

**POLAR®**

# POLAR UNITE



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Unite használati útmutató</b> .....	<b>6</b>
Bevezetés .....	6
Hozd ki a maximumot Polar Unite sportóradból! .....	8
Polar Flow webszolgáltatás .....	8
<b>Első lépések</b> .....	<b>9</b>
A sportóra beállítása .....	9
„A” lehetőség: Beállítás telefonon és a Polar Flow alkalmazással .....	11
„B” lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	11
„C” lehetőség: Beállítás a sportóráról .....	11
Útmutató a Polar Unite csuklópánt viseléséhez .....	12
Gombfunkciók és érintőkijelző .....	13
Színes érintőképernyő .....	13
Az értesítések megtekintése .....	13
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata .....	13
Óralapok .....	14
Az óralap stílusának és színének módosítása .....	17
Háttérvilágítás aktiválása .....	18
Háttérvilágítást aktiváló mozdulat .....	18
Ne zavarjanak funkció .....	18
A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben .....	18
Menü .....	19
Gyorsbeállítások .....	21
Telefon párosítása a sportórával .....	21
A telefon párosítása előtt: .....	22
Telefon párosítása: .....	22
Párosítás törlése .....	22
Szoftverfrissítés .....	22
Telefonon vagy táblagépen .....	23
Számítógéppel .....	23
<b>Beállítások</b> .....	<b>24</b>
Általános beállítások .....	24
Pair and sync (Párosítás és szinkronizálás) .....	24
Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) .....	24
Flight mode (Repülő üzemmód) .....	24
Do not disturb (Ne zavarjanak) .....	24
Phone notifications (Telefonos értesítések) .....	24
Units (mértékegységek) .....	24
Language (nyelv) .....	25
Inactivity alert (Inaktivitási figyelmeztetés) .....	25
About your watch (A sportóráról) .....	25
Fizikai beállítások .....	25
Weight (Testtömeg) .....	25
Height (Magasság) .....	26
Date of birth (Születési dátum) .....	26
Sex (Nem) .....	26
Training background (Edzési előzmények) .....	26
Activity goal (Aktivitási cél) .....	26
Preferred sleep time (Kívánt alvásidő) .....	26
Maximum heart rate (Maximális pulzusszám) .....	27
Resting heart rate (Nyugalmi pulzus) .....	27
VO2max .....	28

Az óra beállításai .....	28
Alarm (Figyelmeztetés) .....	28
Watch face (Óralap) .....	28
Time (Idő) .....	29
Date (Dátum) .....	29
First day of week (A hét első napja) .....	29
A kijelző ikonjai .....	29
Újraindítás és visszaállítás .....	30
Az óra újraindítása .....	30
Az óra gyári beállításainak visszaállítása .....	30
A gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással .....	30
A gyári beállítások visszaállítása az óráról .....	30
<b>Edzés .....</b>	<b>31</b>
Csuklón mért pulzus .....	31
Az óra viselése a csuklós pulzuszámolás vagy alváskövetés során .....	31
Az óra viselése csuklón történő pulzuszámolás, alváskövetés/Nightly Recharge nélkül .....	32
Edzésszakasz indítása .....	32
Tervezett edzésszakasz indítása .....	33
Gyorsmenü .....	34
Edzés közben .....	35
Az edzési nézetek böngészése .....	35
Időzítők beállítása .....	36
Intervallumidőzítő .....	36
Countdown timer (Visszaszámláló) .....	37
Edzés célkitűzéssel .....	37
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során .....	38
Értesítők .....	38
Egy edzés szüneteltetése/megállítása .....	38
Edzés összegzése .....	38
Edzés után .....	38
Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban .....	40
Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban .....	40
<b>Funkciók .....</b>	<b>41</b>
Csatlakoztatott GPS .....	41
A mobiltelefonon keresztüli GPS-használat engedélyezése .....	42
Smart Coaching (Okos értesítések) .....	42
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés .....	42
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	45
Kialvadási állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	46
Gyakorlatokhoz .....	46
Alváshoz .....	46
Az energiaszint szabályozására .....	46
Sleep Plus Stages™ alváskövetés .....	47
FitSpark™ napi edzési útmutató .....	53
Edzés közben .....	54
Serene™ irányított légzőgyakorlat .....	56
Csuklón mért pulzussal végzett fitness teszt .....	58
A teszt előtt .....	58
A teszt elvégzése .....	58
Teszteredmények .....	59
Edzetségi szint osztályok .....	59
Férfiak .....	59
Nők .....	60
VO2max .....	60
Polar Futóprogram .....	60
Polar futóprogram létrehozása .....	61
Futási célkitűzés indítása .....	61

Kövess nyomon a fejlődésedet .....	61
Kardioterhelés .....	61
Edzés haszna .....	62
Okos kalóriák .....	63
Folyamatos pulzusmérés .....	64
Folyamatos pulzusmérés az órán .....	64
24/7 Activity tracking (Folyamatos aktivitáskövetés) .....	65
Activity goal (Aktivitási cél) .....	65
Aktivitási adatok az órán .....	65
Inaktivitási figyelmeztetés .....	66
Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni .....	66
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) .....	66
Sportprofilok .....	67
Pulzustartományok .....	67
Sebesség célzónák .....	68
Sebesség célzónák beállításai .....	68
Edzési célkitűzés sebesség célzónákkal .....	68
Edzés közben .....	68
Edzés után .....	68
Sebesség és táv a csuklómozgás alapján .....	68
Telefonos értesítések .....	69
Telefonos értesítések bekapcsolása .....	69
Do not disturb (Ne zavarjanak) .....	69
Az értesítések megtekintése .....	69
Energiaforrások .....	69
Energiaforrások összesítése .....	70
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban .....	70
Pulzusérzékelő üzemmód .....	70
A pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolásához: .....	70
A pulzusmegosztás leállításához: .....	71
Cserélhető csuklópántok .....	71
A csuklópánt cseréje .....	71
Kompatibilis érzékelők .....	72
Polar OH1 optikai pulzusmérő érzékelő .....	72
Polar H10 pulzusérzékelő .....	72
Polar H9 pulzusérzékelő .....	73
Érzékelők párosítása a sportórával .....	73
Pulzusmérő párosítása a sportórával .....	73
<b>Polar Flow .....</b>	<b>74</b>
Polar Flow alkalmazás .....	74
Edzésadatok .....	74
Aktivitási adatok .....	74
Alvási adatok .....	74
Sportprofilok .....	74
Image sharing (Képmegosztás) .....	74
A Flow alkalmazás használatának megkezdése .....	74
Polar Flow webszolgáltatás .....	75
Diary (Napló) .....	75
Reports (Jelentések) .....	75
(Programs) Programok .....	75
Sportprofilok a Polar Flow-ban .....	75
Sportprofil hozzáadása .....	76
Sportprofil szerkesztése .....	77
Az edzés megtervezése .....	78
Edzésterv létrehozása a Season Planner (Időszaktervező) segítségével .....	78
Hozz létre edzési célkitűzést a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban .....	79
Hozz létre egy célt a kedvenc edzési célkitűzésed alapján. ....	81

Célok szinkronizálása az órával .....	82
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban .....	82
Favorites (Kedvencek) .....	85
Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé: .....	85
Kedvenc szerkesztése .....	85
Eltávolítás a kedvencek közül .....	85
Szinkronizálás .....	85
Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással .....	85
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	86
<b>Fontos tudnivalók .....</b>	<b>87</b>
Akkumulátor .....	87
Az akkumulátor élettartama és üzemideje .....	87
Az akkumulátor feltöltése .....	87
Akkumulátor állapota és értesítései .....	88
Akkumulátor állapotát jelző szimbólum .....	88
Akkumulátorra vonatkozó értesítések .....	89
A sportóra karbantartása .....	89
Tartsd tisztán a sportórát .....	89
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre .....	89
Tárolás .....	90
Szervizelés .....	90
Óvintézkedések .....	90
Interferencia edzés közben .....	90
Egészség és edzés .....	90
Figyelem! Az akkumulátor gyermekektől elzárva tartandó! .....	91
Útmutató a Polar termék biztonságos használatához .....	91
Műszaki specifikáció .....	92
Polar Unite .....	92
Polar FlowSync Szoftver .....	93
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	93
A Polar termékek vízállósága .....	93
Szabályozással kapcsolatos információk .....	94
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	95
Felelősség kizárása .....	95

# POLAR UNITE HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új sportórával. Az oktatóvideó és a GYIK megtekintéséhez látogass el a [support.polar.com/en/unite](https://support.polar.com/en/unite) honlapra.

## BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Unite készülékedhez!

A Polar Unite sportóra segít tökéletes egyensúlyba hozni az edzéseket, a regenerálódást és a mindennapi életet. A Polar Unite következetes edzésre motivál, a fittséged és egészséged megőrzését pedig a mindennapi életed természetes részévé teszi az intelligens funkcióival. Fejlett csuklóérzékelős pulzsmérővel rendelkezik. A [Sleep Plus Stages™](#) alvaskövetés figyelemmel kíséri az alvásfázisokat (REM, könnyű és mély alvás), és alvásra vonatkozó visszajelzést, valamint számban kifejezett alvásértéket szolgáltat. A [Nightly Recharge™](#) minden éjjel méri a regenerálódási állapotot, a [FitSpark™](#) edzési útmutató pedig személyre szabott tréningútmutatót biztosít a készenléted alapján. A Polar Unite a [Serene™](#) irányított légzőgyakorlatokkal segíti az ellazulást és stresszoldást, valamint a Polar Unite képes [a telefonodhoz kapcsolódni a GPS használatához](#). A Polar Unite órátat különböző csuklópántokkal és az óralap színtémáinak beállításával is személyre szabhatod. A Unite-ot a [Polar Club](#) edzéseid alatt is használhatod, a pulzusodat pedig a Polar Club rendszerre is továbbíthatod.

A **Sleep Plus Stages** automatikusan nyomon követi az alvás **menyiségét** és **minőségét**, és megmutatja, hogy mennyi időt töltöttél az egyes alvásfázisokban. Összefoglalja az alvási idő és az alvási minőség adatait egyetlen könnyedén áttekinthető érték, az **alvásérték** formájában. Az alvásérték megmutatja, hogy hogyan aludtál a jelenlegi tudományos alvaskutatások alapján meghatározott mutatókhoz hasonlítva. Ha összehasonlítod az alvásértéket a szokásos színteddal, az segíthet annak felismerésében, hogy a napi rutin mely szempontjai befolyásolhatják alvásodat, és melyeken kell változtatnod.

A **Nightly Recharge™** egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódasz a napi igénybevétel után. A **Nightly Recharge státusz** két összetevőn alapul: hogyan aludtál (**kialvadtsági állapot**), és mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvásod kezdeti szakaszában (**ANS-állapot**). Az óra mindkét összetevő megállapításakor az előző 28 nap átlagos szintjeihez hasonlítja az előző éjjel mért értékeket. Órád az éjszaka során automatikusan méri a kialvadtsági állapotot és az ANS-állapotot is. A mért értékek alapján személyre szabott napi tippek jelennek meg a Polar Flow alkalmazásban a gyakorlatokra, az alvásra, valamint az energiaszintek szabályozására a különösen nehéz napokra vonatkozóan.

A **FitSpark™ edzési útmutató** az órádon könnyedén elérhető, **napi igényeidnek megfelelő edzéseket** kínál számodra. Az edzések úgy épülnek fel, hogy megfeleljenek az edzettségi szintednek, az edzési előzményeidnek, valamint a regenerálódásodnak és a felkészültségednek az előző éjszakára vonatkozó Nightly Recharge státuszod alapján. A FitSpark minden nap 2–4 edzési opciót javasol: egy legjobban rád szabott lehetőséget, illetve 1–3 másik alternatívát, amit helyette választhatsz. Naponta maximum négy javaslatot kapsz, összesen 19 különböző edzés közül. A javaslatok **kardio-**, **erőnléti** és **kiegészítő** edzési kategóriákra oszlanak.

A **Serene™ légzőgyakorlat** egy olyan stresszkezelő eszköz, amely segít ellazítani a tested és lecsendesíteni az elméd. Lassú diafragmatikus (hasi) légzőgyakorlaton vezet végig, amelynek egészségügyi előnyeit már bizonyították. A légzőgyakorlatok során az óra visszajelzéseket ad a légzés és a szívdobbanások között eltelt idő összhangjára vonatkozóan. Nyomon követed a nyugalmi zónákban töltött időt, vagyis azt az időtartamot, amely során a lassú légzésnek köszönhetően a szív ritmusa jótékony hatású összhangba került a légzés ritmusával.

A [cserélhető csuklópántokkal](#) az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően szabhatod személyre a sportórát.



Termékeinket a jobb felhasználói élmény biztosítása érdekében folyamatosan fejlesztjük. Sportórád naprakészen tartásához és a lehető legjobb teljesítmény eléréséhez mindig [frissítsd a firmware-t](#), amint új verzió válik elérhetővé. A firmware-frissítések az új fejlesztéseknek köszönhetően hatékonyabbá teszik a sportóra működését.

# HOZD KI A MAXIMUMOT POLAR UNITE SPORTÓRÁDBÓL!

Az órád egyből használatra kész, amint kibontod a dobozból, de a teljes Polar élmény kihasználásához csatlakoztasd az órádat a Polar Flow-hoz, az ingyenes alkalmazásunkhoz és a webszolgáltatásunkhoz.

Töltsd le a [Polar Flow alkalmazást](#) az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Eredményeid és teljesítményed azonnali áttekintéséhez és visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizáld a sportórát a Flow alkalmazással az edzés után, és barátaidnak is mutasd meg az eredményeid. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy hogyan aludtál és hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán.

## POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

Szinkronizáld a [Polar Flow webszolgáltatásnak](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden, vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. A webszolgáltatásban megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról és alvásodról. Oszd meg eredményeidet barátaiddal is, keress edzőpartnereket, és eddz együtt a helyi közösséggel.

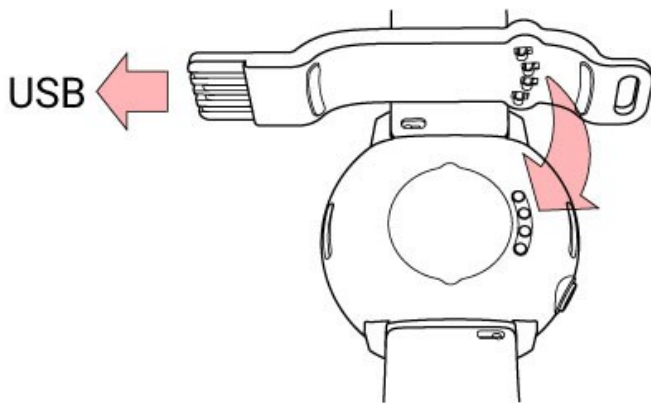
Mindezt megtalálod a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalon.



# ELSŐ LÉPÉSEK

## A SPORTÓRA BEÁLLÍTÁSA

**Az órád felébresztéséhez és töltéséhez** csatlakoztasd egy töltésre alkalmas USB-porthoz vagy egy USB-töltőhöz a csomagban található USB-töltőadapter segítségével. Igazítsd az USB-töltőadapter csatlakozóit az óra csatlakozóihoz, és pattintsd a helyére az adaptert. Ellenőrizd, hogy az USB-töltőadaptert a megfelelő módon csatlakoztasd, **vagyis a Polar Unite USB-töltőadapter érintkezői a számítógép USB-portján vagy az USB-töltőn található érintkezők felé nézzenek**. Felhívjuk a figyelmed, hogy eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn. Javasoljuk, hogy az óra használatának megkezdése előtt töltsd fel az akkumulátort. Az akkumulátor feltöltésére vonatkozó részletes információt az [Akkumulátor](#) c. fejezetben találsz.



Csatlakoztasd az USB-töltőadaptert az órához, **mielőtt** az adaptert a tápegységhez csatlakoztatnád. Ne hagyj az USB-töltőadaptert az óra **nélkül** a tápegységhez csatlakoztatva.



**A sportóra beállításához** válaszd ki a nyelvet és a kívánt telepítési módszert. A sportóra három módon állítható be: A legkényelmesebb opciókat az ujjadat a kijelzőn felfelé vagy lefelé húzva tekintheted meg. A kiválasztás megerősítéséhez koppints a kijelzőre.

A. **A telefonon:** A mobil eszközzel való beállítás kényelmesebb, ha jelenleg nem férsz hozzá USB-porttal rendelkező számítógéphez, azonban ez a módszer több időt vehet igénybe. Ez a módszer internetkapcsolatot igényel.

B. **A számítógépen:** A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is a sportórát, azonban ehhez egy számítógép szükséges. Ez a módszer internetkapcsolatot igényel.



**Az A és a B opciók ajánlottak.** A pontos edzésadatokhoz egyszerre kitölthetsz minden fizikai adatot. Kiválaszthatod a kívánt nyelvet és letöltheted a legújabb szoftvert a sportórához.

C. **Az órán:** Ha nincs kompatibilis mobileszközöd és nem tudsz azonnal internetkapcsolattal rendelkező számítógéphez jutni, elindíthatod az óráról. **Ne feledd, hogy amikor a sportórán végzed a beállításokat, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow-val. Fontos, hogy később elvégezd a beállítást az A vagy a B opció szerint, hogy később megkapd a legfrissebb Polar Unite firmware frissítéseket.** A Flow-ban részletesebb elemzést tekinthetsz meg az edzésekről, valamint az alvási adatokról.



A Polar Unite nem rendelkezik beépített GPS-szel, mégis rögzítheted a útvonalat, a sebességet, a tempót és a távot a szabadtéri edzésszakaszdokról a mobiltelefonod GPS-ének használatával. A [csatlakoztatott GPS](#) használatához el kell végezned a beállítást a telefonodon (A).

## „A” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS TELEFONON ÉS A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL



A készülék párosítását a Polar Flow alkalmazásban kell elvégezni, **NEM a mobilkészíték Bluetooth beállításában**.

1. A beállítás közben az órát és a telefont tartsd egymás közelében.
2. Ellenőrizd, hogy a telefon csatlakozik-e az internethez és kapcsold be a Bluetooth funkciót.
3. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy Google Play áruházból a telefonra.
4. Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást a telefonodon.
5. A Polar Flow alkalmazás automatikusan észleli a sportórát, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Koppints a **Start** gombra a Polar Flow alkalmazásban.
6. Amikor a telefonon megjelenik a **Bluetooth Pairing Request** (Bluetooth párosítási kérelem) visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a telefonon megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
7. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a telefonodon.
8. Erősítsd meg a PIN-kódot az órán a kijelző megérintésével.
9. A párosítás befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet.
10. Jelentkezz be Polar fiókkal, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a regisztrációs és beállítási műveleteken.

Amikor végeztél a beállítással, koppints a **Save and sync** (mentés és szinkronizálás) lehetőségre, hogy szinkronizáld a beállításokat a sportórával.



Ha a rendszer a firmware frissítését kéri, akkor csatlakoztasd az órát áramforráshoz a hibátlan frissítés biztosítása érdekében, majd fogadd el a frissítést.

## „B” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPAL

1. Keresd fel a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. Jelentkezz be Polar fiókkal, vagy hozz létre újat. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához a készülékedhez adott USB-töltőadapterrel. A Polar Flow webszolgáltatás végigvezet a regisztrációs és beállítási műveleteken.

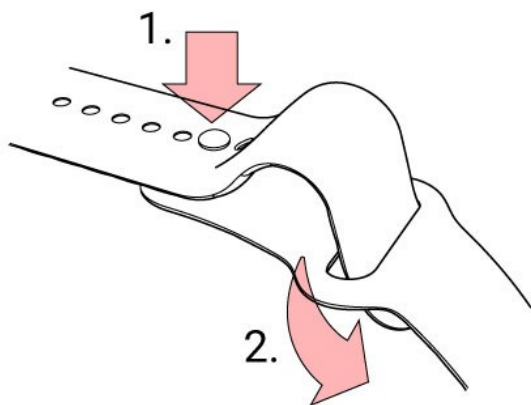
## „C” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS A SPORTÓRÁRÓL

Az értékek megadásához húzd végig az ujjadat a kijelzőn, és koppints a kiválasztás megerősítéséhez. Ha bármelyik pontnál vissza szeretnél lépni és meg szeretnéd változtatni a beállításokat, nyomd meg a BACK (vissza) gombot, amíg, el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.



Ne feledd, hogy amikor a sportórán végzed a beállításokat, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow webes felülettel. A sportóra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetőek el. Ahhoz, hogy a sportórából és az egyedi Polar funkciókból a legtöbbet hozhass ki fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webszolgáltatással vagy a Polar Flow mobilalkalmazással az A vagy a B opciót követve.

## ÚTMUTATÓ A POLAR UNITE CSUKLÓPÁNT VISELÉSÉHEZ







1. Nyomd a tűskét a furatba.
2. Fűzd be a pánt alá annak fölösleges végét.



A csuklópánt cseréjéhez részletes útmutatás a Cserélhető csuklópántok c. szakaszban található.

# GOMBFUNKCIÓK ÉS ÉRINTŐKIJELZŐ

A sportórán egy gomb található, amelynek funkciója a felhasználási mód függvényében változik. Az alábbi táblázat összefoglalja, hogy a gomb különböző módokban ilyen funkciókat lát el.

Idő nézet	Menü	Edzés-előkészítés üzemmód	Edzés közben
			
Belépés a menübe	Visszatérés az előző szintre	Visszatérés az idő nézetbe	Szüneteltess az edzést egy lenyomással. A folytatáshoz koppints a kijelzőre.
A párosítás és a szinkronizálás elindításához tartsd lenyomva	Beállítások változatlanul hagyása	Kijelző megvilágítása	Az edzésszakasz megállításához nyomd meg és tartsd lenyomva szünet üzemmódban.
Kijelző megvilágítása	Kiválasztások elvetése		
Az óra újraindításához 10 másodpercig tartsd lenyomva	Kijelző megvilágítása		Kijelző megvilágítása

## SZÍNES ÉRINTŐKÉPERNYŐ

A színes érintőképernyő segítségével egy mozdulattal könnyedén válthatsz az óra felületei között, legördíthetsz listákat és menüket, valamint kiválaszthatsz elemeket a kijelzőre koppintva.

- A kijelölés jóváhagyásához és az elemek kiválasztásához koppints a kijelzőre.
- A menü görgetéséhez pöccints felfelé vagy lefelé.
- Húzd balra vagy jobbra az ujjadat edzés közben a különböző edzési nézetek megtekintéséhez.
- Az óralapok közötti váltáshoz húzd jobbra vagy balra az ujjadat a kijelzőn.
- A gyorsmenü (képernyő zárolása, ne zavarjanak, repülő üzemmód) eléréséhez húzd az ujjadat lefelé idő nézetben.
- Az értesítések megjelenítéséhez húzd az ujjadat felfelé idő nézetben.
- A részletesebb információk megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.

Az érintőképernyő megfelelő működése érdekében mindig töröld le róla minden szennyeződést, izzadságot vagy vizet egy kendő használatával. Az érintőképernyő nem reagál megfelelően, ha kesztyűs kézzel próbálják használni.



A kijelző fényerejét a felhasználó nem módosíthatja.

## AZ ÉRTEŚITÉSEK MEGTEKINTÉSE

Az értesítés megtekintéséhez húzd el az ujjad felfele a kijelző aljáról, vagy fordítsd magad felé a csuklód, és nézz rá az órára közvetlenül az óra rezgése után. A kijelző alján lévő piros pötty jelzi, ha új értesítéseid vannak. További információkért lásd: [Telefonos értesítések](#).

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elfordítod a csuklód, hogy ránézz az órára.

# ÓRALAPOK

A Polar Unite óralapjai sokkal többet árulnak el neked, mint a pontos időt. Közvetlenül az óralapon láthatod a legfrissebb és legfontosabb információkat, többek között az aktivitási állapotodat, a pulzusodat, a legutóbbi edésszakaszaidat, a Nightly Recharge állapotodat, valamint, FitSpark igény szerint megjelenő edzésjavaslatait a heti edzésösszegzéseket. Az óralapok közötti váltáshoz húzd az ujjadat jobbra vagy balra a kijelzőn, a részletek megjelenítéséhez pedig koppints a kijelzőre.

A Polar Unite maximum nyolcat különböző óralapot támogat. Kiválaszthatod, hogy mely óralapok jelenjenek meg a kijelzőn idő nézetben a **Menu (Menü) > Watch views (Óranézetek)** menüpontból.



A [Watch settings](#) (Az óra beállításai) menüben választhatsz az analóg és a digitális megjelenés között.



Felhívjuk a figyelmedet, hogy az óralapok és azok tartalma nem szerkeszthető, de az [óralap színtémáját](#) módosíthatod.

## Time (Idő)



Alapvető óralap, amelyen csak a dátum és az idő jelenik meg.

## Aktivitás



Az óralap körüli csík és az idő alatt megjelenő százalék mutatja, hogy mennyit teljesítettél a napi aktivitási célból.

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:



- Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyiségét és típusát rögzíti az óra, és átváltja egy becsült lépésszámmra.
- Az Active time (Aktívan töltött idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alpanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).

További információkért lásd a [24/7 Activity Tracking](#) (Folyamatos aktivitáskövetés) részt.

## Heart rate (Pulzus)



A **Folyamatos pulzusmérés** funkció használatakor az óra folyamatosan méri a pulzust, és megjeleníti azt a Pulzus óralapon.

A Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkció használatával figyelemmel kísérheted az adott napon mért legmagasabb és legalacsonyabb pulzus értékét, valamint ellenőrizheted az előző éjszaka mért legalacsonyabb pulzus értékét. A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.

További információkért lásd: [Folyamatos pulzusmérés funkció](#).

Ha nem használod a **Folyamatos pulzusmérés** funkciót, akkor a pulzus edzésszakasz indítása nélkül is folyamatosan ellenőrizhető. Az aktuális pulzusod megtekintéséhez csak húzd meg az óra szíját, válaszd ki ezt az óralapot, és koppints a kijelzőre. A VISSZA gomb megnyomásával visszatérhetsz a Pulzus óralapra.

## Latest training sessions (Legutóbbi edzésszakaszok)



Tekintsd meg a legutóbbi edzésszakasz óta eltelt időt, valamint az edzésszakasz során végzett sportokat.

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted az elmúlt 14 nap edzésszakaszainak összegzését. Az összegzés megtekintéséhez az ujjadat felfelé vagy lefelé húzva keresd meg a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, majd koppints a kijelzőre. További információért lásd: [Edzés összegzése](#).

## Nightly Recharge™ óralap



Amikor felébredsz, megtekintheted a **Nightly Recharge státuszt**. A Nightly Recharge státusz azt mutatja, hogy mennyire volt pihentető az előző éjjeli alvás. A Nightly Recharge az arra vonatkozó információkat kombinálja, hogy mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvás korai szakaszában (**ANS charge** (ANS-állapot)), valamint hogy mennyire aludtál jól (**sleep charge** (kialvadtsági állapot)). További információkért koppints az ANS charge (ANS-állapot) vagy a Sleep charge (kialvadtsági állapot) lehetőségre.

További információkért lásd: [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#) vagy [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#).

## FitSpark óralap

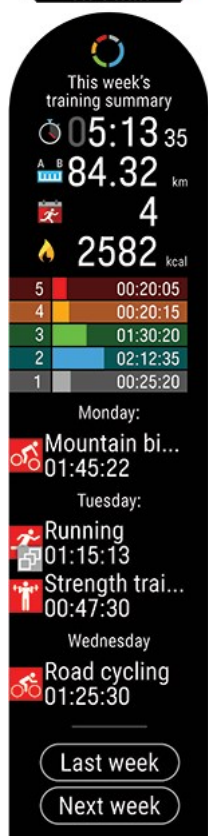


Az óra az edzési előzmények, az erőnléti szint és az aktuális regenerálódási állapot alapján javaslatot tesz a megfelelő edzési célkitűzésekre vonatkozóan. Az óralapra koppintva megtekinthető az összes javasolt edzési célkitűzés. Az egyik javasolt edzési célkitűzésre koppintva megtekintheted az adott edzési célkitűzésre vonatkozó részletes adatokat.

További információkért lásd: [FitSpark napi edzési útmutató](#).

## Weekly summary (Heti összefoglaló)





Megnézheted az edzési heted áttekintését. A teljes heti edzésidőd különböző edzési zónákra leosztva jelenik meg a kijelzőn. A részletes nézet megjelenítéséhez koppints a kijelzőre. Az egyes pulzuszónákban töltött táv, edzésszakaszok, teljes kalóriaégetés és idő lesz látható. Továbbá az előző heti összefoglalót és részleteket, valamint a következő hétre tervezett edzésszakaszokat is megtekintheted.

Az egyes edzésszakaszok további részleteinek megtekintéséhez görgess lefelé és koppints a kijelzőre.



Vedd figyelembe, hogy az óra felületei és azok tartalma nem szerkeszthetőek.

## Your name (Saját név)



Az idő, a dátum és a saját neved jelenik meg.

## AZ ÓRALAP STÍLUSÁNAK ÉS SZÍNÉNEK MÓDOSÍTÁSA

Testre szabhatod Polar órádat a különböző óralap-stílusok és színtémák kiválasztásával az előre elkészített változatok közül.

Az óralap stílusának és színének módosításához lépj a **Settings (Beállítások) > Watch settings (Órabeállítások) > Watch face (Óralap) > Digital/Analog (Digitális/Analóg)** menüpontba.

**Digital** (Digitális) vagy **Analog** (Analóg) közül választhatsz. Majd válassz stílust.

A **Digital** (Digitális) óralaphoz a **Symmetry** (Szimmetrikus), a **Minutes in middle** (Perc közepén), a **Small seconds** (Kis másodperc) és a **Seconds in circle** (Másodperc körben) stílusok érhetőek el.

**Symmetry**  
(Szimmetrikus)



**Minutes in middle**  
(Perc közepen)



**Small seconds** (Kis másodperc)



**Seconds in circle**  
(Másodperc körben)



Az **Analog** (Analog) óralaphoz a **Classic** (Klasszikus), az **Art Deco** (Art deco), a **Lollipop** (Nyalóka) és a **Pearl** (Gyöngy) stílusok érhetőek el.

**Classic** (Klasszikus)



**Art deco** (Art deco)



**Lollipop** (Nyalóka)



**Pearl** (Gyöngy)



Kiválaszthatod a színtémát is az óralaphoz. A színválaszték piros, narancssárga, sárga, zöld, kék, lila, rózsaszín és baraccsárga.

Felhívjuk figyelmed, hogy a **Digital** (Digitális) **Symmetry** (Szimmetrikus) lehetőséghez a szín nem módosítható.



Az óralapok és tartalmuk nem szerkeszthető az óralap stílusának vagy színtémájának módosításán kívül.

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÁSA

### HÁTTÉRVILÁGÍTÁST AKTIVÁLÓ MOZDULAT

A háttérvilágítás nem világít folyamatosan, hogy kímélje a készülék akkumulátorát. A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elfordítod a csuklódát, hogy ránézz az órára. A háttérvilágítást nem lehet folyamatosan bekapcsolva tartani, csak az edzésszakaszok alatt.

### NE ZAVARJANAK FUNKCIÓ



A háttérvilágítást aktiváló mozdulat **le van tiltva**, amikor a „ne zavarjanak” funkció be van kapcsolva. A háttérvilágítást a gomb megnyomásával aktiválhatod, ha a „Ne zavarjanak” funkció be van kapcsolva. További információ a [Gyorsbeállítások](#) szakaszban található.

### A HÁTTÉRVILÁGÍTÁS BEKAPCSOLVA TARTÁSA EDZÉS KÖZBEN

**A háttérvilágítás bekapcsolva tartásához:** Pöccints lefelé a kijelző felső részétől a **Quick settings** (gyorsbeállítások) menü megnyitásához. Koppints a Backlight (háttérvilágítás) ikonra az **Always on** (mindig bekapcsolva) vagy az **Automatic** (automata) lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, az óra az egész edzés alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzésszakasz befejezésekor.



Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az órát, mint az alapbeállítás.

# MENÜ

Lépj be a menübe a BACK (Vissza) gomb megnyomásával, és böngéssz az ujjadat felfelé vagy lefelé húzva. A kiválasztást a képernyőre koppintva erősítheted meg, a visszalépni pedig a BACK (Vissza) gombbal tudsz.

## Start training (Edzés indítása)



Innen indíthatod el az edzésszakaszt. A kijelzőre koppintva lépj be az edzés-előkészítés üzemmódba és keresd meg a használni kívánt sportprofil.

További utasításokért lásd: [Edzésszakasz indítása](#).

## Settings (Beállítások)



Az óra következő beállításait lehet módosítani:

- **Physical Settings** (Fizikai beállítások)
- **General settings** (Általános beállítások)
- **Watch settings** (Az óra beállításai)

További információkért lásd: [Beállítások](#).





Az órán elérhető beállításokon kívül, szerkesztheted a Sportprofilokat, valamint a Polar Flow webszolgáltatás és alkalmazás beállításait. Szabd személyre az órát, add meg kedvenc sportjaidat és az információkat, amelyeket figyelemmel akarsz kísérni az edzésszakaszok során. További információért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban](#).

## Timers (Időzítők)




A **Timers** (Időzítők) pontban egy stopperóra és egy visszaszámláló található.

### Stopperóra

A stopperóra elindításához koppints először a **Stopwatch** (Stopperóra), majd a  lehetőségre. Kör hozzáadásához koppints a kör ikonra . A stopperóra megállításához nyomd meg az VISSZA gombot.





### Countdown timer (Visszaszámláló)

Beállíthatod a visszaszámlálót egy megadott időtől való visszaszámláláshoz. Koppints a **Set Timer** (Időzítő beállítása) menüpontra, add meg a kívánt időtartamot és megerősítéshez koppints a  gombra. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget a

visszaszámláló elindításához.

A visszaszámláló ekkor megjelenik az elsődleges óralapon.



A visszaszámlálás végén az óra rezgéssel jelez. Az időzítő újraindításához koppints a  lehetőségre, az időzítő törléséhez és az óra nézetbe való visszatéréshez pedig a  gombra.



Edzés közben használhatod az intervallumidőzítőt és a visszaszámlálót. Add hozzá az időzítő nézetet az edzési nézethez a sportprofilok beállításában a Flow-ban, és szinkronizáld a beállításokat az óráddal. Az időzítők használatával kapcsolatos további információkért lásd az [Edzés közben](#) lehetőséget.

### Serene guided breathing exercise (Serene irányított légzőgyakorlat)



A légzőgyakorlat megkezdéséhez először koppints a **Serene**, majd a **Start exercise** (Gyakorlat indítása) lehetőségre.

További információért lásd: [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#).

### Fitness teszt



Az erőnlét teszteléséhez először koppints a **Fitness Test** (Fitness teszt) majd a **Relax and start the test** (Relaxálás és teszt indítása) lehetőségre.

További információért lásd: [Fitness test \(Fitness teszt\) csuklóról való pulzusméréssel](#).

### Óralap nézetek



Kiválaszthatod, hogy mely óralapok jelenjenek meg a kijelzőn idő nézetben. Az alábbiak közül választhatsz:

- Time only (Csak idő)
- Daily activity (Napi aktivitás)
- Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés)
- Nightly Recharge
- FitSpark edzési útmutató
- Latest training sessions (Legutóbbi edzésszakaszok)
- Weekly summary (Heti összefoglaló)
- Your name (Saját név)


Legalább egy nézetet kell választanod.

# GYORSBEÁLLÍTÁSOK

## Quick Settings (Gyorsbeállítások) menü



Pöccints lefelé a kijelző felső részétől idő nézetben a **Quick settings** (gyorsbeállítások) menü megnyitásához. Pöccints balra vagy jobbra a böngészéshez, majd koppintással válassz egy funkciót.

Koppints a  ikonra a gyorsbeállítások menüben látható funkciók testreszabásához. A **Screen lock** (Képernyőzár), az **Alarm** (Figyelmeztetés), a **Countdown timer** (Visszaszámláló), a **Do not disturb** (Ne zavarjanak) és a **Flight mode** (Repülő üzemmód) közül választhatsz.

- **Figyelmeztetés:** Koppints a figyelmeztetés ikonra a figyelmeztetés beállításainak módosításához.
- **Képernyőzár:** A képernyőzár bekapcsolásához koppints a kijelzőre. A képernyő feloldásához nyomd le 2 másodpercig a BACK (Vissza) gombot.
- **Visszaszámláló:** Pöccints felfelé vagy lefelé a visszaszámláló beállításához, és koppints a zöld pipára a visszaszámláló megerősítéséhez és indításához.
- **Ne zavarjanak funkció:** A „ne zavarjanak” funkció bekapcsolásához koppints a „ne zavarjanak” ikonra, kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” funkció, nem jelennek meg az értesítések és a hívásértesítők. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.
- **Repülő üzemmód:** Bekapcsolásához koppints a „repülő üzemmód” ikonra, kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. A repülő üzemmód kikapcsolja a sportóra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

Az akkumulátor állapotot jelző szimbólum azt mutatja, hogy mennyi van vissza az akkumulátor töltöttségéből.

## Edzés közben

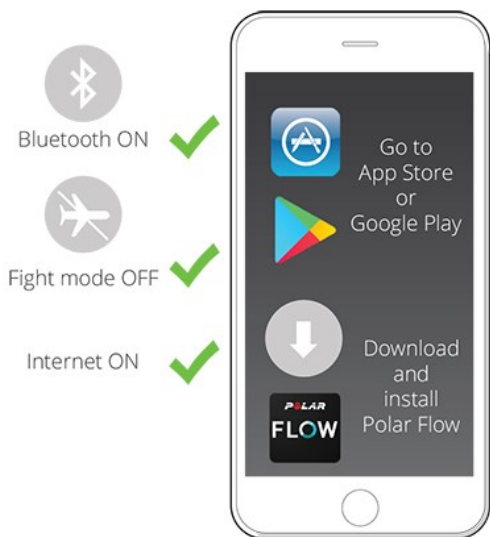


- **Háttérvilágítás:** Koppints a Backlight (háttérvilágítás) ikonra az **Always on** (mindig bekapcsolva) vagy az **Automatic** (automata) lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, az óra az egész edzés alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzésszakasz befejezésekor. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az órát, mint az alapbeállítás.
- **Képernyőzár:** A képernyőzár bekapcsolásához koppints a kijelzőre. A képernyő feloldásához nyomd le 2 másodpercig a BACK (Vissza) gombot.

# TELEFON PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

Mielőtt párosítani tudnád telefonodat az óráddal, be kell állítanod órát a Polar Flow webszolgáltatásban vagy a Polar Flow mobilalkalmazásban az [Óra beállítása](#) című fejezetben leírtak szerint. Ha az órát telefon segítségével állítottad be, akkor órád már párosítva van. Ha a sportórát számítógéppel állítottad be, és szeretnéd a Polar Flow alkalmazással használni azt, a következő módon párosítsd telefonoddal:

## A telefon párosítása előtt:



- Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy a Google Play áruházból.
- Győződj meg róla, hogy telefonodon be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- **Android felhasználók:** győződj meg róla, hogy a tartózkodási hely engedélyezve van a Polar Flow alkalmazásban telefonod alkalmazásbeállításaiiban.

## Telefon párosítása:

1. Nyisd meg telefonodon a Polar Flow alkalmazást, és jelentkezz be a Polar-fiókodba, melyet a sportóra beállítása során hoztál létre.



**Android felhasználók:** Ha több Polar Flow alkalmazással kompatibilis Polar-eszközt is használasz, akkor győződj meg róla, hogy a Polar Unite eszközt választottad aktív eszközként a Flow alkalmazásban. Így a Polar Flow alkalmazás felismeri, hogy melyik órához kell csatlakoznia. A Polar Flow alkalmazásban lépj a **Devices** (Eszközök) menübe, és válaszd a Polar Unite pontot.

2. Az órán nyomd le és tartsd lenyomva a BACK (VISSZA) gombot idő üzemmódban **VAGY** lépj a **Settings > General settings > Pair and sync > Pair phone** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Telefon párosítása) menüpontba, és koppints a kijelzőre.
3. **Nyisd meg a Flow alkalmazást, és tedd közel az órát a telefonodhoz, ekkor a következő jelenik meg az órán:**
4. Amikor a telefonon megjelenik a **Bluetooth Pairing Request** (Bluetooth párosítási kérelem) visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a telefonon megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
5. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a telefonodon.
6. Erősítsd meg a PIN-kódot az órán.
7. A párosítás befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet.

## PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy telefontal való párosítás törléséhez:

1. Menj a **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Párosított eszközök) menüpontba, majd koppints a kijelzőre.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd koppints a kijelzőre.
3. Megjelenik a **Remove pairing?** (Törli a párosítást?) üzenet. Erősítsd meg a kijelzőre való koppintással.
4. A művelet lezárása után megjelenik a **Pairing removed** (Párosítás törölve) üzenet.

## SZOFTVERFRISÍTÉS

Hogy a sportórád mindig naprakész legyen és a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa, mindig frissítsd a firmware-t, ha van elérhető új verzió. A szoftverfrissítéseket a sportóra működésének fejlesztésére készítik.



A szoftverfrissítés miatt nem veszítesz adatokat: A szoftver frissítése előtt a sportóra található legfontosabb adataid a Flow webszolgáltatásra szinkronizálódnak.

## TELEFONON VAGY TÁBLAGÉPEN

A szoftverfrissítést telefonodon is elvégezheted, ha a Polar Flow mobilalkalmazással szinkronizálsz edzési és aktivitási adataidat. Az alkalmazás értesít, ha van elérhető frissítés, és végigvezet annak telepítésén. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztasd a sportórát egy áramforráshoz, hogy a frissítés zavartalanul befejeződhessen.



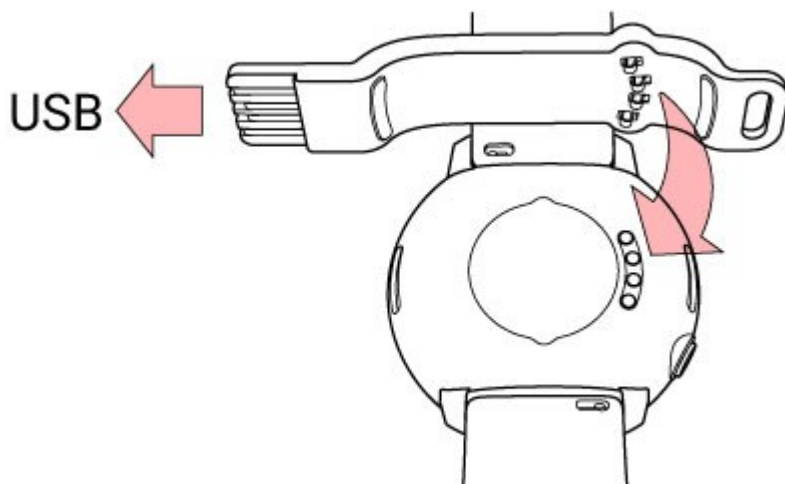
A szoftverfrissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

## SZÁMÍTÓGÉPPEL

Amint új firmware-verzió válik elérhetővé, a FlowSync értesíteni fog, amikor az órát a számítógéphez csatlakoztatod. A firmware-frissítések letöltése a FlowSync-en keresztül történik.

### A szoftverfrissítéshez:

1. Csatlakoztasd az órát a számítógéphez a készülékedhez adott USB-töltőadapterrel. Igazítsd az USB-töltőadapter csatlakozóit az óra csatlakozóihoz, és pattintsd a helyére az adaptert. Ellenőrizd az USB-töltőadapter megfelelő csatlakoztatását; **a Polar Unite USB-töltőadapter négy csatlakozójának a számítógép USB-portjának vagy az USB-töltőnek a négy csatlakozója felé kell néznie.**



2. A FlowSync megkezdi adataid szinkronizálását.
3. A szinkronizálást követően a rendszer a firmware frissítésére kér.
4. Válaszd a **Yes** (Igen) lehetőséget. A készülék elvégzi az új firmware telepítését (ez eltarthat akár 10 percig is), és újraindul. Várd meg, amíg a firmware frissítése befejeződik, majd válaszd le a sportórát a számítógépről.

# BEÁLLÍTÁSOK

## ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez nyomd meg a gombot Idő nézetben, pöccintsd lefelé a menüt, és koppints a **Settings** (Beállítások), majd a **General settings** (Általános beállítások) lehetőségre.

A **General settings** (általános beállítások) menüben a következőket találod:

- **Pair and sync** (Párosítás és szinkronizálás)
- **Continuous Heart Rate** (Folyamatos pulzusmérés)
- **Flight mode** (Repülő üzemmód)
- **Do not disturb** (Ne zavarjanak)
- **Phone notifications** (Telefonos értesítések)
- **Units** (Mértékegységek)
- **Language** (Nyelv)
- **Inactivity alert** (Inaktivitási figyelmeztetés)
- **About your watch** (A sportóráról)

### PAIR AND SYNC (PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS)

- **Pair and sync phone/Pair sensor or other device** (Telefon párosítása és szinkronizálása/Érzékelő és egyéb eszköz párosítása): Párosítsd jeladódát vagy telefonodat a sportórával. Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással.
- **Paired devices** (Párosított eszközök): Tekintsd meg a sportórával párosított eszközöket. Ezek lehetnek pulzusérzékelők és telefonok.

### CONTINUOUS HEART RATE (FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS)

A Continuous Heart rate (Folyamatos pulzusmérés) funkciónál az **On** (Be), az **Off** (Ki) vagy a **Night time only** (Csak éjszaka) opciót lehet beállítani. További információért lásd: [Continuous Heart Rate](#) (Folyamatos pulzusmérés).

### FLIGHT MODE (REPÜLŐ ÜZEMMÓD)

Válaszd ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.

A repülő üzemmód kikapcsolja a sportóra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

### DO NOT DISTURB (NE ZAVARJANAK)

A Do not disturb (Ne zavarjanak) funkciónál az **On**, az **Off** vagy az **On ( - )** opciót lehet beállítani. Állítsd be azt az időszakot, amikor a ne zavarjanak funkció aktív. Válaszd ki a funkció **Starts at** (Kezdet) és **Ends at** (Vége) értékét. Amikor ez be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket vagy bejövő hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.

### PHONE NOTIFICATIONS (TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK)

Állítsd a telefonos értesítéseket az **Off** (Ki) vagy az **On (Be) értékre, amikor nem edzel**. Vedd figyelembe, hogy edzés közben nem kapsz értesítéseket.

### UNITS (MÉRTÉKEGYSÉGEK)

Válassz a metrikus (**kg, cm**) vagy az angol-szász (**lb, ft**) mértékegységek közül. Állítsd be azokat a mértékegységeket, melyeket a súly a magasság, a táv, a sebesség mérésére használsz.



## LANGUAGE (NYELV)

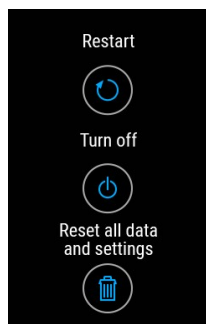
A nyelvet a sportórán állíthatod be. A sportóra a következő nyelveket támogatja: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語** és **Türkçe**.

## INACTIVITY ALERT (INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS)

Az inaktivitási figyelmeztetésnél az **On** (Be) vagy az **Off** (Ki) opciót lehet beállítani.

## ABOUT YOUR WATCH (A SPORTÓRÁRÓL)

Ellenőrizheted a sportóra azonosítóját, valamint a firmware-verziót, a hardvermodellt és a Polar Unite-specifikus szabályozási címkéket. Az óra újraindítása, kikapcsolása vagy az összes adat és beállítás visszaállítása.



**Újraindítás:** Ha a sportóra használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani azt. A sportóra újraindítása nem törli az készüléken található beállításokat vagy személyes adatokat. Az órát a gomb 10 másodpercig történő folyamatos lenyomásával is újraindíthatod.

**Kikapcsolás:** Kapcsold ki a sportórát. Az újbóli bekapcsoláshoz tartsd lenyomva a gombot.

**Az összes adat és beállítás visszaállítása:** Állítsd vissza az óra gyári beállításait. Ezzel törlöd az órán lévő összes adatot és beállítást.

## FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válaszd a **Settings > Physical Settings** (Beállítások > Fizikai beállítások) lehetőséget. Fontos, hogy precízen végezd el a fizikai beállításokat, főleg a testtömeged, a magasságod, a születési dátumod és a nemed megadásakor, mert ezek befolyásolják a méréshez használt értékek pontosságát, például a pulzuszóna-határértékeket és kalóriafelhasználást.

A **Physical Settings** (Fizikai beállítások) menüben a következőket találod:

- **Weight** (Testtömeg)
- **Height** (Magasság)
- **Date of birth** (Születési dátum)
- **Sex** (Nem)
- **Training background** (Edzési előzmények)
- **Activity goal** (Aktivitási cél)
- **Preferred sleep time** (Kívánt alvásidő)
- **Maximum heart rate** (Maximális pulzusszám)
- **Resting heart rate** (Nyugalmi pulzus)
- **VO<sub>2max</sub>**

## WEIGHT (TESTTÖMEG)

A testtömegedet kilogrammban (kg) vagy fontban (lbs) is megadhatod.

## HEIGHT (MAGASSÁG)

A magasságot centiméterben (metrikus) vagy lábban és hüvelykben (angolszász) is megadhatod.

## DATE OF BIRTH (SZÜLETÉSI DÁTUM)

Add meg a születési dátumodat. A dátumbeállítás sorrendje az általad választott idő- és dátumformátum függvénye (24 óra: nap-hónap-év/12 óra: hónap-nap-év).

## SEX (NEM)

Válassz a **Male** (Férfi) vagy **Female** (Nő) opciók közül.

## TRAINING BACKGROUND (EDZÉSI ELŐZMÉNYEK)

Az Edzési előzmények a hosszú távú fizikai aktivitási szint értékelése. Válaszd ki azt az alternatívát, amelyik a legjobban jellemzi a fizikai aktivitásod átfogó mennyiségét és intenzitását az elmúlt három hónapban.

- **Occasional (0-1h/week)** (Alkalmanként (0–1 óra/hét)): Nem végzel rendszeresen szabadidős sportokat vagy nehéz fizikai tevékenységeket, vagyis csak kedvtelésből sétálsz vagy csak alkalmanként végzel olyan intenzitású gyakorlatokat, amiktől erősen lélegzel vagy lihegsz.
- **Regular (1-3h/week)** (Rendszeres (1–3 óra/hét)): Rendszeresen végzel szabadidős sportokat, vagyis 5–10 km-t vagy 3–6 mérföldet futsz hetente, vagy heti 1–3 órát töltesz hasonló fizikai tevékenységgel, vagy a munkád mérsékelt fizikai aktivitást kíván.
- **Frequent (3-5h/week)** (Gyakori (3–5 óra/hét)): Hetente legalább 3 alkalommal végzel nehéz fizikai gyakorlatot, vagyis 20–50 km-t vagy 12–31 mérföldet futsz hetente, vagy heti 3–5 órát töltesz hasonló fizikai tevékenységgel.
- **Heavy (5-8h/week)** (Nehéz (5–8 óra/hét)): Hetente legalább 5 alkalommal végzel nehéz fizikai gyakorlatot, és alkalmanként részt veszel tömeges sportrendezvényeken.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Félprofi 8–12 óra/hét)): Szinte minden nap végzel nehéz fizikai gyakorlatot, és azért edzel, hogy fejleszd a teljesítményedet a versenyekre.
- **Pro (>12h/week)** (Profi (>12/hét)): Állóképességi sportot űzöl. Azért végzel nehéz fizikai gyakorlatokat, hogy fejleszd a teljesítményedet a versenyekre.

## ACTIVITY GOAL (AKTIVITÁSI CÉL)

A **Napi aktivitási cél** jó módszer annak kiderítésére, hogy valójában mennyire vagy aktív a mindennapi életedben. Három lehetőség közül válaszd ki a jellemző aktivitási szintedet, és tekintsd meg, hogy mennyire kell aktívnak lenned a napi aktivitási célodd eléréséhez.

A napi aktivitási célodd eléréséhez szükséges idő a kiválasztott szinttől és aktivitásaid intenzitásától függ. Korod és nemed szintén hatással vannak a napi aktivitási cél eléréséhez szükséges intenzitásra.

### Level 1 (1. szint)

Ha a napod során csak keveset sportolsz és sokat ülsz, autóval vagy tömegközlekedéssel jársz munkába, akkor ezt az aktivitási szintet javasoljuk.

### Level 2 (2. szint)

Ha a napodat többnyire a lábon töltöd, például a munkád vagy a napi házimunka elvégzése miatt, akkor ez a megfelelő szint a számodra.

### Level 3 (3. szint)

Ha a munkád fizikailag megterhelő, szeretsz sportolni vagy egyébként is mindig mozogsz és aktív vagy, ez az aktivitási szint a megfelelő számodra.

## PREFERRED SLEEP TIME (KÍVÁNT ALVÁSIDŐ)

A **Kívánt alvásidő** beállításával megadhatod, hogy milyen hosszan szeretnél aludni éjjelente. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18–64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, hogy nyolc óra alvás

túl sok vagy túl kevés számokra, javasoljuk, hogy a kívánt alvásidőt állítsd át az egyéni igényeidnek megfelelően. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidőtartamhoz képest.

## **MAXIMUM HEART RATE (MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM)**

Állítsd be a maximális pulzusodat, ha ismered az értékét az aktuális maximális pulzusszámodnak. Az életkorodból előjelzett maximális pulzusszámod értéke (220-életkor) jelenik meg alapértelmezett beállításként, amikor első alkalommal állítod be ezt az értéket.

A maximális pulzus ( $HR_{max}$ ) értéket használjuk fel az energiafelhasználás becslésére. A maximális pulzus ( $HR_{max}$ ) a percenkénti szívverés legmagasabb értéke maximális fizikai megterhelés alatt. A legpontosabb módszer az egyéni maximális pulzus ( $HR_{max}$ ) értékének meghatározására egy maximális terhelési teszt elvégzése laboratóriumi körülmények között. A maximális pulzus ( $HR_{max}$ ) szintén fontos az edzési intenzitás meghatározásához. Teljesen egyéni, és a kortól és az örökölt tulajdonságaidtól függ.

## **RESTING HEART RATE (NYUGALMI PULZUS)**

A nyugalmi pulzus a szívverés percenkénti (bpm) legalacsonyabb száma, amikor teljesen ellazulsz, és nem tereli el semmi a figyelmedet. A korod, az edzettségi szinted, a genetikai adottságaid, az egészségi állapotod és a nemed is befolyásolja a nyugalmi pulzusodat. Felnőttek esetén a jellemző érték 55–75 bpm, azonban a nyugalmi pulzusod jelentős mértékkel alacsonyabb is lehet például akkor, ha rendkívül edzett vagy.

A nyugalmi pulzus mérését egy pihentető éjszakai alvás utáni reggelen, rögtön ébredés után javasoljuk. Természetesen először kimehetsz a fürdőszobába, ha ez segít az ellazulásban. Ne végezz megerőltető edzést a mérés előtt, és ügyelj arra, hogy teljesen regeneráldj a korábbi tevékenységeid után. Végezd el többször a mérést, lehetőleg egymást követő reggeleken, és számítsd ki az átlagos nyugalmi pulzusodat.

## A nyugalmi pulzus méréséhez:

1. Viseld a sportórát. Feküdj a hátadra és lazulj el.
2. Körülbelül 1 perc elteltével indíts el egy edzésszakaszt a készülékedben. Válaszd ki bármelyik sportprofil, például az Other indoor (Egyéb beltéri) opciót.
3. Feküdj mozdulatlanul, és 3-5 percig lélegezz egyenletesen. A mérés alatt ne ellenőrizd az edzésadatokat.
4. Állítsd le az edzésszakaszt a Polar készüléken. Szinkronizáld a készüléket a Polar Flow alkalmazással vagy webszolgáltatással, és tekintsd meg az edzés összegzésében a legalacsonyabb pulzusértéket (HR min – minimális pulzus) – ez a nyugalmi pulzusod. Frissítsd a nyugalmi pulzusodat a fizikai beállításokban a Polar Flow-ban.

## VO<sub>2</sub>MAX

Add meg a VO<sub>2max</sub> értékedet.

A VO<sub>2max</sub> (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet az oxigént fel tudja használni maximális fizikai erőfelfejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vér izmokba juttatásához szükséges kapacitásával. A VO<sub>2max</sub> értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és előjelezni (pl. maximális és szubmaximális edzési tesztek). A [Polar Fitness Teszt](#) és a csuklón mért pulzus funkció segítségével kiszámíthatod VO<sub>2max</sub> értékedet, és elmentheted azt a fizikai beállítások közé.

## AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSAI

Az óra beállításainak megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válaszd a **Settings > Watch settings** (Beállítások > Az óra beállításai) lehetőségeket.

A **Watch settings** (Az óra beállításai) menüben a következőket találod:

- **Alarm** (Figyelmeztetés)
- **Watch face** (Óralap)
- **Time** (Idő)
- **Date** (Dátum)
- **First day of week** (A hét első napja)

### ALARM (FIGYELMEZTETÉS)

Ismétlődő figyelmeztetés beállítása: **Off (Ki)**, **Once (Egyszer)**, **Monday to Friday (Hétfőtől péntekig)** vagy **Every day (Minden nap)**. Ha a **Once (Egyszer)**, **Monday to Friday (Hétfőtől péntekig)** vagy az **Every day (Minden nap)** lehetőséget választod, állítsd be a figyelmeztetés időpontját is. A figyelmeztetés beállításai a [Quick settings](#) (Gyorsbeállítások) menüből is elérhetők.



Amikor a figyelmeztetés be van kapcsolva, akkor egy óra ikon jelenik meg idő nézetben.

### WATCH FACE (ÓRALAP)

Válassz óralapot:

- **Analog** (Analóg)
- **Digital** (Digitális)

Az óralap színtémájának módosításához koppints a **Watch face color theme** (Az óralap színtémájának módosítása) menüpontra.



Felhívjuk a figyelmedet, hogy az óralapok és azok tartalma nem szerkeszthető a színtéma módosításán kívül.

## TIME (IDŐ)

Állítsd be az időformátumot: **24 h** (24 ó) vagy **12 h** (12 ó). Majd állítsd be a pontos időt.



Amikor a Polar Flow alkalmazással és webszolgáltatással szinkronizálsz, az idő automatikusan frissül a szolgáltatásból.

## DATE (DÁTUM)

Állítsd be a dátumot. A **Date format** (Dátumformátum) beállításához a következők közül választhatsz: **mm/dd/yyyy** (hh/nn/éééé), **dd/mm/yyyy** (nn/hh/éééé), **yyyy/mm/dd** (éééé/hh/nn), **dd-mm-yyyy** (nn-hh-éééé), **yyyy-mm-dd** (éééé-hh-nn), **dd.mm.yyyy** (nn.hh.éééé) vagy **yyyy.mm.dd** (éééé.hh.nn).



Amikor a Polar Flow alkalmazással és webszolgáltatással szinkronizálsz, a dátum automatikusan frissül a szolgáltatásból.

## FIRST DAY OF WEEK (A HÉT ELSŐ NAPJA)

Válaszd ki a hét első napját. A **Monday (hétfő)**, **Saturday (szombat)** vagy **Sunday (vasárnap)** napok közül választhatsz.



Amikor a Polar Flow alkalmazással és webszolgáltatással szinkronizálsz, a hét első napja automatikusan frissül a szolgáltatásból.

## A KIJELZŐ IKONJAI



A **Flight mode** (Repülő üzemmód) be van kapcsolva. A repülő üzemmód kikapcsolja a sportóra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.



A **Do not disturb** (Ne zavarjanak) üzemmód be van kapcsolva. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” funkció, nem jelennek meg az értesítések és a hívásértesítők. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.



A rezgő figyelmeztetés be van állítva. A figyelmeztetés beállításához lépj a **Settings (Beállítások) > Watch settings (Az óra beállításai) > Alarm (Figyelmeztetés)** menübe.



A párosított telefon nincs csatlakoztatva, és az értesítések be vannak kapcsolva. Ellenőrizd, hogy a telefon Bluetooth-hatótávolságon belül legyen, és a Bluetooth engedélyezve legyen rajta.




A **Screen lock** (Képernyőzár) be van kapcsolva. A képernyő feloldásához nyomd le 2 másodpercig a BACK (Vissza) gombot.

# ÚJRAINDÍTÁS ÉS VISSZAÁLLÍTÁS

Ha a sportóra használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani azt. A sportóra újraindítása nem törli az készüléken található beállításokat vagy személyes adatokat.

## AZ ÓRA ÚJRAINDÍTÁSA

Nyomd meg a gombot a főmenü eléréséhez, majd pöccints lefelé a **Settings** (Beállítások) menüig, és lépj a **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **About your watch** (Az óra névjegye) menüpontba, és pöccints a legaljáiig a **Restart** (Újraindítás) lehetőség kiválasztásához. Az újraindítás megerősítéséhez először koppints a **Restart** (Újraindítás), majd a  lehetőségre.

Az órát a gomb 10 másodpercig történő folyamatos lenyomásával is újraindíthatod.

## AZ ÓRA GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSA


Ha az óra újraindítása nem oldotta meg a problémát, akkor állítsd vissza a gyári beállításokat. Vedd figyelembe, hogy a gyári beállítások visszaállítása törli az összes személyes adatot és beállítást az óráról, és mindent ismét be kell majd állítanod személyes használatra. Az óra és a Flow-fiók között szinkronizált összes adat biztonságban van. A gyári beállítások visszaállítását a FlowSync alkalmazással és az óradról is elvégezheted.

### A gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással

1. Keresd fel a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához.
3. Nyisd meg a beállításokat a FlowSync alkalmazásban.
4. Nyomd meg a **Factory Reset** (Gyári beállítások visszaállítása) gombot.
5. Ha a Polar Flow alkalmazást használod a szinkronizáláshoz, ellenőrizd a párosított Bluetooth-eszközök listáját a telefonodon, és távolítsd el az órát a listáról, ha az rajta van.

Ezután ismét be kell állítanod az órát mobiltelefonon vagy számítógépen keresztül. Fontos, hogy ugyanazt a Polar-fiókot használd, mint a visszaállítás előtt.

### A gyári beállítások visszaállítása az óráról

1. Nyomd meg a gombot a főmenü eléréséhez, majd pöccints lefelé a **Settings** (Beállítások) menüig.
2. Válaszd a **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **About your watch** (Az óra névjegye) lehetőséget.
3. Pöccints a legaljáiig a **Reset all data and settings** (Az összes adat és beállítás visszaállítása) lehetőség kiválasztásához.
4. Először koppints a **Reset all data and settings** (Az összes adat és beállítás visszaállítása) lehetőségre.
5. Ezután koppints a  lehetőségre a gyári beállítások visszaállításának megerősítéséhez.

Ezután ismét be kell állítanod az órát mobiltelefonon vagy számítógépen keresztül. Fontos, hogy ugyanazt a Polar-fiókot használd, mint a visszaállítás előtt.

## CSUKLÓN MÉRT PULZUS

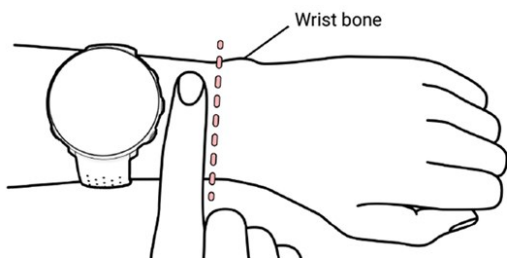
A sportóra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológia segítségével méri a pulzust a csuklón. A pulzusmérési innovációnk az optikai és a bőrfelületi pulzusmérést egyesíti annak érdekében, hogy kizárja a pulzusjel észlelésének zavaró tényezőit. Pontosabban követi a pulzust még a legzordabb körülmények között és legkeményebb edzésszakaszok során is.

Bár számos szubjektív érzés alapján értékelheted, hogyan reagál a tested az edzésre (érezelt erőfelfejtés, légzésszám, fizikai érzetek), egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusmérés. Ez objektív, valamint külső és belső tényezők is hatással vannak rá – amit azt jelenti, hogy megbízható méréseket fog biztosítani a fizikai állapotodról.

### AZ ÓRA VISELÉSE A CSUKLÓS PULZUSMÉRÉS VAGY ALVÁSKÖVETÉS SORÁN

Ahhoz, hogy az óra pontosan mérje a csuklón a pulzust edzés közben, valamint a [Continuous heart rate](#) (Folyamatos pulzusmérés) és a [Nightly Recharge](#) funkció használata és a [Sleep Plus Stages](#) segítségével történő alváskövetés során, megfelelően kell viselni:

- Az órát a csuklón viseld, legalább egy ujj szélességnyire a csuklócsonttól (lásd az alábbi ábrát).
- A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, és az óra nem mozoghat a karodon. Egy jó módszer a csuklópánt megfelelő szorosságának ellenőrzésére, ha egy kissé felfelé nyomod a csuklópántot a karod mindkét oldalán, és ellenőrzöd, hogy az érzékelő nem emelkedik-e el a bőrtől. Ekkor nem szabad látnod az érzékelőből érkező LED-lámpa fényét.
- A lehető legpontosabb pulzusmérés érdekében javasoljuk, hogy viseld az órát néhány percig a pulzusmérés megkezdése előtt. Továbbá jó ötlet lehet a bőröd felmelegítése, ha a kezed és a bőröd könnyedén kihűl. Az edzés megkezdése előtt serkentsd a vérkeringést!



Edzés közben csúsztasd feljebb a Polar eszközt, a csuklócsonttól távolabbra, és az eszköz elmozdulásának minimalizálása érdekében húzd kicsit szorosabbra a szíjat. A bőrnek pár percre van szüksége az edzésszakasz megkezdése előtt, hogy a Polar eszközhöz alkalmazkodjon. Az edzésszakasz után lazítsd kicsit meg a szíjat.

Ha a csuklón tetoválások vannak, ne helyezd az érzékelőt közvetlenül azokra, mivel akadályozhatják a pontos mérést.

Olyan sportok esetén, amelyeknél nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínokban, válaszd a mellkaspántos Polar pulzusérzékelőt (Polar H10 vagy H9) vagy a Polar OH1 optikai pulzusmérőt, amely a karról vagy a homlokról méri a pulzust. A Polar H10 és H9 pulzusérzékelők gyorsabban reagálnak a pulzus hirtelen emelkedésére vagy csökkenésére, ezért ideális megoldást jelentenek a gyors sprintekből álló szakaszos edzésekhez, és kiváló pontosságot biztosítanak az edzések során. A Polar OH1 egy kompakt optikai pulzusmérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. A sokoldalú eszköz nagyszerű alternatívát jelent a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzusmérő eszközökre. Lásd a [kompatibilis érzékelőkkel](#) kapcsolatos további tudivalókat.



A csuklón mért pulzus lehető legjobb teljesítményének fenntartása érdekében tartsd tisztán az órát, és ügyelj, hogy ne karcolódjon meg. Minden izzadsággal járó edzés után enyhe szappanos vízzel, folyóvíz alatt öblítsd le a sportórát. Majd egy puha törölközővel töröld szárazra. Töltés előtt hagyd teljesen megszáradni.

## AZ ÓRA VISELÉSE CSUKLÓN TÖRTÉNŐ PULZUSMÉRÉS, ALVÁSKÖVETÉS/NIGHTLY RECHARGE NÉLKÜL

Lazítsd meg egy kicsit a csuklópántot, hogy az kényelmesebben illeszkedjen és hagyd bőrödet lélegezni. Viseld a sportórát, ahogy egy normál órát viselnél.




Alkalmanként javasoljuk, hogy hagyd a csuklódát egy kicsit fellélegezni, kifejezetten akkor, ha érzékeny a bőröd. Vedd le a sportórát, és töltsd fel az akkumulátort. Így a bőröd és az órád is megpihenhet, hogy készen álljon a következő edzésedre.

## EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

1. [Vedd fel az órát](#) és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Az edzés-előkészítés módba történő belépéshez nyomd meg a BACK (Vissza) gombot a főmenü megjelenítéséhez, majd koppints a **Start training** (Edzés kezdése) lehetőségre.



Az edzés-előkészítés módból a gyorsmenüt a gyorsmenü ikonra  koppintva érheted el. A gyorsmenüben megjelenő opciók függenek a kiválasztott sporttól és attól is, hogy használod-e a GPS-t.

Például kiválaszthatsz egy elvégezni kívánt kedvenc edzési célkitűzést, és időzítőket adhatsz hozzá az edzési nézetekhez. További információkért lásd: [Gyorsmenü](#).

A kiválasztást követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba.

3. Válaszd ki a kívánt sportot.
4. Maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (ha ez használható a kiválasztott sport esetén), hogy az edzésadatok pontosak legyenek.
5. A GPS-műholdjelek vételéhez:
  - Menj ki a szabadba a mobiltelefonoddal és az óraddal, az épületektől és fáktól távol.
  - Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást, és tartsd a mobiltelefont az óra mellett.
  - Tartsd az órát mozdulatlanul, és a GPS-jel keresése közben ne érh hozzá az órához.



A Polar Unite nem rendelkezik beépített GPS-szel, mégis rögzítheted a útvonalat, a sebességet, a tempót és a távot a szabadtéri edzésszakaszodról a mobiltelefonod GPS-ének használatával. A mobiltelefon keresztüli GPS-használat engedélyezésével kapcsolatos útmutatót a [Csatlakoztatott GPS](#) fejezetben találod.



Ha kiegészítő Bluetooth-os pulzusérzékelőt is párosítottál az órával, akkor az óra automatikusan elkezd keresni az érzékelő által leadott jelet.





A csatlakoztatott GPS ikon körüli kör zöldre vált, amikor a GPS készen áll. Az óra rezgéssel figyelmeztet.



Amikor megjelennek a pulzusadatok, az óra sikeresen észlelte a pulzust.



Ha az óra készülékkel párosított Polar pulzusérzékelőt használ, az óra automatikusan a csatlakoztatott jeladóval méri a pulzust az edzésszakasz során. A pulzus szimbólum körüli kék kör azt jelzi, hogy az óra a csatlakoztatott érzékelőt használja a pulzusz méréshez.

6. Az edzés rögzítésének indításához koppints a kijelzőre a jel megtalálása után.

Az óra edzés közben történő használatáról további információ az [Edzés közben](#) című fejezetben található.


## TERVEZETT EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webszolgáltatásban összeállíthatod edzéstervedet és [létrehozhatasz részletes edzési célkitűzéseket](#), majd szinkronizálhatod őket az óráddal.

Az adott napra tervezett edzés elindításához:

1. Lépj edzés-előkészítés módba; ehhez először nyomd meg a VISSZA gombot, majd koppints a **Start training** (Edzés indítása) lehetőségre.
2. Az óra ekkor felkér az adott napra ütemezett edzési célkitűzés megkezdésére.



3. A részletek megjelenítéséhez koppints ide .
4. Nyomd meg a **Start** gombot az edzés-előkészítés módba való visszatéréshez, és válaszd ki a használni kívánt sportprofil.
5. Amikor az óra megtalált minden jelet, koppints a kijelzőre. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

Az óra segíteni fog elérni a célkitűzésedet az edzés során. További információért lásd a [During Training](#) (edzés közben) lehetőséget.



A tervezett edzési célkitűzések megjelennek a [FitSpark](#) edzési javaslatokban is.



A gyorsmenü edzés-előkészítés üzemmódban, valamint az edzések szüneteltetésekor a gyorsmenü ikonra koppintva érhető el.



A gyorsmenüben megjelenő opciók függenek a kiválasztott sporttól és attól is, hogy használod-e a GPS-t.



## Edzésre vonatkozó javaslatok:

Az edzésre vonatkozó javaslatok a [FitSpark](#) edzésre vonatkozó napi javaslatait jeleníti meg.



## Favorites (Kedvencek):

A Favorites (Kedvencek) lehetőség alatt azokat az edzési célkitűzéseket találod meg, amelyeket kedvenceidként mentettél el a Polar Flow webszolgáltatásban, és szinkronizáltál az órával. Válassz ki egy edzési célkitűzést, amelyet el szeretnél végezni. A kiválasztást követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba, ahol elkezdheted az edzésszakaszt.

További információkért lásd: [Kedvencek](#).



## Interval timer (Intervallumidőzítő):

Beállíthatsz idő és/vagy távolság alapú intervallumidőzítőket a munka és a pihenés szakaszok precíz időzítésére az edzésszakaszaid során.

Ha az edzésszakasz edzési nézeteihez intervallumidőzítőt szeretnél hozzáadni, válaszd a következőt: **Timer for this session** (Időzítő ehhez az edzésszakaszhoz) > **On** (Be). Használhatsz egy korábban beállított időzítőt, vagy létrehozhatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod az **Interval timer** (Intervallumidőzítő) > **Set interval timers** (Intervallumidőzítők beállítása) lehetőséget:

- Válassz ki a **Time-based** (Idő alapú) vagy **Distance-based** (Távolság alapú) lehetőséget:  
**Time-based** (Idő alapú): Add meg a percet és a másodpercet az időzítőben, és nyomd meg a gombot. **Distance-based** (Távolság alapú): Állítsd be a távot az időzítéshez és koppints az gombra. A **Set another timer?** (Beállítás újabb időzítőt?) felirat jelenik meg. Új időzítő beállításához nyomd meg a gombot.
- A befejezést követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba, ahol elkezdheted az edzésszakaszt. Az edzésszakasz elindításával az időzítő is elindul.


További információkért lásd: [Edzés közben](#).



## Countdown timer (Visszaszámláló):

Ha az edzésszakasz edzési nézeteihez visszaszámlálót szeretnél hozzáadni, válaszd a következőt: **Timer for this session** (Időzítő ehhez az edzésszakaszhoz) > **On** (Be). Használhatsz egy korábban beállított időzítőt, vagy létrehozhatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod a **Countdown timer** (Visszaszámláló) > **Set timer** (Időzítő beállítása) lehetőséget. Válassz az Időzítő beállítása menüpontot, add meg a kívánt időtartamot és nyomd meg az gombot a megerősítéshez. A befejezést követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba, ahol elkezdheted az edzésszakaszt. Az edzésszakasz elindításával az időzítő is elindul.

További információkért lásd: [Edzés közben](#).

Amikor edzési célkitűzést választasz ki az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Favorites** (Kedvencek) és a **Training suggestions** (Edzésre vonatkozó javaslatok) opciót a gyorsmenüben. Ez azért van így, mert az edzésszakaszhoz csak egy célkitűzést választhatsz ki. A célkitűzés módosításához válaszd ki az áthúzott opciót, és a rendszer rákérdez, hogy szeretnéd-e módosítani a célkitűzésedet. Egyéb célkitűzést a  gombra koppintva lehet megerősíteni.

## EDZÉS KÖZBEN

### AZ EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

Edzés közben balra vagy jobbra pöccintve áttekintheted az edzési nézeteket. Ne feledd, hogy az elérhető edzési nézetek, valamint az egyes edzési nézetekben megjelenő információ függ a kiválasztott sporttól, valamint az adott sportprofilon végzett módosításoktól.

A sportprofilokat az órán lehet hozzáadni, az egyes sportprofilok beállítását pedig a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban lehet meghatározni. Például személyre szabott edzési nézeteket hozhatsz létre az egyes sportokhoz, és kiválaszthatod, hogy milyen adatok szeretnél mérni az edzésszakaszok során. További információkért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban](#).

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Distance (Táv)

Duration (Időtartam)

Pace/Speed (Tempó/Sebesség)



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Duration (Időtartam)

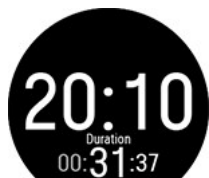
Calories (Kalóriák)



Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

A pulzusgrafikon és az aktuális pulzusszám

Átlagos pulzus



Pontos idő

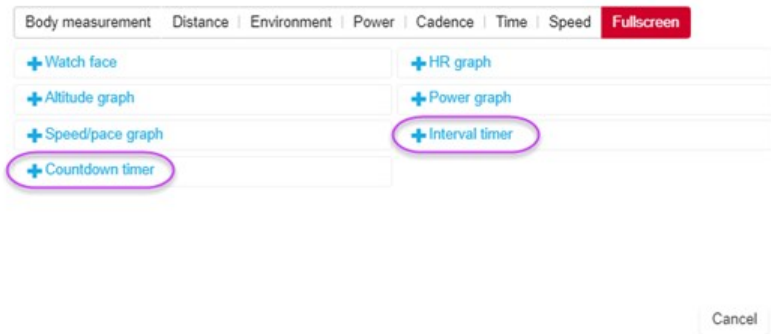
Duration (Időtartam)



**A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben:** Pöccints lefelé a képernyő tetejéről a **Quick settings** (gyorsbeállítások) menü megnyitásához. Koppints a Backlight (háttérvilágítás) ikonra az **Always on** (mindig bekapcsolva) vagy **Automatic** (automata) lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, az óra az egész edzés alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzésszakasz befejezésekor. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az órát, mint az alapbeállítás.

## IDŐZÍTŐK BEÁLLÍTÁSA

Mielőtt időzítőket használhatnál edzés közben, az időzítőket hozzá kell adnod az edzési nézetekhez. Ennek elvégzéséhez vagy a **Gyorsmenüben** állítsd be az időzítő nézetet az aktuális edzésszakaszhoz, vagy add hozzá az időzítőket a Flow webszolgáltatás sportprofil beállításáiban található sportprofil edzési nézeteihez, és szinkronizáld a beállításokat az órával.



További információért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban](#).


## Intervallumidőzítő



Ha a **Gyorsmenüben** kapcsoltad be az időzítő nézetet az edzésszakaszhoz, az edzésszakasz elkezdésekor az időzítő is elindul. Az időzítő leállítását és új időzítő elindítását az alább leírt módon végezheted el.

Ha az időzítőt az általad használt sportprofil edzési nézeteihez adtad hozzá, az időzítőt az alábbiak szerint indíthatod el:

- Lépj az **Interval timer** (Intervallumidőzítő) nézetre, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a gombot 3 másodpercig. Koppints a **Start** opcióra, hogy egy korábban beállított időzítőt használj, vagy hozz létre egy új időzítőt a **Set interval timer** (Intervallumidőzítő beállítása) opcióval.
- Válaszd ki a **Time-based** (Idő alapú) vagy **Distance-based** (Távolság alapú) lehetőséget: **Time-based** (Idő alapú): Add meg a perct és a másodpercet az időzítőnek és nyomd meg a gombot. **Distance-based** (Távolság alapú): Állítsd be a távot az időzítéshez és koppints az gombra.

3. A **Set another timer?** (Beállítasz újabb időzítőt?) felirat jelenik meg. Új időzítő beállításához nyomd meg a  gombot.
4. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget az intervallumidőzítő elindításához. Minden szakasz (intervallum) végén az óra rezgéssel jelez.

Az időzítő megállításához nyomd meg és tartsd nyomva a gombot és válaszd az **Időzítő megállítása** lehetőséget.

## Countdown timer (Visszaszámláló)



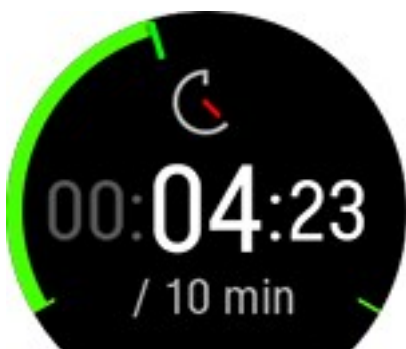
Ha a [Gyorsmenüben](#) kapcsolod be az időzítő nézetet az edzésszakaszhoz, az edzésszakasz elkezdésekor az időzítő is elindul. Az időzítő leállítását és új időzítő elindítását az alább leírt módon végezheted el.

Ha az időzítőt az általad használt sportprofil edzési nézeteihez adtad hozzá, az időzítőt az alábbiak szerint indítsd el:

1. Lépj az **Interval timer** (intervallum időzítő) nézetre, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a gombot 3 másodpercig.
2. Koppints a **Start** lehetőségre korábban beállított időzítő használatához, vagy válaszd a **Set countdown timer** (Visszaszámláló beállítása) lehetőséget egy új visszaszámláló beállításához. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget a visszaszámláló elindításához.
3. A visszaszámlálás végén az óra rezgéssel jelez. Ha újra akarod indítani a visszaszámlálót, nyomd meg és tartsd nyomva 3 másodpercig a gombot, majd válaszd a **Start** lehetőséget.

## EDZÉS CÉLKITŰZÉSSEL

Ha a Flow webszolgáltatásban létrehoztál időtartam, táv, vagy kalória alapú **quick training target** (gyors edzési célkitűzés) elemet, és szinkronizáltad azt az órával, akkor következő edzési nézet lesz az alapértelmezett:



Ha időtartam vagy táv alapján hoztad létre a célkitűzést, akkor megjelenik, hogy mennyi van még hátra az adott cél eléréséhez.

VAGY

Ha kalóriák alapján hoztad létre a célkitűzést, akkor megjelenik, hogy még hány kalóriát kell elégetned a cél eléréséig.

Ha a Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban **phased training target** (szakaszos célkitűzés) elemet hoztál létre, és szinkronizáltad az órával, akkor az alábbi alapértelmezett edzési célkitűzés fog megjelenni az első edzési nézetként:



- A kiválasztott intenzitástól függően a pulzus vagy a sebesség/tempó, valamint az adott szakasz alsó és felső pulzus vagy sebesség/tempó értéke jelenik meg.
- A szakasz neve és a szakasz száma/szakaszok összesített száma
- Az eddig eltelt idő/megtett táv
- A célként kitűzött időtartam/a jelenlegi szakasztáv



A tervezett edzési célkitűzések megjelennek a [FitSpark](#) edzési javaslatokban is.



További információért az edzési célkitűzések megadásáról lásd: [Az edzés megtervezése](#).

## Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során

A szakasz az adott szakasz befejezése után automatikusan vált. Az óra rezgéssel jelzi az egyes szakaszok közötti váltást.

### Értesítők

Ha a tervezett pulzuszónákon vagy sebesség-/tempózónákon kívül edzel, az óra rezgéssel figyelmeztet.

## EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA



Nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez.

Az edzés folytatásához koppints a sport ikonra. Az edzésszakasz megállításához tartsd lenyomva a BACK (VISSZA) gombot. Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakasról.



Ha az edzésszakaszt szüneteltetés után állítod le, a szüneteltetés után eltelt idő nem kerül belet az összesített edzési időbe.

## EDZÉS ÖSSZEGZÉSE

### EDZÉS UTÁN

Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakasról. A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webszolgáltatáson részletesebb, illusztrált elemzést is megtekinthetsz.

Az összegzésben szereplő információk a sportprofiltól és az összegyűjtött adatoktól függenek. Az edzés összegzése például tartalmazhatja az alábbi adatokat:



A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama

Az edzésszakasz során megtett táv



**Heart rate** (Pulzus)

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális pulzus.

Az edzésszakasz során tapasztalt Cardio load (Kardioterhelés)



**Heart rate zones** (Pulzuszónák)

A különböző pulzuszónákban töltött idő az edzés során



**Calories** (Kalóriák)

Az edzés során elégetett kalóriák.

Zsírégetés a kalóriák %-os arányában A zsírból az edzés során elégetett kalóriák az edzésszakasz alatt elégetett teljes kalóriamennyiség százalékos arányában kifejezve.



**Pace/Speed** (Tempó/Sebesség)

Átlagos és maximális tempó/sebesség az edzésszakasz során.



**Speed zones** (Sebesség célzónák)

A különböző sebesség célzónákban töltött edzési idő

### Az edzésösszesítések későbbi megtekintéséhez az órán:



Idő nézetben pöccints balra vagy jobbra a kijelzőn a **Latest training sessions** (Legutóbbi edzésszakaszok) óralap megjelenítéséhez.

Az elmúlt 14 nap edzésszakaszaira vonatkozó összegzést lehet megtekinteni. Az összegzés megtekintéséhez az ujjadat felfelé vagy lefelé húzva keresd meg a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, majd koppints az adott edzésszakaszra. Az óra maximum 20 edzés összegzését tudja tárolni.

## **EDZÉSADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN**

Az óra minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatótávolságon belül van. Az edzési adatokat manuálisan is szinkronizálhatod az óra és a Flow alkalmazás között a VISSZA gomb nyomva tartásával, ha az óra be van jelentkezve a Flow alkalmazásba, és a telefon a Bluetooth hatótávolságán belül van. Az alkalmazás segítségével minden edzés után azonnal elemezheted adataidat. Az alkalmazás lehetővé teszi az edzési adataid gyors áttekintését.

További információért lásd: a [Polar Flow alkalmazást](#).

## **EDZÉSADATOK A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN**

Elemezd edzésed minden részletét, és tudj meg többet a teljesítményedről. Kövesd fejlődésedet és oszd meg a legjobb edzéseidet másokkal.

További információért lásd: a [Polar Flow webszolgáltatás](#).

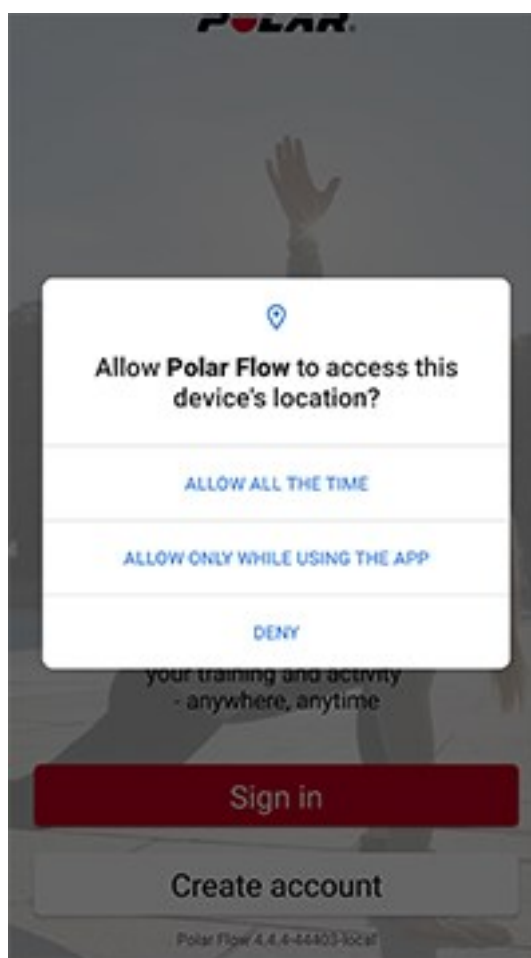


# FUNKCIÓK

## CSATLAKOZTATOTT GPS

Rögzítheted a útvonalat, a sebességet, a tempót és a távot a szabadtéri edzésszakaszodról a Polar Unite óráddal, a mobiltelefonod GPS-ének használatával. A mobiltelefonodra telepített Polar Flow mobilalkalmazást párosítanod kell az óráddal, és engedélyezned kell a Polar Flow alkalmazásnak a telefon helyadatainak használatát. Csak egyszer kell ezt megtenned, a használat első alkalmával. A későbbi edzésszakaszokon nem kell újból engedélyezned, csak magaddal kell vinned a mobiltelefonodat.

Amikor első alkalommal nyitod meg a Polar Flow alkalmazást, arra fog kérni, hogy engedélyezd a Polar Flow számára a mobiltelefonod helyadatainak használatát. Válaszd az **Always Allow** (Mindig engedélyez) lehetőséget az iOS készüléken vagy az **Allow all the time** (Mindig engedélyez) lehetőséget az Android telefonodon.



Ha a későbbiekben módosítani szeretnéd a helyadatok engedélyezését, a következő útvonalon keresztül érheted el:

**iOS:** Settings > Privacy > Location services > Polar Flow (Beállítások > Adatvédelem > Helymeghatározás > Polar Flow).

**Android:** Lépj a Beállítások menübe, és keresd meg az alkalmazásengedélyeket. Engedélyezd a helyadatok használatát Polar Flow alkalmazás számára. Egyes Android telefonokon ez a Beállítások > Alkalmazások és értesítések > Engedélyek útvonalon található.

## A MOBILTELEFONON KERESZTÜLI GPS-HASZNÁLAT ENGEDÉLYEZÉSE

1. Menj ki a szabadba a mobiltelefonoddal és az óráddal.
2. Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást, és tartsd a mobiltelefont az óra mellett.
3. A BACK (VISSZA) gomb megnyomásával lépj a főmenübe, koppints a **Start training** (Edzés indítása) lehetőségre, és válassz egy szabadtéri sportot.
4. A csatlakoztatott GPS ikon körüli kör zöldre vált, amikor a GPS készen áll, és az óra ezt egy rezgéssel is jelzi.
5. Az edzés rögzítésének indításához koppints a kijelzőre.



A mobilkészülékednek nálad kell lennie az edzésszakasz alatt.



Felhívjuk a figyelmed, hogy a helyrögzítés pontossága a mobiltelefonod GPS-ének pontosságától függ. A használt mobilkészülék függvényében eltérő lehet.

## SMART COACHING (OKOS ÉRTESÍTÉSEK)

A Smart Coaching (Okos értesítések) egyedi, könnyen használható funkciók választékát kínálja, legyen az a napi szintű fitness tevékenység kiértékelése, egyéni edzéstervek létrehozása, a megfelelő intenzitású edzés kivitelezése, vagy azonnali visszajelzés mutatása. Mi több, illeszkedik a szükségleteidhez és a kialakítása is maximális élvezetet és motivációt biztosít edzés közben.

Sportórád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#)
- [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#)
- [FitSpark™ napi edzési útmutató](#)
- [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#)
- [Fitnessz teszt](#)
- [Futóprogram](#)
- [Kardioterhelés](#)
- [Training Benefit](#) (Edzési nyereség)
- [Okos kalóriaszámláló](#)
- [Folyamatos pulzusmérés](#)
- [24/7 Activity tracking \(Folyamatos aktivitáskövetés\)](#)
- [Activity Benefit \(Aktivitási nyereség\)](#)

## NIGHTLY RECHARGE™ REGENERÁLÓDÁSMÉRÉS

A **Nightly Recharge™** egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódasz a napi igénybevétel után. A **Nightly Recharge státusz** két összetevőn alapul: hogyan aludtál (**kialvadtsági állapot**), és mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvásod kezdeti szakaszában (**ANS-állapot**). Az óra mindkét összetevő megállapításakor az előző 28 nap átlagos szintjeihez hasonlítja az előző éjjel mért értékeket. Órád az éjszaka során automatikusan méri a kialvadtsági állapotot és az ANS-állapotot is.

A Nightly Recharge státuszodat az órán és a Polar Flow alkalmazásban is megtekintheted. A mért értékek alapján személyre szabott napi tippeket jelenítünk meg a Polar Flow alkalmazásban a gyakorlatokra, az alvásra, valamint az energiaszintek szabályozására vagy a különösen nehéz napokra vonatkozóan. A Nightly Recharge segít abban, hogy


optimális döntéseket tudj hozni a mindennapok során az általános jólléted fenntartása, valamint az edzési célkitűzések elérése érdekében.

## Hogyan kezd el használni a Nightly Recharge funkciót?

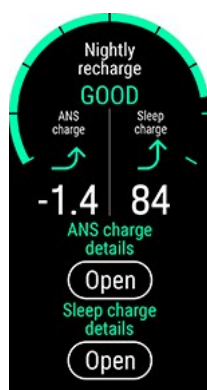


1. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzsmérés funkciót. A folyamatos pulzsmérés aktiválásához lépj a **Settings** (Beállítások) > **General Settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzsmérés) menüpontba, és válaszd az **On** (Be) vagy a **Night-time only** (Csak éjszaka) lehetőséget.
2. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon, és viseld az órát alvás közben is. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselésre vonatkozó részletesebb információkért lásd: [Csuklóérzékelős pulzsmérés](#).
3. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge státusz megjelenjen az órán, **három éjszakán** át viselni kell az órát. Eddig tart a szokásos szíved megállapítása. A Nightly Recharge státuszod megállapítása előtt megtekintheted az alvási és ANS mérési adataidat (pulzus, szívfrekvencia-változékonyság és légzésszám). Három sikeresen rögzített éjszaka után a Nightly Recharge státusz megjelenik az órán.

## Nightly Recharge az órán

A Nightly Recharge óralapon az **Already awake?** (Már ébren vagy?) felirat látható, ha az óra legalább négy óra alvást érzékelt. Koppints a kijelzőre a megerősítéshez , és az óra azonnal megjeleníti a Nightly Recharge összesítését.

Nightly Recharge státusz azt jelzi, hogy mennyire volt pihentető az előző éjjeli alvás. A Nightly Recharge státusz kiszámításakor az óra figyelembe veszi az **ANS-állapotot** és az **kialvadtsági állapotot** is. A Nightly Recharge státusz az alábbi skálán jeleníti meg az eredményeket: nagyon rossz - rossz - elégséges - oké - jó - nagyon jó. Idő nézetben pöccints balra vagy jobbra a kijelzőn az Nightly Recharge óralap megjelenítéséhez.



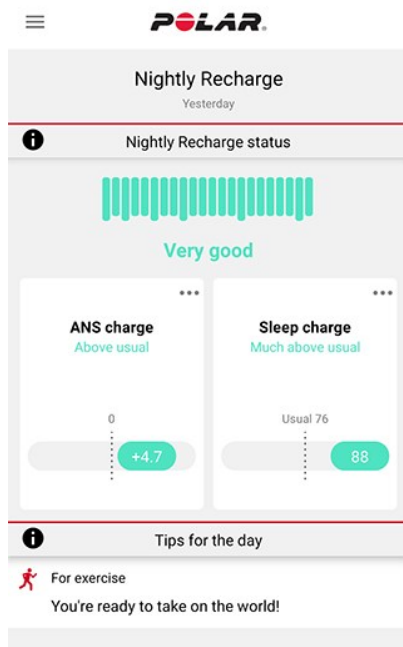
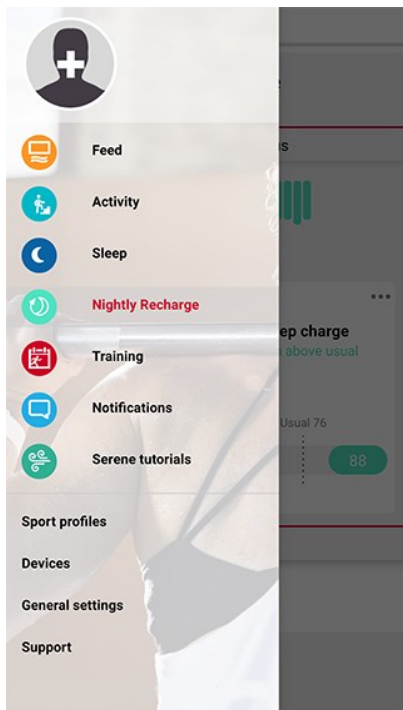
A Nightly Recharge óralapra koppintva további információkat jeleníthetsz meg az **ANS-állapotra** és a **kialvadtsági állapotra** vonatkozóan.



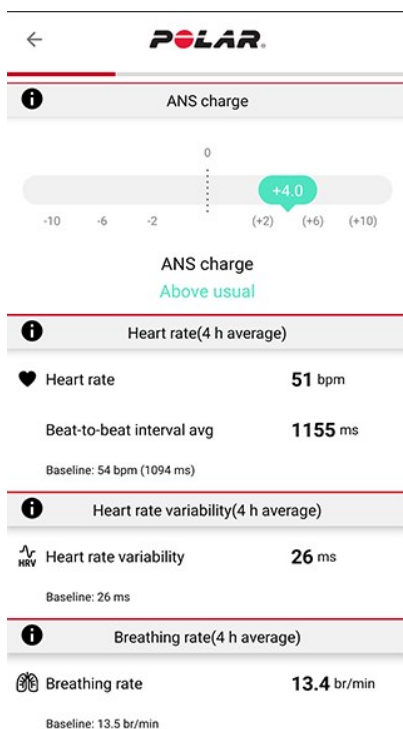
1. **Nightly Recharge státusz grafikonja**
2. **A Nightly Recharge státusz skálája:** nagyon rossz - rossz - elégséges - oké - jó - nagyon jó.
3. **ANS-állapot grafikonja**
4. **ANS-állapot** -10 és +10 közötti skála Nulla körül található az általános szint.
5. **ANS-állapot** skálája: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
6. **Pulzus bpm (4 órás átlag)**
7. **Szívdobbanások között eltelt idő ms (4 órás átlag)**
8. **Szívfrekvencia-változékonyság ms (4 órás átlag)**
9. **Légzésszám lélegzet/perc (4 órás átlag)**
10. **Alvásérték grafikonja**
11. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
12. **Kialvadtsági állapot** = Az alvásérték az általános szinthez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
13. **Részletes alvási adatok.** További részletekért lásd: az órán megjelenő "Alvási adatok az órán" on page 48.

## Nightly Recharge a Polar Flow alkalmazásban

A különböző éjszakák során mért Nightly Recharge-adatokat a Polar Flow alkalmazásban lehet összehasonlítani. Az előző éjszakára vonatkozó Nightly Recharge-adatok a Polar Flow alkalmazás menü **Nightly Recharge** menüpontjában tekinthetők meg. Az előző napokra vonatkozó Nightly Recharge-adatok megjelenítéséhez húzd jobbra az ujjadat a kijelzőn. Az ANS-állapot vagy a kialvadtsági állapot részleteinek megtekintéséhez koppints a **ANS-állapot** vagy a **kialvadtsági állapot** mezőre.



## Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban



Az **ANS-állapot** arra vonatkozóan biztosít információkat, hogy mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvás korai szakaszában. A skála -10-től +10-ig terjed. Nulla körül található az általános szint. Az ANS-állapotot az alvás kb. első négy órája során mért **pulzus**, **szívfrekvencia-változékonyság**, valamint **légzésszám** alapján számolja ki az óra.

A normál **pulzus** értéke felnőttek esetében 40 és 100 bpm között mozog. Az egyes éjszakák között gyakran eltér a pulzus értéke. Mentális és fizikai stressz, késő este végzett gyakorlatok, betegség vagy alkoholfogyasztás esetén az alvás korai szakaszában mért pulzus értéke magasabb. A legjobb, ha az általános szinthez hasonlítod az előző éjszaka mért értékeit.

**Szívfrekvencia-változékonyság (HRV)** az egymást követő szívverések közötti eltérést mutatja. A magas szívfrekvencia-változékonyság általánosságban véve az általános jó egészséghez, a kiváló kardiovaszkuláris erőnléthez és a stresszel szembeni megfelelő ellenálláshoz köthető. Egyének között jelentős eltérések tapasztalhatóak, 20 és 150 közötti értékekkel. A legjobb, ha az általános szinthez hasonlítod az előző éjszaka mért értékeit.

A **légzésszám** az alvás kb. első négy órájában mért légzésszám átlagát mutatja. A szívdobbanások között eltelt idő alapján számolja ki az óra. A szívdobbanások között eltelt idő belégzéskor rövidebb, kilégzéskor hosszabb. Alvás során a légzésszám csökken, és elsősorban az alvásfázisokkal változik. Egészséges felnőttek esetén nyugalmi állapotban ez az érték 12 és 20 légzés per perc között mozog. A magasabb értékek lázra vagy kialakulóban lévő betegségre utalhatnak.

## Kialvadtsági állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban

A Polar Flow alkalmazásban megjelenő kialvadtsági állapot adataival kapcsolatban lásd: "Alvási adatok a Flow alkalmazásban és a webes felületen" on page 50.

## Személyre szabott tippek a Polar Flow alkalmazásban

A mért értékek alapján személyre szabott napi tippek jelennek meg a Polar Flow alkalmazásban a gyakorlatokra, az alvásra, valamint az energiaszintek szabályozására a különösen nehéz napokra vonatkozóan. A napi tippek a Nightly Recharge nyitóoldalán jelennek meg a Polar Flow alkalmazásban.

### Gyakorlatokhoz

Minden nap kapsz gyakorlatra vonatkozó tippet. Jelzi, hogy laza napra van-e szükség, vagy mindent beleadhatsz. A tippek az alábbiakon alapulnak:

- Nightly Recharge státusz
- ANS-állapot
- Kialvadtsági állapot
- Kardioterhelési állapot

Az edzésre vonatkozó részletesebb tanácsokért nézd meg a [FitSpark™ napi edzési útmutatót!](#)

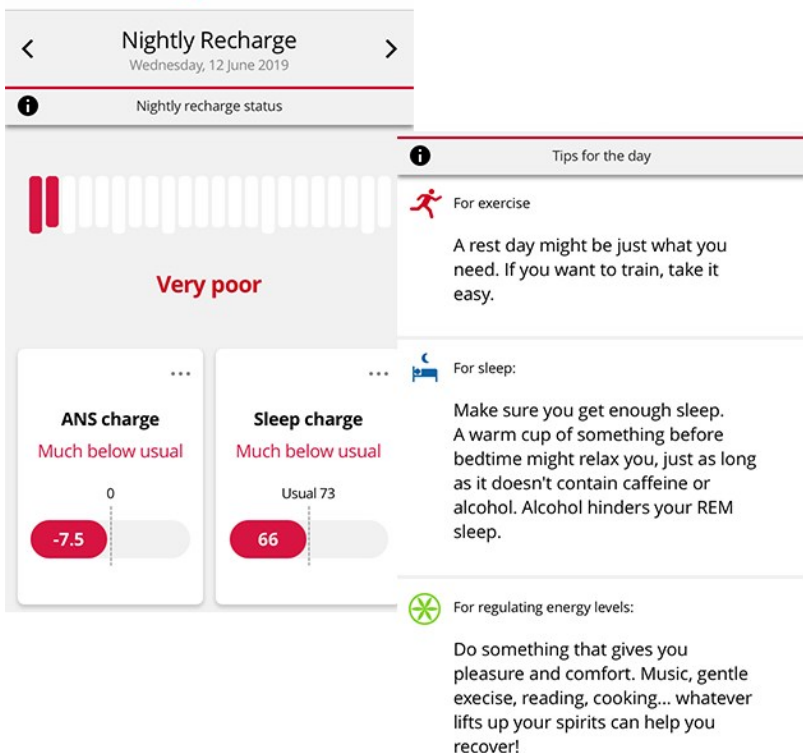
### Alváshoz

Ha a szokásosnál rosszabbul aludtál, akkor alvásra vonatkozó tipp jelenik meg. Tanácsot ad arra vonatkozóan, hogy hogyan javíthatod a szokásosnál rosszabb alvásminőséget. Az alvás során mért paramétereken kívül az alábbiakat is számításba vesszük:

- egy hosszabb időszak során mért alvásritmust
- Kardioterhelési állapot
- előző napi gyakorlat

### Az energiaszint szabályozására

Különösen alacsony ANS-állapot vagy kialvadtsági állapot esetén tipp jelenik meg arra vonatkozóan, hogy hogyan vészeld át a napot alacsonyabb energiaszinttel. Ezek gyakorlati tippek, amelyek segítségével lenyugodhatsz, ha túl vagy pörögve, és növelheted az energiaszintedet, ha arra van szükséged.



A Nightly Recharge funkcióról további részletek ebben [a részletes útmutatóban találhatók](#).

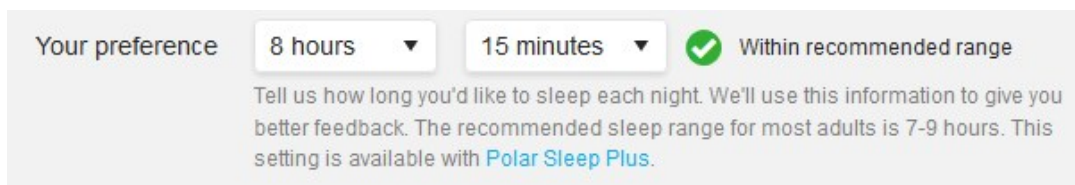
## SLEEP PLUS STAGES™ ALVÁSKÖVETÉS

A **Sleep Plus Stages** automatikusan nyomon követi az alvás **menyiségét** és **minőségét**, és megmutatja, hogy mennyi időt töltöttél az egyes **alvásfázisokban**. Összefoglalja az alvási idő és az alvási minőség adatait egyetlen könnyedén áttekinthető érték, az **alvásérték** formájában. Az alvásérték megmutatja, hogy hogyan aludtál a jelenlegi tudományos alváskutatások alapján meghatározott mutatókhoz hasonlítva.

Ha összehasonlítod az alvásértéket a szokásos szintteddel, az segíthet annak felismerésében, hogy a napi rutin mely szempontjai befolyásolhatják alvásodat, és melyeken kell változtatnod. A alvásod éjszakánkénti lebontását megtekintheted az órán és a Polar Flow alkalmazásban. A Polar Flow webszolgáltatásban megtekinthető hosszú távú alvásadatok segítségével részletesen kielemezheted az alvásmintáidat.

Hogyan kezd el alvásod nyomon követését a Polar Sleep Plus Stages™ segítségével

1. Az első lépés, amit meg kell tenned, az a **kívánt alvásidő** beállítása a Polar Flow alkalmazásban vagy az órán. A koppints a profilra a Polar Flow alkalmazásban, majd válaszd a **Your preferred sleep time** (kívánt alvásidő) lehetőséget. Válaszd ki a kívánt időtartamot, majd koppints a **Done** (Kész) lehetőségre. Vagy jelentkezz be a Flow-fiókodba vagy hozz létre egyet a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalon, majd válaszd a **Settings > Physical settings > Your preferred sleep time** (Beállítások > Fizikai beállítások > Kívánt alvásidő) pontot. Állítsd be a kívánt időtartamot, majd koppints a **Save** (Mentés) opcióra. Az órán a **Settings > Physical settings > Your preferred sleep time** (Beállítások > Fizikai beállítások > Kívánt alvásidő) pontban tudod beállítani a kívánt alvásidőt.

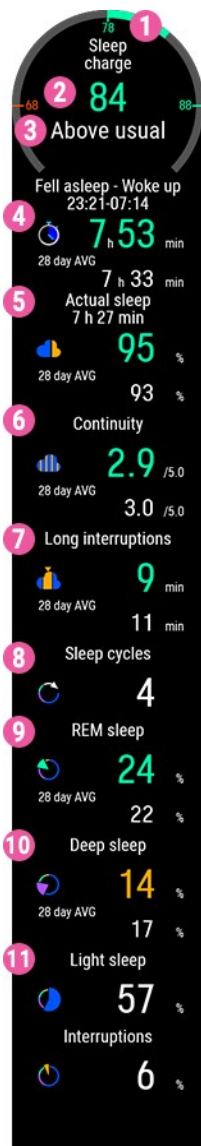
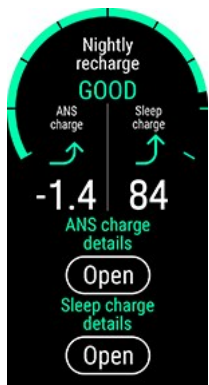


A **Sleep time preference** (alvás kívánt időtartama) az az alvási idő, ameddig minden éjjel aludni szeretnél. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18–64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, hogy nyolc óra alvás túl sok vagy túl kevés számodra, javasoljuk, hogy a kívánt alvásidőt állítsd át az egyéni igényeidnek megfelelően. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidőtartamhoz képest.


- Ahhoz, hogy a Sleep Plus Stages működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Settings** (Beállítások) > **General Settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontra, és válaszd az **On** (Be) vagy a **Night-time only** (Csak éjszaka) lehetőséget. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselésre vonatkozó részletesebb információkért lásd: [Csuklóérzékelős pulzusmérés](#).
- Az óra automatikusan érzékeli, hogy mikor alszol el, hogy mikor ébredsz fel, és hogy mennyit aludtál. A Sleep Plus Stages értékei a nem domináns kéz mozgásának beépített 3D gyorsulásérzékelővel történő, valamint a szívdobbanások között eltelt idő optikai pulzusmérővel, csuklón történő rögzítésén alapszik.
- Reggel az órán megtekintheted az **alvásértéket** (1–100). Megkapod az alvásfázisokra (könnyű alvás, mélyalvás, REM-alvás) vonatkozó adatokat, valamint egy éjszaka után az alvásértéket is, beleértve az alvástémákra (mennyiség, stabilitás és regeneráció) vonatkozó visszajelzést. A harmadik éjszaka után megjelenik az általános szinttel való összehasonlítás értéke is.
- Az alvás minőségére vonatkozó személyes benyomásodat is rögzítheted az órán vagy a Polar Flow alkalmazásban megadott értékeléssel. A kialvadtási állapot kiszámításakor az óra az általad adott értékelést nem veszi figyelembe, de rögzítheted, hogy milyennek érezted az alvást, hogy össze tudd hasonlítani a kialvadtási állapot kapott értékével.

Alvási adatok az órán





Az alvásadatokat felébredés után a [Nightly Recharge](#) óralapon tudod megtekinteni. A Nightly Recharge státusz részleteinek megtekintéséhez koppints a kijelzőre, majd a **Sleep charge details** (Kialvadtási állapot részletei) pont alatti **Open** (Megnyitás) lehetőségre.

Az alváskövetést manuálisan is kikapcsolhatod. Az alvás óralapon megjelenik az **Already awake?** (Már ébren vagy?) felirat, ha az óra már érzékelt minimum négy óra alvást. Ha ébren vagy, akkor koppints az **Already awake?** (Már ébren vagy?) kérdésre, és az óra megkérdezi majd, hogy leállítsa-e az alváskövetést. Koppints a kijelzőre a megerősítéshez , és az óra azonnal megjeleníti az alvásra vonatkozó adatok összesítését.

A sleep charge (kialvadtási állapot) nézet a következő információkat jeleníti meg:

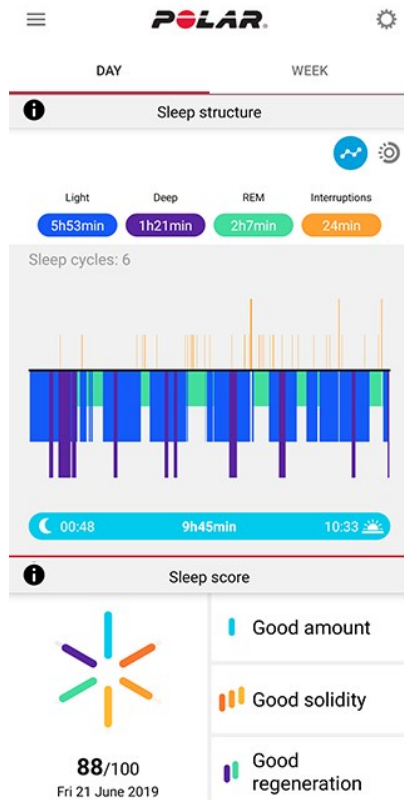
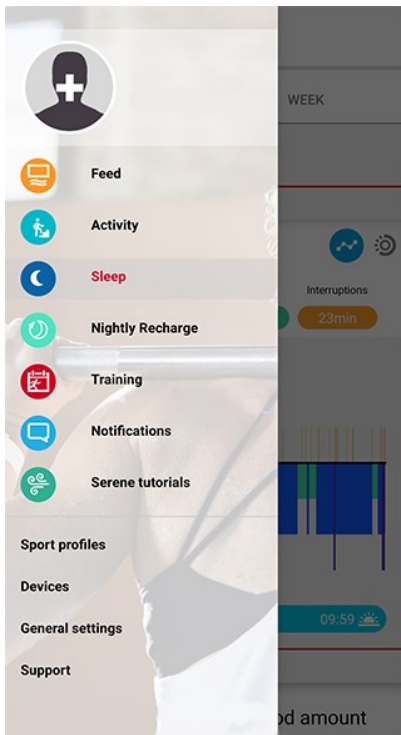
1. **Sleep score (Alvásérték) állapotának grafikonja**
2. **Sleep score (Alvásérték) (1 - 100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
3. **Kialvadtási állapot** = Az alvásérték az általános szinthez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
4. Az **Sleep time** (Alvási idő) mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
5. **Actual sleep** (Tényleges alvásidő): azt mutatja, hogy az elalvás és a felkelés között eltelt idő alatt mennyit aludtál. Pontosabban ez az alvási idő, a megszakítások idejét levonva. Az aktuális alvásidőben csak a tényleges alvásidő szerepel.
6. **Continuity** (Folyamatosság) (1-5): Az alvásfolytonosság azt értékeli, hogy az alvási idő mennyire volt folytonos. Az alvási folyamatot egy egytől ötig terjedő skálán értékeljük: fragmented (szakaszos) - fairly fragmented (nagyjából szakaszos) - fairly continuous (nagyjából folyamatos) - continuous (folyamatos) - very continuous (nagyon folyamatos).
7. A **Long interruptions (min)** (Hosszú megszakítások (perc)) pontban az egy percnél hosszabb ideig tartó alvásmegszakítások során ébren töltött idő látható. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül, amelyek során ténylegesen felébredünk. Az, hogy emlékszünk-e ezekre az alvásmegszakításokra, vagy nem, az egyes alvásmegszakítások hosszától függ. A rövidebbekre általában nem emlékszünk. A hosszabbakra, amikor pl. felkelünk egy korty vizet inni, emlékszünk. Az alvásmegszakítások sárga színnel jelennek meg az alvási idővonalon.
8. **Sleep cycles** (Alvásciklusok): Normál esetben általában 4–5 alvásciklus megy végbe egy éjszakai alvás során. Ez kb. 8 óra

- alvási időnek felel meg.
9. **REM sleep %** (REM-alvás): Az REM az „gyors szemmozgás” angol rövidítése. Az REM-alvást paradox alvásnak is nevezik, mivel az agy aktív, de annak elkerülése érdekében, hogy álmodás során mozogni tudjunk, az izmok inaktívak. Az REM-alvás a mélyalváshoz hasonlóan regenerálja az elmét, valamint javítja a memóriát és a tanulási képességet.
  10. **Deep sleep %** (Mélyalvás %): A mélyalvás az alvás azon fázisa, amelyből nehezen ébredünk fel, mivel a szervezet kevésbé reagál a környezeti ingerekre. A mélyalvás nagy részére az éjszaka első felében kerül sor. Ez az alvásfázis regenerálja a szervezetet és erősíti az immunrendszert. A memória és a tanulás bizonyos vonatkozásaira is hatással van. A mélyalvás fázisát lassú hullámú alvásnak is nevezik.
  11. **Light sleep %** (Könnyű alvás (%)): A könnyű alvás az éberség és a mélyalvás közötti átmeneti állapot. Könnyű alvásból könnyen felébredünk, mivel ebben a szakaszban viszonylag érzékenyek maradunk a környezeti ingerekre. A könnyű alvás továbbá támogatja a mentális és a fizikai regenerációt, habár ebből a szempontból a mélyalvás és az REM-alvás a fontosabb alvásfázis.

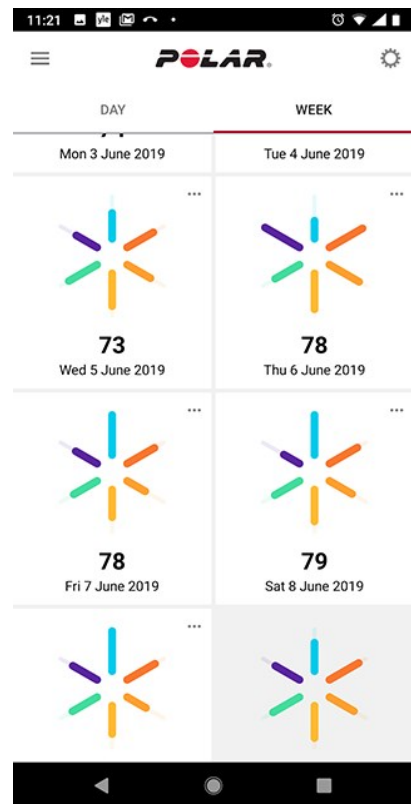
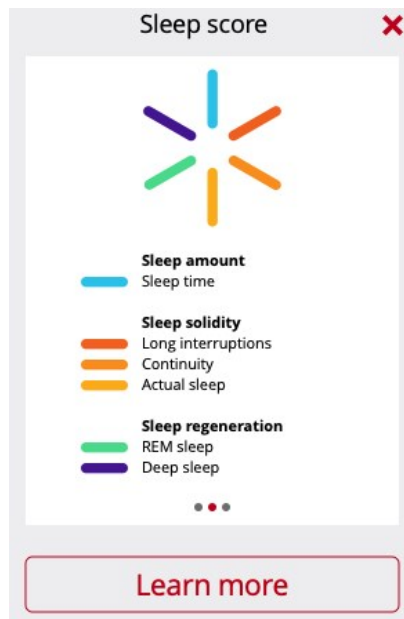
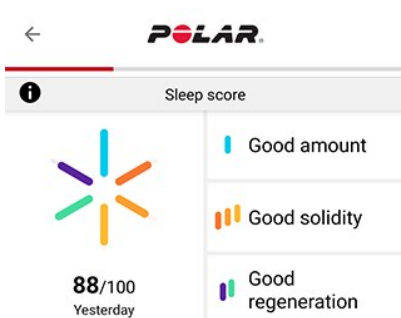
## Alvási adatok a Flow alkalmazásban és a webes felületen

Az, hogy ki hogy alszik, egyénenként változik, így ahelyett, hogy másokhoz hasonlítanánk az értékeket, érdekesebb hosszú távú alvásmintáink alapján megérteni az alvásunkat. A legutóbbi éjszakára vonatkozó adatok Polar Flow alkalmazásban történő megtekintéséhez szinkronizáld órádat a Flow alkalmazással. A Polar Flow alkalmazásban napi és heti alapon nyomon követheted az alvásodat, és megtekintheted, hogy milyen hatással vannak alvási szokásaid, valamint a nap során meghozott döntéseid alvásodra.

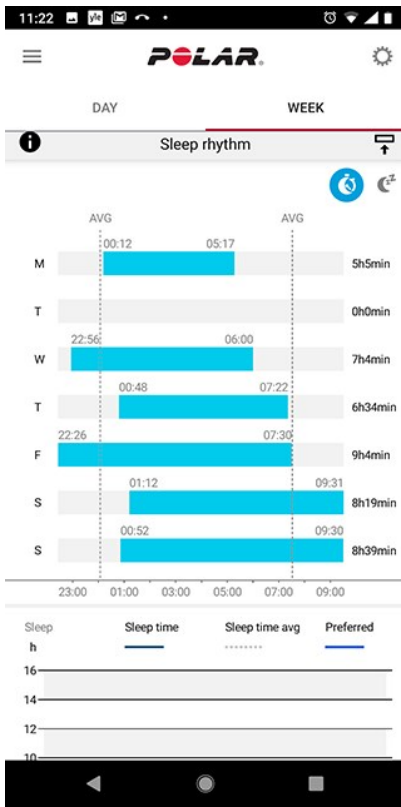
Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez koppints a **Sleep** (Alvás) pontra a Polar Flow alkalmazásban. A Sleep structure (Alvásszerkezet) nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvásfázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek. Az alvásciklus általában könnyű alvással kezdődik, amelyet a mélyalvás és az REM-alvás követ. Egy éjszakai alvás általában 4-5 alvásciklusból áll. Ez kb. 8 órás alvásnak felel meg. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül. A hosszú megszakításokat magas narancssárga oszlopok jelzik az alvásszerkezet grafikonján.



Az alvásérték hat összetevője három témára osztható: mennyiség (alvási idő), stabilitás (hosszú alvásmegszakítások, folytonosság és tényleges alvásidő), valamint regeneráció (REM-alvás és mélyalvás). A grafikonon megjelenő oszlopok az egyes komponensek értékét jelölik. Az alvásérték ezen értékek átlaga. Ha ezt a heti nézetet választod, akkor megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásértéked és az alvásminőség (stabilitás és regeneráció témák) a hét során.



A Sleep rhythm (Alvásrítmus) szakasz heti áttekintést biztosít az alvási időről és az alvásfázisokról.



Az alvásra vonatkozó hosszú távú adatok alvásfázisokkal történő megtekintéséhez válaszd a Flow webszolgáltatásban a **Progress** (Haladás) pontot, majd az **Sleep report** (Alvásjelentés) fület.

Az alvásjelentés hosszú távú áttekintést nyújt az alvásmintákra vonatkozóan. Az alvásadatok 1 hónapos, 3 hónapos és 6 hónapos időszakra vonatkozóan jeleníthetők meg. Az alvásra vonatkozó adatok közül az alábbiaknál jelennek meg átlagértékek: elalvás, felébredés, alvási idő, REM-alvás, mélyalvás és alvásmegszakítások. Az alvásra vonatkozó adatok éjszakánkénti lebontásának megtekintéséhez vidd az egeret az alvásgrafikon fölé.



A Polar Sleep Plus Stages funkcióról további részletek ebben [a részletes útmutatóban található](#).

## FITSPARK™ NAPI EDZÉSI ÚTMUTATÓ

A FitSpark™ edzési útmutató az igényeidnek megfelelő, **használatra kész edzéseket** kínál számodra az órádön keresztül. Az edzések úgy épülnek fel, hogy megfeleljenek az edzettségi szintednek, az edzési előzményeidnek, valamint a regenerálódásodnak és a felkészültségednek az előző éjszakára vonatkozó **Nightly Recharge** státuszod alapján. A FitSpark minden nap 2–4 edzési opciót biztosít: egy legjobban rád szabott lehetőséget, illetve 1–3 másik alternatívát, amit helyette választhatsz. Naponta maximum négy javaslatot kapsz, összesen 19 különböző edzés közül. A javaslatok **kardió-, erőnléti és kiegészítő** edzés kategóriákra oszlanak.

A FitSpark edzések a Polar által meghatározott, kész **edzési célkitűzések**. Az edzésekhez pontos instrukció tartozik az egyes gyakorlatok elvégzéséhez, valamint valós idejű lépésenkénti útmutatás annak biztosítása érdekében, hogy a gyakorlatokat biztonságosan, a megfelelő technikával végezd. Minden edzés idő alapú, és az aktuális erőnlétedre van szabva, így ez a funkció fittségtől függetlenül mindenki számára alkalmas. A FitSpark edzésjavaslatok minden edzésszakasz után frissülnek (beleértve a FitSpark nélkül végzett edzésszakaszokat is) éjfélkor, és amikor felébredsz. A FitSpark gondoskodik az edzéseid változatosságáról, mivel különböző típusú napi edzések közül választhatsz.

### Hogyan határozzuk meg a fittségi szintet?

A fittségi szint minden edzésjavaslat esetén az alábbiak alapján kerül meghatározásra:

- Edzési előzmények (a megvalósított heti átlagos pulzuszonák az elmúlt 28 nap során)
- VO2max (Maximális oxigénfelvétel az órán lévő [Fitnessz tesztből](#))
- [Training background](#) (Edzési előzmények)

A funkciót edzési előzmények nélkül is elkezdheted használni. Azonban a FitSpark csak 7 nap használat után fog optimálisan működni.



Minél magasabb a fittségi szint, annál hosszabb ideig tartanak az edzési célkitűzések. A legmegterhelőbb erőnléti célok nem érhetők el az alacsonyabb fittségi szinteken.

### Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

A kardióedzések során különböző hosszúságú időt töltesz az egyes pulzuszonákban. Minden edzés bemelegítésből, gyakorlatokból és levezetésből áll. A kardióedzések bármilyen sportprofil esetén elvégezhetőek az óra segítségével.

Az erőnléti edzésszakaszok erőnléti gyakorlatokból álló, időzített útmutatást tartalmazó köredzések. A saját súlyos edzéseknél a saját testsúly szolgál ellensúlyként, nincs szükség külön súlyokra. A köredzésekhez szükség lesz egy súlyzókorongra és egy gömbsúlyzóra vagy szögletes súlyzóra a gyakorlatok elvégzéséhez.

A kiegészítő edzések köredzés típusú edzések, amelyek erőnléti edzésekből **és** mobilitási gyakorlatokból állnak, időzített útmutatóval.

### FitSpark az órán

A **FitSpark** óralap megjelenítéséhez pöccints balra vagy jobbra a kijelzőn idő nézetben.

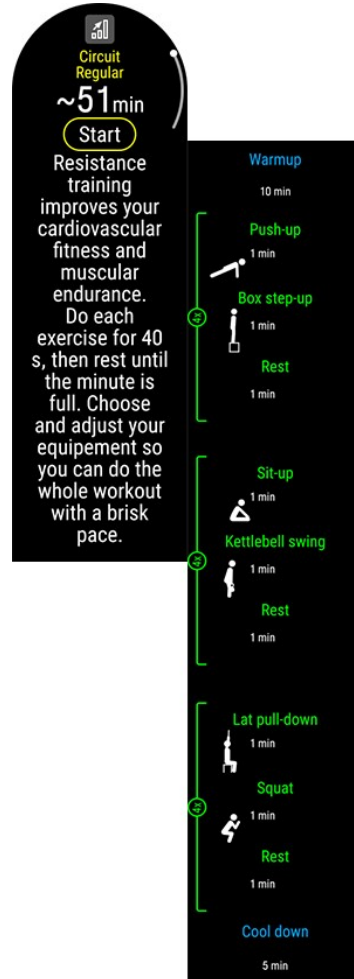
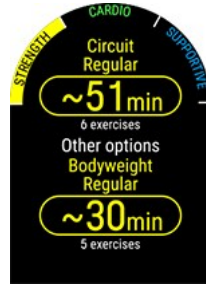
A **FitSpark** óralap az alábbi nézeteket tartalmazza az egyes edzéskategóriák esetén:





**PROGRAM ÓRALAP:** Ha van aktív Futóprogramod a Polar Flow alkalmazásban, akkor a FitSpark-javaslatok a futóprogram edzési célkitűzései alapján lesznek összeállítva.

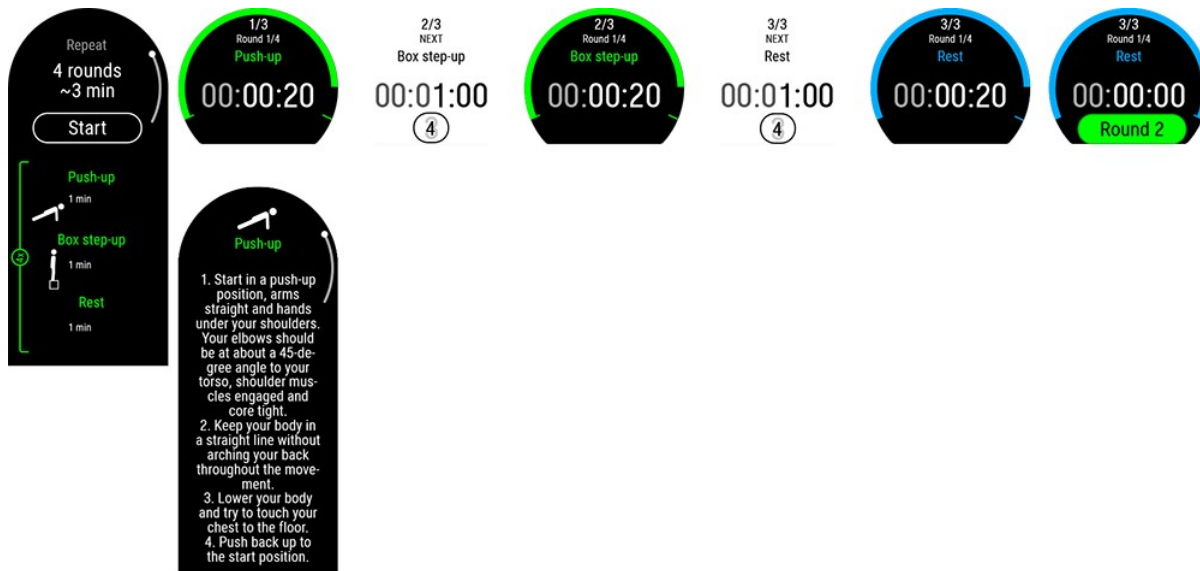
A FitSpark óralapra koppintva megtekintheted a számodra legmegfelelőbb edzéseket az edzési előzményeid és a fitnessszinted alapján. A javasolt edzésre koppintva megtekintheted az edzés részletes lebontását, a **More** (Továbbiak) lehetőségre koppintva pedig a többi opcionális edzést. Az edzéshez tartozó gyakorlatok (erőnléti és kiegészítő edzések) megtekintéséhez húzd felfelé az ujjadat a kijelzőn, majd koppints az egyes gyakorlatokra az adott gyakorlatra vonatkozó részletes útmutatás megtekintéséhez. Az edzési célkitűzés megjelenítéséhez koppints a **Start** lehetőségre. Az edzési célkitűzés elindításához koppints a sportprofilra.



## Edzés közben

Az óra útmutatást biztosít az edzés során, amely tartalmazza az edzésre vonatkozó információkat, kardióedzési célkitűzések esetén az időzített szakaszokat pulzuszónákkal kiegészítve, erőnléti és kiegészítő edzések esetén pedig az időzített szakaszokat a gyakorlatokkal kiegészítve.

Az erőnléti és a kiegészítő edzések kész edzésterveken alapulnak, amelyek animált gyakorlatokat és valós idejű, lépésenkénti útmutatást biztosítanak. Minden edzéshez időzítő tartozik, és az óra rezgéssel jelzi, hogy mikor kell a következő szakaszra váltani. Minden mozdulatot 40 másodpercig kell ismételni, majd egy perces pihenés következik, mielőtt tovább lehet lépni a következő mozdulatra. Az első kör összes sorozatának befejezése után a következő sorozat manuálisan indítható. Az edzésszakaszt bármikor abbahagyhatod. Az edzés egyes szakaszai nem cserélhetők fel és nem hagyhatóak ki.

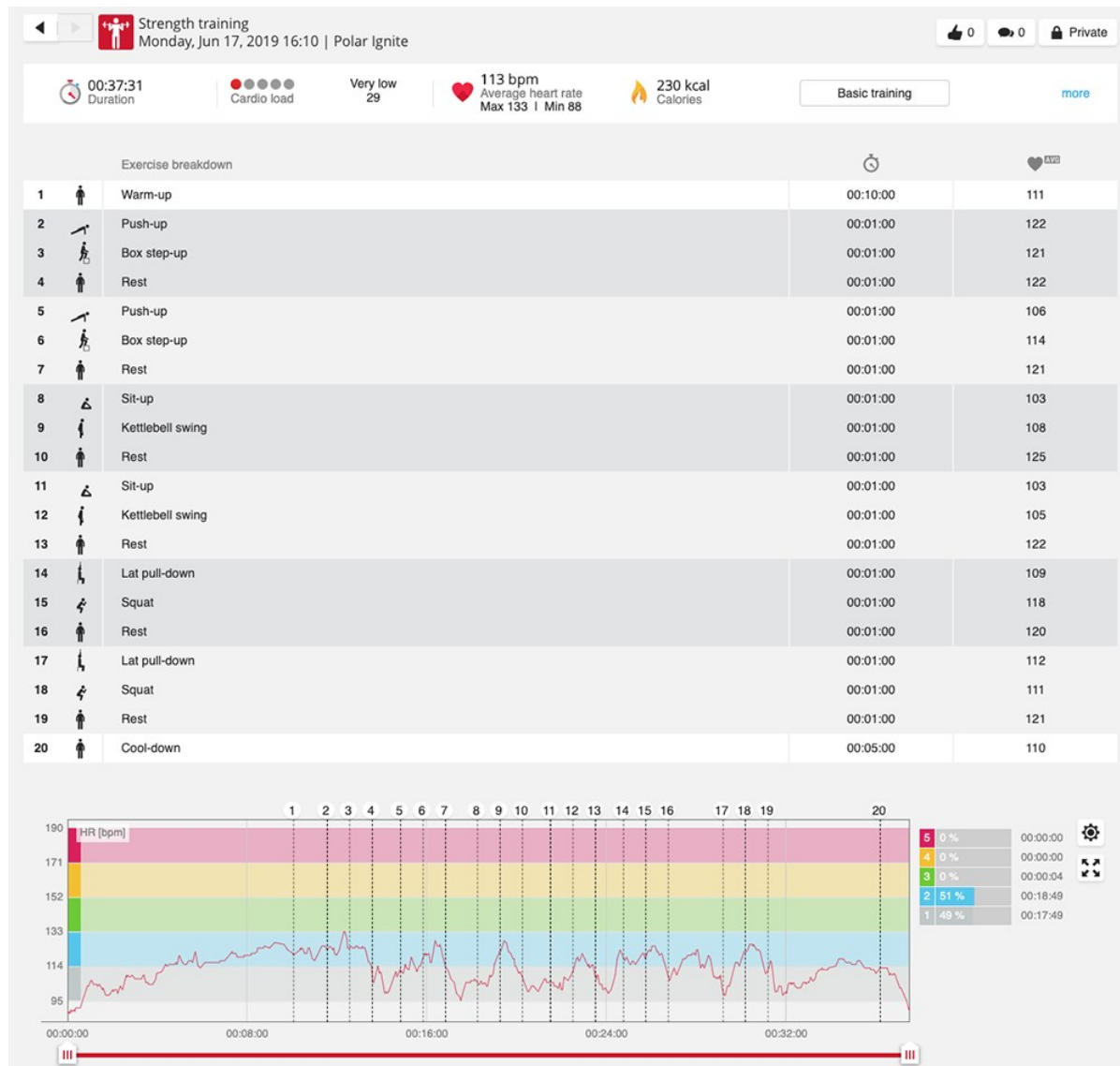


**A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben:** Pöccints lefelé a kijelző tetejéről a **Quick settings** (gyorsbeállítások) menü megnyitásához. Koppints a Backlight (háttérvilágítás) ikonra az **Always on** (mindig bekapcsolva) vagy **Automatic** (automata) lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget jelölöd ki, akkor az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzésszakasz befejezésekor. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az órát, mint az alapértelmezett beállítás.

## Edzéseredmények az órán és a Polar Flow alkalmazásban

Közvetlenül az edzés elvégzése után az óra **összegzést** jelenít meg az edzésszakaszcól. A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webszolgáltatásban részletesebb elemzést is megtekinthetsz. A kardióedzés célkiűzéseinél megjelenítheted az alapvető edzéseredményt, amelyben megjelennek az edzés szakaszai és a pulzusadatok. Az erőnléti és a kiegészítő edzések célkiűzéseinél megjelenítheted a részletes edzéseredményeket, amelyek tartalmazzák az átlagos pulzus értékét, valamint az egyes gyakorlatokra fordított időt. Ezek listaként jelennek meg,

valamint minden gyakorlat a pulzuszögben is megjelenik.



Az edzés kockázatokkal járhat. Mielőtt belekezdenél egy edzésprogramba, kérjük, olvasd el a [Az edzés kockázatainak minimalizálása](#) című útmutatót.

## SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú lélegzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszt enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor lassan lélegzel, a szívverésed elkezd szinkronizálódni a légzési ritmusoddal, és a szívdobbanások között eltelt idő módosul.

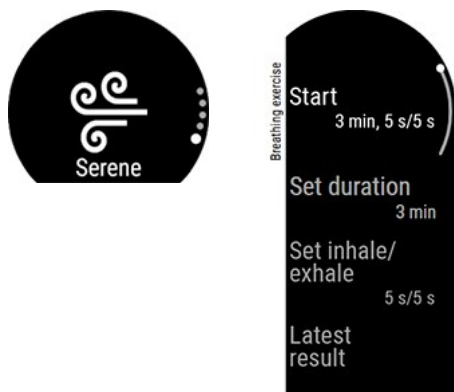
Az órán található légzőgyakorlat segít fenntartani az egyenletes, lassú ritmusú légzést a kijelzőn megjelenő animáció és rezgés segítségével. A Serene méri a tested gyakorlatra adott reakcióit, és valós idejű visszajelzést szolgáltat biológiai hogylétedről. A gyakorlatot követően egy összefoglalót fogsz kapni arról, hogy mennyi időt töltöttél a három **nyugalmi zónában**. Minél magasabb a zóna, annál jobban ráhangolódta az optimális légzésritmusra. Minél több időt töltesz a magasabb zónákban, annál több előnyös hatást tapasztalhatsz hosszú távon. Ha rendszeresen elvégzed a Serene légzőgyakorlatot, az segíthet a **stresszkezelésben**, az **alvásod minőségének javításában**, és az **általános jólléted javulását** is érezkedheted.

Serene légzőgyakorlat az órádon



A Serene légzőgyakorlat **lassú és mély lélegzetekből** álló gyakorlaton vezet keresztül, amely lenyugtatja a szervezetet és az elmét. Amikor lassan lélegzel, a szívverésed elkezd szinkronizálódni a légzésed ritmusával. A szívdobbanások között eltelt idő mélyebb és lassabb légzés során nagyobb eltéréseket mutat. A mély lélegzetek mérhetően módosítják a szívdobbanások között eltelt idő értékét. Belégzéskor az egymást követő szívdobbanások közötti idő lerövidül (a pulzus felgyorsul), kilégzéskor az egymást követő szívdobbanások közötti idő hosszabbá válik (a pulzus lelassul). A szívdobbanások között eltelt időtartamok között akkor a legnagyobb az eltérés, amikor a leginkább megközelíted a **percenkénti 6 légzésziklus** ritmust (belégzés + kilégzés = 10 másodperc). Ez az optimális sebesség a **stresszoldó hatás** eléréséhez. A sikerességet ezért nem csupán a szinkronizáció alapján, hanem az alapján is mérjük, hogy milyen közel kerültél az optimális légzésszámhoz.

A Serene légzőgyakorlat alapértelmezett időtartama 3 perc. A légzőgyakorlat időtartama 2–20 perc között állítható. Szükség esetén a belégzés és a kilégzés időtartama is módosítható. A leggyorsabb légzőgyakorlás 3 másodperc lehet belégzés és 3 másodperc kilégzés esetén, ami percenként 10 légzést eredményez. A leglassabb légzőgyakorlás 5 másodperc lehet belégzés és 7 másodperc kilégzés esetén, ami percenként 5 légzést eredményez.



Ellenőrizd, hogy a testhelyzeted lehetővé teszi-e, hogy a karodat lazán, a kézfejedet pedig mozdulatlanul tudd tartani a teljes légzőgyakorlat során. Ez a testhelyzet lehetővé teszi a megfelelő pihenést, valamint gondoskodik arról, hogy a Polar órád pontosan tudja mérni a gyakorlat hatásait.

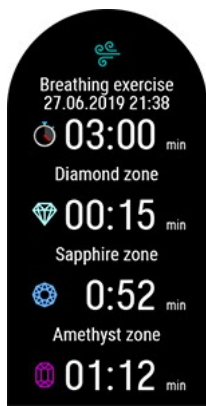
1. Az óra legyen szorosan a csuklósontod mögé rögzítve.
2. Vegyél fel kényelmes ülő vagy fekvő pozíciót.
3. A BACK (Vissza) gombot megnyomva lépj be a főmenübe, majd az ujjadat felfelé húzva a kijelzőn keresd meg a **Serene** légzőgyakorlat pontot.
4. A légzőgyakorlat elindításához először koppints a **Serene** menüpontra, majd a **Start exercise** (Gyakorlat indítása) lehetőségre. A gyakorlat egy 15 másodperces előkészítő szakasszal kezdődik.
5. Kövesd a légzőgyakorlatot a kijelzőn megjelenő utasítások vagy a rezgések alapján.
6. A gyakorlat befejezéséhez bármikor megnyomhatod a BACK (Vissza) gombot.
7. Az animáció fő eleme az aktuális nyugalmi zónának megfelelően **változtatja a színét**.
8. A gyakorlat után az eredmények megjelennek az órán az egyes nyugalmi zónákban töltött idő formájában.



**Nyugalmi zónák:** ametiszt, zafír és gyémánt. A nyugalmi zónák azt jelzik, hogy mennyire van összhangban a szívverésed és a légzésed, valamint hogy mennyire közelítettél meg a hat lélegzet per perc optimális légzésszámot. Minél magasabb a zóna, annál inkább ráhangolódtál az optimális légzésritmusra. A legmagasabb nyugalmi zóna, a gyémánt zóna eléréséhez a hat légzés/perc vagy annál lassabb sebességet kell fenntartanod. Minél több időt töltesz a magasabb zónákban, annál több előnyös hatást tapasztalhatsz hosszú távon.

## A légzőgyakorlat eredménye

A gyakorlatot követően egy összefoglalót fogsz kapni arról, hogy mennyi időt töltöttél a három nyugalmi zónában.



A Serene™ irányított légzőgyakorlat funkcióról további részletek ebben [a részletes útmutatóban található](#).

## CSUKLÓN MÉRT PULZUSSAL VÉGZETT FITNESS TESZT

A csuklón mért pulzussal végzett Polar fitness teszt egy egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsüld nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) edzettségedet. Az eredmény, a Polar OwnIndex a maximális oxigénfelvétel ( $VO_{2max}$ ) értékéhez hasonlítható, amelyet széles körben használnak az aerob állóképesség felmérésére. Az OwnIndex értékét a hosszabb távú edzési előzményeid, a pulzusod, a pihenés közbeni szívfrekvencia-változékonyság, a nem, a kor, a magasság és a testsúly befolyásolják. A Polar Fitness teszt egészséges felnőttek számára készült.

Az aerob állóképesség összefüggésben áll azzal, hogy milyen jól dolgozik a kardiovaszkuláris rendszered, amikor oxigént szállít a szervezetedben. Minél jobb az aerob állóképességed, annál erősebb és hatékonyabb a szíved. A jó aerob állóképesség számos egészségügyi előnnyel jár. Segít például csökkenteni a magas vérnyomás és keringési rendszeri betegségek, illetve agyvérzés kockázatát. Ha szeretnéd fejleszteni az aerob állóképességed, az OwnIndex értékelhető változásához átlagosan hat hét rendszeres edzés szükséges. Ha az erőnléted jelenleg kevésbé jó, gyorsabb haladást is tapasztalhatsz. Minél jobb az aerob állóképességed, annál kisebb változásokat fogsz tapasztalni az OwnIndex értékében.

Az aerob állóképesség legjobban olyan edzésekkel fejleszthető, melyek több izomcsoportot is megmozgatnak. Ilyenek például pl. a futás, a kerékpározás, gyaloglás, evezés, úszás, korcsolyázás, és terepsíelés. A fejlődésed nyomon követéséhez az első két hét során mérd meg néhány alkalommal az OwnIndex értékét az alapérték megállapításához, majd ismételd meg a mérést havonta egyszer.

A megbízható eredmények érdekében tartsd be az alábbiakat:

- A tesztet bárhol elvégezheted - otthon, az irodában, egy fitness klubban - feltéve, hogy a környezet elég nyugodt hozzá. Lehetőleg ne legyenek hangos zajok (pl. televízió, rádió, vagy telefon), és a teszt közben ne beszéljess.
- A tesztet mindig ugyanott, ugyanabban az időben végezd el.
- A tesztelés előtt 2-3 órával ne egyél nehéz ételleket, és ne dohányozz.
- Kerüld az erős fizikai megterhelést, az alkohol fogyasztását, és stimuláló hatású gyógyszereket a teszt napján és előtte.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lenned. Feküdj le, és a teszt megkezdése előtt pihenj 1-3 percet.

### A teszt előtt

A teszt előtt győződj meg arról, hogy a fizikai beállítások, beleértve az edzési háttérrel is, pontosak **Settings > Physical settings** (Beállítások > Fizikai beállítások).

A sportórának szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csuklócsont mögött. Az óra hátoldalán található pulzusérzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, azonban a csuklópántot nem szabad túl szorosan húzni, hogy ne akadályozza a vérkeringést.

### A teszt elvégzése

A fitness teszt elvégzéséhez nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot, majd pöccints felfelé a **Fitness Test** (fitness teszt) lehetőségig. Először érintsd meg a **Fitness Test** (fitness teszt) majd a **Relax and start the test** (teszt indítása)

lehetőségre.



- Amikor megtalálta a pulzust, a **Lie down & relax** (feküdj le és lazíts) felirat jelenik meg a kijelzőn. Lazíts, ne mozogj túl sokat, és ne beszélj másokkal.
- A VISSZA gomb lenyomásával bármelyik szakaszban megszakíthatod a tesztet. Ekkor a **Test canceled** (teszt megszakítva) üzenet jelenik meg.

Ha az óra nem képes észlelni a pulzusjelet, a kijelzőn a **Test failed** (Teszt sikertelen) üzenet jelenik meg. Ebben az esetben ellenőrizd, hogy az óra hátoldalán található pulzusérzékelő folyamatosan érintkezzen a bőrrrel. A [Csuklón mért pulzus](#) című fejezetben részletes útmutatást találsz arról, hogyan viseld az órát, ha a csuklódon méred a pulzust.

## Teszteredmények

A teszt befejezésekor az óra rezgéssel figyelmeztet, és megjeleníti a becsült  $VO_{2max}$  értéket, valamint az erőnléti vizsgálat eredményének leírását.

Ekkor az **Update to  $VO_{2max}$  to physical settings?** (Frissítéd a  $VO_{2max}$  értéket a fizikai beállításokba?) üzenet jelenik meg.

- Koppints a  lehetőségre az érték mentéséhez a **Physical settings** (Fizikai beállítások) közé.
- Koppints a  lehetőségre a megszakításhoz, ha ismered a legutóbbi  $VO_{2max}$  értéket, és az több mint egy fitness szinthez eltér az eredménytől.

A legfrissebb eredményeket a **Tests > Fitness test > Latest result** (Tesztek > Fitness teszt > Legutóbbi eredmény) menüben tekintheted meg. Csak a legfrissebb teszteredmény jelenik meg.

A Fitness teszteredményeid vizuális elemzéséhez nyisd meg a Flow webszolgáltatást, majd válaszd ki a tesztet a Naplóból a részleteinek megtekintéséhez.



Az óra minden teszt befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefonod a Bluetooth-hatósugárban van.

## Edzettségi szint osztályok

### Férfiak

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
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

## Nők

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
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

A besorolás 62 vizsgálati anyag áttekintésén alapul, ahol a  $VO_{2max}$  értékének mérését közvetlenül egészséges felnőtteken végeztük az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: 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.

## $VO_{2max}$

Egyértelmű kapcsolat létezik a szervezet maximális oxigénfogyasztása ( $VO_{2max}$ ) és a keringési- és légzőrendszeri edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szív működés függvénye. A  $VO_{2max}$  (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet az oxigént fel tudja használni maximális fizikai erőfelfejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vér izmokba juttatásához szükséges kapacitásával. A  $VO_{2max}$  értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (pl. maximális edzési tesztek, szubmaximális edzési tesztek, Polar Fitnesz Teszt). A  $VO_{2max}$  a keringési- és légzőrendszeri állóképesség kiváló jelzőszáma, és segítségével kiválóan előre jelezhető az állóképességet követelő események, például a távfutás, kerékpározás, sífutás és úszás alatt nyújtott teljesítőképesség.

$VO_{2max}$  kifejezhető akár milliliter per percben ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## POLAR FUTÓPROGRAM

A Polar futóprogram az edzettségi szinted alapján személyre szabott program, amely arról gondoskodik, hogy mindig megfelelően eddz, és elkerüld a túlterhelést. Intelligens, a fejlődésed alapján alkalmazkodik, és figyelmeztet, ha jó lenne egy kicsit visszavenni az edzésekből, és amikor itt az ideje mindent beleadni. Minden program egy sporteseményre szabott, figyelembe veszi személyes adottságaidat, edzési előzményeidet és a felkészültségedet. A program ingyenesen letölthető a Polar Flow webszolgáltatásról a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) címen.

A programok 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton változatban érhetőek el. Minden program három szakaszból áll: alapozás, építkezés és formaidőztetés. A szakaszokat úgy alakítottuk ki, hogy fokozatosan fejlesszék a teljesítményedet, hogy felkészülten állj a rajthoz a verseny napján. A futóedzések ötféle típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes távú futás, hosszú távú futás, tempós futás és intervallumos. Minden edzés bemelegítésből, gyakorlatokból és levezetésből áll az optimális eredmény eléréséhez. Ráadásul erőnléti, core és mobilitási gyakorlatokkal is kiegészítheted a programodat a fejlődésed elősegítése érdekében. Az egyes edzési hetek 2–5 futóedzésből állnak, a futóedzések összesített időtartama pedig hetente 1–7 óra között változik az edzettségi szinted függvényében. Egy program minimális időtartama 9 hét, a maximális időtartama pedig akár 20 hónap is lehet.

A Polar Futóprogram funkcióról további részletek ebben [a részletes útmutatóban található](#). Olvasd el további információkat tartalmazó [útmutatókat a Futóprogrammal kapcsolatban](#).

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

[Első lépések](#)

[Használati útmutató](#)

## Polar futóprogram létrehozása

1. Lépj be a Flow webszolgáltatásba a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalon.
2. Válaszd ki a **Programs** (Programok) fület.
3. Válaszd ki a sporteseményt, nevezd el, tűzd ki a dátumot, és add meg, hogy mikor szeretnéd kezdeni a programot.
4. Válaszd meg a fizikai aktivitási kérdéseket.\*
5. Döntsd el, hogy szeretnél-e kiegészítő gyakorlatokat végezni a program részeként.
6. Olvasd el és töltsd ki a fizikai aktivitással kapcsolatos felkészültségi kérdőívet.\*
7. Tekintsd át a programot, és szükség esetén módosítsd a beállításait.
8. Amikor végeztél, válaszd a **Start program** (Program indítása) lehetőséget.

\*Ha rendelkezésre áll négy hétnyi edzési előzményed, akkor ezeket az adatokat előzetesen kitöltve találod.


## Futási célkitűzés indítása

Az edzésszakasz indítása előtt győződj meg róla, hogy az edzésszakaszod célkitűzését szinkronizáltad a készülékedre. Az edzésszakaszok edzési célkitűzésként szinkronizálódnak a készülékedre.

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

1. Lépj edzés-előkészítés módba; ehhez először nyomd meg a BACK (Vissza) gombot, majd koppints a **Start training** (Edzés indítása) lehetőségre.
2. Az óra ekkor felkér az adott napra ütemezett edzési célkitűzés megkezdésére.



3. A részletek megjelenítéséhez koppints ide .
4. Nyomd meg a BACK (Vissza) gombot a edzés-előkészítés módba való visszatéréshez, és válaszd ki a használni kívánt sportprofil.
5. Amikor az óra megtalált minden jelet, koppints a kijelzőre. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

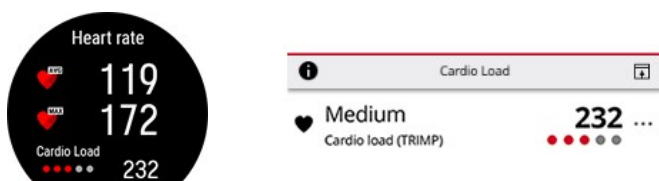
## Kövess nyomon a fejlődésedet

Szinkronizáld edzéseredményeidet a készülékről a Flow webszolgáltatással a FlowSync szoftveren vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. Kövess nyomon a fejlődésedet a **Programs** (Programok) fülön. Megtekintheted az aktuális programod és az előrehaladásod összefoglalóját.

## KARDIOTERHELÉS

A rendszer edzési impulzusszámítás (TRIMP), egy széles körben elfogadott és tudományosan bizonyított módszer segítségével számolja ki a kardioterhelést. A kardioterhelési érték megmutatja, mennyire terhelte meg az edzés a keringési rendszered. Minél magasabb a kardioterhelés értéke, annál jobban igénybe vette az edzés a keringési rendszert. A rendszer minden edzés után kiszámítja a kardioterhelést a pulzusadatok és az edzésszakasz időtartama alapján.

Az egy edzés alapján kiszámított kardioterhelés az edzésszakasz összefoglaló értékelésében jelenik meg az órán, a Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban. Minél magasabb a kardioterhelés értéke, annál jobban igénybe vették a szervezetedet. Emellett a rendszer egy skáladiagrammal vizuálisan is megjeleníti és szöveggel is leírja az edzésszakasz kardioterhelésének mértékét az előző 90 nap kardioterhelési átlagához képest.



A skáladiagram és a szöveges leírás a fejlődésedhez igazodik: minél okosabban edzel, annál nagyobb terhelés tolerálására vagy képes. Ahogy a fittséged és toleranciád az edzéssel fejlődik, a néhány hónappal korábban még 3 pontos (Közepes) besorolású kardioterhelés később lehetséges, hogy már csak 2 pontos (Alacsony) besorolásúnak fog számítani. Az adaptív skála azt a tényt tükrözi, hogy a hasonló típusú edzésszakaszok különböző hatással lehetnek a szervezetedre az aktuális fizikai állapotod függvényében.

- ● ● ● ● **Nagyon magas**
- ● ● ● ● **Magas**
- ● ● ● ● **Közepes**
- ● ● ● ● **Alacsony**
- ● ● ● ● **Nagyon alacsony**

## EDZÉS HASZNA

A Training Benefit (Edzés haszna) funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések hatásáról, melynek segítségével kielemezheted edzéseid hatékonyságát. **Az értékelést a Flow alkalmazásban és a Flow webes szolgáltatásban láthatja.** Az értékelés megkapásához legalább összesen 10 percet kellett edzenie [pulzustartományokban](#).

Az Edzés haszna visszajelzés az egyes pulzustartományokon alapszik. Számításba veszi, mennyi időt tölt az egyes tartományokban, és mennyi kalóriát éget el.

A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	előnyei
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amittől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amittől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális edzés)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.

Visszajelzés	előnyei
Tempo training (Tempóedzés)	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig eddzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic & Steady state training, long (Alap és állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.
Basic & Steady state training (Alap és állandó terhelésű edzés)	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Basic training, long (Alapedzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic training (Alapedzés)	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Recovery training (Regenerálódó edzés)	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

## OKOS KALÓRIÁK

A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát egyéni adataid alapján.

- Testsúly, testmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám ( $HR_{max}$ )
- Edzésed vagy aktivitásod intenzitása
- Egyéni maximális oxigén felvétel ( $VO2_{max}$ )

A kalóriaszámítás egy, a gyorsulási és pulzus adatokon alapuló intelligens számítás. A kalóriaszámítás pontosan méri az edzésen elégetett kalóriáidat.

Láthatod az összesített energiafelhasználást (kilokalóriában, kcal) az edzések alatt, és az edzés után annak összes kalóriáját. Követheted az összes napi kalóriádat is.

## FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

A Folyamatos pulzusmérés funkció szünet nélkül méri a pulzust. A napi kalóriaégetés és a teljes aktivitás pontosabb mérését teszi lehetővé, mivel a nagyon kevés csuklómozgást igénylő fizikai tevékenységeket, pl. kerékpározást is képes nyomon követni.

### Folyamatos pulzusmérés az órán

A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.



A funkció a Polar Unite alapértelmezése szerint **be** van kapcsolva. A csak éjszaka üzemmód kiválasztása esetén lassabban merül le az akkumulátor.

A pulzus óralap megjelenítéséhez húzd balra vagy jobbra az ujjadat idő nézetben. A részletes nézet megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.



Amikor ez a funkció be van kapcsolva, az óra folyamatosan méri a pulzust, és megjeleníti azt az óra Pulzus óralapján. A részletek megnyitásakor megtekintheted a nap folyamán mért legmagasabb és legalacsonyabb pulzusértéket, valamint az előző éjszaka során mért legalacsonyabb pulzusszámot.

Az óra 5 perces időközönként követi nyomon a pulzusodat, és rögzíti az adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban való későbbi elemzéséhez. Ha az óra a pulzusod emelkedését érzékeli, akkor elkezd folyamatosan rögzíteni a pulzusadataidat. A folyamatos rögzítési funkció a csukló mozgása alapján is aktiválódik, pl. amikor legalább egy percig elég gyors tempóval gyalogolsz. A pulzus folyamatos rögzítése automatikusan leáll, ha a tevékenység szintje egy adott értékre esik. Amikor a sportóra észleli, hogy a karod nem mozog, vagy amikor a pulzusod nem emelkedik meg, akkor a pulzusodat 5 perces ciklusokban követi nyomon a napi legalacsonyabb érték megtalálásához.

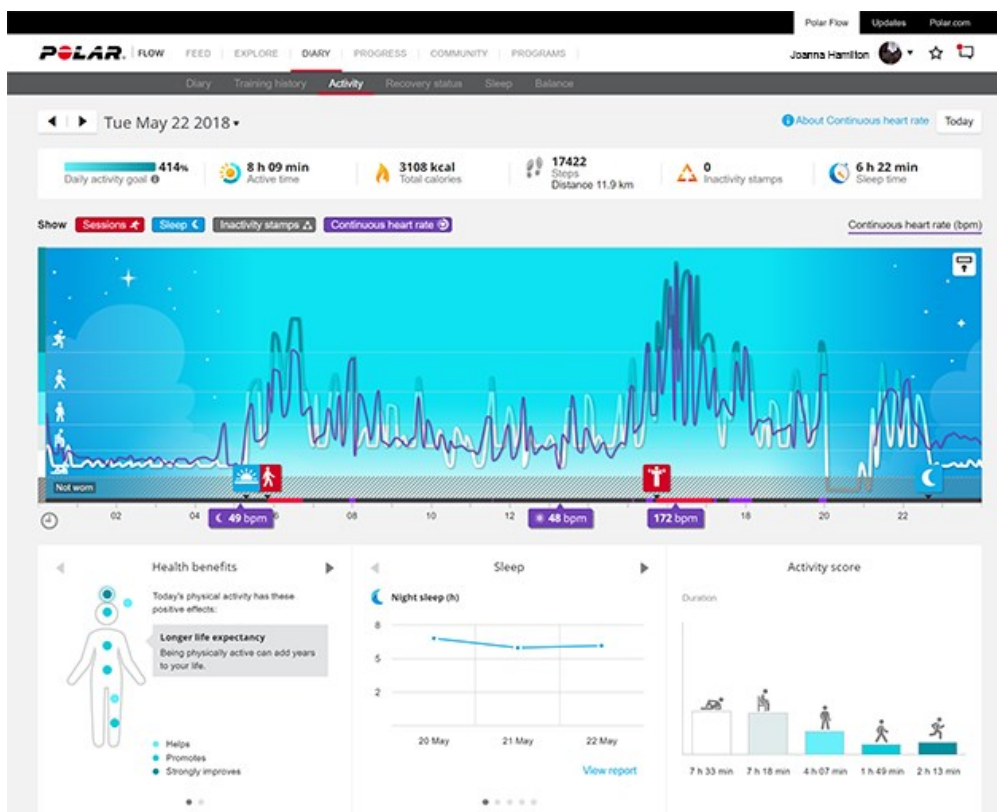
Bizonyos esetekben lehetséges, hogy magasabb vagy alacsonyabb pulzusértéket láttál az órán a nap folyamán, mint a folyamatos pulzusmérési összefoglalón a legmagasabb vagy legalacsonyabb napi érték. Ez akkor fordulhat elő, ha az általad látott érték a nyomonkövetési intervallumon kívül esik.



Az órad hátulján a LED-ek mindig világítanak, amikor a folyamatos pulzusmérési funkció be van kapcsolva, és az érzékelő hátulja a bőrrel érintkezik. A részletes útmutatót arról, hogy hogyan viseld az órát a csuklón mért pulzus pontos leolvasásához, a [Csuklón mért pulzus](#) fejezetben találod.

A folyamatos pulzusmérési adatokat részletesebben és hosszabb időszakokra vonatkozóan is figyelemmel kísérheted a Polar Flow-ban, a webes felületen vagy a mobilalkalmazásban. További információ a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.





## 24/7 ACTIVITY TRACKING (FOLYAMATOS AKTIVITÁSKÖVETÉS)

Az Polar Unite egy, a csuklómozdulatokat rögzítő belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, hogy mennyire vagy aktív. Elemzi mozdulataid gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai paraméterekkel együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lásd, mennyire voltál aktív az edzésen kívüli órákban. Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb aktivitáskövetési eredményt érj el, viseld az órát a nem domináns kezeden.

### Activity goal (Aktivitási cél)

Személyes aktivitási céljaidat az óra beállításában adhatod meg. Az aktivitási cél a személyes adatoktól és az aktivitási szint beállításaitól függ, amely az órán (**Settings (Beállítások) > Physical settings (Fizikai beállítások) > Activity goal (Aktivitási cél)**) menüpontban, a Polar Flow alkalmazásban vagy a [Polar Flow webszolgáltatásban](#) tekinthető meg.

Ha módosítani szeretnéd a célt, nyisd meg a Polar Flow alkalmazást, koppints a nevedre/profilképedre a menüben, majd pöccints lefelé az **Aktivitási cél** megtekintéséhez. Vagy lépj a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalra, és jelentkezz be Polar fiókodba. Kattints a nevedre, majd a **Settings (Beállítások) > Activity Goal (Aktivitási cél)** menüre. Válaszd ki a három aktivitási szint közül az átlagos napodnak leginkább megfelelőt. A választási felület alatt láthatod, mennyire kell aktívnek lenned a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten.

Az idő, amennyit aktívnek kell lenned aktivitási céled eléréséhez attól a szinttől függ, amit kiválasztottál, és aktivitásaid intenzitásától. Érd el célotat gyorsabban, intenzívebb tevékenységekkel, vagy maradj aktív közepes tempóban a nap folyamán. Korod és nemed szintén hatással vannak az aktivitási cél eléréséhez szükséges intenzitásra. Minél fiatalabb vagy, annál intenzívebb aktivitásra van szükséged.

### Aktivitási adatok az órán

Idő nézetben húzz balra vagy jobbra a kijelzőn az Activity (Aktivitás) óralap megjelenítéséhez.



Az óra kijelzője és az idő és dátum alatt megjelenő százalék körüli kör mutatja a haladást a napi aktivitási cél felé. A kör aktivitás során világos kékre vált.

Ezenkívül megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:

- Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyiségét és típusát rögzíti az óra, és átváltja egy becsült lépésszámra.
- Az Active time (aktívan töltött idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségédre.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alpanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).



### Inaktivitási figyelmeztetés

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerülj a hosszús ülést. Ha túl hosszú ideig ülsz egyhuzamban, az rontja az egészségédet azokon a napokon is, amikor edzel és eleget mozgatsz. Az Polar Unite érzékeli, ha túl sokáig maradsz tétlen a nap folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, hogy elkerülhesd annak egészségédre gyakorolt káros hatásait.

Ha már 55 perce ülsz, inaktivitási figyelmeztetést kapsz: A készüléken rezgés kíséretében az **It's time to move** (Ideje mozogni!) üzenet jelenik meg. Állj fel, és találd ki, hogyan legyél aktív. Tegyéél egy rövid sétát, nyújtózz, vagy végezz egyéb könnyű aktivitást. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezdesz, vagy megnyomod a BACK (Vissza) gombot. Ha öt percen belül nem kezdesz el mozogni, inaktivitási bélyeget kapsz, melyet a szinkronizálás után a Flow alkalmazásban és Flow webszolgáltatásban láthatsz. A Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban a kapott inaktivitási bélyegek teljes előzményét megtekintheted. Így ellenőrizheted napi rutinodat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

### Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni

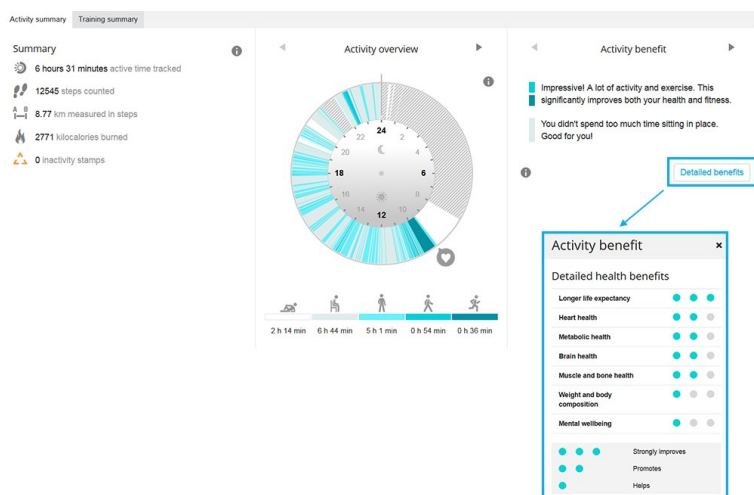
A Polar Flow alkalmazásban menet közben figyelemmel kísérheted és elemezheted aktivitási adataidat, és vezeték nélkül szinkronizálhatod őket az órától a Flow webszolgáltatásra. A Flow webszolgáltatás adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információidba. Az aktivitási jelentések segítségével (a **REPORTS** (jelentések) fülön nyomon követheted napi aktivitási trendjeidet. Választhatod a napi, heti vagy havi jelentések megjelenítését.

További információ a 24/7 Activity tracking (folyamatos aktivitáskövetés) funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.

### ACTIVITY BENEFIT (TEVÉKENYSÉG ELŐNYÖK)

A tevékenység előnyök visszajelzést ad az egészségügyi előnyökről amelyet az aktivitásából szerez, valamint hogy milyen nemkívánatos hatással van az egészségére a túlzott egyhelyben ülés. A visszajelzés nemzetközi irányelveken, valamint a fizikai tevékenységek és az ülés egészségügyi hatásairól szóló kutatáson alapszik. Az alap gondolat a következő: minél aktívabb, annál több előnyt tehet szert!

A Flow alkalmazás és a Flow webes szolgáltatás is mutatja a napi tevékenységeiből származó tevékenységi előnyöket. A tevékenység előnyeit napi, heti és havi szinten is megtekintheti. A Flow webes szolgáltatásban az egészségügyi előnyökkel kapcsolatos részletes információkat is megtekintheti.



További információért lásd: [24/7 aktivitás-követés](#)

## SPORTPROFILOK

A sportprofilok a sportórán található sportokat jelölik. A sportórán gyárilag 12 alapértelmezett sportprofil található, de a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban új sportokat adhatsz hozzá a listához, és szinkronizálhatod azokat a sportórával, így létrehozhatod kedvenc sportjaid listáját.

Mindegyik sportprofilhoz megadhatasz részletesebb beállításokat is. Például személyre szabott **edzési nézeteket** hozhatsz létre az egyes sportokhoz, és kiválaszthatod, hogy milyen adatokat szeretnél látni edzés közben: csak a pulzust vagy csak a sebességet és a távot – ami számodra és az edzési szükségleteidnek és igényeidnek a legjobban megfelel.

Egyszerre maximum 20 sportprofil lehet az órán. A sportprofilok száma a Polar Flow mobilalkalmazásban és a Polar Flow webszolgáltatásban korlátlan.

További információkért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban](#).

A sportprofilok használatával nyomon követheted a különböző típusú aktivitásokat, valamint láthatod a különböző sportágakban elért fejlődésedet. Edzési előzményeidet és előrehaladásodat a [Flow webszolgáltatásban](#) követheted.



A fitnessklubok csoportos edzésein a Polar Unite a [Polar Club](#) (Polar Klub) funkcióval is használható. Válaszd ki az egyik sportprofilot az edzésszakaszhoz, és bizonyosodj meg arról, hogy engedélyezve van a „Heart rate visible to other device” (Pulzus látható egyéb eszköz számára) funkció a [sport profile settings](#) (sportprofil beállításai) pontban.



Felhívjuk a figyelmed, hogy számos beltéri sport, csoportos sport és csapatsport profilja esetében a **HR visible to other devices** (A pulzus látható más eszközök számára) beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök pl. edzőtermi berendezések is észlelhetik a pulzusodat. A [Polar Sportprofilok listában](#) ellenőrizheted, hogy melyik sportprofilokhoz alapértelmezett beállítás a Bluetooth-adattovábbítás. A Bluetooth-adattovábbítást a [sportprofil beállításokból](#) engedélyezheted vagy tilthatod le.

## PULZUSTARTOMÁNYOK

A maximális pulzusszámod 50%-a és 100%-a közötti tartomány öt pulzuszónára osztható. Ha a pulzusodat egy adott pulzuszónán belül tartod, akkor könnyedén szabályozhatod az edzésed intenzitási szintjét. Minden egyes

pulzuszonának megvannak a legfőbb sajátos előnyei, és az előnyök megértése segíthet az edzésedtől elvárt hatás elérésében.

Tovább olvasom: [Mik azok a pulzuszonák?](#)

## SEBESSÉG CÉLZÓNÁK

A sebesség/tempó célzónák segítségével könnyedén nyomon követheted a sebességedet vagy tempódat az edzésszakasz során, és módosíthatod a sebességed/tempód, hogy elérd az edzéssel megcélzott hatást. A célzónák az edzésed hatékonyságához nyújtanak útmutatást az edzésszakaszaid során, és a segítségükkel változatossá teheted az edzésedet a különböző intenzitások variálásával az optimális hatás eléréséhez.

### SEBESSÉG CÉLZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

A sebesség célzónák beállításait módosíthatod a Flow webszolgáltatásban. Öt különböző zóna áll a rendelkezésedre, és a zónahatárok manuálisan módosíthatók, vagy használhatod az alapértelmezett értékeket is. Sportspecifikusak, és lehetővé teszik a zónák módosítását, hogy a legjobban megfeleljenek a különböző sportoknak. A zónák futási sportok (beleértve a futást tartalmazó csapatsportokat), kerékpáros sportok, valamint evezés és kenuzás során érhetők el.

#### Default (Alapértelmezett)

Ha a **Default** (Alapértelmezett) opciót választod, nem módosíthatod a határokat. Az alapértelmezett célzónák egy viszonylag magas edzettségi szintű személy sebesség-/tempózónáinak felelnek meg.

#### Free (Szabad)

Ha a **Free** (Szabad) opciót választod, minden határt módosíthatsz. Ha tesztelted a tényleges küszöbértékeidet, például az anaerob és aerob küszöböt, vagy az alsó és felső tejsavküszöböt, akkor a célzónák segítségével az egyéni küszöbértékeidnek megfelelő sebességgel vagy tempóval edzhetsz. Javasoljuk, hogy az anaerob küszöböd sebességét és tempóját állítsd be az 5. zóna minimumaként. Ha aerob küszöböt is használsz, akkor azt a 3. zóna minimumaként állítsd be.

### EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉG CÉLZÓNÁKKAL

Edzési célkitűzéseket hozhatsz létre a sebesség/tempó célzónák alapján. Miután szinkronizálsz a célkitűzéseket a FlowSync segítségével, az edzésszköz útmutatással segít edzés közben az elérésükben.

### EDZÉS KÖZBEN

Edzés közben megtekintheted, hogy pillanatnyilag melyik zónában edzel, és mennyi időt töltöttél az egyes célzónákban.

### EDZÉS UTÁN

Az edzés összegzésében az órán áttekintheted az egyes sebesség célzónákban töltött időtartamokat. A szinkronizálást követően a sebesség célzónák részletes adatainak vizuális megjelenítését is áttekintheted a Flow webszolgáltatásban.

## SEBESSÉG ÉS TÁV A CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

Az óra a sebességet és a távot a csuklómozgásból méri egy beépített gyorsulásmérő segítségével. Ez a funkció kifejezetten hasznos, amikor edzőteremben futsz, vagy olyan helyeken, ahol korlátozott a GPS-vétel. A maximális pontosság érdekében állítsd be a domináns kezedet és a pontos testmagasságodat. A csuklómozgásodból akkor tudjuk a legpontosabban kiszámítani a sebességet és távot, ha természetes tempóval futsz, ami kényelmes számodra.

Viseld a sportórát szorosan a csuklódon, hogy ne rázkódjon. Mindig ugyanolyan helyzetben viseld a csuklódon, hogy következetes mérési eredményeket kapj. Ne viselj más készülékeket, például órát, aktivitásmérőt vagy telefonkarpántot ugyanezen a karodon. Továbbá ne tarts semmit (például térképet vagy telefont) ugyanebben a kezdedben.

A sebesség és táv mérése a csuklóról a következő futástípusú sportok esetén lehetséges: séta, futás, kocogás, utcai futás, terepfutás, futópad, atlétikai futás és ultra futás. A sebesség és a táv edzés közbeni megtekintéséhez add hozzá a sebességet és a távot a futáshoz használt sportprofilod edzési nézetéhez. A Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webszolgáltatás **Sportprofilok** nézetében is elvégezheted a beállítást.

## TELEFONOS ÉRTEŚÍTÉSEK

A telefonos értesítések funkció segítségével értesítéseket kaphatsz a bejövő hívásokról, üzenetekről és alkalmazásértesítésekről az órádon. Ugyanazokat az értesítéseket kapod az órádra, mint amelyeket a telefonod képernyőjén látnál. A telefonos értesítések funkció iOS és Android telefonokhoz érhető el.

A telefonos értesítések használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az óráddal. További útmutatást a [Telefon párosítása a sportórával](#) c. szakaszban találsz.

### Telefonos értesítések bekapcsolása

Lépj az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Phone notifications** (Telefonos értesítések) menüpontjába. Állítsd a telefonos értesítéseket az **Off** (Ki) vagy az **On (Be) értékre, amikor nem edzel**. Vedd figyelembe, hogy edzés közben nem kapsz értesítéseket.

A telefonos értesítéseket a Polar Flow alkalmazás eszközbeállításaiiban is beállíthatod. Az értesítések bekapcsolása után szinkronizáld az órádat a Polar Flow alkalmazással.



Felhívjuk a figyelmed, hogy amikor a telefonos értesítéseket bekapcsolod, a sportórád és a telefonod akkumulátora gyorsabban lemerül, mert a Bluetooth-kapcsolat folyamatosan aktív.

### Do not disturb (Ne zavarjanak)

Ha egy adott időre le szeretnéd tiltani az értesítéseket és a hívásértesítőket, kapcsold be a „ne zavarjanak” funkciót. Amikor ez a funkció be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket vagy bejövő hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket az általad beállított időszakban.

Lépj az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Do not disturb** (Ne zavarjanak) pontjára. Válaszd ki az **Off** (Ki), **On** (Be) vagy az **On (Be) (22.00 - 7.00)** lehetőséget, és azt az időszakot, amíg a ne zavarjanak funkció be legyen kapcsolva. Válaszd ki a funkció **Starts at** (Kezdet) és **Ends at** (Vége) értékét.

## AZ ÉRTEŚÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

Valahányszor értesítést kapsz, az óra rezeg, és a kijelző alsó részén egy piros pont jelenik meg. Az értesítések megtekintéséhez húzd el az ujjad felfele a kijelző aljáról, vagy fordítsd magad felé a csuklód, és nézz rá az órára közvetlenül az óra rezgése után.

Beérkező hívás esetén az óra rezeg, és megjeleníti a hívó felet. Az óráddal is fogadhatod vagy elutasíthatod a hívást.



A telefonos értesítések eltérő módon működhetnek az Android telefonod modelljének függvényében.

## ENERGIAFORRÁSOK

Az energiaforrások lebontása megmutatja, hogy az edzés során milyen különböző energiaforrásokat (zsír, szénhidrát, fehérje) használtál fel. Az órádon ezt az edzési összefoglalóban tekintheted meg az edzés befejezését követően. A részletesebb információk a Flow mobilalkalmazásban tekinthetők meg az adatok szinkronizálása után.

A fizikai aktivitás során a szervezet fő energiaforrásként szénhidrátot és zsírt használ fel. Minél intenzívebb az edzés, annál több szénhidrátot használsz fel zsírhoz képest, és fordítva. A fehérje szerepe általában meglehetősen alacsony, de a nagy intenzitású aktivitás és a hosszú edzések során a test az energiát kb. 5–10%-ban fehérjéből veszi fel.

A különböző energiaforrások felhasználását a pulzusszám alapján számoljuk ki, de a fizikai beállításokat is figyelembe vesszük. Ide tartoznak az életkor, a nem, a magasság, a testsúly, a maximális pulzus, a nyugalmi pulzus, a maximális oxigénfelvétel (VO<sub>2</sub>max) értéke, az aerob küszöb és az anaerob küszöb. Fontos, hogy a lehető legpontosabban add meg ezeket a beállításokat annak érdekében, hogy a legpontosabb energiaforrás-felhasználási adatokat kapd.

## ENERGIAFORRÁSOK ÖSSZESÍTÉSE

Az edzés után a következő információkat fogod látni az edzés összefoglalása részben:



Az edzés során elégetett szénhidrát, fehérje és zsír mennyisége.



Ne feledd, hogy a felhasznált energiaforrásokat és azok mennyiségét nem szabad iránymutatóként értelmezned az edzés utáni táplálkozáshoz.

## RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW MOBILALKMAZÁSBAN



A Flow alkalmazásban azt is megnézheted, hogy e források mekkora részét használtad fel az edzések egyes szakaszaiban, és hogy azok hogyan halmozódtak fel az edzésszakaszok során. A grafikon azt mutatja, hogy a szervezeted hogyan használja fel a különböző energiaforrásokat a különböző edzési intenzitások esetén és az edzés különböző szakaszaiban. Összehasonlíthod a hasonló edzések időbeli eloszlását is, és megnézheted, hogy hogyan fejlődik ki a zsír elsődleges energiaforrásként való felhasználásának a képessége.

További információ az [energiaforrásokról](#)


## PULZUSÉRZÉKELŐ ÜZEMMÓD

Pulzusérzékelő üzemmódban a Polar Ignite 2 órát pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat más Bluetooth-eszközök, például edzési alkalmazások, edzőtermi berendezések vagy kerékpáros számítógépek számára továbbíthatod. Az Ignite 2 pulzusérzékelő üzemmódban való használatához először párosítanod kell a külső jellevő eszközzel. Részletesebb útmutatást a párosításhoz a jellevő eszköz használati útmutatójában találsz.

### A pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolásához:

1. Nyomd meg a gombot a főmenüben, és válaszd a **Start training** (Edzés indítása) lehetőséget.
2. Pöccints balra vagy jobbra a sportprofil kiválasztásához.



Nyisd meg a gyorsmenüt a gyorsmenü ikonra  koppintva edzés-előkészítési módban.



Válaszd a **Share HR with other devices** (Pulzus megosztása más eszközökkel) lehetőséget.




Válaszd az **Add a new device** (Új eszköz hozzáadása) lehetőséget

3. Aktiváld a külső eszköz párosítási módját.
4. Válaszd ki az Ignite 2 órát a külső eszköztől.
5. Fogadd el az Ignite 2 párosítását a külső eszközzel.
6. A pulzust az Ignite 2 órán és a külső eszközön is láthatod. Amikor készen állsz, egyszerűen indítsd el az edzésszakaszt a külső eszköztől. Az edzésszakasz rögzítéséhez az óráddal, térj vissza az edzés-előkészítési módba, és a képernyőre koppintva indítsd el az edzés rögzítését.

## A pulzusmegosztás leállításához:



Válaszd a **Stop sharing** (Megosztás leállítása) lehetőséget. A pulzusmegosztás leáll abban az esetben is, amikor kilépsz az edzés-előkészítési módból vagy leállítod az edzés rögzítését.

Ha a Polar órát egy külső eszközzel párosítod, koppints a **With iPhone** (iPhone-nal) lehetőségre, majd az  ikonra a megosztás leállításához az iPhone-nal, majd válaszd ki újra az **Add a new device** (Új eszköz hozzáadása) lehetőséget.



## CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNTOK

A cserélhető csuklópántokkal az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően szabhatod személyre a sportórát, hogy bármikor viselhesd, és teljesen kihasználj a folyamatos aktivitáskövetés, a folyamatos pulzuszórázás és az alváskövetés előnyeit.

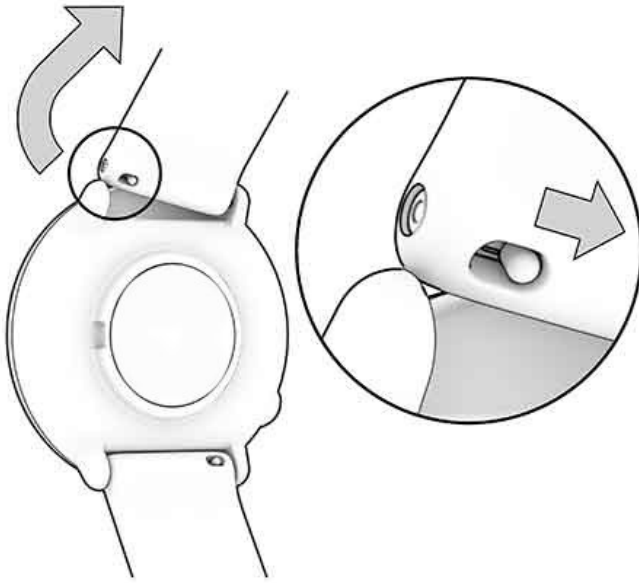
A Polar Unite kompatibilis valamennyi 20 mm-es csuklópánttal. Kiválaszthatod kedvenc csuklópántodat a Polar kínálatából, vagy használhatsz bármilyen, 20 mm-es rugóval rendelkező óraszíjat. Győződj meg róla, hogy a csuklópánt szélessége megfelelő, mielőtt újat vásárolnál!

## A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

Az órád csuklópántja gyorsan és egyszerűen cserélhető.

1. A pánt levételéhez húzd a gyorskioldó gombot befelé, és vedd le a pántot az órától.
2. A pánt felhelyezéséhez helyezd be a csapszeget az óra gyorskioldó gombbal ellentétes oldalon található furatába.

3. Húzd a gyorskioldó gombot befelé, és igazítsd a csap másik végét a sportórán lévő furathoz.
4. Engedd el a gombot a pánt rögzítéséhez.



## KOMPATIBILIS ÉRZÉKELŐK

Változatosabbá teheted edzéseidet, és teljesítményed is jobban megértheted a kompatibilis Bluetooth® érzékelők segítségével.

[A kompatibilis Polar érzékelők és tartozékok listájának megtekintése](#)

Új érzékelő használata előtt párosítani kell azt a sportórával. A párosítás mindössze néhány másodpercet vesz igénybe, és biztosítja, hogy az órád csak a saját érzékelőid jelét vegye, így csoportosan is zavartalanul edzhetsz. Mielőtt megérkeznél egy sporteseményre vagy versenyre, már otthonodban végezd el a párosítást, hogy elkerüld az adatátvitel miatt fellépő interferenciát. Az útmutatót lásd: [Érzékelők párosítása a sportórával](#).

### POLAR OH1 OPTIKAI PULZUSMÉRŐ ÉRZÉKELŐ

A Polar OH1 egy kompakt optikai pulzusmérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. A sokoldalú eszköz nagyszerű alternatívát jelent a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzusmérő eszközökre. A Polar OH1 segítségével valós időben tekintheted meg pulzusodat a sportórádon, az okosórádon, illetve a Polar Beat vagy egyéb fitnessalkalmazásban vagy Bluetooth-on keresztül, és ezzel egyidőben az ANT+ eszközökön. A Polar OH1 beépített memóriával rendelkezik, így edzhetsz egyedül az OH1 készülékkel, és az edzésadatokat később átküldheted a telefonodra. Egy kényelmes, mosógépben mosható karpántot és egy úszószemüvegpánt rögzítőcsatot mellékelünk hozzá (a Polar OH1 + termékcsomagban).

Használható továbbá a Polar Club, a Polar GoFit és a Polar Team alkalmazással.

### POLAR H10 PULZUSÉRZÉKELŐ

Végezd a pulzusmérést maximális pontossággal a mellkaspántos Polar H10 pulzusérzékelővel!



Bár a Polar Precision Prime a legpontosabb optikai pulzusrész technológiánk, és szinte bárhol nagyszerűen működik, de ha kiváló pontosságú értékeket szeretnél elérni az edzések során, akkor a Polar 10 pulzusrész szolgálja a legpontosabb pulzusrész eredményt számodra az olyan sportoknál, amelyeknél nagyobb kihívást jelent az érzékelő egy helyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínokban. A Polar H10 pulzusrész gyorsabban reagál a pulzus hirtelen emelkedésére vagy csökkenésére, ezért ideális megoldás a gyors sprintekből álló szakaszos edzésekhez.

A Polar H10 pulzusrész egy belső memóriával rendelkezik, amely képes egy edzésszakasz rögzítésére, függetlenül attól, hogy a közeledben lévő csatlakoztatott edzésszakkal vagy mobil edzőalkalmazással, vagy anélkül használod. Egyszerűen párosítanod kell a H10 pulzusrészt a Polar Beat alkalmazással, és elindítani az edzésszakaszt az alkalmazással. Így például rögzítheted úszóedzésed alatt mért pulzusadataidat a Polar H10 pulzusrészével! További információt a [Polar Beat](#) és a [Polar H10 pulzusrész](#) támogatási oldalán találsz.

Ha kerékpározáshoz használod a Polar H10 pulzusrészt, a sportórát a kerékpár kormányára is szerelheted, hogy könnyebben ellenőrizni tud az edzésadatokat.

## POLAR H9 PULZUSRÉSZ

Polar H9 kiváló minőségű pulzusrész mindennapi sportoláshoz. Polar Soft Strap pánttal rendelkezik, és pontosan követi a pulzust. A Polar H9 ideálisan használható a Polar Beat és számos külső gyártótól származó alkalmazással: a telefonodat könnyedén állóképesség-mérővé változtathatod. Ráadásul Bluetooth®, ANT+™ és 5 kHz-es technológiája biztosítja a csatlakozást a sporteszközök és edzőtermi berendezések széles választékához. A mellkaspántos mérésnek köszönhetően a Polar H9 azonnal reagál a testedben végbemenő változásokra, és pontos kalóriaégetési adatokat szolgáltat.


Jelen használati útmutató legfrissebb verziója és az oktatóvideók a [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor) oldalon érhetők el.

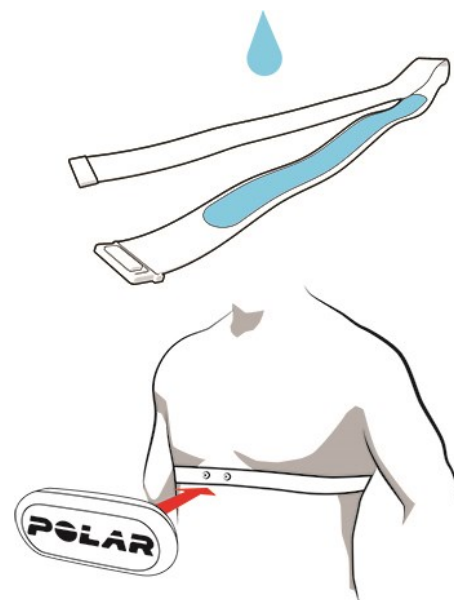
## ÉRZÉKELŐK PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

### Pulzusrész párosítása a sportórával



Ha a sportórával párosított Polar pulzusrészt használod, a készülék nem a csuklón méri a pulzust.

1. Nedvesítsd meg a pánt elektródával ellátott részét.
2. Illeszd a csatlakozót a pánthoz.
3. Csatold fel a pántot a mellkasodra és állítsd be szorosra.
4. Az órán válaszd a **Settings > General Settings > Pair and sync** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás) lehetőséget és koppints a **Pair sensor or other device** (Érzékelő vagy egyéb eszköz párosítása) lehetőségre.
5. Érintsd meg a pulzusrészt a sportórával, és várd meg, hogy megtalálja.
6. Ha a készülék megtalálta a pulzusrészt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar H10 xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez koppints a  lehetőségre.
7. A folyamat befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet.



## POLAR FLOW ALKALMAZÁS

A Polar Flow mobilalkalmazásban azonnal láthatod az edzési és aktivitási adataid vizuális megjelenítését. Az edzésedet is megtervezheted az alkalmazásban.

### EDZÉSADATOK

A Polar Flow alkalmazással könnyedén hozzáférhetsz a múltbéli adataidhoz, megtervezheted az edzésszakaszaidat, és új edzési célkitűzéseket hozhatsz létre. Létrehozhatsz gyors vagy szakaszos célkitűzéseket is.

Pillants rá az edzésed gyors összefoglalójára, és elemezd ki azonnal a teljesítményed minden részletét. Tekintsd meg edzésed heti összefoglalóját az edzésnaplóban. Megoszthatod az edzésed kiemelkedő mozzanatait is a barátaiddal az [Image sharing](#) (Képmegosztás) funkcióval.

### AKTIVITÁSI ADATOK

Megtekintheted az egész napi aktivitásod részleteit. Megtudhatod, hogy mennyi hiányzik a napi aktivitási célodig, és azt hogyan érheted el. Megnézheted a lépésszámot és a megtett távot a lépések és az elégetett kalóriák alapján.

### ALVÁSI ADATOK

Figyelemmel kísérheted az alvásmintádat, hogy megtudd, befolyásolják-e a mindennapi életed változásai az alvásodat, és megtaláld a megfelelő egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között. A Polar Flow alkalmazással megtekintheted az alvás beosztását, mennyiségét és minőségét.

A kívánt alvásidő beállításával megadhatod, hogy milyen hosszsan szeretnél aludni éjjelente. Te is minősítheted az alvásodat. Visszajelzést kapsz az alvásminőségről az alvási adatok, a kívánt alvásidő és az alvásminősítés alapján.

### SPORTPROFILOK

A Polar Flow alkalmazásban könnyedén hozzáadhatod, szerkesztheted és eltávolíthatod a sportprofilokat, és át is rendezheted őket. Legfeljebb 20 sportprofilod lehet aktív a Polar Flow alkalmazásban és az órádon.

További információért lásd: [Sportprofilok a Polar Flow-ban](#).

### IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

A Polar Flow alkalmazás képmegosztási funkciójával képeket oszthatsz meg az edzésadataidról a legnépszerűbb közösségi média csatornákon, például Facebookon és Instagramon. Megoszthatsz meglévő képeket is, vagy akár újat is készíthetsz, és testre szabhatod őket az edzésadataiddal. Ha be volt kapcsolva a GPS-rögzítés az edzésszakaszod alatt, megoszthatod az edzési útvonalad képét is.

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

[Polar Flow alkalmazás | Edzéseredmények megosztása fotóval](#)

### A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

[Az óra beállítását](#) elvégezheted mobil eszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével is.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsd le mobilodra az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban keresd fel a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

Új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt párosítani kell azt a sportórával. További részleteket a [Párosítás](#) c. szakaszban találsz.

Az edzés után a sportóra automatikusan szinkronizálja az edzésadatokat a Flow alkalmazással. Ha a telefon rendelkezik internetkapcsolattal, az aktivitási és edzésadataid szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással. Az edzésadatok óra és webszolgáltatás közötti szinkronizálása a Polar Flow alkalmazással végezhető el a legegyszerűbben. További információért a szinkronizálásáról lásd: [Szinkronizálás](#).

További információt és útmutatást a Polar Flow alkalmazás funkcióival kapcsolatban a [Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalán](#) találsz.

## POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow webszolgáltatásban részletesen megtervezheted és kielemezheted az edzéseidet, és többet megtudhatsz a teljesítményedről. Beállíthatod és testre szabhatod az órát, hogy tökéletesen megfeleljen az edzési igényeidnek sportprofilok hozzáadásával és a beállítások szerkesztésével. Megoszthatod az edzésed kiemelkedő mozzanatait a barátaiddal a Flow közösségben, feliratkozhat a klub óráira, és személyre szabott edzésprogramot kaphatsz sporteseményekre.

A Polar Flow webszolgáltatás megmutatja napi aktivitási céljaid százalékos teljesítettségét is, az aktivitás részleteit, és segít megérteni, hogyan befolyásolják napi döntéseid és szokásaid jólétedet.

[Az óra beállítását](#) számítógépen is elvégezheted a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) webhelyen. Az oldalon található utasításokat követve letöltheted és telepítheted a FlowSync szoftvert, mellyel szinkronizálhatod adataidat a sportóra és a webszolgáltatás között, és létrehozhatod saját felhasználói fiókot. Ha a beállítást egy mobil eszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével végeztél el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhet be a Flow webszolgáltatásba.

### DIARY (NAPLÓ)

A **Diary** (Napló) segítségével tekinthető meg a napi aktivitás, az alvás, a tervezett edzésszakaszok (edzési célkitűzések), valamint a korábbi edzéseredmények.

### REPORTS (JELENTÉSEK)

A **Reports** (Jelentések) segítségével követheted nyomon a fejlődésedet.

Az edzési jelentések kifejezetten hasznosak a hosszú távon elért fejlődésed nyomon követésére. A heti, havi és éves jelentések elkészítéséhez kiválaszthatod a kívánt sportot. Az egyedi időszakhoz kiválaszthatod a kívánt időszakot és sportot is. Az időszakot és a sportot a jelentéshez legördülő listából választhatod ki, és a kerék ikon megnyomásával választhatod ki, hogy milyen adatokat szeretnél megjeleníteni a jelentési grafikonban.

Az aktivitási jelentések segítségével nyomon követheted a napi aktivitásod hosszú távú trendjeit. Választhatod a napi, heti vagy havi jelentések megjelenítését. Az aktivitási jelentésben láthatod a legjobb napjaidat is a napi aktivitás, a lépésszám, a kalóriák és az alvás szempontjából a kiválasztott időszakodból.

### (PROGRAMS) PROGRAMOK

A Polar pulzuszónák alapján céljaidra szabott Polar Futóprogram figyelembe veszi a személyes adottságaidat és az edzési előzményeidet. A program intelligensen alkalmazkodik a teljesítményed fejlődése alapján. A Polar futóprogramok az 5 km-es, a 10 km-es, a félmaraton és a maraton versenyekre készítik fel, és heti 2–5 futóedzésből állnak a választott program függvényében. Rendkívül egyszerű!

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban látogass el a [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow) oldalra.

## SPORTPROFILOK A POLAR FLOW-BAN

A sportórán 12 alapértelmezett sportprofil található. A Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban új sportprofilokat adhatsz a sportlistához, és módosíthatod azok beállításait. Az óra maximum 20 sportprofilot tud tárolni.

Ha több mint 20 sportprofillal rendelkezel a Polar Flow alkalmazásban, a lista első 20 elemét helyezzük szinkronizáláskor a sportórásra.

Megváltoztathatod a sportprofilok sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt sportot, és húzd a lista megfelelő helyére, ahová tenni szeretnéd.

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

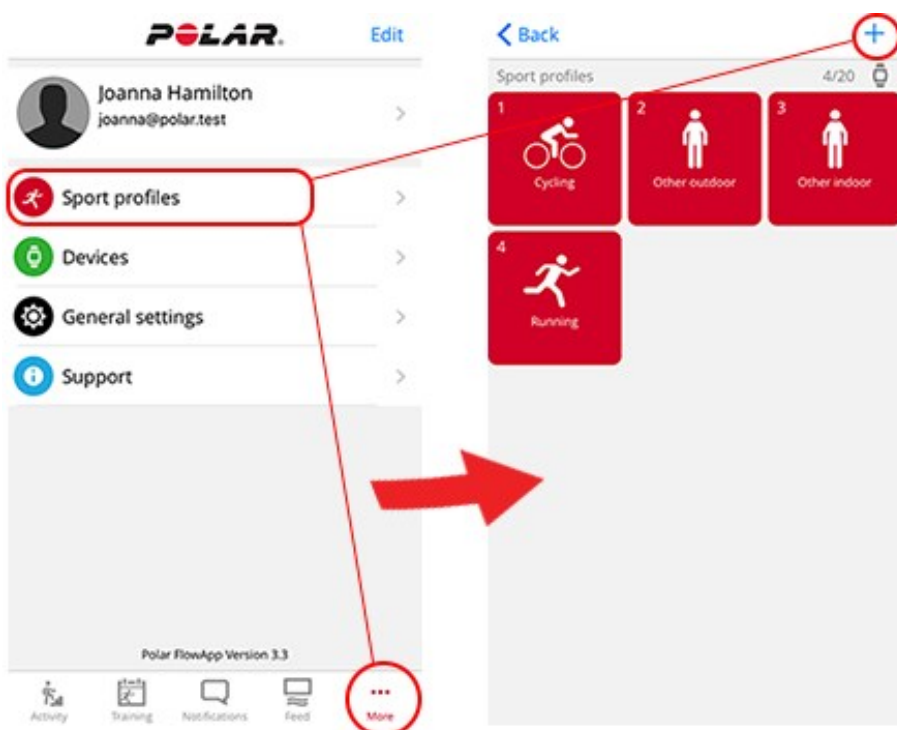
[Polar Flow alkalmazás | Sportprofil szerkesztése](#)

[Polar Flow webszolgáltatás | Sportprofilok](#)

## SPORTPROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj a **Sport profiles** (Sportprofilok) menübe.
2. Koppints a jobb felső sarokban található plusz jelre.
3. Válassz egy sportot a listából. Koppints a Done (Kész) gombra az Android alkalmazásban. A sport ekkor hozzáadódik a sportprofil-listához.



A Polar Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Sport profiles** (Sportprofilok) lehetőséget.
3. Kattints az **Add sport profile** (Sportprofil hozzáadása) lehetőségre, és válaszd ki a sportot a listából.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

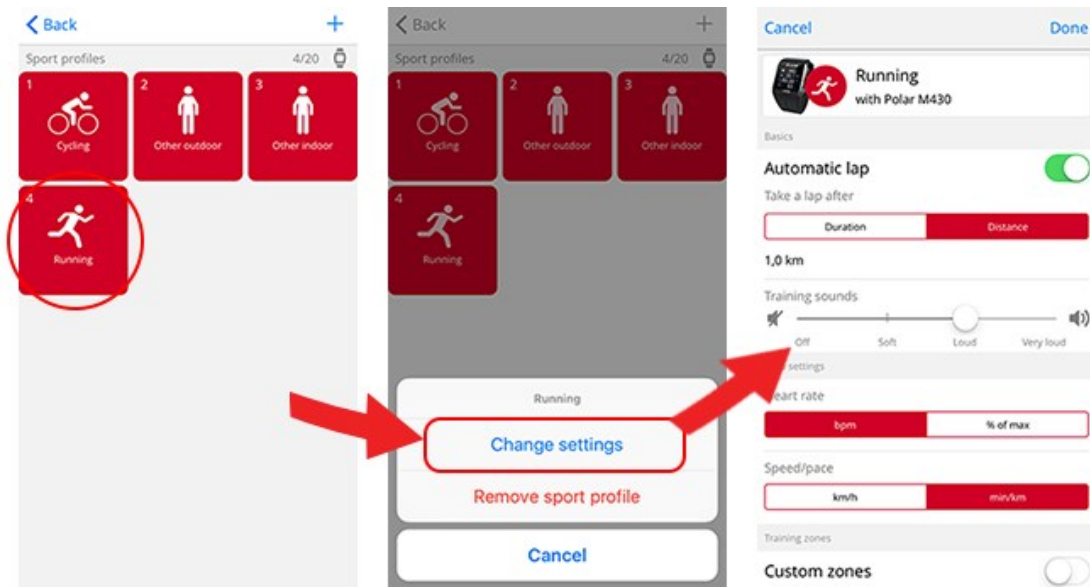


Nem hozhatsz létre saját magad új sportokat. A sportlistákat a Polar ellenőrzi, mert minden egyes sportnak vannak bizonyos alapértelmezett beállításai és értékei, melyek hatással vannak például a kalóriaszámításra, az edzési terhelésre és a regenerálódási funkcióra.

## SPORTPROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj a **Sport profiles** (Sportprofilok) menübe.
2. Válassz egy sportot, és koppints a **Change settings** (Beállítások módosítása) elemre.
3. Amikor készen állsz, koppints a Done (Kész) elemre. Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat az órára.



A Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válassz a **Sport profiles** (Sportprofilok) lehetőséget.
3. Kattints az **Edít** (Szerkesztés) lehetőségre a szerkeszteni kívánt sport alatt.

Az egyes sportprofilokban a következő adatokat szerkesztheted:

### Basics (Alapadatok)

- Automatikus kör (Beállítható időtartam- vagy távalapúra, vagy ki is kapcsolható. Megjegyzés: nem érhető el a Polar Unite-hoz).

### Heart rate (Pulzus)

- Pulzus nézet (szívverés/perc vagy a maximum %-a)
- Heart rate visible to other devices (Pulzus látható más eszközök számára) Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök pl. edzőtermi berendezések is észlelhetik a pulzusodat. Az órát a Polar Club edzéseid alatt is használhatod, a pulzusodat pedig a Polar Club rendszerre is továbbíthatod.)
- Heart rate zone settings (Pulzuszóna beállítások) (A pulzuszónák segítségével könnyen kiválaszthatod és figyelemmel kísérheted edzésed intenzitását. Ha a Default (Alapértelmezett) opciót választod, nem módosíthatod a pulzuszóna határait. Ha a Free (Szabad) opciót választod, minden határt módosíthatsz. Az alapértelmezett pulzuszóna határok a maximális pulzusodból határozhatók meg.

### Speed/Pace settings (Sebesség/tempó beállítások)

- Speed/Pace view (Sebesség/tempó nézet) (Válassz: sebesség km/h / mph vagy tempó min/km / min/mi)
- Speed/Pace zone settings (Sebesség-/tempózóna beállítások) (A sebesség-/tempózónák segítségével könnyen kiválaszthatod és figyelemmel kísérheted edzésed sebességét vagy tempóját a választásod függvényében. Az alapértelmezett célzónák egy viszonylag magas edzettségi szintű személy sebesség-/tempózónáinak felelnek

meg. Ha a Default (Alapértelmezett) opciót választod, nem módosíthatod a határokat. Ha a Free (Szabad) opciót választod, minden határt módosíthatsz.)

### Edzési nézetek

Válaszd ki, hogy milyen adatokat szeretnél látni az edzési nézetben az edzésszakaszok közben. Az egyes sportprofilokhoz összesen nyolc különböző edzési nézet tartozhat. Az egyes edzési nézetek maximum négy különböző adatmezővel rendelkezhetnek.

Kattints a ceruza ikonra egy meglévő nézeten a szerkesztéséhez, vagy kattints az **Add new view** (Új nézet hozzáadása) lehetőségre.

### Gestures and feedback (Mozdulatok és visszajelzés)

- Rezgő visszajelzés (Be- és kikapcsolhatod a rezgést)

### GPS és tengerszint feletti magasság

- A GPS rögzítési gyakoriság kiválasztása (Ki lehet kapcsolni vagy **High accuracy** (Nagy pontosság) értékre állítani, ami a GPS-rögzítés bekapcsolását jelenti)

Amikor végeztél a sportprofilok beállításával, kattints a **Save** (Mentés) gombra. Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat az órára.



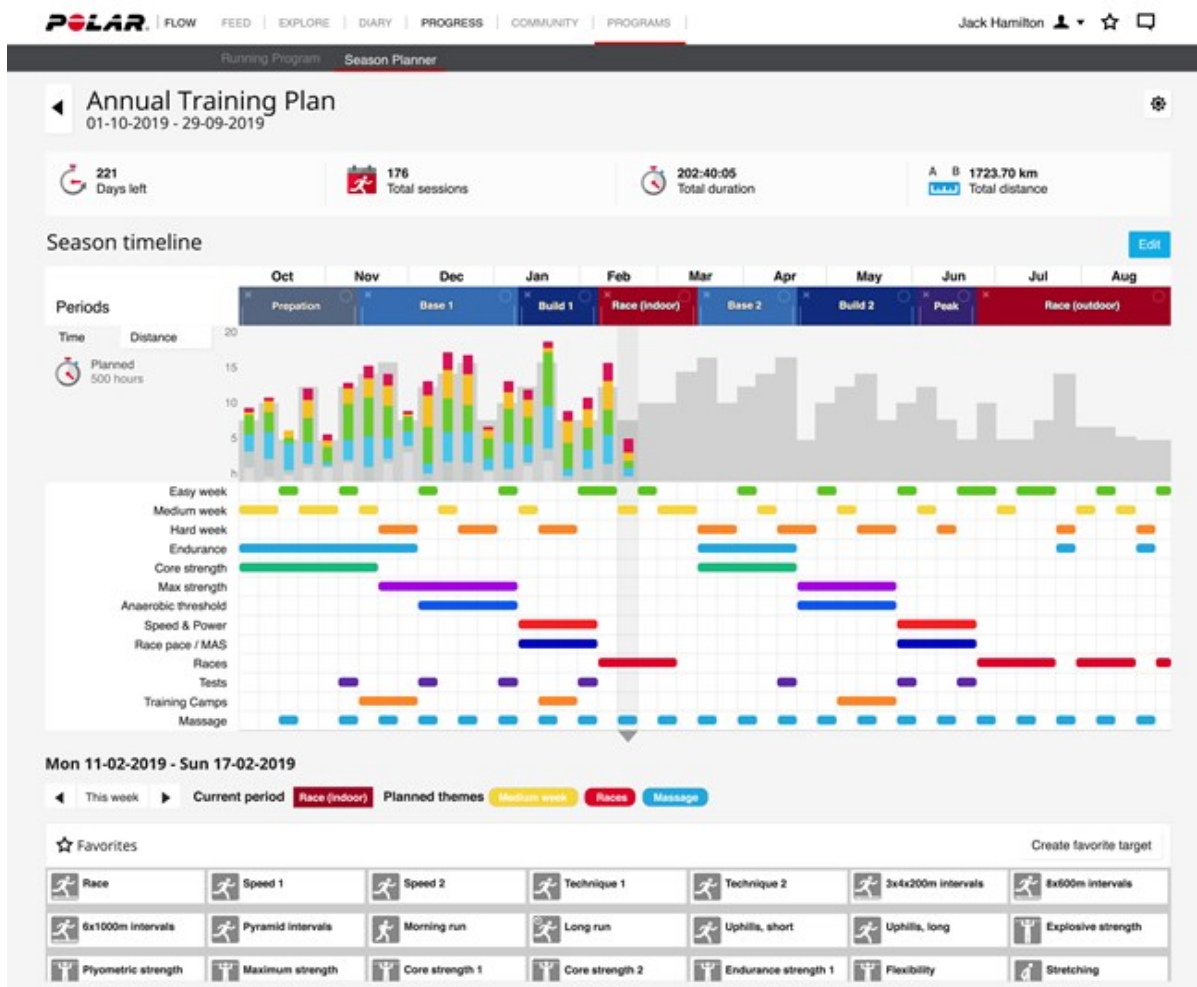
Felhívjuk a figyelmed, hogy számos beltéri sport, csoportos sport és csapatsport profilja esetében a **HR visible to other devices** (A pulzus látható más eszközök számára) beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök pl. edzőtermi berendezések is észlelhetik a pulzusodat. A [Polar Sportprofilok listában](#) ellenőrizheted, hogy melyik sportprofilokhoz alapértelmezett beállítás a Bluetooth-adattovábbítás. A Bluetooth-adattovábbítást a sportprofil beállításokból engedélyezheted vagy tilthatod le.

## AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Megtervezheted az edzéseidet és személyes edzési célkitűzéseket hozhatsz létre a Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webszolgáltatás segítségével.

### EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SEASON PLANNER (IDŐSZAKTERVEZŐ) SEGÍTSÉGÉVEL

A -Flow webszolgáltatás [Season Planner](#) (Időszaktervező) eszköze segítségével könnyedén elkészítheted személyre szabott edzéstervedet. Bármilyen legyen is a célod, a Polar Flow-val készíthetsz egy átfogó tervet az eléréséhez. A Season Planner (Időszaktervező) eszköz a Polar Flow webszolgáltatás **Programs** (Programok) lapján érhető el.



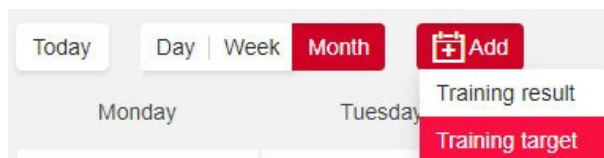
A [Polar Flow for Coach](#) (Polar Flow edzők számára) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervedet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

## HOZZ LÉTRE EDZÉSI CÉLKITŰZÉST A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

Ne felejtse el, hogy használat előtt az edzescélokat szinkronizálni kell a sportórával a FlowSync vagy a Flow alkalmazás segítségével, mielőtt használhatná azokat. A sportóra készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljaidat.

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:


1. Válassz a **Diary** (naplót), majd kattints az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési célkitűzés) lehetőségre.




2. Az **Add training target** (edzési célkitűzés hozzáadása) menüben válaszd a **Sport** lehetőséget, add meg a **Target name** (cél neve) (legfeljebb 45 számjegy), **Date** (dátum) és **Start time** (kezdési idő) adatokat és az esetleges **Notes** (megjegyzéseket) (opcionális).

Válassz ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:


Duration Target (cél időtartam)

1. Válaszd a **Duration** (Időtartam) lehetőséget.
2. Add meg az időtartamot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints az **Add to Diary** (Hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (Napló) bejegyzései közé.


### Distance target (Távolsági cél)

1. Válaszd a **Distance** (táv) lehetőséget.
2. Add meg a távot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints az **Add to Diary** (Hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (Napló) bejegyzései közé.

### Calories target (Kalóriacél)

1. Válaszd a **Calorie** (kalória) lehetőséget.
2. Add meg a kalóriák számát.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints az **Add to Diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (napló) bejegyzései közé.

### Race Pace target (versenytempó célkitűzés)

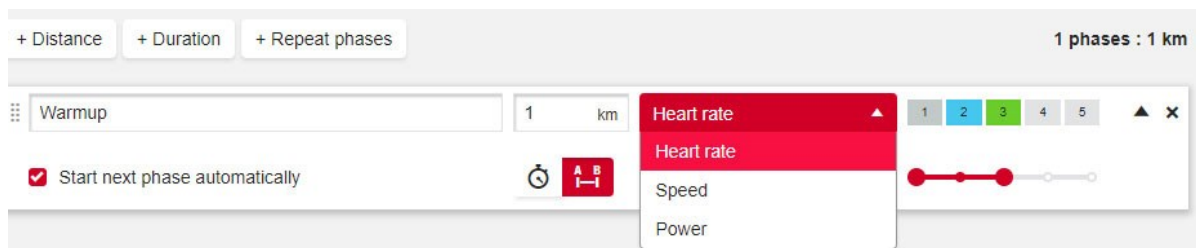
1. Válaszd a **Race Pace** (versenytempó) lehetőséget.
2. Tölts ki kettőt a következő értékek közül: **Duration** (időtartam), **Distance** (táv) vagy **Race Pace** (versenytempó). A harmadikat automatikusan megkapod.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints az **Add to Diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (napló) bejegyzései közé.

Ne feledd, a versenytempó csak a Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V és Vantage V2 készülékekkel szinkronizálható (az A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460 és M600 modellekkel nem).

### Phased target (szakaszos cél)

1. Válaszd a **Phased** (Szakaszos) lehetőséget.
2. Adj szakaszokat a célohoz. Kattints a **Duration** (időtartam) lehetőségre időtartam-alapú szakasz hozzáadásához, vagy kattints a **Distance** (táv) lehetőségre távalapú szakasz hozzáadásához. Válassz **Name** (név) és **Duration/Distance** (időtartam/táv) értéket minden egyes szakaszhoz.
3. Jelöld ki a **Start next phase automatically** (Következő szakasz automatikus indítása) jelölőnégyzetet a szakaszok automatikus váltásához. Ha nem jelölöd ki, akkor manuálisan kell szakaszt váltanod.
4. Állítsd be a **szakasz intenzitását** a **heart rate** (pulzus), a **speed** (sebesség) vagy a **power** (teljesítmény) alapján.





A teljesítmény alapú edzési célkitűzéseket jelenleg csak a Vantage V2 támogatja.

- Ha szeretnél megismételni egy szakaszt, akkor válaszd a **+ Repeat phases** (+ szakaszok ismétlése) lehetőséget, és a megismételni kívánt szakaszokat húzd a Repeat (ismétlés) részbe.



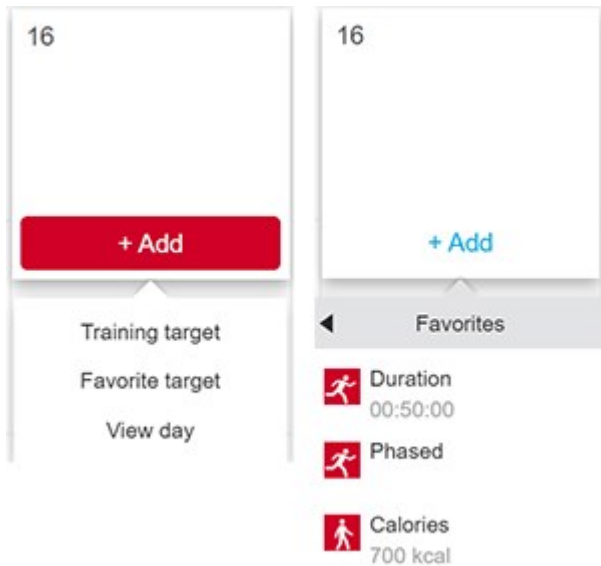
- A cél felvételéhez a kedvencek közé kattints a Add to favorites ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
- Kattints az **Add to Diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (napló) bejegyzései közé.

## Hozz létre egy célt a kedvenc edzési célkitűzésed alapján.

Ha létrehoztál egy célt és hozzáadtad a kedvenceidhez, sablonként is használhatod hasonló célkitűzésekhez. Ez megkönnyíti az edzési célkitűzések létrehozását. Nem kell például egy összetett szakaszos edzési célkitűzésed létrehozását minden alkalommal a legelejéről kezdened.


Ha meglévő kedvencet szeretnél sablonként használni az edzési célkitűzéshez, kövesd az alábbi a lépéseket:

- Vidd az egérmutatót a **Diary** (napló) egy dátuma fölé.
- Kattints az **+Add** (+hozzáadás) > **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőségre, majd válassz ki egy célt a **Favorites** (kedvencek) listáról.



3. A kedvenced bekerül a naplódba az adott napra ütemezett célként. Az alapértelmezett ütemezett időpont az edzési célkitűzéshez 18:00 óra.
4. Kattints a célra a Diary (napló) nézetben, és módosítsd tetszőlegesen. A célkitűzés szerkesztésével ebben a nézetben nem módosíthatod az eredeti kedvenc célkitűzésedet.
5. Kattints a Save (mentés) lehetőségre a módosítások frissítéséhez.



Szerkesztheted a kedvenc edzési célkitűzéseidet, és újakat hozhatsz létre a Favorites (kedvencek) oldalon. Kattints a felső menü  elemére a Favorites (kedvencek) oldal eléréséhez.


## CÉLOK SZINKRONIZÁLÁSA AZ ÓRÁVAL

**Ne felejtse el szinkronizálni az edzési célkitűzéseket az órával a Flow webszolgáltatásból a FlowSync vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével.** Szinkronizálás nélkül csak a Flow webszolgáltatás Naplójában vagy Kedvenclistájában lesz látható.


Az edzési célkitűzést tartalmazó edzésszakasz indításáról a tudnivalókat lásd: [Edzésszakasz indítása](#).

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

1. Lépjen a **Training** (Edzés) menübe, és kattints az oldal felső részén található  ikonra.
2. Válassza ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

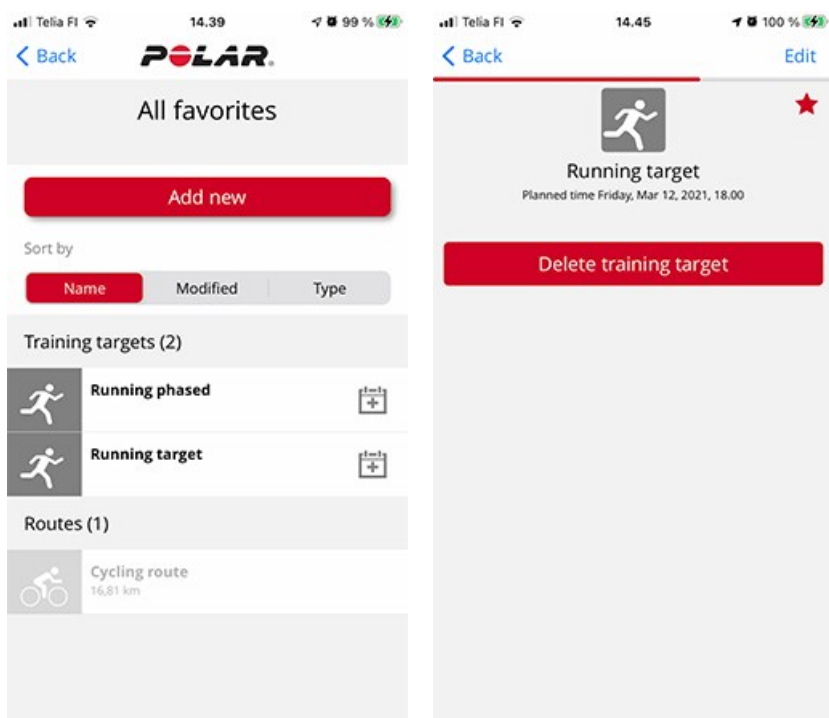
### Favorite target (Kedvenc cél)

1. Válassza a **Favorite target** (Kedvenc cél) lehetőséget.
2. Válassza ki egyet a meglévő kedvenc edzési célkitűzések közül, vagy az **Add new** (Új hozzáadása) lehetőséggel adj hozzá kedvenc célkitűzést.
3. Koppints a meglévő célkitűzés melletti  ikonra, hogy hozzáadja a Naplóhoz.
4. Az általad választott edzési célkitűzést a rendszer hozzáadja az adott napi edzési naptáradhoz. Nyisd meg az edzési célkitűzést a naplóból az edzési célkitűzés idejének szerkesztéséhez.

5. Ha az „Add new” (Új hozzáadása) lehetőséget választod, egy új kedvenc **Quick target** (Gyorscél), **Phased target** (Szakaszos cél), **Strava Live Segment** (Strava Live szegmens) vagy **Komoot route** (Komoot útvonal) elemet is hozzáadhatsz.

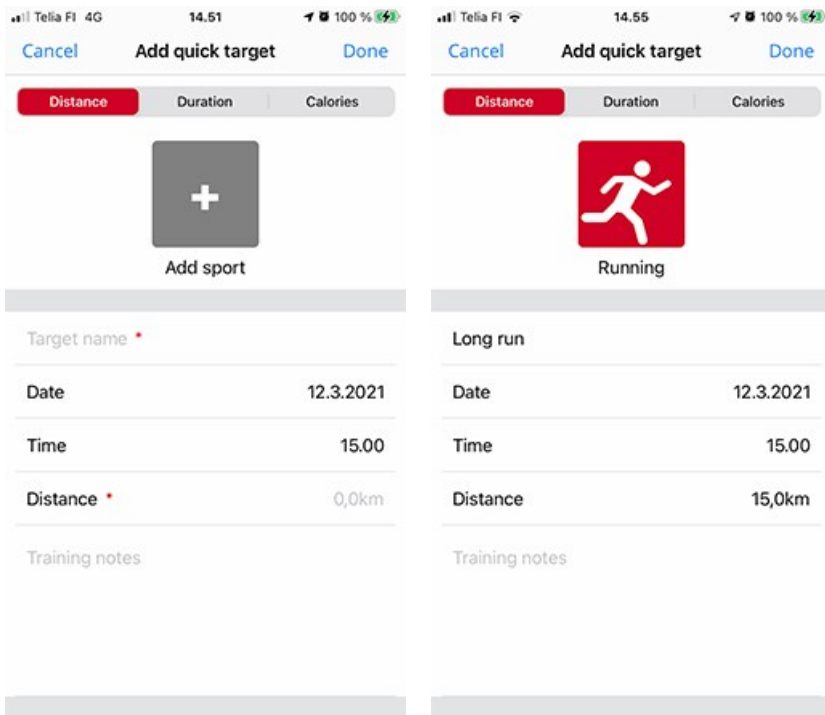


A Komoot útvonal csak a Grit X és Vantage V2 készülékekhez érhető el. A Strava Live szegmens pedig a Grit X, M460, V650, V800, Vantage V és Vantage V2 készülékekhez is elérhető.




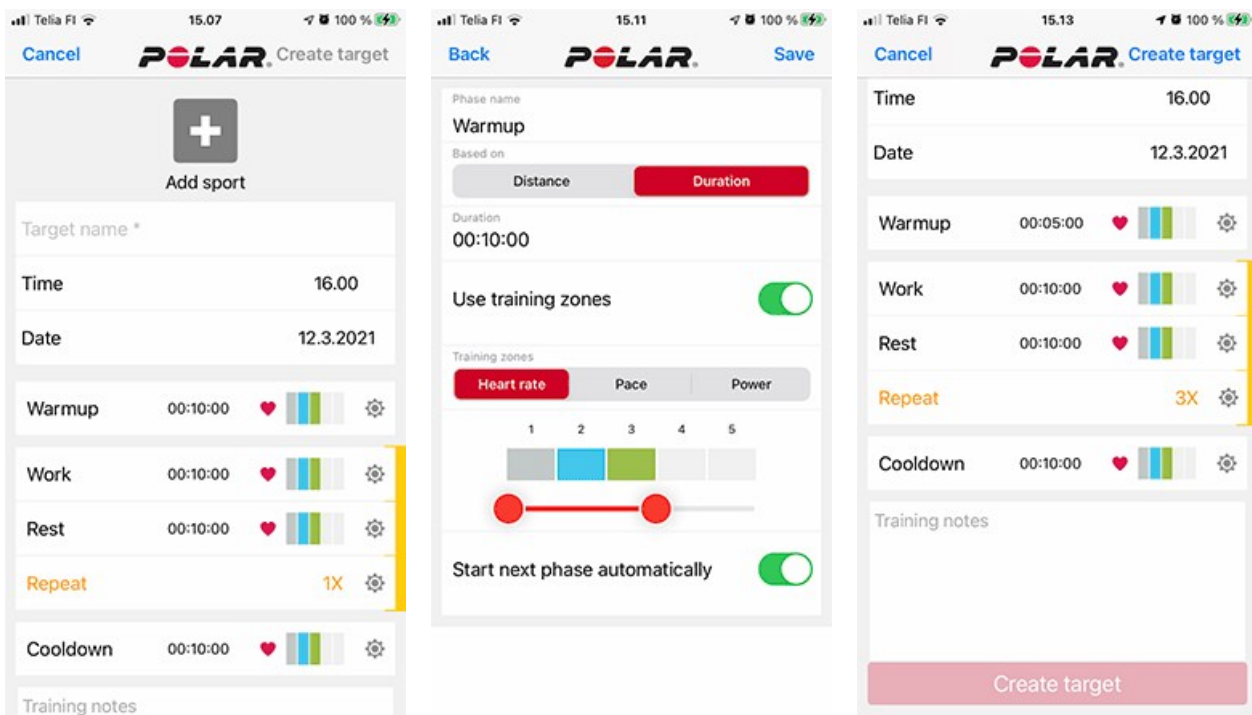
### Quick target (Gyorscél)

1. Válaszd a **Quick target** (Gyorscél) lehetőséget.
2. Válaszd ki, hogy a gyorscél táv, időtartam vagy kalória alapú legyen.
3. Adj hozzá sportot.
4. Nevezd el a célkitűzést.
5. Állítsd be a célkitűzési távot, időtartamot vagy kalóriaszámot.
6. Koppints a **Done** (Kész) lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz



## Phased target (Szakaszos cél)

1. Válaszd a **Phased target** (Szakaszos cél) lehetőséget.
2. Adj hozzá sportot.
3. Nevezd el a célkitűzést.
4. Állítsd be az időpontot és dátumot a célkitűzéshez.
5. Koppints a szakasz mellett  ikonra a szakaszbeállítások szerkesztéséhez.
6. Koppints a **Create target** (Célkitűzés létrehozása) lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz.




Szinkronizáld az órát a Polar Flow alkalmazással, hogy az edzési célkitűzések az órára kerüljenek.

# FAVORITES (KEDVENCEK)


A **Favorites** (Kedvencek) menüben tárolhatod és kezelheted kedvenc edzési célkitűzéseidet a Flow webszolgáltatásban és a Flow mobilalkalmazásban. A kedvenceidet használhatod üzemezett célként is az órád. További információért lásd: [Tervezd meg edzéseidet a Flow webszolgáltatásban.](#)

Az órád maximális számát láthatod. A kedvencek száma a Flow webszolgáltatásban korlátlan. Ha több mint 20 kedvencsel rendelkezel a Flow webszolgáltatásban, szinkronizáláskor a lista első 20 elemét helyezzük a sportórásra. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt kedvencedet, és húzd a lista megfelelő helyére, ahová tenni szeretnéd.


## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS FELVÉTELE A KEDVENCEK KÖZÉ:

1. [Hozz létre egy edzési célkitűzést.](#)
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. A célt hozzáadtad a kedvencekhez.


vagy

1. Megnyithatsz egy már meglévő célt, amit a **Naplódból** hoztál létre.
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. A célt hozzáadtad a kedvencekhez.

## KEDVENC SZERKESZTÉSE

1. Kattints a kedvencek ikonra  a jobb felső sarokban a neved mellett. Az összes kedvenc edzési célkitűzésed megjelenik.
2. Kattints a szerkeszteni kívánt kedvencre, majd kattints az **Edit** (Szerkesztés) lehetőségre.
3. Módosíthatod a sportot, a cél nevét, valamint megjegyzést is adhatsz hozzá. Megváltoztathatod a cél edzési részleteit a **Quick (Gyors)** vagy a **Phased (Szakaszos)** menüpontok alatt. (További információkért lásd [Az edzés megtervezése](#) fejezetet.) Miután elvégezted az összes szükséges módosítást, kattints az **Update changes** (Módosítások frissítése) lehetőségre.

## ELTÁVOLÍTÁS A KEDVENCEK KÖZÜL

1. Kattints a kedvencek ikonra  a jobb felső sarokban a neved mellett. Az összes kedvenc edzési célkitűzésed megjelenik.
2. Kattints az edzési célkitűzés jobb felső sarkában található törlés ikonra, hogy eltávolítsd a kedvencek listájáról.

# SZINKRONIZÁLÁS

Az óráról az adatok vezeték nélkül is átvihetők a Polar Flow alkalmazásba Bluetooth-kapcsolaton keresztül. Az óra a Polar Flow webszolgáltatással egy USB-porton keresztül, FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálható. Az óra és a Polar Flow alkalmazás közötti adatszinkronizáláshoz Polar fiók is szükséges. Ha szeretnéd az adataidat közvetlenül az óradról a webszolgáltatásba szinkronizálni, a Polar fiókon kívül a FlowSync szoftverre is szükséged lesz. Ha elvégezted az óra beállítását, egy Polar fiókot is létrehoztál közben. Ha az órád beállítását számítógéppel végezted, akkor a FlowSync szoftvert már telepítetted a számítógépedre.

Ne feledkezz meg a szinkronizálásról és adataid naprakészen tartásáról az órád, a webszolgáltatás és a mobilalkalmazás között, bárhol is vagy.

## SZINKRONIZÁLÁS A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt ellenőrizd a következőket:

- Rendelkezel Polar fiókkal és Polar Flow alkalmazással.
- A mobil eszközön be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosítottad a sportórát a mobil eszközöddel. További információkért lásd: [Párosítás](#).

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Polar Flow alkalmazásba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a BACK (Vissza) gombot az órán, amíg a **Connecting to phone** (Telefon csatlakoztatása) felirat meg nem jelenik az órán.
2. A **Connecting to Polar Flow app** (Csatlakozás a Polar Flow alkalmazáshoz) felirat jelenik meg az órán.
3. A **Syncing completed** (Szinkronizálás befejeződött) felirat jelenik meg az órán, amikor végzett.



A sportóra minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugárán belül van. Amikor szinkronizálsz a sportórát a Polar Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adataid internetkapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban keresd fel a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

## SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok Flow webszolgáltatással való szinkronizáláshoz szükséged van a FlowSync szoftverre. Látogass a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalra, töltsd le és telepítsd a szoftvert, mielőtt a szinkronizálással próbálkoznál.

1. Csatlakoztasd az órát a számítógéphez. Ügyelj arra, hogy a FlowSync szoftver fusson.
2. A FlowSync ablak megjelenik a számítógépeden, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. A Completed (Befejezve) üzenet jelenik meg, amikor kész.

Minden alkalommal, amikor az órát a számítógéphez csatlakoztatod, a Polar FlowSync szoftver átviszi az adataidat a Polar Flow webszolgáltatásba, és szinkronizálja az esetleg módosított beállításaidat. Ha a szinkronizálás nem kezdődik meg automatikusan, indítsd el a FlowSync szoftvert az asztali ikonnal (Windows), vagy az alkalmazásmappából (Mac OS X). Minden alkalommal, amikor elérhetővé válik egy firmware-frissítés, a FlowSync értesít, és felkér a letöltésére és telepítésére.



Ha módosítod a beállításokat a Flow webszolgáltatásban, mielőtt az órát a számítógéphez van csatlakoztatva, nyomd meg a szinkronizálás gombot a FlowSync alkalmazásban a beállítások átviteléhez az órára.

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban látogass el a [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) oldalra.

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftverrel kapcsolatban látogass el a [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) oldalra.

# FONTOS TUDNIVALÓK

## AKKUMULÁTOR

A termék hasznos élettartama végén a Polar arra biztat, hogy csökkentsd minimálisra a hulladéknak a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – az elektronikus eszközök szelektív gyűjtésével. Ne dobd a terméket a válogatás nélküli kommunális hulladékba!

### AZ AKKUMULÁTOR ÉLETTARTAMA ÉS ÜZEMIDEJE

A Polar Unite belső tölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető akkumulátorok véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 500 alkalommal is feltöltheti az akkumulátort, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

Az akkumulátor üzemideje:

- Akár 50 óra edzési módban optikai pulzuszórával és GPS-kapcsolattal, vagy
- akár 4 nap óra üzemmódban folyamatos pulzuszórával.

Az üzemidőt számos tényező, például az óra használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók és érzékelők, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. A telefonos értesítések és a Polar Flow alkalmazással történő gyakori szinkronizálás szintén csökkenti az akkumulátor élettartamát. Jóval fagyponthoz alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. A kabátod alatt viselve az órát melegebben tarthatod, és ezzel megnöveked annak üzemidejét.



A folyamatos pulzuszórával a Polar Unite **alapértelmezése szerint be van kapcsolva**. Ha bekapcsolva hagyod a folyamatos pulzuszórával a sportórán, akkor az akkumulátor gyorsabban lemerül. A **csak éjszaka üzemmód** kiválasztása esetén lassabban merül le az akkumulátor. A folyamatos pulzuszórával az óra **Settings (Beállítások) > General settings (Általános beállítások) > Continuous HR tracking (Folyamatos pulzuszórával)** menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.



**A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben:** Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget jelölöd ki, akkor az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzésszakasz befejezésekor. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti a sportóra akkumulátorát.

### AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE



Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra és az USB-töltőadapter érintkezői ne legyenek nedvesek, porosak vagy koszosak. Finoman töröld le a szennyeződések vagy nedvességet. Ne töltsd a sportórát nedvesen.



Ne töltsd az akkumulátort 0 °C/+32 °F alatti, valamint +40 °C/+104 °F feletti hőmérséklet esetén, illetve ha az USB-port nedves.  
Csatlakoztasd az USB-töltőadapert az órához, **mielőtt** az adaptert a tápegységhez csatlakoztatnád.  
Ne hagyd az USB-töltőadapert az óra **nélkül** a tápegységhez csatlakoztatva.

A töltéshez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelt USB-töltőadapterrel a számítógéped USB-portjához. Az akkumulátort hálózati aljzatról is töltheted. Ha a töltést hálózati aljzatról végzed, akkor használd az USB hálózati adaptert (a csomag nem tartalmazza).

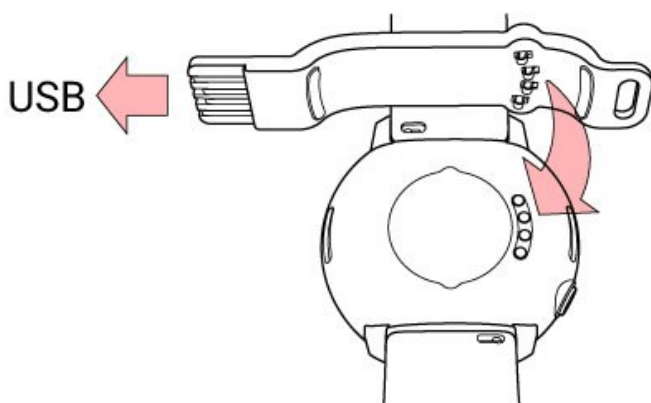
Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). USB hálózati adapter használata esetén az adapternek 5Vdc kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő” vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB hálózati adaptert lehet használni.



**i** A Polar termékeit ne töltsé 9 voltos töltővel. A 9 voltos töltő használata kárt tehet a Polar-termékben.

A számítógépes töltéshez egyszerűen csatlakoztasd az órát a számítógépedhez, és ezzel egyidejűleg a FlowSync szoftverrel is szinkronizálhatod.

1. Az órád töltéséhez csatlakoztasd egy töltésre alkalmas USB-porthoz vagy egy USB-töltőhöz a csomagban található USB-töltőadapter segítségével. Igazítsd az USB-töltőadapter csatlakozóit az óra csatlakozóihoz, és pattintsd a helyére az adaptert. Ellenőrizd az USB-töltőadapter megfelelő csatlakoztatását; **a Polar Unite USB-töltőadapter négy csatlakozójának a számítógép USB-portjának vagy az USB-töltőnek a négy csatlakozója felé kell néznie.**



2. **Charging** (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, a sportóra töltése kész.

**i** Ne hagyd hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, vagy folyamatosan feltöltve, mert az hatással lehet az akkumulátor élettartamára.

## AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTESÍTÉSEI

### Akkumulátor állapotát jelző szimbólum

Az akkumulátor állapotát jelző szimbólum akkor jelenik meg, ha elfordítod a csuklót, hogy ránézz az órára, vagy ha visszalépsz az idő nézetbe a menüből. Az akkumulátor állapotát jelző szimbólum a [Quick settings \(Gyorsbeállítások\) menüben](#) is megjelenik, és százalékban mutatja, hogy mennyi van vissza az akkumulátor töltöttségéből.



## Akkumulátorra vonatkozó értesítések

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, a **Battery low. Charge** (alacsony töltöttsége, töltse fel) üzenet jelenik meg idő módban. A sportórát ajánlott feltölteni.
- Ha a töltöttségi szint nem elegendő a tréning rögzítéséhez, akkor megjelenik a **„Charge before training”** (Töltsd fel edzés előtt) üzenet.

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- Ha az **akkumulátor töltöttsége alacsony**, akkor megjelenik a „Battery low” (Alacsony töltöttség) üzenet. Az értesítés ismét megjelenik, ha az óra túlságosan lemerül a pulzus és a GPS-adatok rögzítéséhez, és a pulzusmérés, valamint a GPS funkció kikapcsol.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. Az óra leállítja az edzés rögzítését és elmenti az edzésadatokat.

Ha a kijelző üres, akkor az akkumulátor lemerült, és a sportóra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel a sportórát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

Az üzemidőt számos tényező, például az óra használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók és érzékelők, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. A Flow alkalmazással történő gyakori szinkronizálás szintén csökkenti az akkumulátor élettartamát. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátod alatt viseled az órát, akkor melegebben tartod, és ezzel megnövelheted annak üzemidejét.

## A SPORTÓRA KARBANTARTÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar Unite órát is tisztítani kell, és gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcsformában tartani az eszközt és elkerülni minden problémát a töltés vagy szinkronizálás közben.

### TARTSD TISZTÁN A SPORTÓRÁT

Minden edzés program után enyhe szappanos oldattal, folyóvíz alatt mosd le a sportórát. Egy puha törölközővel töröld szárazra.

#### **Tartsd tisztán a sportóra töltő érintkezőit és USB-töltőadapterét, a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében.**

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra és az USB-töltőadapter érintkezői ne legyenek nedvesek, porosak vagy koszosak. Finoman töröld le a szennyeződések vagy nedvességet. **Ne töltsd a sportórát nedvesen vagy izzadsággal szennyezett.**

Tartsd tisztán a töltő érintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd a sportórát az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltő érintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel kimosni azt. A sportóra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.

### **Vigyázz az optikai pulzusértékelőre**

Tartsd karcmentesen az optikai érzékelő területét a hátsó burkolaton. A karcolások és a piszok csökkenti a csuklón lévő pulzusmérés teljesítményét.

Kerüld a parfüm, arcvíz, napozó/napvédő vagy rovarriasztó használatát azon a területen, ahol az órát viseled. Ha az óra érintkezésbe kerül ezekkel vagy más vegyi anyagokkal, mosd le enyhe szappanos vízzel, majd folyó vízben alaposan öblítsd le.

## TÁROLÁS

Az edzésszközt tárold hűvös és száraz helyen. Ne tárold nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edzésszközt, vagyis ne hagyd azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Javasolt az edzésszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az edzésszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

**Ne hagyd az eszközt szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett) vagy közvetlen napfénynek kitéve.**

## SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javítsad a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a Korlátozott nemzetközi Polar garancia c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalon és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar termékei (edzésszközök, aktivitásmérő és tartozékok) rendeltetésük szerint a fiziológiai megerőltetés mértékét és a regenerálódást mérik a gyakorlatok és edzésszakaszok közben. A Polar edzésszközök és aktivitásmérők a pulzust mérik, vagy meghatározzák az aktivitás mértékét. A beépített GPS-szel ellátott Polar edzésszközök megjelenítik a sebességet, a távot és a helyszínt. A kompatibilis tartozékok teljes listája a [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) oldalon tekinthető meg. A barométeres nyomásérzékelővel ellátott Polar edzésszközök a magasság és egyéb változók mérését teszik lehetővé. Más célokat nem szolgál. A Polar edzésszközök professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére nem alkalmasak.

## INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

### Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhet interferencia. A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő viselkedés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat.

Az edzőberendezés elektromos komponensei, például LED kijelzők, motorok, és elektromos fékek, a jelek interferenciáját okozhatják. A problémák megoldására próbálja meg a következőket:

1. Távolítsa el a pulzuszóráról a mellkasáról és használja az edzőberendezést a megszokott módon.
2. Forgassa körbe az edző eszközt, amíg talál egy területet, ahol az nem jelenít meg szétszórt értékeket, vagy ahol a szív jel nem villog. Az interferencia gyakran a berendezés kijelző panelje előtt a legrosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Tegye vissza a jeladót a mellkasára és tartsa az edző eszközt ezen az interferencia mentes területen, ameddig lehet.

Ha az edző eszköz még mindig nem működik, a edzőberendezés valamelyik részegysége elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez.

## EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszámra a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energialevek, alkohol és nikotin is hatással lehet.

Fontos, hogy figyeljünk és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

**Figyelem!** Ha szívritmusszabályozója vagy egyéb beültetett elektronikus készüléke van, az nem zárja ki a Polar termékek használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem garantálhatjuk, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. Ha nem biztos abban, hogy biztonságosan használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a [Műszaki adatokban](#) felsorolt anyagokat. Bőrirritáció esetén ne használja tovább a terméket és forduljon orvoshoz. Tájékoztassa a Polar ügyfélszolgálatát a bőrelváltozásról. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.



A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusmérő festése lekaphat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék ledörzsölheti a sötétebb ruhák színét is, amely elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződjön meg róla, hogy az edzés közben hordott ruhái nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használ, ügyeljen rá, hogy az ne kerüljön az edzőkészülékre vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edz (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzőkészüléket a kabátujja alatt, közvetlenül a bőrén viselje.

## FIGYELEM! AZ AKKUMULÁTOR GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!

A Polar pulzusérzékelők (például a H10 és H9) gombelemet tartalmaznak. Az elem lenyelése súlyos belső égést idézhet elő akár 2 órán belül, és halált is okozhat. **Az új és használt elemek gyermekektől elzárva tartandók!** Ha az akkumulátortartó nem zárható biztosan, ne használja tovább a terméket, és tartsa gyermekektől elzárva! **Ha feltételezhető, hogy az elemet lenyelték, vagy bármilyen testüregbe került, azonnal orvosi ellátást kell kérni!**

Az Ön biztonsága fontos nekünk. A Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart formatervezése minimalizálja a beakadás kockázatát. Ennek ellenére legyen óvatos, ha például bozótos területen fut a lépéshossz-érzékelővel.

## ÚTMUTATÓ A POLAR TERMÉK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ

Adatbiztonsági frissítéseket hajtunk végre két évvel a termék bejelentett élettartamának végét megelőzően. Rendszeresen frissítsd a Polar terméket, valamint amikor a Polar Flow mobilalkalmazás vagy a Polar FlowSync számítógépes szoftver tájékoztat arról, hogy új firmware verzió érhető el.

A Polar készülékre mentett edzésszakasz-adatok és egyéb adatok bizalmas információkat tartalmaznak rólad, például a nevedet, a fizikai paramétereidet, az általános egészségi adataidat és a helyadataidat. A helyadatok felhasználhatók a követésedre, amikor edzel, és következtetni lehet belőlük a megszokott útvonalaidra. Ezért fordíts fokozott figyelmet a készüléked tárolására, amikor nem használod azt.

Ha telefonos értesítéseket használsz a csuklódodon viselt készülékeden, ügyelj arra, hogy bizonyos alkalmazásokból érkező üzenetek jelennek meg a készüléked kijelzőjén. A legutóbbi üzenetek szintén megtekinthetők a készüléked menüjéből. Ne használd a telefonos értesítések funkciót, ha személyes üzeneteid bizalmosságát szeretnéd biztosítani.

Mielőtt eladnád vagy átadnád a készülékedet egy harmadik fél számára, mindenképp hajtsd végre a gyári beállítások visszaállítását a készüléken, valamint távolítsd el a készüléket a Polar Flow-fiókodból. A gyári beállítások visszaállítását végrehajthatod a FlowSync szoftverrel a számítógépeden. A gyári beállítások visszaállítása törli a készülék memóriáját, és a készülékedet többé nem lehet az adataidhoz kapcsolni. A készülék eltávolításához a Polar Flow-fiókodból jelentkezz be a Polar Flow webszolgáltatásba, válaszd ki a terméket, és kattints az eltávolítani kívánt eszköz mellett található „Remove” (Eltávolítás) gombra.

Az edzésszakaszaidat a mobilkészüléked is tárolja, amelyre a Polar Flow alkalmazást telepítetted. A fokozott biztonság érdekében különböző szigorú beállítások is engedélyezhetők a mobilkészülékeden, például az erős hitelesítés és a készüléktitkosítás. Az említett beállítások engedélyezéséhez tekintsd meg a mobileszközöd használati útmutatóját.

A Polar Flow webszolgáltatás használatához javasoljuk, hogy legalább 12 karakter hosszúságú jelszót használj. Ha a Polar Flow webszolgáltatást nyilvános számítógépen használod, ne felejtse el kitörölni a gyorsítótárat és a böngészési előzményeket, hogy mások ne tudjanak hozzáférni a fiókadhoz. Továbbá ne engedélyezd, hogy a számítógép böngészője eltárolja vagy megjegyezze a jelszavadat a Polar Flow webszolgáltatáshoz, ha nem a saját számítógépedet használod.

Bármilyen adatbiztonsági problémát a security(a)polar.com címen vagy a Polar ügyfélszolgálatánál jelenthatsz be.

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### POLAR UNITE

Akkumulátor típusa:	174 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Üzemidő:	<b>Folyamatos használattal:</b>  Akár 50 óra edzési módban optikai pulzusméréssel és GPS-kapcsolattal  Akár 4 nap óra üzemmódban folyamatos pulzusméréssel
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
Az óra anyaga:	Eszköz: ABS+10GF, ÜVEG, PMMA, ROZSDAMENTES ACÉL  Óraszíj: SZILIKON, Tű: PA+50GF
Kiegészítő csuklópántok anyaga:	<b>Fonott csuklópántok</b>  Csuklópánt: újrahasznosított PET-fonál  Gumírozott rész: 50% poliészter, 50% természetes gumi

	<b>Bőr csuklópántok</b>
	Csuklópánt: bőr Bélés: Alcantara
	Gumírozott rész: 50% poliészter, 50% természetes gumi
USB-töltőadapter anyaga:	ABS+PC, ARANY BEVONATÚ ROZSDAMENTES ACÉL
Vízállóság:	30 m  (ISO 22810, úszáshoz alkalmas)
Memóriakapacitás:	Akár 90 óra edzés GPS és pulzusmérő használatával a nyelvi beállításoktól függően.
Kijelző	Színes érintőkijelző (IPS TFT) környezetifény-érzékelővel (ALS), Felbontás: 240 x 204
Maximális teljesítmény	5 mW
Frekvencia	2,402–2,480 GHz

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

## POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szükséged lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra.

A legfrissebb kompatibilitási információkat a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalon tekintheted meg.

## A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalon tekintheted meg.

## A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A Polar legtöbb terméke viselhető úszás közben. Azonban nem búvárokodáshoz készültek. Amikor a pulzusszámot GymLink-kompatibilis Polar eszköz és pulzusérzékelő segítségével vízben méri, akkor az alábbi okokból interferenciát tapasztalhat:

- A magas klórtartalmú medencevíz és a tengervíz vezetőképessége magas. A pulzusérzékelő elektródái rövidre zárhatnak, melynek következtében a pulzusérzékelő nem tudja érzékelni az EKG-jeleket.
- Vízbe ugrás vagy tartós izommozgás esetén a pulzusérzékelő a test olyan pontjára csúszhat, ahonnan nem érzékelhetőek az EKG-jelek.
- Az EKG-jelek erőssége egyénenként változik, és az adott személy szövetszerkezete függvényében eltérő lehet. Pulzuszás víz alatt történő mérése során gyakrabban merülnek fel problémák.


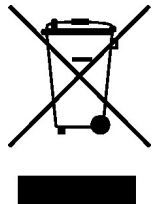
A vízálló képességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a mértékegységet használja. A Polar termékek vízállóságát az **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, és esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Búvárkodás pipával (levegőtartályok nélkül)	SCUBA búvárkodás (levegőtartályokkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízszög alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcsapok, stb. ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízállóság Vízálló 20/30/50 méterig Úszáshoz alkalmas	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. Búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

## SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

	Ez a termék megfelel az 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A termékekre vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat és egyéb szabályozással kapcsolatos információkat lásd a <a href="http://www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio">www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio</a> .
	Az áthúzott kerek szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennélfogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unió kívül is azért, hogy betartsa a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.

A Polar Unite-specifikus szabályozási címkék megjelenítéséhez lépjen a **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **About your watch** (A sportóra névjegye) menüpontba.

# KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2015 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

## FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- Jelen útmutató tartalma csak tájékoztató jellegű. Az ismertetett termékek előzetes bejelentés nélkül módosulhatnak a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal semmilyen felelősséget vagy garanciát a jelen útmutatóval vagy a benne ismertetett termékekkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy a benne ismertetett termékek használatából származó károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, legyenek közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

2.0 HU 09/2021