



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

Vremenska napoved za jutri



- 3-urna vremenska napoved z najnižjimi/najvišjimi temperaturami

Vremenska napoved za pojutrišnjem

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°

- 6-urna vremenska napoved z najnižjimi/najvišjimi temperaturami

Nastavitve za varčevanje z energijo

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

Če želite nastaviti varčevanje z energijo, lahko odprete **Nastavitve** v načinu pred vadbo, ko pritisnete gumb za premor med vadbo in v načinu prehoda med več športi.

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



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

Frekvenca beleženja signala GPS

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



Upoštevajte, da mora biti frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na 1 sekundo, če želite uporabljati funkcije, kot so navodila za pot, poti Komoot in segmenti Strava Live. Ko hitrost beleženja signala GPS spremenite na manj pogost interval, se točnost drugih meritev, kot so moč pri teku, hitrost/tempo in razdalja, lahko prav tako zmanjša, kar je odvisno od športnega profila in uporabljenih senzorjev.

Merjenje srčnega utripa na zapestju

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

Viri energije

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

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

Porabo različnih virov energije izračunamo na podlagi podatkov o vašem srčnem utripu, pri čemer upoštevamo tudi vaše fizične lastnosti. Te vključujejo starost, spol, višino, telesno težo, najvišji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju, maksimalni sprejem kisika (VO2max), aerobni prag in anaerobni prag. Pomembno je, da omenjene lastnosti navedete čim bolj natančno, saj boste le tako dobili najbolj natančne podatke o porabi virov energije.

Povzetek o virih energije

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

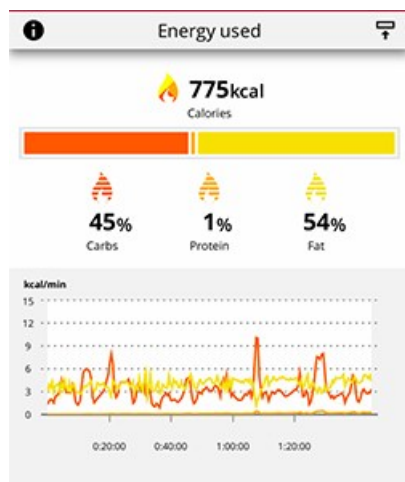


Ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe, ki ste jo porabili med svojo vadbo.



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

Podrobna analiza v mobilni aplikaciji Flow



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

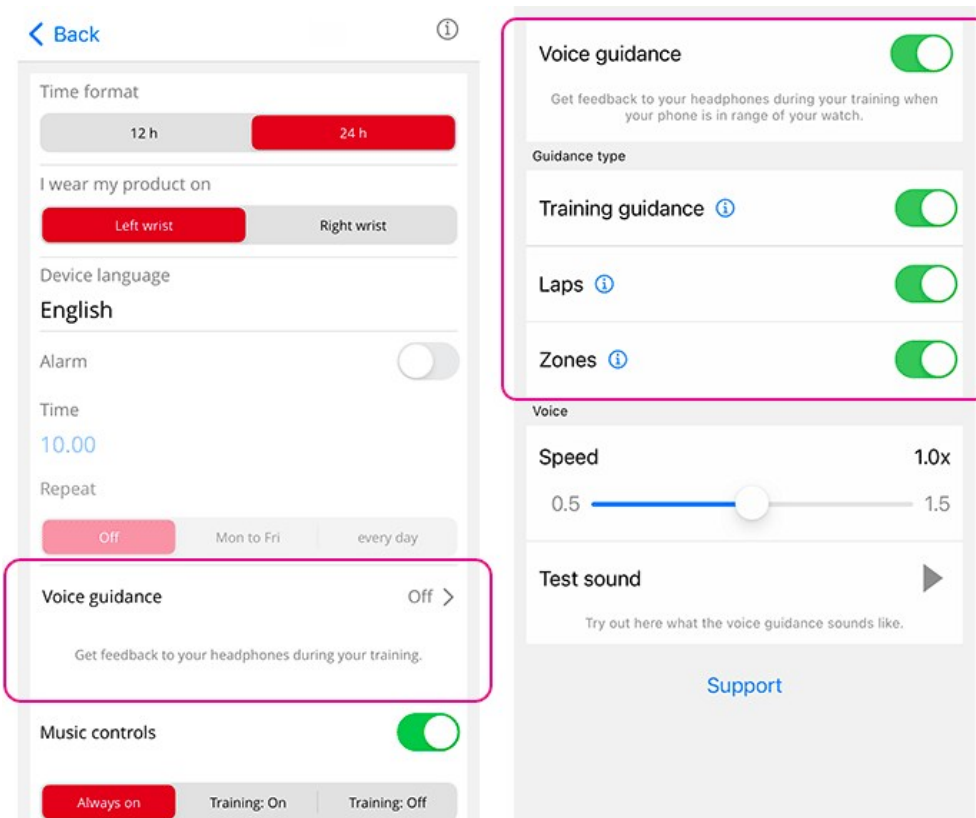
Več informacij o [virih energije](#)

Glasovno vodenje

Funkcija Glasovno vodenje vam pomaga, da se osredotočite na trening, tako da vam neposredno v slušalkah predvaja relevantne podatke treninga. Tako vam med vadbo ni treba gledati na uro. Informacije, ki jih prejmete v zvočni obliki, zajemajo podrobnosti o krogu, spremembe srčnega utripa in navodila med fazami treninga. Če želite uporabljati funkcijo Glasovno vodenje, mora biti v vašem telefonu nameščena aplikacija Flow, telefon in ura pa morata biti seznanjena. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#).

Glasovno vodenje lahko aktivirate v nastavitvah naprave, v kateri je nameščena aplikacija Flow. V aplikaciji Flow se pomaknite do možnosti **Naprave** in izberite Polar Street X, če imate več kot eno napravo Polar. Pomaknite se navzdol do možnosti **Glasovno vodenje**, nato jo pritisnete, da se odpre in vklopi. Zatem izberite, katere vrste informacij naj zajema glasovno vodenje:

- Izberite **Navodila za trening**, če želite prejemati navodila med fazami svojih ciljev treninga in dnevne predloge za trening.
- Izberite **Krogi**, če želite poslušati podrobnosti o krogu, ko krog zabeležite sami oziroma ko se zabeleži samodejno glede na trajanje, razdaljo ali lokacijo.
- Izberite **Območja**, če vas zanimajo spremembe srčnega utripa.



Upoštevajte, da boste ob informacijah, ki jih izberete med zgornjimi možnostmi, prejeli še zvočne povratne informacije,

- ko začnete, začasno prekinete, nadaljujete ali ustavite vadbo in ko prejmete povzetek treninga.
- sprotna povezava med telefonom in uro je prekinjena/vzpostavljena
- baterija ure je skoraj prazna

Za več informacij glejte podporni dokument [Glasovno vodenje v aplikaciji Polar Flow](#).

Obvestila na mobilniku

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

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

Vklop obvestil na mobilniku

Za vklop obvestil na mobilniku v uri odprite **Nastavitve > Splošne nastavitve > Obvestila**. Če želite prejemati obvestila na mobilniku, ko ne trenirate, izberite možnost **Iz telefona, ne med treningom**. Če želite prejemati obvestila na mobilniku med vadbo, izberite možnost **Iz telefona, med treningom**.

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



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

Ne moti

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

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

Prikaz obvestil

Ko ne trenirate, se bo vsakič, ko prejmete obvestilo, ura zatresla, v spodnjem delu zaslona pa se bo prikazala rdeča pika. Oglejte si obvestilo, tako da podrsate s spodnje strani zaslona navzgor ali obrnete zapestje in pogledate na uro, takoj ko se zatrese.

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

Ko prejmete klic, se bo ura zatresla in prikazala ime klicatelja. Z uro lahko tudi sprejmete ali zavrnete klic.



Obvestila na mobilnem telefonu lahko delujejo različno, odvisno od modela vašega telefona z operacijskim sistemom Android.

Interna obvestila

Interna obvestila, ki jih želite prejemati v uri, lahko izberete v meniju **Nastavitve > Splošne nastavitve > Obvestila**.



Cilj aktivnosti dosežen: Ko dosežete cilj aktivnosti za trenutni dan, boste prejeli opozorilo s tresenjem, na zaslonu pa se prikaže napis Cilj aktivnosti dosežen. Obvestilo **Cilj aktivnosti dosežen** je privzeto vklopljeno.



Opomnik za aktivnost: Ura zazna, ko ste predolgo neaktivni in vas opomni, da morate biti aktivni, da se izognete negativnim učinkom neaktivnosti na vaše zdravje. Če mirujete skoraj eno uro, se na zaslonu izpiše **Čas je za gibanje**, ki ga spremlja kratko tresenje. **Opomnik za aktivnost** je privzeto vklopljen.



Pozabljen telefon: Prejmite obvestilo v uri, ko pozabite telefon. Ko je povezava z vašim telefonom prekinjena več kot 20 sekund, se v uri prikaže obvestilo **Ste pozabili svoj telefon?** Pritisnite V redu in nato **Poišči**, da s funkcijo [Poišči moj telefon](#) poiščete svoj telefon. Če želite začasno izklopiti obvestilo, ga lahko opustite za 1 uro, 8 ur ali preostanek dneva. Obvestilo o **pozabljenem telefonu** je privzeto izklopljeno.



Opomnik za sinhronizacijo: Opomnik za sinhronizacijo vam pomaga posodobljati podatke med uro, aplikacijo Flow in spletno storitvijo. Uro lahko sinhronizirate z aplikacijo Flow, ko prejmete obvestilo. Pritisnite obvestilo ali pritisnite V redu, nato pa izberite **Sinhroniziraj**. **Opomnik za sinhronizacijo** je privzeto vklopljen.



Načrtovan trening danes: V uri prejmete obvestilo o načrtovanih vadbah za trenutni dan. Če želite, lahko začnete načrtovano vadbo s prejetim obvestilom. Pritisnite obvestilo ali pritisnite V redu, da aktivirate način pred vadbo. Prejeli boste sporočilo, da začnete cilj treninga, načrtovan za ta dan. Obvestilo **Načrtovan trening danes** je privzeto vklopljeno.

Poišči moj telefon

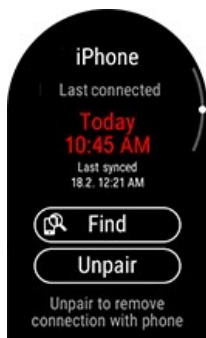
Funkcija Poišči moj telefon omogoča, da z uro poiščete telefon, ko ga izgubite ali založite. Prikaže, ali je vaš telefon blizu ali daleč glede na moč signala Bluetooth, in omogoča predvajanje zvoka v telefonu, ko je v dosegu povezave Bluetooth. Če želite uporabljati to funkcijo, mora biti telefon seznanjen z uro. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#). Aplikaciji Flow morate tudi omogočiti dostop do lokacije telefona, da lahko natančno poiščete telefon.

Uporaba funkcije Poišči moj telefon, ko ne trenirate



V časovnem prikazu podrsajte navzdol, da odprete meni [Hitre nastavitve](#). Za brskanje podrsajte levo ali desno in pritisnite, da izberete funkcijo **Poišči moj telefon**.

- **Povezano:** Ko je telefon v dosegu povezave Bluetooth in povezan z uro, se prikaže napis Povezano.
- **Nazadnje povezano:** Če telefon ni povezan z uro, bo prikazan čas zadnje povezave.
- **Onemogočeno:** Funkcija Poišči moj telefon je onemogočena, ko je vklopljen letalski način ali ko jo izklopite v nastavitvah naprave v aplikaciji Flow.



Lahko pa odprete **Nastavitve > Splošne nastavitve > Seznani in sinhroniziraj > Seznanjene naprave**.

Na seznamu seznanjenih naprav izberite telefon in pritisnite **Poišči**.



Ko je telefon povezan z uro, pritisnite ikono **Poišči moj telefon** in odpre se vpogled, kjer animacija prikazuje, ali je glede na moč signala telefon blizu ali daleč.



Pritisnite ikono za izklop zvoka, da predvajate zvok v telefonu. Upoštevajte, da mora biti za predvajanje zvoka v telefonu zagnana aplikacija Flow (vsaj v ozadju).



Ikona za vklop zvoka se prikaže, ko ura predvaja zvok v vašem telefonu. Če želite izklopiti zvok, pritisnite ikono.

Uporaba funkcije Poišči moj telefon med treningom

Funkcija Poišči moj telefon je na voljo v [hitrem meniju](#) v načinu pred vadbo in načinu premora. Izberite **Nastavitve**, da odprete hitri meni, nato pa izberite **Poišči moj telefon**.

Prejmite obvestilo, ko pozabite telefon

V uri lahko aktivirate [interno obvestilo](#), ki vas obvesti, ko pozabite telefon. Omogočite jo lahko v meniju **Nastavitve > Splošno > Obvestila**. Ko je povezava z vašim telefonom prekinjena več kot 20 sekund, se v uri prikaže obvestilo **Ste pozabili svoj telefon?** Če želite začasno izklopiti obvestilo, ga lahko opustite za 1 uro, 8 ur ali preostanek dneva.

Vklop/izklop funkcije Poišči moj telefon v aplikaciji Flow

Funkcijo Poišči moj telefon lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah naprave v aplikaciji Flow. Funkcija je privzeto vklopljena. V aplikaciji Flow odprite razdelek **Naprave**. Pomaknite se navzdol do možnosti **Poišči moj telefon** in vklopite/izklopite funkcijo.

< 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

Upravljanje glasbe

Zdaj lahko glasbo in vsebine, ki se predvajajo v telefonu, upravljate z uro med treningom in tudi v vpogledu za upravljanje glasbe, ko ne trenirate. Upravljanje glasbe je na voljo za telefone z operacijskima sistemoma iOS in Android. Če želite uporabljati upravljanje glasbe, morate v telefon namestiti aplikacijo Flow in jo seznaniti z uro. Za navodila glejte razdelek [Seznanjanje mobilne naprave z uro](#). Če ste uro nastavili z aplikacijo Flow, je ura že seznanjena s telefonom.

Upravljanje glasbe nastavite tako, da odprete meni **Nastavitve > Splošne nastavitve > Upravljanje glasbe**.



Nastavitev upravljanja glasbe je vidna, ko uro seznanite s telefonom iz aplikacije Flow.

Izberite **Prikaz treninga**, da glasbo upravljate med treningom, in prikaz **Vpogledi**, da glasbo upravljate, ko ne trenirate.



- **Med treningom** podrsajte levo ali desno, da se pomaknete do vpogleda v trening za upravljanje glasbe. Vpogled v trening z ukazi za upravljanje glasbe je omogočen, ko je vklopljen predvajalnik in ste začeli z vadbo.
- **Ko ne trenirate**, podrsajte levo ali desno v prikazu ure, da se pomaknete do vpogleda Upravljanje glasbe.
- Prilagajanje glasnosti s kontrolniki za glasnost.
- Z ukazi lahko začasno prekinete predvajanje, predvajate skladbe ali preklapljate med njimi.



S pripomočkom za upravljanje glasbe lahko začasno prekinete in predvajate glasbo neposredno na prikazu ure. Prikazu ure ga lahko dodate v [nastavitvah prikaza ure](#).

Nastavitve upravljanja glasbe v aplikaciji Polar Flow

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Nastavitve za upravljanje glasbe lahko prilagodite tudi v meniju **Naprave** v aplikaciji Polar Flow:

- Pritisnite gumb ob možnosti Upravljanje glasbe, da vklopite ali izklopite upravljanje glasbe.
- **Vedno vklopljeno**: Glasbo lahko upravljate na prikazu treninga in vpogledu za upravljanje glasbe.
- **Trening: Vkl.**: med treningom lahko glasbo upravljate na zaslonu za trening.
- **Trening: Izkl.**: Glasbo lahko upravljate na vpogledu za upravljanje glasbe.



Če spremenite nastavitve, ne pozabite sinhronizirati ure z aplikacijo Polar Flow.

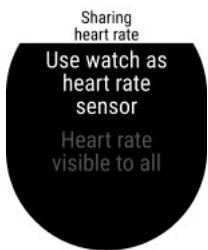
Način senzorja srčnega utripa

V načinu senzorja srčnega utripa lahko svojo uro spremenite v senzor srčnega utripa in podatke o svojem srčnem utripu sproti delite z drugimi napravami Bluetooth, kot so aplikacije za trening, vadbeno oprema ali kolesarski računalnik. Če želite

uro uporabljati kot senzor srčnega utripa, jo morate najprej seznaniti s sprejemno zunanjo napravo. Za podrobna navodila o seznanjanju glejte priročnik za uporabo sprejemne naprave.

Vklop načina senzorja srčnega utripa

1. Pritisnite in zadržite gumb **V REDU** ali pritisnete gumb **NAZAJ**, da odprete glavni meni, in izberite možnost **Začni trening**. Pomaknite se do zelenega športa.
2. V načinu pred vadbo odprite meni **Nastavitve**. Izberite možnost **Deli srčni utrip z drugimi napravami**, nato izberite možnost **Uporabi uro kot senzor SU**.



3. V zunanji napravi aktivirajte način seznanjanja.
4. V zunanji napravi izberite svojo uro.
5. Sprejmite seznanjanje ure z zunanjo napravo.
6. Vaš srčni utrip bi se moral prikazovati v uri in zunanji napravi. Ko ste pripravljeni, v zunanji napravi preprosto začnite vadbo. Če želite z uro beležiti svojo vadbo, se vrnite v način pred vadbo in začnite beleženje treninga, tako da pritisnete zaslon.

Prekinitev deljenja srčnega utripa

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

Oddajanje srčnega utripa v živo

S povezljivostjo Bluetooth lahko oddajate svoj srčni utrip v živo v združljivih napravah in aplikacijah. Ko svoj srčni utrip oddajate v živo in javno, pomeni, da lahko vaš srčni utrip zazna vsaka združljiva naprava v bližini. Ta funkcija je lahko koristna pri skupinskih vadbah, kjer je srčni utrip vseh viden na zaslonu, ali ko želi trener ali učitelj spremljati vaš srčni utrip. Oddajanje srčnega utripa v živo je privzeto izklopljeno.

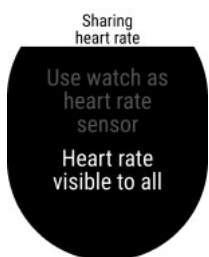
Če želite v uri vklopiti ali izklopiti oddajanje srčnega utripa v živo:

1. Pritisnite in zadržite gumb **V REDU** ali pritisnete gumb **NAZAJ**, da odprete glavni meni, in izberite možnost **Začni trening**. Pomaknite se do zelenega športa.

2. V načinu pred vadbo odprite meni **Nastavitve**.



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



Izberite možnost **Srčni utrip je viden vsem**, nato pa nastavite vidnost srčnega utripa na **Vkl.** oz. **Izkl.** Nastavitev, ki jo izberete, se shrani za prihodnje vadbe z izbranim športom, vendar jo lahko kadarkoli spremenite.



Nastavitev **Srčni utrip je viden vsem** je na voljo tudi v [nastavitvah športnega profila](#) v aplikaciji in spletni storitvi Flow. Če to nastavitev spremenite v nastavitvah športnega profila v aplikaciji in spletni storitvi Flow, se posodobljena nastavitev sinhronizira z vašo uro, ko jo naslednjič sinhronizirate s storitvijo Flow.

Športni profili

Športni profili so možnosti za izbiro športa, ki so na voljo v vaši uri. V uri smo ustvarili štiri privzete športne profile, vendar lahko v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v uro. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov.

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

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

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

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

Zamenljivi zapestni paščki

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

Na uro Street X lahko namestite standardne 22-mm zapestne paščke in zanje ne potrebujete adapterjev. Svoj najljubši zapestni pašček lahko izberete iz nabora paščkov [Polar](#) ali pa uporabite katerikoli drug zapestni pašček, ki ima 22-mm vzmetne zatiče.



Priporočamo, da ne uporabljate kovinskih zapestnih paščkov, saj lahko vplivajo na natančnost signala GPS.

Zamenjava zapestnega paščka

Zapestni pašček ure lahko zamenjate hitro in preprosto.

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

Združljivi senzorji

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

[Oglejte si celoten seznam združljivih Polarjevih senzorjev in pripomočkov](#)

[Oglejte si združljive senzorje drugih ponudnikov](#)

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

[Seznanjanje senzorjev z uro.](#)

Polar Verity Sense

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

Optični senzor srčnega utripa Polar OH1

Naprava Polar OH1 je kompaktni senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki meri srčni utrip na roki ali sencih. Gre za vsestranski senzor, ki ga lahko uporabljate namesto senzorja na pasu za okrog prsi ali senzorja za merjenje srčnega utripa na zapestju. Z napravo Polar OH1 lahko v dejanskem času posredujete srčni utrip športni uri, pametni uri ali aplikaciji Polar Beat oz. katerikoli drugi aplikaciji za fitness prek povezave Bluetooth ter hkrati tudi na naprave ANT+. Polar OH1 ima vgrajen pomnilnik, tako da lahko vadbo pričnete samo z OH1 in kasneje prenesete podatke o vadbi v telefon. Priložen mu je udoben pralni trak za okrog roke in sponka za trak plavalnih očal (pri Polar OH1 + embalaža izdelka).

Uporabljate ga lahko tudi z aplikacijami Polar Club, Polar GoFit in Polar Team.

Senzor srčnega utripa Polar H10

Spremljajte svoj srčni utrip z največjo mero natančnosti s pomočjo senzorja utripa Polar H10 s pasom za okrog prsi.

Pri športih, pri katerih je senzor optičnega merjenja srčnega utripa na hrbtni strani ure težje ohraniti pri miru ali ko se mišice in tetive v njegovi bližini obremenjene ali se veliko premikajo, bo senzor srčnega utripa Polar H10 poskrbel za

najnatančnejše merjenje srčnega utripa. Senzor srčnega utripa Polar H10 je bolj odziven na hitro naraščajoč ali padajoč srčni utrip, zato je idealen tudi za intervalne vadbe s hitrimi sprinti.

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

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

Senzor srčnega utripa Polar H9

Polar H9 je senzor srčnega utripa za vsakodnevno uporabo pri športni aktivnosti. Zagotavlja natančno merjenje srčnega utripa, poleg tega mu je priložen trak Polar Soft Strap. Polar H9 je odličen v kombinaciji z aplikacijo Polar Beat ali aplikacijami drugih ponudnikov. Z njim lahko svoj telefon uporabljate na enak način kot pametno zapestnico. Prek tehnologij Bluetooth®, ANT+ in 5 kHz ga je mogoče povezati s številnimi športnimi in fitness napravami. Pas za okrog prsi, na katerega je pritrjen Polar H9, se v trenutku odzove na spremembe v vašem telesu ter omogoča natančno štetje porabe kalorij.

Zadnja različica navodil za uporabo in videi učnih programov so na voljo na support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

Senzor hitrosti Polar Bluetooth® Smart

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

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

Polarjev senzor za ritem Bluetooth® Smart

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

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

Senzorji moči drugih ponudnikov

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

Seznanjanje senzorjev z uro

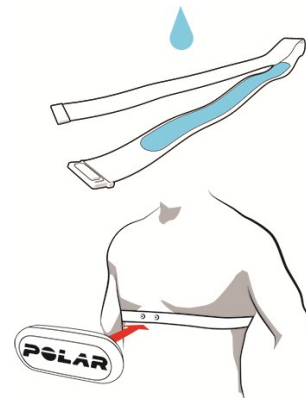
Seznanite senzor srčnega utripa z uro



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

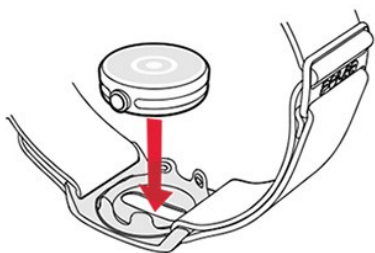
Polar H9, Polar H10

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

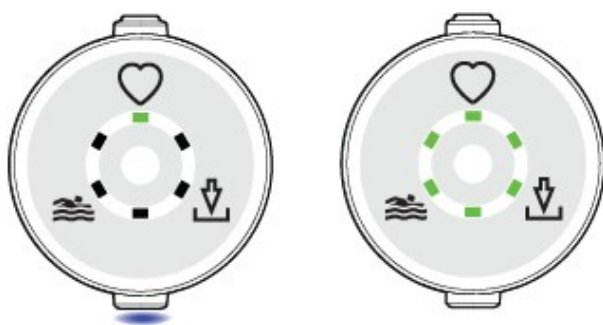


Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Vstavite senzor v držalo traku za okrog roke, tako da je leča obrnjena navzgor.



2. Vklonite senzor tako, da pritisnete gumb, dokler se ne vklopi lučka.
3. **Verity Sense:** Senzor mora biti v načinu srčnega utripa, ki ga označuje ikona srca. Ko izberete način, počakajte, da prične svetiti vseh šest LED-lučk, nato pa lahko začnete seznanjati svojo uro Polar.



4. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj senzor ali drugo napravo** in pritisnite V redu.
5. Ko je senzor srčnega utripa prepoznan, se prikaže ID naprave, na primer **Polar Sense xxxxxxxx**. Pritisnite V redu, da začnete s seznanjanjem.
6. Ko končate, se prikaže napis **Seznanjanje končano**.

Seznanite senzor za kolesarjenje z uro

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



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

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

Nastavitve kolesa

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

Merjenje velikosti koles

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

1. način

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

2. način

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

ETRTO	Premer kolesa (v palcih)	Nastavitev velikosti kolesa (v mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
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	Premer kolesa (v palcih)	Nastavitev velikosti kolesa (v mm)
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



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

Umerjanje senzorja za moč pri kolesarjenju

Najprej izberite enega od športnih profilov za kolesarjenje in aktivirajte oddajnike, tako da poženete poganjali. Nato v meniju **Nastavitve** izberite **Umerjanje senzorja za moč** in upoštevajte navodila za umerjanje senzorja na zaslonu. Navodila za umerjanje senzorja za moč najdete v navodilih proizvajalca.

Seznajte senzor koraka z uro

1. Če želite z uro seznaniti senzor koraka, ki podpira Bluetooth, odprite **Splošne nastavitve > Seznanj in sinhroniziraj > Seznanj senzor ali drugo napravo** in pritisnite V redu.
2. Ura začne iskati senzor.
3. Ko je senzor prepoznan, se prikaže ID naprave. Pritisnite V redu, da začnete s seznanjanjem.
4. Ko končate, se prikaže napis **Seznanjanje končano**.

Umerjanje senzorja koraka

Če želite ročno umeriti senzor koraka, najprej izberite enega od športnih profilov za tek, nato pa odprite **Nastavitve**. Pomaknite se do možnosti **Umerjanje senzorja koraka** in izberite **Umerjanje med tekom** ali **Faktor umerjanja**.

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



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

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

Podrobna navodila za ročno in samodejno umerjanje senzorja korakov so na voljo v razdelku [Umerjanje senzorja koraka z uro Grit X/Pacer/Vantage](#).

Izbris seznanjene naprave

Za izbris seznanitve s senzorjem:

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

Seznanjanje ušesnih slušalk Sennheiser MOMENTUM Sport



Ko med vadbbami nosite ušesne slušalke Sennheiser MOMENTUM Sport, ki so seznanjene z vašo uro, ura ne meri srčnega utripa na zapestju.

1. Vstavite ušesne slušalke v ušesa, da jih vklopite.
2. V uri odprite **Splošne nastavitve > Seznanjeni in sinhroniziraj > Seznanjeni senzor ali drugo napravo** in pritisnite **Seznanjeni MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. Prikaže se sporočilo Seznanjanje končano.

Brisanje seznanjene naprave

Da izbrišete seznanjeni senzor ali mobilno napravo:

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

Polar Flow

Aplikacija Polar Flow

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

Podatki treninga

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

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

Podatki o aktivnosti

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

Podatki o spancu

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

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

Športni profili

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

Za več informacij glejte poglavje [Športni profili v aplikaciji Polar Flow](#).

Deljenje slik

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

Kliknite na spodnjo povezavo, da bi si ogledali video:

[Aplikacija Polar Flow | Deljenje rezultatov treninga s fotografijo](#)

Začnite uporabljati aplikacijo Flow

[Uro lahko nastavite](#) s pomočjo mobilne naprave in aplikacije Flow.

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

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

Vaša ura po vadbi samodejno sinhronizira podatke o vadbi z aplikacijo Flow. Če ima vaš mobilni telefon internetno povezavo, se v spletno storitev Flow samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnosti in vadbi. Z aplikacijo Flow je najlažje sinhronizirati vadbene podatke z ure prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte [Syncing \(Sinhronizacija\)](#).

Za več informacij in navodil v zvezi s funkcijami aplikacije Flow, obiščite [podporno stran za aplikacijo Polar Flow](#).

Spletna storitev Polar Flow

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

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

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

Dnevnik

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

Poročila

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

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

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

Programi

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

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

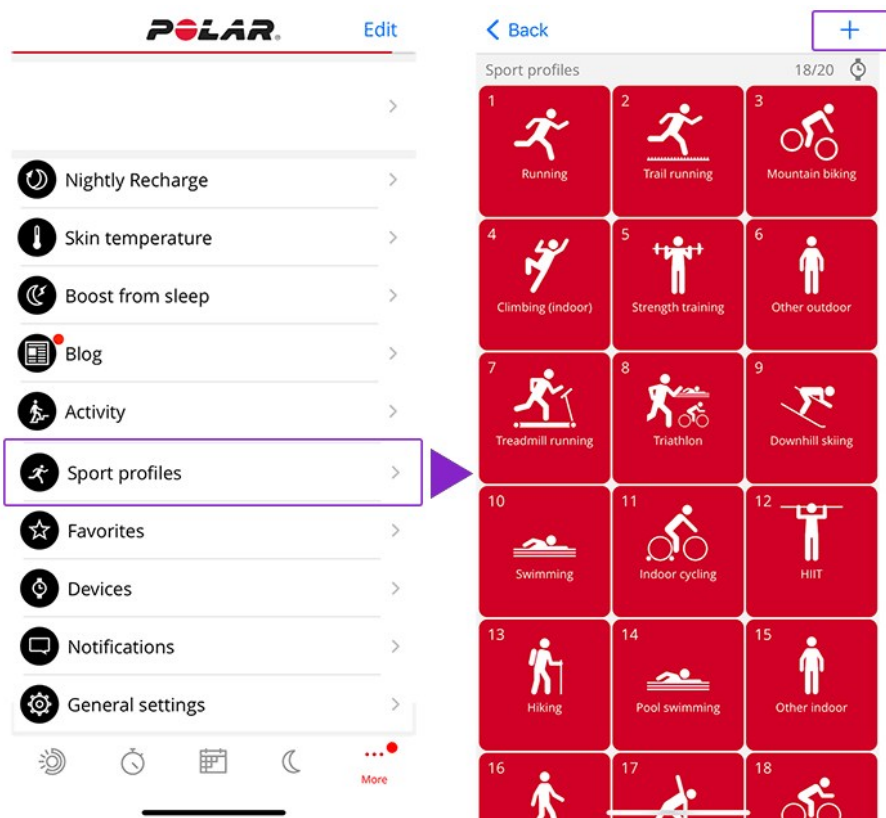
Športni profili v Polar Flow

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

Dodajanje športnega profila

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

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



V spletni storitvi Polar Flow:

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



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



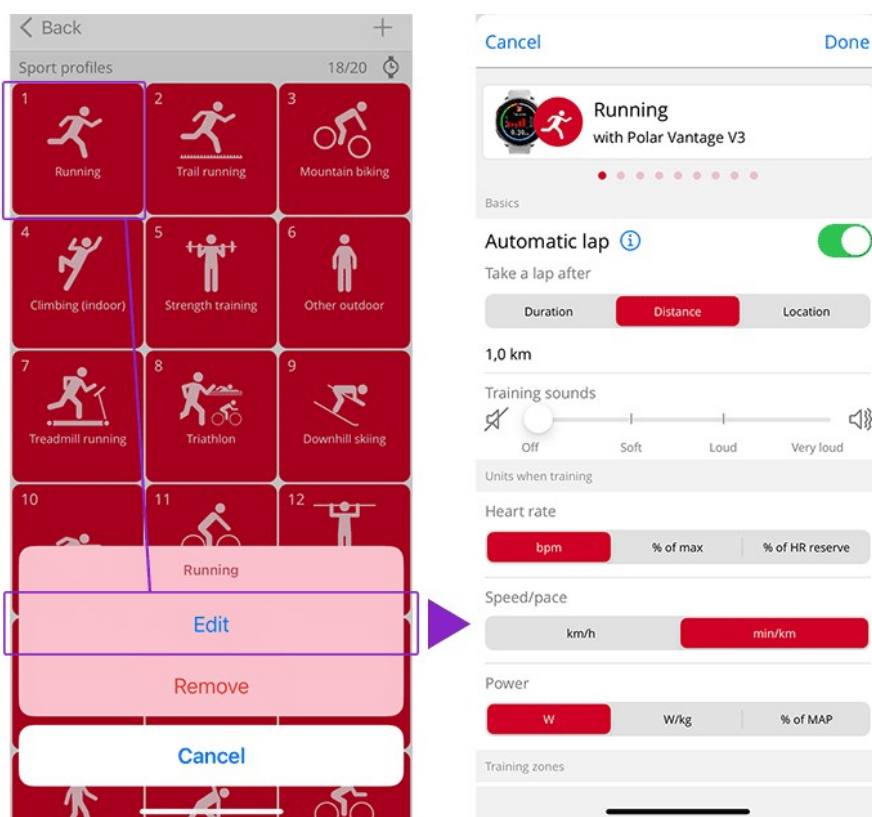
Novih športov ne morete ustvariti sami. Seznam športov nadzoruje Polar, saj ima vsak šport določene privzete nastavitve in vrednosti, ki npr. vplivajo na funkcije izračun kalorij, obremenitev treninga in regeneracijo.

Urejanje športnega profila

Za vsak športni profil lahko določite več specifičnih nastavitev. Za vsak šport lahko na primer ustvarite prilagojene **vpoglede v trening** in izberete podatke, ki se bodo prikazovali med treningom. Preberite dokument [Kako urejati športne profile in vpoglede v trening v storitvi Polar Flow? \(v angleščini\)](#), kjer so na voljo podrobne informacije o nastavitvah športnih profilov v uri.

V mobilni aplikaciji Polar Flow:

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



V spletni storitvi Flow:

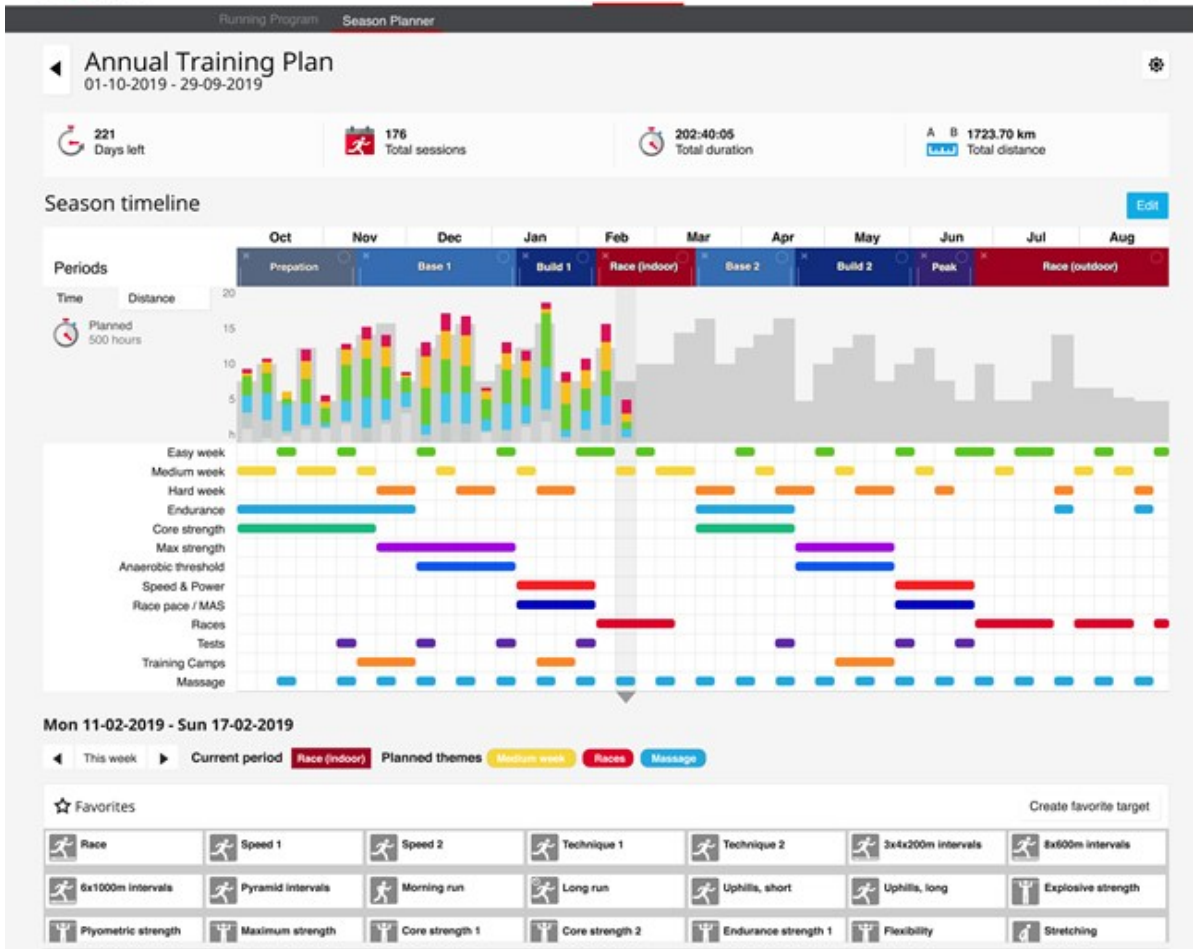
1. kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Športni profili**.
3. Kliknite **Uredi** za šport, ki ga želite urediti.

Načrtovanje treninga

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

Ustvarite načrt treninga z orodjem Načrtovanje sezone

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



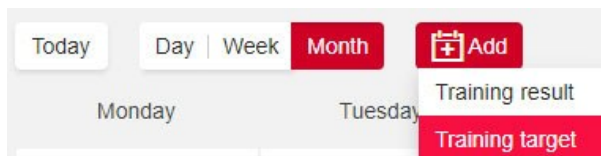
[Polar Flow for Coach](#) je brezplačna platforma za oddaljeno vadbo, ki vašemu trenerju omogoča načrtovanje vsake podrobnosti vašega treninga, od načrtov za celotno sezono do individualnih vadb.

Ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow

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

Da ustvarite cilj treninga v spletni storitvi Polar Flow:

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



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

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

Ciljno trajanje

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

Ciljna razdalja

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

Ciljne kalorije

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

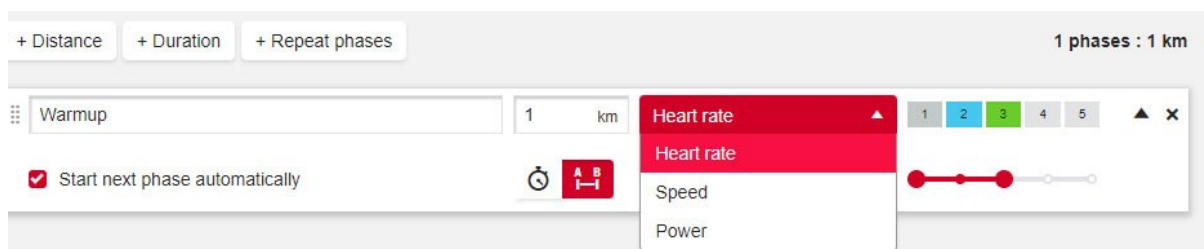
Ciljna zelena hitrost

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

Upoštevajte, da je želena hitrost mogoče sinhronizirati samo z napravami Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, Street X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 in Vantage V3.

Cilj v fazah

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






Na moči osnovane cilje treninga v fazah trenutno podpira le Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Street X, Vantage M3 in Vantage V2.

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



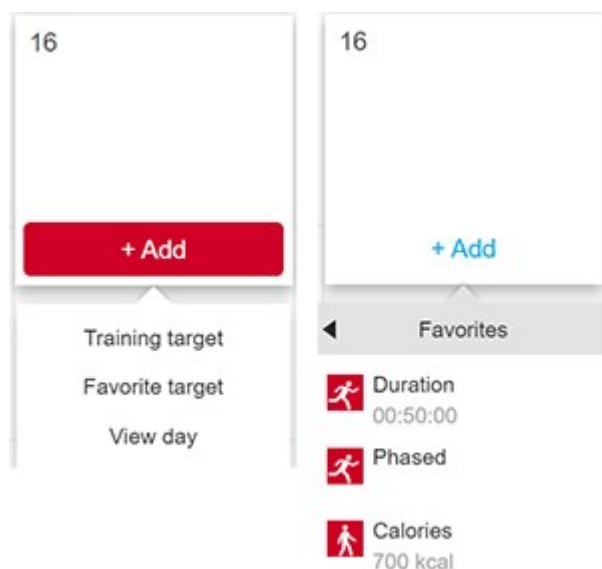
6. Kliknite Dodaj med priljubljene , da cilj dodate na seznam priljubljenih.
7. Kliknite **Dodaj v dnevnik**, da svoj cilj dodate v dnevnik.

Ustvarite cilj na podlagi priljubljenega cilja treninga

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

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

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



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



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

Cilje sinhronizirajte s svojo uro.

Ne pozabite sinhronizirati ciljev treninga z uro v aplikaciji Polar Flow. Če jih ne sinhronizirate, bodo prikazani samo v dnevniku spletne storitve Flow, koledarju aplikacije Flow in na seznamu priljubljenih.




Upoštevajte, da ciljev treninga ni mogoče sinhronizirati v uro s programsko opremo Polar FlowSync, ki jo uporabljate v računalniku.


Za informacije o tem, kako začeti vadbo s ciljem treninga, glejte razdelek [Začetek vadbe](#).

Ustvarite cilja treninga v aplikaciji Polar Flow

Da ustvarite cilj treninga v aplikaciji Polar Flow:

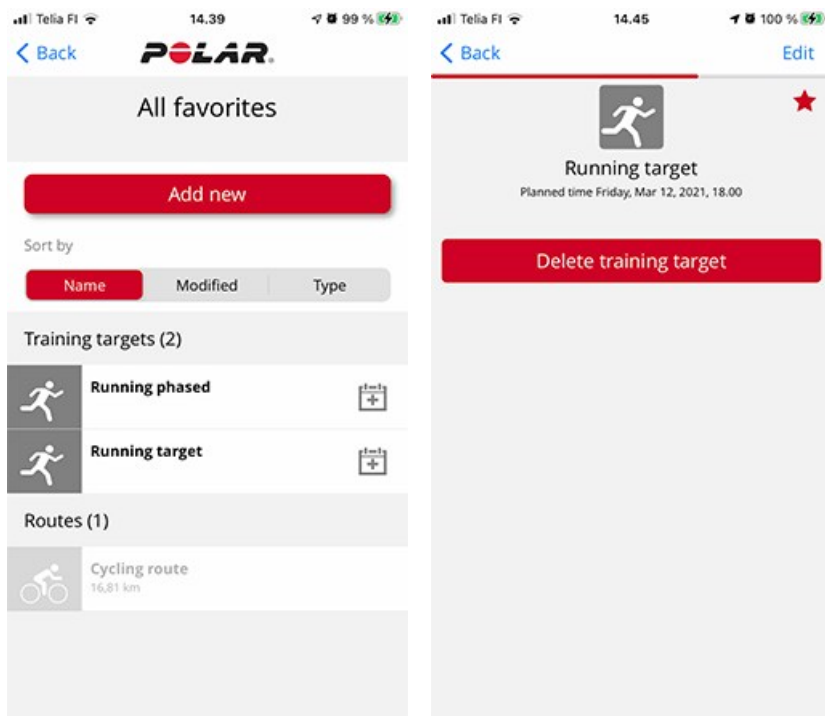
1. odprite **Trening** in kliknite  na vrhu strani.
2. Nato izberite vrsto cilja treninga; na voljo so naslednje možnosti:

Priljubljeni cilj

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

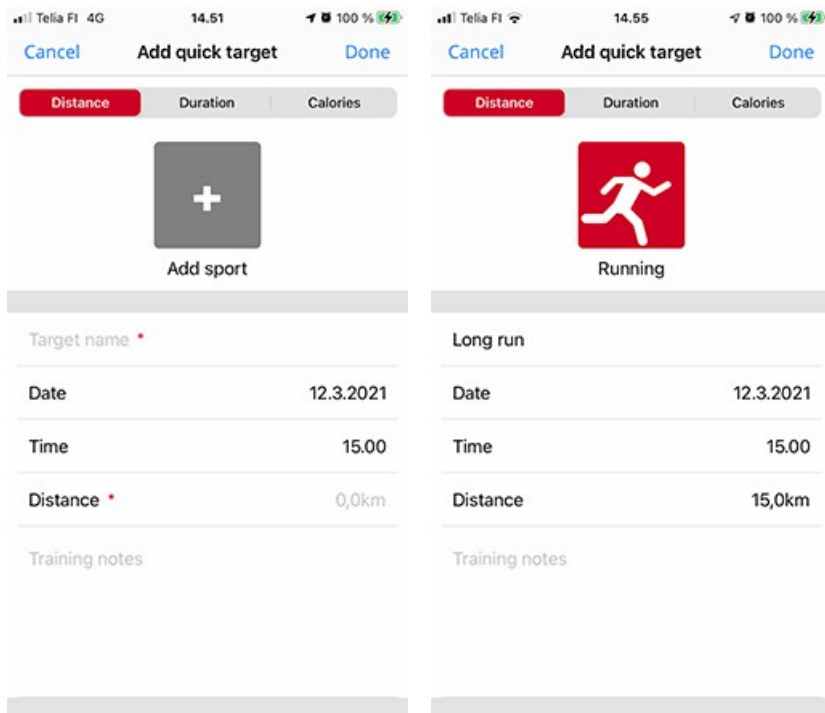


Pot Komoot je na voljo samo za Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Street X, Vantage M3, Vantage V2 in Vantage V3. Segment Strava Live je na voljo za Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, Street X, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 in Vantage V3.




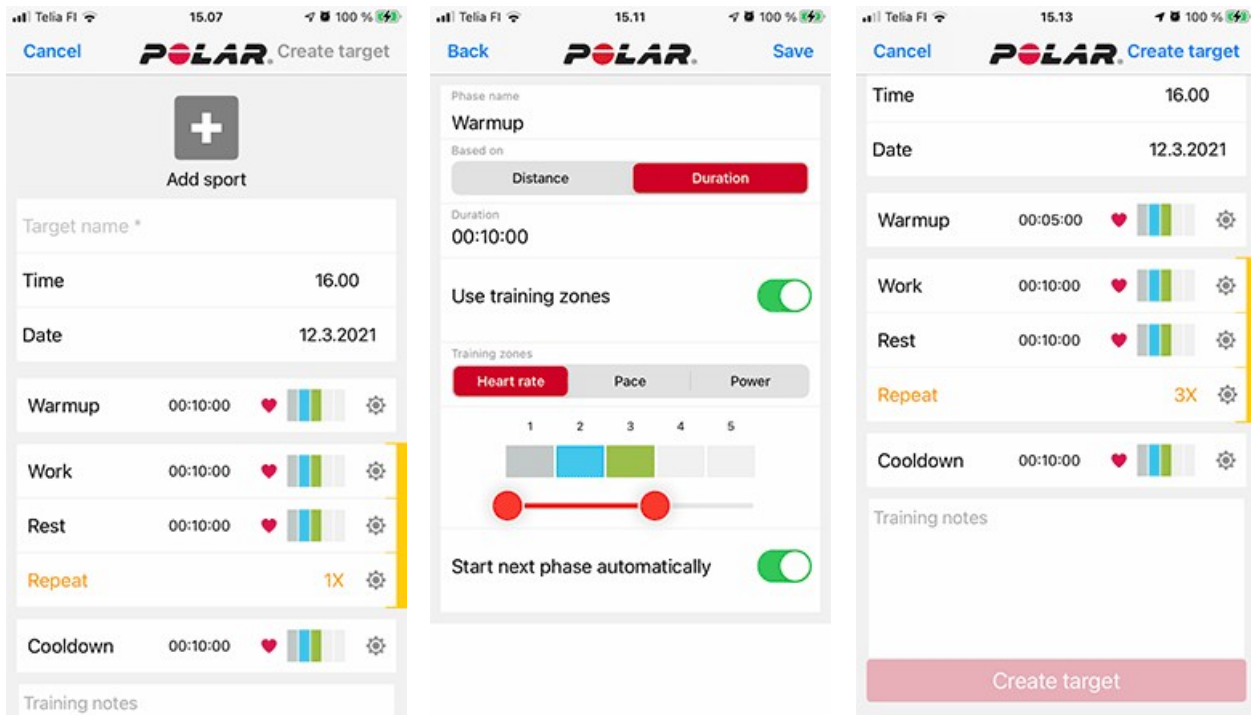
Hitri cilj

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



Cilj v fazah

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




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

Priljubljene

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

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

Dodajanje cilja treninga med priljubljene elemente:


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

ali


1. Odprite obstoječ cilj, ki ste ga ustvarili iz svojega **dnevnika**.
2. Kliknite na ikono za priljubljene  v spodnjem desnem kotu strani.

3. Cilj je dodan na vaš seznam priljubljenih.

Urejanje priljubljenih

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

Odstranjevanje priljubljenih

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

Sinhroniziranje

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

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

Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow

Pred sinhronizacijo poskrbite, da:

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

Sinhronizirajte svoje podatke:

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



Če je telefon v dosegu omrežja Bluetooth, se ura samodejno sinhronizira z aplikacijo Polar Flow enkrat na uro. Ura se samodejno sinhronizira tudi, ko končate trening ali spremenite nastavitve v uri. Ko se ura sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow po internetni povezavi samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o aktivnostih in podatki treninga.

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

Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow v programski opremi FlowSync



Priporočamo, da izvedete sinhronizacijo z aplikacijo Flow, ker FlowSync kmalu več ne bo deležen polne podpore. FlowSync ne podpira vseh funkcij vaše ure, kar pomeni, da se nekateri podatki ne bodo sinhronizirali. Ti podatki zajemajo poti, priljubljene in cilje ter meritve temperature kože. Za celotno podporo priporočamo, da sinhronizirate z aplikacijo Polar Flow.

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

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

Vsakič ko uro priklopite na računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow ter sinhronizira vse nastavitve, ki so se spremenile. Če se sinhronizacija ne zažene samodejno, zaženite programsko opremo FlowSync z ikono na namizju (Windows) ali v mapi z aplikacijami (Mac OS X). Ko bo na voljo posodobitev vdelane programske opreme, vas programska oprema FlowSync o tem obvesti in pozove k namestitvi.



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

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

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

Pomembne informacije

Baterija

Vaša ura ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno življenjsko dobo, ki je odvisna od več dejavnikov, kot so baterijska tehnologija, delovna temperatura, navade polnjenja in način uporabe ter nege ure. Življenjsko dobo baterije lahko podaljšate, tako da uro ohranjate v dobrem stanju ter da jo polnite in hranite v skladu z navodili v nadaljevanju.

- Vzdržujte čistočo priključkov za polnjenje ure, da jo zaščitite pred oksidacijo in drugo škodo, ki je posledica umazanije in slane vode (npr. pot ali morska voda). Priključke za polnjenje boste najlažje ohranili čiste tako, da jih po vsaki vadbi izperete z mlačno vodo iz pipe. Ura je vodoodporna, zato jo lahko izperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njene elektronske komponente.
- Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitno umazanijo ali vlago previdno obrišite.
- Ure ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali nad +40 °C.
- Ure ne polnite v bližini vnetljivih materialov ali vnetljivih površin.
- Ure ne polnite, ko je mokra.
- Ure ne puščajte na izredno nizkih (pod -10 °C) ali visokih temperaturah (nad 50 °C) ali izpostavljene neposredni sončni svetlobi.
- Poskrbite, da se baterija ne bo povsem izpraznila, preden jo znova napolnite, in je ne napolnite do konca. Nivo napolnjenosti baterije naj bo med 10 in 90 %; tako je baterija manj obremenjena, njeno delovanje optimalno, njena življenjska doba pa se podaljša.
- Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa, prav tako naj ne bo napolnjena do konca.
- Ura hranite delno napolnjeno v hladnem in suhem prostoru. Če ure nekaj časa ne boste uporabljali, jo napolnite do 50 odstotkov, preden jo pospravite. Uro tudi izklopite; izberite **Nastavitve > O vaši uri**. Baterija se med shranjevanjem počasi prazni. Če ure ne boste uporabljali dlje časa, je priporočljivo, da jo napolnite vsakih nekaj mesecev.

Polnilne baterije se sčasoma obrabijo, njihova kapaciteta pa se zmanjša. Povprečna življenjska doba polnilnih litij-ionskih baterij v telefonih in športnih urah, tudi urah Polar, je 2 do 3 leta. Na tej stopnji bo kapaciteta baterije znašala približno 80 %, ta odstotek pa se bo sčasoma in z nadaljnjo uporabo še zmanjševal. Dejanska življenjska doba baterije je različna in je odvisna od uporabe ter pogojev delovanja.

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

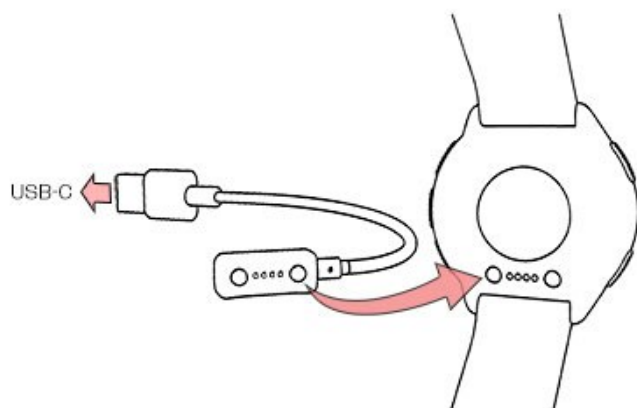
Polnjenje baterije

Uporabite priloženi kabel USB, da baterijo napolnite prek vhoda USB v računalniku.

Baterijo lahko napolnite tudi prek stenske vtičnice. Če se odločite za to možnost, morate uporabiti električni USB-adapter (ki ni priložen izdelku). Če uporabljate napajalni adapter USB, poskrbite, da je označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«). Uporabljajte lahko tudi hitre polnilnike, če ustrezajo tem specifikacijam.



1. Da uro napolnite, jo s priloženim kablom priključite v aktivni vhod USB ali polnilnik USB. Kabel se pritrdi z magnetom.



2. Na zaslonu se izpiše **Polnjenje**.




Če je baterija povsem izpraznjena, bo morda trajalo več minut, da se bo na zaslonu prikazala animacija polnjenja.

3. Ko se ikona baterije zapolni, je ura v celoti napolnjena.

Polnjenje med treningom

Uro lahko polnite med treningom, vendar je pred polnjenjem pomembno poskrbeti, da so polnilni kontakti ure in polnilnega kabla čisti in suhi. Umazanija, znoj in vlaga lahko povzročijo oksidacijo ali kako drugače poškodujejo uro in polnilni kabel.

Pri polnjenju ure med vadbo bo v načinu pred vadbo in načinu premora prikazana ikona .



Avtonomija baterije

- Zmogljiv način treninga: Do 43 ur neprekinjenega treninga, ko je vklopljeno optično merjenje srčnega utripa, frekvenca beleženja signala GPS pa je nastavljena na vsako sekundo.
- Varčen način treninga: Do 170 ur neprekinjenega treninga, ko je frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na vsaki 2 minuti, optično merjenje srčnega utripa pa je izklopljeno.
- Način pametne ure: Do 10 dni v načinu ure z neprekinjenim merjenjem srčnega utripa in omogočenimi obvestili na mobilniku, toda brez beleženja vadb.

Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate uro, funkcije, ki jih uporabljate, osvetlitev zaslona in staranje baterije. Čas delovanja baterije se skrajša tudi ob pogosti sinhronizaciji z aplikacijo Flow. Čas delovanja se občutno zmanjša pri temperaturah pod lediščem. Če uro nosite pod jakno, jo s tem ohranate toplo in podaljšate njen čas delovanja.

Več o tem preberite v dokumentu [Kakšna je avtonomija baterije v uri Polar Street X?](#) (v angleščini).

Stanje baterije in sporočila

Stanje baterije



Stanje baterije lahko preverite v meniju [Hitre nastavitve](#) ali v pripomočku za baterijo, ki ga lahko na prikaz ure dodate v [nastavitvah prikaza ure](#).



Ko je baterija skoraj prazna (10 % ali manj), se prikaže ikona stanja baterije, ko zasukate zapestje, da bi pogledali na uro, ali ko se iz menija vrnete v prikaz časa. Če je na prikazu ure pripomoček za baterijo, se ikona ne prikaže.

Opozorila za baterijo

- Ko je stanje baterije nizko, se v časovnem načinu prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna. V časovnem načinu je prikazano polnjenje**. Priporočamo, da napolnite uro.
- Sporočilo **Napolnite pred treningom** se prikaže, če je avtonomija baterije prenizka za beleženje vadbe.

Opozorila o nizki avtonomiji baterije med treningom:

- Ko je avtonomija baterije nizka, se prikaže sporočilo **Baterija je skoraj prazna**. Obvestilo se znova prikaže, če je avtonomija prenizka za merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov, merjenje srčnega utripa in beleženje GPS-podatkov pa se izklopi.
- Ko je avtonomija baterije zelo nizka, se prikaže **Beleženje končano**. Ura prekine beleženje treninga in shrani podatke treninga.

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

Nega ure

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

Vzdržujte čistočo ure

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

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

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

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

Negujte optični senzor srčnega utripa

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

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

Shranjevanje

Svojo napravo za trening shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte naprave za trening neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali na kolesu. Če ure nekaj časa ne boste uporabljali, jo delno napolnite in pospravite. Baterija se med shranjevanjem počasi prazni. Če ure ne boste uporabljali dlje časa, je priporočljivo, da jo napolnite vsakih nekaj mesecev. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

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

Servis

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

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

Previdnostni ukrepi

Polarjevi izdelki (vadbene naprave, sledilniki aktivnosti in dodatki) so zasnovani tako, da nakazujejo raven psihološkega napora in regeneracije med vadbo in po njej. Polarjeve vadbene naprave in sledilniki aktivnosti merijo srčni utrip in/ali vašo aktivnost. Polarjeve vadbene naprave z vgrajenim GPS prikazujejo hitrost, razdaljo in lokacijo. Za celoten seznam združljivih dodatkov obiščite www.polar.com/sl/all-accessories. Polarjeve vadbene naprave z barometričnim senzorjem tlaka merijo višino in druge spremenljivke. Ne uporablja se za noben drug namen. Naprava za trening Polar ni namenjena uporabi v zdravstvene namene in je ne uporabljajte za meritve okolice, za katere je potrebna profesionalna ali industrijska natančnost.

Motnje med treningom

Elektromagnetne motnje in oprema za trening

V bližini električnih naprav lahko prihaja do motenj. Bazne postaje WLAN lahko povzročajo motnje med treningom s to vadbena napravo. Odmaknite se od virov motenj, da odčitki ne bodo napačni oziroma da naprava ne bo napačno delovala.

Oprema za trening z elektronskimi ali električnimi komponentami, kot so LED-zaslone, motorji ali električne zavore, lahko oddaja moteče signale. Te težave lahko odpravite na katerega od naslednjih načinov:

1. Odstranite trak senzorja srčnega utripa s prsi in opremo za trening uporabljajte kot običajno.
2. Napravo za trening premikajte po prostoru, dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje odstopajočih odčitkov ali na katerem simbol za srce ne utripa več. Motnje so pogosto najhujše neposredno pred zaslonom opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona bolj ali manj brez motenj.
3. Trak senzorja srčnega utripa namestite nazaj na prsi in napravo za trening uporabljajte čim bližje temu območju brez motenj.

Če naprava za trening še vedno ne deluje z opremo za trening, morda prihaja do prevelikega električnega šuma, ki onemogoča brezžično merjenje srčnega utripa.

Zdravje in trening

Trening lahko vključuje določena tveganja. Preden začnete z rednim programom treninga, priporočamo, da odgovorite na naslednja vprašanja v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem. Če na katero od teh vprašanj odgovorite pritrdilno, priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom, preden začnete s programom treninga.

- Ste bili v zadnjih 5 letih telesno neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visoko raven holesterola v krvi?
- Jemljete zdravila za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravila za srce?
- Ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Imate simptome kakršne koli bolezni?
- Okrevate po hudi bolezni ali zdravljenju?
- Uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek?
- Kadite?
- Ste noseči?

Upoštevajte, da lahko poleg intenzivnosti treninga na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za srčne bolezni, krvni tlak, psihična stanja, astma, dihanje idr. ter energijske pijače, alkohol in nikotin.

Zato je pomembno, da pozorno spremljate odzive svojega telesa med treningom. **Če med treningom občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno izčrpanost, je priporočljivo trening prekiniti ali nadaljevati z manjšo intenzivnostjo.**

Upoštevajte! Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek, lahko uporabljate izdelke Polar. Izdelki Polar teoretično ne bi smeli motiti delovanja srčnih spodbujevalnikov. V praksi prav tako ne obstaja nobeno poročilo o tem, da bi kdo kadar koli izkusil motnje delovanja. Toda kljub temu ne moremo izdati uradnega jamstva, da so naši izdelki primerni za uporabo z vsemi srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki, saj so naprave preveč raznolike. Če ste v dvomih ali imate med uporabo izdelkov Polar neobičajen občutek, se posvetujte s svojim zdravnikom ali se obrnite na proizvajalca elektronskega vsadka, ki bo ugotovil, ali je uporaba v vašem primeru varna.

Če ste alergični na katero od snovi, ki prihajajo v stik z vašo kožo, ali sumite, da je alergijska reakcija posledica uporabe izdelka, preverite seznam materialov, ki so navedeni v razdelku [Tehnične specifikacije](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za delo s strankami Polar. Da preprečite kožno reakcijo s senzorjem srčnega utripa, ga nosite čez majico, majico pa na mestu, kjer so elektrode, dobro navlažite, da bo delovanje nemoteno.



Skupni učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina senzorja srčnega utripa ali zapestnice obarva svetlejša oblačila. Prav tako lahko povzroči, da temnejša oblačila obarvajo svetle vadbene naprave. Če želite, da bo svetla vadbena naprava dolgo ohranila svoj videz, se prepričajte, da oblačila, ki jih nosite med vadbo, ne puščajo barve. Če na kožo nanašate parfum, losjon, samoporjavitveno kremo, kremo za sončenje ali repelent proti mrčesu, pazite, da te snovi ne pridejo v stik z vadbena napravo ali senzorjem za srčni utrip. Če trenirate v mrzlih pogojih (od $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ oz. od $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ do $14\text{ }^{\circ}\text{F}$), priporočamo, da nosite vadbena napravo pod rokavom jakne, neposredno na koži.

Opozorilo – baterije hranite izven dosega otrok

Senzorji srčnega utripa Polar (na primer H10 in H9) vsebujejo gumbaste baterije. Če tako baterijo zaužijete, lahko že v 2 urah povzroči hude notranje opekline in tudi smrt. **Novo in rabljene baterije hranite izven dosega otrok.** Če prostora za baterijo ni mogoče varno zapreti, prenehajte z uporabo izdelka in ga shranite izven dosega otrok. **Če menite, da je prišlo do zaužitja baterije ali do vstavitve v katerikoli del telesa, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.**

Varna uporaba izdelkov Polar

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

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

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

Zaščitite svoje podatke, tako da v uri nastavite šestmestno kodo PIN. Ko je koda PIN omogočena, se ura samodejno zaklene, ko jo snamete z zapestja, in zahteva vnos kode PIN, da jo odklenete. Tako poskrbite, da če uro izgubite ali vam jo ukradejo, nepooblaščen uporabniki ne morejo dostopati do vaših osebnih podatkov. Koda PIN tudi varuje povezavo USB z računalnikom, kar omogoča varno polnjenje ure iz katerega koli računalnika, obenem pa nadzira prenos podatkov med napravama. Kodo PIN lahko nastavite med nastavitvijo ali pozneje, tako da odprete **Nastavitve > Varnost in podatki > Nastavi PIN**. Več o tem preberite v razdelku [Nastavitev in uporaba kode PIN v uri](#).

Preden napravo predate ali prodate drugi osebi, poskrbite za tovarniško ponastavitev in napravo odstranite z računa Polar Flow. Za navodila o ponastavitvi na tovarniške nastavitve glejte razdelek [Vnovični zagon in ponastavitev](#). Tovarniška ponastavitev bo izbrisala pomnilnik naprave, zato je ne bo več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz računa Polar Flow, se vpišite v spletno storitev Polar Flow, izberite izdelke in kliknite na gumb »Remove« (Odstrani) poleg izdelka, ki ga želite odstraniti.

Vse vadbe so shranjene tudi na vaši mobilni napravi v aplikaciji Polar Flow. Da bi zagotovili dodatno varnost, lahko na mobilni napravi vklopite različne napredne možnosti za varnost, kot sta na primer močna avtentikacija in šifriranje naprave. Za navodila za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo mobilne naprave.

Pri uporabi spletne storitve Polar Flow vam priporočamo uporabo gesla, ki vključuje vsaj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite pobrisati medpomnilnika in zgodovine iskanja, da drugi ne bi

mgli dostopati do vašega računa. Če uporabljate računalnik, ki ni vaš, brskalniku ne dovolite shranjevanja ali pomnjenja vašega gesla za spletno storitev Polar Flow.

Preberite še [obvestilo o varovanju zasebnosti Polar](#) in [pogosta vprašanja o zasebnosti](#).

Težave z varnostjo lahko prijavite s sporočilom na naslov security(a)polar.com Lahko se obrnete tudi na [službo za delo s strankami Polar](#).

Tehnični podatki

POLAR Street X

Model: 6J

Vrsta baterije:

Litij-polimerna polnilna baterija 385 mAh

Baterijo lahko zamenjate v [servisnem središču Polar](#).

Avtonomija baterije:

Zmogljiv način treninga: Do 43 ur neprekinjenega treninga, ko je vklopljeno optično merjenje srčnega utripa, frekvenca beleženja signala GPS pa je nastavljena na vsako sekundo.

Varčen način treninga: Do 170 ur neprekinjenega treninga, ko je frekvenca beleženja signala GPS nastavljena na vsaki 2 minuti, optično merjenje srčnega utripa pa je izklopljeno.

Način pametne ure: Do 10 dni v načinu ure z neprekinjenim merjenjem srčnega utripa in omogočenimi obvestili na mobilniku, toda brez beleženja vadb.



Če je funkcija [Vedno vklopljeni zaslon](#) v uri ves čas vklopljena, se baterija hitreje prazni.

Za več informacij glejte podporni dokument [Avtonomija baterije v uri Street X](#).

Delovna temperatura:

od -20 do +50 °C

Materiali ure:

Naprava: Steklo Corning Gorilla Glass 3 (vrhnji sloj AF in DLC), PA11+8GF, aluminij, nerjavno jeklo, PMMA

Zapestni pašček: Zaponka iz silikona in aluminija, vzmetene paličice iz nerjavnega jekla

Material dodatnega zapestnega paščka:

Glejte razdelek [Dodatki Polar](#).

Materiali kabla USB:

PA, N52 NdFeB (prevlečeno s cinkom), baker 6801 (prevlečeno z zlatom), TPE, velkro, PBT, baker

Natančnost GPS:

Razdalja ±2 %

Povprečna natančnost poti: 5 m

Te vrednosti veljajo za odprta območja, kjer na satelitske pogoje ne vplivajo stavbe ali drevesa. Iste vrednosti je mogoče doseči tudi v mestnem okolju ali gozdu, vendar se lahko občasno spreminjajo.

Frekvenca beleženja signala GPS

1 sekunda (v [nastavitvah varčevanja z energijo](#) je mogoče spremeniti na 1 ali 2 minuti)

Ločljivost nadmorske višine:

1 m

Ločljivost vzpona/spusta:

5 m

Maksimalna nadmorska višina:

9000 m oz. 29525 ft

Merilni obseg srčnega utripa:

15–240 utripov na minuto

Razpon prikaza trenutne hitrosti:

0–399 km/h oz. 247,9 mph

Vodoodpornost:

50 m (primerno za plavanje)

Zaslón

1,28-PALČNI ZASLON AMOLED, 416 x 416

Senzorji:

Precision Prime™

Temperatura kože: GEN 1

OPTIČNO MERJENJE SRČNEGA UTRIPA: GEN 3.5

Barometer

Kompas z magnetometrom

Merilnik pospeška

Senzor ambientalne svetlobe

Povezljivost:

Ura se z brezžično tehnologijo Bluetooth poveže z vašim telefonom in združljivimi senzorji Bluetooth®.

Radijska oprema deluje na frekvenci ISM s pasovno širino med 2,402 in 2,480 GHz ter največjo močjo 5 mW.

Fuzijska tehnologija senzorja optičnega merjenja srčnega utripa Polar Precision Prime za merjenje stika naprave z zapestjem uporablja zelo majhno in varno količino električnega toka neposredno na koži, s čimer dobimo natančnejše rezultate.

Programska oprema Polar FlowSync

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac s spletno povezavo in prostimi USB-vrati.

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

Vodoodpornost Polarjevih izdelkov

Večino Polarjevih izdelkov lahko uporabljate med plavanjem. Vendar to ne pomeni, da so primerni za potapljanje. Gumbov naprave ne pritiskajte pod vodo, da ohranite vodoodpornost.

Polarjeve naprave, ki merijo srčni utrip na zapestju, so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši aktivnosti bodo zbirale glede na gibe zapestja tudi med plavanjem. S testi smo ugotovili, da merjenje srčnega utripa na zapestju v vodi ne deluje optimalno, zato ne moremo priporočiti merjenja srčnega utripa na zapestju med plavanjem.

V urarski industriji vodoodpornost običajno označujejo v metrih, ki označujejo statični vodni tlak na določeni globini. Družba Polar uporablja enak sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je preverjena v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** oz. **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava, ki nosi oznako za vodoodpornost, je bila pred dostavo preizkušena glede odpornosti na vodni tlak.

Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Pri kakršni koli podvodni dejavnosti je dinamični tlak, ki se ustvarja med premikanjem v vodi, večji od statičnega. To pomeni, da če izdelek premikate pod vodo, je izpostavljen večjemu tlaku kot v mirovanju.

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode, znoj, dežne kapljice itd.	Kopanje in plavanje	Prosto potapljanje z dihalno (brez zračnih jeklenk)	Globinsko potapljanje (z zračnimi jeklenkami)	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporno IPX7)	V REDU	-	-	-	Ne umivajte z vodo pod tlakom. Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. Referenčni standard: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodporno Vodoodporno do 20/30/50 metrov Primerno za plavanje	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810.

Water resistant 100 m
(Vodoodporen do 100 m)

V REDU

V REDU

V REDU

-

Za pogosto uporabo v vodi,
vendar ne za globinsko
potapljanje.

Referenčni standard:
ISO22810.

Ureditvene informacije



Ta izdelek je skladen z direktivami 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in drugi zakonsko predpisani podatki za posamezen izdelek so na voljo na

www.polar.com/en/regulatory_information.



Ta simbol s prečrtanim smetnjakom pomeni, da so izdelki Polar elektronske naprave in skladni z Direktivo 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), baterije/akumulatorji, ki se uporabljajo v izdelkih, pa so skladni z Uredbo (EU) 2023/1542 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 12. julija 2023 o baterijah in odpadnih baterijah. Zato velja, da je te izdelke in baterije/akumulatorje v izdelkih Polar v državah EU treba zavreči ločeno. V družbi Polar vas pozivamo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi tudi zunaj Evropske unije, tako da upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav za izdelke ter ločeno zbiranje baterij in akumulatorjev v primeru baterij in akumulatorjev.

Za ogled regulatornih oznak, specifičnih za napravo Street X, pojdite v **Nastavitve > O vaši uri**.

Polarjeva omejena mednarodna garancija

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo. Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril, neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb(e), izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakup.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.

Izdeluje Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finska www.polar.com.

Podjetje Polar Electro Oy je imetnik certifikata ISO 9001:2015.

© 2026 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno na kakršen koli način ali v kakršni koli obliki uporabljati ali povzemati brez predhodnega pisnega dovoljenja družbe Polar Electro Oy.

Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka, ki so označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka družbe Apple Inc. Besedna znamka in logotipi Bluetooth® so registrirane blagovne znamke v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc., zato je kakršna koli njihova uporaba s strani podjetja Polar Electro Oy urejena z licenco.

Omejitev odgovornosti

- Vsebina v tem priročniku je zgolj informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje jamstva v zvezi s tem priročnikom ali izdelki, ki so v njem opisani.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, ki so posledica uporabe materiala ali izdelkov, opisanih v tem dokumentu, ali tistih, ki so z njimi povezani.

1.0 SL 03/2026