POLAR VANTAGE M

KULLANIM KILAVUZU

İÇİNDEKİLER

İçindekiler **2**
Polar Vantage M Kullanım Kılavuzu **8**
Giriş 8
Vantage M'inizin bütün avantajlarından yararlanın 8
Polar Flow Uygulaması 9
Polar Flow web hizmeti 9
Başlarken **10**
Saatinizin kurulumu 10
A Seçeneği: Mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma 11
B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma 12
C Seçeneği: Saatten kurulum yapma 12
Düğme işlevleri ve hareketler 12
Saat görünümü ve menüsü 13
Egzersiz öncesi modu 13
Egzersiz yaparken 14
Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi 14
Saat kadranı ve menü 14
Saat kadranları 14
Menü 19
Ayarlar 21
Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi 21
Eşleştirmenin silinmesi 22
Cihaz yazılımının güncellenmesi 22
Mobil cihaz veya tablet ile 23
Bilgisayar ile 23
Yeniden başlatma ve sıfırlama 24
Saati yeniden başlatmak için 24
Saati fabrika ayarlarına sıfırlamak için 24
FlowSync ile fabrika ayarlarına sıfırlama 24
Ayarlar **25**
Fiziksel ayarlar 26
Kilo 26
Boy 26
Doğum tarihi 26
Cinsiyet 26
Egzersiz geçmişi 27
Etkinlik hedefi 27
Tercih ettiğiniz uyku süresi 28
Maksimum kalp atış hızı 28
Dinlenirken kalp atış hızı 28
VO2max 29

Genel ayarlar 29
Eşleştirme ve senkronizasyon 30
Bisiklet ayarları 30
Kesintisiz kalp atış hızı takibi 30
Uçuş modu 30
Rahatsız etme 30
Telefon bildirimleri 31
Birimler 31
Dil 31
Hareketsizlik uyarısı 31
Titreşim 31
Saatimi takıyorum 31
Yön uyduları 31
Saatiniz hakkında 32
Saat ayarları 32
Alarm 32
Saat kadranı 32
Saat 33
Tarih 33
Haftanın ilk günü 33
Ekran simgeleri 33
Yeniden başlatma ve sıfırlama 34
Saati yeniden başlatmak için 34
Saati fabrika ayarlarına sıfırlamak için 34
FlowSync ile fabrika ayarlarına sıfırlama 34
Egzersiz 36
Bilekten kalp atış hızı ölçümü 36
Bilekten kalp atış hızı ölçülürken saatinizi takma 36
Bilekten kalp atış hızı ölçülmezken saatinizi takma 37
Egzersiz seansı başlatma 38
Planlanmış egzersiz seansı başlatma 39
Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansı 39
Hızlı menü 40
Egzersiz yaparken 43
Egzersiz görünümlerine göz atma 43
Zamanlayıcı ayarlama 45
Aralık Zamanlayıcısı 45
Geri Sayım Zamanlayıcısı 46
Kalp Atış Hızı veya Hız bölgesini kilitleme 47
Kalp atış hızı bölgesini kilitleme 47
Hız/tempo bölgesini kilitleme 47
Güç bölgesini kilitleme 48
Tur işaretler 48
Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansından Spor Değiştirme 48
Hedef belirleyerek egzersiz yapma 49

Aşamalı egzersiz seansı sırasında aşamanın değiştirilmesi 49
Egzersiz hedefi bilgilerini görüntüleme 49
Bildirimler 50
Egzersiz seansının duraklatılması/durdurulması 50
Egzersiz özeti 50
Egzersiz sonrası 50
Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri 53
Polar Flow Web Hizmetindeki egzersiz verileri 53
Özellikler 54
GPS 55
A-GPS son geçerlilik tarihi 55
GPS özellikleri 55
Başlangıca geri dön 56
Yarış temposu 57
Akıllı Yönlendirme 57
Training Load Pro 58
Kardiyo Yükü 58
Algılanan Ağırlık 58
Kas Ağırlığı (üçüncü taraf güç sensörü aracılığıyla) 59
Tek egzersiz seansının Egzersiz Yükü 59
Zorlanma ve Tolerans 60
Kardiyo Yükü Durumu 60
Saatinizde kardiyo yükü durumu 60
Flow uygulaması ve web hizmetinin uzun dönem analizi 61
Polar Koşu Programı 64
Polar Koşu Programının oluşturulması 64
Koşu hedefinin başlatılması 65
İlerleme durumunuzu takip edebilirsiniz 65
Running Index 65
Kısa dönem analizi 66
Uzun dönemli analizi 67
Training Benefit 68
Akıllı Kalori 70
Kesintisiz Kalp Atış Hızı 70
Saatinizde Kesintisiz Kalp Atış Hızı 70
Polar Sleep PlusTM 72
Saatinizdeki uyku verileri 72
Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri 74
7/24 Etkinlik ölçümü 74
Etkinlik Hedefi 74
Saatinizdeki etkinlik verileri 75
Hareketsizlik uyarısı 75
Flow Uygulaması ve Flow web hizmetindeki etkinlik verileri 75
Etkinlik Rehberi 76
Activity Benefit 76

Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü 77
Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu 81
Polar Flow'da uyku durumu 81
Egzersiz için 82
Uyku için 82
Enerji seviyelerini düzenlemek için 82
Sleep Plus Stages™ uyku takibi 83
Serene™ rehberli nefes egzersizi 90
Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi 93
Testten önce 93
Testin yapılması 94
Test sonuçları 94
Kondisyon seviye sınıfları 95
Erkekler 95
Kadınlar 95
VO2max 96
FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu 96
Egzersiz yaparken 99
Spor Profilleri 100
Kalp Atış Hızı Bölgeleri 101
Hız Bölgeleri 101
Hız bölgesi ayarları 102
Hız bölgeleri ile egzersiz hedefi 102
Egzersiz yaparken 102
Egzersiz sonrası 102
Bilekten hız ve mesafe ölçümü 102
Bilekten kadans 103
Yüzme Metrikleri 103
Havuzda yüzme 103
Havuz Uzunluğu ayarı 104
Açık suda yüzme 104
Suyun içindeyken kalp atış hızının ölçülmesi 105
Yüzme egzersizi seansı başlatma 105
Yüzerken 105
Yüzdükten sonra 106
Telefon bildirimleri 107
Telefon bildirimlerini açma 107
Rahatsız etme 108
Bildirimleri görüntüleme 108
Değiştirilebilir kordonlar 108
Kordonun takılması 108
Uyumlu sensörler 109
Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü 110
Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart 110
Polar Hız sensörü Bluetooth® Smart 110

Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart 111
Üçüncü taraf güç sensörleri 111
Sensörleri saatinizle eşleştirme 112
Kalp atış hızı sensörünün saatinizle eşleştirilmesi 112
Saatinizle adım sensörü eşleştirme 112
Adım sensörünü kalibre etme 112
Bisiklet sensörünün saatinizle eşleştirilmesi 113
Bisiklet ayarları 113
Tekerlek boyutu ölçümü 114
Bisiklet egzersizi güç sensörünün kalibre edilmesi 115
Eşleştirmenin silinmesi 115
Polar Flow 116
Polar Flow Uygulaması 116
Egzersiz verileri 116
Etkinlik verileri 116
Uyku verileri 116
Spor profilleri 116
Görsel paylaşma 117
Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama 117
Polar Flow Web Hizmeti 117
Günlük 118
Raporlar 118
Programlar 118
Polar Flow'daki spor profilleri 118
Spor profilinin eklenmesi 119
Spor profilinin düzenlenmesi 120
Egzersizinizin planlanması 122
Sezon Planlayıcısı ile egzersiz planı oluşturma 122
Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturma 123
Süre hedefi 124
Mesafe hedefi 124
Kalori hedefi 124
Yarış Temposu hedefi 124
Aşamalı hedef 125
Favori egzersiz hedeflerinize göre hedef oluşturun 125
Hedefleri saatinizle eşitleyin 126
Polar Flow uygulamasında egzersiz hedefi oluşturma 127
Favoriler 130
Favorilere bir Egzersiz Hedefi eklenmesi: 130
Bir favorinin düzenlenmesi 130
Bir favorinin silinmesi 130
Eşitleme 131
Flow mobil Uygulaması ile Senkronizasyon 131
FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme 131
Önemli bilgiler 133

Pil 133
Pilin şarj edilmesi 133
Egzersiz sırasında şarj etme 135
Pil durumu ve bildirimler 135
Pil durumu simgesi 135
Pil bildirimleri 135
Saatinizin bakımı 136
Saatinizi temiz tutun 136
Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın 136
Saklama 136
Servis 137
Önlemler 137
Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması 137
Sağlık ve egzersiz 138
Uyari - Pilleri çocuklardan uzak tutun 139
Polar ürününüzü güvenle kullanma 139
Teknik özellikler 140
Vantage M 140
Polar FlowSync Yazılımı 142
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu 142
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi 142
Yasal bilgiler 143
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi 144
Sorumluluk Reddi 145

POLAR VANTAGE M KULLANIM KILAVUZU

Bu kullanım kılavuzu, yeni saatinizi kullanmaya başlamanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Eğitim videolarını ve SSS'leri görmek için support.polar.com/en/vantage-m adresine gidin.

GİRİŞ

Yeni Polar Vantage M'nizi güle güle kullanın!

Polar Vantage M en zorlu koşullarda bile oldukça hassas bilekten kalp atış hızı izleme olanağı sunan füzyon teknolojili Polar Precision Prime sensörüyle donatılmış, hepsi bir arada özellikli bir GPS çoklu spor saatidir. Saatinizde hedeflerinize ulaşmanıza ve kendi rekorlarınızı kırmanıza yardımcı olan birçok araç bulunur: Training Load Pro ile en iyi performansınızı gösterebilmek için ideal miktarda egzersiz yapın. Running Index ve Koşu Programı gibi gelişmiş koşu özellikleri ile koşu egzersizlerindeki ilerleme düzeyinizi izleyin. 130'dan fazla seçenek arasından favori sporlarınızı seçin ve her spor için ayarları özelleştirin.

Kesintisiz kalp atış hızı özelliği, kalp atış hızınızı gün boyu ölçer. Bu özellik 7/24 etkinlik ölçümü ile birlikte günlük etkinliğinizin genel hatlarını eksiksiz biçimde size sunar.

Nightly Recharge™, gün boyu zorlanan vücudunuzun ne kadar dinlenebildiğini gösteren gecelik bir dinlenme ölçümüdür. Sleep Plus Stages™ uyku takibi, uyku aşamalarınızı (REM uykusu, hafif ve derin uyku) takip edip size uyku geri bildirimi ve rakamsal bir uyku puanı verir. Saat Serene™ rehberli nefes egzersizi ile rahatlamanıza ve stresten arınmanıza yardımcı olur.

Vantage M, kompakt ve hafif tasarımıyla ideal bir egzersiz yardımcısıdır. Değiştirilebilir kordonlarla saatinizi kişiselleştirerek her duruma ve tarza uygun hale getirebilirsiniz.

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

VANTAGE M'İNİZİN BÜTÜN AVANTAJLARINDAN YARARLANIN

Polar ekosistemine bağlanarak saatinizden en iyi şekilde yararlanın.

POLAR FLOW UYGULAMASI

App Store® veya Google Play™'den Polar Flow uygulamasını indirin. Egzersiz sonrası saatinizi Flow uygulamasıyla eşitleyerek egzersiz sonuçlarınız ve performansınıza dair bilgileri içeren geri bildirime anında ulaşabilir ve başarılarınızı arkadaşlarınızın tamamıyla paylaşabilirsiniz. Flow uygulamasında ne kadar uyuduğunuzu ve gün içinde ne kadar hareketli olduğunuzu da öğrenebilirsiniz.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

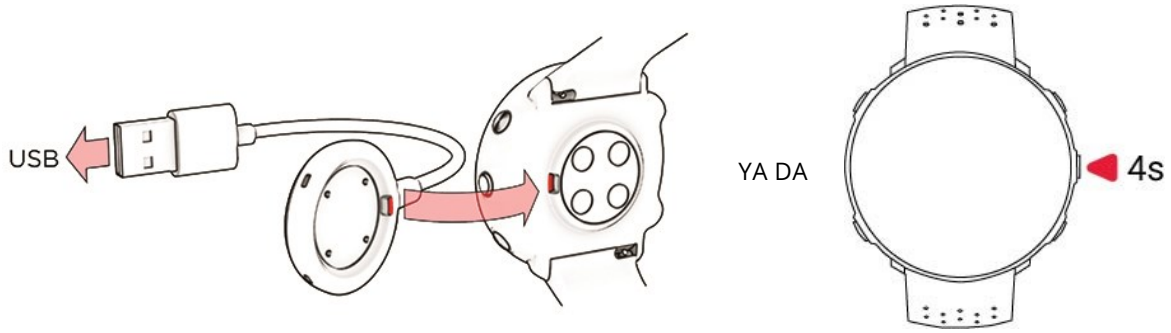
Bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımını veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi Polar Flow web hizmetiyle eşitleyin. Web hizmetini kullanarak egzersizinizi planlayabilir, başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir ve egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun ayrıntılı analizini görebilirsiniz. Başarılarınızı tüm arkadaşlarınızla paylaşın, sporcu arkadaşlar bulun ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın. Bunların tümünü flow.polar.com adresinde bulabilirsiniz.

BAŞLARKEN

Saatinizin kurulumu 10
A Seçeneği: Mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma 11
B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma 12
C Seçeneği: Saatten kurulum yapma 12
Düğme işlevleri ve hareketler 12
Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi 14
Saat kadranı ve menü 14
Saat kadranları 14
Menü 19
Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi 21
Eşleştirmenin silinmesi 22
Cihaz yazılımının güncellenmesi 22
Mobil cihaz veya tablet ile 23
Bilgisayar ile 23
Yeniden başlatma ve sıfırlama 24
Saati yeniden başlatmak için 24
Saati fabrika ayarlarına sıfırlamak için 24

SAATİNİZİN KURULUMU

Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur. Kablodaki çıkıntıyı saatinizdeki yuvayla (kırmızıyla işaretlenmiş olan) hizalamanız yeterlidir. Ekranda şarj animasyonunun görünmesinin biraz zaman alabileceğini unutmayın. Saatinizi kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pilin şarj edilmesi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için Pil bölümüne bakın. Alternatif olarak saatinizi TAMAM düğmesini 4 saniye boyunca basılı tutarak etkinleştirebilirsiniz.



Saatinizin kurulumunu yapmak için dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saatiniz size kurulum için üç seçenek sunar: YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle size en uygun seçeneği bulun ve TAMAM düğmesine basarak seçiminizi doğrulayın.

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

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

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

C. **Saatinizden**: Uyumlu bir mobil cihazınız bulunmuyorsa ve internet bağlantısı bulunan bir bilgisayara o an erişemiyorsanız, kuruluma saatinizden başlayabilirsiniz. **Saatten kurulum yapılırken saatinizin henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmadığını unutmayın. Saatinizin cihaz yazılımı güncellemelerini sadece Polar Flow üzerinden edinebilirsiniz.** Saatinizden ve Polar'ın benzersiz özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından ayarları yapmanız gerekir.

A SEÇENEĞİ: MOBİL CİHAZ VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM YAPMA

*Eşleştirmeyi mobil cihazınızın Bluetooth ayarlarından **DEĞİL, Flow Uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın**.*

1. Mobil cihazınızın internete bağlı olduğundan emin olun ve Bluetooth'u açın.
2. Polar Flow uygulamasını App Store veya Google Play'den cihazınıza indirin.
3. Flow uygulamasını mobil cihazınızda açın.
4. Flow uygulaması, yakınında tuttuğunuzda saatinizi tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Başlat düğmesine dokunun.
5. **Bluetooth Eşleştirme İsteğini** onaylama mesajı mobil cihazınızda görüntülendiğinde mobil cihazınızda görüntülenen kodun saatinizde görüntülenen kodla aynı olup olmadığını kontrol edin.
6. Mobil cihazınızda Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin.
7. TAMAM düğmesine basarak saatinizdeki pin kodunu onaylayın.
8. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** gösterilir.
9. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Ayarları seçtikten sonra Kaydet ve senkronize et seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinize senkronize edilir.

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

B SEÇENEĞİ: BİLGİSAYARINIZLA KURULUM YAPMA

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

C SEÇENEĞİ: SAATTEN KURULUM YAPMA

YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle değerleri ayarlayın ve seçimlerinizi TAMAM düğmesiyle onaylayın. Herhangi bir noktada geri dönmek ve bir ayarı değiştirmek isterseniz değiştirmek istediğiniz ayara gelene kadar GERİ düğmesine basın.

Saatten kurulum yapılırken saatiniz henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmış değildir. Saatinizin cihaz yazılımı güncellemelerini sadece Polar Flow üzerinden edinebilirsiniz. Saatinizden ve Polar'ın benzersiz Smart Coaching özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Flow mobil uygulamasından ayarları yapmanız gerekir.

DÜĞME İŞLEVLERİ VE HAREKETLER

Saatinizde kullanım durumuna bağlı olarak farklı işlevleri olan beş düğme bulunur. Farklı modlarda düğmelerin ne gibi işlevlere sahip olduğunu görmek için aşağıdaki tablolara bakın.

SAAT GÖRÜNÜMÜ VE MENÜSÜ

HAFİF	GERİ	TAMAM	YUKARI/AŞAĞI
Ekranı aydınlatır	Menüye girin	Ekranda gösterilen seçimi onaylar	Saat görünümünde saat kadranını değiştirin
Saat görünümünde pil durumu simgesini görüntülemek için basın	Bir önceki seviyeye geri döner	Egzersiz öncesi moduna girmek için basılı tutun	Seçim listelerinde dolaşılmasını sağlar
Düğmeleri kilitlemek için basılı tutun	Ayarları değişmeden bırakır	Saat kadranında gösterilen bilgileri daha detaylı biçimde görüntülemek için bu düğmeye basın	Seçilen bir değeri ayarlar
	Seçimleri iptal eder		
	Menüden saat moduna geri dönmek için basılı tutun		
	Saat görünümünde eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için basılı tutun		

EGZERSİZ ÖNCESİ MODU

HAFİF	GERİ	TAMAM	YUKARI/AŞAĞI
Ekranı aydınlatır	Saat görünümüne geri döner	Egzersiz seansını başlatır	Spor listelerinde dolaşılmasını

HAFİF	GERİ	TAMAM	YUKARI/AŞAĞI
Düğmeleri kilitlemek için basılı tutun			sağlar
Hızlı Menü'ye girmek için basın			

EGZERSİZ YAPARKEN

HAFİF	GERİ	TAMAM	YUKARI/AŞAĞI
Ekranı aydınlatır	Bir kez basılınca egzersizi duraklatır	Tur işaretler	Egzersiz görünümünü değiştir
Düğmeleri kilitlemek için basılı tutun	Seansı durdurmak için egzersiz seansı duraklatıldıktan sonra basılı tutun	Duraklatılmışsa egzersiz kaydını devam ettirir	

ARKA PLAN IŞIĞINI ETKİNLEŞTİRME HAREKETİ

Saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde arka plan ışığı otomatik olarak açılır.

SAAT KADRANI VE MENÜ

SAAT KADRANLARI

Vantage M saat kadranları size saatten çok daha fazlasını gösterir. Etkinlik durumunuz, Kardiyo Yükü durumunuz, kalp atış hızınız ve en son egzersiz seanslarınız da dahil olmak üzere en doğru ve güncel bilgiler saat kadranınızda görüntülenir. YUKARI ve AŞAĞI düğmeleriyle saat kadranlarınız arasında geçiş yapabilir ve TAMAM düğmesine basarak daha fazla ayrıntı görüntüleyebilirsiniz.

Saat ayarlarından analog veya dijital ekran arasında seçim yapabilirsiniz.

Saat	
	Tarihi ve saati gösteren temel saat kadranı.

Etkinlik

Saat kadranının çevresindeki daire ve tarih ve saatin altındaki yüzde günlük etkinlik hedefinize doğru ilerleme durumunuzu gösterir. Siz aktif oldukça daire açık mavi renkle dolar.

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

- Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.
- Etkin süre, sağlığınıza faydalı olan toplam vücut hareketlerinizin süresini size gösterir.
- Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile yaktığınız kalori miktarı.

Daha fazla bilgi için 7/24 Etkinlik ölçümü bölümüne bakın.

Kardiyo Yükü Durumu

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

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

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

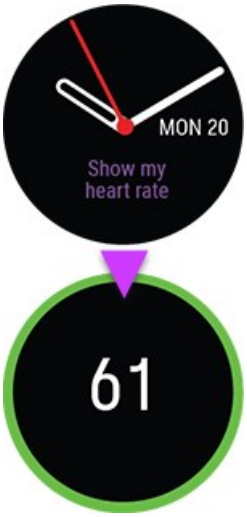
Daha fazla bilgi için Training Load Pro'ya bakın.

Kalp atış hızı

Saatiniz, **Kesintisiz kalp atış hızı** özelliğini kullanırken kalp atış hızınızı sürekli ölçer ve Kalp atış hızı saat kadranında görüntüler.

Gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz. **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Kesintisiz HR takibi** bölümüne giderek saatinizdeki Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini açabilir ve kapatabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği bölümüne bakın.



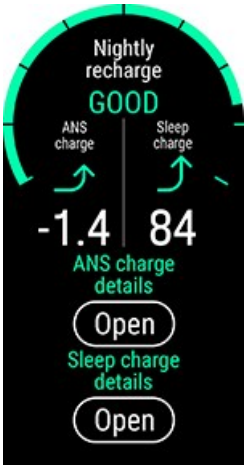
Kesintisiz kalp atış hızı takibi özelliğini kullanmıyorsanız mevcut kalp atış hızınızı bir egzersiz seansı başlatmadan hızlı bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Bilekliğinizi sıkıca takın ve bu saat kadranını seçin. OK düğmesine bastığınızda kalp atış hızınız saat kadranında hemen görüntülenecektir. GERİ düğmesine basarak Kalp atış hızı saat kadranına geri dönün.

En son egzersiz seansları

En son egzersiz seansınızda hangi sporu yaptığınızı ve seansınızın üzerinden ne kadar zaman geçtiğini görün.

Ayrıca, ayrıntıları açarken son 14 gündeki egzersiz seanslarınızın özetlerini görüntüleyebilirsiniz. YUKARI/AŞAĞI düğmesini kullanarak istediğiniz egzersiz seansına gidin ve TAMAM düğmesine basarak bu seansın özetini açın. Daha fazla bilgi edinmek için Egzersiz özeti'ne bakın.

Nightly Recharge



Uyandığınızda Nightly Recharge durumunuzu görebilirsiniz. Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge uykunuzun ilk saatlerinde otonom sinir sisteminizin (ANS) ne kadar rahatladığı (ANS durumu) ve ne kadar iyi uyuduğunuz (uyku durumu) hakkında bilgileri bir araya getirir.

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

Daha fazla bilgi için Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü ya da Sleep Plus Stages™ uyku takibi bölümüne bakın.

FitSpark saat kadranı

Saatiniz, egzersiz geçmişiniz, kondisyon seviyeniz ve mevcut dinlenme durumunu temel alarak sizin için en uygun egzersiz hedeflerini önerir. Önerilen tüm egzersiz hedeflerini görmek için TAMAM tuşuna basın. Önerilen egzersiz hedefi hakkında daha detaylı bilgi almak için bir hedef seçin.

Daha fazla bilgi için FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu'na bakın.

Saat kadranları ve içerikleri düzenlenemez.

MENÜ

GERİ düğmesine basarak menüye girin ve YUKARI ya da AŞAĞI düğmelerine basarak ilerleyin. TAMAM düğmesi ile seçimleri onaylayın ve GERİ düğmesi ile geri dönün.

Egzersizi başlatın

Egzersiz seanslarınızı buradan başlatabilirsiniz. TAMAM düğmesine basarak egzersiz öncesi moda girin ve kullanmak istediğiniz spor profiline gidin.

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

Bu konuda ayrıntılı talimatlar için Egzersiz seansı başlatma bölümüne bakın.

Serene rehberli nefes egzersizi

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

Daha fazla bilgi için Serene™ rehberli nefes egzersizi bölümüne bakın.

Zamanlayıcılar

Zamanlayıcılar bölümünde kronometreyi ve geri sayım zamanlayıcısını bulabilirsiniz.

Kronometre

Kronometreyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın. Bir tur eklemek için TAMAM düğmesine basın. Kronometreyi duraklatmak için GERİ düğmesine basın.

Geri Sayım Zamanlayıcısı

Geri sayım zamanlayıcısını belirli bir süreden geri sayması için ayarlayabilirsiniz. **Zamanlayıcıyı Ayarla** seçeneğini belirleyin, geri sayım yapılacak süreyi ayarlayın ve onaylamak için TAMAM düğmesine basın. Tamamlandığında **Başlat** seçeneğini belirleyin ve geri sayım zamanlayıcısını başlatmak için TAMAM düğmesine basın.

Geri sayım zamanlayıcısı, saat ve tarihin olduğu ana saat ekranına eklenecektir.

Geri sayım tamamlandığında, saat titreyerek sizi bilgilendirir. Zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için TAMAM düğmesine, iptal etmek ve saat görünümüne geri dönmek için GERİ düğmesine basın.

Egzersiz sırasında aralık zamanlayıcısını ve geri sayım zamanlayıcısını kullanabilirsiniz. Zamanlayıcı görünümlerini egzersiz görünümlerine Flow'daki spor profili ayarlarından ekleyin ve ayarları saatinizle senkronize edin. Egzersiz sırasında zamanlayıcı kullanımı hakkında daha fazla bilgi için bkz. Egzersiz

sırasında.

Kondisyon Testi

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

Daha fazla bilgi için Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle Kondisyon Testi bölümüne bakın.

Ayarlar

AYARLAR

Saatinizde aşağıdaki ayarları düzenleyebilirsiniz:

- **Fiziksel ayarlar**
- **Genel ayarlar**
- **Saat ayarları**

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

MOBİL CİHAZLARIN SAATİNİZLE EŞLEŞTİRİLMESİ

Mobil cihazları saatinizle eşleştirebilmek için saatinizi Saatinizin kurulumu bölümünde anlatıldığı şekilde Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından kurmanız gerekir. Saatinizin kurulumunu bir mobil cihaz ile yaptıysanız saatiniz zaten eşleştirilmiştir. Kurulumu bilgisayarla yaptıysanız ve saatinizi Polar Flow uygulamasıyla kullanmak istiyorsanız lütfen saatinizi mobil cihaz ile şu şekilde eşleştirin:

Bir mobil cihazı eşleştirmeden önce

- App Store'dan veya Google Play'den Flow uygulamasını indirin
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliğinin açık, uçak/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.

- **Android kullanıcıları:** Akıllı telefonun uygulama ayarlarından Polar Flow uygulaması için konumun etkinleştirilmiş olduğundan emin olun.

Bir mobil cihazı eşleştirmek için:

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

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

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

EŞLEŞTİRMENİN SİLİNMESİ

Bir mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

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

CİHAZ YAZILIMININ GÜNCELLENMESİ

Saatinizi güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda cihaz yazılımını güncellediğinizden emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, saatinizin işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir. Bunlar arasında tamamen yeni özellikler eklenmesi, mevcut özelliklerde iyileştirmeler ya da hata düzeltmeleri sayılabilir.

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

MOBİL CİHAZ VEYA TABLET İLE

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

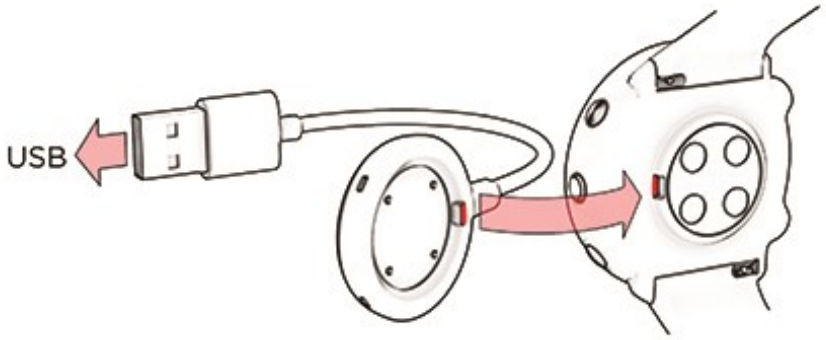
Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımı güncellemesi 20 dakikaya kadar zaman alabilir.

BİLGİSAYAR İLE

Saati bilgisayara bağladığınızda FlowSync, yeni cihaz yazılımı sürümünün hazır olduğunu size bildirir. Cihaz yazılımı güncellemeleri FlowSync yazılımı aracılığı ile indirilir.

Cihaz yazılımını güncellemek için:

1. Kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza takın. Kablonun yerine oturduğundan emin olun. Kablodaki çıkıntıyı saatinizde bulunan, kırmızıyla işaretlenmiş yuva ile hizalayın.



2. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
3. Eşitleme işleminden sonra aygıt yazılımını güncellemeniz istenir.
4. **Evet**'i seçin. Yeni cihaz yazılımı yüklenir (bu işlemin tamamlanması 10 dakikayı bulabilir) ve saatiniz yeniden başlatılır. Saati bilgisayarınızdan çıkarmadan önce lütfen cihaz yazılımı güncellemesinin tamamlanmasını bekleyin.

YENİDEN BAŞLATMA VE SIFIRLAMA

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

SAATİ YENİDEN BAŞLATMAK İÇİN

Saatinizden **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Saatiniz hakkında** yolunu izleyin. Aşağı kaydırarak **Saatinizi yeniden başlatın** seçeneğini bulun. Tamam düğmesine basın, ardından yeniden başlatmayı onaylamak için Tamam düğmesine bir kez daha basın.

Saatinizi ayrıca Tamam düğmesini 10 saniye basılı tutarak da yeniden başlatabilirsiniz.

SAATİ FABRİKA AYARLARINA SIFIRLAMAK İÇİN

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

FLOWSYNC İLE FABRİKA AYARLARINA SIFIRLAMA

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

Sonra telefon veya bilgisayar kullanarak saatiniz için yeniden kurulum yapmanız gerekir. Kurulum sırasında sıfırlamadan önce kullandığınız Polar hesabını kullanmayı unutmayın.

AYARLAR

Fiziksel ayarlar 26
Kilo 26
Boy 26
Doğum tarihi 26
Cinsiyet 26
Egzersiz geçmişi 27
Etkinlik hedefi 27
Tercih ettiğiniz uyku süresi 28
Maksimum kalp atış hızı 28
Dinlenirken kalp atış hızı 28
VO2max 29
Genel ayarlar 29
Eşleştirme ve senkronizasyon 30
Bisiklet ayarları 30
Kesintisiz kalp atış hızı takibi 30
Uçuş modu 30
Rahatsız etme 30
Telefon bildirimleri 31
Birimler 31
Dil 31
Hareketsizlik uyarısı 31
Titreşim 31
Saatimi takıyorum 31
Yön uyduları 31
Saatiniz hakkında 32
Saat ayarları 32
Alarm 32
Saat kadranı 32
Saat 33
Tarih 33
Haftanın ilk günü 33
Ekran simgeleri 33
Yeniden başlatma ve sıfırlama 34
Saati yeniden başlatmak için 34
Saati fabrika ayarlarına sıfırlamak için 34

FİZİKSEL AYARLAR

Fiziksel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Ayarlar > Fiziksel ayarlar**'e gidin. Özellikle kilo, boy, doğum tarihi ve cinsiyet bilgileri kalp atış hızı bölgesi sınırları ve kalori harcaması gibi değerlerin ölçümünü etkilediğinden fiziksel ayarları doğru olarak girmeniz önemlidir.

Fiziksel ayarlar'de aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Kilo**
- **Boy**
- **Doğum tarihi**
- **Cinsiyet**
- **Egzersiz geçmişi**
- **Etkinlik hedefi**
- **Tercih ettiğiniz uyku süresi**
- **Maksimum kalp atış hızı**
- **Dinlenirken kalp atış hızı**
- **VO_{2max}**

KİLO

Kilonuzu kilogram (kg) ya da pound (lbs) cinsinden belirleyin.

BOY

Boyunuzu santimetre (metrik) cinsinden veya ft/in (İngiliz ölçüleri) olarak girin.

DOĞUM TARİHİ

Doğum tarihinizi girin. Tarih ayarlarının sırası, seçmiş olduğunuz saat ve tarih ayarlarına bağlıdır (24 saat: gün - ay - yıl/12 saat: ay - gün - yıl).

CİNSİYET

Erkek veya **Kadın** seçeneğini seçin.

EGZERSİZ GEÇMİŞİ

Egzersiz geçmişi, uzun vadeli fiziksel etkinlik seviyenizin değerlendirilmesidir. Son üç aydaki fiziksel etkinliğinizin yoğunluğunu ve zorluk derecesini en iyi tanımlayan seçeneği seçin.

- **Arada sırada (0-1 saat/hafta)**: Programlı dinçleşme amaçlı spor veya ağır fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılmıyorsunuz, örneğin yalnızca gezmek için yürüyorsunuz veya arada sırada nefesinizi açacak veya terlemenizi sağlayacak kadar egzersiz yapıyorsunuz.
- **Düzenli (1-3 saat/hafta)**: Dinçleşmek için düzenli olarak spor yapıyorsunuz, örneğin haftada 5-10 km koşuyorsunuz veya haftada 1-3 saat benzer bir fiziksel etkinlikte bulunuyorsunuz veya işiniz orta düzeyde fiziksel etkinlik gerektiriyor.
- **Sık (3-5 saat/hafta)**: Haftada en az 3 defa ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz, örneğin haftada 20-50 km koşuyorsunuz veya haftada 3-5 saat benzer bir fiziksel etkinlikte bulunuyorsunuz.
- **Ağır (5-8 saat/hafta)**: Haftada en az 5 defa ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz ve bazen yoğun spor etkinliklerinde yer alıyorsunuz.
- **Yarı profesyonel (8-12 saat/hafta)**: Neredeyse her gün ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz veya yarışmalardaki performansınızı artırmak için egzersiz yapıyorsunuz.
- **Profesyonel (>12 saat/hafta)**: Dayanıklılık sporcususunuz. Yarışmalardaki performansınızı artırmak için ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz.

ETKİNLİK HEDEFİ

Günlük etkinlik hedefi, günlük yaşamda ne kadar aktif olduğunuzu öğrenmenin iyi bir yoludur. Burada bulunan üç seçenekten, tipik etkinlik düzeyinize uygun olan bir tanesini seçerek günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar aktif olmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Etkinlik hedefinize erişmek için aktif olmanız gereken süre seçtiğiniz egzersiz seviyesine ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Yaş ve cinsiyet de günlük etkinlik hedefinize ulaşmanız için gereken zorluk derecesini etkiler.

Seviye 1

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

Seviye 2

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

Seviye 3

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

TERCİH ETTİĞİNİZ UYKU SÜRESİ

Her gece ne kadar uyumayı hedeflediğinizi belirlemek için **Tercih ettiğiniz uyku** süresini ayarlayabilirsiniz. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saatlik uykunun sizin için çok fazla veya çok az olduğunu düşünüyorsanız, kişisel ihtiyaçlarınızı gidermek için tercih ettiğiniz uyku süresini kendinize göre ayarlamanızı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.

MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI

Geçerli maksimum kalp atış hızı değerinizi biliyorsanız maksimum kalp atış hızınızı girin. Bu değeri ilk girişinizde yaşa dayalı hesaplanan maksimum kalp atış hızı (220-yaş) varsayılan ayar olarak görüntülenir.

Maksimum kalp atış hızı, enerji tüketimini kabaca hesaplamak için kullanılır. Maksimum kalp atış hızı, maksimum fiziksel güç harcaması sırasında dakika başına en yüksek kalp atışı sayısıdır. Kişisel maksimum kalp atış hızı değerinizi belirlemenin en doğru yolu bir laboratuvarda maksimal egzersiz stres testi yapmaktır. Maksimum kalp atış hızı ayrıca egzersiz zorluk derecesi belirlenirken de gereklidir. Kişiye özeldir ve yaşa ve kalıtım faktörlerine bağlıdır.

DİNLENİRKEN KALP ATIŞ HIZI

Dinlenirken kalp atış hızınız, tamamen rahatlamış haldeyken ve dikkatinizi dağıtan bir şey yokken dakika başına (bpm) en düşük kalp hızınızdır. Yaşınız, kondisyon durumunuz, genetik özellikleriniz, sağlık durumunuz ve cinsiyetiniz dinlenirken kalp atış hızınızı etkiler. Normal bir yetişkin için bu değer 55-75 bpm arasındadır ancak örneğin kondisyonunuz oldukça yüksekse dinlenirken kalp atış hızınız bu değerden çok daha düşük olabilir.

En doğru değeri elde etmek için dinlenirken kalp atış hızınızı iyi bir uykudan sonra sabah kalkar kalkmaz ölçmelisiniz. Rahatlamanıza yardımcı olacaksa önce banyoya gidebilirsiniz. Ölçüm öncesi zorlu bir egzersiz yapmayın ve herhangi bir etkinlikte bulunduysanız tamamen iyileşmiş olduğunuzdan emin olun. Bu ölçümü tercihen art arda birkaç sabah yaparak ortalama dinlenirken kalp atış hızınızı hesaplamalısınız.

Dinlenirken kalp atış hızınızı ölçmek için:

1. Saatinizi takın. Sırtüstü uzanın ve rahatlayın.
2. Bundan 1 dakika sonra saatinizde bir egzersiz seansı başlatın. Herhangi bir spor profilini, örneğin Diğer iç mekan sporunu seçin.

3. Kımıldamayın ve 3-5 dakika boyunca sakince nefes alın. Ölçüm esnasında egzersiz verilerinize bakmayın.
4. Polar cihazınızdaki egzersiz seansını durdurun. Saatinizi Polar Flow uygulaması veya web hizmetiyle eşleştirin ve egzersiz özetinizden en düşük kalp atış hızı (minimum kalp atış hızı) değerinize bakın. Bu değer, dinlenirken kalp atış hızınızdır. Dinlenirken kalp atış hızınızı Polar Flow'daki fiziksel ayarlardan güncelleyin.

VO_{2MAX}

$VO2_{maks}$ değerinizi belirleyin.

$VO2_{maks}$ (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabildiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. $VO2_{max}$ kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri). Tahmini $VO2_{max}$ değeriniz olan Running Index puanınızı da kullanabilirsiniz.

GENEL AYARLAR

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

Genel ayarlar'de aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Eşleştirme ve senkronizasyon**
- **Bisiklet ayarları** (Sadece bisiklet sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür)
- **Kesintisiz HR takibi**
- **Uçuş modu**
- **Rahatsız etme**
- **Telefon bildirimleri**
- **Birimler**
- **Dil**
- **Hareketsizlik uyarısı**
- **Titreşim**
- **Saatimi takıyorum**
- **Yön uyduları**
- **Saatiniz hakkında**

EŞLEŞTİRME VE SENKRONİZASYON

- **Akıllı telefonla eşleştirme ve eşitleme/Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir**: Sensörleri ya da mobil cihazları saatinizle eşleştirin. Flow uygulaması ile verilerinizi eşitleyin.
- **Eşleştirilmiş cihazlar**: Buradan saatinizle eşleştirilmiş tüm cihazları görebilirsiniz. Bunlar arasında kalp atış hızı sensörleri, koşu sensörleri, bisiklet sensörleri ve mobil cihazlar bulunabilir.

BİSİKLET AYARLARI

Bisiklet ayarları sadece bisiklet sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

Tekerlek boyutu: Tekerlek boyutunu milimetre cinsinden belirleyin. Tekerlek boyutunu ölçme talimatları için Sensörleri saatinizle eşleştirme başlığına bakın.

Aynakol uzunluğu: Aynakol uzunluğunu milimetre cinsinden belirleyin. Bu ayar sadece güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

Kullanımdaki sensörler: Bisiklete bağladığınız tüm sensörleri görüntüleyin.

KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI TAKİBİ

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

Daha fazla bilgi için Kesintisiz Kalp Atış Hızı bölümüne bakın.

UÇUŞ MODU

Açık ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin.

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

RAHATSIZ ETME

Kapalı, **Açık** veya **Açık (-)** seçeneklerinden birini belirleyin. Rahatsız etme özelliğinin açık olacağı dönemi ayarlayın. **Başlangıç zamanı** ve **Bitiş zamanını** seçin. Bu özellik açık olduğunda bildirim veya arama uyarısı almayacaksınız. Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.

TELEFON BİLDİRİMLERİ

Telefon bildirimlerini **Kapalı** veya **Egzersiz Yapmıyorken Açık** olarak belirleyin. Egzersiz seansları esnasında bildirim almayacağınızı unutmayın.

BİRİMLER

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

DİL

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

HAREKETSİZLİK UYARISI

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

TİTREŞİM

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

SAATİMİ TAKIYORUM

Sol el veya **Sağ el** seçeneğini belirleyin.

YÖN UYDULARI

Cihaz yazılımı 4.0.11 sürümünden itibaren GPS'e ek olarak saatinizde kullanılan uydu navigasyon sistemini değiştirebilirsiniz. Bu ayar saatinizde **Genel ayarlar** > **Yön Uyduları**'nda yer alır.**GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** veya **GPS + QZSS** seçeneğini belirleyebilirsiniz.**GPS + GLONASS** varsayılan ayardır.Bu seçenekler farklı uydu navigasyon sistemlerini test etme ve kapsadıkları alanlarda daha iyi performans verip vermediklerini görme olanağı sunar.

GPS + GLONASS

GLONASS Rus global uydu navigasyon sistemidir. Üç seçenek arasında global uydu görünürlüğü ve güvenilirliği açısından en iyi seçenek olduğu ve genel olarak tarafımızca önerildiği için varsayılan ayar olarak belirlenmiştir.

GPS + Galileo

Galileo, Avrupa Birliği tarafından oluşturulmuş bir global uydu sistemidir. Geliştirme çalışmaları devam etmektedir ve 2020'nin sonunda hazır olması öngörülmektedir.

GPS + QZSS

QZSS, özellikle Japonya'ya odaklanan ve Asya ile Okyanusya bölgelerinde GPS performansını güçlendirmek üzere geliştirilen dört uyduluk bölgesel saat aktarım sistemi ve uydu tabanlı güçlendirme sistemidir.

SAATİNİZ HAKKINDA

Saatinizin cihaz kimliğine, cihaz yazılımı sürümüne, HW modeline ve A-GPS son geçerlilik tarihine ve Vantage M'ye özel yasal etiketlere bakın.

Saatinizi yeniden başlatın: Saatinizde bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı yeniden başlatmayı deneyebilirsiniz. Saatinizi yeniden başlattığınızda, saatteki ayarlarınız veya kişisel verileriniz silinmez. TAMAM düğmesine basın, ardından işlemini doğrulamak için TAMAM düğmesine bir kez daha basın. Saatinizi ayrıca TAMAM tuşunu 10 saniye basılı tutarak da yeniden başlatabilirsiniz.

SAAT AYARLARI

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

Saat ayarları'de aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Alarm**
- **Saat kadranı**
- **Saat**
- **Tarih**
- **Haftanın ilk günü**

ALARM

Alarm tekrarını ayarlayın: **Kapalı, Bir defa, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün**. **Bir defa, Pazartesi - Cuma** veya **Her gün** seçerseniz aynı zamanda alarm saatini ayarlayın.

Alarm açık olarak ayarlandığında saat görünümünde bir saat simgesi gösterilir.

SAAT KADRANI

Saat kadranını seçin:

- **Analog**
- **Dijital**

SAAT

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

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

TARİH

Tarihi ayarlayın. Aynı zamanda **Tarih biçimi**'ı ayarlayın. **aa/gg/yyyy, gg/aa/yyyy, yyyy/aa/gg, gg-aa-yyyy, yyyy-aa-gg, gg.aa.yyyy** ya da **yyyy.aa.gg** seçebilirsiniz.

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

HAFTANIN İLK GÜNÜ

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

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

EKRAN SİMGELERİ

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

Rahatsız etme modu açık. Rahatsız etme özelliği açık olduğunda, bildirim veya arama aldığınızda saat titremez (Kırmızı nokta ekranın sol alt kısmında görüntülenir). Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.

Rahatsız etme özelliği açık olduğunda, bildirim veya arama aldığınızda saat titremez (Kırmızı nokta ekranın alt kısmında görüntülenir). Arka plan ışığını etkinleştirme hareketi de devre dışı bırakılır.

Alarm ayarlandı. Alarmı **Ayarlar > Saat ayarları**'ndan ayarlayabilirsiniz.

Eşleştirilen telefonunuzun bağlantısı kesildi ve bildirimleriniz açık. Telefonunuzun saatinizin Bluetooth aralığında olduğundan ve telefonunuzdaki Bluetooth özelliğinin etkinleştirildiğinden emin olun.

Tuş kilidi açık. IŞIK düğmesini basılı tutarak düğmeleri açabilirsiniz.

YENİDEN BAŞLATMA VE SIFIRLAMA

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

SAATİ YENİDEN BAŞLATMAK İÇİN

Saatinizden **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Saatiniz hakkında** yolunu izleyin. Aşağı kaydırarak **Saatinizi yeniden başlatın** seçeneğini bulun. Tamam düğmesine basın, ardından yeniden başlatmayı onaylamak için Tamam düğmesine bir kez daha basın.

Saatinizi ayrıca Tamam düğmesini 10 saniye basılı tutarak da yeniden başlatabilirsiniz.

SAATİ FABRİKA AYARLARINA SIFIRLAMAK İÇİN

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

FLOWSYNC İLE FABRİKA AYARLARINA SIFIRLAMA

1. Flow.polar.com/start adresine gidin ve Polar FlowSync veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza indirip yükleyin.
2. Saatinizi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
3. FlowSync ayarlarını açın.
4. **Fabrika ayarlarına sıfırla** düğmesine basın.

5. Eşitleme için Polar Flow Uygulamasını kullanıyorsanız akıllı telefonunuzdan eşitlenen Bluetooth cihazları listesini kontrol edip saatiniz bu listedeyse saatinizi listeden kaldırın.

Sonra telefon veya bilgisayar kullanarak saatiniz için yeniden kurulum yapmanız gerekir. Kurulum sırasında sıfırlamadan önce kullandığınız Polar hesabını kullanmayı unutmayın.

EGZERSİZ

Bilekten kalp atış hızı ölçümü ... 36
Bilekten kalp atış hızı ölçülürken saatinizi takma ... 36
Bilekten kalp atış hızı ölçülmezken saatinizi takma ... 37
Egzersiz seansı başlatma ... 38
Planlanmış egzersiz seansı başlatma ... 39
Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansı ... 39
Hızlı menü ... 40
Egzersiz yaparken ... 43
Egzersiz görünümlerine göz atma ... 43
Zamanlayıcı ayarlama ... 45
Kalp Atış Hızı veya Hız bölgesini kilitleme ... 47
Tur işaretler ... 48
Birden Fazla Sporlu Egzersiz Seansından Spor Değiştirme ... 48
Hedef belirleyerek egzersiz yapma ... 49
Egzersiz seansının duraklatılması/durdurulması ... 50
Egzersiz özeti ... 50
Egzersiz sonrası ... 50
Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri ... 53
Polar Flow Web Hizmetindeki egzersiz verileri ... 53

BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMÜ

Polar Precision Prime™ sensörün füzyon teknolojisi sayesinde saatiniz bileğinizden kalp atış hızınızı ölçer. Bu yeni kalp atış teknolojisi optik kalp atış hızı ölçümü ile cilde temaslı ölçümü bir araya getirerek kalp atış hızı sinyalinin kesilmesi ihtimalini tamamen ortadan kaldırır. En zorlu koşullarda ve egzersiz seanslarında bile kalp atış hızınızı hassas biçimde izler.

Egzersiz sırasında vücudunuzla ilgili birçok kişisel ipuçları bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes alıp verme hızı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Nesnel bir değerdir ve hem iç hem de dış etkenlere bağlı olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bilgiler sağlar.

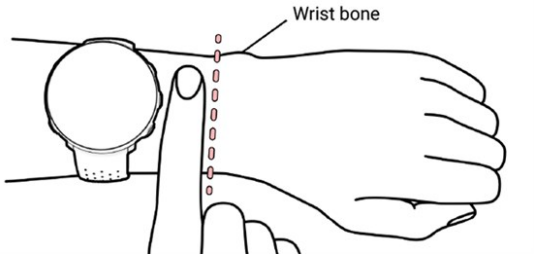
BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜLÜRKEN SAATİNİZİ TAKMA

Egzersiz sırasında (ve Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini kullanırken) bilekten kalp atış hızınızı doğru ölçmek için saati düzgün taktığınızdan emin olun:

- Saatinizi bileğinizin üstüne bilek kemiğinizin en az bir parmak genişliğinde yukarısına gelecek şekilde takın (bkz. aşağıdaki resim).
- Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Saatin arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir. Bilekliğin fazla gevşek olmadığını kontrol

etmenin iyi bir yolu da bilekliği kolunuzun her iki yanından hafifçe yukarı itmektir. Sensör cildinizden ayrılmıyorsa bilekliğin sıkılığı iyidir. Bilekliği yukarı ittiğinizde sensörün LED ışığını görmemelisiniz.

- Kalp atış hızının en doğru şekilde ölçülebilmesi için saatinizi kalp atış hızı ölçümü başlamadan birkaç dakika önce takmanızı öneririz. Ayrıca soğuk havalarda elleriniz ve cildiniz çok çabuk üşümeye başlıyorsa cildinizi ısıtmak faydalı olabilir. Egzersiz seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!



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

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

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

BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜLMEZKEN SAATİNİZİ TAKMA

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

Özellikle hassas bir cildiniz varsa arada bir bileğinizi havalandırmanız iyi olabilir. Saatinizi çıkarıp tekrar şarj edin. Böylece hem cildiniz hem de saatiniz dinlenerek bir sonraki egzersiz etkinliğinize hazır hale gelebilir.

EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

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

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

Örneğin, gerçekleştirmek istediğiniz bir egzersiz hedefini favorileriniz arasına ekleyebilir ve egzersiz görünümlerinize zamanlayıcı ekleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için Hızlı menü bölümünü inceleyin.

Siz seçiminizi yaptıktan sonra saat egzersiz öncesi moduna dönecektir.

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

Saatinizi isteğe bağlı bir Bluetooth sensörüyle eşleştirdiyseniz saatiniz otomatik olarak sensör sinyalini de aramaya başlayacaktır.

GPS simgesinin etrafındaki daire, GPS'in hazır olma durumunu gösterir. Saatiniz size titreşimli bir bildirim gönderir.

Kalp atış hızınız görüntüleniyorsa saat kalp atış hızınızı bulmuş demektir.

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

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

Egzersiz sırasında saatinizle yapabilecekleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için Egzersiz Yaparken bölümünü inceleyin.

PLANLANMIŞ EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde egzersizlerinizi planlayıp ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir ve bu hedefleri saatinizle eşitleyebilirsiniz.

İlgili gün için planlanmış egzersiz seansını başlatmak için:

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

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

Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir. Daha fazla bilgi için Egzersiz Yaparken bölümünü inceleyin.

Planlanan egzersiz hedefleriniz FitSpark egzersiz önerilerine de dahil edilir.

BİRDEN FAZLA SPORLU EGZERSİZ SEANSI

Birden fazla sporlu egzersiz tek bir egzersiz seansında birden fazla spor yapmanıza ve egzersiz kaydınızı kesintiye uğratmadan sporlar arasında sorunsuzca geçiş yapabilmenize olanak sağlar. Birden fazla sporlu egzersiz seansında sporlar arasındaki geçiş süresiniz kaydedilir. Bu sayede bir spordan diğerine ne kadar zamanda geçtiğinizi görebilirsiniz.

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

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

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

HIZLI MENÜ

Hızlı menüye; egzersiz öncesi modunda IŞIK tuşuyla, bir seans esnasında seansı duraklatarak ve birden fazla spor seansı aktifken geçiş modu esnasında erişebilirsiniz.

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

Arka plan ışığı:

Arka plan ışığı sürekli açık özelliğini **Açık** veya **Kapalı** olarak ayarlayın. Sürekli açık seçiliyse saat ekranınız egzersiz seansı boyunca açık kalır. Egzersiz seansınızı tamamladığınızda arka plan ışığı ayarı varsayılan olarak yeniden **Kapalı** durumuna geçer. Lütfen sürekli açık ayarının pilinizi daha hızlı tüketeceğini unutmayın.

Önerilerimiz:

Önerilerimiz'de günlük FitSpark egzersiz önerilerimizi bulabilirsiniz.

Havuz uzunluğu:

Yüzme/Havuzda yüzme profillerini kullanırken doğru havuz uzunluğunu seçmeniz oldukça önemlidir. Havuz uzunluğu ayarı tempo, mesafe ve kulaç hesaplamalarının yanı sıra SWOLF puanınızı da etkiler. Gerektiğinde **Havuz uzunluğu** ayarına erişip önceden belirlenmiş havuz uzunluğunu değiştirmek için TAMAM tuşuna basın. Havuz uzunluğu için varsayılan uzunluklar 25 metre, 50 metre ve 25 yardadır ancak bu değeri manuel olarak değiştirip istediğiniz değeri girebilirsiniz. Seçilebilecek minimum uzunluk 20 metre/yardadır.

Havuz Uzunluğu ayarını sadece egzersiz öncesi modundaki hızlı menüden yapabilirsiniz.

Güç sensörünün kalibre edilmesi:

Bisiklet egzersizi spor profillerinden birini seçin ve aynakolları döndürerek vericileri etkinleştirin. Ardından hızlı menüden **Güç sensörünü kalibre et** seçeneğini belirleyin ve ekrandaki talimatları izleyerek sensörünüzü kalibre edin. Güç sensörünüze özel kalibrasyon talimatlarını görmek için üretici talimatlarına bakın.

Bu seçenek yalnızca saatinizle bir güç sensörünü eşleştirmeniz durumunda görüntülenir.

Adım sensörünü kalibre etme:

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

- **Koşuya göre kalibre et**: Egzersiz seansını başlatın ve bildiğiniz bir mesafeyi koşun. Mesafe 400 metreden uzun olmalıdır. Mesafeyi koştuğunuzda tur atmak için TAMAM düğmesine basın. Koştuğunuz gerçek mesafeyi seçin ve TAMAM düğmesine basın. Kalibrasyon faktörü güncellenmiştir.
  Lütfen aralık zamanlayıcısının kalibrasyon sırasında kullanılamayacağını unutmayın. Aralık zamanlayıcısını açık olarak ayarlarsanız saat manuel adım sensörü kalibrasyonunu etkinleştirmek için bu özelliği kapatmanızı isteyecektir. Kalibrasyon sonrasında zamanlayıcıyı duraklatma modu hızlı menüsünden açabilirsiniz.
- **Kalibrasyon faktörü**: Doğru mesafeyi veren faktörü biliyorsanız kalibrasyon faktörünü manuel olarak ayarlayın.

Adım sensörünün manuel veya otomatik kalibrasyonu ile ilgili ayrıntılı talimatlar için Vantage V/Vantage M ile Polar adım sensörü kalibrasyonu bölümüne bakın.

Bu seçenek yalnızca saatinizle bir adım sensörünü eşleştirmeniz durumunda görüntülenir.

Favoriler:

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

Daha fazla bilgi için Favoriler bölümünü inceleyin.

Yarış temposu:

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

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

Daha fazla bilgi için Yarış Temposu'na bakın.

Aralık zamanlayıcısı:

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

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

1. **Süreye dayalı** veya **Mesafeye dayalı** öğesini seçin: **Süreye dayalı**: Zamanlayıcı için dakika ve saniye değerlerini girin ve TAMAM düğmesine basın. **Mesafeye dayalı**: Zamanlayıcı için mesafeyi ayarlayın ve TAMAM düğmesine basın. **Başka bir**

zamanlayıcı ayarlamak ister misiniz? yazısı görüntülenir. Başka bir zamanlayıcı ayarlamak için TAMAM düğmesine basın.

2. Bu işlemler tamamlandığında saat egzersiz öncesi moduna döner ve bu modda egzersiz seansını başlatabilirsiniz. Egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da çalışmaya başlar.

Daha fazla bilgi için Egzersiz Yaparken bölümüne bakın.

Geri sayım zamanlayıcısı:

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

Daha fazla bilgi için Egzersiz Yaparken bölümünü inceleyin.

Başlangıca geri dön:

Başlangıca geri dön özelliği, egzersiz seansınızın başlangıç noktasına geri dönmeniz için size yol gösterir. **Başlangıca geri dön** görünümünü mevcut egzersiz seansınızın egzersiz görünümlerine eklemek için **Başlangıca geri dön** seçeneğini açık duruma getirin ve TAMAM'a basın.

Daha fazla bilgi için Başlangıca geri dön bölümünü inceleyin.

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

Egzersiz seansınız için bir egzersiz hedefi seçmek istediğinizde **Favoriler** seçeneği hızlı menüde üstü çizili olarak görüntülenir. Bunun sebebi egzersiz seansınız için sadece tek hedef seçebiliyor olmanızdır. Hedefinizi değiştirmek için üstü çizili seçeneği belirleyin. Hedefinizi değiştirmek isteyip istemediğiniz sorulacaktır. Başka bir hedef seçmek için TAMAM tuşuna basarak onaylayın.

EGZERSİZ YAPARKEN

EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİNE GÖZ ATMA

Egzersiz sırasında YUKARI/AŞAĞI düğmesiyle egzersiz görünümlerine göz atabilirsiniz. Mevcut egzersiz görünümlerinin ve bu görünümlerde gördüğünüz bilgilerin seçtiğiniz spora ve seçtiğiniz spor profilini nasıl

düzenlemiş olduğunuza bağlı olduğunu unutmayın.

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

Örneğin egzersiz görünümleriniz şu bilgileri içerebilir:

Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Mesafe

Süre

Tempo/Hız

Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer

Süre

Kalori miktarı

İniş

Bulunduğunuz rakım

Tırmanış

Maksimum kalp atış hızı

Kalp atış hızı grafiği ve mevcut kalp atış hızınız

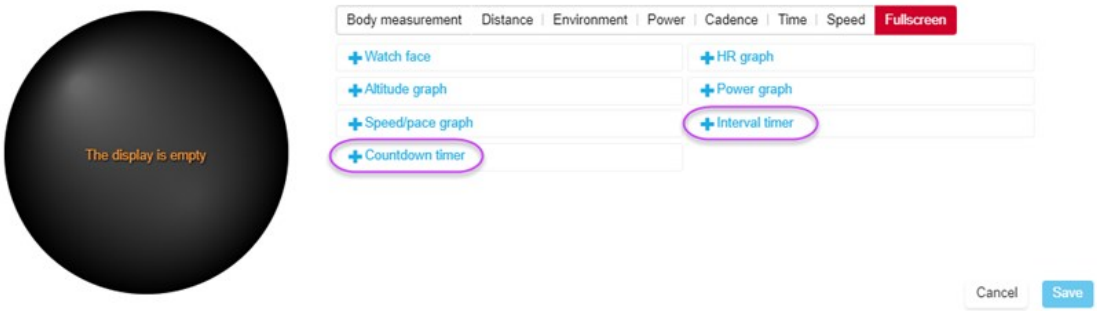
Ortalama kalp atış hızı

Günün saati

Süre

ZAMANLAYICI AYARLAMA

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



Daha fazla bilgi için Flow'daki Spor Profilleri bölümünü inceleyin.

ARALIK ZAMANLAYICISI

Hızlı menü'den egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü açarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümlerine eklediyseniz şu şekilde başlatabilirsiniz:

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

Zamanlayıcıyı durdurmak için TAMAM düğmesine basılı tutun ve **Zamanlayıcıyı durdur** öğesini seçin.

GERİ SAYIM ZAMANLAYICISI

Hızlı menü'den egzersiz seansınızın zamanlayıcı görünümünü açarsanız egzersiz seansını başlattığınızda zamanlayıcı da başlar. Aşağıdaki talimatları izleyerek zamanlayıcıyı durdurup yeni bir zamanlayıcı başlatabilirsiniz.

Zamanlayıcıyı kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümlerine eklediyseniz şu şekilde başlatın:

1. **Geri sayım zamanlayıcısı** görünümüne gidin ve TAMAM düğmesine basılı tutun.
2. Daha önce ayarlanan bir zamanlayıcıyı kullanmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin veya **Geri sayım zamanlayıcısını ayarla** seçeneğiyle yeni bir geri sayım zamanlayıcısı oluşturun. Oluşturma işlemi tamamlandıktan sonra geri sayım zamanlayıcısını başlatmak için **Başlat** seçeneğini belirleyin.

3. Geri sayım tamamlandığında, saat titreyerek sizi bilgilendirir. Geri sayım zamanlayıcısını yeniden başlatmak istiyorsanız TAMAM düğmesine basılı tutun ve **Başlat** öğesini seçin.

Zamanlayıcıyı durdurmak için TAMAM düğmesine basılı tutun ve **Zamanlayıcıyı durdur** öğesini seçin.

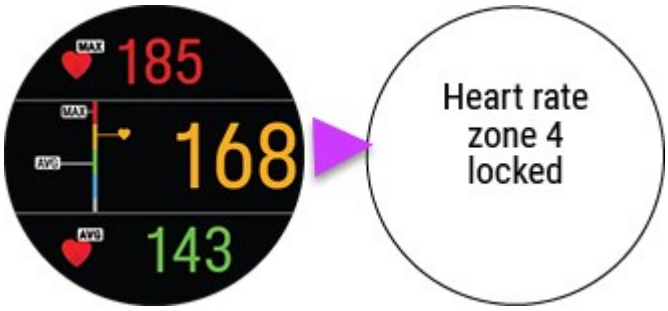
KALP ATIŞ HIZI VEYA HIZ BÖLGESİNİ KİLİTLEME

ZoneLock özelliği ile kalp atış hızına veya hız/tempoya dayalı olarak mevcut bölgenizi kilitleyebilirsiniz. Saatinizle ayrı bir koşu veya bisiklet egzersizi güç sensörü kullanıyorsanız güç bölgenizi kilitlemek için de bu özelliği kullanabilirsiniz. ZoneLock özelliği, egzersiz sırasında saatinizi kontrol etmenize gerek kalmadan seçtiğiniz bölgede kalmanıza yardımcı olur. Egzersiz sırasında kilitlenen bölgenin dışına çıkarsanız saatiniz size titreşimli bir bildirim gönderir.

Hız/tempo veya güç bölgenizi kilitlemek üzere ZoneLock'ı kullanmak için Flow'daki spor profili ayarlarından ZoneLock'ı kullanmak istediğiniz spor profillerine tam ekran **Hız/tempo grafiği** veya **Güç grafiği** egzersiz görünümü eklemelisiniz.

KALP ATIŞ HIZI BÖLGESİNİ KİLİTLEME

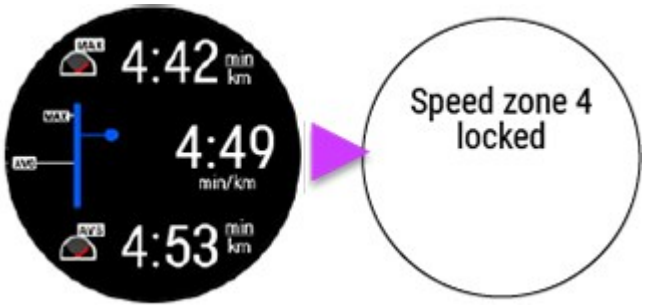
Mevcut kalp atış hızı bölgesini kilitlemek için kalp atış hızınızı gösteren bir görünümde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

HIZ/TEMPO BÖLGESİNİ KİLİTLEME

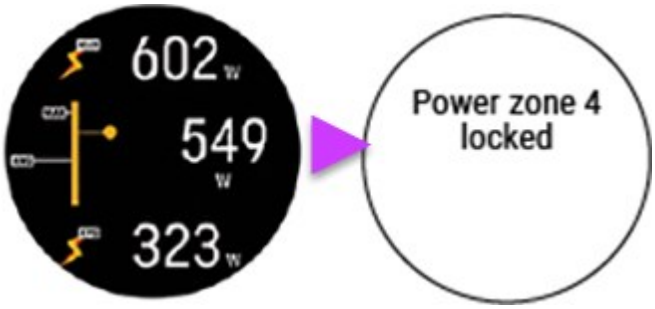
Mevcut hız/tempo bölgenizi kilitlemek için tam ekran **Hız/tempo grafiği** görünümünde **TAMAM düğmesini basılı tutun**.



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

GÜÇ BÖLGESİNİ KİLİTLEME

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



Bölgeyi açmak için TAMAM düğmesini tekrar basılı tutun.

TUR İŞARETLER

Tur işaretlemek için TAMAM düğmesine basın. Turlar otomatik olarak da kaydedilebilir. Polar Flow uygulaması veya web hizmetindeki spor profili ayarlarında **Otomatik tur** değerini **Tur mesafesi**, **Tur süresi** ya da **Konum tabanlı** olarak ayarlayın. **Tur mesafesi**'ni seçerseniz bir tur için katedilmesi gereken mesafeyi girin. **Tur süresi**'ni seçerseniz, her turun süresini belirleyin. **Konum tabanlı**'yı seçerseniz, egzersiz seansına başladığınız yere her dönüşünüz bir tur olarak sayılır.

BİRDEN FAZLA SPORLU EGZERSİZ SEANSINDAN SPOR DEĞİŞTİRME

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

HEDEF BELİRLEYEREK EGZERSİZ YAPMA

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

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

YA DA

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

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

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

Egzersiz hedefi oluşturmayla ilgili talimatlar için Egzersizinizin planlanması bölümüne bakın.

AŞAMALI EGZERSİZ SEANSI SIRASINDA AŞAMANIN DEĞİŞTİRİLMESİ

Bir aşamayı tamamladığınızda aşama otomatik olarak değişir. Saatiniz aşama değiştirilirken size titreşimli bir bildirim gönderir.

EGZERSİZ HEDEFİ BİLGİLERİNİ GÖRÜNTÜLEME

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

BİLDİRİMLER

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

EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI

1. Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine basın.
2. Egzersize devam etmek için TAMAM düğmesine basın. Egzersiz seansını durdurmak için GERİ tuşunu basılı tutun. Egzersizi durdurduktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın bir özetini görürsünüz.

Seansınızı duraklattıktan sonra durdurursanız, duraklattıktan sonra geçen süre toplam egzersiz süresine eklenmez.

EGZERSİZ ÖZETİ

EGZERSİZ SONRASI

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

Özetinizde gösterilen bilgiler spor profiline ve toplanan verilere bağlıdır. Egzersiz özetiniz örneğin şu bilgileri içerebilir:

Başlangıç tarihi ve saati

Egzersiz seansının süresi

Egzersiz seansı boyunca kat edilen mesafe

Kalp atış hızı

Egzersiz seansı boyunca ortalama ve maksimum kalp atış hızınız.

Egzersiz seansındaki Kardiyo Yükünüz

Kalp atış hızı bölgeleri

Farklı kalp atış hızı bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi

Kalori miktarı

Egzersiz seansında yakılan kalori miktarı

Kalorilerin % cinsinden yağ yakımı: Bir egzersiz sırasında yağdan yakılan kalorilerin egzersiz seansı esnasında yakılan toplam kalori miktarının yüzde kaçına denk geldiğini gösterir

Tempo/Hız

Egzersiz seansının ortalama ve maksimum temposu/hızı

Running Index: Koşu performansı bakımından sınıfınız ve performansınızın sayısal değeri. Running Index bölümüne bakarak daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Hız bölgeleri

Farklı hız bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi

Cadence (Kadans)

Egzersiz seansındaki ortalama ve maksimum kadansınız

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

Rakım

Egzersiz seansı esnasındaki maksimum rakım

Metre cinsinden egzersiz seansı sırasında tırmanılan yol

Metre cinsinden egzersiz seansı sırasında inilen yol

Turlar/Otomatik turlar

Tur sayısı, en iyi turunuz ve ortalama tur süresi.

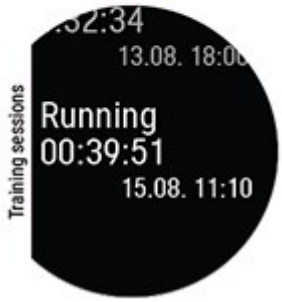
TAMAM düğmesine basarak aşağıdaki ayrıntılar arasında geçiş yapabilirsiniz:

1. Her turun süresi (en iyi tur sarı renkte vurgulanır)
2. Her turun mesafesi
3. Her turda kalp atış hızı bölgesi renginde ortalama ve maksimum kalp atış hızı
4. Her turun ortalama hızı/temposu

Birden Fazla Sporlu Egzersiz Özeti

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

Egzersiz özetlerinizi daha sonra saatinizde görüntüleyebilmek için:



Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin **En son egzersiz seansları** kadranını bulun ve TAMAM düğmesine basın.

Son 14 gündeki egzersiz seanslarınızın özetlerini görüntüleyebilirsiniz. YUKARI/AŞAĞI düğmesini kullanarak istediğiniz egzersiz seansına gidin ve TAMAM düğmesine basarak bu seansın özetini açın. Saatinizde en fazla 20 egzersiz özeti bulunabilir.

POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ EGZERSİZ VERİLERİ

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

Daha fazla bilgi için Polar Flow Uygulaması'na bakın.

POLAR FLOW WEB HİZMETİNDEKİ EGZERSİZ VERİLERİ

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

Daha fazla bilgi için Polar Flow Web Hizmeti'ne bakınız.

ÖZELLİKLER

GPS 55
GPS özellikleri 55
Başlangıca geri dön 56
Yarış temposu 57
Akıllı Yönlendirme 57
Training Load Pro 58
Polar Koşu Programı 64
Running Index 65
Training Benefit 68
Akıllı Kalori 70
Kesintisiz Kalp Atış Hızı 70
Polar Sleep PlusTM 72
7/24 Etkinlik ölçümü 74
Etkinlik Rehberi 76
Activity Benefit 76
Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü 77
Sleep Plus Stages™ uyku takibi 83
Serene™ rehberli nefes egzersizi 90
Bilekten kalp atış hızı ölçümlü Kondisyon Testi 93
FitSpark™ günlük egzersiz kılavuzu 96
Spor Profilleri 100
Kalp Atış Hızı Bölgeleri 101
Hız Bölgeleri 101
Hız bölgesi ayarları 102
Hız bölgeleri ile egzersiz hedefi 102
Egzersiz yaparken 102
Egzersiz sonrası 102
Bilekten hız ve mesafe ölçümü 102
Bilekten kadans 103
Yüzme Metrikleri 103
Havuzda yüzme 103
Açık suda yüzme 104
Suyun içindeyken kalp atış hızının ölçülmesi 105
Yüzme egzersizi seansı başlatma 105
Yüzerken 105
Yüzdükten sonra 106
Telefon bildirimleri 107
Bildirimleri görüntüleme 108
Değiştirilebilir kordonlar 108
Kordonun takılması 108
Uyumlu sensörler 109
Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü 110

Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart 110
Polar Hız sensörü Bluetooth® Smart 110
Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart 111
Üçüncü taraf güç sensörleri 111
Sensörleri saatinizle eşleştirme 112

GPS

Saatinizde çeşitli açık hava sporları için doğru hız, mesafe ve yükseklik ölçümü sağlayan, egzersiz seansından sonra Flow uygulamasında ve web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görmenize olanak tanıyan dahili GPS özelliği yer alır.

Saatiniz, hızlı bir uydu bağlantısı sağlamak için Destekli GPS (A-GPS) hizmetini kullanır. A-GPS verileri, GPS uydularının tahmini konumlarını saatinize bildirir. Böylece saatiniz uyduları nerede arayacağını bilir ve zorlu sinyal koşullarında bile saniyeler içinde uydulardan sinyalleri alabilir.

A-GPS verileri her gün güncellenir. Saatinizi FlowSync yazılımı veya Polar Flow uygulamasından Flow web hizmeti ile eşleştirdiğinizde en güncel A-GPS veri dosyası saatinize indirilir. Telefonunuz Bluetooth kapsama alanı içindeyse ve Polar Flow uygulaması en azından arka planda çalışıyorsa A-GPS verileri günde bir kez otomatik olarak saatinize indirilir.

A-GPS SON GEÇERLİLİK TARİHİ

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

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

A-GPS veri dosyasının son kullanım tarihi geçtiğinde, mevcut konumunuzun belirlenmesi için daha fazla süre gerekebilir.

GPS ÖZELLİKLERİ

Saatinizde aşağıdaki GPS özellikleri bulunur:

- **Mesafe**: Egzersiz seansı sırasında ve sonrasında doğru mesafe.
- **Hız/Tempo**: Egzersiz seansı sırasında ve sonrasında doğru hız/tempo bilgileri.
- **Rakım, tırmanış ve iniş**: Gerçek zamanlı rakım ölçümünün yanı sıra çıkılan ve inilen metre/ft.
- **Running index**: Running Index, koşu sırasında ölçülen kalp atış hızı ve hız verilerine dayalıdır. Koşu verimliliği ve aerobik kondisyonu ile ilgili performans düzeyleriniz hakkında bilgi sağlar.

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

BAŞLANGICA GERİ DÖN

Başlangıca geri dön özelliği, egzersiz seansınızın başlangıç noktasına geri dönmeniz için size yol gösterir.

Başlangıca geri dön özelliğini tek seans için kullanmak istiyorsanız:

1. Egzersiz öncesi modunda hızlı menüye girmek için IŞIK düğmesine basın.
2. Listeden **Başlangıca geri dön** öğesini seçip **açık** seçeneğini belirleyin.

Başlangıca geri dön özelliğini bir egzersiz seansı esnasında seansı durdurup, IŞIK düğmesiyle hızlı menüyü açtıktan sonra **Başlangıca geri dön** seçeneğini **Açık** olarak belirleyerek de açabilirsiniz.

Başlangıca geri dön egzersiz görünümünü Polar Flow'da bir spor profiline eklerseniz, bu özellik eklendiği profil için her zaman açık olacaktır ve her egzersiz seansında yeniden açmanız gerekmeyecektir.

Başlangıç noktanıza geri dönmek için:

- Saatinizi önünüzde yatay bir pozisyonda tutun.
- Saatinizin hangi yöne gittiğinizi belirleyebilmesi için hareket etmeye devam edin. Ok işareti başlangıç noktanızın yönünü gösterecektir.

- Başlangıç noktasına geri dönmek için ok işaretinin gösterdiği yöne dönün.
- Saatiniz duruş noktanızı ve başlangıç noktasına doğrudan (kuş uçumu) uzaklığınızı da gösterir.

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

YARIŞ TEMPOSU

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

Yarış temposu Vantage'ınızda ayarlanabilir; bununla birlikte Flow web hizmetinde ya da uygulamada bir Yarış Temposu hedefi belirleyebilir ve saatinize eşitleyebilirsiniz.

Söz konusu gün için bir yarış temposu planladıysanız, Vantage egzersiz öncesi moduna girerken yarış temponuzu başlatmanızı önerir.

Vantage'ınızda bir yarış temposu hedefi oluşturma

Egzersiz öncesi modunda Hızlı menüden bir yarış temposu hedefi oluşturabilirsiniz.

1. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümünde TAMAM düğmesini basılı tutarak veya GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersizi başlat** seçeneğini belirleyin.
2. Hızlı menüye girmek için egzersiz öncesi modunda IŞIK tuşuna basın.
3. Listeden **Yarış temposu** seçeneğini belirleyip mesafeyi ve süreyi ayarlayın. Onaylamak için TAMAM'a basın. Saat, hedef sürenize ulaşmanızı sağlayacak tempo/hız değerini gösterir ve egzersiz öncesi moduna döner. Buradan egzersiz seansınıza başlayabilirsiniz.

AKILLI YÖNLENDİRME

Akıllı Yönlendirme, günlük kondisyon düzeyi değerlendirmesi, kişisel egzersiz planları oluşturma, doğru zorluk derecesinde egzersiz veya anlık geri bildirim alma gibi eşsiz ve kullanımı kolay özellikler sunar. İhtiyaçlarınıza göre kişiselleştirilen bu özellikler, egzersiz yaparken en üst düzey fayda ve motivasyon sağlamak için tasarlanmıştır.

Saatinizde aşağıdaki Polar Smart Coaching özellikleri bulunur:

- Training Load PRO
- Koşu Program
- Koşu Endeksi
- Egzersiz kazanımı
- Akıllı kalori
- Kesintisiz kalp atış hızı
- Polar Sleep Plus
- Etkinlik Rehberi
- Etkinlik Kazanımı

TRAİNİNG LOAD PRO

Yeni Training Load Pro™ özelliği, egzersiz seanslarının vücudunuza ne kadar yük bindirdiğini ölçer ve bunun performansınızı nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur. Training Load Pro, kardiyovasküler sisteminizin **Kardiyo yükünü** gösteren bir egzersiz yükü değeri sağlar ve **Algılanan Ağırlık** özelliğiyle ne kadar zorlandığınızı derecelendirebilirsiniz. Saatinizle ayrı bir koşu veya bisiklet egzersizi güç sensörü kullanırsanız, Training Load Pro kas-iskelet sisteminize binen egzersiz yükü düzeyini (**Kas Ağırlığı**) de gösterir. Vücudunuzdaki her bir sistemin ne kadar zorlanmış olduğunu bilirseniz doğru zamanda doğru sistemi çalıştırarak egzersizlerinizden en iyi şekilde yararlanabilirsiniz.

Kardiyo Yükü

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

Algılanan Ağırlık

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

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

Kas Ağırlığı (üçüncü taraf güç sensörü aracılığıyla)

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

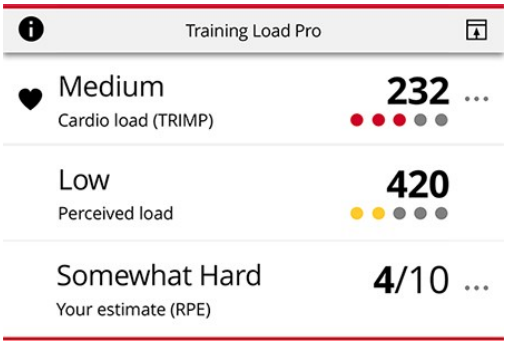
Kas ağırlığı bir koşu veya bisiklet egzersizi seansında ürettiğiniz mekanik enerji (kJ) miktarını gösterir. Bu değer, sarf ettiğiniz eforu üretmek için kullandığınız enerji girişini değil enerji çıkışınızı yansıtır. Genellikle ne kadar zindeyseniz enerji giriş çıkışınızın verimliliği de o kadar yüksek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

Kas Ağırlığı güç verilerinizle ölçülür. Bu yüzden ayrı bir koşu veya bisiklet güç sensörü kullanıyorsanız sadece koşu ve bisiklet egzersiz seanslarınızın Kas Ağırlığı değerini alırsınız.

TEK EGZERSİZ SEANSININ EGZERSİZ YÜKÜ

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

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



Zorluk derecesi ve sözlü açıklamalar ilerlemenize uyum sağlar: Egzersizlerinizi ne kadar akıllı yaparsanız, kaldırabileceğiniz yük de o kadar artar. Kondisyonunuz ve egzersiz toleransınız arttıkça zorluk derecesi 3 (Orta) olan bir egzersiz yükünün birkaç ay sonraki zorluk derecesi 2 (düşük) olur. Bu uyarlanabilir ölçek,

aynı tür egzersiz seanslarının farklı zamanlarda mevcut durumunuza bağlı olarak vücudunuzu farklı şekillerde etkileyebileceğini gösterir.

ZORLANMA VE TOLERANS

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

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

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

KARDİYO YÜKÜ DURUMU

Kardiyo yükü durumu **Zorlanma** ve **Tolerans** değerleriniz arasındaki ilişkiye bakar ve buna bağlı olarak Kardiyo yükü durumunuzun egzersiz yetersiz, koruma, verimli egzersiz ve aşırı egzersiz durumlarından hangisi olduğunu gösterir. Bunun yanı sıra durumunuza göre kişiselleştirilmiş geri bildirim de alacaksınız.

Kardiyo yükü durumu egzersizinizin vücudunuza etkisini ve gelişiminizi nasıl etkilediğini değerlendirmeniz konusunda sizi yönlendirecektir. Geçmişteki egzersizlerinizin bugünkü performansınızı nasıl etkilediğini bilirseniz toplam egzersiz hacminizi kontrol altında tutabilir ve farklı yoğunluklardaki egzersizlerin zamanlamasını en iyi şekilde ayarlayabilirsiniz. Bir egzersiz seansı sonrası egzersiz durumunuzun nasıl değiştiğini görerek egzersizin size ne kadar yük bindirdiğini anlayabilirsiniz.

Saatinizde kardiyo yükü durumu

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Kardiyo Yükü Durumu kadranını bulabilirsiniz.

1. Kardiyo yükü durumu grafiği
2. Kardiyo yükü durumu

   Aşırı egzersiz (Yük normalden çok daha fazla):

   Verimli (Yük yavaşça artıyor)

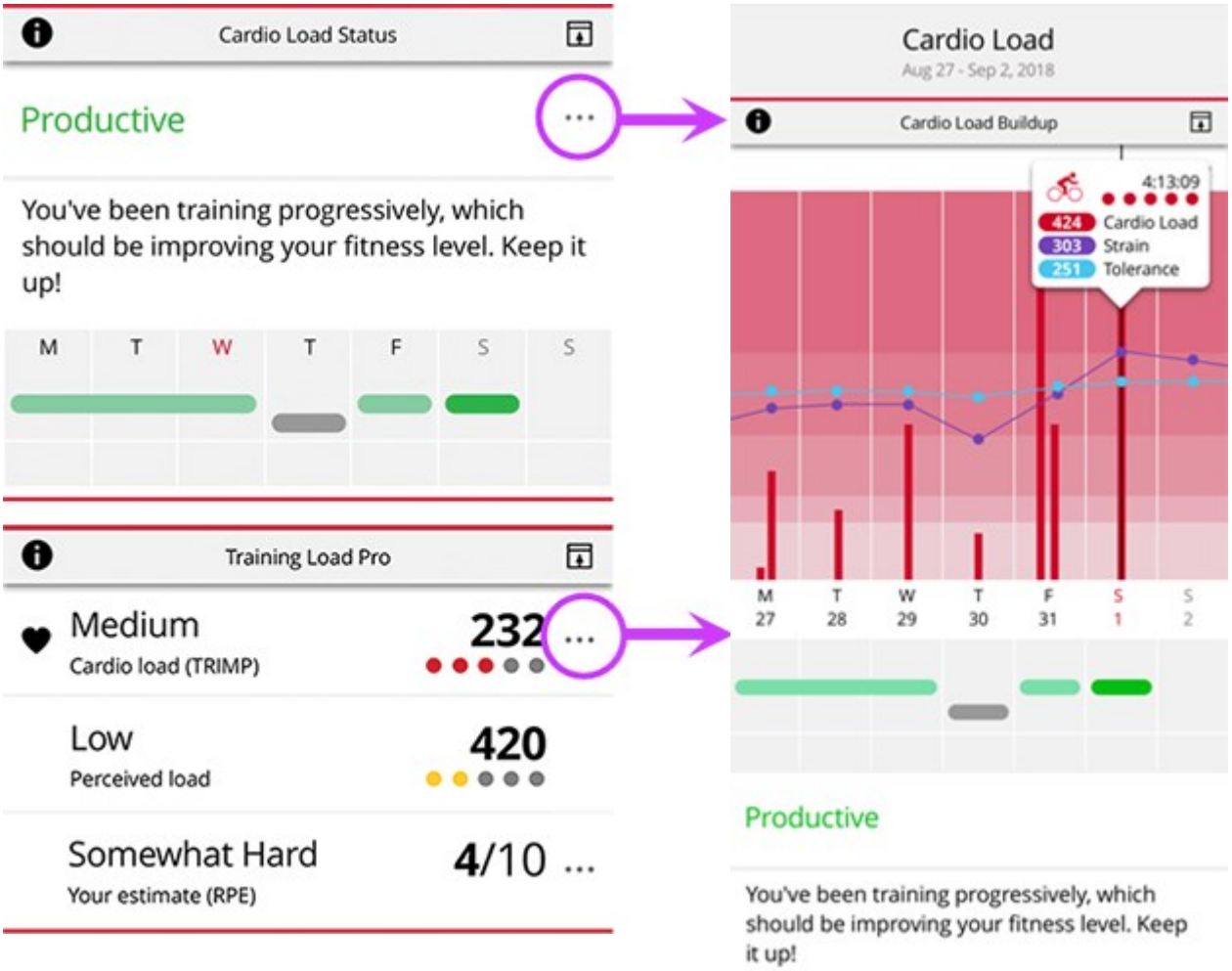
   Koruma (Yük normalden biraz daha az)

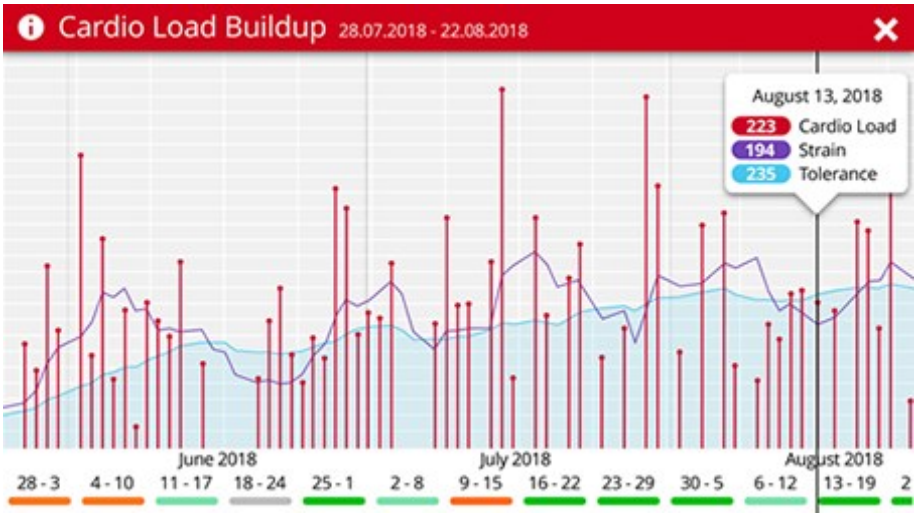
   Egzersiz yetersiz (Yük normalden çok daha az)

3. Kardiyo yükü durumunuzu gösteren sayısal değer (=Zorlanma bölü Tolerans.)
4. Zorlanma
5. Tolerans
6. Kardiyo yükü durumunuzun sözlü açıklaması

FLOW UYGULAMASI VE WEB HİZMETİNİN UZUN DÖNEM ANALİZİ

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


Cardio Load Status
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!
M T W T F S S
Training Load Pro
Medium
Cardio load (TRIMP)
232
Low
Perceived load
420
Somewhat Hard
Your estimate (RPE)
4/10
Cardio Load
Aug 27 - Sep 2, 2018
Cardio Load Buildup
4:13:09
424 Cardio Load
303 Strain
251 Tolerance
M T W T F S S
27 28 29 30 31 1 2
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!


Cardio Load Buildup 28.07.2018 - 22.08.2018
August 13, 2018
223 Cardio Load
194 Strain
235 Tolerance
June 2018
July 2018
August 2018
28 - 3 4 - 10 11 - 17 18 - 24 25 - 1 2 - 8 9 - 15 16 - 22 23 - 29 30 - 5 6 - 12 13 - 19

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

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

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

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

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

Bu ayrıntılı kılavuzdan Polar Training Load Pro özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

POLAR KOŞU PROGRAMI

Polar Koşu programı, doğru şekilde egzersiz aşırı egzersizden kaçınmanızı sağlamak için tasarlanmış ve kondisyon düzeyiniz temel alınarak kişiselleştirilmiş bir programdır. Akıllı bir programdır, gelişiminize uyum sağlar ve egzersizinizi biraz azaltmanın veya biraz yükseltmenin iyi olabileceği durumlarda bunu size bildirir. Her program, kişisel özellikleriniz, egzersiz geçmişiniz ve hazırlık süreniz hesaba katılarak etkinliğinize uygun şekilde ayarlanır. Program ücretsizdir. www.polar.com/flow adresine giderek Polar Flow web hizmetinden programı edinebilirsiniz.

5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için programlar mevcuttur. Her programın üç aşaması vardır: Temel oluşturma, Artırma ve Azaltma. Aşamalar, performansınızı kademe kademe geliştirmek ve yarış gününde hazır olmanızı sağlamak için tasarlanmıştır. Koşu egzersizi seansları beş türe ayrılır: hafif koşu, orta koşu, uzun koşu, tempolu koşu ve aralıklı koşu. En iyi sonuçlar için tüm egzersiz seanslarında ısınma, çalışma ve soğuma aşamaları bulunur. Ek olarak, gelişiminizi desteklemek için güç, ana ve hareketlilik egzersizleri yapmayı seçebilirsiniz. Her egzersiz haftası iki ila beş koşu seansından oluşur ve haftalık toplam koşu egzersizi seansı, kondisyon düzeyinize bağlı olarak bir ila yedi saat arasında değişir. Program için minimum süre 9 hafta, maksimum süre ise 20 aydır.

Bu ayrıntılı kılavuzdan Polar Koşu Programı hakkında daha fazla bilgi edinin. Alternatif olarak Koşu Programını kullanmaya başlama hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Videoları izlemek için aşağıdaki bağlantılardan birine tıklayın:

Başlarken

Nasıl kullanılır?

POLAR KOŞU PROGRAMININ OLUŞTURULMASI

1. www.polar.com/flow adresine giderek Flow web hizmetinde oturum açın.
2. Sekmeden **Programlar**'ı seçin.
3. Etkinliğinizi seçin, bir ad verin, etkinlik tarihini ve programa başlamak istediğiniz zamanı ayarlayın.
4. Fiziksel etkinlik düzeyi sorularını yanıtlayın.*
5. Programdaki destekleyici egzersizleri eklemek isteyip istemediğinizi seçin.
6. Fiziksel etkinlik hazırlık formunu okuyup doldurun.
7. Programınızı gözden geçirin ve gerekli olması durumunda ayarları değiştirin.
8. Bunları tamamladığınızda **Programı başlat**'ı seçin.

*Dört haftalık egzersiz geçmişi bulunuyorsa, bu alanlar önceden doldurulur.

KOŞU HEDEFİNİN BAŞLATILMASI

Seans başlatmadan önce egzersiz seansı hedefinizi cihazınızla eşitlediğinizden emin olun. Egzersiz seansları cihazınıza egzersiz hedefleri olarak eşitlenmiştir.

İlgili gün için programlanmış egzersiz hedefini başlatmak için:

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

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

İLERLEME DURUMUNUZU TAKİP EDEBİLİRSİNİZ

Cihazınızdaki egzersiz sonuçlarınızı, USB kablosu veya Flow uygulaması aracılığıyla Flow web hizmetiyle eşitleyin. İlerlemenizi **Programlar** sekmesinden izleyin. Mevcut programınız ile ilgili genel bilgileri ve ne şekilde ilerlediğinizi görürsünüz.

RUNNİNG INDEX

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

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

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

- Kullanılan spor profili bir koşu türü spor olduğunda (Koşu, Yolda Koşu, Arazide koşu vs.)
- Hız 6 km/sa / 3,75 mi/sa ya da daha yüksek ve süre en az 12 dakika olmalıdır

Egzersiz seansını kaydetmeye başladığınızda hesaplama da başlar. Egzersiz seansı sırasında, hesaplamayı duraklatmadan (örneğin trafik ışıklarında) iki kez durabilirsiniz.

Running Index değerinizi saatinizdeki egzersiz seansı özetinizden görüntüleyebilirsiniz. Polar Flow web hizmetinde ilerleme durumunuzu takip edin ve yarış süresi hesaplamaları görün.

Sonucunuzu aşağıdaki tablo ile karşılaştırın.

KISA DÖNEM ANALİZİ

Erkekler

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

Kadınlar

Yaş Aralığı	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46

Yaş Aralığı	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

Sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerde VO_{2max} değerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışmalık bir kaynak taramasına dayalıdır. Kaynak: Shvartz E, Reibold RC. 6 ila 75 yaş grubundaki kadınlara ve erkeklere yönelik aerobik kondisyonu normları: inceleme. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

UZUN DÖNEMLİ ANALİZİ

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

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

Running Index	Cooper testi (m)	5 km (sa:dk:sn)	10 km (sa:dk:sn)	21,098 km (sa:dk:sn)	42,195 km (sa:dk:sn)
36	1800	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

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

TRAİNİNG BENEFİT

Egzersiz Kazanımı, her egzersiz seansının etkisi hakkında yazılı geri bildirim vererek egzersizinizin ne kadar etkili olduğunu daha iyi anlamanıza yardımcı olur. **Geri bildirimi, Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebilirsiniz.** Geri bildirim almak için, kalp atış hızı bölgelerinde toplamda en az 10 dakika egzersiz yapmış olmanız gerekir.

Training Benefit geri bildirimi, kalp atış hızı bölgelerine dayalıdır. Her bölgede ne kadar zaman geçirdiğinizi ve kaç kalori yaktığınızı okur.

Farklı egzersiz faydaları ile ilgili açıklamalar aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

Geri bildirim	Faydaları
Maximum training+ (Maksimum egzersiz+)	Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Maximum training (Maksimum egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz.
Maximum & Tempo training (Maksimum ve Tempolu egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Hızınızı ve performansınızı artırdınız. Bu seansta ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız.
Tempo & Maximum training (Tempolu ve Maksimum egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız. Bu seansta ayrıca hızınızı ve performansınızı artırdınız.
Tempo training+ (Tempo egzersizi+)	Uzun bir seansta çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Tempo training (Tempo egzersizi)	Çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Tempo & Steady state training (Tempo ve Kararlı durum egzersizi)	Temponuz çok iyi! Yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans, aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını da geliştirdi.
Steady state & Tempo training (Kararlı durum ve Tempo egzersizi)	Temponuz çok iyi! Aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz ve kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız. Bu seansta ayrıca yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Steady state training+ (Kararlı durum egzersizi+)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdınız.
Steady state training (Kararlı durum egzersizi)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Steady state & Basic training, long (Kararlı durum ve Temel egzersiz, uzun)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Steady state & Basic training (Kararlı durum ve Temel egzersiz)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic & Steady state training, long (Temel ve Kararlı durum egzersizi, uzun)	Çok iyi! Bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.

Geri bildirim	Faydaları
Basic & Steady state training (Temel ve Kararlı durum egzersizi)	Çok iyi! Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic training, long (Temel egzersiz, uzun)	Çok iyi! Düşük zorluk derecesindeki bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic training (Temel egzersiz)	İyi sonuç! Düşük zorluk derecesindeki bu seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Recovery training (Dinlenme egzersizi)	Dinlenmeniz için iyi bir seans. Bunun gibi hafif bir egzersiz, vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.

AKILLI KALORİ

Piyasadaki en hassas kalori sayacı, kişisel verilerinize göre yakılan kalori miktarını hesaplar:

- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Kişinin maksimum kalp atış hızı (HR_{maks})
- Egzersizinizin veya etkinliğinizin zorluk derecesi
- Kişinin maksimum oksijen alımı ($VO2_{maks}$)

Kalori hesaplaması, hızlanma ve kalp atış hızı verilerinin doğru bir birleşimiyle elde edilir. Kalori hesaplaması, egzersiz sırasında yaktığınız kalori miktarını doğru ölçer.

Egzersiz seansları sırasında harcadığınız toplam enerjiyi (kcal, yani kilokalori cinsinden) ve daha sonra seansta yaktığınız toplam kilokalori miktarını görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca her gün toplamda ne kadar kalori harcadığınızı takip edebilirsiniz.

KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI

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

Saatinizde Kesintisiz Kalp Atış Hızı

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

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

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin kalp atış hızı kadranını bulabilirsiniz. Ayrıntılı görünümü açmak için TAMAM düğmesine basın.

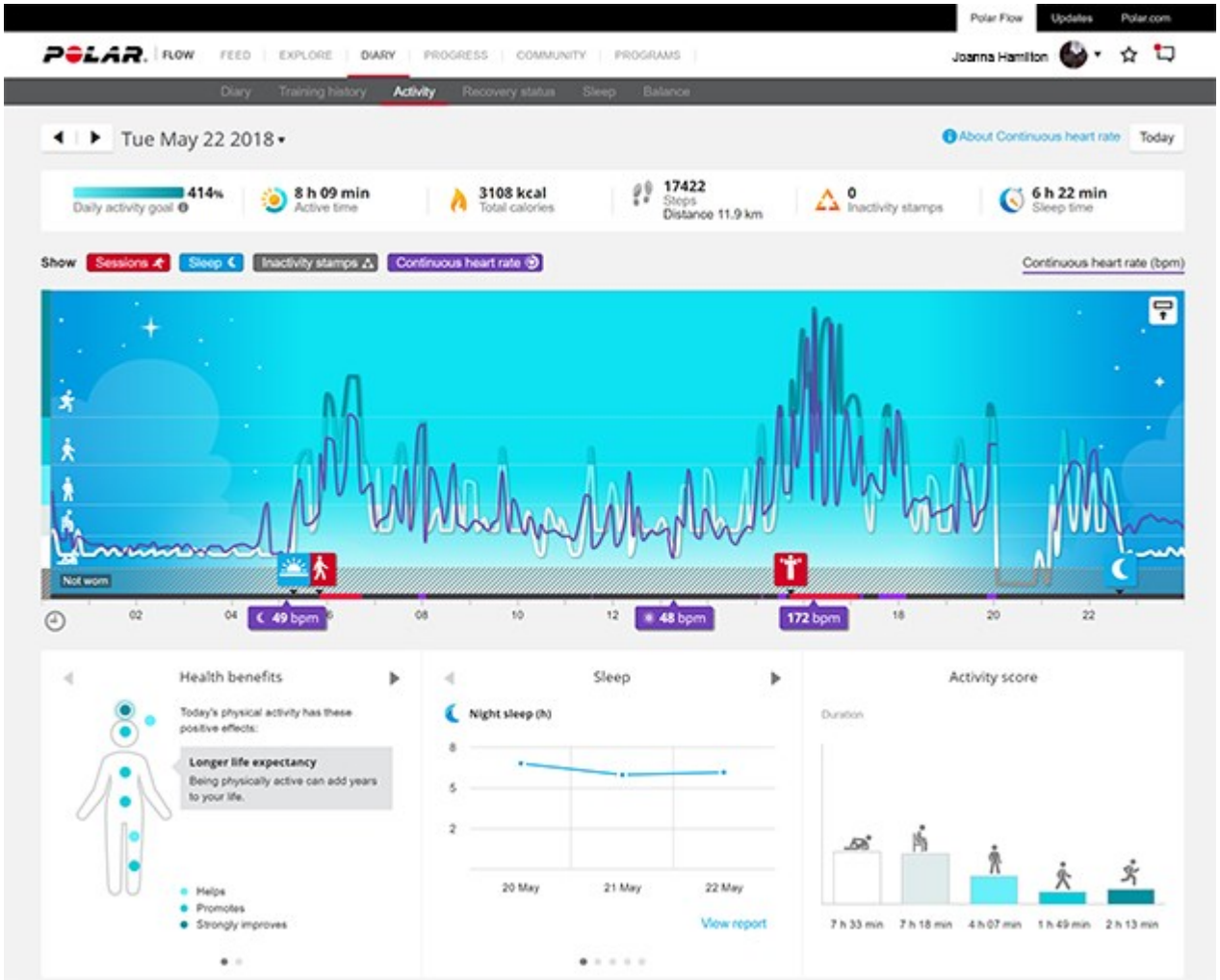
Özelliğin etkinleştirilmesi halinde saat, kalp atış hızınızı sürekli ölçer ve Kalp atış hızı saat kadranında görüntülenir. Ayrıntılar açıldığında ise gün içindeki en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinize göz atabilir, önceki gece ölçülen en düşük kalp atış hızınızı görebilirsiniz.

Saat, kalp atış hızınızı 5 dakikalık aralıklarla izler ve verileri, daha sonra Flow uygulaması veya web hizmetinde incelenebilmesi için kaydeder. Saat kalp atış hızınızın yükseldiğini algılarsa kalp atış hızınızı kesintisiz bir şekilde kaydetmeye başlar. Yaptığınız bilek hareketlerinizle de (ör. en az bir dakika boyunca yeterince hızlı bir tempoda yürüdüğünüzde) kesintisiz kayıt başlatılabilir. Etkinlik seviyeniz belirli bir düzeyin altına düştüğünde kalp atış hızınızın kesintisiz kaydı otomatik olarak durur. Saatiniz kolunuzun hareket etmediğini veya kalp atış hızınızın yükselmediğini tespit ettiğinde kalp atış hızınızı 5 dakikada bir izleyerek gün içindeki en düşük değerinizi bulur.

Bazen gün içinde cihazınızda karşılaştığınız kalp atış hızı değeri, saatinizin size kesintisiz kalp atış hızı özetinizde günün en yüksek veya en düşük değeri olarak gösterdiği değerden daha yüksek veya daha düşük olabilir. Bunun nedeni gördüğünüz değerin izleme aralığının dışında olması olabilir.

Kesintisiz kalp atış hızı özelliği etkinse ve saatin arkasındaki sensör cildinize temas ediyorsa, saatinizin arkasındaki LED'ler her zaman yanar. Kalp atış hızınızın bileğinizden doğru şekilde takip edilmesi için saatinizi nasıl takmanız gerektiğini belirten talimatları görmek üzere Bilekten kalp atış hızı ölçümü bölümüne bakın.

Polar Flow web hizmeti veya mobil uygulamasından Kesintisiz kalp atış hızı takibi verilerini daha uzun dönemli ve daha detaylı biçimde takip edebilirsiniz. Bu ayrıntılı kılavuzdan Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



POLAR SLEEP PLUS™

Saatinizi gece takarsanız uykunuzu takip eder. Cihaz, uykuya daldığınız ve uyandığınız zamanı tespit ederek Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde daha ayrıntılı analiz için veri toplar. Saatiniz, uyku aralığınız boyunca tüm bölünmeleri takip etmek için geceleri elinizin hareketini takip eder. Böylece aslında ne kadar süre uyuduğunuzu size bildirir.

Saatinizdeki uyku verileri

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Uyku kadranını bulabilirsiniz.

Saatiniz uyandığınızı algıladığında saat kadranında uyku süreniz görünecektir.

Uyku takibini manuel olarak da durdurabilirsiniz. Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu algıladığında **Uyandınız mı?** yazısını saatin kadranında gösterir. Uyandıysanız saate uyandığınızı belirtmek için TAMAM'a basıp **Uyku takibimi bırak** seçeneğini belirleyin. Saat anında uykunuzun özetini geçecektir.

TAMAM'a basarak uyku özetinizi açın. Uyku özeti şu bilgileri gösterir:

- **Uyuduğunuz saat** ve **Uyandığınız saat**.
- **Uyku süresi**, uyuduğunuz ve uyandığınız zaman arasında geçen toplam süreyi belirtir.
- **Gerçek uyku**, uyuduğunuz ve uyandığınız zaman arasında uykuda geçirdiğiniz süreyi belirtir. Bu değer, uyku süresinden bölünme sürelerinin çıkarılmasıyla elde edilir. Yalnızca uykuda geçirdiğiniz zaman gerçek uyku sürenize eklenir.
- **Süreklilik**: Uyku sürekliliği uyku sürenizin ne kadar sürekli olduğunun derecelendirmesidir. Uyku sürekliliği birden beşe uzanan bir ölçekle değerlendirilir: Kesintili, oldukça kesintili, oldukça kesintisiz, kesintisiz, son derece kesintisiz.
- **Uyku bölünmesi**: Tercih ettiğiniz uyku süresine nazaran gerçek uyku zamanınız ve uykunuzdaki bölünme sürelerinin resimli gösterimi.
- **Geri bildirim**: Uykunuzun süresi ve kalitesi hakkında geri bildirim alırsınız. Uykunuzun süresi ile ilgili geri bildirim, uyku süreniz ile tercih ettiğiniz uyku süresinin karşılaştırmasına dayalıdır.
- **Ne kadar iyi uyudunuz?**: Beş basamaklı bir ölçekle önceki gece ne kadar iyi uyuduğunuzu değerlendirebilirsiniz: Çok iyi, iyi, orta, kötü, çok kötü. Uykunuzu değerlendirdiğinizde Flow uygulaması ve web hizmetinde daha uzun bir yazılı geri bildirim alırsınız. Flow uygulaması ve web hizmetindeki geri bildirim, uykunuzla ilgili kendi öznel değerlendirmenizi göz önünde bulundurur ve bu doğrultuda geri bildirimi düzenler.

Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri

Uyku verileriniz, saatiniz eşitlendikten sonra Flow uygulamasında ve web hizmetinde gösterilir. Uyuma zamanınızı, uykunuzun miktarını ve kalitesini görüntüleyebilirsiniz. Her gece ne kadar uyumayı hedeflediğinizi belirleyerek **tercih ettiğiniz uyku süresini** ayarlayabilirsiniz. Ayrıca, Flow uygulaması ve web hizmetinde uykunuzu değerlendirebilirsiniz. Uyku verileriniz, tercih ettiğiniz uyku süresi ve uyku değerlendirmenize göre nasıl uyuduğunuza dair geri bildirim alırsınız.

Flow web hizmetinde **Günlük** bölümündeki **Uyku** sekmesinde uyku verileriniz görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uyku verilerinizi **İlerleme durumu** sekmesindeki **Etkinlik raporları** bölümüne ekleyebilirsiniz.

Günlük hayatınızdaki değişikliklerden etkilenip etkilenmediğini öğrenmek için uyku düzeninizi takip edip dinlenme, günlük etkinlik ve egzersiz arasındaki doğru dengeyi bulun.

Bu ayrıntılı kılavuzdan Polar Sleep Plus hakkında daha fazla bilgi edinin.

7/24 ETKİNLİK ÖLÇÜMÜ

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

ETKİNLİK HEDEFİ

Saatinizin kurulumunu yaptığınızda kişisel etkinlik hedefinizi alırsınız. Etkinlik hedefi, Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde bulabileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarınıza göre belirlenir.

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

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

SAATİNİZDEKİ ETKİNLİK VERİLERİ

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Etkinlik kadranını bulabilirsiniz.

Saat kadranının çevresindeki daire ve tarih ile saatin altındaki yüzde, günlük etkinlik hedefinize doğru ilerleme durumunuzu gösterir. Siz aktif oldukça daire açık mavi renkle dolar.

Ayrıca günlük etkinlik birikiminiz ile ilgili şu detayları görebilirsiniz:

- Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.
- Etkin süre, sağlığınıza faydalı olan toplam vücut hareketlerinizin süresini size gösterir.
- Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile yaktığınız kalori miktarı.

Hareketsizlik uyarısı

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

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

FLOW UYGULAMASI VE FLOW WEB HİZMETİNDEKİ ETKİNLİK VERİLERİ

Flow uygulaması sayesinde, hareket halindeyken etkinlik verilerinizi takip ve analiz edebilir, saatinizden alınan verilerin Flow web hizmetiyle kablosuz olarak eşitlenmesini sağlayabilirsiniz. Flow web hizmeti

etkinlik bilgilerinizi en ayrıntılı şekilde inceleyebilmenizi sağlar. Etkinlik raporlarının yardımıyla (**İLERLEME DURUMU** sekmesinin altında) günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz.

Bu ayrıntılı kılavuzdan 7/24 Etkinlik ölçümü özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

ETKİNLİK REHBERİ

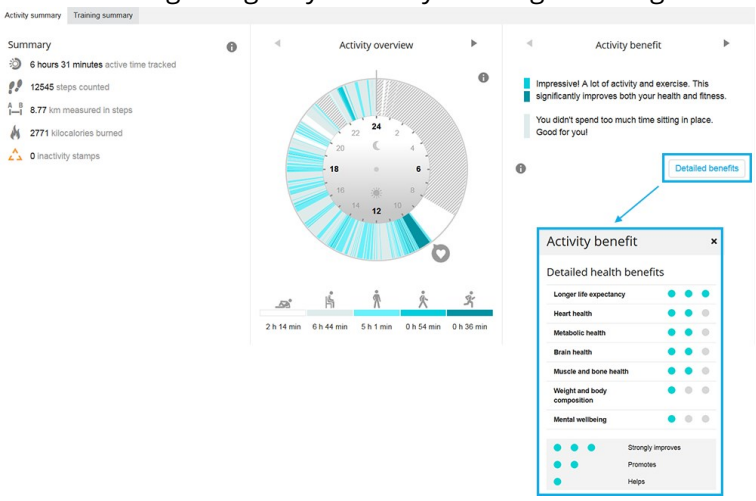
Etkinlik Rehberi özelliği gün boyunca ne kadar aktif olduğunuzu gösterir ve günlük fiziksel etkinlik önerilerinize ulaşmak için daha ne kadar egzersiz yapmanız gerektiğini söyler. Etkinlik hedefinize ulaşmak için o gün ne kadar yol katettiğinizi saatinizden, Polar Flow uygulamasından veya web hizmetinden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

Daha fazla bilgi için 7/24 Etkinlik Takibi bölümünü inceleyin.

ACTİVİTY BENEFİT

Activity benefit; aktif olmanın sağlığınızı nasıl daha iyi hale getireceği ve uzun süreli oturmanın sağlığınızda ne gibi istenmeyen etkiler yaratacağı hakkında size geri bildirim sağlar. Bu geri bildirim, uluslararası standartlar ile fiziksel aktivitenin ve oturma davranışının sağlığa yönelik etkileri hakkındaki araştırmayı temel almaktadır. Ana düşüncemiz şudur: Ne kadar aktif olursanız o kadar fayda görürsünüz!

Hem Flow uygulaması hem de Flow web hizmeti, gün içerisinde etkin olmanızın faydalarını göstermektedir. Günlük, haftalık ve aylık bazda etkinlik faydası görüntüleyebilirsiniz. Flow web hizmetinde sağlıkla ilgili faydaların ayrıntılı bilgilerini de görüntüleyebilirsiniz.



Daha fazla bilgi için 7/24 Etkinlik Takibi'ne göz atın.

NİGHTLY RECHARGE™ DİNLENME ÖLÇÜMÜ

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

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

Nightly Recharge kullanmaya nasıl başlanır?

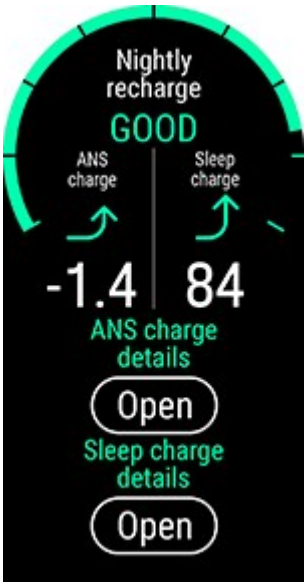
1. Nightly Recharge'ın çalışabilmesi için kesintisiz kalp atış hızı takibinin etkin halde olması gerekir. Kesintisiz kalp atış hızı takibini etkinleştirmek için **Ayarlar** > **Genel Ayarlar** > **Kesintisiz HR takibi** bölümünden **Açık** veya **Sadece gece** seçeneklerinden birini belirleyin.
2. Bilekliği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

Saatinizde Nightly Recharge

Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Nightly Recharge saat kadranında **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Uyandığınızı saate belirtmek için TAMAM düğmesine basın. TAMAM düğmesine basarak onayladığınızda saatiniz Nightly Recharge durumunuzu anında özetler. Nightly Recharge durumu gecenizin ne kadar canlandırıcı geçtiğini gösterir. Nightly Recharge durumunuz hesaplanırken **ANS durumu** ve **uyku durumu** değerleri hesaba katılır.

Nightly Recharge durumu şu ölçek yardımıyla değerlendirilir: çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi.

Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin Nightly Recharge kadranını bulabilirsiniz. Ayrıntılı Nightly Recharge görünümünü açmak için TAMAM düğmesine basın.



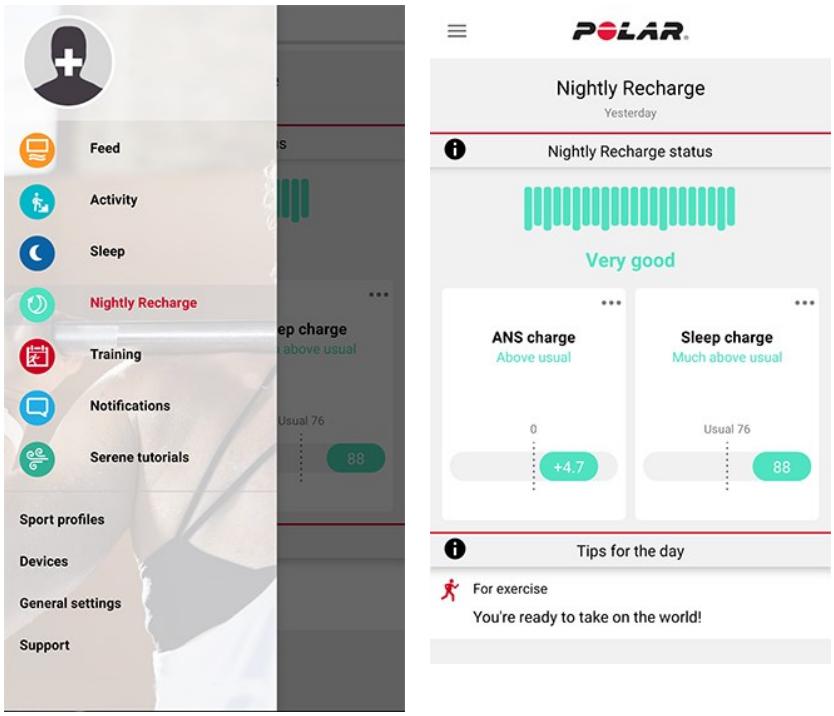
ANS durumunuz ve **uyku durumunuz** hakkında daha fazla bilgi edinmek için **ANS durumu ayrıntıları**/**Uyku durumu ayrıntıları** öğelerini seçip TAMAM düğmesine basın.

1. **Nightly Recharge durumu grafiği**
2. **Nightly Recharge durumu** Ölçek: çok yetersiz – yetersiz – riskli – orta – iyi – çok iyi.
3. **ANS durumu grafiği**
4. **ANS durumu** -10'dan +10'a uzanan bir ölçeği vardır. Normal seviyeniz sıfır civarındadır.
5. **ANS durumu** Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
6. **Kalp atış hızı (bpm) (4 s ortalama)**
7. **İki atış arasındaki süre (ms) (4 s ortalama)**
8. **Kalp atış hızı değişkenliği (ms) (4 s ortalama)**
9. **Nefes sayısı (nfs/dk) (4 s ortalama)**
10. **Uyku puanı grafiği**
11. **Uyku puanı (1 - 100)** Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
12. **Uyku durumu** = Uyku puanınızın normal seviyenizle kıyaslanması. Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.

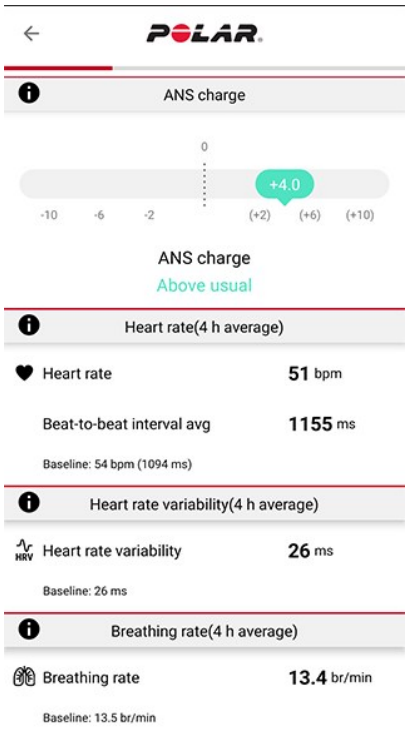
13. **Ayrıntılı uyku verileri.** Ayrıntılı bilgi edinmek için "Saatinizdeki uyku verileri" on page 84 bölümüne bakın.

Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge

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



Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu



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

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

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

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

Polar Flow'da uyku durumu

Polar Flow uygulamasındaki uyku durumu hakkında bilgi edinmek için "Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri" on page 86 bölümüne bakın.

Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş ipuçları

Ölçümlerinize göre egzersiz, uyku ve özellikle zorlu günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş günlük ipuçları ve püf noktalar alırsınız. Günün

ipuçları Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge açılış görünümünde gösterilir.

Egzersiz için

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

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

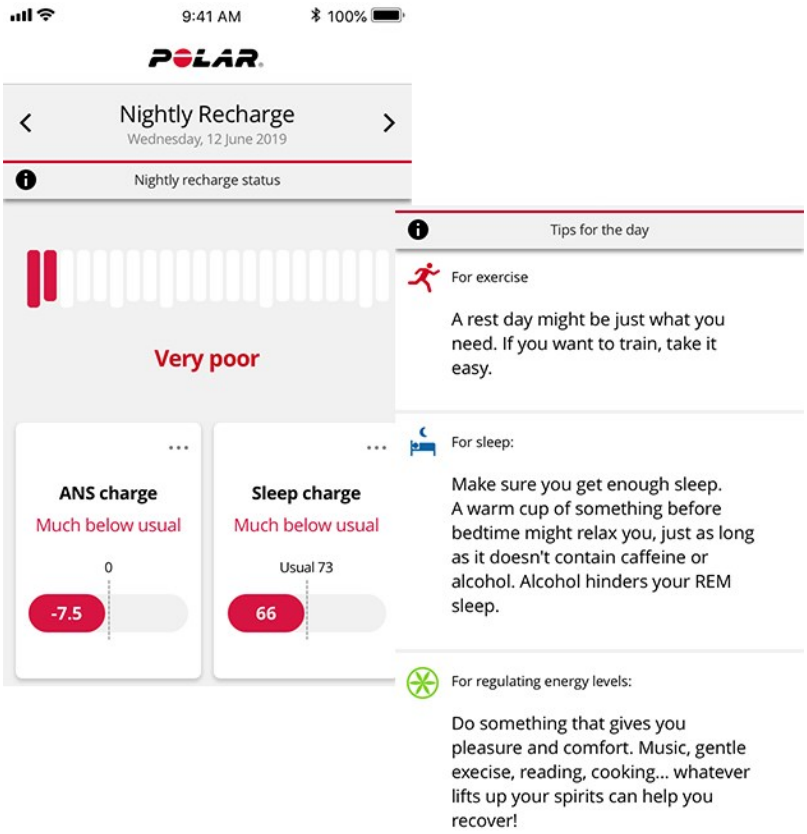
Uyku için

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

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

Enerji seviyelerini düzenlemek için

ANS durumunuz veya uyku durumunuz normalden çok düşükse, az dinlenmeyle günü kurtarmanıza yardımcı olacak bir ipucu alırsınız. Bu tür ipuçları kendinize çok yüklendiğinizde rahatlamanızı, harekete geçmeniz gerektiğinde ise enerjinizi artırmanızı sağlar.



Bu ayrıntılı kılavuzdan Nightly Recharge hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

SLEEP PLUS STAGES™ UYKU TAKİBİ

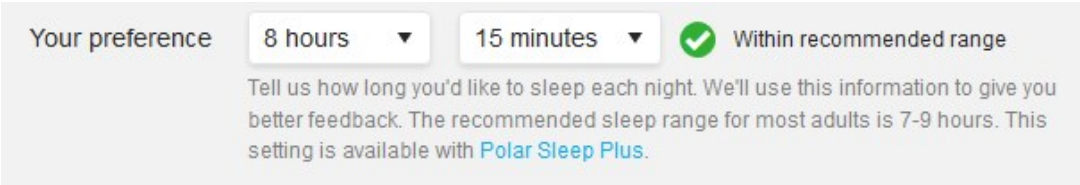
Sleep Plus Stages, uykunuzun **miktar** ve **kalitesini** otomatik olarak ölçer ve her **uyku aşamasında** ne kadar zaman geçirdiğinizi gösterir. Uyku süresi ve uyku kalitesini etkileyen bileşenleri kolayca göz atabileceğiniz bir değer olan **uyku puanı** altında toplar. Uyku puanı mevcut uyku bilimine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

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

Polar Sleep Plus Stages™ ile uyku takip etme

1. Yapmanız gereken ilk şey saatinizden veya Polar Flow'dan **tercih ettiğiniz uyku süresini ayarlamaktır.** Polar Flow uygulamasında, profilinize dokunun ve **Tercih ettiğiniz uyku süresi**'ni seçin. Tercih ettiğiniz süreyi seçin ve **Tamam**'a dokunun. Veya

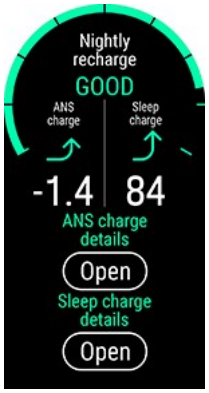
Flow hesabınıza giriş yaparak ya da flow.polar.com adresinden yeni bir hesap oluşturduktan sonra, **Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Tercih ettiğiniz uyku süresi** yolunu izleyin. Tercih ettiğiniz süreyi seçin ve **Kaydet**'e dokunun. Tercih ettiğiniz uyku süresini saatinizde **Ayarlar > Fiziksel ayarlar > Tercih edilen uyku süresi** yolunu izleyerek belirleyin.

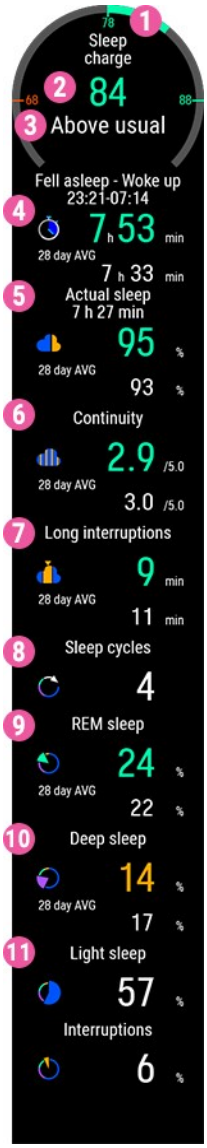


Uyku süresi tercihi her gece uyumak istediğiniz uyku miktarıdır. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saatlik uykunun sizin için çok fazla veya çok az olduğunu düşünüyorsanız, kişisel ihtiyaçlarınızı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

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

Saatinizdeki uyku verileri





Uyandığınızda Nightly Recharge saat kadranı üzerinden uyku detaylarınıza erişebilirsiniz. Nightly Recharge durumu ayrıntılarını açmak için TAMAM düğmesine basın ve ardından AŞAĞI düğmesi ile **Uyku durumu ayrıntıları** öğesine inin. Ayrıntıları açmak için TAMAM düğmesine basın.

Uyku takibini manuel olarak da durdurabilirsiniz. Saatiniz en az dört saat uyuduğunuzu tespit ederse Nightly Recharge saat kadranında **Uyandınız mı?** yazısı gösterilir. Uyandığınızı saate belirtmek için TAMAM düğmesine basın. TAMAM düğmesine basarak onayladığınızda saatiniz uykunuzu anında özetler.

Uyku durumu ayrıntıları şu bilgileri gösterir:

1. **Uyku puanı durum grafiği**
2. **Uyku puanı (1-100)** Uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini tek bir sayıyla gösteren skor.
3. **Uyku durumu** = Uyku puanınızın normal seviyenizle kıyaslanması. Ölçek: normalin çok altında – normalin altında – normal – normalin üzerinde – normalin çok üzerinde.
4. **Uyku süresi**, uyuduğunuz ve uyandığınız zaman arasında geçen toplam süreyi belirtir.
5. **Gerçek uyku (%)** uykuya daldığınız zaman ile uyandığınız zaman arasında uyuyarak geçirdiğiniz süreyi gösterir. Bu değer, uyku süresinden bölünme sürelerinin çıkarılmasıyla elde edilir. Yalnızca uykuda geçirdiğiniz zaman gerçek uyku sürenize eklenir.
6. **Süreklilik (1-5)**: Uyku sürekliliği uyku sürenizin ne kadar sürekli olduğunun derecelendirmesidir. Uyku sürekliliği birden beşe uzanan bir ölçekle değerlendirilir: kesintili – oldukça kesintili – oldukça kesintisiz – kesintisiz – son derece kesintisiz.
7. **Uzun bölünmeler (dk)** bir dakikadan daha uzun süren bölünmelerde ne kadar uyanık kaldığınızı gösterir. Gece boyunca uykunuzdan uyandığınız birçok kısa ve uzun bölünmeler

yaşarsınız. Bu bölünmeleri hatırlayıp hatırlamamanız bölünmelerin uzunluklarıyla ilgilidir. Kısa olanlar genelde hatırlanmaz. Uzun olanları, örneğin uyanıp bir bardak su içmek için kalktığınız bölünmeleri hatırlayabilirsiniz. Bölünmeler uyku zaman çizelgenizde sarı sütunlar ile gösterilir.

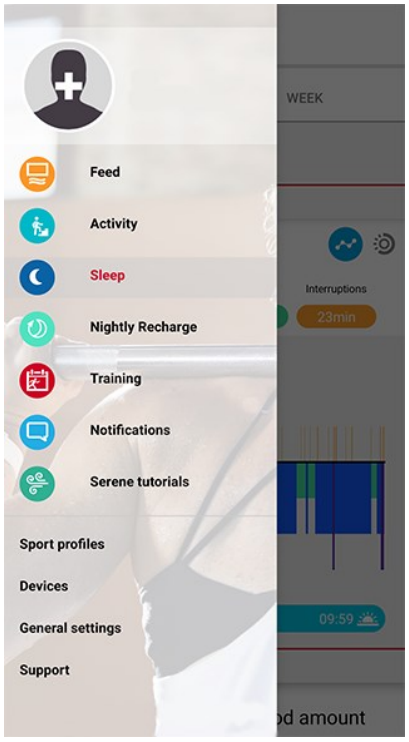
8. **Uyku döngüleri**: Sıradan bir kimse bir gece boyunca 4-5 uyku döngüsü geçirir. Bu da yaklaşık 8 saatlik uyku süresi anlamına gelir.
9. **REM uykusu %**: REM hızlı göz hareketi anlamına gelir. Bu aşamada kaslarınızın rüya görürken hareket etmeyi engellemek için devre dışı, beyninizin ise etkin olmasından dolayı REM uykusuna paradoks uykusu da denir. Derin uykunun vücudunuzu yenilediği gibi, REM uykusu zihninizi yeniler, hafıza ve öğrenmeyi geliştirir.
10. **Derin uyku %**: Derin uyku, vücudunuzun çevresel uyarıcılara azalmasından dolayı uyanması zor olan bir uyku aşamasıdır. Derin uykunun büyük bölümü gecenin ilk yarısında meydana gelir. Bu uyku aşaması vücudunuzu yeniler ve bağışıklık sisteminizi destekler. Ayrıca, hafıza ve öğrenmenin bazı yönleri üzerinde de etkisi vardır. Derin uyku aşamasına aynı zamanda yavaş dalga uykusu da denir.
11. **Hafif uyku %**: Hafif uyku, uyanık olma ve daha derin uyku aşamaları arasında bir geçiş aşamasıdır. Çevresel uyarıcılara duyarlılığınız hala yüksek olduğundan hafif uykudan kolayca uyanabilirsiniz. REM uykusu ve derin uyku bu alanda en büyük öneme sahip uyku aşamaları olsa da, hafif uyku da zihinsel ve fiziksel yenilenmeye destek olur.

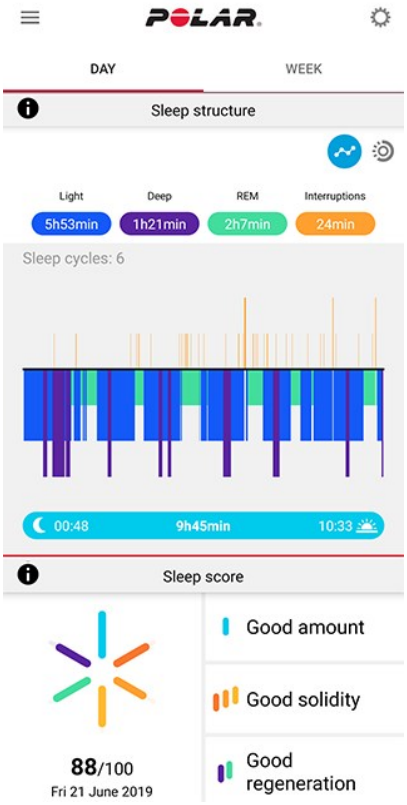
Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri

Herkesin uyuma şekli farklıdır. Uyku istatistiklerinizi başkalarıyla karşılaştırmak yerine kendi uzun süreli uyku düzeninizi takip ederek nasıl uyuduğunuzu iyice kavrayın. Uyandıktan sonra saatinizi Polar Flow uygulaması ile eşitleyerek önceki geceye ait uyku verilerinize Polar Flow'dan erişin.

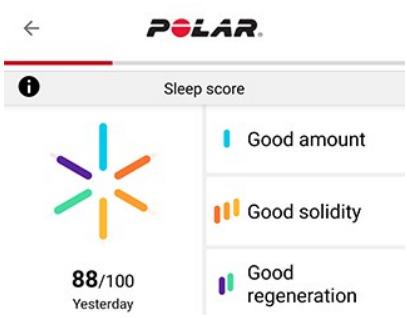
Polar Flow uygulaması üzerinden uykunuzu günlük ve haftalık bazda takip edin, uyku alışkanlıklarınız ve günlük etkinliklerinizin uykunuzu nasıl etkilediğini görün.

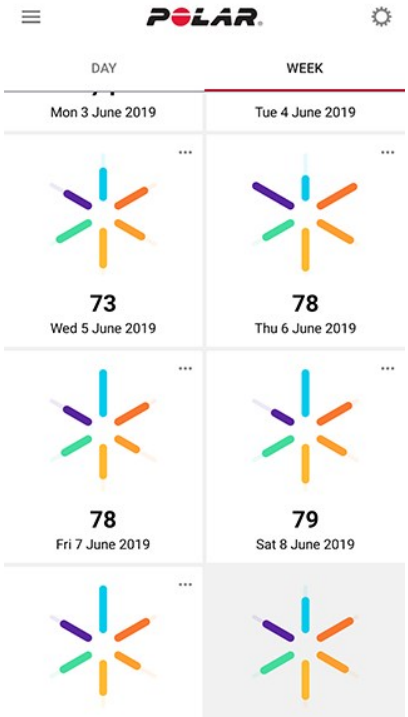
Uyku verilerinizi görmek için Polar Flow uygulama menüsünden **Uyku**'yu seçin. Uykunuzun farklı uyku aşamaları boyunca (hafif uyku, derin uyku ve REM uykusu) ilerlemesine ve uykunuzdaki bölünmelere Uyku yapısı görünümünden ulaşabilirsiniz. Genellikle uyku döngüleri hafif uyku, derin uyku ve ardından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



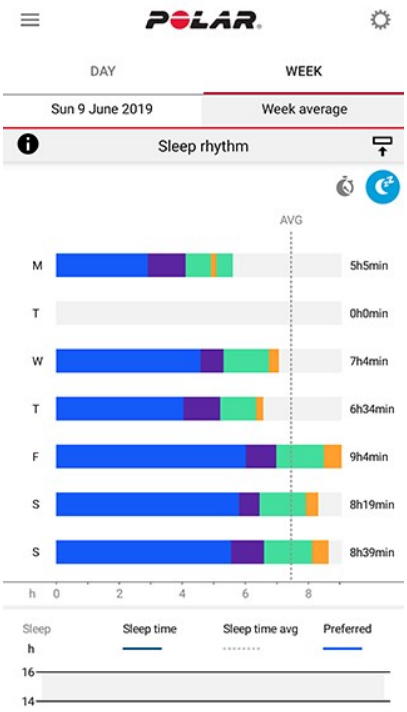


Uyku puanının altı bileşeni üç tema altında gruplandırılır: uyku miktar (toplam uyku süresi), uyku dengesi (uzun bölünmeler, süreklilik ve gerçek uyku) ve vücut yenilenmesi (REM uykusu ve derin uyku). Grafikteki her bir sütun, her bir bileşen için alınan puanı temsil eder. Uyku puanı, bu puanların ortalaması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





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



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

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

Bu ayrıntılı kılavuzdan Polar Sleep Plus Stages hakkında daha fazla bilgi edinin.

SERENE™ REHBERLİ NEFES EGZERSİZİ

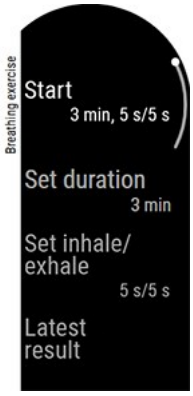
Serene™, bedeninizi ve zihninizi rahatlatıp stresi kontrol altında tutmanızı sağlayan **kılavuzlu bir derin nefes egzersizidir**. Serene sizi yavaş ve düzenli bir şekilde, **dakikada altı defa nefes alıp vermeye** yönlendirir. Bu, **stresin etkilerini hafifletmek** için gerekli optimum nefes sayısıdır.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

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

Saatinizdeki Serene nefes egzersizi

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

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



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

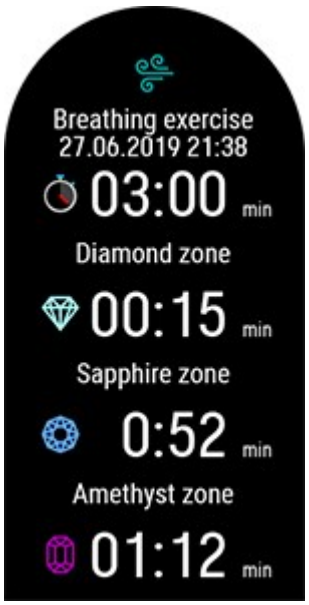
1. Saatinizi bileğinizin üstüne bilek kemiğinizin en az bir parmak genişliğinde yukarısına gelecek şekilde sıkıca takın.
2. Oturun veya uzanın.
3. Nefes egzersizini başlatmak için saatinizde önce **Serene**, ardından **Başlat** öğelerini seçin. Egzersiz 15 saniyelik bir hazırlık aşamasıyla başlar.
4. Ekrandan veya titreşim ile nefes alıp verme kılavuzunu takip edin.
5. GERİ düğmesine basarak egzersizi dilediğiniz zaman bitirebilirsiniz.
6. Animasyondaki ana kılavuz öğesi o an bulunduğunuz serenity bölgesine göre **renk değiştirir**.

7. Egzersiz sonrasında sonuçlarınız farklı serenity bölgelerinde geçirdiğiniz vakit olarak saatinizde gösterilir.

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

Nefes egzersizi sonucu

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



Bu ayrıntılı kılavuzdan Serene™ rehberli nefes egzersizi hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMLÜ KONDİSYON TESTİ

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

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

Aerobik kondisyonunuzu en çok büyük kas gruplarının çalıştığı egzersiz türleriyle geliştirebilirsiniz. Bu tür aktivitelere örnek olarak koşu, bisiklet, yürüyüş, kürek çekme, yüzme, paten ve kros kayağı verilebilir. İlerleme durumunuzu takip etmek için ilk iki hafta boyunca birkaç defa test yaparak kendinize bir referans değeri belirleyin, daha sonraysa testi yaklaşık olarak ayda bir tekrar edin.

Test sonuçlarınızın güvenilir olduğundan emin olabilmek için şu gereksinimleri sağlayın:

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

TESTTEN ÖNCE

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

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

TESTİN YAPILMASI

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

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

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

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

TEST SONUÇLARI

Test bittiğinde saatiniz titreşimle size bildirim gönderip kondisyon testi sonucunuzun açıklamasını ve tahmini VO_{2max} değerinizi gösterir.

Fiziksel ayarları $VO2_{2max}$ değerine göre güncellemek ister misiniz? mesajı gösterilir.

- Değerinizi **Fiziksel ayarlar** altında kaydetmek için TAMAM düğmesine basın.
- Yalnızca yakın zamanda ölçülmüş VO_{2max} değerinizi biliyorsanız ve değer ile elinizdeki sonuç arasında bir kondisyon seviye sınıfı kadar fark varsa iptal etmek için GERİ düğmesine basın.

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

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

Telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa test bittikten sonra saatiniz otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir.

Kondisyon seviye sınıfları

Erkekler

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

Kadınlar

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

Sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerde VO_{2max} değerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışmalık bir kaynak taramasına dayalıdır. Kaynak: Shvartz E, Reibold RC. 6 ila 75 yaş grubundaki kadınlara ve erkeklere yönelik aerobik kondisyonu normları: inceleme. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Dokulara teslim edilen oksijen akciğer ve kalp işlevine bağlı olduğundan vücudun maksimum oksijen tüketimi ($VO2_{max}$) ile kalp-solunum sistemi formu arasında bariz bir bağlantı vardır. $VO2_{maks}$ (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabildiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. $VO2_{max}$ kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri, Polar Kondisyon Testi). $VO2_{max}$ kalp-solunum sisteminin formu için iyi bir endeks değeridir ve uzun mesafeli koşu, bisiklet, cross-country tarzı kayak ve yüzme gibi dayanıklılık etkinliklerde performans kapasitesinin iyi bir göstergesidir.

$VO2_{max}$ dakikada mililitre (ml/dk = ml ■ dk-1) olarak ifade edilebilir ya da bu değer kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünebilir (ml/kg/dk = ml ■ kg-1 ■ dk-1).

FİTSPARK™ GÜNLÜK EGZERSİZ KILAVUZU

FitSpark™ egzersiz rehberi saatinizden kolaylıkla erişebileceğiniz, **isteğiniz doğrultusunda hazırlanmış günlük antrenmanlar** sunar. Antrenmanlar, önceki gecenin Nightly Recharge durumuna bağlı olarak kondisyon seviyeniz, egzersiz geçmişiniz ve dinlenme/hazırlık durumunuza uyacak şekilde oluşturulur. FitSpark size her gün 2-4 farklı antrenman seçeneği sunar: Sizin için en uygun egzersiz ve aralarından seçim yapabileceğiniz 1-3 seçenek. Günde maksimum dört öneri alırsınız ve toplamda 19 farklı antrenman bulunur. Öneriler **kardiyo**, **güç** ve **destekleyici** egzersiz kategorilerinden antrenmanlar içerir.

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

Kondisyon seviyeniz nasıl belirlenir?

Kondisyon seviyeniz her antrenman önerisi için şu değerlerinize göre belirlenir:

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

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

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

Egzersiz kategorilerinde ne tür egzersizler bulunur?

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

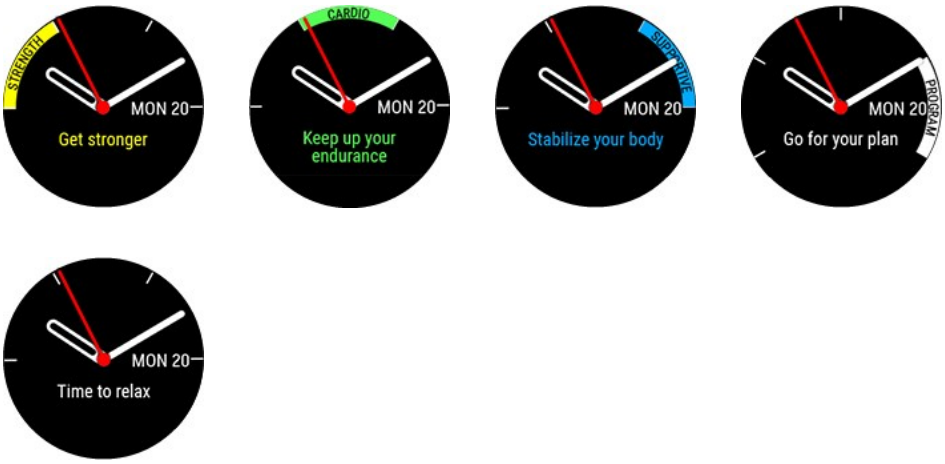
Güç seansları zaman bazlı rehberlik eşliğinde güç egzersizleri içeren dairesel egzersiz türü antrenmanlardan oluşur. Vücut ağırlığı antrenmanları kendi vücudunuzu direnç olarak kullanarak yapılabilir, başka ağırlığa ihtiyaç yoktur. Dairesel egzersiz antrenmanlarında bir bumper plaka, kettlebell veya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

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

Saatinizdeki FitSpark

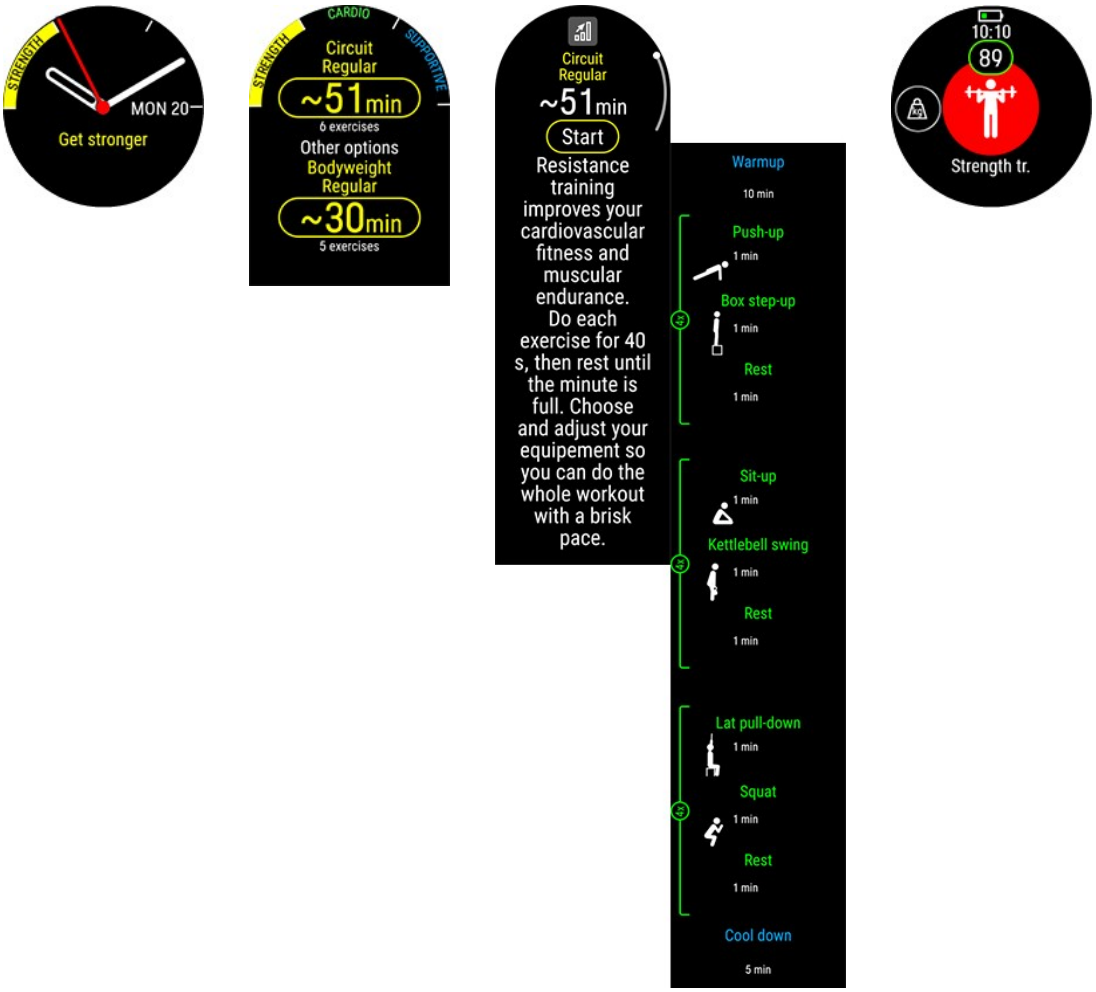
Saat görünümünde YUKARI ve AŞAĞI düğmelerini kullanarak saatin **FitSpark** kadranını bulabilirsiniz.

Fitspark saat kadranı farklı egzersiz kategorileri için şu görünümleri içerir:



PROGRAM SAAT KADRANI: Polar Flow'da etkin bir Koşu Programınız varsa, FitSpark öneriniz Koşu Programı egzersiz hedeflerinizi temel alır.

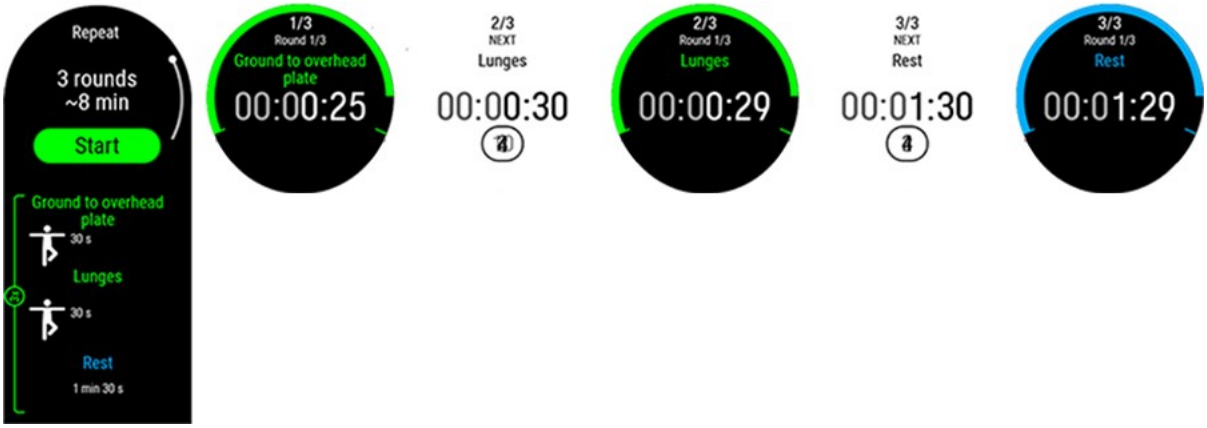
Antrenman önerilerini görüntülemek için **Fitspark** saat kadranında TAMAM'a basın. Egzersiz geçmişi ve kondisyon seviyenize bağlı olarak en uygun antrenman ilk olarak gösterilir. Diğer isteğe bağlı antrenman önerilerini görmek için aşağı kaydırın. Antrenman ayrıntılarını görmek için TAMAM'a basarak bir antrenman önerisi seçin. Antrenmanda bulunan egzersiz hareketlerini görmek için ekranı aşağı kaydırın (güç egzersizi ve destekleyici egzersiz antrenmanları) ve egzersiz hareketini nasıl yapacağınızı anlatan ayrıntılı talimatlar görmek için egzersiz seçin. Egzersiz hedefini seçmek için **Başlat**'a kaydırın ve TAMAM'a basın ve ardından egzersiz hedefini başlatmak için spor profilini seçin.



Egzersiz yaparken

Saatiniz egzersiz sırasında size egzersiz bilgisi, kardiyo hedefleri için zaman bazlı aşamalar eşliğinde kalp atış hızı bölgeleri ve güç hedefleri ile destekleyici hedefler için zaman bazlı aşamalar eşliğinde egzersizleri kapsayan bir rehberlik sağlar.

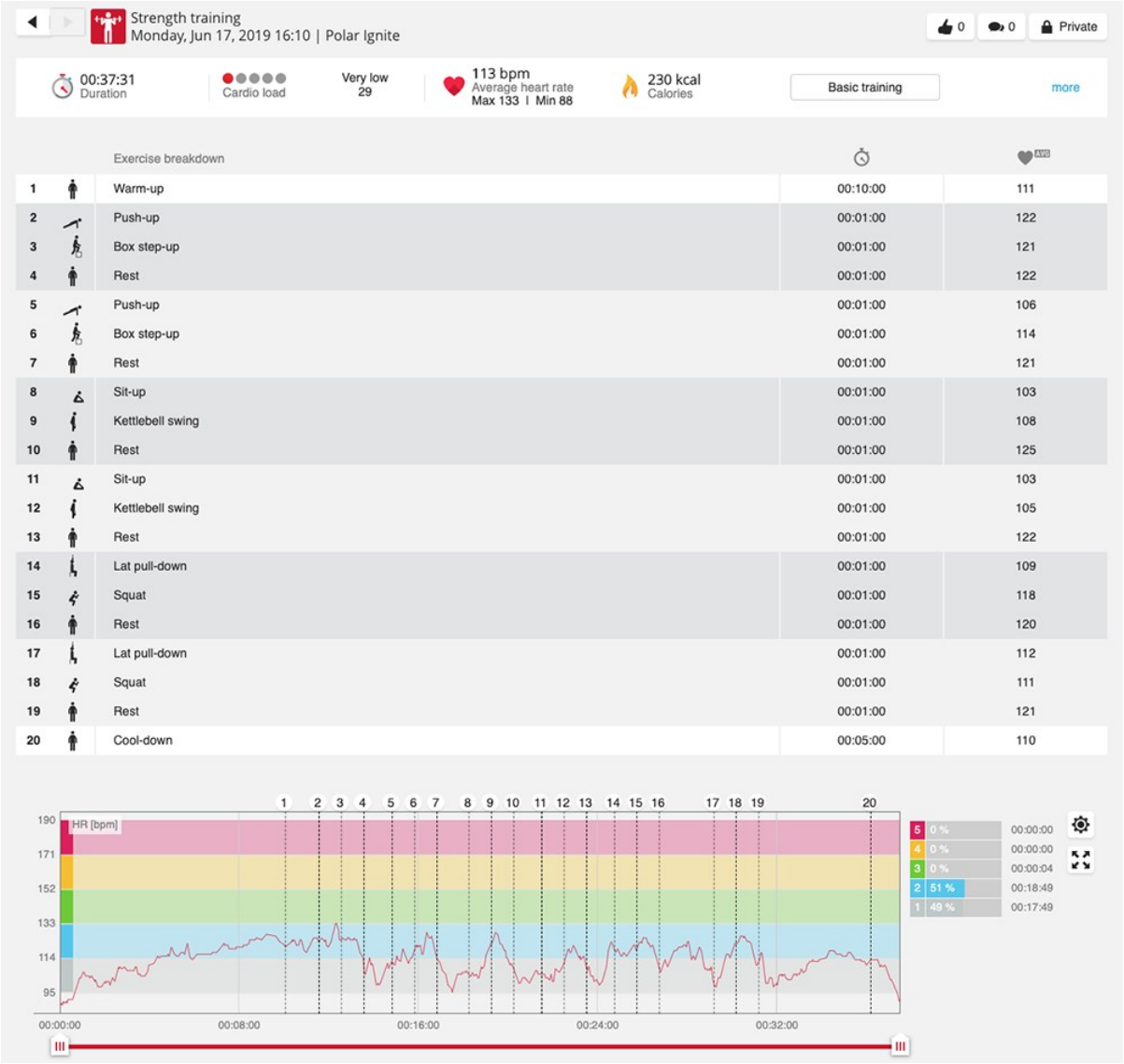
Güç egzersizi ve destekleyici egzersiz seansları egzersiz animasyonları ve gerçek zamanlı adım adım rehberlik ile beraber hazır antrenman planlarını temel alır. Tüm seanslarda bir sonraki aşamaya geçme zamanı geldiğinde size haber verecek zamanlayıcı ve titreşimler bulunur. Her harekete 40 saniye boyunca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



Saatinizde ve Polar Flow'da egzersiz sonuçları

Seansı tamamladıktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın özetini alırsınız. Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde daha ayrıntılı bir analiz edinebilirsiniz. Kardiyo egzersiz hedefleri için kalp atış hızı eşliğinde seans aşamalarını gösteren temel bir egzersiz sonucu alırsınız. Güç hedefleri ve destekleyici egzersiz hedefleri için ortalama kalp atış hızınızı ve her egzersiz hareketinde geçirdiğiniz vakti içeren ayrıntılı egzersiz sonuçları alırsınız. Bu sonuçlar bir

liste halinde gösterilir. Ayrıca her egzersiz kalp atış hızı eğrisinde de gösterilir.



Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Normal bir egzersiz programına başlamadan önce Egzersiz yaparken riskleri en aza indirme kılavuzunu okuyun.

SPOR PROFİLLERİ

Spor profilleri, saatinizde bulunan spor seçenekleridir. Saatinizde 14 adet varsayılan spor profili oluşturduk. Siz de Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde kullanacağınız yeni spor profilleri ekleyebilir ve bu profilleri saatinizle eşitleyebilirsiniz. Böylece tüm favori sporlarınızın bir listesini oluşturabilirsiniz.

Ayrıca her bir spor profili için özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yaptığınız her spor için özel **egzersiz görünümleri** oluşturabilir, egzersiz sırasında görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz: yalnızca kalp atış hızınız veya hız ve mesafe. Hangisi egzersiz ihtiyaçlarınıza ve gereksinimlerinize uyuyorsa onu seçin.

Saatinizde bir seferde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow mobil uygulamasına veya Polar Flow web hizmetine istediğiniz kadar spor profili ekleyebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için Flow'daki Spor Profilleri bölümünü inceleyin.

Spor profillerini kullanmak, o ana kadar yaptıklarınız hakkında bilgi edinmenizi ve farklı sporlarda kaydettiğiniz ilerlemeleri görmenizi sağlar. Flow web hizmetinde egzersiz geçmişinizi görün ve ilerleme durumunuzu takip edin.

Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. Polar Spor profilleri listesinden Bluetooth yayını varsayılan olarak etkinleştirilmiş spor profillerini kontrol edebilirsiniz. Spor profili ayarlarından Bluetooth yayınını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Maksimum kalp atış hızınızın %50 ve %100'ü arasındaki aralık beş kalp atış hızı bölgesine ayrılır. Kalp atış hızınızı belirli bir kalp atış hızı bölgesinde tutarak kolayca egzersizinizin yoğunluk seviyesini kontrol edebilirsiniz. Her kalp atış hızı bölgesinin kendine özgü temel kazanımları vardır. Bu kazanımları anlamak, egzersizinizden beklediğiniz etkiyi elde etmenize yardımcı olur.

Okumaya devam edin: Kalp atış hızı bölgeleri nelerdir?

HIZ BÖLGELERİ

Hız/tempo alanları ile egzersiz seansınız süresince hızınızı ve temponuzu kolayca takip edebilir ve hedeflediğiniz egzersiz etkisine ulaşmak üzere hızınızı/temponuzu ayarlayabilirsiniz. Bu alanları seanslarınız esnasında egzersiz seanslarınızın verimliliğini yönlendirmek üzere kullanabilir ve bunlar sayesinde en iyi etkileri elde etmek için egzersizinizi farklı egzersiz yoğunluklarında sıralayabilirsiniz.

HIZ BÖLGESİ AYARLARI

Hız bölgesi ayarları Flow web hizmetinden ayarlanabilir. Beş farklı alan bulunur. Bu alanları manuel olarak ayarlayabilir veya varsayılan ayarları kullanabilirsiniz. Her sporun kendine özgü alanları bulunur, böylece ayarları her spora uyum sağlayacak şekilde düzenleyebilirsiniz. Bu alanlar koşu sporlarında (koşu içeren takım sporları da dahil), bisiklet sporlarında, kürek ve kano sporunda kullanılabilir.

Varsayılan

Varsayılan öğesini seçerseniz limitleri değiştiremezsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon düzeyine sahip bir kullanıcının hız/tempo bölgelerine örnektir.

Serbest

Serbest öğesini seçerseniz bütün limitleri değiştirebilirsiniz. Örneğin, anaerobik ve aerobik eşikler veya üst ve alt laktat eşikleri gibi gerçek eşiklerinizi test ettiyseniz, bireysel eşik hızınıza ve temponuza bağlı olarak ortaya çıkan alanlara göre egzersiz yapabilirsiniz. Anaerobik eşik hızınızı ve temponuzu 5. alanın minimum değerine ayarlamanızı öneririz. Aerobik eşiği kullanırsanız da 3. alanın minimum değerine ayarlayın.

HIZ BÖLGELERİ İLE EGZERSİZ HEDEFİ

Hız/tempo alanlarını temel alarak egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hedefleri FlowSync aracılığıyla eşitledikten sonra egzersiziniz boyunca egzersiz cihazınızdan yönlendirmeler alacaksınız.

EGZERSİZ YAPARKEN

Egzersiz boyunca istediğiniz anda hangi alanda olduğunuzu ve her alanda ne kadar zaman harcadığınızı görüntüleyebilirsiniz.

EGZERSİZ SONRASI

Saatinizdeki egzersiz özetinde her hız bölgesinde harcadığınız zamanın özetini göreceksiniz. Eşitleme sonrası ayrıntılı görsel hız bölgesi bilgisi Flow web hizmetinden görüntülenebilir.

BİLEKTEN HIZ VE MESAFE ÖLÇÜMÜ

Saatiniz dahili bir ivmeölçerle bilek hareketlerinizden hızı ve mesafeyi ölçer. Bu özellik, iç mekanda veya GPS sinyallerinin sınırlı olduğu yerlerde koşarken son derece kullanışlıdır. Maksimum doğruluk için cihazı hangi bileğinize taktığınızı ve boyunuzu doğru ayarladığınızdan emin olun. Bilekten hız ve mesafe ölçümü, doğal ve rahat hissettiğiniz bir tempoda koşarken en iyi performansı gösterir.

Saatinizi bileğinizi tamamen saracak ve sallanmayacak şekilde takın. Tutarlı değerler elde etmek için cihazın bileğinizde daima aynı yere takılması gerekir. Cihazı taktığınız kola saat, etkinlik takipçisi veya akıllı telefon kol bandı gibi başka cihazlar takmayın. Ayrıca cihazın takılı olduğu elinizde harita veya akıllı telefon gibi nesneler tutmayın.

Aşağıdaki koşu türü sporlarda bilekten hız ve mesafe ölçümü kullanılabilir: Yürüyüş, Koşu, Yavaş koşu, Yolda koşu, Arazide koşu, Koşu bandında koşu, Pist ve sahada koşu ve Ultra koşu. Egzersiz seansı sırasında hızınızı ve katettiğiniz mesafeyi görmek için koşarken kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne hız ve mesafeyi eklediğinizden emin olun. Bu işlemi, Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde **Spor Profilleri** bölümünden yapabilirsiniz.

BİLEKTEN KADANS

Bilekten kadans sayesinde, ayrı bir adım sensörü olmadan koşu kadansınızı elde edebilirsiniz. Yerleşik ivmeölçer, bilek hareketlerinize bakarak kadansınızı ölçer. Adım sensörü kullanılırken daima kadans ölçümü yapılacağını lütfen unutmayın.

Aşağıdaki koşu türü sporlarda bilekten kadans ölçümü kullanılabilir: Yürüyüş, Koşu, Yavaş koşu, Yolda koşu, Arazide koşu, Koşu bandında koşu, Pist ve sahada koşu ve Ultra koşu.

Egzersiz seansı sırasında kadansınızı görmek için koşarken kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne kadansı ekleyin. Bu işlemi, Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde **Spor Profilleri** bölümünden yapabilirsiniz.

Koşu kadansınızı izleme ve egzersiz yaparken koşu kadansından yararlanma hakkında daha fazla bilgi edinin.

YÜZME METRİKLERİ

Yüzme metrikleri yüzme seanslarını analiz etmenize ve uzun vadeli performansınızı ve ilerleme durumunuzu izleyebilmenize olanak sağlar.

En doğru bilgileri elde etmek için saatinizin hangi bileğinizde olduğunu ayarladığınızdan emin olun. Flow'da bulunan ürün ayarlarından saatinizin hangi bileğinizde olduğunu ayarlayıp ayarlamadığınızı kontrol edebilirsiniz.

HAVUZDA YÜZME

Yüzme veya Havuzda yüzme profilini kullandığınızda saatiniz yüzme mesafenizi, sürenizi, temponuzu, kulaç hızınızı, dinlenme sürelerinizi kaydeder ve yüzme stilinizi tanımlar. Ayrıca SWOLF puanınızla gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Tempo ve Mesafe: Tempo ve mesafe ölçümleri havuz uzunluğuna bağlıdır. Bu yüzden doğru veriler elde etmek için havuz uzunluğunu doğru belirlediğinizden emin olun. Saatiniz dönüş yaptığınızda bunu algılar ve bu bilgiyi temponuzu ve mesafenizi doğru ölçmek üzere kullanır.

Kulaç: Saatiniz dakikada veya havuz uzunluğu başına kaç kulaç attığınızı gösterir. Bu bilgiyi kullanarak yüzme tekniğiniz, ritminiz ve zamanlarınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Yüzme Stilleri: Saatiniz yüzme tarzınızı tanır ve egzersiz seansınızın tamamı için toplam metriklerin yanı sıra stilinize özel metrikleri de hesaplar. Saatinizin tanıdığı yüzme stilleri:

- Serbest
- Sırtüstü
- Kurbağalama
- Kelebek

SWOLF (yüzme ve golfün kısaltması) dolaylı bir verimlilik ölçüm yöntemidir. SWOLF, yüzme sürenizle havuz uzunluğunu tamamen katetmek için attığınız kulaç sayısı toplanarak hesaplanır. Örneğin 30 saniye boyunca yüzüp havuz uzunluğunu 10 kulaçta katederseniz, SWOLF puanınız 40 olur. Genellikle, belirli bir mesafe ve stil için SWOLF puanınız ne kadar düşük olursa o kadar verimli yüzmüşsünüz demektir.

SWOLF sonuçları kişiden kişiye değişir bu yüzden SWOLF puanlarınızı başkalarının puanlarıyla karşılaştırmamalısınız. SWOLF karşılaştırma yapacağınız bir puandan çok tekniğinizi hassas biçimde ayarlamanıza ve farklı stiller için en üst seviyede verimlilik elde etmenize yardımcı olabilecek kişisel bir araçtır.

HAVUZ UZUNLUĞU AYARI

Doğru havuz uzunluğunu seçmeniz oldukça önemlidir. Havuz uzunluğu ayarı tempo, mesafe ve kulaç hesaplamalarının yanı sıra SWOLF puanınızı da etkiler. Havuz uzunluğunu egzersiz öncesi modunda hızlı menüden seçebilirsiniz. Gerektiğinde önceden belirlenmiş havuz uzunluğunu değiştirmek için hızlı menüden **Havuz uzunluğu** ayarına erişip IŞIK tuşuna basın. Havuz uzunluğu için varsayılan uzunluklar 25 metre, 50 metre ve 25 yardadır ancak bu değeri manuel olarak değiştirip istediğiniz değeri girebilirsiniz. Seçilebilecek minimum uzunluk 20 metre/yardadır.

AÇIK SUDA YÜZME

Açık suda yüzme profilini kullandığınızda saatiniz serbest yüzme için yüzme mesafenizi, sürenizi, temponuzu, kulaç hızınızı ve rotanızı kaydeder.

Açık suda yüzme profili sadece serbest yüzme stilini tanır.

Tempo ve Mesafe: Saatiniz mesafe ve temponuzu hesaplamak için GPS'i kullanır.

Serbest yüzme stili için kulaç hızı: Saatiniz egzersiz seansınız esnasındaki ortalama ve maksimum kulaç hızlarınızı (dakikadaki kulaç sayınız) kaydeder.

Rota: Rotanız GPS ile kaydedilir. Sudan çıktıktan sonra Flow uygulamasında ve web hizmetinde bir haritada rotanızı görebilirsiniz. GPS suyun altında çalışmaz ve bu yüzden rotanız eliniz suyun dışında veya suyun yüzeyine çok yakınken alınan GPS verilerinden filtrelenir. Su koşulları ve uydu konumları gibi dış faktörler GPS verilerinin doğruluğunu etkileyebilir ve sonuç olarak aynı rotadan her gün farklı sonuçlar elde edebilirsiniz.

SUYUN İÇİNDEYKEN KALP ATIŞ HIZININ ÖLÇÜLMESİ

Yeni Polar Precision Prime sensörün füzyon teknolojisi sayesinde saatiniz bileğinizden kalp atış hızınızı ölçerek yüzerken kolay ve rahatça kalp atış hızınızı ölçebilmenize olanak sağlar. Su bilekten kalp atış hızı ölçümünün en iyi seviyede çalışmasını bazen önlese de Polar Precision Prime'ın hassas ölçümü sayesinde yüzme seanslarınız esnasında ortalama kalp atış hızınızı ve kalp atış hızı bölgelerinizi takip edebilir ve yaktığınız kalori miktarına dair en doğru bilgileri, seansınız esnasındaki Egzersiz Yükünüzü ve kalp atış hızı bölgelerinize göre Training Benefit geri bildiriminizi alabilirsiniz.

En doğru kalp atış hızı verilerini elde etmek için saatinizi bileğinizi sımsıkı (diğer sporlarda olduğundan daha da sıkı) saracak şekilde takmanız son derece önemlidir. Egzersiz sırasında saatinizi nasıl takacağınıza dair ayrıntılı talimatlar için Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle egzersiz yapma bölümünü inceleyin.

Bluetooth özelliği suda çalışmadığı için yüzerken göğüs kayışlı Polar kalp atış hızı sensörünüzü saatinizle birlikte kullanamayacağınızı unutmayın.

YÜZME EGZERSİZİ SEANSI BAŞLATMA

1. GERİ düğmesine basarak ana menüye girin ve **Egzersizi başlat** seçeneğini seçin. Ardından **Yüzme**, **Havuzda yüzme** veya **Açık suda yüzme** profiline gidin.
2. **Yüzme/Havuzda yüzme profillerini kullanırken** havuz uzunluğunun doğru olup olmadığını kontrol edin. Havuz uzunluğunu değiştirmek için IŞIK tuşuna basarak hızlı menüye erişin, **Havuz uzunluğu** ayarını açın ve doğru uzunluğu belirleyin.
3. Egzersiz kaydını başlatmak için BAŞLAT'a basın.

YÜZERKEN

Flow web hizmetinde spor profilleri bölümünde ekranda gösterilecekleri özelleştirebilirsiniz. Yüzme spor profillerindeki varsayılan egzersiz görünümünde şu bilgiler görünür:

- Kalp atış hızınız ve kalp atış hızı ZonePointer
- Mesafe
- Süre
- Dinlenme süresi (Yüzme ve Havuzda yüzme)

- Tempo (Açık suda yüzme)
- Kalp atış hızı grafiği
- Ortalama kalp atış hızı
- Maksimum kalp atış hızı
- Günün saati

YÜZDÜKTEN SONRA

Yüzme verilerinizin genel görünümünü, egzersiz seansınız bittikten hemen sonra saatinizdeki egzersiz özetinde görebilirsiniz. Görebileceğiniz bilgiler şunlardır:

Egzersiz seansınızın başladığı tarih ve saat

Egzersiz seansınızın süresi

Yüzdüğünüz mesafe

Ortalama kalp atış hızı

Maksimum kalp atış hızı

Kardiyo Yükü

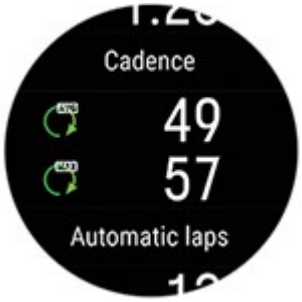
Kalp atış hızı bölgeleri

Kalori miktarı

Kalorilerin % cinsinden yağ yakımı

Ortalama tempo

Maksimum tempo



Kulaç hızınız (dakikadaki kulaç sayınız)

- Ortalama kulaç hızı
- Maksimum kulaç hızı

Havuzda yüzme seanslarınızın ayrıntılı analizini ve kalp atış hızı, tempo ve kulaç hızı eğrilerinizi de içeren yüzme seanslarınızın daha ayrıntılı görsel temsilini elde etmek için saatinizi Flow ile eşitleyin.

TELEFON BİLDİRİMLERİ

Telefon bildirimleri özelliği; gelen aramalar, mesajlar ve uygulama bildirimleri gibi uyarıları saatinizde görmenize olanak tanır. Telefon ekranınızda gördüğünüz bildirimlerin aynısını saatinizde de görürsünüz. Telefon bildirimleri iOS ve Android telefonlarda kullanılabilir.

Telefon bildirimlerini kullanmak için telefonunuzda Polar Flow uygulaması yüklü olmalı ve telefonunuz ile saatiniz eşleşmiş olmalıdır. Talimatlar için Mobil cihazların saatinizle eşleştirilmesi bölümüne bakın.

TELEFON BİLDİRİMLERİNİ AÇMA

Telefon bildirimlerini açmak için saatinizde **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Telefon bildirimleri** yolunu izleyin. Telefon bildirimlerini **Kapalı** veya **Egzersiz Yapmıyorken Açık** olarak belirleyin. Egzersiz

seansları esnasında bildirim almayacağınızı unutmayın.

Telefon bildirimlerini Polar Flow uygulamasının cihaz ayarlarından da açabilirsiniz. Bildirimleri açtıktan sonra Polar Flow uygulamasıyla saatinizi eşitleyin.

Telefon bildirimleri açıkken Bluetooth bağlantısı sürekli olarak açık olacağından saatinizin ve akıllı telefonunuzun pilinin daha hızlı tükeneceğini lütfen unutmayın.

RAHATSIZ ETME

Belirli bir süre için bildirimleri ve uyarıları devre dışı bırakmak için Rahatsız etme özelliğini açın. Rahatsız etme açıkken belirlediğiniz zaman aralığı boyunca bildirimler ve arama uyarıları almayacaksınız.

Saatinizden **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Rahatsız etme** yolunu izleyin. **Kapalı**, **Açık** veya **Açık (22:00 - 07:00)** seçeneklerinden birini belirleyerek rahatsız etmenin açık olacağı zaman aralığını seçin. **Başlangıç zamanı** ve **Bitiş zamanı** değerlerini seçin.

BİLDİRİMLERİ GÖRÜNTÜLEME

Her bildirim aldığınızda saatiniz titreyecek ve ekranın sol alt kısmında kırmızı bir nokta görünecektir. GERİ tuşuna basıp **Bildirimler**'i seçerek veya bileğinizi çevirip saatinize bakarak bildirimleri görüntüleyebilirsiniz.

Bir arama aldığınızda saatiniz titrer ve arayan kişinin adını gösterir. Ayrıca saatinizi kullanarak aramaları kabul edebilir veya reddedebilirsiniz.

Telefon bildirimleri, Android telefonunuzun modeline göre farklı şekillerde çalışabilir.

DEĞİŞTİRİLEBİLİR KORDONLAR

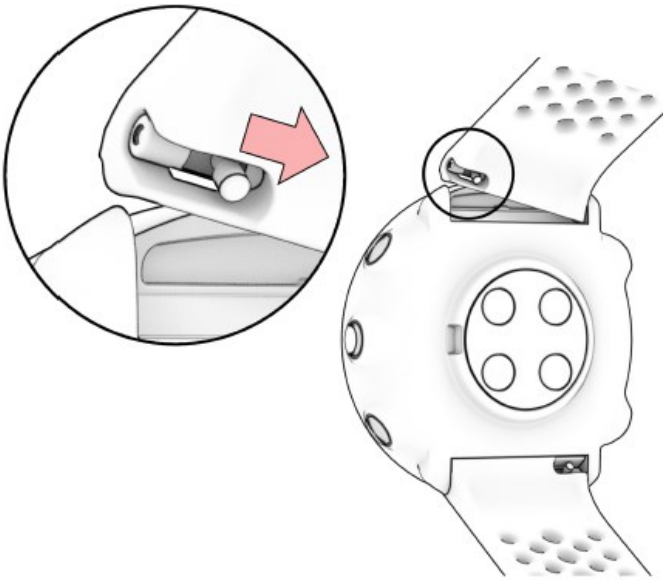
Değiştirilebilir kordonlarla saatinizi kişiselleştirerek her duruma ve tarza uygun hale getirebilirsiniz. Yani saatinizi sürekli takıp 7/24 etkinlik ölçümü, kesintisiz kalp atış hızı ölçümü ve uyku takibinden en iyi şekilde faydalanabilirsiniz.

Polar ürünleri arasından favori kordonunuzu seçebilir veya 22 milimetrelik yay kalıplarının kullanıldığı diğer saatleri kullanabilirsiniz.

KORDONUN TAKILMASI

Saatinizin kordonunu değiştirmek son derece basit ve hızlıdır.

1. Kordonu çıkarmak için hızlı çıkarma düğmesini içeri doğru çekin ve kordonunuzu saatten çekin.
2. Kordon takmak için iğneyi (hızlı çıkarma düğmesinin karşısında) saatteki iğne deliğine itin.
3. Hızlı çıkarma düğmesini içeri çekin ve saatteki delikle iğnenin öbür ucunu hizalayın.
4. Kordonu yerine oturtmak için düğmeyi serbest bırakın.



UYUMLU SENSÖRLER

Uyumlu Bluetooth® sensörlerini kullanarak egzersiz deneyiminizi geliştirin ve performansınız hakkında daha kapsamlı bilgiler edinin. Saatiniz, çeşitli Polar sensörlerinin yanı sıra birçok üçüncü taraf sensörüyle de uyumludur.

Saatinizle uyumlu Polar sensör ve aksesuarların tam listesini görüntüleyin

Uyumlu üçüncü taraf sensörleri görüntüleyin

Yeni bir sensör kullanmak istediğinizde, kullanmaya başlamadan önce bu sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir. Eşleştirme işlemi yalnızca birkaç saniye sürer ve saatinizin yalnızca sensörlerinizden sinyal

aldığından emin olmanızı sağlayarak bir grupta egzersiz yaparken de kesintiler yaşanmasını engeller. Bir etkinliğe katılmadan önce, veri iletimi nedeniyle oluşan sinyal karışmasını önlemek için evde eşleştirme işlemini yaptığınızdan emin olun. Talimatlar için Sensörleri saatinizle eşleştirme başlığına bakın.

POLAR H10 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Göğüs kayışlı Polar H10 kalp atış hızı sensörü ile kalp atış hızınızı en üst seviyede hassasiyetle izleyin.

Her ne kadar Polar Precision Prime şu anda en hassas optik kalp atış hızı ölçüm teknolojisine sahip olsa ve neredeyse her yerde ve durumda çalışsa da, sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı ya da sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda basınç ya da hareket oluşturan sporlarda Polar 10 kalp atış hızı sensörü en doğru kalp atış hızı ölçümünü elde etmenizi sağlar. Polar H10 Kalp atış hızı sensörü hızlı artan veya azalan kalp atış hızlarını daha iyi algılar, bu yönüyle de hızlı ataklar içeren aralıklı egzersiz türleri için de ideal bir seçenektir.

Polar H10 Kalp atış hızı sensöründe, bağlı bir egzersiz cihazı veya mobil egzersiz uygulaması olmadan bir egzersiz seansınızı kaydedebilmenize olanak sağlayan bir dahili bellek bulunur. H10 kalp atış hızı sensörünü Polar Beat uygulamasıyla eşleştirip uygulama üzerinden egzersiz seansını başlatmanız yeterli. Böylece Polar H10 Kalp atış hızı sensörüyle örneğin yüzme derslerinizdeki kalp atış hızınızı kaydedebileceksiniz. Daha fazla bilgi için Polar Beat ve Polar H10 kalp atış hızı sensörü destek sayfalarına bakın.

Bisiklet egzersiz seanslarınızda Polar H10 Kalp atış hızı sensörünü kullanırken sürüş esnasında egzersiz verilerinizi kolayca görüntülemek için saatinizi bisikletinizin gidonuna bağlayabilirsiniz.

POLAR ADIM SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Adım Sensörü Bluetooth® Smart, teknik ve performansını artırmak isteyen koşucular içindir. İster koşu bandında ister en çamurlu patikalarda koşuyor olun hız ve mesafe bilgilerini görmenizi sağlar.

- Koşu hızını ve mesafeyi göstermek için attığınız her adımı ölçer
- Koşu kadansınızı ve adım uzunluğunuzu size göstererek koşu tekniğinizi geliştirmenize yardımcı olur
- Küçük sensör, ayakkabı bağcıklarınıza sıkı biçimde oturur
- Darbeye ve suya dayanıklıdır, en zorlu koşuların bile üstesinden gelir

POLAR HIZ SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Bisiklet egzersizi yaparken hızınızı etkileyebilecek birçok faktör bulunur. Tabii ki kondisyon bunlardan biridir ancak hava koşulları ve yolun türü de hızınızı büyük ölçüde etkiler. Bu faktörlerin hız performansınızı nasıl etkilediğini ölçmenin en gelişmiş yolu aerodinamik hız sensörünü kullanmaktır.

- Bu sensör mevcut, ortalama ve maksimum hızlarınızı ölçer
- İlerleme katetmek ve performansınızı geliştirmek için ortalama hızınızı takip edin
- Hafif ancak sağlam ve takması kolay

POLAR KADANS SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Bisiklet egzersizi seanslarınızı ölçmenin en pratik yolu gelişmiş kablosuz kadans sensörümüzü kullanmaktır. Bu sensör gerçek zamanlı, ortalama ve maksimum pedal çevirme kadansınızı dakika başına devir sayısı olarak ölçer. Böylece sürüş tekniğinizi önceki sürüşlerinizin teknikleriyle karşılaştırabilirsiniz.

- Sürüş tekniğinizi geliştirir ve sizin için ideal kadansı tanımlar
- Sinyal karışması olmayan kadans verileri sayesinde bireysel performansınızı değerlendirebilirsiniz
- Aerodinamik ve hafif olarak tasarlanmıştır

ÜÇÜNCÜ TARAF GÜÇ SENSÖRLERİ

Saatinizi ayrı bir koşu ve bisiklet egzersizi güç sensörüyle eşleştirirseniz saatiniz koşu veya bisiklet egzersizi seanslarınız esnasında güç verilerinizi ölçer. Flow web hizmetinin spor profili ayarları bölümündeki egzersiz görünümlerini özelleştirerek egzersiz seanslarınız sırasında görmek istediğiniz güç verilerini seçebilirsiniz. Training Load Pro özelliği Kas Yükü hesaplamak için güç verilerini kullanır, böylece ayrı bir koşu veya bisiklet güç sensörü kullanırken koşu ve bisiklet egzersiz seanslarınız için bir Kas Ağırlığı değeri de elde edersiniz.

Koşu Gücü

Koşu Gücü, koşunuzun dış yükünü ölçen harika bir araçtır. Kalp atış hızından daha hızlı tepki veren bu araç yokuş yukarı koşu ve aralıklı koşu egzersizleri esnasındaki yükünüzü ölçmek için idealdir. Bu aracı kullanarak farklı arazilerdeki koşularınızda bile efor seviyenizi sabit tutabilirsiniz. Koşu Gücü kalp atış hızı ölçümünü tamamlar: Her iki ölçümü de yaptığınızda koşu performansınızdaki değişiklikleri tespit edebilirsiniz. Haftalarca egzersiz yaptıktan sonra daha düşük kalp atış hızı ile aynı koşu gücünü üretebiliyorsanız koşu performansınız gelişmiş demektir.

Bu ayrıntılı kılavuzdan Koşu Gücü hakkında daha fazla bilgi edinin.

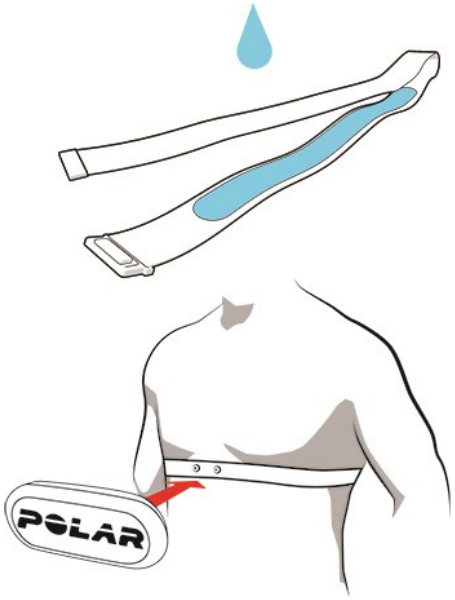
Bisiklet Egzersizi Gücü

Bisiklet egzersizi gücünüzü ölçerek bisiklet sürme performansınızı ve pedal çevirme tekniğinizi izleyip geliştirebilirsiniz. Kalp atış hızı ölçümünün aksine bu ölçümde güç çıkışı değeri mutlaktır ve bu değer harcadığınız eforu nesnel bir biçimde gösterir. Yani sizinle aynı cinsiyette veya yaklaşık aynı boyutta olan diğer bisikletçilerle güç veya daha güvenilir sonuçlar elde etmek için kilo başına watt değerlerinizi karşılaştırabilirsiniz. Kalp atış hızınızın güç bölgelerinizle ilişkisini görerek de daha fazla bilgi sahibi olabilirsiniz.

SENSÖRLERİ SAATİNİZLE EŞLEŞTİRME

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN SAATİNİZLE EŞLEŞTİRİLMESİ

Saatinizle eşleştirilmiş Polar kalp atış hızı sensörünü taktığınızda, saatiniz kalp atış hızınızı bileğinizden ölçmez.



1. Nemlendirilmiş kalp atış hızı sensörünü takın.
2. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
3. Saatinizle kalp atış hızı sensörünüze dokunun ve sensörün bulunmasını bekleyin.
4. Kalp atış hızı sensörü bulunduğunda cihaz kimliği örneğin **Polar H10 xxxxxxxx** şeklinde gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
5. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

SAATİNİZLE ADIM SENSÖRÜ EŞLEŞTİRME

1. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Saatiniz sensörünüzü aramaya başlar. Saatinizle sensörünüze dokunun ve bulunmasını bekleyin.
3. Sensör bulunduğunda cihaz kimliği gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
4. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

Adım sensörünü kalibre etme

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

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

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

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

Adım sensörünün manuel veya otomatik kalibrasyonu ile ilgili ayrıntılı talimatlar için Vantage V/Vantage M ile Polar adım sensörü kalibrasyonu bölümüne bakın.

BİSİKLET SENSÖRÜNÜN SAATİNİZLE EŞLEŞTİRİLMESİ

Kadans sensörü, hız sensörü veya üçüncü taraf bir güç sensörüyle eşleştirme yapmadan önce sensörlerin doğru takıldığından emin olun. Sensörleri nasıl takacağınıza dair daha fazla bilgi edinmek için sensörlerin kullanım kılavuzuna bakın.

Üçüncü taraf bir güç sensörü ile eşleştirme yapmak istiyorsanız lütfen hem saatinizde hem de üçüncü taraf güç sensöründe en son cihaz yazılımının yüklü olduğundan emin olun. İki tane güç vericiniz varsa, vericileri tek tek ve sırayla eşleştirmeniz gerekir. İlk vericiyi eşleştirdikten hemen sonra ikinci vericiyi de eşleştirebilirsiniz. Vericilerin arka tarafındaki cihaz kimliğine bakarak listeden doğru vericileri seçtiğinizden emin olun.

1. Saatinizde **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme> Sensörle veya başka bir cihazla eşleştir** öğesine gidin ve TAMAM'a basın.
2. Saatiniz sensörünüzü aramaya başlar. **Kadans sensörü**: Sensörü etkinleştirmek için aynakolu birkaç kez döndürün. Sensör etkinleştirildiğinde sensörde kırmızı bir ışık yanıp söner. **Hız sensörü**: Sensörü etkinleştirmek için tekeri birkaç kez döndürün. Sensör etkinleştirildiğinde sensörde kırmızı bir ışık yanıp söner. **Üçüncü taraf güç sensörü**: Vericileri etkinleştirmek için aynakolları döndürün.
3. Sensör bulunduğunda cihaz kimliği gösterilir. Eşleştirmeyi başlatmak için TAMAM düğmesine basın.
4. İşiniz bittiğinde **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

Bisiklet ayarları

1. **Sensörün bağlı olduğu bisiklet:** seçeneği gösterilir. **Bike 1**, **Bike 2** ve **Bike 3** seçeneklerinden birini seçin. TAMAM düğmesine basarak onaylayın.
2. Hız sensörü veya hızı da ölçen bir güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda **Tekerlek boyutunu belirle** seçeneği gösterilir. Boyutu seçin ve TAMAM düğmesine basın.
3. **Aynakol uzunluğu**: Aynakol uzunluğunu milimetre cinsinden belirleyin. Bu ayar sadece güç sensörü ile eşleştirme yaptığınızda görünür.

Tekerlek boyutu ölçümü

Tekerlek boyutu ayarlarını yapmak, doğru bisiklet egzersizi bilgilerini elde etmek için gereklidir. Bisikletinizin tekerlek boyutunu belirlemenin iki yolu vardır:

1. Yöntem

- En doğru sonucu elde etmek için tekerleği elle ölçün.
- Tekerleğin yere değdiği noktayı işaretlemek için valfi kullanın. Bu noktayı işaretlemek için yere bir çizgi çekin. Bisikletinizi düz bir yüzeyde ilerleterek tam devir yapın. Lastik yere dik uzanmalıdır. Tam deviri işaretlemek için valfi kullanarak yere bir çizgi daha çizin. İki çizgi arasındaki mesafeyi ölçün.
- Tekerleğinizin çevresini elde etmek için ağırlığınızı da hesaba katarak toplam değerden 4 mm çıkarın.

2. Yöntem

İnç cinsinden ölçerek veya tekerleğin iç kısmında yazılı olan ETRTO'ya bakarak tekerin çapını öğrenin. Tablonun sağ sütununa bakarak çapı tekerlek boyutuyla (milimetre cinsinden) eşleştirin.

ETRTO	Tekerlek boyutu çapı (inç cinsinden)	Tekerlek boyutu ayarı (mm cinsinden)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Tablodaki tekerlek boyutları tavsiye edilen boyutlardır, tekerlek boyutu tekerlek türüne ve hava basıncına göre değişir.

Bisiklet egzersizi güç sensörünün kalibre edilmesi

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

EŞLEŞTİRMENİN SİLİNMESİ

Bir sensör ya da mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

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

POLAR FLOW

POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow mobil uygulamasında egzersizinizin ve etkinlik verilerinizin anlık bir görsel ifadesini görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uygulamada egzersizinizi de planlayabilirsiniz.

EGZERSİZ VERİLERİ

Polar Flow uygulamasıyla geçmişteki ve planlanmış egzersiz seanslarınızla ilgili bilgilere ulaşabilir, yeni egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hızlı ya da aşamalı hedefler oluşturmayı seçebilirsiniz.

Egzersizinizle ilgili bir genel bakış elde edin, egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. Egzersiz günlüğünde egzersizinizin haftalık özetlerini görün. Ayrıca Görsel paylaşma özelliği ile egzersizinizin özetini arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

ETKİNLİK VERİLERİ

7/24 etkinliğinizin ayrıntılarını görün. Günlük etkinlik hedefinize ne kadar kaldığını ve bu hedefe nasıl erişeceğinizi öğrenin. Adımları, adımlarla katedilen mesafeyi ve yakılan kalori miktarını görün.

UYKU VERİLERİ

Uyku düzeninizi takip ederek uykunuzun günlük hayatınızdaki değişikliklerden etkilenip etkilenmediğini görün. Dinlenme, günlük etkinlik ve egzersiz arasında doğru dengeyi kurun. Polar Flow uygulamasıyla uykunuzun zamanını, miktarını ve kalitesini görüntüleyebilirsiniz.

Her gece ne kadar uyumayı planladığınızı belirlemek üzere tercih ettiğiniz uyku süresini ayarlayabilirsiniz. Ayrıca uykunuzu değerlendirebilirsiniz. Uyku verilerinize, tercih ettiğiniz uyku süresine ve uyku derecelendirmenize göre nasıl uyuduğunuza dair geri bildirim alırsınız.

SPOR PROFİLLERİ

Polar Flow uygulamasında kolayca spor profilleri ekleyebilir, düzenleyebilir, kaldırabilir ve yeniden düzenleyebilirsiniz. Polar Flow uygulamasında ve saatinizde en fazla 20 spor profili aktif olabilir.

Daha fazla bilgi için Polar Flow'daki spor profilleri bölümüne bakın.

GÖRSEL PAYLAŞMA

Polar Flow uygulamasının görsel paylaşma işleviyle egzersiz verilerinizin görsellerini Facebook ve Instagram gibi sosyal medya kanallarında paylaşabilirsiniz. Mevcut bir fotoğrafı paylaşmayı seçebilir veya yeni bir fotoğraf çekerek egzersiz verilerinizle özelleştirebilirsiniz. Egzersiz seansınız sırasında GPS kaydı açıksa, egzersiz rotanızın anlık görüntüsünü de paylaşabilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantıyı ziyaret edin:

Polar Flow uygulaması | Fotoğrafla egzersiz sonuçlarını paylaşma

POLAR FLOW UYGULAMASINI KULLANMAYA BAŞLAMA

Bir mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasını kullanarak saatinizin kurulumunu yapabilirsiniz.

Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için uygulamayı App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için support.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin.

Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamadan önce saatinizle eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için Eşleştirme bölümüne bakın.

Saatiniz, egzersiz verilerinizi egzersiz seansınızın ardından otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitler. Akıllı telefonunuzun internet bağlantısı varsa, etkinlik ve egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir. Polar Flow uygulaması, saatinizdeki egzersiz verilerini web hizmetine eşitlemenin en kolay yoludur. Eşitlemeyle ilgili daha fazla bilgi için Eşitleme bölümüne bakın.

Flow uygulamasının özellikleriyle ilgili daha fazla bilgi almak ve talimatlara erişmek için Polar Flow uygulaması ürün destek sayfasını ziyaret edin.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı bir şekilde planlayıp analiz edebilir, performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Spor profilleri ekleyip ayarlarını düzenleyerek saatinizi egzersiz ihtiyaçlarınıza tamamen uyacak şekilde ayarlayın ve özelleştirin. Ayrıca egzersizinizin özetini Flow topluluğundaki arkadaşlarınızla paylaşabilir, kulübünüzün derslerine kaydolabilir ve bir koşu etkinliği için kişiselleştirilmiş egzersiz programı alabilirsiniz.

Polar Flow web hizmeti günlük etkinlik hedefinizin tamamlanma yüzdesini ve etkinliğinizin ayrıntılarını gösterir, günlük alışkanlıklarınızın ve seçimlerinizin sağlığınızı nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

Bilgisayarınızla saatinizi ayarlamak için flow.polar.com/start adresini ziyaret edin. Bu adreste, saatiniz ve web hizmeti arasında veri eşitlemek amacıyla FlowSync yazılımını indirip yüklemek ve web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturmak üzere yönlendirilirsiniz. Kurulum işlemini bir mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasını kullanarak yaptıysanız, kurulumda oluşturduğunuz kimlik bilgileri ile Flow web hizmetinde oturum açabilirsiniz.

GÜNLÜK

Günlük bölümünde günlük etkinliğinizi, uykunuzu, planlanmış egzersiz seanslarını (egzersiz hedefleri) görebilir, geçmiş egzersiz sonuçlarını inceleyebilirsiniz.

RAPORLAR

Raporlar alanında gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Egzersiz raporları, uzun döneme yayılan egzersizlerdeki ilerleme durumunuzu takip etmek için kullanışlı bir yoldur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda rapor için bir spor seçebilirsiniz. Özel dönem raporlarında ise hem dönemi hem de sporu seçebilirsiniz. Açılır listelerden raporun dönemini ve sporu seçin, ardından rapor grafiğinde hangi verilerin görünmesini istediğinizi seçmek için tekerlek simgesine basın.

Etkinlik raporlarının yardımıyla günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz. Etkinlik raporunda ayrıca seçilen dönem için günlük etkinlik, adım sayısı, kalori miktarı ve uyku değerlerinin en iyi olduğu günleri görebilirsiniz.

PROGRAMLAR

Polar Koşu Programı; Polar kalp atış hızı bölgeleri, kişisel özellikleriniz ve egzersiz geçmişiniz hesaba katılarak hedefinize uygun şekilde ayarlanır. Bu akıllı program, gelişiminize bağlı olarak siz ilerledikçe size adapte olur. Polar Koşu Programları 5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri olarak mevcuttur. Bunlar programa bağlı olarak haftada iki ile beş koşu egzersizinden oluşur. Çok basit!

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/flow adresine gidin.

POLAR FLOW'DAKİ SPOR PROFİLLERİ

Saatinizde varsayılan olarak 14 spor profili bulunur. Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde, spor listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve ayarlarını düzenleyebilirsiniz. Saatinizde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde 20'den fazla spor profiliniz varsa eşitleme işlemi sırasında, listedeki ilk 20 profil saatinize aktarılır.

Spor profillerinizi sırasını, sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz sporu seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.

Videoları izlemek için aşağıdaki bağlantılardan birine tıklayın:

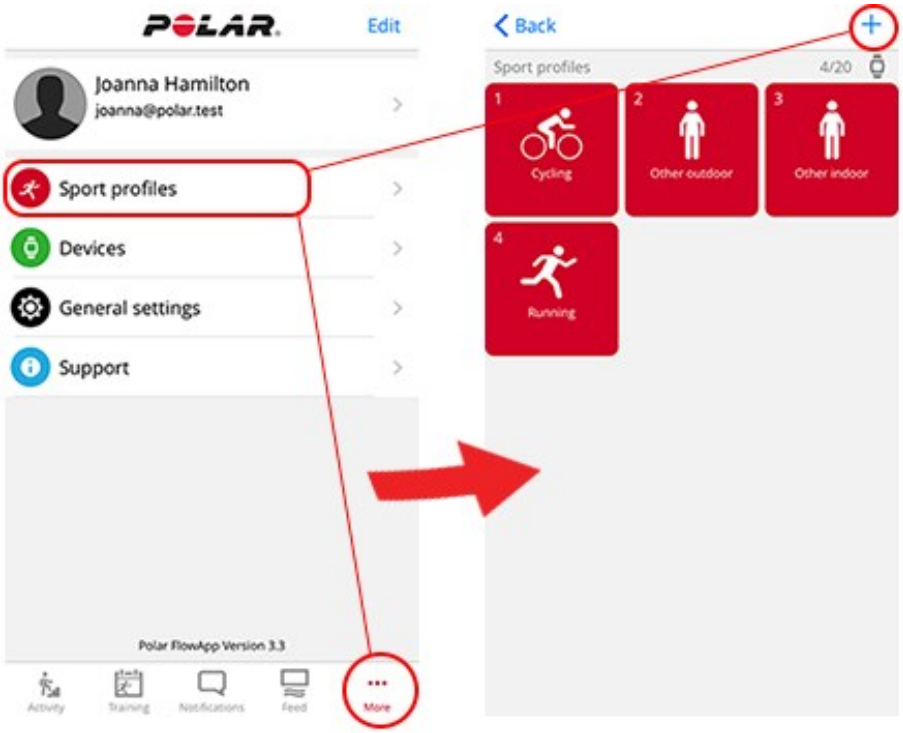
Polar Flow uygulaması | Spor profillerinin düzenlenmesi

Polar Flow web hizmeti | Spor Profilleri

SPOR PROFİLİNİN EKLENMESİ

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** bölümüne gidin.
2. Sağ üst köşedeki artı işaretine dokunun.
3. Listeden bir spor seçin. Android uygulamasında Bitti seçeneğine dokunun. Seçtiğiniz spor, spor profili listenize eklenir.



Polar Flow web hizmetinde:

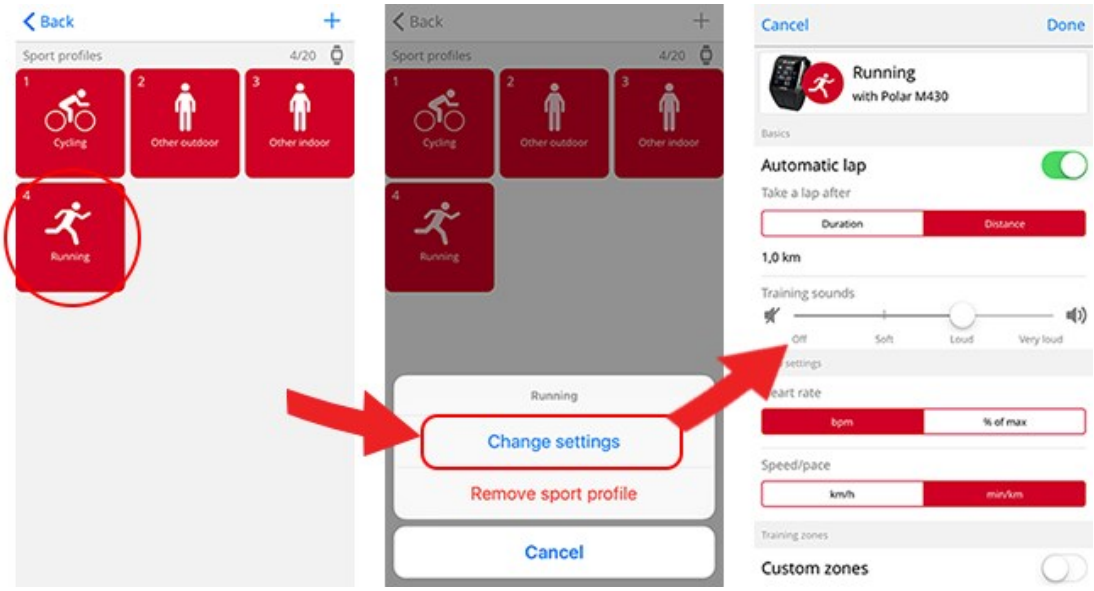
1. Sağ üst köşedeki adınıza/profil fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor Profilleri**'ni seçin.
3. **Spor profili ekle**'ye tıklayın ve listeden istediğiniz sporu seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.

Kendiniz yeni sporlar oluşturamazsınız. Her sporun, kalori hesaplaması, egzersiz yükü ve dinlenme gibi özellikleri etkileyen belirli varsayılan ayarları ve değerleri bulunduğundan, spor listesi Polar tarafından kontrol edilir.

SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** bölümüne gidin.
2. Spor seçerek **Ayarları değiştir** öğesine dokunun.
3. İşlemi tamamladığınızda Bitti seçeneğine dokunun. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.



Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınıza/profil fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor Profilleri**'ni seçin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altındaki **Düzenle** seçeneğine tıklayın.

Her spor profilinde aşağıdaki bilgileri düzenleyebilirsiniz:

Temel bilgiler

- Otomatik tur (Süre veya mesafeye göre ayarlanabilir veya kapatılabilir)

Kalp Atış Hızı

- Kalp atış hızı görünümü (Dakikadaki atış sayısı veya maksimumun %'si)
- Kalp atış hızı diğer cihazlara görünür (Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. Kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için saatinizi Polar Club dersleri sırasında da kullanabilirsiniz.)
- Kalp atış hızı bölgesi ayarları (Egzersiz zorluk derecelerini kolayca seçebilir ve izleyebilirsiniz. Varsayılan öğesini seçerseniz kalp atış hızı limitlerini değiştiremezsiniz. Serbest öğesini seçerseniz bütün limitleri değiştirebilirsiniz. Varsayılan kalp atış hızı bölgesi limitleri maksimum kalp atış hızınıza göre hesaplanır.)

Hız/Tempo ayarları

- Hız/Tempo görünümü (Hız için km/sa ya da mph seçeneğini veya tempo için dk/km ya da dk/mi seçeneğini belirleyin)
- Hız/tempo bölgesi ayarları (Hız/tempo bölgeleri sayesinde, seçiminize bağlı olarak hızınızı veya temponuzu kolayca seçip görüntüleyebilirsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon düzeyine sahip bir kullanıcının hız/tempo bölgelerine örnektir. Varsayılan öğesini seçerseniz limitleri değiştiremezsiniz. Serbest öğesini seçerseniz bütün limitleri değiştirebilirsiniz.)

Egzersiz görünümleri

Seanslar sırasında egzersiz görünümlerinde hangi bilgilerin gösterileceğini seçin. Her spor profili için toplamda sekiz farklı egzersiz görünümünüz bulunabilir. Her egzersiz görünümünde en fazla dört farklı veri alanı bulunabilir.

Düzenlemek için, var olan bir görünümün üzerindeki kalem simgesine veya **Yeni görünüm ekle**'ye tıklayın.

Hareketler ve geri bildirim

- Titreşimli geri bildirim (Titreşimi açık veya kapalı olarak ayarlayabilirsiniz)

GPS ve yükseklik

- Otomatik duraklatma: Egzersiz sırasında **Otomatik duraklatma** özelliğini kullanmak için GPS'i **Yüksek doğruluk** olarak ayarlamanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir. Durduğunuzda seansınız otomatik olarak duraklatılır ve başladığınızda otomatik olarak devam eder.
- GPS kayıt sıklığını seçin (Kapalı olarak veya GPS kaydının açık olduğu anlamına gelecek şekilde **Yüksek hassasiyete** ayarlanabilir)

Spor profili ayarlarını tamamladıktan sonra **KAYDET**'e tıklayın. Ayarları saatinizle eşitlemeyi unutmayın.

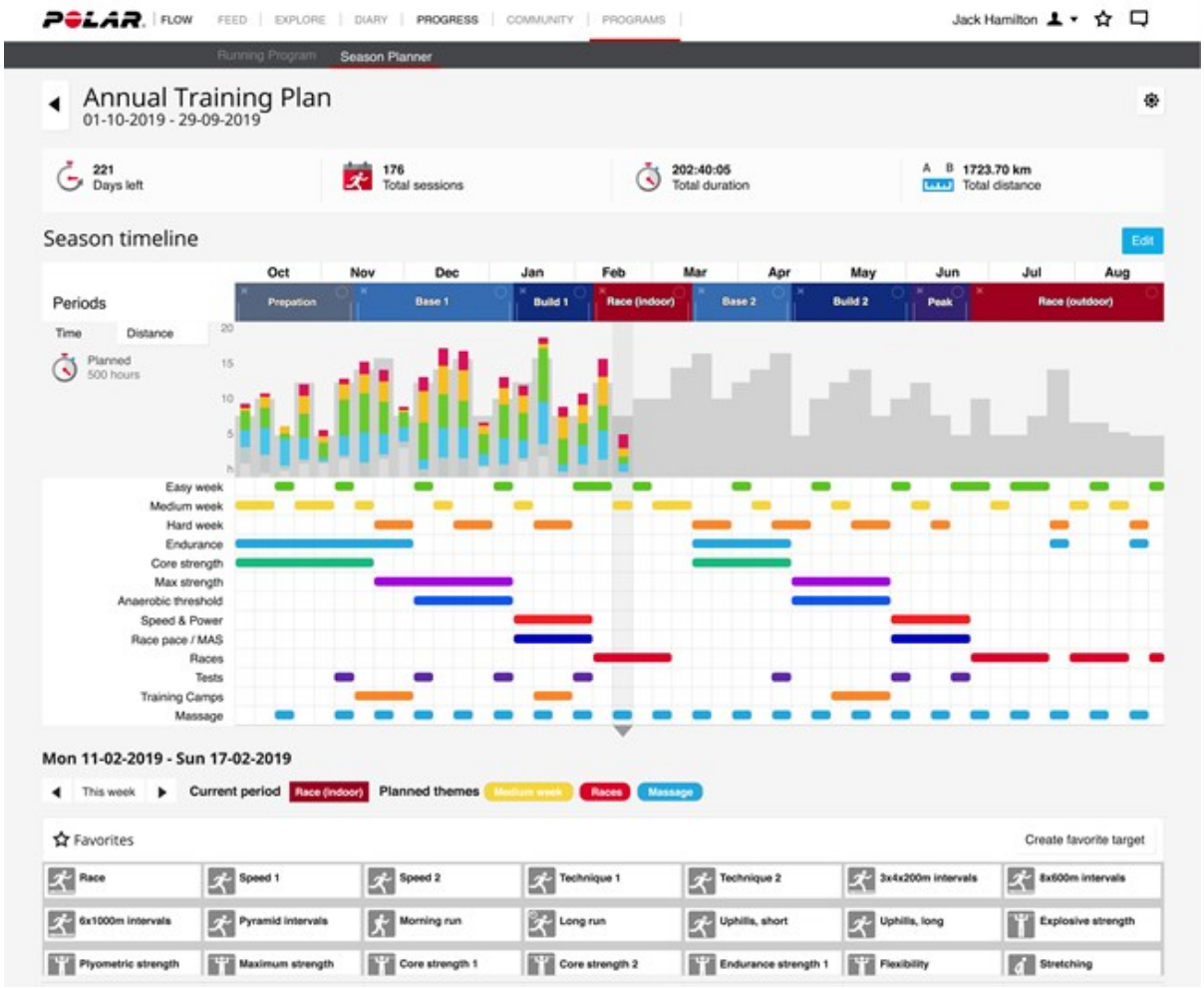
Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. Polar Spor profilleri listesinden Bluetooth yayını varsayılan olarak etkinleştirilmiş spor profillerini kontrol edebilirsiniz. Spor profili ayarlarından Bluetooth yayınını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

EGZERSİZİNİZİN PLANLANMASI

Polar Flow web hizmetinde veya Polar Flow uygulamasında egzersizinizi planlayabilir ve kendiniz için kişisel egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz.

SEZON PLANLAYICISI İLE EGZERSİZ PLANI OLUŞTURMA

Flow web hizmetindeki Sezon Planlayıcısı özelleştirilmiş bir yıllık egzersiz planı oluşturmak için ideal bir araçtır. Egzersiz hedefiniz ne olursa olsun, Polar Flow sayesinde bu hedefe ulaşmak için kapsamlı bir plan oluşturabilirsiniz. Sezon Planlayıcısı aracını Polar Flow web hizmetindeki **Programlar** sekmesinde bulabilirsiniz.



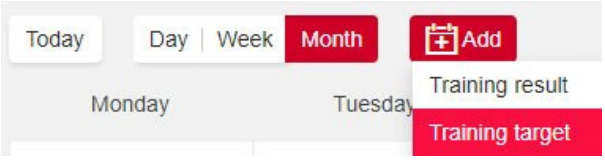
Polar Flow for Coach antrenörünüzün tam sezon planlarından bireysel antrenmanlara kadar egzersizlerinizle ilgili tüm detayları planlamanıza olanak sağlayan ücretsiz bir uzaktan yönlendirme platformudur.

POLAR FLOW UYGULAMASINDA VE WEB HİZMETİNDE EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

Kullanmaya başlamadan önce egzersiz hedeflerinizi FlowSync veya Flow uygulaması üzerinden saatinizle eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir.

Polar Flow web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturmak için:

1. **Günlük** bölümüne gidin ve **Ekle** > **Egzersiz hedefi** seçeneğine tıklayın.



2. **Egzersiz hedefi ekle** ekranında, **Spor**'u seçip **Hedef adı** (en fazla 45 harf), **Tarih** ve **Başlangıç saati** alanlarını doldurun. Varsa eklemek istediğiniz **Notları** da girebilirsiniz.

Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:

SÜRE HEDEFİ

1. **Süre** seçeneğini belirleyin.
2. Süreyi girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

MESAFE HEDEFİ

1. **Mesafe** seçeneğini belirleyin.
2. Mesafeyi girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

KALORİ HEDEFİ

1. **Kalori** seçeneğini belirleyin.
2. Kalori miktarını girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

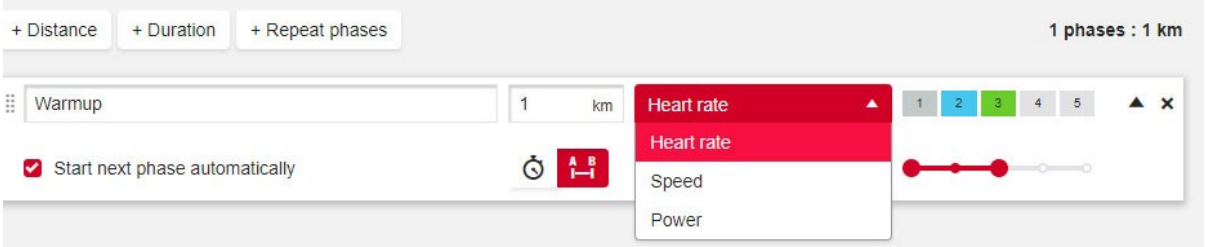
YARIŞ TEMPOSU HEDEFİ

1. **Yarış Temposu** seçeneğini belirleyin.
2. Şu değerlerden ikisini girin: **Süre**, **Mesafe** ya da **Yarış Temposu**. Üçüncü değer otomatik oluşturulacaktır.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

Lütfen Yarış Temposunun yalnızca Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V ve Vantage V2 ile eşitlenebileceğini unutmayın (A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600 modelleri ile eşitlenemez).

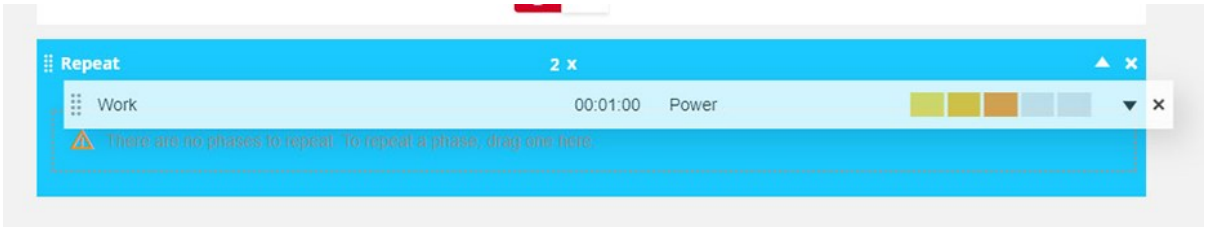
AŞAMALI HEDEF

1. **Aşamalı** seçeneğini belirleyin.
2. Hedefinize aşamalar ekleyin. Süreye bağlı bir aşama eklemek için **Süre** seçeneğine, mesafeye bağlı bir aşama eklemek için **Mesafe** seçeneğine tıklayın. Her bir aşama için **Ad** ve **Süre/Mesafe** seçin.
3. Aşamaları otomatik olarak değiştirmek için **Sonraki aşamayı otomatik olarak başlat** kutucuğunu işaretleyin. Bu kutucuk işaretlenmediğinde aşamaları manuel olarak değiştirmeniz gerekir.
4. **Aşamanın yoğunluğunu kalp atış hızına**, **hıza** veya **güce** göre belirleyin.



Güce dayalı aşamalı egzersiz hedefleri şu anda yalnızca Vantage V2'de desteklenmektedir.

5. Bir aşamayı tekrarlamak istiyorsanız **+ Aşamaları tekrarla** seçeneğini belirleyip tekrar etmek istediğiniz aşamaları Tekrar bölümüne sürükleyin.



6. Hedefi favori listenize eklemek için Favorilere ekle ☆ simgesine tıklayın.
7. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

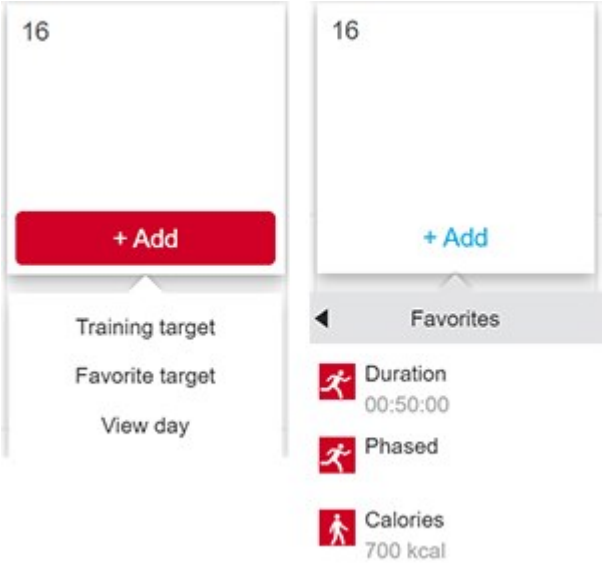
FAVORİ EGZERSİZ HEDEFLERİNİZE GÖRE HEDEF OLUŞTURUN

Bir hedef oluşturup bu hedefi favorilerinize eklediyseniz hedefinizi benzer hedefler için şablon olarak kullanabilirsiniz. Böylece egzersiz hedeflerini daha kolay oluşturabilirsiniz. Örneğin, karmaşık

aşamalardan oluşan bir egzersiz hedefini her seferinde sıfırdan oluşturmanıza gerek kalmaz.

Mevcut bir Favoriyi egzersiz hedefi şablonu olarak kullanmak için aşağıdaki adımları izleyin:

1. Farenizi **Günlük** bölümündeki tarihlerden birinin üzerine getirin.
2. **+Ekle** > **Favori hedef** seçeneklerini belirleyip **Favoriler** listesinden bir hedef seçin.



3. Favori, o gün için planlanmış hedef olarak günlüğünüze eklenir. Egzersiz hedefi için planlanan varsayılan saat 18:00'dır.
4. Günlük alanında hedefe tıklayın ve istediğiniz gibi değiştirin. Hedefi bu şekilde düzenlemek, orijinal Favori hedefi değiştirmez.
5. Değişiklikleri güncellemek için Kaydet'e tıklayın.

Ayrıca, Favoriler sayfasından da favori egzersiz hedeflerinizi düzenleyebilir ve yeni hedefler oluşturabilirsiniz. Favoriler sayfasına erişmek için üst menüde ☆ simgesine tıklayın.

HEDEFLERİ SAATİNİZLE EŞİTLEYİN

Egzersiz hedeflerinizi Flow web hizmetinden FlowSync veya Polar Flow uygulaması aracılığıyla saatinize eşitlemeyi unutmayın. Eşitlemezseniz bunlar yalnızca Flow web hizmetindeki Günlük bölümünde veya Favoriler listesinde görünür.

Egzersiz hedefli seans başlatmak hakkında daha fazla bilgi için Egzersiz seansı başlatma bölümüne bakın.

POLAR FLOW UYGULAMASINDA EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

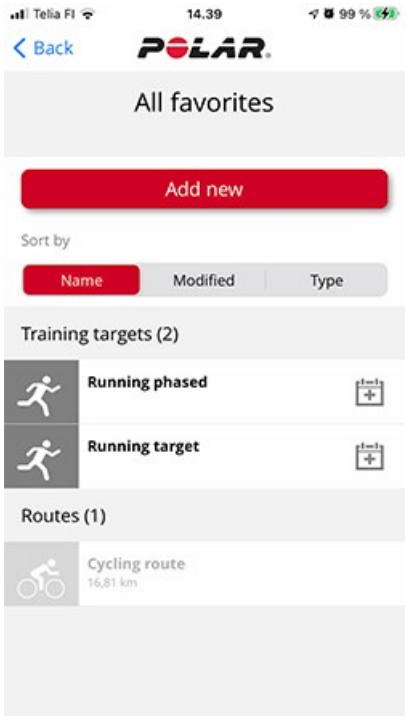
Polar Flow uygulamasında bir egzersiz hedefi oluşturmak için:

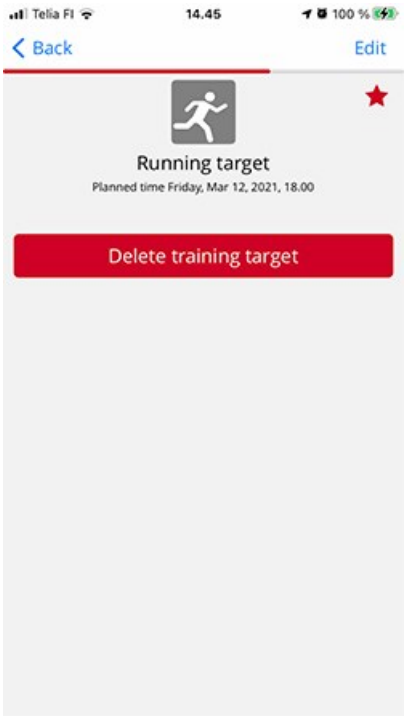
1. **Egzersiz** bölümüne gidin ve sayfanın üst kısmındaki simgesine dokunun.
2. Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:

Favori hedef

1. **Favori hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Mevcut favori egzersiz hedeflerinden birini seçin veya **Yeni ekle** işleviyle yeni bir favori hedef ekleyin.
3. Mevcut bir hedefi Günlüğünüze eklemek için hedefin yanındaki simgesine dokunun.
4. Seçtiğiniz egzersiz hedefi bugüne ait egzersiz takviminize eklenir. Egzersiz hedefinin saatini düzenlemek için günlükten egzersiz hedefini açın.
5. Yeni ekle seçeneğini belirlerseniz yeni bir favori **Hızlı hedef**, **Aşamalı hedef**, **Strava Live Segmenti** veya **Komoot rotası** oluşturabilirsiniz.

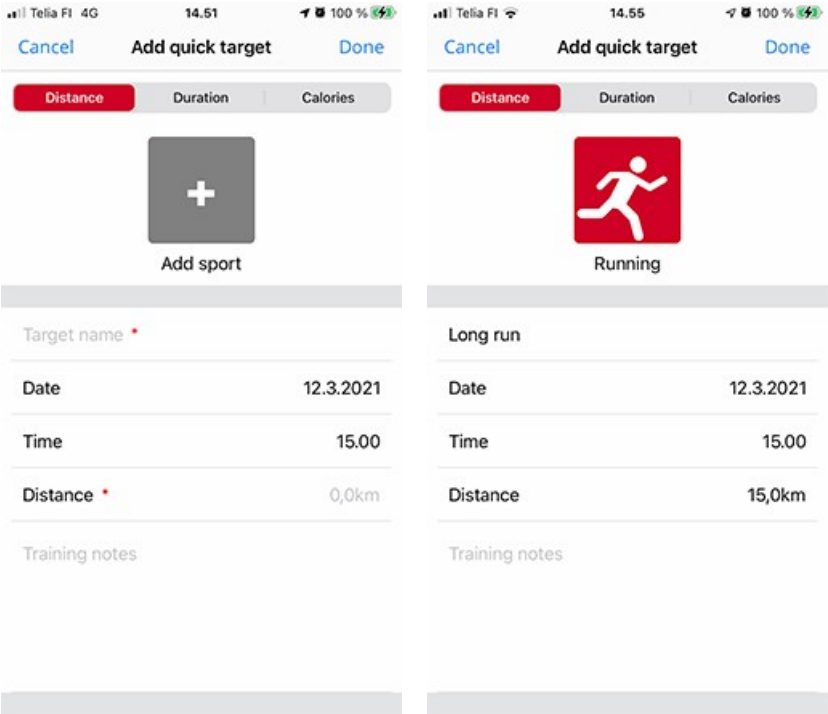
Komoot rotası sadece Grit X ve Vantage V2'de mevcuttur. Strava Live Segmenti Grit X, M460, V650, V800, Vantage V ve Vantage V2'de mevcuttur.





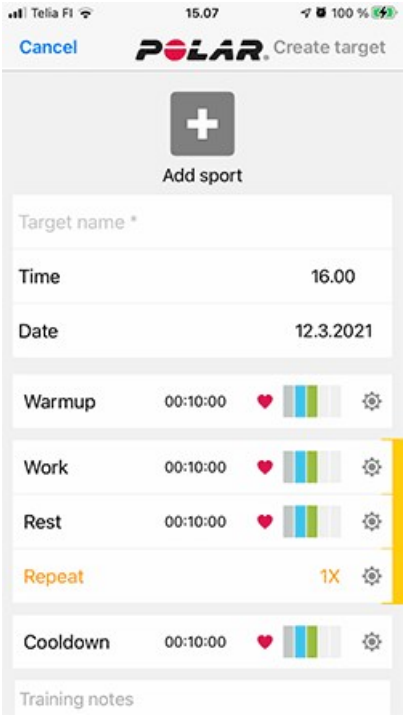
Hızlı hedef

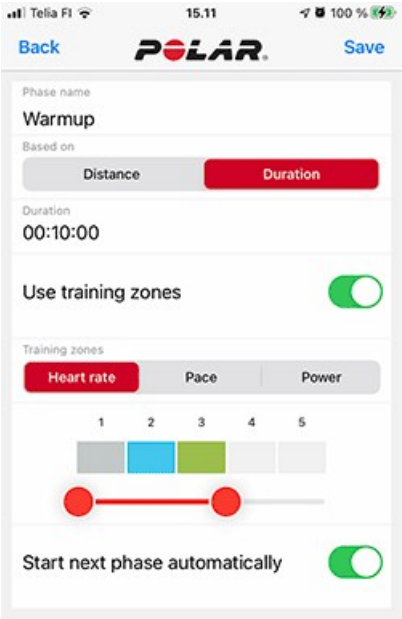
1. **Hızlı hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Hızlı hedefin mesafe, süre veya kalori seçeneklerinden hangisine bağlı olacağını seçin.
3. Spor ekleyin.
4. Hedefi adlandırın.
5. Hedef mesafeyi, süreyi veya kalori miktarını ayarlayın.
6. Hedefi Egzersiz günlüğüne eklemek için **Bitti** seçeneğine dokunun

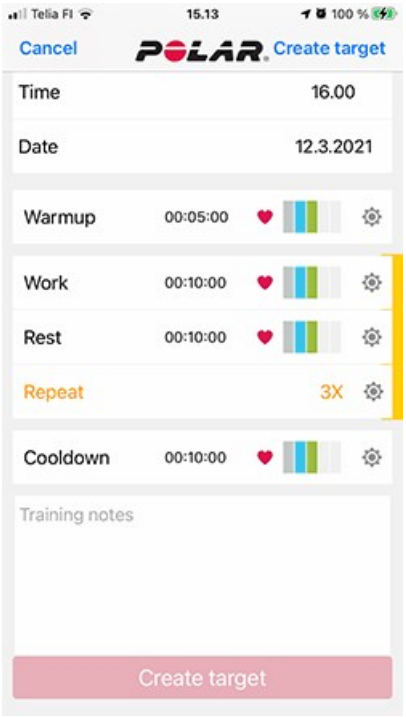


Aşamalı hedef

1. **Aşamalı hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Spor ekleyin.
3. Hedefi adlandırın.
4. Hedef için Saati ve Tarihi ayarlayın.
5. Aşama ayarlarını düzenlemek için aşamanın yanındaki simgesine dokunun.
6. Hedefi Egzersiz günlüğünüze eklemek için **Hedef oluştur**'a dokunun.







Egzersiz hedeflerini saatinize taşımak için saatinizi Flow uygulamasıyla senkronize edin.

FAVORİLER

Favoriler'de Flow web hizmetindeki favori egzersiz hedeflerinizi ekleyebilir ve bunları yönetebilirsiniz. Saatinizde favorilerinizi programlanmış hedefler olarak kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi edinmek için Flow web hizmetinde egzersizinizi planlama bölümüne bakın.

Saatinizde aynı anda en fazla 20 favori bulunabilir. Flow web hizmetindeki favori sayısı sınırlı değildir. Flow web hizmetinde 20'den fazla favoriniz varsa eşitleme sırasında listedeki ilk 20 favori saatinize aktarılır. Favorilerinizin sırasını, sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz favoriyi seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.

FAVORİLERE BİR EGZERSİZ HEDEFİ EKLENMESİ:

1. Bir egzersiz hedefi oluşturun.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine ☆ tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

ya da

1. **Günlük**'ünüzden oluşturduğunuz var olan bir hedefi açın.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine ☆ tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

BİR FAVORİNİN DÜZENLENMESİ

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine ☆ tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Düzenlemek istediğiniz favoriyi seçin, ardından **Düzenle**'ye tıklayın.
3. Sporu ve hedef adını değiştirebilir, not ekleyebilirsiniz. Hedefin egzersiz ayrıntılarını **Hızlı** veya **Aşamalı** seçeneklerinin altında değiştirebilirsiniz. (Daha fazla bilgi edinmek için, egzersizinizi planlama ile ilgili bölüme bakın.) Gerekli tüm değişiklikleri yaptıktan sonra **Değişiklikleri güncelle** seçeneğine tıklayın.

BİR FAVORİNİN SİLİNMESİ

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine ☆ tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Favoriler listesinden kaldırmak için egzersiz hedefinin sağ üst köşesindeki sil simgesine tıklayın.

EŞİTLEME

Bluetooth bağlantısı ile saatinizden Polar Flow uygulamasına kablosuz olarak veri aktarabilirsiniz. Alternatif olarak bir USB bağlantı noktası veya FlowSync yazılımı kullanarak saatinizi Polar Flow web hizmetiyle eşitleyebilirsiniz. Saatiniz ile Flow uygulaması arasında veri eşitlemesi yapabilmek için bir Polar hesabınızın olması gerekir. Saatinizden web hizmetine veya bir Polar hesabına doğrudan veri eşitlemek istiyorsanız FlowSync yazılımı gerekir. Saatinizin kurulumunu gerçekleştirdiğinizde bir Polar hesabı oluşturmuş olursunuz. Saatinizin kurulumunu bir bilgisayar ile gerçekleştirdiğinizde, bilgisayarınıza FlowSync yazılımını yüklemiş olursunuz.

Nerede olursanız olun, saatiniz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında eşitleme işlemi yapmayı ve verilerinizi güncel tutmayı unutmayın.

FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE SENKRONİZASYON

Senkronizasyon yapmadan önce:

- Bir Polar hesabına ve Flow uygulamasına sahip olmanız gerekir.
- Mobil cihazınızda Bluetooth açık, uçak/uçuş modu ise kapalı olmalıdır.
- Saatinizi mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için Eşleştirme'ye bakın.

Verilerinizi eşitlemek için:

1. Flow uygulamasında oturum açın ve saatinizdeki GERİ düğmesini basılı tutun.
2. **Cihaza bağlanılıyor**, ardından **Uygulamaya bağlanılıyor** mesajı gösterilir.
3. İşiniz bittiğinde **Eşitleme tamamlandı** mesajı gösterilir.

Telefonunuz Bluetooth aralığındaysa saatiniz egzersiz seansınız bittiğinde otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitlenir. Saatiniz Flow uygulamasıyla eşitlendiğinde, etkinlik ve egzersiz verileriniz de bir internet bağlantısı aracılığıyla otomatik olarak Flow web hizmetiyle eşitlenir.

Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için support.polar.com/en/support/Flow_app. adresine gidin.

FLOWSYNC ARACILIĞI İLE FLOW WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME

Flow web hizmeti ile veri eşitlemek için FlowSync yazılımı gerekir. flow.polar.com/start adresine gidin ve senkronizasyon işleminden önce yazılımı indirin ve kurun.

1. Saatinizi bilgisayarınıza takın. FlowSync yazılımınızın çalıştığından emin olun.
2. Bilgisayarınızın ekranında FlowSync penceresi açılır ve eşitleme işlemi başlar.

3. İşiniz bittiğinde tamamlandığını belirten bir mesaj gösterilir.

Saatinizi bilgisayarınıza her taktığınızda, Polar FlowSync yazılımı, verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değiştirmiş olabileceğiniz tüm ayarları eşitler. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa, FlowSync yazılımını masaüstü simgesinden (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) başlatın. Her aygıt yazılımı güncelleştirmesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.

Saatiniz bilgisayarınıza takılıyken Flow web hizmetinde ayarları değiştirirseniz, ayarları saatinize aktarmak için FlowSync'te, Eşitle düğmesine basın.

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/flow adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/FlowSync adresine gidin.

ÖNEMLİ BİLGİLER

Pil 133
Pilin şarj edilmesi 133
Egzersiz sırasında şarj etme 135
Pil durumu ve bildirimler 135
Saatinizin bakımı 136
Saatinizi temiz tutun 136
Saklama 136
Servis 137
Önlemler 137
Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması 137
Sağlık ve egzersiz 138
Uyari - Pilleri çocuklardan uzak tutun 139
Polar ürününüzü güvenle kullanma 139
Teknik özellikler 140
Vantage M 140
Polar FlowSync Yazılımı 142
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu 142
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi 142
Yasal bilgiler 143
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi 144
Sorumluluk Reddi 145

PİL

Polar ürünün kullanım ömrünün sonunda yerel atık imha yönetmeliklerine uyarak ve mümkün olduğunda elektronik cihazların ayrı olarak toplandığı merkezlere başvurarak atıkların çevreye ve halk sağlığına olası etkilerini en aza indirmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

PİLİN ŞARJ EDİLMESİ

Pili şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. Saatinizi ıslakken şarj etmeyin.

Saatinizin dahili ve şarj edilebilir bir pili vardır. Şarj edilebilir pillerin yeniden şarj edilebilme sayısı sınırlıdır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 500 defadan fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Yeniden şarj edilebilme sayısı da, kullanıma ve çalışma koşullarına göre farklılık göstermektedir.

Sıcaklık 0 °C/+32 °F değerlerinin altındayken veya +40 °C/+104 °F değerlerinin üstündeyken ve USB bağlantı noktası ıslakken pili şarj etmeyin.

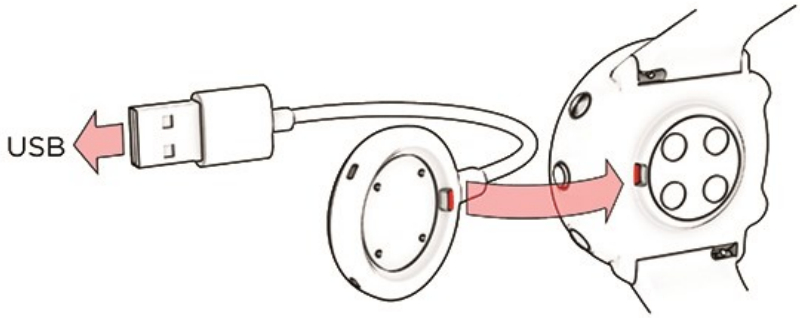
Cihazınızı bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanın. Pili duvardaki bir elektrik priziyle de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir).

Pili duvar prizinde de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir). USB güç adaptörü kullanıyorsanız, adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış gücü 5Vdc) yazdığından ve en az 500mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).

Polar ürünlerini 9 volt şarj cihazı ile şarj etmeyin. 9 volt şarj cihazı Polar ürününüze hasar verebilir.

Bilgisayarınızdan şarj etmek için saatinizi bilgisayarınıza bağlamanız yeterlidir. Böylece aynı zamanda cihazınızın FlowSync ile eşitlenmesini de sağlayabilirsiniz.

1. Saatinizi şarj etmek için kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur. Kablodaki çıkıntıyı saatinizdeki yuvayla (kırmızıyla işaretlenmiş olan) hizalamanız yeterlidir.



2. Ekranda **Şarj ediliyor** mesajı görünür.
3. Pil simgesi doluysa saatiniz tamamen şarj olmuş demektir.

Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın. Bu durumlar pilin kullanım ömrünü etkileyebilir.

EGZERSİZ SIRASINDA ŞARJ ETME

Egzersiz seansı sırasında saatinizi taşınabilir güç kaynağı gibi taşınabilir bir şarj cihazıyla şarj etmeyin. Egzersiz seansı sırasında saatinizi bir güç kaynağına bağlarsanız pil şarj olmaz. Egzersiz yaparken şarj kablosu takılı olursa, ter ve nem hem şarj kablosunda hem saatte aşınma ve bozulmaya neden olabilir. Ayrıca, saati şarj ederken bir egzersiz seansı başlatırsanız, şarj etme işlemi sonlanır.

PİL DURUMU VE BİLDİRİMLER

PİL DURUMU SİMGESİ

Saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde, saat görünümünde IŞIK düğmesine bastığınızda veya menüden saat görünümüne geri döndüğünüzde pil durumu simgesi görüntülenir.

PİL BİLDİRİMLERİ

- Pilin şarj seviyesi düşük olduğunda saat modunda **Pil Düşük. Şarj edin** uyarısı görünür. Bu durumda saati şarj etmeniz önerilir.
- Egzersiz seansının kaydedilebilmesi için yeterli şarj yoksa, **Egzersizden önce şarj edin** uyarısı görüntülenir.

Egzersiz sırasında düşük pil seviyesi bildirimleri:

- Pil seviyesi düşük ise **Pil düşük** uyarısı görüntülenir. Pil şarjı, kalp atış hızı ve GPS verileri ölçülemeyecek kadar azalırsa bu uyarı yinelenir ve kalp atış hızı ölçümü ile GPS özellikleri kapatılır.
- Pil seviyesi çok düşükse **Kayıt sona erdi** bildirimi görüntülenir. Saatiniz egzersiz kaydını durdurur ve egzersiz verilerini kaydeder.
- Ekranda görüntü yoksa pil boştur ve saatiniz uyku moduna girmiştir. Saatinizi şarj edin. Pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alacaktır.

Ekranda görüntü yoksa pil boştur ve saatiniz uyku moduna girmiştir. Saatinizi şarj edin. Pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alacaktır.

Çalışma süresi, saati kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özellikler/sensörler ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Flow uygulamasıyla sık sık eşitleme yapılması da pil ömrünü kısaltır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. Saati montunuzun altında kalacak şekilde takmak, cihazın daha sıcak kalmasına ve çalışma süresinin artmasına yardımcı olur.

SAATİNİZİN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar Vantage M de temiz tutulmalı ve özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki talimatlar garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize, cihazı en yüksek performansla kullanmanıza ve şarj veya eşitlemeyle ilgili sorunlardan kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

SAATİNİZİ TEMİZ TUTUN

Her egzersiz seansının ardından saatinizi hafif sabun ve su çözeltisiyle musluk suyu altında yıkayın. Cihazınızı yumuşak bir havluyla silip kurulayın.

Sorunsuz şarj ve eşitleme işlemeleri için saatinizin şarj devrelerini ve kablosunu temiz tutun.

Pili şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. Saatinizi ıslakken şarj etmeyin.

Saatinizi oksitlenmeden ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlardan etkili bir şekilde korumak için saatinizin şarj devrelerini temiz tutun. Şarj devrelerini temiz tutmanın en iyi yolu saatinizi her egzersiz seansından sonra ılık musluk suyuyla yıkamaktır. Saatiniz suya dayanıklıdır, elektronik bileşenlerine zarar vermeden akan suyun altında durulayabilirsiniz. **Saatinizi ıslakken ve ter bulaşmışken şarj etmeyin**.

OPTİK KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNE İYİ BAKIN

Arka kapaktaki optik sensör bölgesini çizilmelere karşı koruyun. Çizik ve kir, bilekten kalp atış hızı ölçümünün performansını düşürür.

Saatinizi taktığınız bölgede parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanmaktan kaçının. Saatiniz bunlarla veya başka bir kimyasalla temas ederse saatinizi hafif sabunlu su ile yıkayıp güzelce durulayın.

SAKLAMA

Egzersiz cihazını serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çantası) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmayın. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Egzersiz cihazını tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazını çok uzun bir süre kullanmayacaksanız, her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

Cihazı aşırı soğukta (–10°C/14°F altında) ve sıcakta (50°C/120°F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.

SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi'ne bakın.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için www.polar.com/support adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

ÖNLEMLER

Polar ürünleri (egzersiz cihazları, etkinlik takipçileri ve aksesuarlar) egzersiz shttps://www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlareansı sırasındaki ve sonrasındaki fizyolojik zorlanma ve dinlenme düzeyini belirtmek amacıyla tasarlanmıştır. Polar egzersiz cihazları ve etkinlik takipçileri, kalp atış hızınızı ölçer ve/veya etkinliğinizi söyler. GPS özelliği olan Polar egzersiz cihazları hız, mesafe ve konum bilgilerini gösterir. Uyumlu bir Polar aksesuar ile kullanıldığında Polar egzersiz cihazları, hız ve mesafe, kadans, konum ve güç çıktısı bilgilerini gösterir. Uyumlu aksesuarların tam bir listesi için www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlar adresini ziyaret edin. Barometrik basınç sensörüne sahip Polar egzersiz cihazları, yükseklik ve diğer değişkenleri ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Polar egzersiz cihazı, profesyonel ve endüstriyel hassasiyet gerektiren çevresel ölçümler almak için kullanılmamalıdır.This is a snippet

EGZERSİZ SIRASINDA SİNYAL KARIŞMASI

Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablosuz internet) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli fren elektronik veya elektrikli parçalar sinyal karışmasına neden olabilir. Bu sorunları çözmek için aşağıdakileri deneyin:

1. Kalp atış hızı sensörü kayışını göğsünüzden çıkarın ve egzersiz ekipmanını normalde kullanacağınız şekilde kullanın.
2. Egzersiz cihazını düzensiz okuma görüntülemediği bir yer bulana dek veya kalp simgesi yanıp sönmeyi durdurana dek çevrenizde hareket ettirin. En fazla sinyal karışması çoğunlukla ekipman

ekranının tam önünde oluşur. Ekranın sol veya sağ yanında ise göreli olarak sinyal karışması görülmez.
3. Kalp atış hızı sensörü kayışını yeniden göğsünüze takın ve egzersiz cihazını mümkün olduğunca sinyal karışmasının olmadığı alanda tutun.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız egzersiz ekipmanı kablosuz kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektriksel sinyal karışmasına yol açıyor olabilir.

SAĞLIK VE EGZERSİZ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

Not! Kalp pili veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer aygıtlara uygunluğu konusunda, söz konusu aygıtların çok fazla çeşitte olması nedeniyle, resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğiniz için lütfen doktorunuza danışınız veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurunuz.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda Teknik Özellikler'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Herhangi

bir cilt reaksiyonu göstermeniz durumunda, ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar müşteri hizmetlerine de bilgi verin.Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.

Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Aynı zamanda, koyu renkli giysiler de daha açık renkli egzersiz cihazlarının renk değiştirmesine neden olabilir. Açık renkli bir egzersiz cihazının uzun yıllar boyunca rengini koruyabilmesi için, egzersiz sırasında giydiğiniz kıyafetlerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmediğinizden emin olmalısınız. Soğuk koşullarda egzersiz yapıyorsanız (-20°C ila -10°C / -4° F ila 14°F arasında), egzersiz cihazını kıyafetinizin altına, doğrudan kolunuzla temas edecek şekilde takmanızı tavsiye ederiz.

UYARİ - PİLLERİ ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUN

Polar kalp atış hızı sensörleri (örneğin, H10 ve H9) düğme pil içerir. Düğme pil yutulacak olursa 2 saat kadar kısa bir süre içinde vücut içinde yanmaya neden olabilir ve ölüme yol açabilir. **Yeni veya kullanılmış pilleri çocuklardan uzak tutun.** Pil bölmesi güvenli şekilde kapanmıyorsa ürünü kullanmayı bırakın ve çocuklardan uzak tutun. **Pillerin yutulduğuna veya bir şekilde vücut içine girdiğine dair şüpheniz varsa derhal tıbbi yardım alın.**

Güvenliğiniz biçim için önemlidir. Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart, bir nesneye takılma olasılığı en aza indirilecek şekilde tasarlanmıştır. Her türlü koşulda (örneğin çalılıklarda) adım sensörü ile koşarken dikkatli olun.

POLAR ÜRÜNÜNÜZÜ GÜVENLE KULLANMA

Polar, ürünün satışından itibaren müşterilerine minimum beş yıl boyunca ürün destek hizmeti sunar. Ürün destek hizmeti kapsamında Polar cihazlarının gerekli cihaz yazılımı güncellemeleri ve kritik zafiyetler için düzeltmeler yer alır. Polar, bilinen zafiyetlerin yayılımını sürekli olarak takip eder. Lütfen Polar ürününüzü hem düzenli olarak hem de Polar Flow mobil uygulamasında ya da Polar FlowSync bilgisayar yazılımında yeni bir cihaz yazılımı sürümünün kullanılabilir olduğu belirtildiğinde güncelleyin.

Egzersiz seansı verileri ve Polar cihazınıza kaydedilen diğer veriler adınız, fiziksel bilgileriniz, genel sağlığınız ve konumunuz gibi hassas bilgileri içerir. Konum verileri, egzersiz için dışarı çıktığınızda sizi takip etmek ve normal rotalarınızı bulmak için kullanılır. Bu nedenlerden dolayı, kullanmadığınızda cihazınızı saklarken ekstra dikkatli olun.

Bilek cihazınızda telefon bildirimlerini kullanıyorsanız belirli uygulamalardan gelen mesajların bilek cihazınızın ekranında görüneceğini unutmayın. Ayrıca son mesajlarınız cihaz menüsünden görüntülenebilir. Özel mesajlarınızın gizliliğini korumak adına telefon bildirimleri özelliğini kullanmaktan kaçının.

Cihazı test için bir üçüncü tarafa teslim etmeden veya satmadan önce, cihazda fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi yapılması ve cihazın Polar Flow hesabınızdan silinmesi gerekmektedir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi, bilgisayarınızdaki FlowSync uygulamasından yapılabilir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi cihaz belleğini temizler ve cihaz artık verilerinizle ilişkilendirilemez. Cihazı Polar Flow hesabınızdan kaldırmak için Polar Flow web hizmetinde oturum açın, ürünleri seçin ve kaldırmak istediğiniz ürünün yanındaki "Kaldır" düğmesine tıklayın.

Aynı egzersiz seansları ayrıca Polar Flow uygulaması ile mobil cihazınızda da depolanır. Ekstra güvenlik için mobil cihazınızda güçlü kimlik doğrulama ve cihaz şifrelemesi gibi çeşitli güvenlik artırıcı seçenekler etkinleştirilebilir. Bu özellikleri etkinleştirme talimatları için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna başvurun.

Polar Flow web hizmetini kullanırken en az 12 karakter uzunluğunda bir parola kullanmanızı öneririz. Polar Flow web hizmetini herkesin kullanımına açık bir bilgisayarda kullanıyorsanız başkalarının hesabınıza erişmesini önlemek için lütfen önbelleği ve gezinme geçmişini temizlemeyi unutmayın. Ayrıca bilgisayar sizin kişisel bilgisayarınız değilse tarayıcının Polar Flow web hizmeti için parolanızı anımsamasına ya da depolamasına izin vermeyin.

Güvenlikle ilgili tüm sorunları security(a)polar.com e-posta adresine veya Polar Müşteri Hizmetlerine bildirebilirsiniz.

TEKNİK ÖZELLİKLER

VANTAGE M

Pil tipi:	230 mAh Li-pol şarj edilebilir pil
Çalışma süresi:	**Sürekli kullanımda:** GPS ve optik kalp atış hızı ölçümüyle 30 saate kadar egzersiz
Çalışma sıcaklığı:	-10°C - +50°C/14°F - 122°F
Saat malzemesi:	**Siyah ve bakır** Cihaz: ABS+GF, PMMA, Paslanmaz çelik

	Bileklik: TPC-ET, PC, Paslanmaz çelik **Kırmızı, Beyaz ve Mavi** Cihaz: ABS+GF, PMMA, Paslanmaz çelik, Bileklik: Silikon, PA+GF, Paslanmaz çelik
Kablo malzemesi:	PİRİNÇ, PA66+PA6, PC, TPE, KARBON ÇELİK, NAYLON
Saat hassasiyeti:	25 °C/ 77 °F sıcaklıkta ± 0,5 saniye/gün'den daha iyi
GNSS hassasiyeti:	Mesafe ±%2, hız ±2 km/s
Rakım duyarlılığı:	1 m
Tırmanış/İniş duyarlılığı:	5 m
Maksimum rakım:	9.000 m / 29.525 ft
Örnekleme hızı:	1 s
Kalp atış hızı ölçüm aralığı:	15-240 bpm
Mevcut hız gösterim aralığı:	0-399 km/s 247,9 mil/sa (0-36 km/saat veya 0-22,5 mil/saat (hızı Polar adım sensörü ile ölçerken))
Su geçirmezlik:	30 m (yüzme için uygundur)
Bellek kapasitesi:	Dil ayarlarınıza bağlı olarak GPS ve kalp atış hızı dahil 90 saate kadar egzersiz
Çözünürlük	240 x 240
Maksimum güç	3,1 mW
Frekans	2402 - 2480 GHz

Kablosuz Bluetooth® teknolojisi kullanılır.

Polar Precision Prime optik kalp atış hızı sensörü füzyon teknolojisi sayesinde ölçümün hassasiyetini artırmak üzere cihazın devreleriyle cildinizin temasını sağlamak için cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygular.

POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için, Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Çoğu Polar ürününü yüzerken takabilirsiniz. Ancak bu ürünler, dalışa uygun değildir. Su geçirmezlik özelliğinin korunması için suyun altındayken cihazın düğmelerine basmayın. GymLink uyumlu Polar cihazı ve kalp atış hızı sensörü ile suda kalp atış hızını ölçerken şu nedenlerden dolayı sinyal karışması yaşayabilirsiniz:

- İçinde yüksek oranda klor bulunan havuz suyu ve deniz suyu, son derece iletkendir. Kalp atış hızı sensörünün elektrotları kısa devre yapabilir, bu nedenle kalp atış hızı sensörü EKG sinyallerini tespit edemeyebilir.
- Suya atlanması veya yoğun yüzme egzersizi sırasında zorlu kas hareketleri nedeniyle, kalp atış hızı sensörü vücutta EKG sinyallerinin alınamayacağı bir bölgeye kayabilir.
- EKG sinyal gücü kişiye özeldir ve cihazı kullanan kişinin doku bileşimine göre değişiklik gösterebilir. Suda kalp atış hızı ölçülürken sık sık sorunla karşılaşılabilir.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncını işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki işaret	Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb.	Banyoda kullanım ve yüzme	Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)	Aletli dalış (dalış tüpüyle)	Su geçirmezlik özellikleri
IPX7 su geçirmezliği	TAMAM	-	-	-	Basınçlı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	TAMAM	TAMAM	TAMAM	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

YASAL BİLGİLER

CE	Bu ürün, 2014/53/EU, 2011/65/EU ve 2015/863/EU yönergelerine uygundur. Her ürün için Uyumluluk Bildirimi'ne ve diğer yasal düzenleme bilgilerine www.polar.com/tr/mevzuat_bilgileri adresinden ulaşabilirsiniz.
	Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin atık elektrikli ve elektronik ekipmanlar (AEEE) ile ilgili 2012/19/EU Yönergesi'nin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pil ve akümülatörlerin Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin piller ve akümülatörler ile atık piller ve akümülatörler ile ilgili 6 Eylül 2006 tarihli 2006/66/EC Yönergesi'nin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak elden çıkarılmalıdır. Polar ayrıca Avrupa Birliği dışındaki ülkelerde atıkların çevre ve insan sağlığına etkilerini en aza indirmek için yerel atık imhası yönetmeliklerine uyulmasını ve mümkün olduğunda ürünler için elektronik cihazların ayrı toplanmasını ve piller ve akümülatörler için pillerin ve akümülatörlerin ayrı toplanmasını teşvik eder.

Vantage M'ye özel yasal etiketleri görmek için **Ayarlar** > **Genel ayarlar** > **Saatiniz hakkında** adımlarını izleyin.

SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti, doğrudan, dolaylı veya arızi olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz.
- Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.

Üretici: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE. www.polar.com

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikasına sahip bir şirkettir.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında ® simgesi ile işaretli isimler ve logolar Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır. Bluetooth® markası ve logoları Bluetooth SIG, Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır ve Polar Electro Oy söz konusu markaların kullanım sertifikasına sahiptir.

SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzun içeriği yalnızca bilgi verme amaçlıdır. Kılavuzda belirtilen ürünler üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden bildirimde bulunmaksızın değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda belirtilen ürünler ile ilgili bir resmi beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzdaki bilgilerin veya ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zararlardan, kayıplardan, masraflardan veya harcamalardan sorumlu olmayacaktır.

5.0 TR 12/2019