

POLAR®

POLAR M400



UPORABNIŠKI PRIROČNIK M400

VSEBINA

Vsebina	2
Uvod	10
M400	10
Senzor srčnega utripa H7	10
USB kabel	11
Aplikacija Polar Flow	11
Programska oprema Polar FlowSync	11
Spletna storitev Polar Flow	11
Za začetek	12
Nastavite napravo M400	12
Nastavitev v spletni storitvi Polar Flow	12
Nastavitev prek naprave	13
Polnjenje baterije	13
Čas delovanja baterije	14
Opozorila nizkega stanja baterije	14
Funkcije gumbov in zasnova menija	15
Funkcije gumbov	15
Časovni pogled in meni	15
Način pred vadbo	16
Med vadbo	16
Zasnova menija	16

Dnevna dejavnost	17
Dnevnik	17
Nastavitve	17
Časovniki	18
Test telesne pripravljenosti	18
Prijubljeno	18
Združljivi senzorji	18
Polarjev senzor srčnega utripa H7 Bluetooth® Smart	18
Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart	18
Združevanje	19
Združi senzor srčnega utripa z M400	19
Združi senzor korakov z M400	19
Združi mobilno napravo z M400	20
Tehnico Polar Balance združite z M400	21
Brisanje združevanja	21
Nastavitve	23
Nastavitve športnega profila	23
Nastavitve	24
Fizične nastavitve	25
Teža	25
Višina	25
Datum rojstva	25
Spol	25

Ozadje vadbe	25
Maksimalni srčni utrip	26
Splošne nastavitve	26
Združi in sinhroniziraj	27
Flight mode (Letalski način)	27
Zvok gumbov	27
Zaklep gumba	27
Alarm o neaktivnosti	27
Enote	27
Jezik	27
Barva pogleda za vadbo	28
O vašem izdelku	28
Nastavitve ure	28
Alarm	28
Čas	28
Datum	28
Dan začetka tedna	29
Prikaz ure	29
Hitri meni	29
Posodobitev programa	31
Kako posodobiti program	31
Vadba	32
Nosite senzor srčnega utripa	32

Združi senzor srčnega utripa	32
Prični vadbo	33
Prični vadbo z vadbenim ciljem	34
Prični vadbo z intervalnim časovnikom	35
Prični vadbo s Končaj oceno časa	35
Funkcije med vadbo	36
Beležite krog	36
Zaklenite območje srčnega utripa ali območje hitrosti	36
Zamenjaj fazo med vadbo v fazah	36
Spremeni nastavitve v hitrem meniju	36
Začasno prekinite/ustavite vadbo	37
Po vadbi	38
Vadbeni povzetek na vašem M400	38
Applikacija Polar Flow	40
Spletna storitev Polar Flow	40
Lastnosti	41
Podprti GPS (A-GPS)	41
Datum izteka veljavnosti A-GPS	41
Funkcije GPS	42
Nazaj na začetek	42
24/7 sledenje dejavnosti	43
Cilj dejavnosti	43
Podatki o aktivnosti	44

Smart Coaching	46
Koristi vadbe	46
Test telesne pripravljenosti	48
Pred testom	48
Opravljanje testa	49
Rezultati testa	49
Razredi stopenj telesne pripravljenosti	49
Moški	49
Ženske	50
Vo2max	50
Tekaški indeks	51
Kratkoročna analiza	51
Moški	51
Ženske	52
Dolgoročna analiza	52
Območja srčnega utripa	53
Pametne kalorije	57
Pametno obveščanje (iOS)	57
Nastavitve	57
M400	57
Mobilni telefon	58
UPORABA	58
Pametno obveščanje (Android)	59

Nastavitve	59
Uporaba	61
Območja hitrosti	61
Nastavitve območij hitrosti	62
Cilj vadbe z območji hitrosti	62
Med vadbo	62
Po vadbi	62
Športni profili	62
Merjenje kadence na zapestju	63
Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart	64
Združi senzor korakov z M400	64
Umeri senzor korakov	64
Ročno umerjanje	65
Nastavi pravilno razdaljo kroga	65
Nastavi dejavnik	65
Samodejno umerjanje	65
Kadence teka in dolžina koraka	66
Aplikacija Polar Flow	67
Spletna storitev Polar Flow	68
Vadbeni cilji	69
Ustvarite vadbeni cilj	69
Hitri cilj	69
Cilj v fazah	69

Priljubljeno	70
Priljubljeno	70
Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:	70
Uredi priljubljeno	71
Odstrani priljubljeno	71
Športni profili v spletni storitvi Flow	71
Dodaj športni profil	71
Uredi športni profil	71
Osnove	72
Srčni utrip	72
Pregledi vadbe	72
Sinhroniziranje	74
Sinhroniziraj z aplikacijo Flow	74
Sinhroniziraj s spletno storitvijo Flow prek FlowSYnc	75
Nega ure M400	76
M400	76
Senzor srčnega utripa	78
Shranjevanje	78
Senzor korakov Bluetooth® Smart	78
Servis	78
Pomembne informacije	80
Baterije	80
Zamenjava baterije senzorja srčnega utripa	80

Previdnostni ukrepi	81
Motnje med vadbo	81
Zmanjševanje tveganj med vadbo	82
Tehnične specifikacije	83
M400	83
Senzor srčnega utripa H7	84
Programska oprema Polar FlowSync in USB kabel	84
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	85
Vodoodpornost	85
Polarjeva omejena mednarodna garancija	86
Omejitev odgovornosti	87

UVOD

Čestitke za vaš nov M400! M400, namenjen je navdušenim športnikom, vključuje GPS, Smart Coaching in merjenje dejavnosti 24/7, da boste lahko pritisnili na svoje omejitve in dosegli najboljšo zmogljivost. Z aplikacijo Flow si lahko takoj po vadbi ogledate njen pregled, s spletno storitvijo Flow pa lahko podrobno načrtujete in analizirate svojo vadbo.

Ta uporabniški priročnik vam bo pomagal pri uporabi vašega novega vadbenega spremljevalca. Preverite video prikaze in najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika na www.polar.com/en/support/M400.




M400

Spremljajte svoje vadbene podatke, kot je srčni utrip, hitrost, razdalja in pot in celo najmanjše aktivnosti v vašem vsakdanjem življenju.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA H7

Med vadbo natančno sledite svojemu srčnemu utripu na vašem M400. Vaš srčni utrip je informacija za analizo poteka vaše vadbe.

 *Vključeno le v M400 s kompleti senzorja srčnega utripa. Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, ne skrbite, vedno ga lahko kupite naknadno.*

USB KABEL

S kablom USB napolnite baterijo in sinhronizirajte podatke med M400 in spletno storitvijo Polar Flow s programsko opremo FlowSync.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Na kratko si oglejte vadbene podatke po vsaki vadbi. Aplikacija Flow brezžično sinhronizira vaše vadbene podatke s spletno storitvijo Polar Flow. Prenesite jo iz App Store ali Google Play.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Programska oprema Flowsync vam omogoča sinhroniziranje podatkov med vašim M400 in spletno storitvijo Flow prek USB kabla na vaš računalnik. Pojdite na www.flow.polar.com/start, da prenesete in namestite programsko opremo Polar FlowSync.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Načrtujte in analizirajte vsako podrobnost vaše vadbe, oblikujte svojo napravo po meri in spoznajte več o svoji zmogljivosti na polar.com/flow.

ZA ZAČETEK


Da bi lahko čim bolj uživali vaš M400, pojdite na flow.polar.com/start, kjer vas bodo preprosta navodila vodila preko nastavitve vašega M400, s prenosom najnovejšega programa in uporabo spletne storitve Flow.

Če se vam mudi na prvi tek z M400, si oglejmo hitre nastavitve z vstopom v osnovne nastavitve na napravi kot kažejo navodila v Osnovnih nastavitvah.

NASTAVITE NAPRAVO M400


Nastavitve opravite v spletni storitvi Polar Flow. Tam lahko hkrati vnesete vse fizične podatke, ki so potrebni za natančne podatke o vadbi. Izberete lahko jezik in pridobite najnovejšo vdelano programsko opremo za napravo M400. Za izvajanje nastavitve v spletni storitvi Polar Flow potrebujete računalnik s spletno povezavo.

Če trenutno nimate na voljo računalnika s spletno povezavo, lahko začetne nastavitve opravite tudi prek naprave. **Vendar pri tem upoštevajte, da v napravi niso na voljo vse nastavitve.** Da bi čim bolj izkoristili prednosti naprave M400, je pomembno, da nastavitve v spletni storitvi Polar Flow opravite pozneje.

 *Naprava M400 je ob dobavi v načinu shranjevanja. Aktivira se, ko jo vključite v računalnik ali USB-polnilnik. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se prikaže animacija polnjenja.*

NASTAVITEV V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW

1. Za prenos programske opreme Polar FlowSync, ki jo potrebujete za povezavo naprave M400 s spletno storitvijo Flow, obiščite spletno stran flow.polar.com/start.
2. Za namestitev programske opreme odprite namestitveni paket in sledite zaslonkim navodilom.
3. Po koncu namestitve se programska oprema FlowSync samodejno odpre in vas pozove, da vključite svojo napravo Polar.
4. Napravo M400 je treba z USB-kablom vključiti v USB-vrata računalnika. Naprava M400 se aktivira in prične polniti. Pustite, da računalnik namesti morebitne predlagane USB-gonilnike.
5. Spletna storitev Flow se samodejno odpre v vašem spletnem brskalniku. Ustvarite Polarjev račun ali se vpišite, če ta račun že imate. Natančno vnesite fizične nastavitve, saj vplivajo na izračun porabe kalorij in drugih funkcij Smart Coaching.
6. S pritiskom ukaza **Opravljeno** začnete sinhronizacijo nastavitve med napravo M400 in storitvijo. Status programske opreme FlowSync status se po koncu sinhronizacije spremeni v »opravljenega«.

 *V spletni storitvi Polar Flow lahko izbirate med naslednjimi jeziki: [danščina](#), [nemščina](#), [angleščina](#), [španščina](#), [francoščina](#), [italijanščina](#), [kitajščina](#), [nizozemščina](#), [norveščina](#), [poljščina](#), [portugalščina](#), [japonščina](#), [ruščina](#), [finščina](#) ali [švedščina](#).*

NASTAVITEV PREK NAPRAVE

Napravo M400 s priloženim kablom vključite v USB-vrata računalnika ali USB-polnilnik. Prikaže se možnost **Choose language** (Izberite jezik). Pritisnite gumb START in izberite jezik **English** (Angleščina). Naprava M400 je ob dobavi na voljo samo v angleškem jeziku, vendar lahko druge jezike dodate pozneje v spletni storitvi Polar Flow.

Nastavite naslednje podatke in vsako izbiro potrdite z gumbom Start. Če se želite kadar koli vrniti in spremeniti katero od nastavitvev, pritisnite Nazaj, dokler se ne prikaže nastavitvev, ki jo želite spremeniti.

1. **Time format** (Časovni format): Izberite **12 h** (12 ur) ali **24 h** (24 ur). Če izberete možnost **12 h** (12 ur), izberite možnost **AM** (dopoldan) ali **PM** (popoldan). Nato nastavite lokalni čas.
2. **Date** (Datum): Vnesite trenutni datum.
3. **Units** (Enote): Izberite metrične (**kg, cm**) ali imperialne (**lb, ft**) enote.
4. **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
5. **Height** (Višina): Vnesite svojo višino.
6. **Date of birth** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
7. **Sex** (Spol): Izberite spol **Male** (Moški) ali **Female** (Ženski).
8. **Training background** (Pretekla vadba): **Occasional (0-1 h/week)** (Občasno (0–1 ura/teden)), **Regular (1-3 h/week)** (Redno (1–3 ure/teden)), **Frequent (3-5 h/week)** (Pogosto (3–5 ur/teden)), **Heavy (5-8 h/week)** (Močno (5–8 ur/teden)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Polprofesionalno (8–12 ur/teden)), **Pro (12+ h/week)** (Profesionalno (več kot 12 ur/teden)). Za več informacij o pretekli vadbe glejte [Fizične nastavitve](#).
9. Prikaže se **Ready to go!** (Vse je pripravljeno!), ko zaključite z nastavitvami, M400 pa se preklopi na časovni pogled.

POLNJENJE BATERIJE

Po tem, ko M400 vzamete iz škatle, morate najprej napolniti baterijo. Pazite, da se M400 popolnoma napolni pred prvo uporabo.

M400 ima notranjo polnilno baterijo. Uporabite USB kabel, ki je vključen v komplet izdelka, da M400 prek USB vhoda napolnite na vašem računalniku. 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. Priključite mikro USB priključek v USB vrata v M400 in priključite drugi konec kabla v svoj osebni računalnik.

2. Na prikazovalniku se prikaže **Charging** (Polnjenje).
3. Ko je M400 do konca napolnjen, se prikaže napis **Charging completed** (Polnjenje zaključeno).

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


 *Ne polnite baterije M400, ko je vlažna.*


 *Ne polnite baterije v temperaturah pod $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ali nad $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$.*

ČAS DELOVANJA BATERIJE

Čas delovanja baterije do 8 ur z GPS-om in s senzorjem srčnega utripa. Ko se uporablja le v časovnem načinu s spremljanjem dnevne aktivnosti, je čas delovanja približno 30 dni. Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate M400, uporabljenih značilnosti in staranja baterije. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Nošenje M400 pod vašo jakno pomaga ohranjati napravo toplo in zviša čas delovanja.

OPOZORILA NIZKEGA STANJA BATERIJE

	<p>Battery low. Charge. (Nizko stanje baterije. Napolni.)</p> <p>Napolnjenost baterije je kritično nizka. Priporočljivo je napolniti M400.</p>
---	---

	<p>Charge before training (Napolni pred vadbo).</p> <p>Napajanje je prenizko za beleženje vadbe. Nova vadba se ne more pričeti pred polnjenjem M400.</p>
---	---

Ko je prikazovalnik prazen, je baterija prazna in M400 preide v način mirovanja. Napolnite M400. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

FUNKCIJE GUMBOV IN ZASNOVA MENIJA

M400 ima pet gumbov, ki imajo različne funkcionalnosti glede na situacijo uporabe. Oglejte si spodnje razpredelnice z navedenimi funkcionalnostmi gumbov v različnih načinih.

FUNKCIJE GUMBOV



ČASOVNI POGLED IN MENI

LUČ	NAZAJ	START	GOR	DOL
<ul style="list-style-type: none"> • Posveti prikazovalnik • Pritisni in drži za zaklepanje gumbov 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapusti meni • Vrne se na prejšnjo raven • Pusti nastavitve nespremenjene • Prekliči izbire • Pritisni in drži za vrnitev v časovni pogled iz menija 	<ul style="list-style-type: none"> • Potrdi izbire • Vnesi način pred vadbo • Potrdi izbiro, prikazano na prikazovalniku 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomikaj se po seznamih izbir • Prilagodi izbrano vrednost • Pritisni in drži za spreminjanje prikaza ure 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomikaj se po seznamih izbir • Prilagodi izbrano vrednost

LUČ	NAZAJ	START	GOR	DOL
	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisni in drži za sinhronizacijo z aplikacijo Flow v časovnem pogledu 			

NAČIN PRED VADBO

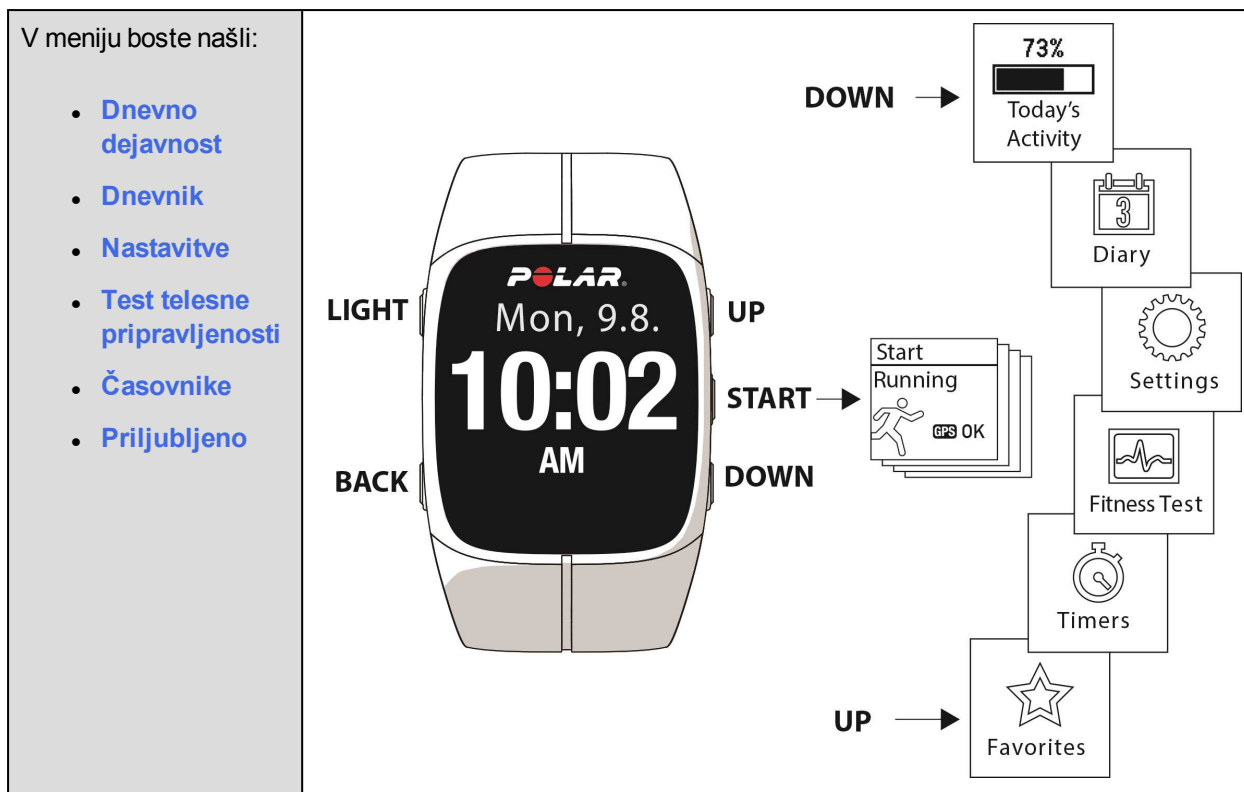
LUČ	NAZAJ	START	GOR	DOL
<ul style="list-style-type: none"> • Posveti prikazovalnik • Pritisni in drži za vstop v nastavitve športnega profila 	<ul style="list-style-type: none"> • Vrnitev v časovni pogled 	<ul style="list-style-type: none"> • Prični vadbo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomikaj se po seznamu športov 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomikaj se po seznamu športov

MED VADBO

LUČ	NAZAJ	START	GOR	DOL
<ul style="list-style-type: none"> • Posveti prikazovalnik • Pritisni in drži za vstop v Quick Menu (Hitri meni) 	<ul style="list-style-type: none"> • Z enkratnim pritiskom začasno prekinite vadbo • Pritisni in drži 3 sekunde za ustavitev beleženja vadbe 	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisni in drži za vklop/izklop zaklepa območja • Nadaljuj beleženje vadbe, ko je začasno prekinjena 	<ul style="list-style-type: none"> • Spremeni pregled vadbe 	<ul style="list-style-type: none"> • Spremeni pregled vadbe

ZASNOVA MENIJA

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



DNEVNA DEJAVNOST

Dnevni cilj dejavnosti, ki vam ga posreduje Polar M400, je osnovan na osebnih podatkih in nastavitvah ravni dejavnosti, ki jih lahko najdete v nastavitvah dnevnega cilja dejavnosti v spletni storitvi Flow.

Vaš dnevni cilj dejavnosti je prikazan v vrstici dejavnosti. Vrstica dejavnosti se zapolni, ko dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti.

V **Today's activity** (Današnji dejavnosti) boste videli podrobnosti o svoji dejavnosti (aktiven čas, kalorije in korake) in možnosti za doseganje svojega dnevnega cilja dejavnosti.

Za več informacij si oglejte [24/7 sledenje dejavnosti](#)

DNEVNIK

V **Dnevniku** boste našli tekoči teden, pretekle in prihodnje štiri tedne. Izberite si dan in si oglejte svojo aktivnost in vadbe tistega dne, povzetek vsake vadbe in teste, ki ste jih izvedli. Ogledate si lahko tudi svoje načrtovane vadbe.

NASTAVITVE

V **Settings** (Nastavitvah) lahko urejate:

- **Sport profiles** (Športne profile)
- **Physical settings** (Fizične nastavitve)
- **General settings** (Splošne nastavitve)
- **Watch settings** (Nastavitve ure)

Za več informacij glejte [Nastavitve](#).

ČASOVNIKI

V **Timers** (Časovnikih) boste našli:

- **Interval timer** (Intervalni časovnik): Ustvarite čas in/ali razdaljo na intervalnih časovnikih, da točno določite čas za delo in okrevanje v svoji intervalni vadbi.
- **Finish time estimator** (Končaj oceno časa): Dosežite svoj ciljni čas za nastavljeno razdaljo. Nastavite razdaljo za vašo vadbo in M400 bo ocenil končni čas vadbe glede na vašo hitrost.

Za informacije glejte [Prični vadbo](#).

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Izmerite svojo raven telesne pripravljenosti, ko ležite in se sproščate.

Za informacije glejte [Test telesne pripravljenosti](#).

PRILJUBLJENO

V **Favorites** (Priljubljenih) boste našli vadbene cilje, ki ste jih shranili kot priljubljene v spletni storitvi Flow.

Za informacije glejte [Priljubljeno](#).

ZDRUŽLJIVI SENZORJI

S senzorji Bluetooth® Smart izboljšajte svojo vadbeno izkušnjo in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivost.

POLARJEV SENZOR SRČNEGA UTRIPA H7 BLUETOOTH® SMART

Med vadbo natančno sledite svojemu srčnemu utripu na vašem M400. Vaš srčni utrip je informacija za analizo poteka vaše vadbe.

POLARJEV SENZOR KORAKOV *BLUETOOTH® SMART*

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

stezi ali po najbolj blatni tekaški poti.

- Izmeri vsak korak, da prikaže hitrost in razdaljo teka.
- Pomaga vam izboljšati tehniko teka, tako da vam prikaže kadenco teka in dolžino koraka.
- Majhen senzor omogoča trdno namestitev na vezalke.
- Odpornost na udarce in vodoodpornost za najzahtevnejše pogoje teka.

Za več informacij glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth Smart](#).

ZDRUŽEVANJE

Pred prvo uporabo senzorja srčnega utripa *Bluetooth Smart*® ali mobilne naprave (pametni telefon, tablica), je to napravo treba združiti z M400. Združevanje vzame le nekaj sekund in zagotavlja, da vaš M400 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 zaradi prenosa podatkov.

ZDRUŽI SENZOR SRČNEGA UTRIPA Z M400

Obstajata dva načina, kako združiti senzor srčnega utripa s svojim M400:

1. Nosite svoj senzor srčnega utripa in pritisnite START v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
2. Prikaže se **To pair, touch your device with M400** (Za združevanje se dotaknite svoje naprave z M400). Dotaknite se svojega senzorja srčnega utripa z M400 in počakajte, da ga zazna.
3. Prikaže se ID naprave **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Združi Polar H7 xxxxxxxx). Izberite možnost **Yes** (Da).
4. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. Namestite senzor srčnega utripa. V M400 pojdite v **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite START.
2. M400 prične iskanje vašega senzorja srčnega utripa.
3. Ko je najden senzor srčnega utripa, se prikaže ID naprave **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Pritisnite START in izpiše se **Pairing** (Združevanje).
5. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ZDRUŽI SENZOR KORAKOV Z M400

Prepričajte se, da je senzor korakov pravilno pritrjen na vaš čevelj. Za več informacij, kako nastaviti senzor korakov, glejte uporabniški priročnik senzorja korakov.

Obstajata dva načina, kako združiti senzor korakov z vašim M400:

1. Pritisnite START v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
2. Dotaknite se svojega senzorja korakov z M400 in počakajte, da bo najden.
3. Prikaže se ID naprave **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Združi Polar RUN xxxxxxxx). Izberite **Yes** (Da).
4. 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. M400 prične iskanje vašega senzorja korakov.
3. Ko je najden senzor korakov, se prikaže **Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx).
4. Pritisnite START, prikaže se **Pairing** (Združevanje).
5. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

Za več informacij glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth Smart](#).

ZDRUŽI MOBILNO NAPRAVO Z M400

Pred združevanjem mobilne naprave

- jo nastavite na spletni strani flow.polar.com/start, kot je opisano v poglavju [Set up your M400](#) (Nastavi svoj M400)
- prenesite aplikacijo Flow iz trgovine App Store
- prepričajte se, da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen.

Združevanje z mobilno napravo:

1. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun, ki ste ga ustvarili med nastavljanjem vašega M400.
2. Počakajte, da se na vaši mobilni napravi prikaže pogled **Connect product** (Poveži napravo) (prikaže se **Waiting for M400** (Počakaj na M400)).
3. V časovnem načinu M400 pritisnite in držite gumb NAZAJ.
4. Prikaže se **Connecting to device** (Priklučitev na napravo), ki ji sledi **Connecting to app** (Priklučitev na aplikacijo).
5. Sprejmite zahtevo za Bluetooth združevanje na svoji mobilni napravi in vnesite pin kodo, prikazano na vašem M400.
6. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

ali

1. Na svoji mobilni napravi zaženite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun.
2. Počakajte, da se na vaši mobilni napravi prikaže pogled **Connect product** (Poveži napravo) (prikaže se **Waiting for M400** (Počakaj na M400)).
3. V M400 pojdite v **Settings > General Settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi mobilno napravo) in pritisnite START.
4. Na vašem M400 se prikaže **Confirm from other device pin xxxxxx** (Potrdi na podlagi številke PIN druge naprave xxxxxx). V mobilno napravo vnesite številko PIN iz vašega M400. Združevanje se začne.
5. Po koncu se prikaže sporočilo **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).


TEHTNICO POLAR BALANCE ZDRUŽITE Z M400

Za združevanje tehtnice Polar Balance in naprave M400 sta na voljo dva načina:

1. Stopite na tehtnico in na prikazovalniku se prikaže vaša teža.
2. Ko zaslišite pisk, ikona za Bluetooth na prikazovalniku tehtnice prične utripati, kar pomeni, da je povezava vzpostavljena. Tehtnica je pripravljena na združevanje z M400.
3. Pritisnite in za dve sekundi pridržite gumb BACK (NAZAJ) na napravi M400, nato pa počakajte, da se na prikazovalniku izpiše sporočilo o koncu združevanja.

ali

1. Pojdite v **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo) in pritisnite START.
2. M400 začne iskati vašo tehtnico.
3. Stopite na tehtnico in na prikazovalniku se prikaže vaša teža.
4. Ko M400 najde vašo tehtnico, se na njegovem prikazovalniku izpiše njena ID-številka **Polar scale xxxxxxxx** (xxxxxxx tehtnica Polar).
5. Pritisnite START in izpiše se **Pairing** (Združevanje).
6. Po koncu se izpiše **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

 Tehtnico lahko združite s sedmimi različnimi napravami Polar. Ko je z njo združenih več kot sedem naprav, se prva združena naprava odstrani, nadomesti pa jo zadnja združena naprava.

BRISANJE ZDRUŽEVANJA

Za izbris združevanja s senzorjem ali mobilno napravo:


1. Pojdite v meni **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združene naprave) in pritisnite START.
2. Izberite iz seznama napravo, ki jo želite odstraniti, in pritisnite START.
3. Prikaže se sporočilo **Delete pairing?** (Ali želite izbrisati združevanje?), izberite možnost **Yes** (Da) in pritisnite START.
4. Po koncu se prikaže sporočilo **Pairing deleted** (Združevanje je zbrisano).

NASTAVITVE

Nastavitve športnega profila	23
Nastavitve	24
Fizične nastavitve	25
Teža	25
Višina	25
Datum rojstva	25
Spol	25
Ozadje vadbe	25
Maksimalni srčni utrip	26
Splošne nastavitve	26
Združi in sinhroniziraj	27
Flight mode (Letalski način)	27
Zvok gumbov	27
Zaklep gumba	27
Alarm o neaktivnosti	27
Enote	27
Jezik	27
Barva pogleda za vadbo	28
O vašem izdelku	28
Nastavitve ure	28
Alarm	28
Čas	28
Datum	28
Dan začetka tedna	29
Prikaz ure	29
Hitri meni	29
Posodobitev programa	31
Kako posodobiti program	31

NASTAVITVE ŠPORTNEGA PROFILA


Prilagodite nastavitve športnih profilov, ki bodo najboljše ustrezale vašim vadbenim potrebam. V M400 lahko urejate določene nastavitve športnih profilov v **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športni profili). V različnih športih lahko na primer vklopite ali izklopite GPS.

 V spletni storitvi Flow je širok nabor možnosti za prilagajanje. Za več informacij glejte [Sport Profiles in Flow](#) (Športni profili v storitvi Flow).

V načinu pred vadbo so privzeto prikazani štirje športni profili. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športe na seznam in jih sinhronizirate v svoj M400. Na vašem M400 imate lahko naenkrat največ 20 športov. Število športnih profilov v spletni storitvi Flow ni omejeno.

V **Sport profiles** (Športnih profilih) so privzeti športi:

- **Running** (Tek)
- **Cycling** (Kolesarjenje)
- **Other outdoor** (Drugi zunanji športi)
- **Other indoor** (Drugi notranji športi)

 Če ste pred prvo vadbo v spletni storitvi Flow uredili svoje športne profile in jih sinhronizirali z M400, bo seznam športov že vseboval urejene športne profile.


NASTAVITVE

Za ogled ali spremembo nastavitve športnega profila pojdite v **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športne profile) in izberite profil, ki ga želite urediti. Do nastavitve trenutno izbranega profila lahko dostopate tudi iz načina pred vadbo s pritiskom in držanjem gumba LUČ.

- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite **Off**, **Soft**, **Loud** (Izklop, Nežno, Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Ogled srčnega utripa): Izberite **Beats per minute (bpm)** (Utripi na minuto) ali **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Pregled meje območja srčnega utripa): Preglejte meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip viden drugi napravi): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. fitnes oprema) zaznajo vaš srčni utrip.
- **GPS recording** (GPS beleženje): Izberite **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Senzor korakov**: Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart](#).
- **Speed view** (Ogled hitrosti): Izberite **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo).
- **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitev): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če vklopite **automatic pause** (samodejna začasna prekinitev) **On**, se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati.

 GPS beleženje mora biti nastavljeno na samodejno začasno prekinitev.

- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete **Lap distance** (Dolžino kroga), po vsakem krogu nastavite razdaljo. Če izberete **Lap duration** (Trajanje kroga), po vsakem krogu nastavite trajanje.

 GPS beleženje mora biti nastavljeno na samodejni krog, ki temelji na razdalji.

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 ko nastavljate svojo težo, višino, datum rojstva in spol, saj te nastavitve vplivajo na točnost meritvenih vrednosti, kot so meje srčnega utripa in poraba kalorij.

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

- [Weight](#) (Težo)
- [Height](#) (Višino)
- [Date of birth](#) (Datum rojstva)
- [Sex](#) (Spol)
- [Training background](#) (Ozadje vadbe)
- [Maximum heart rate](#) (Maksimalni srčni utrip)

TEŽA

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

VIŠINA

Nastavite svojo višino v centimetrih (metrično) ali čevljih in palcih (imperialno).

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 / 12 h: mesec – dan – leto).

SPOL

Izberite [Male](#) (Moški) ali [Female](#) (Ženska).

OZADJE VADBE

Ozadje vadbe je ocena vaše dolgoročne fizične stopnje aktivnosti. Izberite možnost, ki najbolj ustreza celotni količini in intenzivnosti vaše fizične dejavnosti v zadnjih treh mesecih.

- [Occasional \(0-1h/week\)](#) (Občasno (0–1 h/teden)): Ne udeležujete se redno rekreativne vadbe ali naporne fizične vadbe, npr. hodite le za razvedrilo in le občasno vadite tako naporno, da zaradi tega težje dihate in se znojite.

- **Regular (1-3h/week)** (Redno (0–3 h/teden)): Redno se udeležujete rekreativne vadbe, npr. pretečete 5–10 km ali 3–6 milj na teden ali porabite 1–3 ure na teden za primerljivo fizično aktivnost ali pa vaše delo zahteva zmerno fizično aktivnost.
- **Frequent (3-5h/week)** (Pogosto (3–5 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj trikrat na teden, npr. pretečete 20–50 km ali 12–31 milj na teden ali porabite 3–5 ur na teden za primerljivo težko vadbo.
- **Heavy (5-8h/week)** (Težko (5–8 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj petkrat na teden in se včasih udeležite množičnih športnih dogodkov.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Polprofesionalno (8–12 h/teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe skoraj vsak dan in vadite, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionalno (>12 h/teden)): Ste vzdržljivostni športnik. Udeležujete se težke fizične vadbe, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.

MAKSIMALNI SRČNI UTIRIP

Nastavite svoj maksimalni srčni utrip, če poznate svojo trenutno vrednost maksimalnega srčnega utripa. Vaša vrednost srčnega utripa glede na starost (220 – starost) je prikazana kot privzeta nastavitve, ko prvič nastavljate to vrednost.

HR_{max} se uporablja za ocenitev porabe energije. HR_{max} je maksimalno število utripov srca v eni minuti med največjim fizičnim naporom. Najbolj točen način za določitev vašega osebnega HR_{max} je, da opravite maksimalni obremenitveni test v laboratoriju. HR_{max} je ključen pri določanju intenzivnosti vadbe. Je oseben in odvisen od starosti in dednih dejavnikov.

SPLOŠNE NASTAVITVE

Za pregledovanje in urejanje vaših splošnih nastavitev pojdite v **Settings > General settings** (Nastavitve > Splošne nastavitve).

V možnosti **General settings** (Splošne nastavitve) je na voljo:

- **Pair and sync** (Združi in sinhroniziraj)
- **Flight mode** (Letalski način)
- **Button sounds** (Zvok gumbov)
- **Button lock** (Zaklep gumba)
- **Inactivity alert** (Alarm o neaktivnosti)
- **Units** (Enote)
- **Training view color** (Jezik)
- **Training view color** (Barva pogleda za vadbo)
- **About your product** (O vašem izdelku)

ZDRUŽI IN SINHRONIZIRAJ

- **Pair and sync mobile device** (Združi mobilno napravo) / **Pair other device** (Združi drugo napravo): Združite senzorje srčnega utripa ali mobilne naprave s svojim M400.
- **Paired devices** (Združene naprave): Oglejte si vse naprave, ki ste jih združili s svojim M400. Te lahko vključujejo senzorje srčnega utripa in mobilne naprave.
- **Sync Data** (Sinchroniziraj podatke): Podatke sinchronizirajte z aplikacijo Flow. Napis **Sync data** (Sinchroniziraj podatke) postane viden, ko ste združili svoj M400 z 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, niti ne morete svojih podatkov sinchronizirati z mobilno aplikacijo Polar Flow, ker je *Bluetooth*® Smart onemogočen.

ZVOK GUMBOV

Zvoke gumbov nastavite na možnost **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).

 *Upoštevajte, da ta izbira ne omogoča spreminjanja zvokov vadbe. Zvoki vadbe lahko spreminjate v nastavitvah športnega profila. Za več informacij glejte Nastavitve športnega profila.*

ZAKLEP GUMBA

Izberite možnost **Manual lock** (Ročni zaklep) ali **Automatic lock** (Samodejni zaklep). V možnosti **Manual lock** (Ročni zaklep) lahko gumbe ročno zaklenete v meniju **Quick menu** (Hitri meni). V **Automatic Lock** (Samodejnem zaklepu) se gumb samodejno zaklene po 60 sekundah.

ALARM O NEAKTIVNOSTI

Nastavite alarm o neaktivnosti v položaj **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).

ENOTE

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

JEZIK

Izberi: **danščina, nemščina, angleščina, španščina, francoščina, italijanščina, kitajščina, nizozemščina, norveščina, poljščina, portugalsčina, japonščina, ruščina, finščina** ali **švedščina**. Nastavite jezik svojega M400.

BARVA POGLEDA ZA VADBO

Izberite **Dark** (Temna) ali **Light** (Svetla). Spremenite barvo prikazovalnika vašega pogleda vadbe. Ko je izbrana **Light** (Svetla), ima pogled vadbe svetlo ozadje s temnimi številkami in črkami. Ko je izbrana **Dark** (Temna), ima pogled vadbe temno ozadje s svetlimi številkami in črkami.

O VAŠEM IZDELKU

Preverite ID naprave vašega M400, kot tudi različice programa, HW modela in datum izteka veljavnosti A-GPS.

NASTAVITVE URE

Za pogled in urejanje svojih nastavitev ure pojdite na **Settings > Watch settings** (Nastavitve > Nastavitve ure).

V **Watch settings** (Nastavitvah ure) boste našli:

- **Alarm**
- **Čas**
- **Datum**
- **Dan začetka tedna**
- **Prikaz ure**

ALARM

Nastavite ponovitev alarma **Off**, **Once, Monday to Friday** (Izklop, Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali **Every day** (Vsak dan). Če izberete **Once, Monday to Friday** (Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali **Every day** (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. Nastavite tudi **Date format** (Format datuma), izberete lahko **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (mm/dd/IIII, dd/mm/IIII, IIII/mm/dd, dd-mm-IIII, IIII-mm-dd, dd. mm. IIII) ali **yyyy.mm.dd** (IIII.mm.dd).

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

DAN ZAČETKA TEDNA

Izberite dan začetka vsakega tedna. Izberite **Monday, Saturday** (ponedeljek, sobota) ali **Sunday** (nedelja).

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

PRIKAZ URE

Izberi prikaz ure:

- **Daily Activity** (Dejavnost dneva + Datum in čas)
- **Your name and time** (Vaše ime in čas)
- **Analog** (Analogno)
- **Big** (Veliko)

HITRI MENI

V načinu pred vadbo pritisnite in držite gumb LUČ, da dostopate do nastavitve trenutno izbranega športnega profila:

- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite **Off, Soft, Loud** (Izklop, Nežno, Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Ogled srčnega utripa): Izberite **Beats per minute (bpm)** (Utripi na minuto) ali **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Pregled meje območja srčnega utripa): Preglejte meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip viden drugi napravi): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. fitnes oprema) zaznajo vaš srčni utrip.
- **GPS recording** (GPS beleženje): Izberite **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart](#).
- **Speed view** (Ogled hitrosti): Izberite **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo).
- **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitev): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če nastavite **samodejno začasno prekinitev** v položaj **zavklop**, se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati.

- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete **Lap distance** (Dolžino kroga), po vsakem krogu nastavite razdaljo. Če izberete **Lap duration** (Trajanje kroga), po vsakem krogu nastavite trajanje.


V pogledu za vadbo pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni). V pogledu za vadbo **Hitri meni** lahko:

- **Zakleni gumb**: Pritisnite START, da zaklenete gumbe. Za odklepanje gumbov pritisnite in držite gumb LUČ.
- **Nastavi ozadje**: Nastavite **Vklop** ali **Izklop**.
- **Iskanje senzorja**: Iščite senzor srčnega utripa.
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart](#).
- **Intervalni časomer**: Ustvarite čas in/ali razdaljo na intervalnih časovnikih, da točno določite čas za delo in okrevanje v svoji intervalni vadbi.
- **Končaj oceno časa**: Nastavite razdaljo za vašo vadbo in M400 bo ocenila končni čas vadbe glede na vašo hitrost.
- **Informacije o trenutni lokaciji**: Ta izbira je na voljo le, če je GPS nastavljen za športni profil.
- Izberite **Set location guide on** (Vklopi vodiča za lokacijo) in pritisnite START. Prikaže se **Nastavitev pogleda puščice vodiča za lokacijo** in M400 gre v pogled **Na sam začetek**.

V načinu za začasno prekinitev pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Hitri meni**. V načinu za začasno prekinitev **Hitri meni** lahko:

- **Zakleni gumb**: Pritisnite START, da zaklenete gumbe. Za odklepanje gumbov pritisnite in držite gumb LUČ.
- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite **Off**, **Soft**, **Loud** (Izklop, Nežno, Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate settings** (Nastavitve srčnega utripa): **Heart rate view** (Ogled srčnega utripa): Izberite **Beats per minute (bpm)** (Utripi na minuto) ali **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Pregled meje območja srčnega utripa): Preglejte meje za posamezno območje srčnega utripa. **HR visible to other device** (Srčni utrip viden drugi napravi): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če izberete **On** (Vklop), lahko druge združljive naprave (npr. fitness oprema) zaznajo vaš srčni utrip.
- **GPS recording** (GPS beleženje): Izberite **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Izberite **Calibration** (Umerjanje) ali **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost). V **Calibration** (Umerjanju) izberite **Automatic** (Samodejno) ali **Manual** (Ročno). V **Choose sensor for speed** (Izberi senzor za hitrost) nastavite vir za podatke o hitrosti: **Stride sensor** (Senzor korakov) ali **GPS**. Za več informacij o umerjanju senzorja korakov glejte [Polarjev senzor korakov Bluetooth® Smart](#).

- **Speed view** (Ogled hitrosti): Izberite **km/h** (kilometri na uro) ali **min/km** (minute na kilometer). Če ste izbrali imperialne enote, izberite **mph** (milje na uro) ali **min/mi** (minute na miljo).
- **Automatic pause** (Samodejna začasna prekinitve): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če nastavite **samodejno začasno prekinitve** v položaj **zavklop**, se bo vadba samodejno začasno prekinila, ko se nehate premikati.
- **Automatic lap** (Samodejni krog): Izberite **Off** (Izklop), **Lap distance** (Dolžina kroga), **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete **Lap distance** (Dolžino kroga), po vsakem krogu nastavite razdaljo. Če izberete **Lap duration** (Trajanje kroga), po vsakem krogu nastavite trajanje.

 *GPS beleženje mora biti nastavljeno na samodejno začasno prekinitve ali samodejni krog, ki temelji na razdalji.*

POSODOBITEV PROGRAMA


Program vašega M400 se lahko posodobi. Kadarkoli je nova različica na voljo, vas bo FlowSync obvestil kdaj povezati M400 s svojim računalnikom s kablom USB. Posodobitve programa se prenesejo prek kabla USB in programske opreme FlowSync. Aplikacija Flow vas bo tudi obvestila, kdaj je na voljo nov program.

Posodobitve programa se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vašega M400. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti, povsem novih lastnosti ali na primer popravkov virusov.

KAKO POSODOBITI PROGRAM


Da bi posodobili program M400, morate imeti:

- Račun spletne storitve Flow
- Nameščeno programsko opremo FlowSync
- Registriran svoj M400 v spletno storitev Flow

 *Pojdite v flow.polar.com/start in ustvarite svoj Polar račun v spletni storitvi Polar Flow in prenesite ter namestite programsko opremo FlowSync na svoj osebni računalnik.*

Za posodobitev programa:

1. Priključite mikro USB priključek v USB vrata v M400 in priključite drugi konec kabla v svoj osebni računalnik.
2. FlowSync pričinja sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
4. Izberite Da. Nameščen je nov program (lahko traja nekaj časa) in M400 se ponovno zažene.

 *Pred posodobitvijo programa se najpomembnejši podatki iz M400 sinhronizirajo iz spletne storitve Flow. Zato pri nalaganju ne boste izgubili pomembnih podatkov.*

VADBA

NOSITE SENZOR SRČNEGA UTRIPA

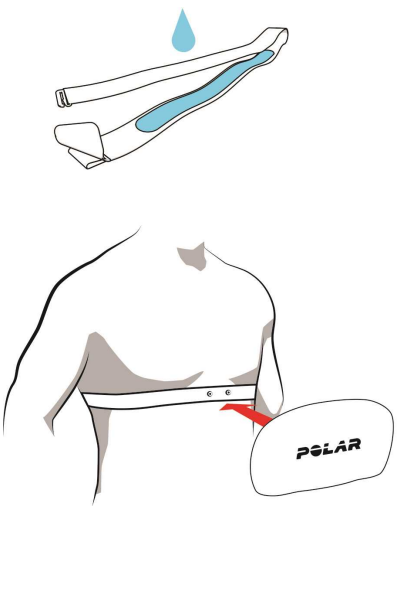
Z uporabo naših senzorjev srčnega utripa med vadbo dobite največ, kar vam ponujajo Polarjeve edinstvene funkcije Smart Coaching. Podatki srčnega utripa vam pomagajo vpogled v fizično pripravljenost in način, kako telo odgovori na vadbo. To vam bo pomagalo teči ob pravi intenzivnosti in izboljšati vašo telesno pripravljenost.


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.

ZDRUŽI SENZOR SRČNEGA UTRIPA

1. Nosite svoj senzor srčnega utripa in pritisnite **START** v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
2. Prikaže se napis **To pair, touch your sensor with M400** (Za združevanje se dotaknite svojega senzorja z M400), z M400 se dotaknite senzorja srčnega utripa in počakajte, da ga zazna.
3. Prikaže se naprava ID **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Izberite **Yes** (Da).
4. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).




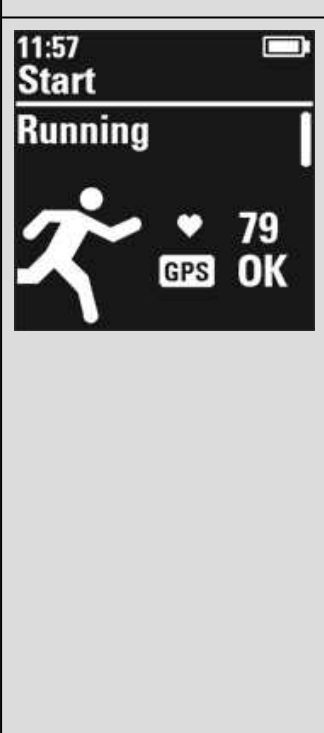
Združite lahko tudi nov senzor v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi z novo napravo). Za več informacij o združevanju glejte [Združevanje](#).

<ol style="list-style-type: none">1. Navlažite območja elektrod na traku.2. Pritrdite priključek na trak.3. Prilagodite dolžino traku, da bo tesno, a obenem udobno nameščen. Pričvrstite trak okoli svojega oprsja, tik pod prsnimi mišicami ter pritrdite sponko na drugi konec traku.4. Preverite, ali so vlažna območja elektrod nameščena trdno ob vaši koži in ali je Polarjev logotip na priključku v osrednjem in v pokončnem položaju.	 <p>The diagram illustrates the correct placement of the Polar heart rate sensor strap. The top part shows the strap with a blue water droplet, indicating it should be moistened. The bottom part shows the strap being worn around the chest, positioned just below the chest muscles. A red arrow points to the strap's buckle, and a speech bubble with the 'POLAR' logo is shown next to it, indicating the logo should be centered and upright.</p>
--	---

 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.

PRIČNI VADBO

Nosite senzor srčnega utripa in poskrbite, da ste ga združili s svojim M400.

	<p>V časovnem pogledu pritisnite gumb START, da vstopite v način pred vadbo.</p>
	<p>Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti z gumbom GOR/DOL.</p> <p> Za spremembo nastavitve športnega profila pred vadbo (v načinu pred vadbo), pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v Quick Menu (Hitri meni). Za vrnitev v način pred vadbo, pritisnite gumb NAZAJ.</p> <p>Če ste vklopili GPS funkcijo, bo M400 samodejno pričela z iskanjem signalov.</p>
	<p>Ostanite v načinu pred vadbo, dokler M400 ne najde GPS satelitskih signalov in vašega srčnega utripa, da bi poskrbeli, da so vaši podatki o vadbi točni.</p> <p>Da bi najbolje ujeli GPS satelitske signale, pojdite na prosto in stran od visokih stavb in dreves. Za najboljše GPS rezultate nosite M400 na svojem zapestju in z zaslonom, obrnjenim navzgor. Imejte ga pred seboj v vodoravnem položaju in stran od prsi. Roko držite nepremično in nad nivojem prsi med iskanjem. Bodite pri miru in držite položaj, dokler M400 ne najde satelitskih signalov.</p> <p>Odstotkovna vrednost, ki je prikazana ob ikoni GPS, kaže, kdaj je GPS nared. Ko doseže 100 %, se prikaže napis V REDU in pripravljeni ste na nadaljevanje. M400 je našla signal vašega senzorja srčnega utripa, ko je prikazan vaš srčni utrip. Ko M400 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se Recording started (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.</p> <p>Pridobivanje položaja GPS je s pomočjo podprtega GPS (A-GPS) hitro. Datoteka s podatki A-GPS se v vašem M400 samodejno posodobi, ko M400</p>

sinhronizirate s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync. Če se je veljavnost datoteke s podatki A-GPS iztekla ali če še niste sinhronizirali vašega M400, bo pridobivanje trenutnega položaja morda trajalo dalj časa. Za več informacij glejte [Podprti GPS \(A-GPS\)](#).



Zaradi položaja GPS-antene na M400 ni priporočljivo, da ga nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da je zaslon obrnjen navzgor.

Med beleženjem vadbe lahko spreminjate pregled vadbe z gumbom GOR/DOL. Za spremembo nastavitve brez prekinitve beleženja vadbe pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni). Za več informacij glejte [Quick Menu](#) (Hitri meni).

Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Prikaže se **Beleženje začasno prekinjeno** in M400 gre v način za začasno prekinitve. 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 **Beleženje končano**.

PRIČNI VADBO Z VADBENIM CILJEM

Ustvarite lahko podrobne vadbene cilje v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirate na svojo M400 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Med vadbo lahko preprosto sledite vodiču na svoji napravi.

Za pričetek vadbe z vadbenim ciljem storite naslednje:

1. Pričnite tako, da greste v **Diary** (Dnevnik) ali v **Favorites** (Priljubljene).
2. V **Diary** (Dnevniku) izberite dan, za katerega je cilj izbran in pritisnite START, nato pa s seznama izberite cilj in pritisnite **START**. Prikažejo se katerekoli opombe, dodane v cilj.

ali

V **Favorites** (Priljubljenih) izberite cilj s seznama in pritisnite START. Prikažejo se katerekoli opombe, dodane v cilj.


3. Pritisnite START, da vstopite v način pred vadbo in izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
4. Ko M400 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

Za več informacij o vadbenih ciljih glejte [Training Targets](#) (Vadbeni cilji).

PRIČNI VADBO Z INTERVALNIM ČASOVNIKOM

Lahko nastavite en ponavljajoč ali dva izmenjujoča se časovnika in/ali časovnika na podlagi razdalje za usmerjanje svojega dela in faz za okrevanje v intervalni vadbi.


1. Pričnite tako, da greste v **Timers > Interval timer** ((Časovniki) > (Intervalni časovnik)). Izberite **Set timer(s)** (Nastavi časovnik(-e)), da ustvarite nove časovnike.
2. Izberite **Time-based** (Na podlagi časa) ali **Distance-based** (Na podlagi razdalje):
 - **Time-based** (Na podlagi časa): Določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite START.
 - **Distance-based** (Na podlagi razdalje): Nastavite razdaljo za časovnik in pritisnite START.
3. Prikaže se **Nastavim še en časomer?**. Da bi nastavili še en časomer, izberite **Da** in ponovite 2. korak.
4. Ko zaključite, izberite **Prični X,XX km / XX:XX** in pritisnite START, da vstopite v način pred vadbo in nato izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
5. Ko M400 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

 Prav tako lahko med vadbo zaženete **Interval timer** (Intervalni časovnik), na primer po ogrevanju. Pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Interval timer** (Intervalni časovnik).

PRIČNI VADBO S KONČAJ OCENO ČASA

Nastavite razdaljo za vašo vadbo in M400 bo ocenila končni čas vadbe glede na vašo hitrost.

1. Pričnite tako, da greste v **Časovnike > Končaj oceno časa**.
2. Da bi nastavili ciljno razdaljo pojdite v **Nastavi razdaljo** in izberite **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maratona, maraton** ali **Nastavi drugo razdaljo**. Pritisnite START. Če izberete **Set other distance** (Nastavi drugo razdaljo), nastavite razdaljo in pritisnite START. Prikaže se napis **Čas za finiše bo ocenjen na XX,XX**.
3. Izberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Prični XX,XX km / X,XX mi) in pritisnite START, da vstopite v način pred vadbo in nato izberite športni profil, ki ga želite uporabiti.
4. Ko M400 najde vse signale, pritisnite START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.

 Prav tako lahko med vadbo zaženete **Finish time estimator** (Končaj oceno časa), na primer po ogrevanju. Pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Finish time estimator** (Končaj oceno časa).

FUNKCIJE MED VADBO

BELEŽITE KROG

Pritisnite gumb START, da zabeležite krog. Krogi se lahko beležijo tudi samodejno. V nastavitvah športnega profila nastavite **Automatic lap** (Samodejni krog) na **Lap distance** (Dolžino kroga) ali **Lap duration** (Trajanje kroga). Če izberete **Lap distance** (Dolžino kroga), po vsakem krogu nastavite razdaljo. Če izberete **Lap duration** (Trajanje kroga), po vsakem krogu nastavite trajanje.

ZAKLENITE OBMOČJE SRČNEGA UTRIPA ALI OBMOČJE HITROSTI

Pritisnite in pridržite START, da zaklenete srčni utrip ali območje hitrosti. Izberite **HR zone** (Območje srčnega utripa) ali **Speed zone** (Območje hitrosti). Da zaklenete/odklenete območje, pritisnite in pridržite START. Če srčni utrip ali hitrost ni več znotraj zaklenjenega območja, boste prejeli zvočno obvestilo s povratnimi informacijami.

ZAMENJAJ FAZO MED VADBO V FAZAH

Pritisnite in držite gumb LUČ. Prikaže se **Quick menu** (Hitri meni). Izberite iz seznama **Start next phase** (Začni naslednjo fazo) in pritisnite gumb START (če je izbrana ročna sprememba faze, ko je bil ustvarjen cilj). Če je izbran samodejni način, se bo po zaključku faza samodejno zamenjala. Opozorjeni boste z zvočno povratno informacijo.


SPREMENI NASTAVITVE V HITREM MENIJU


Pritisnite in držite gumb LUČ. Prikaže se **Quick menu** (Hitri meni). Naslednje nastavitve lahko spremenite brez začasne prekinitve vadbe:


- **Vklopi stalno osvetlitev ozadja:** Izberite iz seznama **Set backlight on** (Vklop osvetlitve ozadja) in pritisnite gumb START. Ko to omogočite, osvetlitev ozadja sveti nepretrgoma. Stalno osvetlitev ozadja lahko izklopite in ponovno vklopite s pritiskom gumba LUČ. Vedeti morate, da uporaba te funkcije skrajšuje življenjsko dobo baterije.
- **Vklopi vodiča za lokacijo:** S to lastnostjo se lahko vrnete na začetek svoje vadbe. Izberite **Set location guide on** (Vklopi vodiča za lokacijo) in pritisnite START. Prikaže se **Location guide arrow view set on** (Nastavitev pogleda puščice vodiča za lokacijo) in M400 gre v pogled **Back to Start** (Nazaj na začetek). Za več informacij glejte [Na sam začetek](#).
- **Nastavi čas in/ali intervalne časomere na podlagi razdalje:** Izberite iz seznama **Interval timer** (Intervalni časovnik) in pritisnite gumb START. Izberite **Start X.XX km / XX:XX** (Prični X,XX km / XX:XX), da uporabite prejšnji nastavitveni časomer ali ustvarite novi časomer v **Set Timer** (Nastavitvenem časomeru).
- **Zaženi Končaj oceno časa:** Izberite iz seznama **Finish time estimator** (Končaj oceno časa) in pritisnite gumb START. Izberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Prični XX,XX km / XX:XX mi), da uporabite prejšnjo nastavitveno ciljno razdaljo ali nastavite novi cilj v **Set distance** (Nastavitveni razdalji).

- **Vklopi ali izklopi samodejno začasno prekinitev:** Ko se pričnete gibati ali se ustavite, se vaš M400 samodejno zažene in ustavi beleženje vadbe. GPS beleženje mora biti nastavljeno na samodejno začasno prekinitev.

ZAČASNO PREKINITE/USTAVITE VADBO

	<p>1. Za začasno prekinitev vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Prikaže se Recording paused (Beleženje začasno prekinjeno) in M400 gre v način za začasno prekinitev. Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite gumb START.</p>
---	---

	<p>2. 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).</p>
--	---




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





PO VADBI

Dobite takojšnjo analizo in podroben vpogled v svojo vadbo z M400, aplikacijo Flow in s spletno storitvijo Flow.

VADBENI POVZETEK NA VAŠEM M400

Po vsaki vadbi boste dobili takojšnje povzetke vaše vadbe. Za kasnejši ogled vašega vadbenega povzetka pojdite v **Diary** (Dnevnik) in izberite dan, nato povzetek vadbe, ki si jo želite ogledati.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p>	<p>M400 vas nagradi vsakič, ko dosežete svoj Personal best (Najboljši osebni) rezultat v povprečni hitrosti/tempu, razdalji ali kalorijah. Personal best (Najboljši osebni) rezultati so ločeni za vsak športni profil.</p>
<p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p>	<p>Čas, ko ste pričeli vadbo, trajanje vadbe in razdalja med vadbo.</p> <p> <i>Razdalja je vidna, če ste trenirali na prostem in je bila vklopljena GPS funkcija.</i></p>
<p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p>	<p>Povratne informacije v obliki besedilnega sporočila o vaši izvedbi. Povratne informacije temeljijo na porazdelitvi časa vadbe na območja srčnega utripa, porabo kalorij in trajanje.</p> <p>Za več podrobnosti pritisnite START.</p> <p> Prikaže se napis Training benefit (Koristi vadbe), če ste uporabljali senzor srčnega utripa in trenirali vsaj 10 minut v območjih srčnega utripa.</p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> 	<p>Porabljen čas v vsakem območju srčnega utripa.</p> <p> Vidno, če ste uporabljali senzor srčnega utripa.</p>
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 142 (76%)</p> <p>Max heart rate 176 (95%)</p>	<p>Vaša povprečna in maksimalna srčna utripa sta prikazana v utripih na minuto in odstotku maksimalnega srčnega utripa.</p> <p> Vidno, če ste uporabljali senzor srčnega utripa.</p>
<p>Summary</p> <p>Calories 682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 35 %</p>	<p>Porabljene kalorije med vadbo in izgorevanje maščob % kalorij</p>
<p>Summary</p> <p>Average pace 5:58 min/km</p> <p>Maximum pace 4:36 min/km</p>	<p>Povprečna in maksimalna hitrost/tempo vadbe.</p> <p> Vidno, če ste trenirali na prostem in je bila vklopljena GPS funkcija.</p>
<p>Summary</p> <p>Running Index Good 44</p>	<p>Tekaški indeks se izračuna pri vadbi na prostem z vklopljeno GPS funkcijo in uporabljate senzor srčnega utripa. Upoštevajte tudi naslednje zahteve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Športni profil za tekaški šport (tek, tek po cesti, tek po naravnih poteh itn.) • Hitrost mora biti 6 km/h/3,75 mi/h ali večja in trajanje mora biti vsaj 12 minut

	Za več informacij glejte Tekaški indeks .
Summary Max altitude 172 m Ascent 40 m Descent 25 m	Maksimalna nadmorska višina, vzpon v metrih/čevljih in spust v metrih/čevljih. <i>i</i> Vidno, če ste trenirali na prostem in je bila vklopljena GPS funkcija.
Summary Laps (5) Best lap 09:30:07 Average lap 10:02:52	Število krogov in najboljši čas in poprečni čas trajanja kroga. Za več podrobnosti pritisnite START.
Summary Automatic laps (10) Best lap 03:20:08 Average lap 05:01:02	Število samodejnih krogov in najboljši čas in poprečni čas trajanja samodejnega kroga. Za več podrobnosti pritisnite START.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Sinhronizirajte svoj M400 z aplikacijo Flow, da po vsaki vadbi na hitro analizirate svoje podatke. Aplikacija Flow 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 [Spletno storitev Polar Flow](#).

LASTNOSTI

Podprti GPS (A-GPS)	41
Funkcije GPS	42
Nazaj na začetek	42
24/7 sledenje dejavnosti	43
Cilj dejavnosti	43
Podatki o aktivnosti	44
Smart Coaching	46
Koristi vadbe	46
Test telesne pripravljenosti	48
Tekoški indeks	51
Območja srčnega utripa	53
Pametne kalorije	57
Pametno obveščanje (iOS)	57
Nastavitve	57
UPORABA	58
Pametno obveščanje (Android)	59
Nastavitve	59
Uporaba	61
Območja hitrosti	61
Nastavitve območij hitrosti	62
Cilj vadbe z območji hitrosti	62
Med vadbo	62
Po vadbi	62
Športni profili	62
Merjenje kadence na zapestju	63

PODPRTI GPS (A-GPS)

M400 ima vgrajen GPS, ki omogoča natančne meritve hitrosti in razdalje za različne športe na prostem in po vadbi prikazuje vašo pot na zemljevidu v aplikaciji in spletni storitvi Flow.

M400 s storitvijo AssistNow® Offline hitro najde povezavo s satelitom. Storitve AssistNow Offline zagotavlja podatke A-GPS, ki vašemu M400 sporočajo predvidene položaje satelitov GPS. Tako M400 ve, kje mora iskati satelite, in lahko v nekaj sekundah pridobi njihove signale, tudi v težkih pogojih za sprejem signala.

Podatki A-GPS se posodobijo enkrat na dan. Zadnja datoteka s podatki A-GPS se samodejno posodobi z vašo napravo M400, ko napravo M400 sinhronizirate s storitvijo Flow preko opreme FlowSync ali aplikacije Flow.

DATUM IZTEKA VELJAVNOSTI A-GPS

Datoteka s podatki A-GPS velja največ 14 dni. Natančnost določanja položaja je v prvih treh dneh dokaj visoka in se v naslednjih 10. do 14. dneh postopoma zmanjšuje. Redne posodobitve pripomorejo k zagotavljanju visoke ravni natančnosti določanja položaja.


Datum izteka veljavnosti trenutne datoteke s podatki A-GPS lahko preverite prek svojega M400. V M400 pojdite v **Settings > General Settings > About your product > A-GPS exp. date** (Nastavitve > Splošne nastavitve > O vašem izdelku > Datum izteka velj. A-GSP). V primeru izteka veljavnosti datoteke s podatki za posodobitev podatkov A-GPS napravo M400 sinhronizirajte s storitvijo Flow preko opreme FlowSync ali aplikacije Flow.

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

FUNKCIJE GPS

M400 vključuje naslednje funkcije GPS:

- **Nadmorsko višino, dvig in spust:** Izmero nadmorske višine v realnem času, kot tudi vzpon in spust v metrih/čevljih.
- **Razdaljo:** Točne informacije o razdalji po vaši vadbi.
- **Hitrost/Tempo:** Točne informacije o hitrosti/tempu med in po vaši vadbi.
- **Tekaški indeks:** V M400 tekaški indeks temelji na podatkih o srčnem utripu in hitrosti, izmerjenih med tekom. Daje informacije o ravni zmogljivosti, tako v zvezi z aerobno telesno pripravljenostjo kot tudi z ekonomičnostjo teka.
- **Nazaj na začetek:** Usmerja vas na vašo začetno točko v čim krajši razdalji kot tudi kaže razdaljo do vaše začetne točke. Sedaj lahko preverite več pustolovskih poti in jih varno odkrivajte, saj veste, da vas od ogleda navodil, kjer ste začeli, loči le dotik gumba.

 *Za najboljše rezultate nosite M400 na svojem zapestju in z zaslonom, obrnjenim navzgor. Zaradi položaja GPS-antene na M400 ni priporočljivo, da ga nosite z zaslonom na spodnji strani zapestja. Ko ga imate na krmilu kolesa, poskrbite, da je zaslon obrnjen navzgor.*

NAZAJ NA ZAČETEK


S to lastnostjo se lahko vmete na začetek svoje vadbe.

Za uporabo funkcije nazaj na začetek:

1. Pritisnite in držite gumb LUČ. Prikaže se **Quick menu** (Hitri meni).
2. Izberite **Set location guide on** (Nastavitev vodiča za lokacijo), prikaže se **Location guide arrow view set on** (Nastavitev pogleda puščice vodiča za lokacijo) in M400 gre v pogled **Back to Start** (Nazaj na začetek).

Da se vrnete na začetno točko:

- M400 imejte pred seboj v vodoravnem položaju.
- Premikajte se, da bo M400 lahko določil, v kateri smeri se premikate. Puščica bo kazala v smer vaše začetne točke.
- Če se želite vrniti na začetno točko, se vedno obrnite v smeri puščice.
- M400 tudi prikazuje ležaj in neposredno razdaljo (zračno črto) med vami in začetno točko.

 Če ste v neznanem okolju, imejte vedno pri sebi zemljevid za primer, da M400 izgubi signal satelita ali se mu izprazni baterija.

24/7 SLEDENJE DEJAVNOSTI

M400 sledi vaši dejavnosti z vgrajenim 3D pospeševalnikom, ki beleži gibanje vaših zapestij. Analizira frekvenco, intenzivnost in rednost vašega gibanja skupaj z vašimi telesnimi podatki, tako da lahko opazujete, kako dejavni ste v resnici v svojem vsakdanjem življenju, poleg vaše redne vadbe.

CILJ DEJAVNOSTI

Vaš M400 vam daje cilj dejavnosti vsak dan in vas vodi, da ga dosežete. Cilj dejavnosti je osnovan na osebnih podatkih in nastavitvah ravni dejavnosti, ki jih lahko najdete v nastavitvah dnevnega cilja dejavnosti v spletni storitvi Flow. Prijavite se v spletno storitev Flow, kliknite svoje ime/profilno sliko v zgornjem desnem kotu in pojdite v zavihek za dnevni cilj dejavnosti v Nastavitvah.

Nastavitev dnevnega cilja dejavnosti vam omogoča, da med tremi stopnjami dejavnosti izberete tisto, ki se najbolje ujema z vašim običajnim vsakdanom in dejavnostjo (glejte številko 1 na sliki spodaj). Pod poljem za izbor (glejte številko 2 na sliki spodaj) lahko preverite, kako dejavni morate biti, da dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti glede na izbrano stopnjo. Če delate na primer v pisarni in večino dneva presedite, boste na običajen dan dosegli približno štiri ure dejavnosti z nizko intenzivnostjo. Pri ljudeh, ki med delom pogosto stojijo in hodijo naokoli, se predvideva višja stopnja intenzivnosti.

SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

1

LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

2

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

OR

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Čas dejavnosti, ki je potreben za doseganje vašega cilja dejavnosti, je odvisen od stopnje, ki ste jo izbrali in od intenzivnosti vaših dejavnosti. Izpolnite svoj cilj hitreje z bolj intenzivnimi dejavnostmi ali ostanite aktivni pri bolj zmernem ritmu skozi cel dan. Starost in spol tudi vplivata na intenzivnost, ki jo potrebujete, da bi dosegli svoj cilj dejavnosti. Mlajši kot ste, bolj intenzivna mora biti vaša dejavnost.

PODATKI O AKTIVNOSTI

M400 postopno polni vrstico dejavnosti, da prikaže vaš napredek proti vašemu dnevnemu cilju. Ko je vaša vrstica polna, ste dosegli svoj cilj. Lahko si ogledate vrstico dejavnosti v **Today's activity** (Današnji dejavnosti) in v časovnem pogledu (spremenite prikaz ure s pritiskanjem in držanjem gumba GOR).

V **Today's activity** (Današnji dejavnosti) lahko pogledate, kako aktiven je bil vaš dan do sedaj in dobite navodila o tem, kako doseči svoj cilj.

- **Aktivnost**

- **Aktivni čas:** Aktivni čas vam pove skupni čas gibanja telesa, ki je dobro za vaše telo in zdravje.
- **Kalorije:** Prikaže koliko kalorij ste porabili z vadbo, dejavnostjo in BMR (osnovna hitrost presnove: minimalna aktivnost presnove, ki je potrebna za vzdrževanje življenja).
- **Koraki:** Koraki, ki ste jih do sedaj prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.
- **Pojdi:** M400 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. V M400 'gor' pomeni nizka intenzivnost, 'hoja' srednja intenzivnost in 'trimčkanje' visoka

intenzivnost. Na spletni strani Flow in mobilni aplikaciji lahko najdete več primerov za dejavnosti nizke, srednje in visoke dejavnosti ter izberete najboljši način za doseganje svojega cilja.

Alarm o neaktivnosti

Širše znano je, da je telesna dejavnost glavni dejavnik za ohranjanje zdravja. Poleg telesne dejavnosti je pomembno, da se izogibate daljšemu sedenju. Sedenje daljši čas je slabo za vaše zdravje, tudi v tistih dnevih, ko vadite in imate dovolj dnevne dejavnosti. Vaš M400 zazna, če ste bili tekom dneva predolgo neaktivni, zato se lahko na takšen način odvadite stalnega sedenja in izognete negativnim učinkom na vaše zdravje.

Če ste pri miru eno uro, se pokaže alarm o nedejavnosti - **It's time to move** (Čas je za razgibanje). Vstanite in počnite nekaj aktivnega. Sprehodite se, raztegnite ali opravite kakšno lažjo dejavnost. Sporočilo izgine, ko se pričnete premikati ali pritisnete katerikoli gumb. Če v petih minutah niste aktivni, boste prejeli žig o nedejavnosti, ki ga lahko vidite na aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow po sinhronizaciji.

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

Aplikacija Flow vam daje isto obvestilo, če ima Bluetooth povezavo na vašem M400.

Tako aplikacija Polar Flow kot spletna storitev Polar Flow bosta prikazovali, koliko žigov glede vaše neaktivnosti 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 nosite svojo uro M400 ponoči, bo sledila vašemu času in kakovosti spanja (mimo ali nemimo). Ni vam potrebno vklopiti načina spanja, naprava samodejno zazna z vašega premikanja zapestja, da spite. Čas in kakovost spanja (mimo ali nemimo) se prikaže na spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow po sinhronizaciji M400.

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. Premori med spanjem, ki so krajši od ene ure, ne prekinejo sledenja spanju, vendar se ne upoštevajo pri merjenju časa spanja. Odmori, ki trajajo dlje kot 1 uro, prekinejo sledenje časa spanja.

Obdobja, ko mimo spite in se redko premikate, se štejejo kot mimo spanje. Obdobja, ko se premikate in pogosto spreminjate svoj položaj, se štejejo kot nemimo spanje. Algoritem namesto seštevanja vseh časovnih obdobij mirovanja bolj upošteva 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 in spletni storitvi Flow

Z mobilno aplikacijo Polar Flow lahko spremljate in analizirate svoje podatke o dejavnosti na poti in brezžično sinhronizirate svoje podatke iz M400 v spletno storitev Polar Flow. Spletna storitev Flow vam daje najbolj podroben vpogled v vaše informacije o dejavnosti.

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.

M400 vključuje naslednje funkcije Smart Coaching:

- Koristi vadbe
- Test telesne pripravljenosti
- Tekoški indeks
- Območja srčnega utripa
- Pametne kalorije

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe vam omogoča bolje razumeti učinkovitost svoje vadbe. Ta funkcija zahteva uporabo senzorja srčnega utripa. Po vsaki vadbi vam vadbeni računalnik v obliki besedilnega sporočila poda povratne informacije o vaši izvedbi, če ste vadili vsaj 10 minut v športnih območjih. Povratne informacije temeljijo na porazdelitvi časa vadbe na športna območja, porabo kalorij in trajanje. V Datotekah o vadbi prejmete bolj podrobne povratne informacije. 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.

Povratno sporočilo	vadbe
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 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

Povratno sporočilo	vadbe
	vašemu telesu, da se prilagodi na vašo vadbo.

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 mirni. Pred začetkom testa se ulezite in sprostite za 1-3 minute.

PRED TESTOM

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 točne v [Settings > Physical settings](#) (Nastavitvah > Fizičnih nastavitvah)

OPRAVLJANJE TESTA

Da bi opravili test telesne pripravljenosti pojdite v **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Testi > Test telesne pripravljenosti > Sprostite se in prični test).

- Prikaže se **Searching for heart rate** (Iskanje srčnega utripa). Ko je najden srčni utrip, se prikaže na prikazovalniku graf srčnega utripa, vaš trenutni srčni utrip ter **Lie down & relax** (Ulezi se in se sprosti). Ostanite sproščeni in omejite gibe telesa in komunikacijo z drugimi ljudmi.
- Test lahko kadarkoli prekinete s pritiskom gumba NAZAJ. Prikaže se **Test canceled** (Test preklican).

Če M400 ne more prejeti signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Test failed** (Test spodletel). V tem primeru se prepričajte, da so elektrode senzorja srčnega utripa vlažne ter da se trak iz tkanine tesno prilega.

REZULTATI TESTA

Ko je testa konec, boste zaslišali dva piska z opisom rezultata vaše telesne pripravljenosti in prikaže se vaš VO_{2max} .

Prikaže se napis **Update to VO2max to physical settings?** (Posodobim VO2max v fizične nastavitve?)

- Izberite **Yes** (Da), da shranite vrednost v vaše **Physical settings** (Fizične nastavitve).
- Izberite **No** (Ne) le, če poznate svojo vrednost VO_{2max} in se ta za več kot en razred telesne pripravljenosti razlikuje od rezultata.

Zadnji rezultat vašega testa je prikazan v **Tests > Fitness test > Latest result** (Testi > Test telesne pripravljenosti > Zadnji rezultat). Prikaže se le zadnji rezultat testa.

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

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

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

VO_{2MAX}

Obstaja jasna povezava med maksimalno porabo kisika (VO_{2max}) telesa in kardiorespiratornimi zmogljivostmi, ker je oskrba tkiv s kisikom odvisna od delovanja pljuč in srca. VO_{2max} (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. VO_{2max} se lahko meri ali 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 ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), ali pa se ta vrednost deli s posameznikovo telesno težo v kilogramih ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

TEKAŠKI INDEKS

Tekaški indeks je preprost način za spremljanje sprememb v tekaški zmogljivosti. Vrednost tekaškega indeksa je ocena maksimalne aerobne tekaške zmogljivosti, na katero vpliva aerobna telesna pripravljenost in ekonomičnost teka. Z beleženjem tekaškega indeksa skozi čas lahko spremljate svoj napredek. Izboljšanje pomeni, da tek pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa da je vaš tempo hitrejši pri določeni stopnji napora.

Za kar se da točne podatke o svoji zmogljivosti poskrbite, da ste nastavili vrednost vašega HR_{max} .

Tekaški indeks se izračuna med vsako vadbo, ko je v uporabi senzor srčnega utripa in vklop GPS funkcije in, ko so izpolnjene naslednje zahteve:

- Športni profil za tekaški šport (tek, tek po cesti, tek po naravnih poteh itn.)
- Hitrost mora biti 6 km/h/3,75 mi/h ali večja in trajanje mora biti vsaj 12 minut

Izračun se prične, ko pričnete beležiti vadbo. Med vadbo se lahko ustavite dvakrat, na primer pri semaforju, ne da bi pri tem zmotili izračun. Po vadbi vaš M400 prikaže vrednost tekaškega indeksa in shrani rezultat v vadbeni povzetek.

Primerjajte svoj rezultat s spodnjo tabelo.

KRATKOROČNA ANALIZA

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.

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

DOLGOROČNA ANALIZA

Posamezne vrednosti tekaškega indeksa tvorijo trend, ki predvidi vaš uspeh pri teku na določene razdalje.

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



Tekaški indeks	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Pol maraton	Maraton
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00



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


OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

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

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
				<p>skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice.</p> <p>Počutim se: Zelo utrujajoč za dihanje in mišice.</p> <p>Priporočljivo za: zelo izkušene in dobre športnike. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke dogodke.</p>
<p>NAPORNO</p> 	80–90%	152–172 utripov na minuto	2–10 minut	<p>Koristi: povečana zmogljivost vzdrževanja visoke hitrosti.</p> <p>Počutim se: povzroča mišično utrujenost in težko dihanje.</p> <p>Priporočljivo za: izkušene športnike za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini. Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.</p>
ZMerno	70–80% 133–152		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
	utripov 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>LAHKO</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</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
				tekmovalnem 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 tekmovati pri najvišji zmogljivosti, morate vaditi v območjih srčnega utripa 4. 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.

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
- Največjem vnosu kisika posameznika ($VO2_{max}$)

PAMETNO OBVEŠČANJE (IOS)

Funkcija pametnega obveščanja vam omogoča sprejemanje opozoril o dohodnih klicih, sporočilih in obvestilih iz vašega mobilnega telefona na vaši Polarjevi napravi. Na Polarjevo napravo boste prejeli ista obvestila kot na zaslonu mobilnega telefona. Funkcija pametnega obveščanja je na voljo za operacijska sistema iOS in Android.

NASTAVITVE

Če želite prejemati opozorila in obvestila, morate svojo Polarjevo napravo združiti z aplikacijo Flow, prav tako pa morate na Polarjevi napravi in telefonu izvesti ustrezne nastavitve. Za več informacij o združevanju M400 z mobilnim telefonom glejte [Združevanje](#).

M400

Če želite prejemati obvestila in opozorila iz svojega mobilnega telefona na M400, morate nastaviti funkcijo pametnega obveščanja v **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Meni > Nastavitve > Splošne nastavitve > Pametno obveščanje).


V nastavitvah **Smart notifications** (Pametno obveščanje) boste našli:

- **Notifications** (Obvestila): Obvestila nastavite na možnost **On** (Vklop), **On (no preview)** (Vklop (brez predogleda)) ali **Off** (Izklop).

On (Vklop): vsebina obvestila bo prikazana na zaslonu M400. **On (no preview)** (Vklop (brez predogleda)): vsebina obvestila ne bo prikazana na zaslonu M400. **Off** (Izklop) (privzeto): na vašem M400 ne boste prejeli nobenih obvestil.

- **Sounds** (Zvoki): Zvok gumbov nastavite na **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).

- **Notif. do not disturb** (Obvest. ne moti): Če želite za določeno obdobje v dnevu onemogočiti opozorila za obvestila in klice, izberite funkcijo **Do not disturb** (Ne moti). Nato časovno obdobje nastavite, ko je vklopljena funkcija **Do not disturb** (Ne moti). Ko je vklopljena funkcija **Do not disturb** (Ne moti), med nastavljenim časovnim obdobjem ne boste prejeli nobenih obvestil ali opozoril o klicih.

 Funkcija, **Do not disturb** (Ne moti) je privzeto nastavljena na 22.00–7.00.

MOBILNI TELEFON

Nastavitve obveščanja na mobilnem telefonu določajo, katera obvestila boste prejeli prek Polarjeve naprave. Za urejanje nastavitev obveščanja na telefonu iOS:

1. Pojdite v **Settings > Notification Center** (Nastavitve > Center za obveščanje).
2. Prepričajte se, da so aplikacije, za katere želite prejemati obvestila, navedene v **Include** (Vključi), in da imajo nastavljen slog obveščanja **Banner** (Pasica) ali **Alerts** (Opozorila).

Obvestil ne boste prejeli iz aplikacij, ki so navedene v **Do Not Include** (Ne vključi).

UPORABA

Ko boste prejeli opozorilo, vas bo Polarjeva naprava o tem obvestila z zvočnim opozorilom. Ko boste prejeli dohodni klic, se boste lahko odločili, da ga sprejmete, utišate ali zavrnete (samo pri sistemu iOS 8). Z utišanjem boste utišali samo Polarjevo napravo, ne pa mobilnega telefona. Če boste obvestilo prejeli med opozorilom za klic, obvestilo ne bo prikazano.

Med vadbo lahko sprejemate klice in navodila za krmarjenje (samo z možnostjo Google Zemljevidi), če je v vašem mobilnem telefonu zagnana aplikacija Flow. Med vadbo ne boste prejeli nobenih obvestil (e-pošte, koledarja, aplikacij itd.).

Opusti obvestila

Obvestila lahko opustite ročno ali s časovno omejitvijo. Če ročno opustite obvestilo, ga hkrati opustite tudi z zaslona mobilnega telefona, s časovno omejitvijo pa se odstrani samo iz Polarjeve naprave, na zaslonu mobilnega telefona pa je še vedno vidno.

Za opustitev obvestil prek prikazovalnika:

- Ročno: pritisnite gumb NAZAJ.
- Časovna omejitev: če obvestila ne opustite ročno, bo izginilo po 30 sekundah.

Funkcija »Ne moti«

Če želite za določeno obdobje v dnevu onemogočiti opozorila za obvestila in klice, vklopite funkcijo »Ne moti«. Ko je ta funkcija vklopljena, med nastavljenim obdobjem ne boste prejeli nobenih opozoril za obvestila in klice.


Funkcija »Ne moti« je privzeto nastavljena na 22.00–7.00. Časovno obdobje lahko spremenite v General Settings (Splošne nastavitve) v Polarjevi napravi.

Ko je vklopljena funkcija »Ne moti«, bo v zgornjem levem kotu prikazovalnika naprave prikazana ikona (polmesec), ki označuje, da ne morete prejemati obvestil.

PAMETNO OBVEŠČANJE (ANDROID)

Funkcija pametnega obveščanja vam omogoča sprejemanje opozoril o dohodnih klicih, sporočilih in obvestilih iz vašega mobilnega telefona na vaši Polarjevi napravi. Na Polarjevo napravo boste prejeli ista obvestila kot na zaslonu mobilnega telefona. Upoštevajte, da med vadbo ne boste mogli sprejemati nobenih obvestil.

- Prepričajte se, da imate v telefonu nameščen sistem Android različice 5.0 ali novejši.
- Prepričajte se, da imate v napravi M400 nameščeno najnovejšo različico vdelane programske opreme.
- Za uporabo funkcije pametnega obveščanja morate imeti nameščeno mobilno aplikacijo Polar Flow za sistem Android in z njo združiti vašo napravo M400. Za delovanje funkcije pametnega obveščanja mora v vašem telefonu delovati aplikacija Polar Flow.
- Kadar imate vklopljeno funkcijo pametnega obveščanja upoštevajte, se bo zaradi neprekinjenega delovanja funkcije Bluetooth baterija Polarjeve naprave in mobilnega telefona hitreje izpraznila.

 Preverili in potrdili smo združljivost funkcije z nekaterimi od najpogostejših modelov telefonov Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 in Sony Xperia Z3. Morda lahko prihaja do razlik v združljivosti funkcij z drugimi modeli telefonov, ki podpirajo sistem Android 5.0.

NASTAVITVE

Če želite prejemati opozorila in obvestila, morate svojo Polarjevo napravo združiti z aplikacijo Flow, prav tako pa morate na Polarjevi napravi in telefonu izvesti ustrezne nastavitve. Za več informacij o združevanju M400 z mobilnim telefonom glejte [Združevanje](#).

Obveščanje je privzeto izklopljeno. Vklpite/izklopite ga lahko v vaši napravi M400 ali aplikaciji Polar Flow. Ko se odločite, da boste spremenili nastavitve, vam priporočamo, da to vselej opravite v napravi M400.

M400


Če želite prejemati obvestila in opozorila iz svojega mobilnega telefona na M400, morate nastaviti funkcijo pametnega obveščanja v **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Meni > Nastavitve > Splošne nastavitve > Pametno obveščanje).

V nastavitvah **Smart notifications** (Pametno obveščanje) boste našli:

- **Notifications** (Obvestila): Obvestila nastavite na možnost **On** (Vklop), **On (no preview)** (Vklop (brez predogleda)) ali **Off** (Izklop).

On (Vklop): vsebina obvestila bo prikazana na zaslonu M400. **On (no preview)** (Vklop (brez predogleda)): vsebina obvestila ne bo prikazana na zaslonu M400. **Off** (Izklop) (privzeto): na vašem M400 ne boste prejeli nobenih obvestil.

- **Sounds** (Zvoki): Zvok gumbov nastavite na **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).
- **Notif. do not disturb** (Obvest. ne moti): Če želite za določeno obdobje v dnevu onemogočiti opozorila za obvestila in klice, izberite funkcijo **Do not disturb** (Ne moti). Nato časovno obdobje nastavite, ko je vklopljena funkcija **Do not disturb** (Ne moti). Ko je vklopljena funkcija **Do not disturb** (Ne moti), med nastavljenim časovnim obdobjem ne boste prejeli nobenih obvestil ali opozoril o klicih.

 Funkcija, **Do not disturb** (Ne moti) je privzeto nastavljena na 22.00–7.00.


Aplikacija Flow

Funkcijo pametnega obveščanja v mobilni aplikaciji Polar Flow vklopite/izklopite po spodnjem postopku.

1. Odprite mobilno aplikacijo Polar Flow.
2. Napravo Polar sinhronizirajte z mobilno aplikacijo tako, da pritisnete in pridržite gumb BACK (NAZAJ) na napravi Polar.
3. Pojdite v možnost **Settings > Notifications** (Nastavitve > Obveščanje).
4. Pod možnostjo Smart notifications (Pametno obveščanje) izberite On (no preview) (Vklop (brez predogleda)) ali Off (Izklop).

Ko vklopite funkcijo pametnega obveščanja, boste prejeli navodila za vklop obvestil v telefonu (tj. aplikaciji Polar Flow boste omogočili dostop do obvestil na mobilnem telefonu), če teh še niste vklopili. Prikaže se **Enable Notifications?** (Omogoči obvestila?). Tapnite **Enable** (Omogoči). Nato izberite funkcijo **Polar Flow** in tapnite **OK**.

5. **Napravo Polar sinhronizirajte z mobilno aplikacijo tako**, da pritisnete in pridržite gumb BACK (NAZAJ) na napravi Polar.

 Ob vsaki spremembi nastavitve za obveščanje v mobilni napravi Polar Flow ne pozabite naprave M400 sinhronizirati z mobilno aplikacijo.

Mobilni telefon

Če želite obvestila iz telefona prejemati v napravo Polar, morate najprej omogočiti funkcijo obveščanja v mobilnih aplikacijah, od katerih želite prejemati obvestila. To lahko storite v storitvah mobilne aplikacije ali nastavitvah obveščanja aplikacij v Androidu. Za več informacij o nastavitvah obveščanja aplikacij glejte uporabniški priročnik vašega mobilnega telefona.

Aplikaciji Polar Flow morate nato omogočiti branje obvestil iz vašega mobilnega telefona. Aplikaciji Polar Flow morate nato omogočiti dostop do vaših obvestil v mobilnem telefonu (tj. omogočiti obvestila v aplikaciji Polar Flow). Aplikacija Polar Flow vas vodi, da omogočite dostop, ko ga potrebujete.

UPORABA

Ko boste prejeli opozorilo, vas bo Polarjeva naprava o tem obvestila z zvočnim opozorilom. Obvestilo o koledarskem dogodku ali sporočilu boste prejeli samo enkrat, medtem ko boste obvestilo o dohodnem klicu prejeli, dokler ne pritisnete gumba BACK (NAZAJ) na Polarjevi napravi, dokler ne sprejmete klica prek telefona ali po 30-sekundnem alarmu.

Ime klicatelja se izpiše na zaslonu, če ste ga shranili v imenik mobilnega telefona ter če njegovo ime vključuje osnovne znake latinice in posebne znake za naslednje jezike: Francoščina, finščina, švedščina, nemščina, norveščina ali španščina.

Opusti obvestila

Obvestila lahko opustite ročno ali s časovno omejitvijo. Če ročno opustite obvestilo, ga hkrati opustite tudi z zaslona mobilnega telefona, s časovno omejitvijo pa se odstrani samo iz Polarjeve naprave, na zaslonu mobilnega telefona pa je še vedno vidno.

Za opustitev obvestil prek prikazovalnika:

- Ročno: Pritisnite gumb BACK (NAZAJ)
- S časovno omejitvijo: Če obvestila ne opustite ročno, bo s prikazovalnika izginilo po 30 sekundah

Funkcija »Ne moti«

Če želite za določeno obdobje v dnevni onemogočiti opozorila za obvestila in klice, vklopite funkcijo »Ne moti«. Ko je ta funkcija vklopljena, med nastavljenim obdobjem ne boste prejeli nobenih opozoril za obvestila in klice.

Funkcija »Ne moti« je privzeto nastavljena na 22.00–7.00. Časovno obdobje lahko spremenite v General Settings (Splošne nastavitve) v Polarjevi napravi.

Ko je vklopljena funkcija »Ne moti«, bo v zgornjem levem kotu prikazovalnika Polarjeve naprave prikazana ikona (polmesec), ki označuje, da ne morete prejemati obvestil.

Blokiraj aplikacije

V aplikaciji Polar Flow lahko blokirate obvestila iz določenih aplikacij. Takoj ko prejmete prvo obvestilo iz aplikacije v Polarjevo napravo, bo ta aplikacija navedena pod možnostjo **Settings > Notifications > Block apps** (Nastavitve > Obveščanje > Blokiraj aplikacije) in jo lahko po želji blokirate.

OBMOČJA HITROSTI

Z območji hitrosti/ritma boste zlahka nadzorovali hitrost ali ritem med vadbo in ju prilagodili, tako da boste lahko dosegli želeni učinek vadbe. Območja lahko uporabljate za nadzorovanje učinkovitosti svoje vadbe med treningom ali kot pomoč pri kombiniranju z vadbo različnih stopenj intenzivnosti za najboljši učinek.

NASTAVITVE OBMOČIJ HITROSTI

Nastavitve območja hitrosti se lahko prilagajajo v spletni storitvi Flow. Lahko se vklopijo ali izklopijo v športnih profilih, v katerih so razpoložljive. Je pet različnih območij in meje območij lahko ročno prilagajate ali jih uporabljate kot privzete. Razlikujejo se glede na športno disciplino, zato lahko za vsako disciplino izberete najprimernejše območje. Območja so na voljo v tekaških disciplinah (vključno z ekipnimi disciplinami, ki vključujejo tek), kolesarskih disciplinah, pa tudi za veslanje in dirke s kanujem.

Privzeto

Če izberete **Default** (Privzeto), ne morete spreminjati mej. Privzeta območja so primer območij hitrosti/ritma za osebo z relativno visoko ravno telesne pripravljenosti.

Prosto

Če izberete **Free** (Prosto), lahko spremenite vse meje. Primer: če ste preverili svoj dejanski prag, kot je anaerobni in aerobni prag ali zgornji in spodnji laktatni prag, lahko vadite z območji, ki temeljijo na vašem pragu hitrosti ali ritma. Priporočamo, da svoj anaerobni prag hitrosti in ritma nastavite kot minimalno vrednost za območje 5. Če uporabljate tudi aerobni prag, ga nastavite kot minimalno vrednost za območje 3.

CILJ VADBE Z OBMOČJI HITROSTI

Ustvarite lahko cilje vadbe na osnovi območij hitrosti/ritma. Po sinhronizaciji ciljev prek FlowSync, boste med vadbo prejeli navodila vaše vadbene naprave.

MED VADBO

Med vadbo si lahko ogledate, katero območje trenutno vadite in porabljeni čas v posameznem območju.

PO VADBI

V vadbenem povzetku na M400 boste videli pregled porabljenega časa v posameznem območju hitrosti. Po sinhronizaciji si lahko ogledate podrobne vizualne informacije o območju hitrosti v spletni storitvi Flow.

ŠPORTNI PROFILI

Lahko navajate svoje priljubljene športe in določite posebne nastavitve za vsakega od njih. Na primer lahko oblikujete preglede po meri za vsak šport, s katerim se ukvarjate in izberete, katere podatke želite videti med vadbo: samo vaš srčni utrip ali samo hitrost in razdaljo – karkoli najbolj ustreza vam, vašim potrebam vadbe in zahtevam.

Za več informacij glejte [Nastavitve športnih profilov](#) in [Športne profile v spletni storitvi Flow](#).

MERJENJE KADENCE NA ZAPESTJU

Merjenje kadence na zapestju vam omogoča merjenje kadence pri teku, ne da bi uporabili senzor korakov. Vašo kadenco meri vgrajeni pospeševalnik prek gibov zapestja. Če želite uporabljati to funkcijo, morate imeti v napravi M400 nameščeno vsaj različico vdelane programske opreme 1.8. Upoštevajte, da če uporabljate senzor korakov, bo ta vedno uporabljen za merjenje kadence.

Merjenje kadence na zapestju je na voljo za naslednje vrste športov, ki vključujejo tek: hoja, tek, lahkoten tek, cestni tek, terenski tek, tek po tekalni stezi, atletske tekaške discipline in maratonski tek.

Če si želite kadence ogledati med vadbo, jo dodajte v vadbeni pogled v športnem profilu, ki ga uporabljate pri teku. To lahko storite v športnih profilih v spletni storitvi Flow.

POLARJEV SENZOR KORAKOV *BLUETOOTH*® SMART

ZDRUŽI SENZOR KORAKOV Z M400

Prepričajte se, da je senzor korakov pravilno pritrjen na vaš čevelj. Za več informacij, kako nastaviti senzor korakov, glejte uporabniški priročnik sensorja korakov.

Obstajata dva načina, kako združiti senzor korakov z vašim M400:

1. Pritisnite START v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.
2. Dotaknite se svojega sensorja korakov z M400 in počakajte, da bo najden.
3. Prikaže se ID naprave **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Združi Polar RUN xxxxxxxx). Izberite **Yes** (Da).
4. 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 naprav) in pritisnite START.
2. M400 prične iskanje vašega sensorja korakov.
3. Ko je najden senzor korakov, se prikaže **Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx).
4. Pritisnite START, prikaže se **Pairing** (Združevanje).
5. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

UMERI SENZOR KORAKOV

Umerjanje sensorja korakov izboljša natančnost meritev hitrosti/tempa in razdalje. Priporočljivo je, da senzor korakov umerite, preden ga prvič uporabite, če nastanejo znatne spremembe v vašem tekaškem slogu ali, če se položaj sensorja korakov na copatu drastično spremeni (npr. če imate nove copate ali zamenjate senzor z desnega na lev copat). Umerjanje naj bo izvedeno pri vaši običajni hitrosti teka. Če tečete pri različnih hitrostih, naj bo umerjanje izvedeno pri vaši povprečni hitrosti. Senzor korakov lahko umerite ročno ali samodejno.

Ko vadite s sensorjem korakov, lahko izberete, da boste uporabljali podatke o hitrosti iz GPS-a ali iz sensorja korakov. Za nastavitve tega pojdite v **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Izberi senzor za hitrost) in izberite **Stride sensor** (Senzor korakov) in **GPS**.

ROČNO UMERJANJE


Ročno umerjanje je mogoče opraviti na dva načina. Lahko tečete razdaljo, ki jo poznate in nastavite pravilno razdaljo v **Quick menu** (hitrem meniju). Lahko tudi ročno nastavite dejavnik umerjanja, če poznate dejavnik, ki daje vašo točno razdaljo.

NASTAVI PRAVILNO RAZDALJO KROGA

1. Pritisnite START v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo, nato pa drsite do profila Tek.
2. Pričnite vadbo in pretečite razdaljo, za katero veste, da je daljša od 400 metrov.
3. Ko pretečete razdaljo, pritisnite START, da nastavite razdaljo kroga.
4. Pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v Quick menu (Hitri meni), nato pa izberite **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Senzor korakov > Umerjanje > Ročno > Nastavi pravilno razdaljo kroga).
5. Nastavite dejansko razdaljo, ki ste jo pretekli. Dejavnik umerjanja se s tem posodobi.

NASTAVI DEJAVNIK

Da bi ročno umerili senzor korakov z nastavitvijo dejavnika, izberite **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor** (Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Umerjanje > Ročno > Nastavi dejavnik): Če že poznate dejavnik, ki daje vašo točno razdaljo. Prikaže se napis **Calibrated. (Umerjeno). Factor: xxxx** (Dejavnik: xxxx), ko ste opravili.

 Ročno umerjanje se lahko prične tudi med vadbo, ko se uporablja senzor korakov. Pritisnite in držite gumb LUČ, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Stride sensor > Calibration > Manual** (Senzor korakov > Umerjanje > Ročno).

SAMODEJNO UMERJANJE

Samodejno umerjanje senzorja korakov se opravi na podlagi GPS podatkov in se odvije v ozadju. Trenutni ritem, dolžina korakov in kumulativna razdalja bodo posodobljeni in pravilno prikazani po samodejnem umerjanju. Vaša hitrost bo prikazana v sivem na prikazovalniku, dokler ni pokrita razdalja umerjanja. Če svoj senzor korakov umerite ročno kasneje, se bo prepisal dejavnik umerjanja na podlagi GPS-a.

Samodejno umerjanje se izvede dvakrat, pri tem pa se uporabi povprečje dveh dejavnikov umerjanja. Pri naslednji vadbi se uporabi povprečje med prejšnjim dejavnikom umerjanja in dejavnikom, pridobljenim med trenutno vadbo.

Samodejno umerjanje se prične po 100 metrih. Med razdaljo umerjanja 500 m morajo biti izpolnjena naslednja merila.


- Na voljo mora biti vsaj 6 satelitov.
- Hitrost mora biti vsaj 7 km/h.

- Višina vzpona in spusta je manj kot 30 metrov.

Pri teku na različnih površinah (npr. cesti, naravni poti) za vsako površino uporabite drugačen športni profil, da zagotovite najboljše umerjanje za vsako posamezno površino.

Da bi umerili senzor korakov ročno, izberite

- **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Automatic** (Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Umerjanje > Samodejno)

 Samodejno umerjanje se lahko prične tudi med vadbo, ko se uporablja senzor korakov. Pritisnite in držite gumb LUC, da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Senzor korakov > Umerjanje > Samodejno).

KADENCA TEKA IN DOLŽINA KORAKA

Kadence* je število, ki označuje kolikokrat v eni minuti stopi stopalo s senzorjem korakov* na tla. Dolžina koraka* je povprečna dolžina enega koraka. To je razdalja med vašo desno in levo nogo, ko se ti dotakneta tal. Hitrost teka = 2 * dolžina korak * kadence. Za hitrejši tek obstajata dva načina: Lahko premikate svoje noge pri višji kadenci ali pa delate daljše korake. Elitni dolgoprogaši ponavadi tečejo pri višji kadenci od 85 do 95. Na vzponih so običajne vrednosti kadence manjše. Pri spustih so večje. Tekači prilagodijo dolžino koraka, da povečajo hitrost: Dolžina koraka se povečuje z naraščanjem hitrosti. Ena najbolj pogostih napak novincev pa je prav prevelik korak. Najbolj učinkovita dolžina koraka je naravna – tista, ki je tekaču najbolj udobna. Na tekmovanju boste tekli hitreje, če boste povečali moč svojih nožnih mišic, da vas bodo te popeljale naprej z večjo dolžino koraka.

Prav tako bi morali delati na povečanju učinkovitosti kadence. Kadence ne napreduje zlahka vendar, če vadite pravilno, boste lahko vzdrževali kadenco skozi svoje teke in tako izboljšali svojo zmogljivost. Za razvoj kadence je potrebno trenirati povezavo med živčevjem in mišicami – in to dokaj pogosto. Za začetek je primerna ena vadba za kadenco na teden. Nekaj vaj za kadenco lahko dodate tudi v preostali del vaše tedenske vadbe. Med dolgim lahkotnim tekom lahko občasno vključite nekaj hitrejše kadence. Dober način za izboljšanje dolžine koraka je, da se lotite določenih vaj za moč, kot so tek po hribih, tek po mehki mivki ali tek po stopnicah. Šesttedensko obdobje vadbe, ki zajema vaje za moč, bi moralo pokazati znatne izboljšave v dolžini koraka, v kombinaciji z nekaj vajami za hitrejše delo nog (kot so kratki koraki pri najhitrejšem tempu na 5 km) pa bi moral biti opazen tudi napredek v skupni hitrosti.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogoča, da si takoj po vadbi lahko brez povezave ogledate vizualno interpretacijo podatkov o vadbi. Z njo zlahka dostopate do vadbenih ciljev in si ogledate rezultate testov. Z aplikacijo Flow je najlažje sinhronizirati vadbene podatke z M400 prek spletne storitve Flow.

Ko uporabljate aplikacijo z M400, lahko:

- hitro pregledate in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe
 - pot na zemljevidu
 - koristi vadbe
 - čas začetka in trajanje vadbe
 - povprečno in maksimalno hitrost/tempo, razdaljo, tekaški indeks
 - povprečni in maksimalni srčni utrip, kumulativna območja srčnega utripa
 - izgorevanje maščob % kalorij
 - nadmorsko višino, dvig in spust
 - podatke o krogu
- pogledate svoj napredek s tedenskimi povzetki v koledarju
- dobite podatke o vaši 24/7 dejavnosti (skupno število korakov, porabljenih kalorijah in času mirovanja)
 - izveste, koliko vam manjka od dnevnega cilja in kako ga doseči
 - vidite korake, porabljene kalorije in čas mirovanja
 - dobite alarme o neaktivnosti, ko je čas, da vstanete in se premaknete

Za začetek si na telefon naložite aplikacijo Flow iz spletnih trgovin App Store ali Google Play. 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 M400. Za več informacij glejte [Združevanje](#).

Za ogled svojih vadbenih podatkov v aplikaciji Flow morate sinhronizirati svoj M400 z aplikacijo po vadbi. Za informacije o sinhroniziranju M400 z aplikacijo Flow glejte [Sinhroniziranje](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča, da načrtujete in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe in spoznate več o svoji zmogljivosti. Nastavite in si prilagodite M400, da bo popolnoma ustrezala vašim vadbenim zahtevam tako, da dodajate športe, prilagajate nastavitve in pogled za vadbo. Sledite in vizualno analizirajte svoj napredek, ustvarjajte vadbene cilje in jih dodajajte med najljubše.

S spletno storitvijo Flow lahko:

- Analizirate podrobnosti svoje vadbe z grafi in pogledom poti
- Primerjate specifične podatke z drugimi, kot so krogi ali hitrost v primerjavi s srčnim utripom
- Spremljate dolgoročni napredek tako, da sledite trendom in podrobnostim, ki vam največ pomenijo
- Sledite svojemu napredku s tedenskimi ali mesečnimi poročili za posamezne športe
- Svoje največje dosežke delite s sledilci
- Podoživite svojo vadbo in vadbo drugih uporabnikov

Za zagon spletne storitve Flow pojdite na flow.polar.com/start in si ustvarite račun Polar, če ga še nimate. Prenesite in namestite programsko opremo FlowSync z istega mesta in tako omogočite, da se podatki med M400 in spletno storitvijo Flow sinhronizirajo. Aplikacijo Flow si namestite še na svoj telefon za takojšnjo analizo in sinhronizacijo podatkov s spletno storitvijo.

Vir

V razdelku **Feed** (Vir) si lahko ogledate, kaj ste počeli pred kratkim ter kaj počnejo in komentirajo vaši prijatelji.

Odkrij

V razdelku **Explore** (Odkrij) lahko z brskanjem po mapi odkrivате vadbe in poti. Poti lahko dodate med priljubljene, vendar ne bodo sinhronizirane z M400. Oglejte si javne vadbe, ki so jih delili drugi uporabniki, in se vrnite na poti drugih uporabnikov ter na svoje poti, da preverite, kje so bili vrhunci.

Dnevnik

V razdelku **Diary** (Dnevnik) si lahko ogledate urnik vadb in pregledate pretekle rezultate. Prikazane informacije vključujejo: načrtovanje vadbe v dnevnem, tedenskem ali mesečnem pogledu, individualne vadbe, teste in tedenske povzetke.

Napredek


V razdelku **Progress** (Napredek) 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 www.polar.com/en/support/flow

VADBENI CILJI

Ustvarite podrobne vadbene cilje v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirajte na vaš M400 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Med vadbo lahko preprosto sledite vodiču na svoji napravi.


- **Quick Target** (Hitri cilj): Izpolnite eno vrednost. Izberite cilj trajanja, razdalje ali kalorij.
- **Phased Target** (Cilj v fazah): Svojo vadbo lahko razdelite po fazah in ustvarite različno trajanje ali razdaljo cilja ter intenzivnost za vsako od njih. Ta je primerna npr. za ustvarjanje vadbe v intervalih in dodajanje ustreznih faz za ogrevanje in ohajanje.
- **Favorites** (Priljubljeno): Ustvarite cilj in ga dodajte med **Favorites** (Priljubljene), da boste do njega lahko dostopali, kadar ga boste želeli ponoviti.

 *Ne pozabite sinhronizirati svojih vadbenih ciljev z vašim M400 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.*


USTVARITE VADBENI CILJ

1. Pojdite na **Diary** (Dnevnik) in kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Vadbeni cilj).
2. V pogledu **Add training target** (Dodaj vadbeni cilj) izberite **Quick** (Hitro), **Phased** (V fazah) ali **Favorite** (Najljubše) (cilj **Race Pace** se lahko sinhronizira samo v Polar V800).

HITRI CILJ

1. Izberite **Quick** (Hitro).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (zahtevano), **Date** (Datum) (neobvezno) in **Time** (Čas) (neobvezno) in **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Izpolnite eno od naslednjih vrednosti: trajanje, razdalja ali kalorije. Izpolnite lahko le eno od vrednosti.
4. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik) ali ikono priljubljenih , da jo dodate med **Favorites** (Priljubljene).

CILJ V FAZAH

1. Izberite **Phased** (V fazah).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (zahtevano), **Date** (Datum) (neobvezno) in **Time** (Čas) (neobvezno) in **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Dodajte faze k svojem cilju. Izberite razdaljo ali trajanje vsake faze, ročni ali samodejni začetek naslednje faze in intenzivnost.
4. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik) ali ikono priljubljenih , da jo dodate med **Favorites** (Priljubljene).

PRILJUBLJENO

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

1. Izberite **Favorites** (Priljubljeno). Prikazani so vaši priljubljeni vadbeni cilji.
2. Kliknite priljubljenega, ki ga želite uporabiti kot predlogo za svoj cilj.
3. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (zahtevano), **Date** (Datum) (neobvezno) in **Time** (Čas) (neobvezno) in **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
4. Če želite, lahko cilj uredite ali pa ga pustite takega, kot je.
5. Kliknite **Update changes** (Posodobi spremembe), da shranite spremembe, narejene med priljubljenimi. Kliknite **Add to diary** (Dodaj v dnevnik), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik) brez posodabljanja priljubljenih.

Po sinhroniziranju vaših vadbenih ciljev v vaš M400 lahko najdete:

- Načrtovane vadbene cilje v **Diary** (Dnevniku) (tekoči teden in naslednji 4 tedni)
- Vadbene cilje, navedene kot priljubljene v **Favorites** (Priljubljenih)

Ko pričnete z novo vadbo, do svojih ciljev dostopate iz **Diary** (Dnevnika) ali **Favorites** (Priljubljenih).


Za informacije o pričetku vadbe s cilji si oglejte Prični vadbo

PRILJUBLJENO


V **Favorites** (Priljubljenih) lahko shranite in upravljate svoje priljubljene vadbene cilje. Vaš M400 ima lahko največ 20 priljubljenih naenkrat. Število priljubljenih v spletni storitvi Flow ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 priljubljenih, se prvih 20 na seznamu pri sinhronizaciji prenese na M400.

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


DODAJ VADBENI CILJ MED PRILJUBLJENE:

1. Ustvarite vadbeni 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.

UREDIL PRILJUBLJENO

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene poti in vadbeni cilji.
2. Izberite priljubljeno, ki jo želite urediti:
 - **Training targets** (Vadbeni cilji): Spremenite ime cilja ali izberite urejanje v spodnjem desnem kotu, da spremenite cilj.

ODSTRANI PRILJUBLJENO

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

ŠPORTNI PROFILI V SPLETNI STORITVI FLOW

V vašem M400 so privzeto prikazani štiri športni profili. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile v vaš seznam športov ter urejate obstoječe profile. Vaš M400 ima lahko največ 20 športnih profilov. Število športnih profilov v spletni storitvi Flow ni omejeno. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 s seznama pri sinhronizaciji prenese na vaš M400.

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 izberite s seznama šport.
4. Šport je dodan v vaš seznam športov.

UREDIL 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

- Samodejni krog (lahko se nastavi na podlagi trajanja ali razdalje)
- Zvoki vadbe
- Ogled hitrosti

SRČNI UTRIP

- Pogled srčnega utripa (izberi utripe na minuto (bpm) ali % maksimuma).
- Srčni utrip lahko vidijo druge naprave (Druge združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth® Smart (npr. fitnes oprema) lahko zaznajo vaš srčni utrip.)
- Nastavitve območja srčnega utripa (Z območji srčnega utripa lahko enostavno izberete in spremljate intenzivnosti vadbe. Če izberete Privzeto, ne morete spreminjati mej območij srčnega utripa. Če izberete Prosto, lahko spremenite vse meje. Privzeto nastavljene meje območij srčnega utripa so izračunane na podlagi vašega maksimalnega srčnega utripa.

PREGLEDI VADBE

Izberite, katere informacije vidite med vadbo v svojih pregledih vadbe. Za vsak športni profil imate lahko skupaj osem različnih pregledov vadbe. Vsak pregled vadbe ima lahko maksimalno štiri različna polja podatkov.

Kliknite ikono svinčnik na obstoječem pregledu, da ga uredite ali dodate nov pregled. Izberete lahko enega od štirih elementov za vaš pregled iz šestih kategorij:

Čas	Okolje	Telesna mera	Razdalja	Hitrost	Kadenca
<ul style="list-style-type: none">• Čas dneva• Trajanje• Čas kroga• Čas zadnjega kroga	<ul style="list-style-type: none">• Nadmorska višina• Skupni vzpon• Skupni spust• Vzpon trenutnega kroga• Spust trenutnega kroga	<ul style="list-style-type: none">• Srčni utrip• Povprečni srčni utrip• Maksimalni srčni utrip• HR pov na krog• Kalorije• ZonePointer• Čas v območju	<ul style="list-style-type: none">• Razdalja• Razdalja kroga• Razdalja zadnjega kroga	<ul style="list-style-type: none">• Hitrost/tempo• Povprečna hitrost/tempo• Maksimalna hitrost/tempo• Hitrost/tempo kroga	<ul style="list-style-type: none">• Kadencia teka• Povprečna kadencia teka• Kadencia teka za trenutni krog• Dolžina koraka• Povprečna dolžina koraka

Ko ste opravili nastavitve športnega profila, kliknite shrani. Za sinhroniziranje nastavitv na vašem M400, pritisnite sinhroniziraj v FlowSync.

SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko prenesete iz svojega M400 prek USB kabla s programsko opremo FlowSync ali brezžično prek Bluetooth Smart® z aplikacijo Polar Flow. Da bi lahko sinhronizirali podatke med M400 in spletno storitvijo Flow ter aplikacijo, morate imeti Polar račun in programsko opremo FlowSync. Pojdite v flow.polar.com/start in ustvarite svoj Polar račun v spletni storitvi Polar Flow in prenesite ter namestite programsko opremo FlowSync na svoj osebni računalnik. Prenesite aplikacijo Flow na svoj telefon iz App Store ali Google Play.

Ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodobljati med vašim M400, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, kjerkoli ste.

SINHRONIZIRAJ Z APLIKACIJO FLOW

Pred sinhroniziranjem poskrbite:


- da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow
- da ste svoj M400 vsaj enkrat registrirali v spletni storitvi Flow in sinhronizirali podatke prek programske opreme FlowSync
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth, letalski način ni vklopljen
- da ste svoj M400 združili s svojim mobilnikom Za več informacij glejte Združevanje

Za sinhroniziranje svojih podatkov obstajata dva načina:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow in pritisnite ter držite gumb NAZAJ na svojem M400.
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 in pojdite v **Settings > General Settings > Pair and sync > Sync data** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Sinhroniziraj podatke) in pritisnite gumb START na vašem M400.
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 M400 z aplikacijo Flow, so samodejno sinhronizirani tudi vaši podatki o vadbi in dejavnosti 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. Priključite mikro USB priključek v USB vrata v M400 in priključite drugi konec kabla v svoj osebni računalnik. 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 M400 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 namestitvev.

 Če spreminjate nastavitve v spletni storitvi Flow medtem ko je M400 vklopljen v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitvev prenese na vaš M400.

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

NEGA URE M400

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba uro Polar M400 negovati in jo ohranjati čisto. Spodnja navodila vam bodo pomagala pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti, obdržite napravo v najboljšem stanju in se izognite težavam pri polnjenju ali sinhroniziranju.

M400

Vrata USB naprave ohranjajte čista, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

i Pomnite, da je zadnja različica naprave M400 brez gumijaste zaščite na USB-vratih, kar omogoča enostavnejše in učinkovitejše sušenje USB-vrat. Navodila za vzdrževanje se uporabljajo tako za novo napravo M400 brez gumijaste zaščite kot prejšnji model z gumijasto zaščito.

Vrata USB ohranjajte čista, da zagotovite učinkovito zaščito naprave M400 pred oksidacijo in drugimi možnimi poškodbami zaradi slane vode (npr. potu ali morske vode) ter umazanijo. S tem boste zagotovili nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

Vrata USB boste najpreprosteje ohranjate čista tako, da jih po vsaki vadbi sperete z mlačno vodo.

1. Dvignite gumijasti pokrov z vrat USB.



2. Vrata USB sperite z mlačno vodo. USB-vrata so vodoodporna, zato jih lahko sperate pod tekočo vodo, ne da bi poškodovali elektronske dele.



3. Po spiranju pustite pokrov nekaj časa odprt, da se vrata USB posušijo. **Naprave M400 ne polnite, če so vrata USB vlažna.**



Ko uporabljate vrata USB, preverite, da na območju tesnilne površine ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče odstranite z nežnim brisanjem. Za odstranjevanje las, prahu ali drugih nečistoč iz odprtih priključka lahko uporabite zobotrebec. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrega orodja.

Napravo lahko čistite z blago raztopino milnice pod tekočo vodo. Za čiščenje ne uporabljajte alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje). Če naprave ne nosite 24 ur in 7 dni v tednu, obrišite vlago, preden jo shranite.

Naprave ne puščajte v izjemno nizkih (pod $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$) in visokih (nad $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$) temperaturah ali pod neposredno sončno svetlobo.

SENZOR SRČNEGA UTRIPA

Priključek: Po vsaki uporabi s traku odstranite priključek in ga posušite z mehko brisačo. Priključek po potrebi očistite z blago raztopino milnice. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Trak: Po vsaki uporabi trak sperite pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Trak po potrebi nežno očistite z blago raztopino milnice. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku pustijo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Traku ne raztegujte ali močno upogibajte območja elektrod.

 Preglejte navodila za pranje na etiketi traku.

SHRANJEVANJE

M400: Svojo vadbeno napravo shranjujte na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi), ali v bližini prevodnega materiala (mokre brisače). Vadbene naprave ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi dalj časa, npr. v avtu ali nameščeno na kolesu. Vadbeno napravo je priporočljivo shranjevati delno ali povsem napolnjeno. Ko je baterija shranjena, se počasi prazni. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo vsakih nekaj mesecev ponovno napolnite. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Senzor srčnega utripa: Trak in priključek senzorja srčnega utripa ločeno posušite in shranite, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije. Senzor srčnega utripa shranjujte na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite oksidacijo z razpokami. Senzorja srčnega utripa ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi dlje časa.

SENZOR KORAKOV BLUETOOTH® SMART

Senzor korakov očistite z blago raztopino milnice in ga sperite s čisto vodo. Za ohranjanje vodoodpornosti senzorja korakov ne čistite z vodo pod pritiskom. Senzorja korakov ne potaplajte v vodo. Za čiščenje nikoli ne uporabljajte alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje). Senzor korakov zaščitite pred močnimi udarci, saj lahko ti poškodujejo senzorsko enoto.

SERVIS

Priporočamo vam, da v garancijski dobi dveh let izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar. Garancija ne pokriva škode ali njenih posledic zaradi servisiranja s strani oseb, ki jih ni pooblastilo podjetje Polar Electro. Za več informacij glejte Polarjevo omejeno mednarodno garancijo.

Za informacije za stik 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 izboljšati naše izdelke in storitve, s katerimi bomo boljše izpolnjevali vaše potrebe.

Uporabniško ime za vaš račun Polar je vedno vaš e-poštni naslov. Za registracijo izdelka Polar, spletno storitev Polar Flow, Polarjev forum ter registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.

POMEMBNE INFORMACIJE

BATERIJE

Polar M400 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.

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.

Polarjev senzor srčnega utripa H7 ima baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Če želite sami zamenjati baterijo, skrbno sledite navodilom v poglavju [Zamenjava baterije senzorja srčnega utripa](#).

Za informacije o bateriji Polarjevega senzorja korakov Bluetooth Smart® glejte uporabniški priročnik tega izdelka.

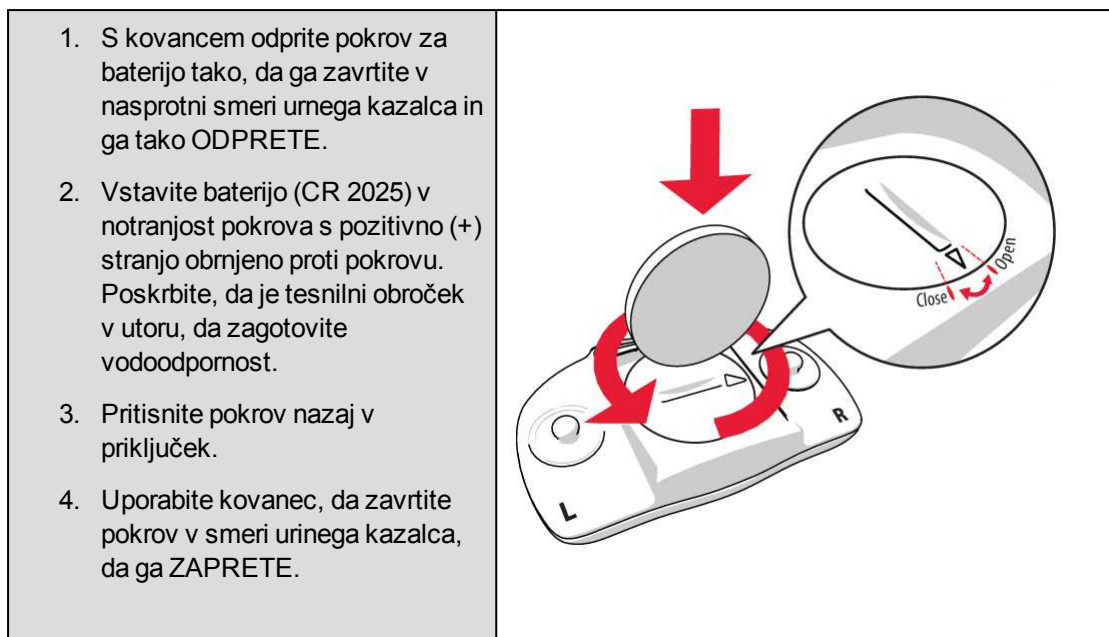
Hranite baterije stran od otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

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

Polarjeva vadbeno naprava M400 prikazuje pokazatelje vaše zmogljivosti. Vadbeno napravo je zasnovana za prikaz ravni fiziološkega napora in počitka med in po vadbi. Meri srčni utrip, hitrost in razdaljo. Pri uporabi skupaj s Polarjevim senzorjem korakov Bluetooth® Smart meri tudi kadenco teka. Ni namenjena nobeni drugi uporabi.

Vadbeno napravo ni namenjena pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

MOTNJE MED VADBO

Elektromagnetne motnje in vadbeno oprema

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

Vadbeno opremo 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 vadbeno 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 vadbena napravo čim bližje temu območju brez motenj.

Če vadbena naprava še zmeraj ne deluje z vadbena 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 vadbene 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 ali katero drugo vsajeno elektronsko napravo, lahko uporabljate Polarjeve izdelke. Polarjevi izdelki načeloma ne bi smeli motiti delovanja srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil, da bi kdor koli doživel take motnje. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo dati uradnega zagotovila o primernosti naših izdelkov za uporabo s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsajenimi napravami. Če ste v dvomih ali med uporabo Polarjevih izdelkov občutite kar koli nenavadnega, se obrnite na svojega zdravnika ali proizvajalca vsajene 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.

Vaša varnost nam je zelo pomembna. Oblika Polarjevega senzorja korakov Bluetooth® Smart je zasnovana tako, da v čim bolj zmanjša možnost, da se senzori ujamejo v druge predmete. Če nosite senzor korakov, bodite v vsakem primeru previdni pri teku med grmovjem.

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

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

M400

Vrsta baterije:	190 mAh Li-pol polnilna baterija
Čas delovanja:	V stalni uporabi: Do 8 ur z GPS-om in senzorjem srčnega utripa V časovnem načinu s spremljanjem dnevne aktivnosti: Približno 30 dni
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C / od 14 °F do 122 °F
Materiali vadbene naprave:	nerjavno jeklo, polikarbonat/akrilonitril butadien stiren, akrilonitril butadien stiren, termoplastični uretan, polimetilmetakrilat, silikon
Natančnost ure:	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C/77 °F temperature
Natančnost GPS:	razdalja ±2 %, hitrost ±2 km/h
Ločljivost nadmorske višine:	1 m
Ločljivost vzpona/spusta:	5 m
Maksimalna nadmorska višina:	9000 m / 29525 ft
Vzorčni utrip:	1 s
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
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0-399 km/h ali 247,9 mph (0-36 km/h ali 0-22,5 mph (pri merjenju hitrosti s Polarjevim senzorjem korakov))
Vodoodpornost:	30 m (primeren za kopanje in plavanje)
Zmogljivost pomnilnika:	30 ur vadbe s podatki o GPS-u in srčnem utripu glede na vaše nastavitve jezika
Ločljivost prikazovalnika:	128 x 128

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.

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

Operacijski sistem računalnika	32-bitni	64-bitni
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

Polarjeva mobilna aplikacija Flow za sistem iOS zahteva Applov sistem iOS 7.0 ali novejši.

- iPhone 4S ali kasneje

Polarjeva mobilna aplikacija Flow za sistem Android zahteva različico Android 4.3 ali novejšo.

Vadbeni računalnik Polar M400 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 IPX7)	Ni primerno za kopanje ali plavanje. Zaščiteno proti škropljenju vode in dežnim kapljicam. Ne umivajte z vodo pod pritiskom.

Oznaka na hrbtni strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
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.



Ta izdelek je skladen z direktivo 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.

© 2014 Polar Electro Oy, FIN-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. 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.

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.

1.8 SL 01/2016