

POLAR®

POLAR A300



UPORABNIŠKI PRIROČNIK

VSEBINA

Vsebina	2
Polar A300 Uporabniški priročnik	8
Uvod	8
Polar A300	8
Kabel USB	9
Aplikacija Polar Flow	9
Programska oprema Polar FlowSync	9
Spletna storitev Polar Flow	9
Senzor srčnega utripa H7	9
Za začetek	10
Nastavi svoj A300	10
Hitra nastavitve	10
Osnovne nastavitve	11
Zapestnica	11
Funkcije gumbov in zasnova menija	13
Funkcije gumbov	13
Zasnova menija	14
Združevanje	14
Združi senzor srčnega utripa z A300	14
Združi mobilno napravo z A300	15
Briši združevanje	16

Nastavitve	17
Nastavitve športnega profila	17
Športni profili	17
Nastavitve	17
Fizične nastavitve	18
Splošne nastavitve	18
Združi in sinhroniziraj	18
Flight mode (Letalski način)	19
Alarm o nedejavnosti	19
Units (Enote)	19
Training view color (Jezik)	19
O izdelku	19
Nastavitve ure	20
Alarm	20
Čas	20
Datum	20
Date format (Format datuma)	20
Prikaz ure	21
Vadba	22
Nosite senzor srčnega utripa	22
Prični vadbo	22
Prični vadbo s ciljem	23
Med vadbo	24

Pogledi vadbe	24
Vadba z merjenjem srčnega utripa	24
Vadba brez merjenja srčnega utripa	25
Vadba z vadbenim ciljem na osnovi dolžine vadbe ali porabljenih kalorij	25
Vadba z vadbenim ciljem v fazah	27
Funkcije med vadbo	27
Zaklenite območje	27
Ogled časa dneva	28
Aktiviraj ozadje	28
Funkcija nočnega načina	28
Začasno prekinite/ustavite vadbo	28
Povzetek vadbe	29
Po vadbi	29
Zgodovina vadbe v A300	29
Aplikacija Polar Flow	30
Spletne storitve Polar Flow	30
Lastnosti	31
24/7 sledenje dejavnosti	31
Cilj dejavnosti	31
Podatki o dejavnosti	31
Alarm o nedejavnosti	32
Informacije o spanju na spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow	32
Podatki o dejavnosti v aplikaciji Flow App in spletni storitvi Flow	33

Športni profili	33
Funkcije Smart Coaching	33
Pametne kalorije	33
Energy Pointer	34
Območja srčnega utripa	34
Test telesne pripravljenosti	38
Pred testom	38
Opravljanje testa	39
Rezultati testa	39
Razredi stopenj telesne pripravljenosti	40
Moški	40
Ženske	40
Vo2max	41
Koristi vadbe	41
Aplikacija in spletna storitev Polar Flow	43
Aplikacija Polar Flow	43
Spletna storitev Polar Flow	43
Vir	44
Odkrij	44
Dnevnik	44
Napredek	44
Načrtujte svojo vadbo	44
Ustvarite vadbeni cilj	44

Hitri cilj	45
Cilj v fazah	45
Priljubljeno	45
Sinhronizirajte cilje v vaš A300.	45
Priljubljeno	46
Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:	46
Uredi priljubljeno	46
Odstrani priljubljeno	46
Športni profili v spletni storitvi Flow	47
Dodaj športni profil	47
Uredi športni profil	47
Sinhroniziranje	48
Sinhroniziraj z aplikacijo Flow	48
Sinhroniziraj s spletno storitvijo Flow prek FlowSYnc	49
Posodobitev programa	50
Ponastavite A300	51
Pomembne informacije	52
Vzdrževanje vašega A300	52
A300	52
Senzor srčnega utripa	53
Shranjevanje	53
Servis	53
Baterije	54

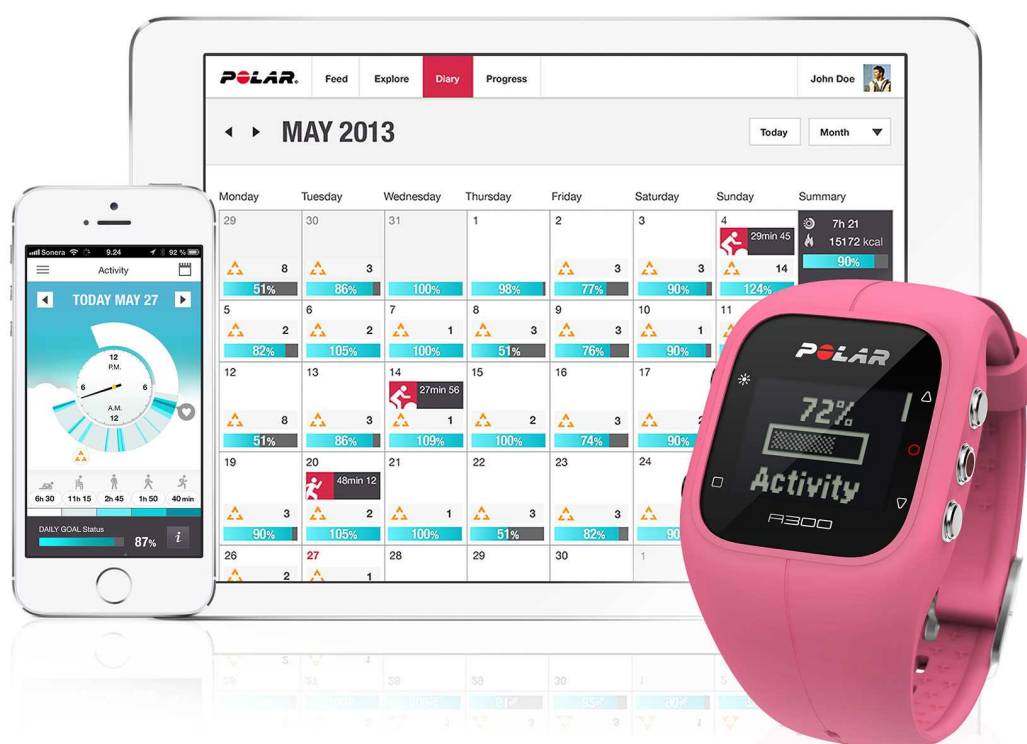
Polnjenje baterije vašega A300	54
Čas delovanja baterije	55
Opozorila nizkega stanja baterije	55
Zamenjava baterije senzorja srčnega utripa	55
Previdnostni ukrepi	56
Motnje med vadbo	56
Zmanjševanje tveganj med vadbo	57
Tehnične specifikacije	58
A300	58
Senzor srčnega utripa H7	58
Programska oprema Polar FlowSync in USB kabel	59
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	59
Vodoodpornost	59
Polarjeva omejena mednarodna garancija	60
Izjava o skladnosti	61
Izjava o skladnosti	61
Omejitev odgovornosti	63

POLAR A300 UPORABNIŠKI PRIROČNIK

UVOD

Čestitke za vaš nov A300! S funkcijo 24/7 sledenje dejavnosti ste dobili novega spremljevalca, ki vas spodbuja k aktivnejšemu in bolj zdravemu življenjskemu slogu. Pridobite takojšnji pregled nad vsakodnevnimi dejavnostmi na vašem A300 ali v aplikaciji Polar Flow. Skupaj s spletno storitvijo Polar Flow in aplikacijo Flow vam vaš A300 pomaga razumeti, kako vaše odločitve in navade vplivajo na vaše dobro počutje.

Ta uporabniški priročnik vam bo pomagal pri uporabi vašega novega A300. Preverite video prikaze in najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika na www.polar.com/support/A300.



POLAR A300

Spremljajte svoje dejavnosti v vsakdanjem življenju in spoznajte njihov pozitiven vpliv na vaše zdravje. Dobili boste nasvete za doseganje vaših dnevnih ciljev dejavnosti. Svoj cilj preverite v aplikaciji Flow ali spletni storitvi Flow. Menjajte zapestnico in dopolnite kateri koli videz! Dodatne zapestnice lahko kupite ločeno.

KABEL USB

Kompletu z izdelkom je priložen standardni kabel USB. Uporabite ga lahko za polnjenje baterije in sinhronizacijo podatkov med A300 in spletno storitvijo Flow s programsko opremo FlowSync.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Na kratko si oglejte svojo dejavnost in vadbene podatke. Aplikacija Flow brezžično sinhronizira vašo vadbo in vadbene podatke s spletno storitvijo Polar Flow. Na voljo je v trgovini App StoreSM ali Google playTM.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC


Polarjeva programska oprema Flowsync vam omogoča sinhronizacijo podatkov med vašim A300 in spletno storitvijo Polar Flow na vašem računalniku. Za začetek uporabe vašega A300 pojdite na flow.polar.com/start, da prenesete in namestite programsko opremo FlowSync.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Načrtujte svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si oglejte natančno analizo vaše dejavnosti in rezultatov vadbe. S svojimi dosežki seznanite vse svoje prijatelje. Vse to je na voljo na polar.com/flow.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA H7

Če A300 uporabljate skupaj s senzorjem srčnega utripa, boste lahko vsakodnevno športno dejavnost še bolj izkoristili. Med vadbo natančno sledite svojemu srčnemu utripu na vašem A300. Vaš srčni utrip je informacija za analizo poteka vaše vadbe. Polarjev senzor srčnega utripa H7 zaznava vaš srčni utrip tudi med plavanjem.

 *Vključeno le v A300 s kompleti senzorja srčnega utripa. Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, ne skrbite, vedno ga lahko kupite naknadno.*

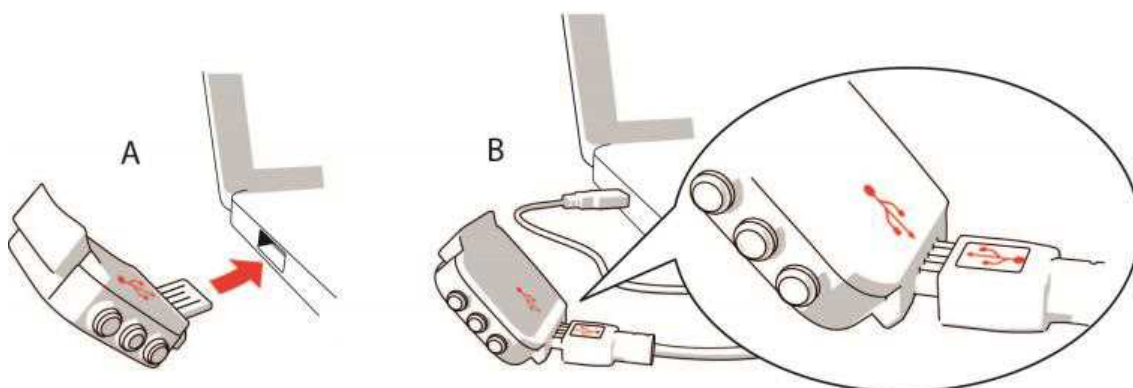
ZA ZAČETEK

NASTAVI SVOJ A300

Ob prejemu je vaš novi A300 v načinu shranjevanja. Aktivira se, ko ga vklopite v računalnik, da bi ga nastavili, ali v USB-polnilnik, da bi ga napolnili. Priporočamo, da pred prvo uporabo vašega A300 napolnite baterijo. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje. Za podrobne informacije o polnjenju baterije, času delovanja baterije in opozorilih o nizki napoljenosti baterije glejte [Baterije](#).

Da bi lahko čim bolj uživali vaš A300, ga uporabljajte skladno s spodnjimi navodili:

1. Pojdite na flow.polar.com/start in namestite programsko opremo FlowSync, da boste lahko nastavili A300 in [ga redno posodabljali](#).
2. Zapestnico odprite, kot je opisano v poglavju [Zapestnica](#).
3. Za nastavev in polnjenje baterije vaš A300 v računalnik vključite neposredno (A) ali s kablom USB (B). Prepričajte se, da je kabel ustrezno usmerjen – simboli USB na napravi in kablu morajo biti drug ob drugem (B). Prepričajte se, da je A300 suh, preden ga povežete z računalnikom.




4. Nato vas bomo vodili skozi nastavitveni postopek vašega A300 in postopek prijave v spletno storitev Flow.

i Za čim bolj natančne in prilagojene podatke o vaši vadbi in aktivnosti je pomembno, da ste pri fizični nastavitvi pri prijavi v spletno storitev čim bolj natančni. Po uspešni prijavi lahko izberete jezik in pridobite zadnjo različico vdelane programske opreme za vaš A300.

Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!

HITRA NASTAVITEV

Če se vam mudi na prvi aktivni dan z A300, lahko opravite hitre nastavitve, da lahko pričnete.

 Če izvedete hitre nastavitve, lahko svoj A300 uporabljate samo v angleščini. Če izberete drugi jezik kot English (angleščino), boste preusmerjeni na flow.polar.com/start, da omogočite jezik. Ko pričnete uporabljati A300 s spletno storitvijo Flow, lahko med nastavitvijo dodate nov jezik.

1. **Odstranite zapestnico** in vaš A300 vstavite v računalnik ali USB-polnilnik, da ga aktivirate in napolnite baterijo. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje.

2. Nastavite svoj A300 tako, da v napravo vnesete osnovne nastavitve.


OSNOVNE NASTAVITVE

Da boste dobivali čim bolj točne in osebne podatke o vadbi, morate biti natančni pri fizičnih nastavitvah, saj vplivajo na izračun kalorij in druge funkcije Smart Coaching.

Prikaže se **Set up your Polar A300** (Nastavi svoj Polar A300). Nastavite naslednje podatke in vsako izbiro potrdite z gumbom START. Če se želite kadarkoli vrniti in spremeniti prejšnjo nastavitvev, pritisnite BACK (NAZAJ).

1. **Set time format** (Nastavi časovni format): Izberite **12 h** ali **24 h**. Pri **12 h**, izberite **AM** (dopoldan) ali **PM** (popoldan). Nato nastavite lokalni čas.
2. **Date format** (Format datuma): Izberite format datuma in vnesite trenutni datum.
3. **Units** (Enote): Izberite enote **Metric (kg, cm)** (Metrične (kg, cm) ali **Imperial (lb, ft)** (Imperialne (lb, ft)).
4. **Date of birth** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
5. **Set weight** (Nastavi težo): Vnesite svojo težo.
6. **Set height** (Nastavi višino): Vnesite svojo višino.
7. **Choose sex** (Izberi spol): Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).

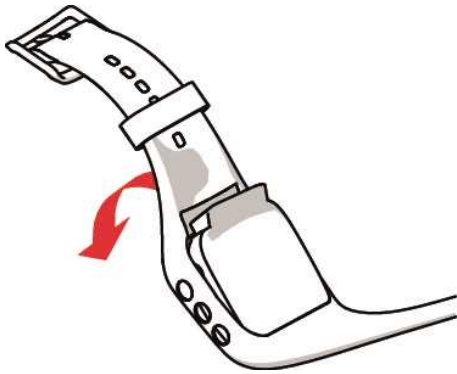
3. Prikaže se **Ready to go!** (Vse je pripravljeno!), ko zaključite z nastavitvami, A300 pa se preklopi na časovni pogled.

 Če želite natančne podatke o dejavnosti in vadbi ter če želite najnovejšo različico programske opreme, opravite nastavitvev v spletni storitvi Flow, kot je opisano zgoraj.

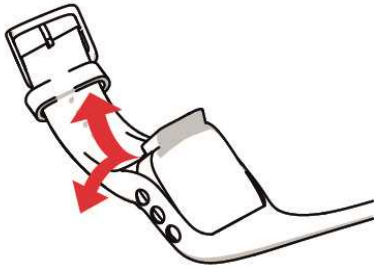
ZAPESTNICA

Priključek USB vaše ure A300 se nahaja v napravi znotraj zapestnice. Če želite nastaviti vaš A300 z računalnikom, napolniti baterijo ali zamenjati zapestnico, morate zapestnico odstraniti.

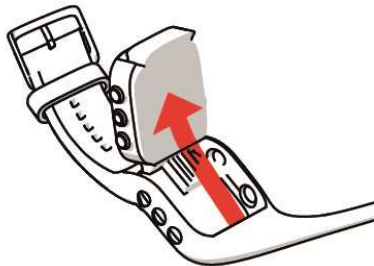
1. Zapestnico na strani zaponke ukrivite, da jo odstranite z naprave.



2. Zapestnico držite na strani zaponke. Zapestnico odstranjajte najprej preko gumbov na eni strani, nato pa preko gumbov na drugi strani. Zapestnico raztegnite samo, ko je to potrebno.



3. Napravo povlecite z zapestnice.



Za nameščanje zapestnice zgornje korake izvedite v obratnem vrstnem redu.

FUNKCIJE GUMBOV IN ZASNOVA MENIJA

FUNKCIJE GUMBOV

A300 ima pet gumbov, ki imajo različne funkcije glede na situacijo uporabe. Oglejte si spodnje slike z navedenimi funkcijami gumbov v različnih načinih.

LUČ

* Posveti prikazovalnik

NAZAJ

* Zapusti meni
* Vrni se na prejšnjo raven
* Prekliči izbire
* Začasno prekini vadbo



GOR

* Brskaj po meniju ali izbirnih seznamih
* Prilagodi izbrano vrednost
* Spremeni pregled vadbe med vadbo

START

* Vnesi način pred vadbo in začni vadbo
* Nadaljuj vadbo, ko je začasno prekinjena
* Potrdi izbire

DOL

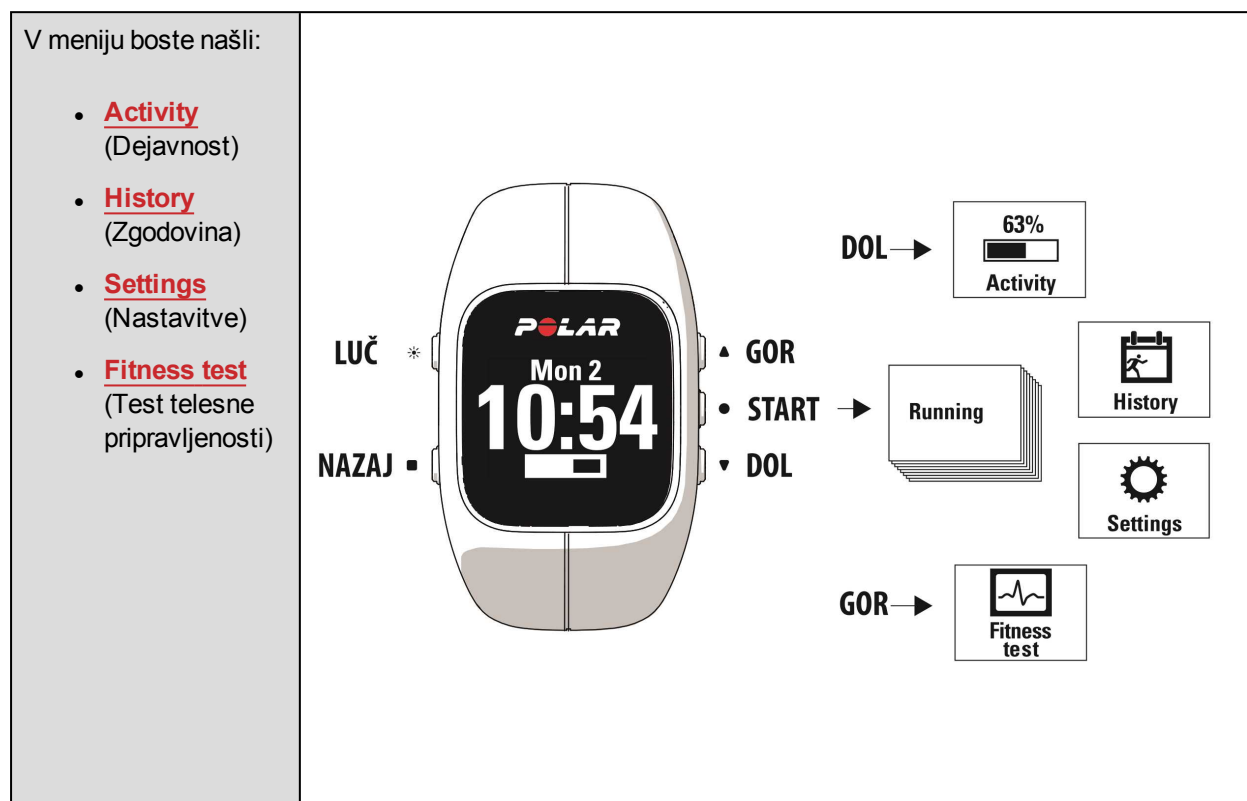
* Brskaj po meniju ali izbirnih seznamih
* Prilagodi izbrano vrednost
* Spremeni pregled vadbe med vadbo

UPORABNI NASVETI

- V katerem koli pogledu, razen v pogledu med vadbo, s pritiskom gumbov GOR, DOL, START ali NAZAJ vklopite zatemnjeno osvetlitev v ozadju. Za vklop svetlejše osvetlitve v ozadju pritisnite gumb LUČ.
- Gumbe zaklenite in odklenite tako, da v časovnem pregledu ali med vadbo pritisnete in držite gumb LUČ.
- Za spreminjanje prikaza ure v časovnem pogledu pritisnite in držite gumb GOR.
- Za sinhronizacijo vašega A300 z aplikacijo Flow v časovnem pogledu pritisnite in držite gumb NAZAJ.
- Za vrnitev v časovni pogled iz menija pritisnite in držite gumb NAZAJ.
- Za zaklepanje/odklepanje območja med vadbo pritisnite in držite gumb START.
- Da zaključite vadbo, za 3 sekunde pritisnite in držite gumb NAZAJ.

ZASNOVA MENIJA

Vstopite in brskajte po meniju s pritiskom gumba UP (GOR) ali DOWN (DOL). Potrdite izbire z gumbom START in se vrnite z gumbom BACK (NAZAJ).




Če ste nekatere vadbene cilje dodali kot priljubljene v spletni storitvi Flow, boste v meniju našli **Favorites** (Priljubljene).

Če ste nekatere vadbene cilje ustvarili kot priljubljene v spletni storitvi Flow in jih prenesli v vaš A300, boste v meniju našli **Targets** (Cilje).

ZDRUŽEVANJE

Za skupno delovanje senzorja srčnega utripa *Bluetooth Smart*® ali mobilne naprave (pametni telefon, tablica) in A300 je treba ti napravi najprej združiti. Združevanje vzame le nekaj sekund in zagotavlja, da vaš A300 sprejema signale samo z vaših senzorjev in naprav, omogoča pa tudi vadbo v skupini brez motenj. Pred vpisom dogodka ali tekme se prepričajte, da ste združevanje opravili doma, da bi preprečili motnje drugih naprav.

ZDRUŽI SENZOR SRČNEGA UTRIPA Z A300

 Ko uporabljate Polarjev senzor srčnega utripa H7, A300 lahko preko prenosa *GymLink* zaznava vaš srčni utrip, še preden ste senzor združili z napravo A300. Prenos *GymLink* je optimiziran za uporabo pri plavanju, pri

drugih športih pa priporočamo uporabo prenosa Bluetooth Smart®. Zato se pred vadbo prepričajte, da ste združili senzor srčnega utripa.

Obstajata dva načina, kako združiti senzor srčnega utripa s svojim A300:

1. Nosite senzor srčnega utripa in pritisnite START v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
2. Ko se prikaže **Pairing** (Združevanje), se s senzorjem srčnega utripa dotaknite vašega A300.
3. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. Pojdite v **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite START.
2. Ko se prikaže **Pairing** (Združevanje), se s senzorjem srčnega utripa dotaknite vašega A300.
3. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ZDRUŽI MOBILNO NAPRAVO Z A300

Pred združevanjem mobilne naprave:

- izvedite nastavitve na flow.polar.com/start, kot je opisano v poglavju [Nastavite vaš A300](#)
- aplikacijo Flow prenesite iz trgovine App Store
- prepričajte se, da ima vaša mobilna naprava vklopljen *Bluetooth* in izključen letalski način.

Da bi združili mobilno napravo:

1. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polar račun, ki ste ga ustvarili med [nastavljanjem vašega A300](#).
2. Počakajte, da se pojavi pogled **Connect product** (Poveži napravo) in na vaši mobilni napravi se prikaže (**Waiting for A300**) (Počakaj na A300).
3. V A300 pritisnite in držite gumb NAZAJ

ALI

pojdite v **Settings > General Settings > Pair and sync > Pair mobile** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi mobilno napravo) in pritisnite START.

4. Prikaže se **Pair: touch device with A300** (Združevanje: naprave se dotaknite z A300). Mobilne naprave se dotaknite z vašim A300.
5. Prikaže se **Pairing** (Združevanje).
6. Na vašem A300 se prikaže **Confirm on other dev. xxxxx** (Potrdi na drugi napr. xxxxx). Pin kodo vašega A300 vnesite v mobilno napravo. Združevanje se začne.
7. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

BRIŠI ZDRUŽEVANJE

Da bi zbrisali združevanje s senzorjem ali z mobilno napravo:

1. Pojdite v **Settings > General settings > Pair and sync > Remove pairings** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Odstrani združevanja) in pritisnite START.
2. Izberite iz seznama napravo, ki jo želite odstraniti in pritisnite START.
3. Prikaže se **Delete pairing?** (Brišem združevanje?), izberite **Yes** (Da) in pritisnite START.
4. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing deleted** (Združevanje je izbrisano).

NASTAVITVE


NASTAVITVE ŠPORTNEGA PROFILA ŠPORTNI PROFILI

Za več informacij o športnih profilih glejte poglavje [Športni profili](#).

V vašem A300 so naslednji **Sport profiles** (Športni profili) že na voljo:

- **Running** (Tek)
- **Walking** (Hoja)
- **Cycling** (Kolesarjenje)
- **Strength training** (Vaje za moč)
- **Group exercise** (Skupinska vadba)
- **Other indoor** (Drugi notranji športi)
- **Other outdoor** (Drugi zunanji športi)
- **Swimming** (Plavanje)

V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v svoj A300. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih priljubljenih športov. Za več informacij glejte [Športni profili v spletni storitvi Flow](#).


 Če ste pred prvo vadbo v spletni storitvi Flow uredili svoje športne profile in jih sinhronizirali z A300, bo seznam športov že vseboval urejene športne profile.

NASTAVITVE

V **Settings > Sport profiles** (Nastavitvah > Športni profili) lahko urejate nekatere nastavitve za posamezni športni profil in jih prilagodite tako, da čim bolj ustrezajo vašim vadbenim potrebam.

Za ogled ali spremembo nastavitve športnega profila pojdite v **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športne profile) in izberite profil, ki ga želite urediti.

- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Vibration feedback** (Povratne informacije z vibracijami): Izberite **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop). Po nastavitvi A300 zavibrira, npr. ko začnete ali zaključite vadbo ali ko dosežete [vadbeni cilj](#).
- **HR settings** (Nastavitve srčnega utripa): **HR view** (Pogled srčnega utripa): Izberite **Beats per min** (utripov na minuto) ali **% of max** (% vašega maksimalnega srčnega utripa). **HR visible to others** (Srčni utrip, viden drugim): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. fitnes oprema) zaznajo vaš srčni utrip.


 V [Spletni storitvi Flow](#) je na voljo širši nabor možnosti za prilagajanje. Za več informacij glejte [Športni profili v spletni storitvi Flow](#).

FIZIČNE NASTAVITVE

Za pogled in urejanje svojih fizičnih nastavitev pojdite na [Settings > Physical settings](#) (Nastavitve > Fizične nastavitve). Zelo je pomembno, da ste natančni pri fizičnih nastavitvah, še posebej pri nastavitvah, ki vplivajo na točnost vrednosti, ki jih meri vaš A300, kot so meje srčnega utripa in poraba kalorij.

V [Physical settings](#) (Fizičnih nastavitvah) boste našli:

- **Weight** (Teža): Nastavite težo v kilogramih (kg) ali funtih (lbs).
- **Height** (Višina): Nastavite svojo višino v centimetrih (metrično) ali čevlji in palcih (imperialno).
- **Date of birth** (Datum rojstva): Nastavite svoj datum rojstva. Vrstni red, v katerem so nastavitve datuma, je odvisen od načina časa in formata datuma, ki ste ga izbrali (24h: dan - mesec - leto / 12h: mesec - dan - leto).
- **Sex** (Spol): Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).

 *Dokončajte nastavitve v [spletni storitvi Flow](#), da dobite natančne podatke o dejavnosti in cilju dejavnosti ter da lahko uporabljate vse funkcije vašega A300.*

SPLOŠNE NASTAVITVE

Za pogled in urejanje splošnih nastavitev pojdite na [Settings > General settings](#) (Nastavitve > Splošne nastavitve).

V [General settings](#) (Splošnih nastavitvah) boste našli:

- **Pair and sync** (Združi in sinhroniziraj)
- **Flight mode** (Letalski način)
- **Inactivity alert** (Alarm o nedejavnosti)
- **Units** (Enote)
- **Training view color** (Jezik)
- **About product** (O izdelku)

ZDRUŽI IN SINHRONIZIRAJ

- **Pair and sync mobile device** (Združi in sinhroniziraj mobilno napravo): Združite mobilne naprave z vašim A300. Za več informacij glejte [Združevanje](#). Podatke v vašem A300 sinhronizirajte z mobilno napravo. **Nasvet:** Sinhronizacijo lahko izvedete tudi tako, da v časovnem pogledu pritisnete in držite gumb NAZAJ.

- **Pair other device** (Združi drugo napravo): Združite senzor srčnega utripa z vašo A300. Za več informacij glejte [Združevanje](#).
- **Remove pairings** (Odstrani združevanja): Za odstranjevanje združevanja s senzorjem srčnega utripa ali mobilno napravo.

FLIGHT MODE (LETALSKI NAČIN)

Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).

Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija z naprave. Še vedno lahko beleži vašo dejavnost, vendar pa je ne morete uporabljati pri vadbah s senzorjem srčnega utripa *Bluetooth*® Smart, niti ne morete svojih podatkov sinhronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow, ker je *Bluetooth*® Smart onemogočen.

ALARM O NEDEJAVNOSTI

Nastavite alarm o nedejavnosti v položaj **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Za več informacij glejte [24/7 sledenje dejavnosti](#).

UNITS (ENOTE)

Izberite **Metric (kg, cm)** (Metrične (kg, cm)) ali **Imperial (lb, ft)** (Imperialne (lb, ft)). Nastavite enote, ki se uporabljajo za izmero teže, višine, razdalje in hitrosti.

TRAINING VIEW COLOR (JEZIK)

A300 ima privzeto nastavljen le angleški jezik. Izberete lahko drug jezik, ko [vaš A300 nastavljate](#) na [flow.polar.com/start](#) ali pa jezik zamenjate pozneje v spletni storitvi Flow.

Za naknadno dodajanje drugega jezika:

1. Pojdite na [polar.com/flow](#) in se prijavite.
2. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu, izberite **Products** (Izdelke) in nato **Settings** (Nastavitve) za Polar A300.
3. S seznama izberite jezik.
4. Podatke iz spletne storitve Flow sinhronizirajte z vašim A300 prek aplikacije FlowSync.

O IZDELKU

Preverite ID naprave vašega A300, kot tudi različice programa in HW modela. Morda boste te informacije potrebovali, če se boste obrnili na Polarjevo službo za stranke.

NASTAVITVE URE

Za pogled in urejanje svojih nastavitvev ure pojdite na [Settings > Watch settings](#) (Nastavitve > Nastavitve ure).

V [Watch settings](#) (Nastavitvah ure) boste našli:

- [Alarm](#) (Alarm)
- [Time](#) (Čas)
- [Date](#) (Datum)
- [Date format](#) (Format datuma)
- [Watch face](#) (Prikaz ure)

ALARM

Nastavi ponovitve alarma: [Off](#), [Once](#), [Mon-Fri](#) (Izklop, Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali [Daily](#) (Vsak dan). Če izberete [Once](#), [Monday to Friday](#) (Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali [Daily](#) (Vsak dan), nastavite tudi čas za alarm.

 *Ko je vklopljen alarm, je prikazana ikona ure v časovnem pogledu.*

ČAS

Nastavi časovni format: [24 h](#) ali [12 h](#). Nato nastavite čas v dnevu.

 *Ko sinhronizirate z aplikacijo Flow in s spletno storitvijo, se čas v dnevu samodejno posodobi iz storitve.*


DATUM

Nastavite datum.

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

DATE FORMAT (FORMAT DATUMA)

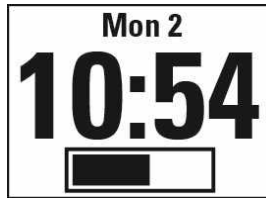
Izberite [Date format](#) (Format datuma). Izberete lahko [mm/dd/yy](#), [dd/mm/yy](#), [yy/mm/dd](#), [dd-mm-yy](#), [yy-mm-dd](#), [dd.mm.yy](#) ali [yy.mm.dd](#) (mm/dd/ll, dd/mm/ll, ll/mm/dd, dd-mm-ll, ll-mm-dd, dd.mm.ll ali ll.mm.dd).

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

PRIKAZ URE

Izberi prikaz ure: **Activity** (Dejavnost) ali **Time** (Čas). Prikaz ure **Activity** (Dejavnost) prikazu čas v dnevni in vrstico dejavnosti.

Activity
(Dejavnost)



Time (čas)

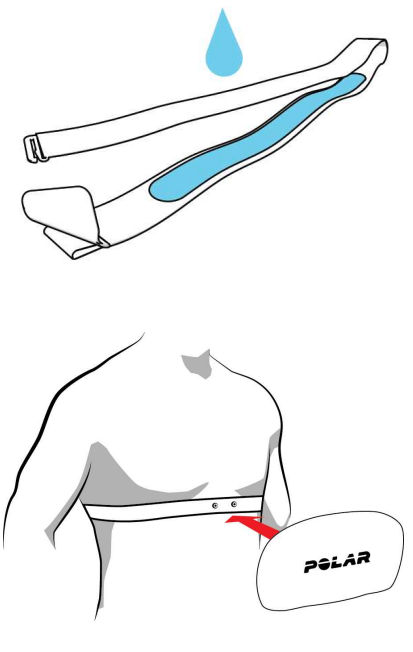


VADBA

NOSITE SENZOR SRČNEGA UTRIPA

Udobni senzor srčnega utripa nosite skupaj z vašim A300 in še bolj izkoristite vsakodnevne športne dejavnosti. V vašem A300 si lahko ogledate točen srčni utrip v realnem času. Oglejte si glavni učinek svoje vadbe in se osredotočite na tisto, kar želite doseči – izgorevanje maščob in izboljšanje telesne pripravljenosti. Za vadbe, ki ste jih načrtovali v spletni storitvi Flow, lahko pridobite tudi usmerjanje na osnovi območij srčnega utripa. Senzor srčnega utripa zaznava vaš srčni utrip tudi med plavanjem.

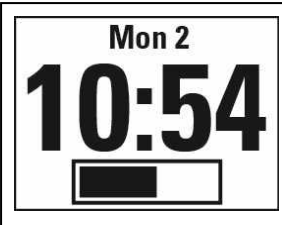



Čeprav je veliko subjektivnih indikatorjev, kako se vaše telo počuti med vadbo – na primer opazen napor, dihanje in fizični občutki – vendar ni noben od teh tako zanesljiv kot pa merjenje srčnega utripa. To je objektivno, nanj pa vplivajo tako notranji kot tudi zunanji dejavniki, kar pomeni, da vam prinaša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

<ol style="list-style-type: none">1. Navlažite območje elektrode na traku.2. Pričvrstite trak okoli svojega oprsja, tik pod prsnimi mišicami ter pritrдите sponko na drugi konec traku. Prilagodite dolžino traku, da bo tesno, a obenem udobno nameščen.3. Pritrdite priključek na trak.4. Preverite, ali je vlažno območje elektrode nameščena trdno ob vaši koži in ali je Polarjev logotip na priključku v osrednjem in v pokončnem položaju.	
--	---

i S traku odstranite priključek in po vsaki vadbi splaknite trak pod tekočo vodo. Pot in vlaga lahko vplivata na vklop senzorja srčnega utripa, zato si zapomnite, da ga morate obrisati. Za podrobna navodila o vzdrževanju glejte [Vzdrževanje vaše ure A300](#)

PRIČNI VADBO

Nosite senzor srčnega utripa in poskrbite, da ste ga [združili z vašim A300](#).

	<p>V časovnem pogledu pritisnite gumb START, da vstopite v način pred vadbo.</p>
	<p>Če ste senzor srčnega utripa H7 združili z vašim A300, se prikaže Pairing (Združevanje). S senzorjem srčnega utripa se nato dotaknite vašega A300. Ko ste opravili, se prikaže Pairing completed (Združevanje je zaključeno).</p>
	<p>Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti z gumbom GOR/DOL.</p>
	<p>Pritisnite START. Prikaže se Recording started (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.</p>

Za več informacij o načinih uporabe vašega A300 med vadbo glejte [Funkcije med vadbo](#).

Za začasno prekinitev vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Prikaže se **Recording paused** (Beleženje začasno prekinjeno) in A300 gre v način za začasno prekinitev. Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite gumb START.

Za ustavitev vadbe pritisnite in držite gumb NAZAJ tri sekunde v času beleženja vadbe ali v času začasne prekinitve, dokler se ne prikaže **Recording ended** (Beleženje končano).

PRIČNI VADBO S CILJEM

Načrtujete lahko svojo vadbo in [ustvarite podrobne vadbene cilje](#) v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirate na vaš A300 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Vaš A300 vas bo vodil pri doseganju cilja med vadbo.

Prični vadbo s ciljem:

1. Pojdite v **Targets** (Cilji).
2. Izberite cilj s seznama in pritisnite START.
3. Znova pritisnite START, da vstopite v način pred vadbo.

- Izberite šport, ki ga želite izvajati, in pritisnite gumb START.
- Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.


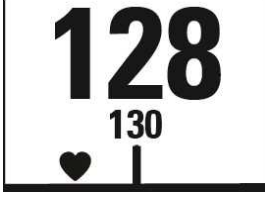

ALI


- V časovnem pogledu pritisnite gumb START, da vstopite v način pred vadbo.
- Če imate za današnji dan določene vadbene cilje, vas vaš A300 vpraša, ali želite pričeti z vadbenim ciljem ali ne. Izberite **Yes** (Da).
- Izberite šport, ki ga želite izvajati, in pritisnite gumb START.
- Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

MED VADBO POGLEDI VADBE



Po pregledih vadbe lahko brskate z gumbom GOR/DOL. Spodaj si lahko ogledate razpoložljive poglede vadbe.

VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA

	<p>Vaš trenutni srčni utrip</p> <p>Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.</p>
	<p>Vaš trenutni srčni utrip</p> <p>Številka 130 na sliki označuje vrednost EnergyPointer – prilagojena točka preobrata, ko glavni učinek vaše vadbe ni več izgorevanje maščob, temveč izboljšanje telesne pripravljenosti. Simbol srca vam nakazuje, ali kurite maščobe ali izboljšujete telesno pripravljenost. Simbol je na sliki na levi strani, kar pomeni, da kurite maščobe.</p>
	<p>Čas, ki ste ga preživeli v trenutnem območju – kurjenja maščob ali izboljšave telesne pripravljenosti</p> <p>Na sliki je prikazano, da ste bili v območju kurjenja maščob 00:35:07.</p>



 11:40 298 kcal	<p>Čas dneva</p> <p>Kalorije, ki ste jih doslej porabili med vadbo</p>
---	--

VADBA BREZ MERJENJA SRČNEGA UTRIPA

 00:45³⁷	<p>Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.</p>
 11:40 298 kcal	<p>Čas dneva</p> <p>Kalorije, ki ste jih doslej porabili</p>

VADBA Z VADBENIM CILJEM NA OSNOVI DOLŽINE VADBE ALI PORABLJENIH KALORIJ

Če ste v spletni storitvi Flow vadbeni cilj ustvarili na osnovi dolžine vadbe ali porabljenih kalorij in ga sinhronizirali v vaš A300, boste imeli na voljo naslednje poglede:

<p>298/400 kcal</p>  <p>75%</p>	<p>Če ste ustvarili cilj na osnovi porabljenih kalorij, boste lahko videli delež doseženega cilja v številu kalorij in kot odstotno vrednost.</p>
<p>ALI</p> <p>45:37/01:00:00</p>  <p>75%</p>	<p>Če ste ustvarili cilj na osnovi časa, boste lahko videli delež doseženega cilja v času in kot odstotno vrednost.</p>

 <p>♥ 128 00:45₃₇</p>	<p>Vaš trenutni srčni utrip</p> <p>Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili</p>
 <p>♥ 128 1 ♥ 3 4 5</p>	<p>Vaš trenutni srčni utrip.</p> <p>Simbol srca prikazuje območje srčnega utripa, v katerem ste trenutno.</p>
 <p>00:16₅₈</p>	<p>Čas v območju srčnega utripa, v katerem ste trenutno.</p>
 <p>🕒 11:40 298^{kcal}</p>	<p>Čas dneva</p> <p>Kalorije, ki ste jih doslej porabili med vadbo</p>

VADBA Z VADBENIM CILJEM V FAZAH


Če ste v spletni storitvi Flow ustvarili vadbeni cilj v fazah, opredelili intenzivnost srčnega utripa za posamezno fazo in jih sinhronizirali v vaš A300, boste imeli na voljo naslednje poglede:

	Ogledate si lahko svoj srčni utrip, spodnji in zgornji mejni srčni utrip za trenutno fazo ter trajanje trenutne vadbe. Simbol srca prikazuje vaš trenutni srčni utrip med mejnima srčnima utripoma.
	Vaš trenutni srčni utrip Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.
	Vaš trenutni srčni utrip. Simbol srca prikazuje območje srčnega utripa, v katerem ste trenutno.
	Čas v območju srčnega utripa, v katerem ste trenutno.
	Čas dneva Kalorije, ki ste jih doslej porabili med vadbo

FUNKCIJE MED VADBO

ZAKLENITE OBMOČJE

Pritisnite in držite gumb START, da zaklenete območje izgorevanja maščob ali telesne pripravljenosti, v katerem se trenutno nahajate. Da bi zaklenili/odklenili območje, pritisnite in držite gumb START. Če vaš srčni utrip preseže zaklenjeno območje, boste opozorjeni z zvočno povratno informacijo.

 Območij ne morete zaklepati med vadbo, ki ste jo ustvarili v spletni storitvi Flow in začeli v svojem A300 ter ki je v fazi, ki jo vodi srčni utrip. Če ste nastavili zgornji in spodnji mejni srčni utrip za vsako fazo, vas bo A300 obvestil, če boste zunaj mejnih vrednosti.

OGLED ČASA DNEVA

Za ogled časa dneva med vadbo A300 približajte senzorju srčnega utripa. Funkcija se imenuje HeartTouch. HeartTouch je združljiv s Polarjevimi senzorji srčnega utripa s pomočjo tehnologije GymLink, npr. Polar H7.

AKTIVIRAJ OZADJE

Pritisnite gumb LUČ, da aktivirate ozadje med vadbo. Ozadje ostane vklopljeno nekaj sekund, nato pa se samodejno izklopi.


Funkcija nočnega načina

Vaš A300 ima funkcijo nočnega načina. Če gumb LUČ pritisnete enkrat v načinu pred vadbo, načinu beleženja vadbe ali načinu za začasno prekinitve, se bo ozadje aktiviralo vsakokrat, ko med vadbo pritisnete kateri koli gumb. Zaslona prav tako zasveti, če se prikaže sporočilo. Nočni način bo izklopljen, ko končate beleženje vadbe.

ZAČASNO PREKINITE/USTAVITE VADBO

Recording paused	1. Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb BACK (NAZAJ). Prikaže se Recording paused (Beleženje začasno prekinjeno). Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite gumb START.
-----------------------------	---

Recording ended	2. Za ustavitev vadbe pritisnite in držite gumb BACK (NAZAJ) tri sekunde v času beleženja vadbe ali v času začasne prekinitve, dokler se ne prikaže Recording ended (Beleženje končano).
----------------------------	---

 Če po začasni prekinitvi vadbo zaključite, se pretekli čas med začasno prekinitvijo ne prišteje k celotnemu času.


POVZETEK VADBE

PO VADBI

Na vaš A300 boste prejeli povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo. V aplikaciji Flow ali spletni storitvi Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo s slikami.

ZGODOVINA VADBE V A300

Za kasnejši ogled vašega vadbenega povzetka pojdite v [History](#) (Zgodovino) in izberite vadbo, ki si jo želite ogledati.

Duration 01:02:49 Calories 408 kcal	Duration (Trajanje) Trajanje vadbe Calories (Kalorije) Porabljene kalorije med vadbo
HR avg 127 HR max 155	HR avg (Povprečni srčni utrip)* Povprečni srčni utrip med vadbo HR max (Maksimalni srčni utrip)* Maksimalni srčni utrip med vadbo
Fitness 00:17:58 Fat burn 00:44:51	Fitness (Telesna pripravljenost)* Čas v območju za izboljšanje telesne pripravljenosti. Fat burn (Izgorevanje maščob)* Čas v območju za izgorevanje maščob.
00:2038 	HR zones (območja srčnega utripa)** Za ogled časa, ki ste ga preživeli v posameznem območju srčnega utripa, pritisnite START, za brskanje med posameznimi časi pa uporabite gumb GOR/DOL.

*) Podatki so vidni, če ste uporabljali senzor srčnega utripa.

***) Podatki so vidni, če ste vadbo izvajali glede na vadbeni cilj, ki ste ga ustvarili v spletni storitvi Flow in ga sinhronizirali v vaš A300, ter če ste uporabljali senzor srčnega utripa.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Vaš A300 sinhronizirajte z aplikacijo Flow v časovnem pogledu tako, da pritisnete in držite gumb NAZAJ. V aplikaciji Flow lahko vsaki vadbi na hitro analizirate svoje podatke. Aplikacija vam omogoča hiter pregled vaši vadbenih podatkov brez spletne povezave.

Za informacije glejte [Polar Flow App](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča, da analizirate vsako podrobnost lastne vadbe in spoznate več o svoji zmogljivosti. Spremljajte svoj napredek in tudi delite svoje najboljše vadbe z drugimi.

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

LASTNOSTI

24/7 SLEDENJE DEJAVNOSTI

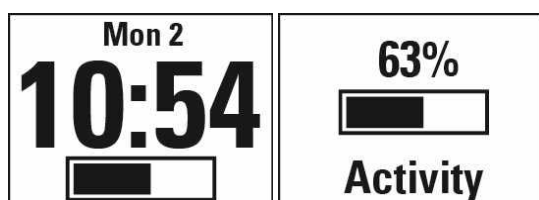
A300 sledi vaši dejavnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje vaših zapestij. Analizira frekvenco, intenzivnost in enakomernost vašega gibanja skupaj z vašimi telesnimi podatki, tako da lahko poleg vaše redne vadbe opazujete, kako resnično dejavni ste v vsakdanjem življenju.

CILJ DEJAVNOSTI

Vaš A300 vam vsak dan določi cilj dejavnosti in vas vodi pri doseganju postavljenega cilja. Cilj si lahko ogledate v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow. Cilj dejavnosti temelji na vaših osebnih podatkih in nastavitvi stopnje dejavnosti, ki je navedena v nastavitvah Dnevni cilj dejavnosti v [spletni storitvi Flow](#). Prijavite se v spletno storitev Flow, kliknite svoje ime/fotografijo profila v zgodnjem desnem kotu in pojdite v zavihek Dnevni cilj dejavnosti v Nastavitvah. V nastavitvah za Dnevni cilj dejavnosti lahko izbirate med tremi stopnjami dejavnosti (1), izberete pa tisto, ki najbolje opiše vaš običajen dan in dejavnost. Pod izbranim območjem (2) si lahko ogledate, kakšna mora biti vaša dejavnost, da dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti na izbrani stopnji. Če delate npr. v pisarni in večino časa sedite, boste na običajen dan dosegli približno štiri ure dejavnosti z nizko intenzivnostjo. Višja stopnja intenzivnosti je predvidena pri ljudeh, ki med delom pogosto stojijo in hodijo naokoli.

PODATKI O DEJAVNOSTI

A300 postopno polni vrstico dejavnosti, da prikaže vaš napredek proti vašemu dnevnemu cilju. Ko je vrstica dejavnosti polna, ste dosegli svoj cilj. Vrstico dejavnosti si lahko ogledate v časovnem pogledu in v [Activity](#) (Dejavnosti).



V [Activity](#) (Dejavnosti) lahko pogledate, kako aktiven je bil vaš dan doslej in dobite navodila o tem, kako doseči svoj cilj.

- **Active time** (Aktivni čas): Aktivni čas vam pove skupni čas gibanja telesa, ki je dobro za vaše zdravje.
- **Calories** (Kalorije): Prikaže, koliko kalorij ste porabili z vadbo, dejavnostjo in BMR (osnovno hitrostjo presnove: minimalna aktivnost presnove, ki je potrebna za vzdrževanje življenja).
- **Steps** (Koraki): Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti



gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.

- **Distance** (Razdalja): Razdalja, ki ste jo doslej prehodili. Razdalja se izračuna s pomočjo vaše višine in korakov, ki ste jih prehodili.
- **To go** (Pojdi): A300 vam daje možnosti za doseganje vašega dnevnega cilja dejavnosti. Pove vam tudi, kako dolgo morate še biti dejavni, če si izbirate nizko, srednje ali visoko intenzivne dejavnosti. Imate en cilj, a mnogo načinov, da ga dosežete. Dnevni cilj dejavnosti lahko dosežete ob nizki, srednji ali visoki intenzivnosti. Pri A300 'gor' pomeni nizko intenzivnost, 'hoja' pomeni srednjo intenzivnost in 'trimčkanje' pomeni visoko intenzivnost. V spletni storitvi in mobilni aplikaciji Polar Flow lahko najdete več primerov za dejavnosti z nizko, srednjo in visoko intenzivnostjo ter izberete najboljši način za doseganje cilja.

Steps	8280
Distance	4.56 km

To go
0h 18 min
jogging

ALARM O NEDEJAVNOSTI

Splošno je znano, da je telesna dejavnost ena od glavnih dejavnikov za ohranjanje zdravja. Poleg telesne dejavnosti, je pomembno, da se izogibamo dolgotrajnemu sedenju. Dolgotrajno sedenje je zdravju škodljivo, tudi če isti dan vadite in ste dovolj telesno dejavni. Vaš A300 zazna, če ste neaktivni dlje časa v dnevu, ter vam s tem pomaga prekiniti sedenje in preprečiti njegove negativne učinke na vaše zdravje.

Če ste pri miru skoraj eno uro, boste prejeli alarm o nedejavnosti –**It's time to move** (Čas za razgibavanje). Vstanite in počnite nekaj aktivnega. Pojdite na kratek sprehod, naredite raztezne vaje ali katero koli drugo dejavnost z zmerno intenzivnostjo. Ko se začnete premikati ali ko pritisnete enega od gumbov, alarm preneha. Če v petih minutah ne pričnete z nobeno dejavnostjo, boste prejeli opozorilo o nedejavnosti, ki bo po sinhronizaciji vidno v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.

Alarm lahko vklopite ali izklopite v **Settings > General Settings > Inactivity alert** (Nastavitvah > Splošnih nastavitvah > Alarm o nedejavnosti).

Aplikacija Flow vam pošlje isto obvestilo, če je z vašim A300 povezana prek povezave Bluetooth.

Tako aplikacija Flow kot spletna storitev Flow bosta prikazovali, koliko opozoril o nedejavnosti ste prejeli. Tako lahko preverite svojo dnevno rutino in poskrbite za aktivnejši življenjski slog.

INFORMACIJE O SPANJU NA SPLETNI STORITVI FLOW IN APLIKACIJI FLOW

Če uro A300 nosite ponoči, bo sledila času in kakovosti (miren/nemiren) spanja. Ni vam treba aktivirati načina spanca, saj naprava na podlagi gibov zapestja samodejno zazna, da spite. Čas spanja in kakovost spanja (mimo/nemimo) se prikažeta na spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow, ko se A300 sinhronizira.

Vaš čas spanja je najdaljši neprekinjeni čas počivanja v obdobju 24 ur. To obdobje začne teči ob 18:00 in se konča naslednji dan ob 18:00. Če so premori med spanjem krajši od ene ure, se sledenje spanja ne zaustavi, vendar se hkrati tudi ne upošteva v času spanja. Odmori, ki trajajo dlje kot 1 uro, prekinejo merjenje časa spanja.

Obdobja, ko mimo spite in se redko premikate, se štejejo kot mirno spanje. Obdobja, ko se premikate in pogosto spreminjate svoj položaj, se štejejo kot nemirno spanje. V izračunu so namesto seštevanja vseh časovnih obdobj mirovanja bolj upoštevana dolga kot kratkotrajna obdobja mirovanja. Pri deležu mirmega spanja se primerja čas, ko ste mimo spali, s celotnim časom spanja. Miren spanec se močno razlikuje od človeka do človeka in se mora upoštevati glede na čas spanja.

Poznavanje dolžine mirmega in nemirmega spanja vam nudi informacije, kako spite ponoči in ali na vaše spanje vplivajo spremembe, ki jih naredite podnevi. Tako lahko poiščete načine za izboljšanje spanja in se podnevi počutite spočiti.

PODATKI O DEJAVNOSTI V APLIKACIJI FLOW APP IN SPLETNI STORITVI FLOW

Z aplikacijo Flow lahko spremljate in analizirate svoje podatke o dejavnosti na poti in brezžično sinhronizirate svoje podatke iz A300 v spletno storitev Flow. Spletna storitev Flow vam ponuja najpodrobnejši vpogled v podatke o vaši dejavnosti.

ŠPORTNI PROFILI

V vašem A300 smo ustvarili osem privzetih športnih profilov. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v svoj A300. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov. Za vsak športni profil lahko določite tudi več specifičnih nastavitev. Npr. v športnem profilu za jogo lahko izključite zvoke vadbe. Za več informacij glejte [Nastavitve športnih profilov](#) in [Športni profili v spletni storitvi Flow](#).

Uporaba športnih profilov vam omogoča, da sledite svoji dejavnosti in napredku v različnih športih. To lahko storite v [spletni storitvi Flow](#).

FUNKCIJE SMART COACHING

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

A300 vključuje naslednje funkcije Smart Coaching:


- [Pametne kalorije](#)
- [EnergyPointer](#)
- [Območja srčnega utripa](#)
- [Test telesne pripravljenosti](#)
- [Koristi vadbe](#)

PAMETNE KALORIJE

Najnatančnejši števec kalorij na tržišču izračuna število porabljenih kalorij. Izračun porabe energije temelji na:

- Telesni teži, višini, starosti, spolu
- Maksimalnem srčnem utripu posameznika (HR_{max})
- Srčnem utripu med vadbo
- Merjenje dejavnosti, kadar ne vadite ali kadar vadite brez merjenja srčnega utripa
- Največji vnos kisika posameznika ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ je pokazatelj vaše aerobne telesne pripravljenosti. Oceno vrednosti $VO2_{max}$ lahko izveste s [Polarjevim preizkusom telesne pripravljenosti](#).

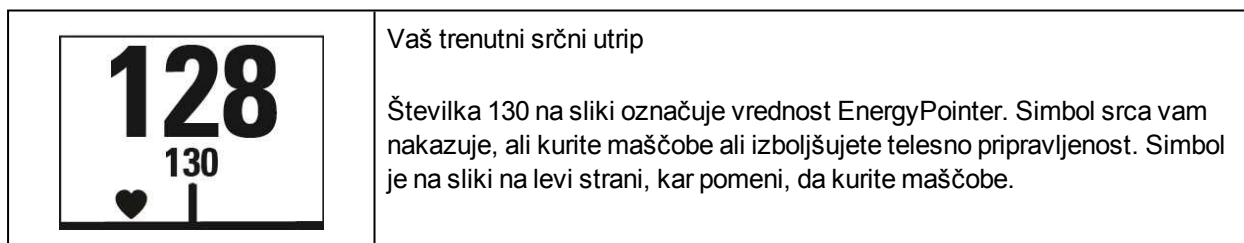
ENERGY POINTER

 Funkcija EnergyPointer ni na voljo za vadbne cilje, ki so bile ustvarjene kot [cilji vadbe](#) v spletni storitvi Flow.


EnergyPointer je preprosta funkcija, ki vam vizualno pokaže, kaj je glavni učinek vaše vadbe – izgorevanje maščob ali izboljšanje telesne pripravljenosti. Pomaga se vam osredotočiti na zelene cilje.

Vaš A300 samodejno izračuna prilagojeno točko preobrata, ko glavni učinek vaše vadbe ni več izgorevanje maščob, temveč izboljšanje telesne pripravljenosti. Ta točka se imenuje EnergyPointer. Povprečna vrednost EnergyPointer ustreza 69 % vašega maksimalnega srčnega utripa. Vendar je povsem normalno, da se tako kot vaša dnevna telesna pripravljenost in umsko stanje spreminja tudi vrednost EnergyPointer. Vaš A300 vsak dan meri vaše telesno stanje na osnovi srčnega utripa in njegove spremenljivosti ter po potrebi skladno z njim prilagaja vrednost EnergyPointer. Če se je vaše telo že regeneriralo od prejšnje vadbe in če niste utrujeni ali pod stresom, ste pripravljeni na vadbo z večjo intenzivnostjo in vrednost EnergyPointer se spremeni. Največja možna vrednost EnergyPointer ustreza 80 % vašega maksimalnega srčnega utripa.



Spodaj lahko vidite, kako je vrednost EnergyPointer prikazana na vašem A300 med vadbo.






OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

 Vaš A300 v vadbah, ki ste jih načrtovali v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirali z A300 kot vadbenimi cilji, uporablja Polarjeva športna območja srčnih utripov.

Polarjeva športna območja srčnega utripa omogočajo novo raven učinkovitosti v vadbi, ki temelji na merjenju srčnega utripa. Vadba je porazdeljena v pet športnih območij srčnega utripa v odstotkih maksimalnega srčnega utripa. Z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe.

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} HR_{max} = Maksimalni srčni utrip (220-starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katerega maksimalni srčni utrip je 190 bpm (220–30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
MAKSIMUM 	90–100 %	171–190 utripov na minuto	Manj kot 5 minut	Koristi: maksimalni ali skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice. Počutim se: Zelo utrujajoč za dihanje in mišice. Priporočljivo za: zelo izkušene in dobre športnike. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke dogodke.
NAPORNO 	80–90 %	152–172 utripov na minuto	2–10 minut	Koristi: povečana zmogljivost vzdrževanja visoke hitrosti. Počutim se: povzroča mišično utrujenost in težko dihanje. Priporočljivo za: izkušene športnike za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini. Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.
ZMerno	70–80 % 133–152 utri-		10–40 minut	Koristi: poveča

Ciljno območje	Intenzivnost % HR _{max} HR _{max} = Maksimalni srčni utrip (220-starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katerega maksimalni srčni utrip je 190 bpm (220–30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
	pov na minuto			<p>splošni tempo vadbe, naredi napor zmerno intenzivnosti lažji ter izboljša učinkovitost.</p> <p>Počutim se: zmerno, kontrolirano, hitro dihanje.</p> <p>Priporočljivo za: športnike, ki vadijo za športne dogodke ali si želijo koristiti zmogljivosti.</p>
<p>LUČ</p> 	60–70 %	114–133 utripov na minuto	40–80 minut	<p>Koristi: izboljša splošno osnovno telesno pripravljenost, izboljša okrevanje in pospeši presnovo.</p> <p>Počutim se: udoben in lahek, nizka obremenitev za mišice in srce ter ožilje.</p> <p>Priporočljivo za: vse za dolge vadbe v obdobju osnovne vadbe ter za vadbo pri okrevanju v tek-</p>

Ciljno območje	Intenzivnost % HR _{max} HR _{max} = Maksimalni srčni utrip (220-starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katerega maksimalni srčni utrip je 190 bpm (220–30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
				movalnem obdobju.
ZELO LAHKO 	50–60 %	104–114 utripov na minuto	20–40 minut	Koristi: pomaga pri ogrevanju in ohlajevanju ter pri okrevanju. Počutim se: zelo lahek in majhen napor. Priporočljivo za: vaje okrevanja in ohlajevanja v tekmovalnem obdobju.

Vadba v območju srčnega utripa 1 se opravlja pri zelo nizki intenzivnosti. Glavno načelo vadbe je, da se raven zmogljivosti izboljša po vadbi v obdobju okrevanja, ne samo med vadbo. Svoj proces okrevanja lahko pospešite z vadbo pri zelo nizki intenzivnosti.

Vadba v območju srčnega utripa 2 je za vzdržljivostno vadbo, ki je bistveni del vsake vadbe. Vadbe v tem območju so lahke in aerobne. Dolgotrajna vadba v tem lahkem območju ima za posledico učinkovito porabo energije. Napredek zahteva vztrajnost.

Aerobna moč se poveča v območju srčnega utripa 3. Intenzivnost vadbe je višja, kot v športnih območjih 1 in 2, a še vedno v glavnem aerobna. Vadba v športnem območju 3 lahko, na primer, vključuje intervale, ki jim sledi okrevanje. Vadba v tem območju je še posebej učinkovita za izboljšanje krvnega obtoka v srce in kostne mišice.

Če je vaš cilj tekrovati pri najvišji zmogljivosti, morate vaditi v območjih srčnega utripa 4 in 5. V teh območjih vadite anaerobno v intervalih do 10 minut. Krajši je interval, višja je intenzivnost. Zelo pomembno je, da med intervali zadostno okrevate. Vzorec vadbe v območjih 4 in 5 je zasnovan tako, da omogoča vrhunsko uspešnost.

Polarjeva območja ciljnega srčnega utripa so lahko prilagojena z uporabo laboratorijsko izmerjene vrednosti HR_{max}, ali če si samo izmerite vrednost tako, da opravite terenski test. Ko vadite v določenem območju ciljnega srčnega utripa, poskušajte uporabiti celotno območje. Sredina območja je dober cilj, vendar ni potrebno ohranjati svojega srčnega utripa ves čas na točno tej točki. Srčni utrip se postopoma prilagodi

intenzivnosti vadbe. Na primer, ko preidete iz športnega območja 1 na 3, se krvožilni sistem in srčni utrip prilagodita v 3-5 minutah.

Srčni utrip se odziva na intenzivnost vadbe glede na dejavnike, kot so telesna pripravljenost, raven okrevanja kot tudi okoljske dejavnike. Pomembno je, da posvetite pozornost subjektivnim občutkom utrujenosti in ustrezno prilagodite program vadbe.

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Polarjev test telesne pripravljenosti je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno telesno pripravljenost (srca in ožilja) v mirovanju. Rezultat testa je vrednost, ki se imenuje Polar OwnIndex in je primerljiv z maksimalnim sprejemom kisika (VO_{2max}), ki se pogosto uporablja za merjenje aerobne telesne pripravljenosti. Vaše ozadje dolgoročne vadbe, srčni utrip, spremenljivost srčnega utripa med mirovanjem, spol, starost, višina in telesna teža vplivajo na vaš indeks OwnIndex. Polarjev test telesne pripravljenosti je razvit za uporabo zdravih odraslih oseb.

Aerobna telesna pripravljenost je povezana s tem, kako dobro deluje vaš kardiovaskularni sistem pri prenosu kisika v vaše telo. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobra aerobna telesna pripravljenost prinaša veliko zdravstvenih koristi. Na primer, pomaga pri zniževanju tveganja visokega krvnega pritiska in pri zmanjševanju tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter kapi. Če želite izboljšati svojo aerobno telesno pripravljenost, je potrebno povprečno šest tednov redne vadbe, da boste opazili spremembe v vaši vrednosti OwnIndex. Posamezniki, ki so v slabši telesni pripravljenosti, napredujejo hitreje. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, manjše so izboljšave v vašem OwnIndex.

Aerobno telesno pripravljenost najbolje izboljšate z vadbami, ki zajemajo večje skupine mišic. Takšne aktivnosti so tek, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh. Za spremljanje svojega napredka pričnite tako, da v prvih dveh tednih nekajkrat izmerite svoj OwnIndex in tako dobite svojo osnovno vrednost, test pa nato ponovite približno enkrat na mesec.


Da bi se prepričali o zanesljivosti rezultatov testa, upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

- Test lahko izvajate kjerkoli – doma, v pisarni ali v fitnesu – da je le okolica mirna. Okoli vas ne sme biti motečih zvokov (npr. televizija, radio ali telefon) ali ljudi, ki se z vami pogovarjajo.
- Test vedno opravljajte v podobnih razmerah in ob istem času.
- Izogibajte se težki hrani ali kajenju dve do tri ure pred testom.
- Na dan testiranja in dan pred testiranjem se izogibajte težkim fizičnim naporom, alkoholu in farmakološkimi poživili.
- Bodite sproščeni in mimi. Pred začetkom testa se ulezite in sprostite za 1-3 minute.

PRED TESTOM



Upoštevajte, da lahko testiranje opravljate samo, če ste [vaš A300 nastavili](#) na flow.polar.com/start.

 *Test telesne pripravljenosti deluje samo z združljivimi senzorji srčnega utripa Polar. Test telesne pripravljenosti je Polarjeva lastniška pametna funkcija za vadbo, ki zahteva natančno merjenje sprememb v srčnem utripu. Zato potrebujete senzor srčnega utripa Polar.*

Nosite senzor srčnega utripa. Za več informacij glejte [Nosite senzor srčnega utripa](#).

Preden pričnete s testom, poskrbite, da so vaše fizične nastavitve, vključno z ozadjem vadbe, v spletni storitvi Flow natančne.

OPRAVLJANJE TESTA

1. Pojdite v **Fitness test > Start test** (Test telesne pripravljenosti > Začni testiranje). A300 prične iskati vaš srčni utrip. **Heart rate found** (Najden srčni utrip) in **Lie down and relax** (Lezite in se sprostite) se prikažeta na zaslonu in testiranje se lahko začne.
2. Lezite, ostanite sproščeni in omejite gibe telesa in komunikacijo z drugimi ljudmi. Vrstica na zaslonu vašega A300 se polni med napredovanjem testiranja.
3. Ko se prikaže **Test completed** (Test končan), boste prejeli rezultate testiranja.
4. Pritisnite DOL, da vidite oceno vašega VO_{2max} . Pritisnite START in izberite **Yes** (Da), da posodobite vrednost VO_{2max} , ki je prikazana v spletni storitvi Polar Flow.

Test lahko kadarkoli prekinete s pritiskom gumba BACK (NAZAJ). Prikaže se **Test canceled** (Test preklican).

Odpravljanje težav:

- Sporočilo **Touch sensor with A300** (Senzorja se dotaknite z A300) se prikaže, če A300 ne more prepoznati vašega senzorja srčnega utripa. Senzorja se dotaknite z A300, da prepoznate senzor in ga združite z napravo.
- Sporočilo **Couldn't find heart rate** (Srčnega utripa ni mogoče najti) se prikaže, če A300 ne more najti vašega srčnega utripa. Prepričajte se, da so elektrode senzorja srčnega utripa vlažne in da se trak iz tkanine tesno prilega.
- Sporočilo **You need a Polar HRsensor** (Potrebujete Polarjev senzor srčnega utripa) se prikaže, če A300 ne more najti Polarjevega senzorja srčnega utripa.

REZULTATI TESTA

Zadnji rezultat vašega testa je prikazan v **Fitness test > Test results** (Test telesne pripravljenosti > Rezultati testiranja). Rezultate si lahko ogledate tudi v Dnevniku vadbe v aplikaciji Flow.

Za vizualno analizo rezultatov testa telesne pripravljenosti pojdite na spletno storitev Flow in odprite test iz svojega dnevnika ter si oglejte podrobnosti opravljenih testov.

Razredi stopenj telesne pripravljenosti

Moški

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

Ženske

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
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

Razvrstitev temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

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

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

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe vam ponuja povratne informacije v obliki besedilnega sporočila za vsako vadbo, kar vam omogoča boljše razumevanje učinkovitosti vaše vadbe. Povratne informacije lahko vidite v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow. Da prejmete povratne informacije, ste morali vsaj 10 minut vaditi v območjih srčnega utripa. Povratne informacije funkcije Koristi vadbe temeljijo na območjih srčnega utripa. Preučite, kolikoli časa ste bili v posameznem območju in koliko kalorij ste porabili.

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji tabeli.

Povratno sporočilo	vadbe
Maksimalna vadba+	To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost.
Maksimalna vadba	To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši.
Maksimalna in tempo vadba	Kakšna vadba! Izboljšali ste hitrost in učinkovitost. Ta vadba je tudi občutno razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo in maksimalna vadba	Kakšna vadba! Občutno ste izboljšali svojo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo hitrost in učinkovitost.
Tempo vadba+	Odličen tempo v dolgi vadbi! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost.
Tempo vadba	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo in stalna vadba	Dober tempo! Izboljšali ste svojo zmogljivost vzdrževanja napora

Povratno sporočilo	vadbe
	visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic.
Stalna in tempo vadba	Dober tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic. Ta vadba je tudi razvila vašo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Stalna vadba+	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Povečala je tudi vašo odpornost na utrujenost.
Stalna vadba	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Stalna in osnovna vadba, dolga	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Razvila je tudi vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Stalna in osnovna vadba	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost. Ta vadba je tudi razvila vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Osnovna in stalna vadba, dolga	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Razvila je tudi vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Osnovna in stalna vadba	Odlično! Izboljšali ste svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Ta vadba je tudi razvila vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Osnovna vadba, dolga	Odlično! Ta dolga vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobo.
Osnovna vadba	Odlično! Ta vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Vadba okrevanja	Zelo dobra vadba za okrevanje. Lahke vaje, kot je ta, omogočajo vašemu telesu, da se prilagodi na vašo vadbo.

APLIKACIJA IN SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogoča, da si kadar koli lahko brez povezave ogledate vizualno interpretacijo podatkov o dejavnosti in vadbi.

Dobite podatke o vaši 24/7 dejavnosti. Izveste, koliko vam manjka od dnevnega cilja in kako ga doseči. Vidite korake, opravljeno razdaljo, porabljene kalorije in čas mirovanja. Dobite alarme o nedejavnosti, ko je čas, da vstanete in se premaknete.

Z aplikacijo Flow zlahka dostopate do vadbenih ciljev in si ogledate rezultate testov telesne pripravljenost. Hitro pregledajte in analizirajte vsako podrobnost lastne vadbe. Oglejte si tedenske povzetke vaše vadbe v dnevniku vadb.

Za začetek si na telefon naložite aplikacijo Flow iz spletne trgovine App Store ali Google Play. Flow App za operacijski sistem iOS je združljiv z iPhone 4S (ali novejšim) in zahteva Applov operacijski sistem iOS 7.0 (ali novejši). Mobilna aplikacija Polar Flow za Android je združljiva z napravami z nameščenim sistemom Android 4.3 ali novejšim. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na www.polar.com/en/support/Flow_app. Pred prvo uporabo mobilne naprave (pametni telefon, tablica) je to napravo treba združiti z A300. Za več informacij glejte [Združevanje](#).

Za ogled svojih vadbenih podatkov v aplikaciji Flow morate sinhronizirati svoj A300 z aplikacijo po vadbi. Ko sinhronizirate svoj A300 z aplikacijo Flow, so samodejno sinhronizirani tudi vaši podatki o dejavnosti in vadbi prek internetne povezave s spletno storitvijo Flow. Z aplikacijo Flow je najlažje sinhronizirati vadbene podatke z A300 prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte [Sinchronizacija](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam kaže cilj dejavnosti in podrobnosti vaše dejavnosti ter vam pomaga razumeti, kako vaše dnevne navade in odločitve vplivajo na vaše dobro počutje. Spletna storitev Polar Flow vam omogoča, da načrtujete in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe in spoznate več o svoji zmogljivosti in napredku. Nastavite in prilagodite A300, da bo popolnoma ustrezal vašim vadbenim zahtevam tako, da dodajate športne profile in prilagajate nastavitve. Svoje najboljše dosežke vaše vadbe lahko delite tudi s svojimi sledilci.

Za začetek uporabe spletne storitve Flow [nastavite A300 na flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Tam bodo na voljo navodila za prenos in namestitev programske opreme FlowSync za sinhronizacijo vašega A300 in spletne storitve ter za ustvarjanje uporabniškega računa za spletno storitev. Aplikacijo Flow si namestite še na svoj telefon za takojšnjo analizo in preprosto sinhronizacijo podatkov s spletno storitvijo.

VIR

V razdelku **Vir** si lahko ogledate, kaj ste počeli pred kratkim ter kaj počnejo vaši prijatelji. Oglejte si povzetke zadnje vadbe in dejavnosti, delite svoje najboljše dosežke, komentirajte in všečkajte dejavnosti svojih prijateljev.

ODKRIJ

V razdelku **Odkrij** lahko brskate po mapi in si ogledate vadbe z informacijami o poti, ki so jih delili drugi uporabniki. Vmete se lahko tudi na poti drugih uporabnikov in preverite, kje so se najboljše odrezali.

DNEVNIK

V **Dnevniku** si lahko ogledate svoje dnevne dejavnosti, načrtovane vadbe (vadbene cilje) ter pregledate pretekle rezultate vadbe in rezultate testiranja telesne pripravljenosti.

NAPREDEK

V razdelku **Napredku** lahko sledite svojemu razvoju s poročili. Poročila so pripravna za sledenje svojemu napredku pri vadbi v daljših obdobjih. V tedenskem, mesečnem in letnem poročilu lahko izberete šport za poročilo. V prilagojenih obdobjih lahko izbirate obdobje in šport. Iz spustnega seznama si zberite časovno obdobje in šport za poročilo, pritisnite na ikono kolesa in izberite, katere podatke želite videti v grafu poročila.

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

NAČRTUJTE SVOJO VADBO

Načrtujete lahko svojo vadbo v spletni storitvi Flow tako, da ustvarite podrobne vadbene cilje in jih sinhronizirate v vaš A300 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Vaš A300 vas bo vodil pri doseganju cilja med vadbo. Ne pozabite, da pri vadbah, načrtovanih v spletni storitvi Flow, vaš A300 uporablja **območja srčnega utripa** – funkcija **EnergyPointer** ni na voljo.

- **Quick Target** (Hitri cilj): Za vadbo izberite cilj trajanja ali kalorij. Lahko npr. izberete, da boste porabili 500 kilokalorij (kcal) ali da bo vaša vadba trajala 30 minut.
- **Phased Target** (Cilj v fazah): Svojo vadbo lahko razdelite po fazah in nastavite različno trajanje cilja ali razdaljo ter intenzivnost za vsako od njih. Ta je primerna npr. za ustvarjanje vadbe v intervalih in dodajanje ustreznih faz za ogrevanje in ohlajevanje.
- **Favorites** (Priljubljeno): Ustvarite cilj in ga dodajte med **Favorites** (Priljubljene), da boste do njega lahko dostopali, kadar ga boste želeli ponoviti.

USTVARITE VADBENI CILJ

1. Pojdite na **Dnevnik** in kliknite **Dodaj > Vadbene cilje**.
2. V pogledu **Add training target** (Dodaj vadbene cilje) izberite **Quick** (Hitro) ali **Phased** (V fazah).

Hitri cilj

1. Izberite **Quick** (Hitro).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (največ 45 znakov), **Date** (Datum) in **Time** (Čas) ter **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Vnesite trajanje ali kalorije. Izpolnite lahko le eno od vrednosti.
4. Kliknite ikono priljubljenih, ☆ če želite cilj dodati v **Favorites** (Priljubljeno).
5. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).

Cilj v fazah

1. Izberite **Phased** (V fazah).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (največ 45 znakov), **Date** (Datum) in **Time** (Čas) ter **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Odločite se, ali želite ustvariti nov cilj v fazah (**CREATE NEW**) (USTVARI NOVO) ali uporabiti predlogo (**USE TEMPLATE**) (UPORABI PREDLOGO).
4. Dodajte faze k svojemu cilju. Kliknite **DURATION** (TRAJANJE), da dodate fazo na osnovi trajanja. Izberite ime in trajanje vsake faze, ročni ali samodejni začetek naslednje faze in intenzivnost.
5. Kliknite ikono priljubljenih, ☆ če želite cilj dodati v **Favorites** (Priljubljeno).
6. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).

Priljubljeno

Če ste oblikovali cilj in ga dodali k svojim priljubljenim, ga lahko uporabite kot načrtovani cilj.

1. Izberite **FAVORITE TARGETS** (PRILJUBLJENI CILJI). Prikazani so vaši priljubljeni vadbeni cilji.
2. Kliknite **USE** (UPORABI), da izberete priljubljeno kot cilj za predlogo.
3. Vnesite **Date** (Datum) **Time** (Čas).
4. Če želite, lahko cilj uredite ali pa ga pustite takega, kot je.



Urejanje cilja v tem pogledu ne vpliva na vaš priljubljeni cilj. Če želite urediti priljubljeni cilj, pojdite v **FAVORITES** (PRILJUBLJENO) tako, da kliknete ikono zvezdice ob vašem imenu in profilni sliki.

5. Kliknite **ADD TO DIARY** (DODAJ V DNEVNIK), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).

SINHRONIZIRAJTE CILJE V VAŠ A300.

Ne pozabite sinhronizirati svojih vadbenih ciljev v vaš A300 iz spletne storitve Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow. Če jih ne sinhronizirate, so vidni le v vaši spletni storitvi Flow Dnevnik ali seznamu Priljubljenih.

Po sinhronizaciji vaših vadbenih ciljev v vaš A300 lahko najdete:

- načrtovane vadbene cilje v **Targets** (Ciljih) (neopravljene vadbe v zadnjem tednu in naslednjih 4 tednih),
- vadbene cilje, navedene kot priljubljene v **Favorites** (Priljubljenih).


Za informacije o pričetku vadbe s cilji si oglejte [Prični vadbo](#).

PRILJUBLJENO


V **Favorites** (Priljubljenih) lahko hranite in upravljate svoje priljubljene vadbene cilje v spletni storitvi Flow. Vaš A300 ima lahko naenkrat največ 20 priljubljenih. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 priljubljenih, se prvih 20 na seznamu pri sinhronizaciji prenese na A300. V vašem A300 jih lahko najdete v meniju **Favorites** (Priljubljeni).

Vrstni red svojih priljubljenih lahko v spletni storitvi spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.


Dodaj vadbene cilj med priljubljene:

1. [Ustvarite vadbene cilj](#).
2. Kliknite ikono za priljubljeno  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.


ali

1. Izberite obstoječi cilj iz vašega **Diary** (Dnevnika).
2. Kliknite ikono za priljubljeno  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.

Uredi priljubljeno

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene vadbe in vadbene cilji.
2. Izberite priljubljeno, ki jo želite urediti.
3. Ime cilja lahko spremenite. Kliknite **SAVE** (SHRANI).
4. Za urejanje drugih podrobnosti cilja kliknite **VIEW** (POGLED). Ko izvedete vse potrebne spremembe, kliknite **UPDATE CHANGES** (POSODOBI SPREMEMBE).

Odstrani priljubljeno

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene vadbe in vadbene cilji.

2. Kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu vadbenega cilja, da ga odstranite s seznama prijavljenih.

ŠPORTNI PROFILI V SPLETNI STORITVI FLOW

V vašem A300 je privzeto prikazanih osem športnih profilov. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile v vaš seznam športov ter urejate obstoječe profile. Vaš A300 ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 s seznama pri sinhronizaciji prenese na vaš A300.

Vrstni red svojih športnih profilov lahko spreminjate tako, da jih potegnete in spustite. Izberite šport, ki ga želite premakniti in ga povlecite na mesto, kamor ga želite postaviti na seznamu.

DODAJ ŠPORTNI PROFIL

V spletno storitev Flow:

1. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite **Sport Profiles** (Športne profile).
3. Kliknite **Add sport profile** (Dodaj športni profil) in s seznama izberite šport.
4. Šport je dodan v vaš seznam športov.

UREDİ ŠPORTNI PROFIL

V spletno storitev Flow:

1. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite **Sport Profiles** (Športne profile).
3. Kliknite **Edit** (Uredi) pod športom, ki ga želite urediti.

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje informacije:

Osnove

- Zvoki vadbe

Srčni utrip

- Ogljed srčnega utripa
- Srčni utrip lahko vidijo druge naprave (Druge združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth® Smart (npr. fitnes oprema) lahko zaznajo vaš srčni utrip.)
- Vrsta območij srčnih utripov vaših vadb, ki ste jo ustvarili v spletni storitvi Flow in prenesli v vaš A300.

Ko ste izvedli nastavitve športnega profila, kliknite **SAVE** (SHRANI). Ne pozabite sinhronizirate nastavitve z vašim A300.

SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko prenesete iz vašega A300 prek vhoda USB s programsko opremo FlowSync ali brezžično prek Bluetooth Smart® z aplikacijo Flow. Da bi lahko sinhronizirali podatke med A300 ter spletno storitvijo in aplikacijo Flow, morate imeti Polar račun in programsko opremo FlowSync. Če ste [vaš A300 nastavili na flow.-polar.com/start](#), ste že ustvarili račun in prenesli programsko opremo. Če ste na začetku uporabe A300 opravili hitro nastavitve, za popolno nastavitve pojdite na [flow.polar.com/start](#). Prenesite aplikacijo Flow na svoj mobilni telefon iz App Store.

Ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodobljati med vašim A300, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, kjerkoli ste.

SINHRONIZIRAJ Z APLIKACIJO FLOW

Pred sinhroniziranjem poskrbite:


- da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow
- da ste podatke prek programske opreme FlowSync sinhronizirali vsaj enkrat
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth, letalski način ni vklopljen
- da ste svoj A300 združili s svojim mobilnim telefonom. Za več informacij glejte [Združevanje](#).

Za sinhroniziranje svojih podatkov obstajata dva načina:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow in pritisnite ter držite gumb BACK (NAZAJ) na vašem A300.
2. Prikaže se **Connecting to device** (Priklučitev na napravo), ki ji sledi **Connecting to app** (Priklučitev na aplikacijo).
3. Ko ste opravili, se prikaže **Syncing completed** (Sinhroniziranje je zaključeno).

ali

1. Prijavite se v aplikacijo Flow na vašem A300 in pojdite v **Settings > General Settings > Pair and sync > Sync data** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Sinhroniziraj podatke) in pritisnite gumb START.
2. Prikaže se **Connecting to device** (Priklučitev na napravo), ki ji sledi **Connecting to app** (Priklučitev na aplikacijo).
3. Ko ste opravili, se prikaže **Syncing completed** (Sinhroniziranje je zaključeno).

 *Ko sinhronizirate svoj A300 z aplikacijo Flow, so samodejno sinhronizirani tudi vaši podatki o dejavnosti in vadbi prek internetne povezave s spletno storitvijo Flow.*


Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na [www.polar.com/en/support/Flow_app](#)

SINHRONIZIRAJ S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Pojdite na flow.polar.com/start in prenesite ter namestite programsko opremo, preden poskusite sinhronizirati.

1. Vaš A300 vključite v računalnik neposredno ali s kablom USB. Poskrbite, da je programska oprema FlowSync v delovanju.
2. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in prične se sinhroniziranje.
3. Ko ste opravili, se prikaže Zaključeno.

Vedno, ko vklopite svoj A300 v računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke na spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitvev. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, zaženite FlowSync iz ikone namizja (Windows) ali iz mape aplikacij (Mac OS X). Ko obstajajo posodobitve strojne programske opreme, vas bo FlowSync o tem obvestil in zahteval namestitev.

 Če spreminjate nastavitve v spletni storitvi Flow medtem, ko je A300 vklopljen v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese na vaš A300.

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

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


POSODOBITEV PROGRAMA

Program vašega A300 lahko posodabljate sami, da bo vselej v koraku s časom. Kadarkoli je na voljo nova različica programa, vas bo FlowSync obvestil, kdaj morate A300 preko kabla USB povezati s svojim računalnikom. Posodobitve programa prenesete prek programske opreme FlowSync. Aplikacija Flow vas bo prav tako obvestila, ko bo na voljo nov program, vendar preko nje ne morete izvesti posodobitve.

Posodobitve programa se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vašega A300. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti, povsem novih lastnosti ali popravkov virusov.


Da bi posodobili program A300, morate imeti:

- Račun spletne storitve Flow (račun Polar)
- Nameščeno programsko opremo FlowSync
- Registriran svoj A300 v spletno storitev Flow

 Vse to ste že storili, če ste [vaš A300 nastavili na flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Če ste na začetku uporabe A300 opravili hitro nastavitvev, za popolno nastavitvev pojdite na flow.polar.com/start.

Za posodobitev programa:

1. Vaš A300 vključite v računalnik neposredno ali s kablom USB.
2. FlowSync pričinja sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
4. Izberite **Yes** (Da). Nameščen je nov program (lahko traja nekaj časa) in A300 se ponovno zažene.

 Če posodobite program, ne boste izgubili nobenih podatkov: Pred začetkom posodobitve se podatki iz A300 sinhronizirajo v spletno storitev Flow.

PONASTAVITE A300

Kot druge elektronske naprave, je A300 priporočeno občasno izklopiti in ponovno vklopiti. Če imate težave pri uporabi vašega A300, ga ponastavite. Vaš A300 ponastavite tako, da hkrati za nekaj sekund pritisnete gumbе GOR, DOL, NAZAJ in LUČ, dokler se na zaslonu ne prikaže Polarjeva animacija. To se imenuje mehka ponastavitev, pri kateri se vaši podatki ne izbrišejo.

POMEMBNE INFORMACIJE


VZDRŽEVANJE VAŠEGA A300

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba za Polar A300 dobro skrbeti. Spodnji predlogi vam bodo pomagali pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti in zagotavljanju dolge življenjske dobe izdelka.

A300

Svojo vadbeno napravo ohranjajte čisto.

- Priporočamo, da napravo in silikonsko zapestnico po vsaki vadbi umijete pod tekočo vodo z blago milnico. Napravo povlecite z zapestnice in ju umijete ločeno. Do suhega obrišite z mehko brisačo. **Naprave ne polnite, ko je mokra.**

 *Napravo in zapestnico morate vedno oprati po uporabi v bazenu, kjer za zagotavljanje čistoče uporabljajo klor.*



- Če naprave ne nosite 24 ur na dan vse dni v tednu, pred shranjevanjem z naprave obrišite morebitno vlago. Naprave ne shranjujte v embalaži iz materiala, ki ne diha, ali v vlažnem okolju, kot je plastična vrečka ali vlažna torba za trening.
- Po potrebi jo do suhega obrišite z mehko brisačo. Za čiščenje nečistoč z vadbene naprave uporabite vlažno papirno brisačo. Za ohranjanje vodoodpornosti vadbene naprave ne umivajte z vodo pod pritiskom. Nikoli ne uporabljajte alkohola ali abrazivnih materialov, kot je jeklena volna ali kemikalije, ki se uporabljajo za čiščenje.
- Ko vaš A300 povežete z računalnikom, zagotovite, da na priključku USB vašega A300 ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.

Obratovalna temperatura: -10 °C do +50 °C / +14 °F do +122 °F.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA

Priključek: Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in ga osušite z mehko brisačo. Očistite priključek z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Trak: Po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Očistite trak nežno z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku puščajo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne raztegujte traku ali močno upogibajte območja elektrod.

 *Preglejte navodila za pranje na nalepki traku.*

SHRANJEVANJE

Hranite svojo vadbeno napravo in senzor srčnega utripa na hladnem in suhem. Ne shranjujte ju v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščeno na kolesu.

Priporočljivo je hraniti vadbeno napravo deloma ali popolnoma napolnjeno. Baterija počasi izgublja svojo napolnjenost ob shranjevanju. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Ločeno posušite in shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo sensorja srčnega utripa. Senzor srčnega utripa hranite na hladnem in suhem. Ne shranjujte sensorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite razpokajočo oksidacijo. Ne izpostavljajte sensorja srčnega utripa neposredni sončni svetlobi dlje časa.

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletnem garancijskem obdobju izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro. Za več informacij glejte [Polarjevo omejeno mednarodno garancijo](#).

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

Registrirajte svoj izdelek Polar na <http://register.polar.fi/> in nam pomagajte pri izboljšavi naših izdelkov in storitev, s katerimi bomo boljše zadovoljili vašim potrebam. Za registracijo potrebujete Polarjev račun, ki ste ga ustvarili pri usposabljanju naprave za uporabo prek spleta. Uporabniško ime za vaš račun Polar je vedno vaš e-poštni naslov. Za registracijo izdelka Polar, spletno storitev Polar Flow, Polarjev forum in registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.

BATERIJE

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

Hranite baterije stran od otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

POLNJENJE BATERIJE VAŠEGA A300

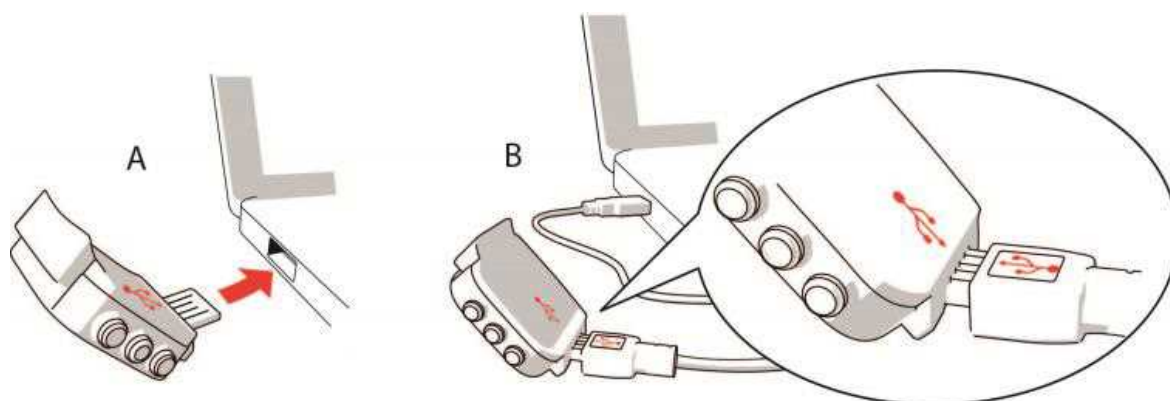
A300 ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

 *Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali ko je vaš A300 vlažen.*


Priključek USB je na voljo v napravi, kar olajša ponovno polnjenje, saj ne potrebujete dolgih in nepriročnih kablov. A300 lahko vključite neposredno v računalnik. Vendar je A300 ob dobavi priložen tudi standardni kabel USB, zato lahko uporabite tudi tega, če vam to ustreza.

Baterijo lahko napolnite tudi prek električne vtičnice. V tem primeru uporabite USB napajalnik (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate adapter AC, poskrbite, da je označen z "output 5Vdc" z najmanj 500 mA. Uporabite le adapter AC, ki je ustrezno varnostno odobren (označen z "LPS", "Limited Power Supply" ali "navedeno UL").

1. Vaš A300 vključite v vhod USB računalnika neposredno (A) ali s kablom USB (B). Prepričajte se, da je kabel ustrezno usmerjen – simboli USB na hrbtni strani naprave in na kablu morajo biti drug ob drugem. Prepričajte se, da je A300 suh, preden ga povežete z računalnikom. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje.



2. Na prikazovalniku se prikaže **Charging** (Polnjenje).
3. Ko je A300 povsem napolnjen, se prikaže napis **Battery full. Unplug.** (Baterija je polna. Izključite.).

 *Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa ali je hranite do konca napolnjene ves čas, ker lahko vpliva na življenjsko dobo baterije.*

ČAS DELOVANJA BATERIJE

Čas delovanja baterije je do 26 dni s 24/7 sledenjem dejavnosti in vadbo, ki traja 1 uro/dan. Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate A300, uporabljenih značilnosti in staranja baterije. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Nošenje A300 pod vašo jakno pomaga ohranjati napravo toplo in zviša čas delovanja.

OPOZORILA NIZKEGA STANJA BATERIJE

Battery low	Battery low (Nizka napolnjenost baterije) Napolnjenost baterije je kritično nizka. Napolnjenost baterije je prenizka za beleženje vadbe. Priporočljivo je napolniti A300.
Battery low. Charge.	Battery low. Charge. (Nizka napolnjenost baterije. Napolnite baterijo.) Napolnjenost baterije je kritično nizka. Čim prej napolnite vaš A300. (Napolni pred vadbo). Napajanje je prenizko za beleženje vadbe. Nove vadbe ne more začeti, dokler ne napolnite A300.

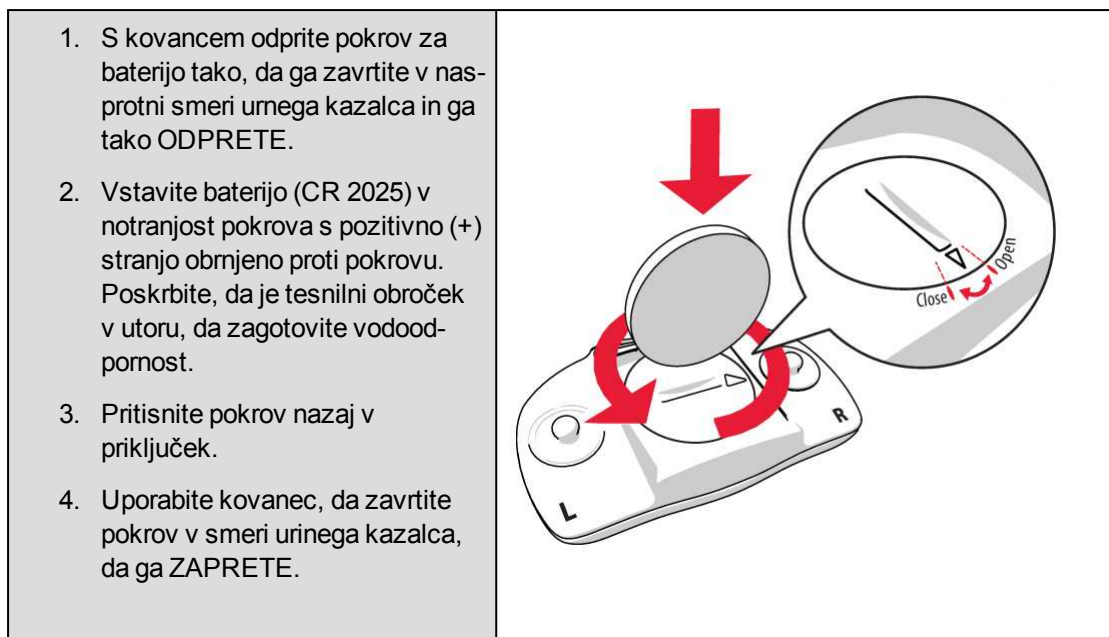
Ko je prikazovalnik prazen, je baterija prazna in A300 preide v način mirovanja. Napolnite A300. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.


ZAMENJAVA BATERIJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

Da bi sami zamenjali baterijo senzorja srčnega utripa, skrbno sledite spodnjim navodilom:

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na www.shoppolar.com.

Ko rokujete z novo, povsem napolnjeno baterijo, se izognite tesnemu stiku, se pravi istočasno z obeh strani, s kovino ali orodji, ki prevajajo elektriko, kot je pinceta. To lahko vodi do kratkega stika baterije, zaradi česar se bo hitreje izpraznila. Običajno kratek stik ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.



 Obstaja nevarnost eksplozije, če je baterija zamenjana z napačno vrsto.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Polar A300 je zasnovan za merjenje srčnega utripa in beleženje vaših dejavnosti. Ni namenjena nobeni drugi uporabi.

Vadbena naprava ni namenjena pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

MOTNJE MED VADBO

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

V bližini električnih naprav se lahko pojavijo motnje. Med vadbo z vadbena napravo lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili neenakomernemu odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi deli, kot so zasloni LED, motorji in električne zavore, lahko povzročijo moteče razpršene signale. Da bi te težave odpravili, poskusite naslednje:

1. Odstranite trak senzorja srčnega utripa z vaših prsi in uporabite vadbena opremo kot običajno.
2. Vadbena napravo premikajte po prostoru, dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje raztresenih odčitkov ali na katerem simbol za srce ne utripa več. Interference so pogosto najhujše neposredno pred zaslonom opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona bolj ali manj brez motenj.

3. Namestite trak senzorja srčnega utripa nazaj na vaše prsi in ohranite vadbeno napravo čim bližje temu območju brez motenj.

Če vadbeno napravo še zmeraj ne deluje z vadbeno opremo, je morda oprema električno preveč hrupna za brezžično merjenje srčnega utripa. Za več informacij glejte www.polar.com/support.

ZMANJŠEVANJE TVEGANJ MED VADBO

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja, ki se nanašajo na vaše zdravstveno stanje. Če odgovorite pritrdilno na katero koli od teh vprašanj, vam priporočamo, da se pred začetkom vadbenega programa posvetujete z zdravnikom.


- Ali ste bili v zadnjih 5 letih fizično neaktivni?
- Ali imate visok krvni pritisk ali visok holesterol v krvi?
- Ali jemljete katerokoli zdravilo za uravnavanje krvnega pritiska ali za srce?
- Ali ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Ali imate simptome katere koli bolezni?
- Ali okrevate po resni bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vstavljeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Upoštevajte, da poleg intenzivnosti vadbe na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za bolezni srca, krvni tlak, duševno stanje, astma, dihanje itd. ter tudi nekateri energetski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste dovzetni za odzive svojega telesa med vadbo. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

Opomba! Če uporabljate srčni spodbujevalnik, defibrilator ali drugo vsajeno napravo, lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo izdati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsajenimi napravami, kot so defibrilatorji. Če ste v dvomih ali med uporabo Polarjevih izdelkov občutite karkoli nenavadnega, vas prosimo, da se obrnete na svojega zdravnika ali proizvajalca vstavljene elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

Če ste alergični na katero koli snov v stiku s kožo ali, če sumite alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih specifikacijah. Da bi preprečili kožne reakcije na senzor srčnega utripa, ga nosite čez majico, vendar jo dobro navlažite pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.

 Površina senzorja srčnega utripa lahko zaradi skupnega vpliva vlage in močne abrazije začne puščati barvo, ki lahko obarva oblačila. Če na kožo nanesete parum, kremo za sončenje ali repelent, morate zagotoviti, da ta ne pride v stik z vadbeno napravo ali senzorjem srčnega utripa. Ne nosite oblačil, ki lahko puščajo barvo, saj se le ta lahko prenese na vadbeno napravo (zlasti vadbene naprave s svetlimi barvami).

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

A300

Vrsta baterije:	68 mAh Li-pol polnilna baterija
Čas delovanja:	Do 26 dni s 24/7 sledenjem dejavnosti in vadbo, ki traja 1 uro/dan.
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C / od 14 °F do 122 °F
Materiali vadbenega računalnika:	Naprava: akrilonitril butadien stiren, stekleno vlakno, polikarbonat, nerjavno jeklo, polimetilmetakrilat Zapestnica: silikon, nerjavno jeklo;
Natančnost ure:	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C/77 °F temperature
Natančnost monitorja srčnega utripa:	± 1 % ali 1 bpm, kateri je večji. Opredelitev velja za stabilna stanja.
Merilni obseg srčnega utripa:	15-240 utripov na minuto
Vodoodpornost:	30 m
Zmogljivost pomnilnika:	60 ur vadbe s podatki o srčnem utripu glede na vaše nastavitve jezika

SENZOR SRČNEGA UTRIPA H7

Življenjska doba baterije:	200 ur
Vrsta baterije:	CR 2025
Tesnilni obroček baterije:	O-obroč 20.0 x 1.0 material FPM
Delovna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Material priključka:	Poliamid
Material traku:	38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester
Vodoodpornost:	30 m

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth® Smart.

Vaš A300 je združljiv tudi z naslednjimi Polarjevimi senzorji srčnega utripa: Polar H1, Polar H2 (uporaba tehnologije GymLink technology) in Polar H6.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC IN USB KABEL

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac OS X z internetno povezavo in brezplačnim USB vhodom za USB kabel.

FlowSync je združljiv z naslednjimi operacijskimi sistemi:

Operacijski sistem računalnika	32-bitni	64-bitni
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

- iPhone 4S ali kasneje

Vadbeni računalnik Polar A300 uporablja naslednje patentirane tehnologije, med drugim:

- OwnIndex® tehnologijo za test telesne pripravljenosti.

VODOODPORNOST

Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Prosimo, vedite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Oznaka na hrbtni strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporen)	Ni primerno za kopanje ali plavanje.

Oznaka na hrbtni strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
IPX7)	Zaščiteno proti škropljenju vode in dežnim kapljicam. Ne umivajte z vodo pod pritiskom.
Water resistant (Vodoodporen)	Ni primerno za plavanje. Zaščiteno proti škropljenju vode, potu, dežnim kapljicam itd. Ne umivajte z vodo pod pritiskom.
Vodoodporen 30 m/50 m	Primeren za kopanje in plavanje
Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m)	Primeren za plavanje in potapljanje (brez zračnih jeklenk)

POLARJEVA OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA

- Ta garancija ne vpliva na potrošnikove zakonite pravice iz veljavnih državnih ali deželnih zakonov ali potrošnikove pravice do trgovca, ki izhajajo iz prodajne/kupne pogodbe.
- Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Inc. za potrošnike, ki so izdelek kupili v ZDA ali Kanadi. Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Oy za potrošnike, ki so izdelek kupili v drugih državah.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu tega izdelka, da na tem izdelku ne bo napak v materialu ali v izdelavi dve leti po datumu nakupa.
- Račun, ki ga prejmete ob nakupu, je dokaz nakupa!
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimernega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, paščka, elastičnega traku in oblačil Polar.
- Garancija ne pokriva poškodb, izgube, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali slučajnih, posledičnih ali posebnih na podlagi izdelka ali ki so z njim povezani.
- Izdelkov iz druge roke dvoletna (2) garancija ne pokriva, razen če je drugače določeno z lokalnimi zakoni.
- Med garancijskim obdobjem bo izdelek popravljen ali ga zamenjal eden od pooblaščenih Polarjevih servisnih centrov, ne glede na državo nakupa.

Glede na kateri koli izdelek je garancija omejena na države, v katerih se je izdelek prvotno tržil.

CE 0537

Ta izdelek je skladen z direktivo 93/42/EGS in 1999/5/ES in 2011/65/EU. Veljavno Izjavo o skladnosti najdete na www.polar.com/support

Veljavna Izjava o skladnosti je na voljo na www.polar.com/en/regulatory_information.



Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2012/19/ES Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene pri teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti odstranjeni ločeno v državah EU. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.



Ta oznaka prikazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi udari.

Izdelal Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2008.

© 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in z nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc. App Store je servisna znamka Apple Inc. Google Play je blagovna znamka Google Inc. Bluetooth® besedni znak in logotipi so registrirane blagovne znamke, katerih lastnik je Bluetooth SIG, Inc., in vsakršna uporaba tovrstnih oznak s strani Polar Electro Oy je pod licenco.

IZJAVA O SKLADNOSTI

IZJAVA O SKLADNOSTI

KANADA

Družba Polar Electro Oy ni odobrila nobene spremembe ali modifikacije za to napravo uporabnika. Kakršnekoli spremembe ali modifikacije lahko razveljavijo pooblastilo uporabnika za upravljanje opreme.

Polar Electro Oy n'a approué aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Uredbene informacije po Industry Canada (IC)

Ta naprava je v skladu z dovoljenjem Industry Canada brez RSS standarda(-ov). Delovanje je dovoljeno pod naslednjima pogoje: (1) ta naprava ne sme povzročati motenj in (2) ta naprava mora sprejeti vse motnje, vključno s tistimi, ki lahko povzročijo neželeno delovanje naprave.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

ZDA

Družba Polar Electro Oy ni odobrila nobene spremembe ali modifikacije za to napravo uporabnika. Kakršnekoli spremembe ali modifikacije lahko razveljavijo pooblastilo uporabnika za upravljanje opreme.

Ureditvene informacije po FCC

Ta naprava je v skladu s 15. členom pravilnika FCC. Delovanje je dovoljeno pod naslednjima pogoje: (1) ta naprava ne sme povzročati škodljivih motenj in (2) ta naprava mora sprejeti vse motnje, vključno s tistimi, ki lahko povzročijo neželeno delovanje naprave.

Opomba: ta oprema je bila testirana in ugotovljeno je bilo, da je skladna z mejami, ki veljajo za digitalno napravo razreda B, skladno s 15. členom pravilnika FCC. Namen teh mej je zagotoviti razumno zaščito pred škodljivimi motnjami v stanovanjskih namestitvah. Ta oprema proizvaja, uporablja in lahko oddaja radiofrekvenčno energijo in lahko, če je ne namestimo in uporabljamo skladno z navodili, povzroča škodljive motnje radijskih komunikacij. Vendar proizvajalec naprave ne more v nobenem primeru jamčiti, da do takšnih motenj pri določeni namestitvi naprave ne bo prišlo.

Če oprema povzroča škodljive motnje pri radijskem ali televizijskem sprejemu, kar ugotovite tako, da jo izklopite in znova vklopite, lahko uporabnik poskuša odpraviti motnje z enim ali več spodaj opisanih ukrepov:

1. Obrnite ali premestite sprejemno anteno.
2. Povečajte razdaljo med opremo in sprejemnikom.
3. Priključite opremo v vtičnico, ki ni v istem tokokrogu kot tista, na katero je priključen sprejemnik.
4. Za pomoč se obrnite na prodajalca ali izkušenega radijskega/TV tehnika.

Ta izdelek oddaja radiofrekvenčno energijo, vendar je oddajna moč te naprave daleč pod mejami radiofrekvenčne izpostavljenosti po FCC in IC.

Ta oprema je v skladu z mejami radiofrekvenčne izpostavljenosti po FCC za nenadzorovano okolje. Vendar mora biti naprava uporabljena tako, da je možnost stika človeka z anteno med običajnim delovanjem minimalna.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je samo informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

3.0 SL 01/2016