

**POLAR**®

# POLAR VANTAGE M



**FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Vantage M Használati Útmutató</b> .....	<b>13</b>
Bevezetés .....	13
Hozd ki a maximumot Vantage M készülékedből .....	13
Polar Flow app .....	14
Polar Flow Webes felület .....	14
<b>Első lépések</b> .....	<b>15</b>
A sportóra beállítása .....	15
A lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással .....	16
B lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	17
C lehetőség: Beállítás a sportóráról .....	17
Gombfunkciók és mozdulatok .....	17
Idő nézet és menü .....	18
Konfigurációs mód .....	18
Edzés közben .....	19
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata .....	19
Sporra-kijelzők és menü .....	19
Óra kijelzői .....	19
Menü .....	23

Settings (Beállítások) .....	25
Mobil eszköz párosítása a sportórával .....	26
Párosítás törlése .....	27
Szoftverfrissítés .....	27
Mobil eszközzel vagy tablettel .....	27
Számítógéppel .....	27
<b>Settings (beállítások) .....</b>	<b>29</b>
Fizikai beállítások .....	29
Weight (Testsúly) .....	30
Testmagasság .....	30
Date of birth (Születési idő) .....	30
Neme .....	30
Edzési háttér .....	30
Aktivitási cél .....	31
Preferred sleep time (Általános alvásidő) .....	32
Maximális pulzusszám .....	32
Nyugalmi pulzus .....	32
VO2max .....	33
Általános beállítások .....	33
Pair and sync (összepárosítás és szinkronizálás) .....	33
Kerékpár-beállítások .....	34

Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) .....	34
Flight mode (repülő üzemmód) .....	34
Ne zavarjanak funkció .....	34
Telefonos értesítések .....	35
Units (mértékegységek) .....	35
Nyelv .....	35
Inaktivitási figyelmeztetés .....	35
I wear my watch on (Itt viselem az órát) .....	35
Positioning satellites (Helyzetmeghatározó műholdak) .....	35
A sportóráról .....	35
Óra beállítások .....	36
Riasztás .....	36
Óra kijelzés .....	36
Idő .....	36
Dátum .....	36
Hét első napja .....	37
<b>Edzés .....</b>	<b>38</b>
Csuklón mért pulzus mérése .....	38
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés során .....	38
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés nélkül .....	39
Edzésszakasz indítása .....	40

Tervezett edzésszakasz indítása .....	41
Multisport Training Session (Többsportos edzés) indítása .....	42
Gyorsmenü .....	42
Edzés közben .....	46
Az edzési nézetek böngészése .....	46
Időzítők beállítása .....	47
Intervallumidőzítő .....	48
Visszaszámláló .....	48
Pulzus- vagy sebességzóna rögzítése .....	49
Pulzuszóna rögzítése .....	49
Sebesség-/tempózóna rögzítése .....	50
Teljesítményzóna rögzítése .....	50
Kör jelzése .....	51
Sportok közötti váltás többsportos edzésszakasz közben .....	51
Edzés célkitűzéssel .....	51
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során .....	52
Az edzési célkitűzésre vonatkozó adatok .....	52
Értesítők .....	52
Egy edzés szüneteltetése/megállítása .....	52
Edzés összefoglaló .....	52
Edzés után .....	52

Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban .....	56
Edzési adatok a Polar Flow webes felületen .....	56
<b>Jellemzők .....</b>	<b>57</b>
GPS .....	58
A-GPS lejárat dátum .....	58
GPS jellemzők .....	58
Back to start (Vissza a kezdőpontra) .....	59
Smart Coaching (Okos értesítések) .....	60
Training Load Pro .....	61
Kardioterhelés .....	61
Érzékelt terhelés .....	61
Izomterhelés (külső teljesítménymérővel) .....	61
Edzési terhelés egy edzés alapján .....	62
Megterhelés és tűrőképesség .....	63
Kardioterhelési állapot .....	63
Kardioterhelési állapot a sportórán .....	63
Hosszú távú elemzés a Flow alkalmazásban és webes felületen .....	64
Polar futóprogram .....	67
Polar futóprogram létrehozása .....	67
Edzés indítása .....	67
Kövesse nyomon a fejlődését .....	68

Running Index (Futási index) .....	68
Rövidtávú elemzés .....	69
Hosszútávú elemzés .....	70
Edzés haszna .....	71
Okos kalóriák .....	73
Folyamatos pulzusmérés .....	73
Folyamatos pulzusmérés az órán .....	73
Polar Sleep Plus™ .....	75
Alvási adatok az órán .....	75
Alvási adatok a Flow alkalmazásban és webes felületen .....	77
24/7 Aktivitáskövetés .....	77
Aktivitási cél .....	77
Aktivitási adatok az órán .....	78
Inaktivitási figyelmeztetés .....	78
Aktivitási adatok a Flow alkalmazásban és a Flow webes felületen .....	78
Activity Guide (Aktivitási útmutató) .....	79
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) .....	79
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés .....	80
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	84
Kialvadtsági állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	84
Gyakorlatokhoz .....	85

Alváshoz .....	85
Az energiaszint szabályozására .....	85
Sleep Plus Stages™ alváskövetés .....	86
Serene™ irányított légzőgyakorlat .....	94
Csuklón mért pulzussal végzett fitnessz teszt .....	97
A teszt előtt .....	97
A teszt elvégzése .....	98
Teszteredmények .....	98
Fitnessz szintek .....	99
Férfiak .....	99
Nők .....	99
VO2max .....	100
Sport Profilok .....	100
Pulzustartományok .....	101
Sebességzónák .....	104
Sebességzónák beállításai .....	104
Edzési célkitűzés sebességzónákkal .....	104
Edzés közben .....	104
Edzés után .....	105
Sebesség és távolság a csuklóról .....	105
Lépésszám mérése csuklómozgás alapján .....	105



Úszás-mérőszámok .....	106
Uszodai úszás .....	106
A medencehossz beállítása .....	107
Open water swimming (Nyíltvízi úszás) .....	107
Pulzusmérés víz alatt .....	107
Úszás edzésszakasz elindítása .....	108
Úszás közben .....	108
Úszás után .....	108
Telefonos értesítések .....	110
Telefonos értesítések bekapcsolása .....	110
Ne zavarjanak funkció .....	110
Értesítések megtekintése .....	111
Cserélhető csuklópánt .....	111
A csuklópánt cseréje .....	111
Kompatibilis érzékelők .....	112
Polar H10 Pulzusmérő szenzor .....	112
Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart .....	113
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart .....	113
Polar pedálfordulat-érzékelő Bluetooth® Smart .....	113
Külső teljesítménymérők .....	114
Érzékelők összekapcsolása a sportórával .....	114

Pulzusrésző párosítása a sportórával .....	114
Lépésérzékeli párosítása a sportórával .....	115
Lépésérzékeli kalibrálása .....	115
Kerékpár-érzékeli párosítása a sportórával .....	116
Kerékpár-beállítások .....	116
A kerék lemérése .....	116
A kerékpáros teljesítményérzékeli kalibrálása .....	117
Párosítás törlése .....	118
<b>Polar Flow .....</b>	<b>119</b>
Polar Flow app .....	119
Edzési adatok .....	119
Tevékenységi adatok .....	120
Alvási adatok .....	120
Sport profilok .....	120
Képek megosztása .....	120
A Flow alkalmazás használatának megkezdése .....	120
Polar Flow Webes felület .....	121
Feed (Üzenőfal) .....	121
Diary (Napló) .....	121
Előrehaladás .....	122
Közösség .....	122

Programok .....	122
Sport profilok a Polar Flow-ban .....	123
Sport profil hozzáadása .....	123
Sport profil szerkesztése .....	124
Az edzés megtervezése .....	127
Edzésterv létrehozása a Season Planner (Időszaktervező) segítségével .....	127
Hozz létre edzési célkitűzést a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban .....	127
Quick Target (gyors cél) .....	128
Phased target (szakaszos cél) .....	128
Kedvencek .....	129
Szinkronizáld a célokat a sportórával .....	129
Kedvencek .....	130
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez: .....	130
Kedvencek szerkesztése .....	130
Kedvenc eltávolítása .....	130
Szinkronizálás .....	131
Szinkronizálás a Flow mobil alkalmazással .....	131
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSYnc-en keresztül .....	132
<b>Fontos információk .....</b>	<b>133</b>
Akkumulátor .....	133
Az akkumulátor feltöltése .....	133

Az eszköz töltése edzés közben .....	135
Akkumulátor állapota és értesítései .....	135
Akkumulátor-állapotszimbólum .....	135
Akkumulátor értesítők .....	135
A sportóra karbantartása .....	136
Tartsd tisztán a sportórát .....	136
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre .....	136
Tárolás .....	136
Szervizelés .....	137
Óvintézkedések .....	137
Interferencia edzés közben .....	137
Kockázatok minimalizálása edzéskor .....	138
Műszaki specifikáció .....	139
Vantage M .....	139
Polar FlowSync Szoftver .....	141
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	141
A Polar termékek vízállósága .....	141
Szabályozással kapcsolatos információk .....	142
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	143
Felelősség kizárása .....	144

# POLAR VANTAGE M HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új sportórával. A videó oktatóanyag és a GYIK megtekintéséhez látogass el a [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m) honlapra.

## BEVEZETÉS


Gratulálunk az új Polar Vantage M készülékedhez!

A Polar Vantage M egy többfunkciós GPS sportóra Polar Precision Prime™ érzékelő technológiával a lehető legpontosabb csuklópántos pulzuszórához még a legnagyobb kihívást jelentő körülmények között is. A sportóra számos eszközzel rendelkezik, melyek segítenek megdönteni a rekordjaidat és elérni a céljaidat: Érd el a teljesítményednek megfelelő edzési szintet a [Training Load Pro](#) funkcióval. Kövesd nyomon fejlődésedet a fejlett futási funkciókkal, például a [Futóindex](#) és [Futóprogramok](#) funkcióval. Válaszd ki a kedvenc sportod több mint 130 lehetőség közül, és szabd személyre a sportok beállításait.

A [Folyamatos pulzuszórával](#) funkció szünet nélkül méri a pulzust. A [Folyamatos aktivitáskövetéssel](#) teljes képet kaphatsz napi aktivitási szintedről.

A [Nightly Recharge™](#) egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódasz a napi igénybevétel után. Az új [Sleep Plus Stages™](#) alváskövetés figyelemmel kíséri az alvásfázisokat (REM, könnyű és mély alvás), és alvásra vonatkozó visszajelzést, valamint számban kifejezett alvásértéket biztosít. Az óra a [Serene™ irányított légzőgyakorlattal](#) segít a lazításban és a stresszoldásban.

A kompakt, könnyű kialakítás tökéletes edzőtársá teszi a Vantage M készüléket. A [cserélhető csuklópántokkal](#) a környezetnek és stílusodnak megfelelően szabhatod személyre a sportórát.

 *Termékeinket a jobb felhasználói élmény érdekében folyamatosan fejlesztjük. Hogy a sportórád mindig naprakész legyen és a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa, mindig [frissítsd a firmware-t](#), ha van új verzió. A firmware frissítések hatékonyabbá teszik a sportóra működését új funkciókkal és fejlesztésekkel.*

## HOZD KI A MAXIMUMOT VANTAGE M KÉSZÜLÉKEDBŐL

Csatlakozz a Polar hálózatához, és hozd ki a legtöbbet sportórádból.

## **POLAR FLOW APP**

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 ellenőrizheti, hogy hogyan aludt és hogy mennyire volt aktív a nap folyamán.

## **POLAR FLOW WEBES FELÜLET**

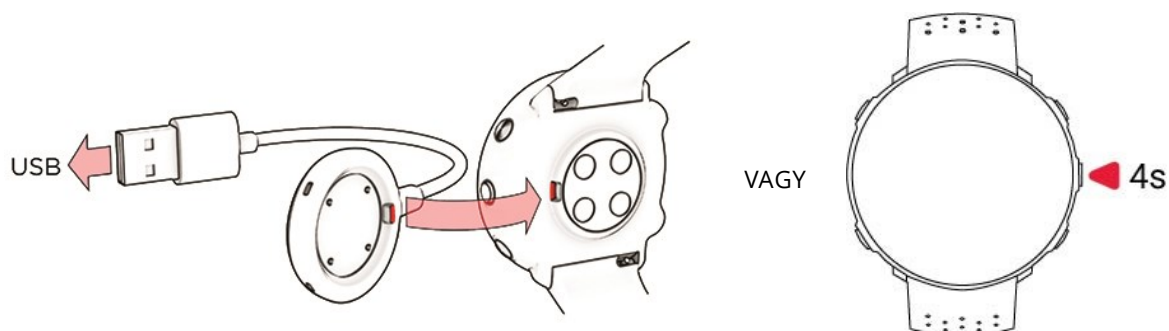
Szinkronizáld a [Polar Flow webes felületnek](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes felületen megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról és alvásodról. Oszd meg eredményeidet barátaiddal is, keress edzőpartnereket, és eddz együtt a helyi közösséggel. Mindezt megtalálod a [polar.com/flow](https://polar.com/flow) oldalon.

# ELSŐ LÉPÉSEK

A sportóra beállítása .....	15
A lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással .....	16
B lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	17
C lehetőség: Beállítás a sportóráról .....	17
Gombfunkciók és mozdulatok .....	17
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata .....	19
Sporra-kijelzők és menü .....	19
Óra kijelzői .....	19
Menü .....	23
Mobil eszköz párosítása a sportórával .....	26
Párosítás törlése .....	27
Szoftverfrissítés .....	27
Mobil eszközzel vagy tablettel .....	27
Számítógéppel .....	27

## A SPORTÓRA BEÁLLÍTÁSA

**A bekapcsoláshoz és töltéshez csatlakoztasd a sportórát** a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt mágnes rögzíti, csak arra kell ügyelned, hogy a kábel pereme illeszkedjen a sportóra aljzatához (pirossal jelölve). Eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn. Javasoljuk, hogy az óra használatának megkezdése előtt töltsd fel az akkumulátort. Lásd az [Akkumulátor](#) fejezetet az akkumulátor töltésére vonatkozó információkért. Alternatív megoldásként felébresztheted az órát, ha 4 másodpercig nyomva tartod az OK gombot.




**A sportóra beállításához** válaszd ki a nyelvet és a kívánt telepítési módszert. A sportóra három módon állítható be: A FEL/LE gombokkal válaszd ki a kívánt lehetőséget, majd hagyd jóvá az OK gombbal.

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. Számítógépen:** A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is az órát, 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 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 webes felülettel. A sportóra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el.** Ahhoz, hogy a sportórából és az egyedi Polar funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen vagy a Polar Flow mobil alkalmazással az A vagy a B opciót követve.

## A LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

 *Vedd figyelembe, hogy a párosítást a Flow alkalmazásban és **NEM a mobileszköz Bluetooth beállításaiiban kell elvégezni.***

1. Ellenőrizd, hogy a mobil eszközöd csatlakoztatva van az internethez, és kapcsold be a Bluetooth funkciót.
2. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy a Google play webáruházból a mobil eszközön.
3. Nyisd meg a Flow alkalmazást a mobiltelefonodon.
4. A Flow alkalmazás automatikusan észleli a sportórát, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Koppints a Start gombra.
5. Amikor a mobileszközön megjelenik a **Bluetooth Pairing Request** (Bluetooth párosítási kérelem) visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobileszközön megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
6. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobileszközödön.
7. Erősítsd meg a PIN-kódot az órán az OK gomb lenyomásával.
8. A párosítás befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet.
9. Jelentkezz be Polar-fiókkoddal vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a feliratkozási és beállítási műveleteken.

Amikor végeztél a beállítással, koppints a Save and sync (mentés és szinkronizálás) lehetőségre, hogy szinkronizálja a beállításait a sportórával.



**i** 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 SZÁMÍTÓGÉPPEL

1. Menj a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalra, töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépedre.
2. Jelentkezz be Polar-fiókkal vagy hozz létre újat. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához a dobozban lévő kábellel. A Polar Flow webszolgáltatás végigvezet a feliratkozási és beállítási műveleteken.

## C LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS A SPORTÓRÁRÓL

Állítsd be az értékeket a FEL/LE gombokkal, majd hagyd jóvá őket az OK gombbal. 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.

**i** Amikor a sportórán végzed a beállításokat, az sportóra még nincs összekapcsolva a Polar Flow webes felülettel. A sportóra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el. Ahhoz, hogy sportórásból és a Polar Smart Coaching funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen vagy a Flow mobil alkalmazással az A vagy a B opciót követve.

## GOMBFUNKCIÓK ÉS MOZDULATOK

Sportórád öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Tekintsd meg az alábbi táblázatot, hogy megismerd milyen funkciói vannak a gomboknak a különböző módokban.



## IDŐ NÉZET ÉS MENÜ

KÖNNNYŰ	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző világítás	Belépés a menübe	Erősítsd meg a kijelzőn megjelenő kiválasztást	Módosítsd a sportórád kijelzőjét idő nézetben
Nyomd meg a gombot idő nézetben az akkumulátor állapotjelének megtekintéséhez	Visszatérés az előző szintre	Tartsd lenyomva az edzés-előkészítés módba történő belépéshez	Léptetés a kiválasztási listában
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához	Beállítások módosításának elvetése	Nyomd meg a kijelzőn megjelenő adatok további részleteinek megjelenítéséhez.	Kiválasztott érték beállítása
	Nyomd meg és tartsd lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez		
	Tartsd lenyomva idő nézetben az összekapcsolás és a szinkronizálás elindításához		

## KONFIGURÁCIÓS MÓD

KÖNNNYŰ	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző világítás	Visszatérés az idő nézetbe	Edzés indítása	Léptetés a sportok listájában
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához			

KÖNNNYŰ	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Nyomd meg a Gyorsmenübe való belépéshez			an

## EDZÉS KÖZBEN


KÖNNNYŰ	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző világítás	Szüneteltesd az edzést egy lenyomással	Kör jelzése	Edzési nézet megváltoztatása
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához	Az edzés megállításához nyomd meg szünet üzemmódban	Az edzésrögzítés folytatása a szüneteltetés után	

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elforgatod a csuklót, hogy ránézz a sportórára.

## SPORRA-KIJELZŐK ÉS MENÜ ÓRA KIJELZŐI

A Vantage M sportóra felületei sokkal többet árulnak el neked, mint a pontos időt. Közvetlenül az óra lapján láthatod a legfrissebb és legfontosabb információkat, többek között a tevékenységi és a kardióterhelési állapotodat, a pulzusodat és a legutóbbi edzésed adatait. Az óra felületeit a FEL és LE gombokkal görgetheted, további részleteket pedig az OK gombbal jeleníthetsz meg.

 Választhatasz az analóg és a digitális kijelzés között a [Watch settings](#) (Az óra beállításai) menüben.

### Idő



Alapvető kijelzők, amelyeken csak a dátum és az idő jelenik meg.

## Aktivitás



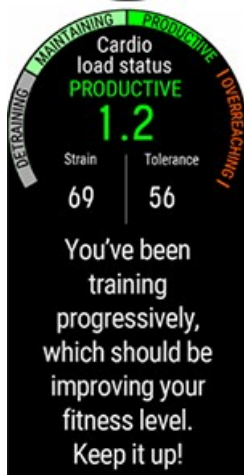
Az óra kijelzője, valamint az idő és dátum alatt lévő százalék körül megjelenő kör mutatja a haladást a napi aktivitási cél felé. A kör aktivitás során világos kék színre vált.

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

- Az eddig megtett lépések száma. A testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá.
- Az Active time (Aktív idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).

További információkért lásd az [24/7 Activity Tracking](#) (Aktivitáskövetés) részt.

## Cardio Load Status (Kardióterhelési állapot)



A **Cardio Load Status** (Kardióterhelési állapot) a rövid távú edzési terhelés (**Strain**/Megterhelés) és a hosszú távú edzési terhelés (**Tolerance**/Tolerancia) közötti kapcsolatot vizsgálja, és ezek alapján megállapítja, hogy jelenleg aluledzett vagy, szinten tartod az erőnléted, eredményesen edzel, vagy túlterheled magad.

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait: Cardio Load Status (Kardióterhelési állapot), Tolerancia (Tolerancia), valamint a Cardio Load Status (Kardióterhelési állapot) szöveges leírása.

- A Kardióterhelési állapot számszerűsített értéke a Megterhelés osztva a Tolerancia értékével.
- A **Megterhelés** értéke azt mutatja, mennyire terhelte meg a tested az edzés az utóbbi időben. Ez az érték az elmúlt 7 nap átlagos napi kardióterhelését mutatja.
- A **Tűrőképesség** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardioedzésre. Az elmúlt 28 nap átlagos napi kardióterhelését mutatja.
- A kardióterhelési állapot szöveges leírása.

További információért lásd: [Training Load Pro](#).

## Heart rate (Pulzus)



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

Megtekintheti a legnagyobb és legkisebb pulzust, a napi leolvasásokat és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusa az előző éjjel. Az óra Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkciója be- és kikapcsolható a **Settings** > **General settings** > **Continuous HR tracking** (Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés) menüpontban.

További információért lásd a [Continuous Heart Rate](#) (Folyamatos pulzusmérés) funkciót.



Ha nem használja a **Folyamatos pulzsmérés** funkciót, akkor a pulzus edésszakasz indítása nélkül is folyamatosan ellenőrizhető. Csak húzza meg a csuklópántot, válassza ki ezt a kijelzőt, nyomja meg az OK gombot, az óra pedig egy pillanat alatt megjeleníti a jelenlegi pulzust. A VISSZA gomb megnyomásával visszatérhet az óra Pulzus kijelzőjére.

#### Latest training sessions (Legutóbbi tréningszakaszok)



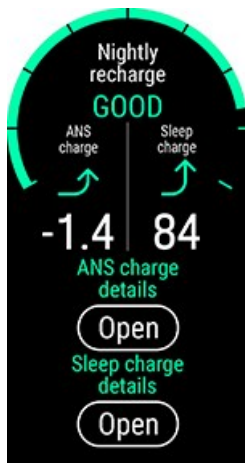
Tekintsd meg a legutóbbi edésszakasz óta eltelt időt, valamint az edésszakasz során végzett sportokat.

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted az elmúlt 14 nap edésszakaszainak összegzését. Az összegzés megtekintéséhez a FEL/LE gombok segítségével keresd meg a megtekinteni kívánt edésszakaszt, majd nyomd meg az OK gombot. További információért lásd: [Edzési összefoglaló](#).

#### Nightly Recharge



Amikor felébredsz, megtekintheted a Nightly Recharge állapotot. 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(kialvadttsági állapot))



**i** A funkció alapértelmezésben ki van kapcsolva. Ha bekapcsolva hagyja a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkciót, akkor az akkumulátor gyorsabban lemerül. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. Ha takarékoskodni akarsz az akkumulátorral, de használni akarod a Nightly Recharge funkciót, az óra beállításában állíthatod be, hogy a folyamatos pulzusmérés csak éjszaka legyen bekapcsolva.

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

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

## MENÜ

Lépj be a menübe a VISSZA gomb megnyomásával, és böngéssz a FEL vagy a LE gombbal. Erősítsd meg a kiválasztást az OK gombbal, majd lépj vissza a VISSZA gombbal.

### Start training (Edzés indítása)



Innen indíthatod el az edzésszakaszt. Az OK gomb lenyomásával lépj be az edzés-előkészítés üzemmódba és keresd meg a használni kívánt sportprofil.

Az edzés-előkészítés módba úgy is be tudsz lépni, ha idő nézetben lenyomva tartod az OK gombot.

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

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



A légzőgyakorlat megkezdéséhez először válaszd ki a **Serene**, majd a **Start exercise** (Gyakorlat indítása) lehetőséget.

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

## Timers (Időzítők)



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

### Stopperóra

A stopperóra elindításához nyomd meg az OK gombot. Kör hozzáadásához nyomd meg az OK gombot. A stopperóra megállításához nyomd meg az VISSZA gombot.



### Visszaszámláló


Beállíthatod a visszaszámlálót egy megadott időtől való visszaszámláláshoz. Válaszd az **Időzítő beállítása** menüpontot, add meg a kívánt időtartamot és nyomd meg az OK gombot az elfogadáshoz. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget és nyomd meg az OK gombot a visszaszámláló elindításához.

A visszaszámláló hozzáadódik az alapvető órakijelzőhöz az idő és dátum mellett.





A visszazámlálás végén az óra rezgéssel jelez. Nyomd meg az OK gombot az időzítő újraindításához, vagy a VISSZA gombot az idő nézetre való visszatéréshez.

 *Edzés közben használhatod az intervallumidőzítőt és a visszazámlálót. 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.*

#### Fitness teszt



Mérd meg könnyedén edzettségi szintedet a csuklóval való pulzusméréssel, miközben nyugodtan fekszel és pihensz.

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

#### Settings (Beállítások)



#### SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

Az óra következő beállításait lehet módosítani:

- [Fizikai beállítások](#)
- [Általános beállítások](#)
- [Óra 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 kíséni az edzésszakaszok során. További információért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban](#).

## MOBIL ESZKÖZ PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

Mielőtt párosítani tudnád mobileszközödet óráddal, be kell állítanod órádat a Polar Flow webszolgáltatásban vagy a Polar Flow mobilalkalmazásban az [Óra beállítása](#) című fejezetben leírtak szerint. Ha az órát mobileszköz 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 mobil telefonoddal:

A mobil eszköz párosítása előtt

- töltsd le a Flow alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play-ről.
- győződj meg róla, hogy a mobil eszközön 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 a telefon alkalmazásbeállításaiiban.

A mobil eszköz párosítása:

1. A mobil eszközön nyisd meg a Flow alkalmazást és jelentkezz be a Polar fiókodba, melyet a sportóra beállítása során hoztál létre.



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

2. Az órán nyomd le és tartsd lenyomva a BACK (VISSZA) gombot idő üzemmódban **VAGY** a lépj a **Settings > General settings > Pair and sync > Pair phone** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Telefon párosítása) menüpontba, és nyomd meg az OK gombot.
3. **Nyisd meg a Flow alkalmazást, és tedd közel az órát a telefonodhoz, ekkor a következő jelenik meg az órán:**
4. Amikor a mobileszközön megjelenik a **Bluetooth Pairing Request** (Bluetooth párosítási kérelem) visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobileszközön megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.

5. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobil eszközödon.
6. Erősítsd meg a PIN-kódot az órádon az OK gomb lenyomásával.
7. A párosítás befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet.


## PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

1. Válaszd ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > párosított eszközök) lehetőségeket, majd nyomd meg az OK gombot.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomd meg az OK gombot.
3. Megjelenik a **Remove pairing?** (Törli a párosítást?) üzenet. Az OK gomb megnyomásával hagyj jóvá a műveletet.
4. A művelet lezárása után megjelenik a **Pairing removed** (Párosítás törölve) üzenet.

## SZOFTVERFRISSÍTÉS

Hogy a sportórád mindig naprakész legyen és a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa, mindig frissítsd a firmware-t, ha van új verzió. A szoftverfrissítéseket a sportóra működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, vagy teljesen új funkciókat, javításokat.

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

## MOBIL ESZKÖZZEL VAGY TABLETTEL

A szoftverfrissítést mobil eszközzel is elvégezheted, ha a Polar Flow mobil alkalmazással 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 zavartalan legyen.

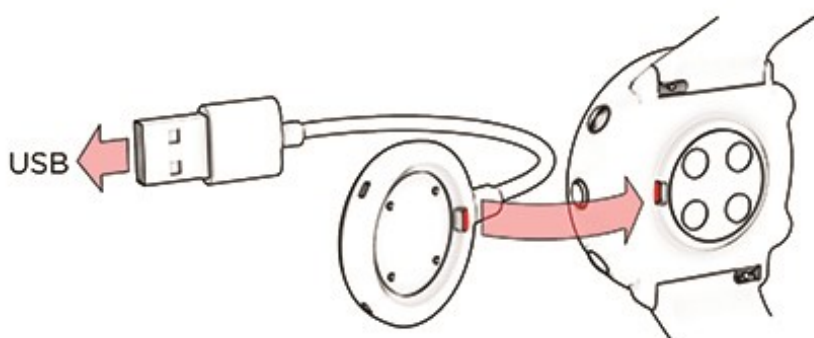
 *A szoftverfrissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.*

## SZÁMÍTÓGÉPPEL

Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesít, ahogy a sportórát a számítógépedhez csatlakoztatod. A szoftverfrissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

**A szoftverfrissítéshez:**

1. Dugd be a sportórát a számítógépbe a mellékelt kábellel. Ellenőrizd a kábel megfelelő csatlakozását. Ügyelj rá, hogy a kábel pereme illeszkedjen a sportóra aljzatához (pirossal jelölve).



2. A FlowSync megkezdi adataid szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítsd a szoftvert.
4. Válaszd a **Yes** (igen) lehetőséget. A készülék elvégzi az új firmware telepítését (ez eltarthat akár 10 percre is), és a sportóra újraindul. Várd meg, amíg a firmware frissítése befejeződik, majd válaszd le a sportórát a számítógépről.

# SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

Fizikai beállítások .....	29
Weight (Testsúly) .....	30
Testmagasság .....	30
Date of birth (Születési idő) .....	30
Neme .....	30
Edzési háttér .....	30
Aktivitási cél .....	31
Preferred sleep time (Általános alvásidő) .....	32
Maximális pulzusszám .....	32
Nyugalmi pulzus .....	32
VO2max .....	33
Általános beállítások .....	33
Pair and sync (összeparosítás és szinkronizálás) .....	33
Kerékpár-beállítások .....	34
Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) .....	34
Flight mode (repülő üzemmód) .....	34
Ne zavarjanak funkció .....	34
Telefonos értesítések .....	35
Units (mértékegységek) .....	35
Nyelv .....	35
Inaktivitási figyelmeztetés .....	35
I wear my watch on (Itt viselem az órát) .....	35
Positioning satellites (Helyzetmeghatározó műholdak) .....	35
A sportóráról .....	35
Óra beállítások .....	36
Riasztás .....	36
Óra kijelzés .....	36
Idő .....	36
Dátum .....	36
Hét első napja .....	37

## FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Physical settings** (beállítások > fizikai beállítások) lehetőségeket. Fontos, hogy az fizikai beállításokat pontosan adja meg, különös tekintettel a súlyra, magasságra, születési dátumra és nemre, mivel ezek befolyásolhatják a mért értékek, például a pulzustartomány határértékek és kalória felhasználás pontosságát.

A **Physical settings** (fizikai beállítások) menüben a következőket találja:

- **Weight** (Testsúly)
- **Height** (Testmagasság)
- **Date of birth** (Születési idő)
- **Sex** (Neme)
- **Training background** (Edzési háttér)
- **Aktivitási cél**
- **Preferred sleep time** (Általános alvásidő)
- **Maximum heart rate** (Maximális pulzusszám)
- **Resting heart rate** (Nyugalmi pulzus)
- **VO<sub>2max</sub>**

## WEIGHT (TESTSÚLY)

Adja meg testsúlyát kilogrammban (kg) vagy fontban (lb).

## TESTMAGASSÁG

Adja meg testmagasságát centiméterben (cm), vagy (angolszász mértékegységek esetén) lábban és hüvelykben.

## DATE OF BIRTH (SZÜLETÉSI IDŐ)

Adja meg születési dátumát. A dátumformátum a kiválasztott idő-és dátummegjelenítési módtól függ (24 órás: nap - hónap - év/12 órás: hónap - nap - év).

## NEME

A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).

## EDZÉSI HÁTTÉR

Az edzési háttér, a hosszú távú fizikai aktivitási szintjének értékelése. Válassza ki azt a lehetőséget, ami a legjobban jellemzi az elmúlt három hónapban végzett fizikai aktivitása mennyiségét és intenzitását.

- **Occasional (0-1h/week)** (Alkalmanként (0-1 ó/hét)): Nem vesz részt rendszeresen rekreációs sportokban, nem végez nehéz fizikai tevékenységet, és csak ritkán végez olyan intenzitású edzést, ami nehéz légzést, vagy izzadást okozna.

- **Regular (1-3h/week)** (rendszeresen (1-3 ó/hét)): Rendszeresen végez rekreációs sportokat, például hetente 5-10 km-t fut, heti 1-3 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet, vagy munkája közepes fizikai aktivitással párosul.
- **Frequent (3-5h/week)** (Gyakran (3-5 ó/hét)): Hetente legalább három alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, például hetente 20-50 km-t fut, vagy heti 3-5 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet.
- **Heavy (5-8h/week)** (Keményen (5-8 ó/hét)): Hetente legalább öt alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, és néha részt vesz tömegsport eseményeken.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Félprofi (8-12 ó/hét)): Szinte minden nap nehéz fizikai tevékenységet végez, és versenyzési céllal növeli edzéssel teljesítményét.
- **Pro (>12h/week)** (Profi (>12 ó/hét)): Ön egy kitartó atléta. Kemény fizikai gyakorlatokba vesz részt teljesítményének versenyzési céllal való növelésére.

## AKTIVITÁSI CÉL

A **napi aktivitási cél** hasznos eszköz a napi aktivitási szinted megállapításához. Válaszd ki az átlagos aktivitási szintedet a három lehetőségből, ezután a választási felület alatt láthatod, mennyire kell aktívnak lenned a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten.

Az aktivitási célod eléréséhez szükséges idő attól a szinttől függ, amit kiválasztottál, és aktivitásaid intenzitásától. Korod és nemed szintén hatással vannak a napi aktivitási cél eléréséhez szükséges intenzitásra.

### 1. szint

Ha keveset sportolsz, viszont annál több időt töltesz ülve, autóban vagy tömegközlekedési eszközökön, ezt az aktivitási szintet javasoljuk.

### 2. szint

Ha a nap nagy részét állva töltöd, akár a munkád, akár más napi feladatait miatt, ezt az aktivitási szintet javasoljuk.

### 3. szint

Ha a munkád fizikailag megterhelő, sokat sportolsz, vagy más okból mozogsz sokat, ezt az aktivitási szintet javasoljuk.

## PREFERRED SLEEP TIME (ÁLTALÁNOS ALVÁSIDŐ)

Állítsd be a **Your preferred sleep time** (kívánt alvásidő) értékét, hogy meghatározd mennyit szeretnél aludni éjszakánként. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18 - 64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, nyolc óra alvás kissé túl sok, javasoljuk, hogy az egyéni igényeidnek megfelelően állítsd be az alvásidőt. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidőtartamhoz képest.

## MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM

Adja meg maximális pulzusszámát, ha ismeri az aktuális maximum pulzusszám értéket. Első használatkor alapbeállításként az életkorból kiszámított maximális pulzusszám jelenik meg (220-életkor).

A  $HR_{max}$  az energiafelhasználás becslésére szolgáló érték. A  $HR_{max}$  a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. Az egyéni  $HR_{max}$  érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése. A  $HR_{max}$  az edzés intenzitásának meghatározásában is fontos szerepet játszik. Ez egyénenként változik, melyet a kor és az öröklött tényezők befolyásolnak.

## NYUGALMI PULZUS

A nyugalmi pulzus a legalacsonyabb percenkénti pulzusszám (bpm) teljesen ellazult állapotban, amikor semmi nem tereli el a figyelmed. A korod, erőnléted, genetikai adottságaid, egészségi állapotod, és nemed szintén befolyásolják a nyugalmi pulzust. Egy felnőtt esetében az általános érték 55–75 bpm, azonban a nyugalmi pulzus ennél lényegesen alacsonyabb is lehet, ha például különösen edzett vagy.

A nyugalmi pulzust reggel, pihentető alvás után, közvetlenül ébredés után érdemes lemérni. Ha ez segít lazítani, először nyugodtan menj el a mellékhelyiségbe. A mérés előtt ne végezz megerőltető edzést, és ha bármit csináltál, várd meg, amíg kipihened. A mérést többször is ismételd meg, lehetőleg egymást követő reggeleken, és számold ki az átlagos nyugalmi pulzusod.

### A nyugalmi pulzus leméréséhez:

1. Vedd fel a sportórát. Feküdj hanyatt és lazíts.
2. Körülbelül 1 perc után indíts el egy edzést. Válaszd ki bármelyik sportprofil, például az Egyéb beltéri sportokat.
3. Feküdj mozdulatlanul, és 3-5 percig lélegezz egyenletesen. A mérés alatt ne ellenőrizd az edzésadatokat.
4. Állítsd le az edzést a Polar készüléken. Szinkronizáld a készüléket a Polar Flow alkalmazással vagy webszolgáltatással, és ellenőrizd a legalacsonyabb pulzusszámot (HR min) - ez a nyugalmi pulzusértéked. Állítsd be a nyugalmi pulzusod a Polar Flow fizikai beállításában.



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

Állítsd be a VO<sub>2</sub>max értéked.

A VO<sub>2</sub>max (maximális oxigén fogyasztás)(maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány mellynél a test felhasználni képes az oxigént a maximális edzés során; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz. A VO<sub>2</sub>max értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (pl. maximális edzés tesztek vagy maximális közeli edzés tesztek segítségével). A [Running Index](#) (Futási index) pontszámodat is használhatod, amely a VO<sub>2</sub>max. becsült értéke.

## ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > General settings** (beállítások > általános beállítások) lehetőségeket.

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

- **Pair and sync** (összepárosítás és szinkronizálás)
- **Bike settings** (Kerékpár-beállítások) (Csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a kerékpár-érzékelőt az órával)
- **Continuous Heart Rate** (Folyamatos pulzusmérés)
- **Flight mode** (repülő üzemmód)
- **Do not disturb** (Ne zavarjanak)
- **Phone notifications** (Telefonos értesítések)
- **Units** (mértékegységek)
- **Language** (nyelv)
- **Inaktivitási figyelmeztetés**
- **I wear my watch on** (Itt viselem az órát)
- **Positioning satellites** (Helyzetmeghatározó műholdak)
- **A sportóráról**


### PAIR AND SYNC (ÖSSZEPÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS)

- **Pair and sync phone/Pair sensor or other device** (Telefon párosítása és szinkronizálása/Érzékelő és egyéb eszköz párosítása): Párosítsd jeladóidat vagy mobil eszközeidet a

sportórával. Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással.

- **Paired devices** (Párosított eszközök): Tekintsd meg a sportórával párosított eszközöket. Ezek közé tartoznak a pulzusérzékelők, a futásérzékelők, a kerékpár-érzékelők és a mobileszközök.

## KERÉKPÁR-BEÁLLÍTÁSOK

 *A kerékpár-beállítások csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a kerékpár-érzékelőt az órával.*

**Wheel size** (kerék mérete): Állítsa be a kerék méretét milliméterben. A kerék lemérésére vonatkozó utasításokért lásd az [Érzékelők összekapcsolása a sportórával](#) című részt.

**Crank length** (pedálkar hossza): Állítsa be a pedálkar hosszát milliméterben. A beállítás csak akkor látható, ha párosítottál egy teljesítménymérőt.

**Sensors in use** (használatban lévő érzékelők): Itt láthatod a kerékpárhoz kapcsolt összes érzékelőt.

## 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. Ha a **Night-time only** (Csak éjszaka) lehetőséget választod, a pulzusmérést arra a legkorábbi időpontra állítsd be, amikor valószínűleg lefekszel.

További információért lásd: [Continuous Heart Rate](#) (Folyamatos pulzusmérés).

## FLIGHT MODE (REPÜLŐ ÜZEMMÓD)

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

A repülőgépes mód kikapcsolja a sportóra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobil alkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

## NE ZAVARJANAK FUNKCIÓ

Válaszd az **Off** (Ki), az **On** (Be) vagy az **On (Be) ( - )** lehetőséget. Állítsd be azt az időszakot, amikor a ne zavarjanak funkció aktív. Válaszd ki a funkció **Starts at** (Kezdeté) és **Ends at** (Vége) értékét. Amikor ez be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket vagy bejövő hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat is le van tiltva.

## TELEFONOS ÉRTEŚÍTÉSEK

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

## UNITS (MÉRTÉKEGYSÉGEK)

Válassza a metrikus (**kg, cm**) vagy az angol-szász (**lb, ft**) lehetőségeket. Állítsa be azokat a mértékegységeket, melyeket a súly a magasság, a távolság, a sebesség mérésére használ.

## NYELV

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

## INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

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

## I WEAR MY WATCH ON (ITT VISELEM AZ ÓRÁT)

Válaszd ki a **Left hand** (Bal karon) vagy **Right hand** (Jobb karon) lehetőséget.

## POSITIONING SATELLITES (HELYZETMEGHATÁROZÓ MŰHOLDOK)

Kiválaszthatod, hogy melyik műholdas rendszert akarod használni: **GPS+Glonass, GPS+Galileo** vagy **GPS+QZSS**.

## A SPORTÓRÁRÓL

Ellenőrizd a sportóra azonosítóját, valamint a szoftver verzióját, a HW modellt, az A-GPS lejárat dátumát, és a Vantage M-specifikus szabályozói címkéket.

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

# ÓRA BEÁLLÍTÁSOK


Az óra beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Watch settings** (beállítások > óra beállítások) lehetőséget

A **Watch settings** (óra beállítások) menüben a következőket találja:

- **Figyelmeztetés**
- **Sportóra-kijelző**
- **Idő**
- **Dátum**
- **Hét első napja**

## RIASZTÁS

Állítsd be a figyelmeztetések ismétlődését: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** vagy **Every day** (Ki, Egyszer, Hétfőtől péntekig vagy mindennap). Ha a **Once**, **Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap) állítsa be a riasztás időpontját is.

 Amikor a figyelmeztetés be van kapcsolva, egy óra ikon jelenik meg az időnézetben.


## ÓRA KIJELEZÉS

Válaszd ki az óra kijelzőjének megjelenését:

- **Analóg**
- **Digitális**

## IDŐ


Állítsa be az idő formátumát: **24 h** (24 ó) vagy **12 h** (12 ó). Majd állítsa be a pontos időt.

 Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a pontos idő azonnal frissül a szolgáltatásból.

## DÁTUM

Állítsa be a dátumot. Állítsa be a **Date format** (dátum formátumot), a következőket választhatja: **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (hh/nn/éééé,

nn/hh/éééé, éééé/hh/nn, nn-hh-éééé, éééé-hh-nn, nn.hh.éééé) vagy **yyyy.mm.dd** (éééé.hh.nn).

 Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a dátum azonnal frissül a szolgáltatásból.

## HÉT ELSŐ NAPJA

Válassza ki minden hétre a kezdőnapot. Válassza ki a **Monday, Saturday** (hétfő, szombat) vagy **Sunday** (vasárnap) lehetőséget.

 Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a hét kezdőnapja azonnal frissül a szolgáltatásból.

# EDZÉS

Csuklón mért pulzus mérése .....	38
Az óra viselése a csuklós pulzusz mérés során .....	38
Az óra viselése csuklón történő pulzusz mérés nélkül .....	39
Edzésszakasz indítása .....	40
Tervezett edzésszakasz indítása .....	41
Multisport Training Session (Többsportos edzés) indítása .....	42
Gyorsmenü .....	42
Edzés közben .....	46
Az edzési nézetek böngészése .....	46
Időzítők beállítása .....	47
Pulzus- vagy sebességzóna rögzítése .....	49
Kör jelzése .....	51
Sportok közötti váltás többsportos edzésszakasz közben .....	51
Edzés célkitűzéssel .....	51
Egy edzés szüneteltetése/megállítása .....	52
Edzés összefoglaló .....	52
Edzés után .....	52
Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban .....	56
Edzési adatok a Polar Flow webes felületen .....	56

## CSUKLÓN MÉRT PULZUS MÉRÉSE

A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusz mérési innováció ötvözi az optikai pulzusz mérési értékeket és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböl mindent, ami zavarhatja a pulzusz jelet. Pontosab követi a pulzusz még a legrosszabb körülmények között és edzésszakaszok során is.

Bár számos szubjektív érzés alapján értékelheted, hogyan reagál a tested az edzésre (érezhető erőlködés, légzés ritmusa, fizikai érzetek), egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusz mérés. Ez objektív, valamint külső és belső tényezők is hatással vannak rá — amit azt jelenti, hogy megbízható méréseket fog biztosítani a fizikai állapotodról.

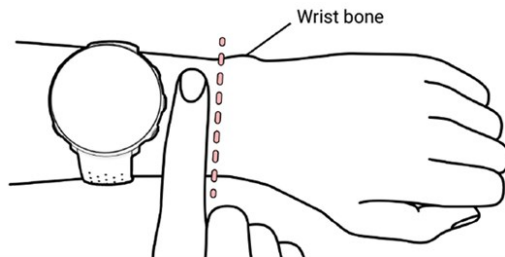
### AZ ÓRA VISELÉSE A CSUKLÓS PULZUS MÉRÉS SORÁN

Annak érdekében, hogy a csuklón mért pulzusz értéke az edzés során (és a [Folyamatos pulzusz mérés funkció](#) használatakor) pontos legyen, gondoskodj arról, hogy megfelelően viseld az órát:

- 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 mozdulhat el a karodon. Annak ellenőrzésére, hogy a csuklópánt elé szorosan illeszkedik-e a csuklódon, nyomd be a csuklópántot

a karod két oldalánál, és győződj meg róla, hogy az érzékelő nem emelkedik-e el a bőrtől. A csuklópánt két oldalának a benyomásakor az érzékelő által kibocsátott LED-es fényt nem szabad látnod.

- A legpontosabb pulzusméréshez azt javasoljuk, hogy a pulzusmérés megkezdése előtt pár perccel már legyen rajtad az óra. Javasoljuk, hogy ha a kezed és bőröd könnyen kihűlnek, tartsd őket melegen. Az edzésszakasz megkezdése előtt serkentsd a vérkeringést!



**i** *Ha a csuklódon tetoválások vannak, ne helyezd az érzékelőt közvetlenül azokra, mivel ez akadályozhatja a pontos mérést.*

Olyan sportoknál, amelyeknél nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínokban, de kiváló pontosságú értékeket kíván elérni az edzések során, akkor javasoljuk a Polar pulzusérzékelő mellkaspánttal történő használatát. Az óra kompatibilis a Bluetooth®-os pulzusérzékelőkkel, például a Polar H10 készülékkel. A Polar H10 pulzusérzékelő gyorsabban reagál a pulzus hirtelen emelkedésére vagy csökkenésére, ezért ideális megoldás a gyors sprintekből álló szakaszos edzésekhez.

**i** *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 NÉLKÜL**

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

**i** *Javasoljuk, hogy időnként hagyd rövid ideig szellőzni a bőrfelületet, különösen, ha érzékeny bőrtípusod van. Vedd le a sportórát, és töltsd fel az akkumulátort. Így a csuklópánt nem dörzsöli ki a bőrt, és a sportóra is teljesen feltöltve fogja várni a következő edzést.*

## EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

1. Vedd fel az órát és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Az edzés-előkészítés módba történő belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot idő nézetben, vagy nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot a belépéshez a főmenübe, majd válaszd ki a **Start training** (Edzés kezdése).



Az edzés-előkészítés módból a gyorsmenüt a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal 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. Hogy az edzésadatok pontosak legyenek, maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (ha ez használható a kiválasztott sport esetén). A GPS-műholdjelek fogásához menj ki a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsd az órát mozdulatlanul a kijelzővel felfelé, és a GPS-jel keresése közben ne érh hozzá az órához.

 *Ha opcionális Bluetooth-érzékelőt párosítottál az órával, akkor az óra az érzékelőjelet is automatikusan elkezd keresni.*



A 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 órával párosított Polar pulzusérzékelőt használasz, az óra automatikusan a csatlakoztatott jeladóval méri a pulzust az edzésszakaszok során. A pulzus szimbólum körüli kék kör azt jelzi,





hogy az óra a csatlakoztatott érzékelőt használja a pulzusméréshez.

5. Miután az óra megtalálta az összes jelet, az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.

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 [létrehozatsz részletes edzési célkitűzéseket](#), majd szinkronizálhatod őket az óráddal.

Az adott napra tervezett edzésszakasz elindításához:

1. Az edzés-előkészítés módba való belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot az idő nézetben.
2. Az óra ekkor felkér az adott napra ütemezett edzési célkitűzés megkezdésére.



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

Az óra segíteni fog elérni a célkitűzésedet az edzés során. További információkért lásd az [Edzés közben](#) fejezetet.

## MULTISPORT TRAINING SESSION (TÖBBSPORTOS EDZÉS) INDÍTÁSA

A többsportos funkció segítségével több sportot belefoglalhatsz az edzésszakaszba, és könnyedén válthatsz az egyes sportágak között az edzés rögzítésének megszakítása nélkül. A többsportos edzés során az óra automatikusan figyeli a sportok közötti váltást, így megtekintheted, hogy mennyi időt vett igénybe az egyik sportról a másikra váltani.

A többsportos edzést kétféleképpen lehet végrehajtani: fixed multisport (rögzített többsportos edzés) és free multisport (egyéni többsportos edzés). Rögzített többsportos edzés (a Polar sportlistában megjelenő többsportos profilok) mint pl. a triatlon esetén, a sportok sorrendje rögzített, és ebben a sorrendben kell őket elvégezni. Egyéni többsportos edzés esetén a sportok listájából kiválaszthatod, hogy milyen sportokat kívánsz elvégezni, és hogy milyen sorrendben. A sportok között oda-vissza válthatsz.

Többsportos edzés megkezdése előtt győződj meg róla, hogy az edzésszakasz során használandó minden egyes kiválasztott sport esetén beállítottad a sportprofilot. További információkért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban](#).

1. Nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd ki a **Start training** (Edzés indítása) lehetőséget, és keresd meg a sportprofilot. Válaszd ki a Triathlon (Triatlon), a Free multisport (Egyéni többsportos edzés) vagy bármelyik többsportos profilt (A Flow webszolgáltatásban lehet hozzáadni).
2. Miután az óra minden jelet megtalált, nyomd meg az OK gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet, és megkezdheted az edzést.
3. A sport megváltoztatásához lépj vissza átváltás módba a BACK (VISSZA) gomb lenyomásával.
4. Válaszd ki a következő sportot, majd nyomd meg az OK gombot (ekkor megjelenik az átváltási idő), majd folytasd az edzést.

## GYORSMENÜ

A gyorsmenüt a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal érheted el edzés-előkészítés módból, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltás módban.



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



#### **Backlight** (Háttérvilágítás):

A **Backlight always on** (Háttérvilágítás mindig be) funkciót **On** (Be) vagy **Off** (Ki) értékre lehet állítani. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, akkor az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. Az edzésszakasz befejezésekor a háttérvilágítás visszaáll az alapértelmezett **Off** (Ki) értékre. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás.



#### **Pool length** (Medencehossz):


A Swimming/Pool swimming (Úszás/Uszodai úszás) profil használatakor fontos, hogy beállítsd a megfelelő medencehosszt, mivel az hatással van a tempó, a táv és a karcsapások, valamint a SWOLF pontszám számítására. Nyomd meg az OK gombot a **Pool length** (Medencehossz) beállítás eléréséhez, és szükség esetén módosítsd a korábban beállított medencehosszt. Alapértelmezett hosszként a 25 méter, az 50 méter és a 25 yard érhető el, de egyéni értéket is megadhatsz. A minimális választható érték 20 méter/yard.

 *A medencehossz beállítása csak edzés-előkészítés módban érhető el a gyorsmenüből.*



#### **A teljesítményérzékelő kalibrálása:**


Válassz egyet a kerékpáros sportprofilok közül és ébreszd fel a jeladókat a pedálkar elforgatásával. Ezt követően válaszd ki a **Calibrate power sensor** (Teljesítményérzékelő kalibrálása) lehetőséget a gyorsmenüből, és kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat az érzékelő kalibrálásához. A teljesítményérzékelőre vonatkozó kalibrálási utasításokért lásd a gyártó utasításait.

 *A lehetőség csak akkor jelenik meg, ha párosítottál teljesítményérzékelőt az órádhoz.*



### Calibrate stride sensor (Lépésérzékelő kalibrálása):

A lépésérzékelőt kétféleképpen kalibrálhatod kézileg a gyorsmenüből. Válaszd ki valamelyik futási sportprofil, majd válaszd a **Calibrate stride sensor** (Lépésérzékelő kalibrálása) > **Calibrate by running** (Kalibrálás futással) vagy a **Calibration factor** (Kalibrációs tényező) elemet.

- **Calibrate by running** (Kalibrálás futással): Indítsd el az edzésszakaszt, és fuss le egy általad ismert távot. A táv 400 méternél hosszabb legyen. Amikor lefutottad a távot, nyomd meg az OK gombot, hogy megtettél egy kört. Állítsd be a ténylegesen lefutott távot, és nyomd meg az OK gombot. A kalibrációs tényező frissítése megtörténik.
  -  *Ne feledd, hogy az intervallumidőzítő a kalibrálás közben nem használható. Ha bekapcsoltad az intervallumidőzítőt, az óra annak kikapcsolására kér, hogy a lépésérzékelő kézi kalibrálását elindíthasd. A kalibrálás után az időzítőt a gyorsmenü pause (szünet) módjában kapcsolhatod vissza.*
- **Calibration factor** (Kalibrációs tényező): Kézzel is beállíthatod a kalibrációs tényezőt, ha ismered azt a tényezőt, amely pontos távot ad meg neked.

A lépésérzékelő kézi és automatikus kalibrálásának részletes útmutatóját a [Calibrating a Polar stride sensor with Vantage V/Vantage M](#) (Polar lépésérzékelő kalibrálása Vantage V/Vantage M órával) szakaszban találod.



*A lehetőség csak akkor jelenik meg, ha párosítottál lépésérzékelőt az órádhoz.*



### Favorites (Kedvencek):

A Favorites (Kedvencek) lehetőség alatt azokat az edzési célkitűzéseket találod meg, amelyeket kedvenceidként mentettél el a 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

következő: **Timer for this session** (Időzítő ehhez az edzésszakaszhoz) > **On** (Be).  
Használhatsz egy korábban beállított időzítőt, vagy létrehozatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod az **Interval timer** (Intervallumidőzítő) > **Set interval timer** (Intervallumidőzítő beállítása) lehetőséget:

1. Válaszd ki a **Time-based** (Idő alapú) vagy **Distance-based** (Távolság alapú) lehetőséget: **Idő alapú**: Add meg a percet és a másodpercet az időzítőnek és nyomd meg az OK gombot. **Távolság alapú**: Állítsd be a távot az időzítéshez és nyomd meg az OK gombot. A **Beállítás újabb időzítő?** felirat jelenik meg. Új időzítő beállításához nyomd meg az OK gombot.
2. 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 következő: **Timer for this session** (Időzítő ehhez az edzésszakaszhoz) > **On** (Be).  
Használhatsz egy korábban beállított időzítőt, vagy létrehozatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod a **Countdown timer** (Visszaszámláló) > **Set timer** (Időzítő beállítása) lehetőséget. Állítsd be a visszaszámlálási időt, és nyomd meg az OK gombot az elfogadáshoz. 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](#).



#### **Back to start** (Vissza a kezdőpontra):

A vissza a kezdőpontra funkció visszavezet az edzésszakasz kezdőpontjához. A **Back to start** (Vissza a kezdőpontra) nézet hozzáadásához az aktuális edzésszakasz edzési nézeteihez, válaszd ki a **Back to start** (Vissza a kezdőpontra) lehetőséget, és nyomd meg az OK gombot.

További információkért lásd: [Vissza a kezdőpontra](#).



*A vissza a kezdőpontra funkció csak akkor érhető el, ha a GPS be van kapcsolva a sportprofilban.*

Amikor edzési célkitűzést választasz ki az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Favorites** (Kedvencek) 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. Erősítsd meg az OK gombbal, vagy válassz egy másik célkitűzést.

## EDZÉS KÖZBEN

### AZ EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

Edzés közben az UP/DOWN (fel/le) gombok segítségével áttekintheti 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 változtatásoktól.

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 információért lásd: [Sport profilok a Flow-ban.](#)

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Távolság

Időtartam

Tempó/Sebesség



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Időtartam

Kalória



Süllyedés

Aktuális magasság

Emelkedés



Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

A pulzus grafikon és az aktuális pulzusszám

Átlag pulzusszám

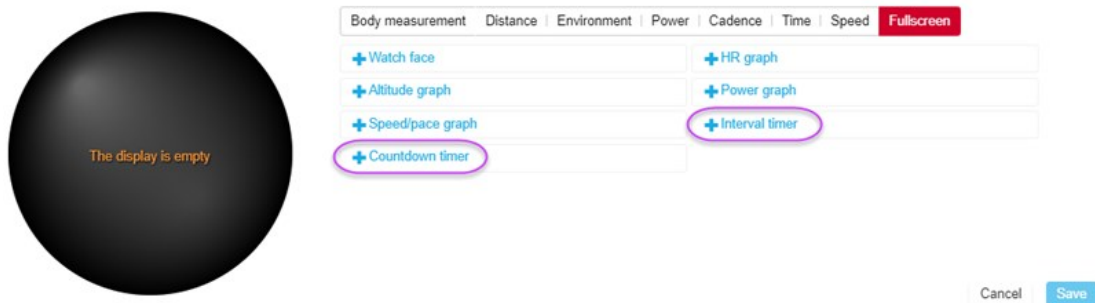


Pontos idő

Időtartam

## 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 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 indíthatod el:

1. Lépj az **Interval timer** (Intervallumidőzítő) nézetre, majd nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot. Válaszd a **Start** opciót, hogy egy korábban beállított időzítőt használj, vagy hozz létre egy új időzítőt a **Set interval timer** (Intervallumidőzítő beállítása) opcióval:
2. Válaszd ki a **Time-based** (Idő alapú) vagy **Distance-based** (Távolság alapú) lehetőséget: **Time-based** (Idő alapú): Add meg a percet és a másodpercet az időzítő számára, és nyomd meg az OK gombot. **Distance-based** (Távolság alapú): Állítsd be a távot az időzítéshez, és nyomd meg az OK gombot.
3. A **Set another timer?** (Beállítasz újabb időzítőt?) felirat jelenik meg. Új időzítő beállításához nyomd meg az OK gombot.
4. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget az intervallumidőzítő elindításához. Az egyes szakaszok (intervallumok) végén az óra rezgéssel jelez.

Az időzítő megállításához nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot, és válaszd a **Stop timer** (Időzítő megállítása) lehetőséget.

## 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 **Countdown timer** (Visszaszámláló) üzemmódba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot.
2. Válaszd a **Start** lehetőséget 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 szeretnéd indítani a visszaszámlálót, nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot, majd válaszd a **Start** lehetőséget.

Az időzítő megállításához nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot, és válaszd a **Stop timer** (Időzítő megállítása) lehetőséget.

## PULZUS- VAGY SEBESSÉGGZÓNA RÖGZÍTÉSE

A ZoneLock funkcióval rögzítheted az aktuális zónádat a pulzus vagy a sebesség/tempó alapján. Ha külön [futó- vagy kerékpáros teljesítményérzékelőt](#) használsz az órához, a funkciót teljesítményzónád rögzítésére is használhatod. A ZoneLock funkcióval biztosíthatod, hogy edzés közben a kiválasztott zónában maradj anélkül, hogy ellenőrizned kellene az órádat. Ha edzés közben kilépsz a rögzített célzónából, az óra rezgéssel figyelmeztet.

Ahhoz, hogy a ZoneLock funkciót a sebesség-/tempó- vagy teljesítményzónád rögzítéséhez használhasd, hozzá kell adnod a teljes képernyős **Speed/pace graph** (Sebesség-/tempógrafikon) vagy **Power graph** (Teljesítménygrafikon) edzési nézetet a ZoneLock funkcióval használni kívánt sportprofilokhoz a Flow-ban található sportprofil-beállításokban.

## PULZUSZÓNA RÖGZÍTÉSE

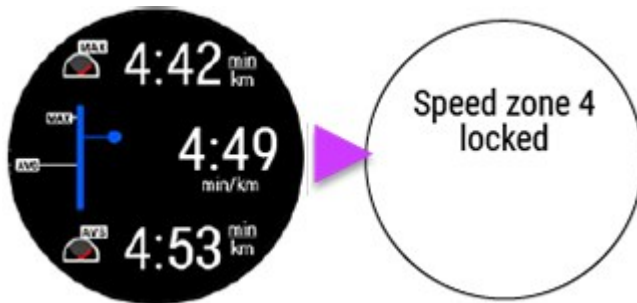
Az aktuális pulzuszónád rögzítéséhez **tartsd lenyomva az OK gombot** az egyik nézetben, amelyik a pulzusodat mutatja.



A zóna feloldásához újra tartsd lenyomva az OK gombot.

### SEBESSÉG-/TEMPÓZÓNA RÖGZÍTÉSE

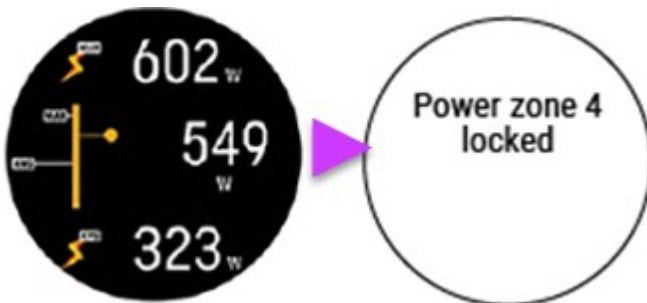
Ha rögzíteni szeretnéd azt a sebesség-/tempózónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Speed/pace graph** (Sebesség-/tempógrafikon) nézetben.



A zóna feloldásához újra tartsd lenyomva az OK gombot.

### TELJESÍTMÉNYZÓNA RÖGZÍTÉSE

Ha rögzíteni szeretnéd azt a teljesítményzónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Power graph** (Teljesítménygrafikon) nézetben.



A zóna feloldásához újra tartsd lenyomva az OK gombot.

## KÖR JELZÉSE

Kör megjelöléséhez nyomja meg az OK gombot. A köröket automatikusan is lehet rögzíteni. A sportprofil beállításában a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban állítsd be az **Automatic lap** (automatikus kör) pontnál a **Lap distance** (Körtáv) vagy a **Lap duration** (Kör időtartama) lehetőséget. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot, amely alapján számolja a köröket. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján a köröket számolja.

## SPORTOK KÖZÖTTI VÁLTÁS TÖBBSPORTOS EDZÉSSZAKASZ KÖZBEN

Nyomd meg a VISSZA gombot, és válaszd ki a sportot, amelyre váltani kívánsz. Erősítsd meg az OK gombbal.

## 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

 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.

## **AZ EDZÉSI CÉLKITŰZÉSRE VONATKOZÓ ADATOK**


Az edzési célkitűzésre vonatkozó adatok edzés során történő megtekintéséhez tartsd lenyomva az OK gombot edzési célkitűzés nézetben.

## **ÉRTESÍTŐK**

Ha a tervezett pulzuszónákon vagy sebességszónákon kívül edzel, az óra rezgéssel figyelmeztet.

## **EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA**

1. Nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot hogy szüneteltesd az edzésterved
2. Ahhoz, hogy folytassa az edzést, nyomja meg az OK lehetőséget. Hogy megállítsa az edzést nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (VISSZA) gombot. A sportóra megjelenít egy összegzést az edzésről, rögtön annak befejezte után.

 Ha szüneteltetés után állítja meg az edzést, a szüneteltetés után eltelt idő nem kerül bele az összes edzési időbe.

## **EDZÉS ÖSSZEFOGLALÓ EDZÉS UTÁN**

Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakaszcól. A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen 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 (Kardióterhelés)



**Heart rate zones** (Heart rate zones)

A különböző pulzuszónákban töltött idő az edzés során.



**Kalóriák**

Az edzés során elégetett kalóriák

A kalóriák elégetett zsír %-a. Az edzés során a zsírból elégetett kalóriák értéke a az edzésszakasz során elégetett összes kalória százalékos értékeként jelenik meg.



**Pace/Speed** (Tempó/Sebesség)

Maximális tempó/sebesség az edzésszakasz során

Running Index (Futási index): A futási teljesítés osztálya és a számérték. További információért lásd a [Futási index](#) című fejezetet.



### Speed zones (Sebesség célzónák)

A különböző sebesség célzónákban töltött idő edzés során



### Pedálfordulatszám

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális futási ütem.

**i** A futási ütemet egy beépített gyorsulásmérő méri a csukló mozgása alapján. A pedálfordulatszám a Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart használata esetén jelenik meg.



### Magasság

Az edzésszakasz során mért legnagyobb magasság

Az edzésszakasz során tapasztalt szintemelkedés méterben/lábban kifejezve

Az edzésszakasz során tapasztalt szintesüllyedés méterben/lábban kifejezve



### Körök/Automatikus körök

A körök száma, a legjobb köröd és a körök átlagos időtartama.

A következő részleteken görgethatsz végig az OK gomb megnyomásával:

1. Az egyes körök időtartama (a legjobb kör sárga háttérrel kiemelve)
2. Az egyes körök távja
3. Az egyes körök során mért átlagos és a maximális pulzus a pulzuszóna színével
4. Az egyes körök átlagsebessége/-tempója



### Többsportos összegzés

A többsportos összegzés az edzésszakasz átfogó összegzését, valamint az egyes sportokra vonatkozó összegzéseket tartalmazza, amelyek kitérnek az adott sport teljesítése során eltelt időtartamra és megtett távra.

### Az edzésösszesítések órán történő későbbi megtekintéséhez:



Idő nézetben a FEL és LE gombok segítségével keresd meg a **Latest training sessions** (Legutóbbi edzésszakaszok) kijelzőt, majd nyomd meg az OK gombot.

Az elmúlt 14 nap edzésszakaszaira vonatkozó összegzést lehet megtekinteni. Az összegzés megtekintéséhez a FEL/LE gombok segítségével keresd meg a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, majd nyomd meg az OK gombot. Az óra maximum 20 edzés összegzését tudja tárolni.

## **EDZÉSI ADATOK 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](#).

## **EDZÉSI ADATOK A POLAR FLOW WEBES FELÜLETEN**

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 Webes Felületet](#).



# JELLEMZŐK

GPS .....	58
GPS jellemzők .....	58
Back to start (Vissza a kezdőpontra) .....	59
Smart Coaching (Okos értesítések) .....	60
Training Load Pro .....	61
Polar futóprogram .....	67
Running Index (Futási index) .....	68
Edzés haszna .....	71
Okos kalóriák .....	73
Folyamatos pulzuszórák .....	73
Polar Sleep Plus™ .....	75
24/7 Aktivitáskövetés .....	77
Activity Guide (Aktivitási útmutató) .....	79
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) .....	79
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés .....	80
Sleep Plus Stages™ alváskövetés .....	86
Serene™ irányított légzőgyakorlat .....	94
Csuklón mért pulzussal végzett fitnessz teszt .....	97
Sport Profilok .....	100
Pulzustartományok .....	101
Sebességzónák .....	104
Sebességzónák beállításai .....	104
Edzési célkitűzés sebességzónákkal .....	104
Edzés közben .....	104
Edzés után .....	105
Sebesség és távolság a csuklóról .....	105
Lépésszám mérése csuklómozgás alapján .....	105
Úszás-mérőszámok .....	106
Úszóúszás .....	106
Open water swimming (Nyíltvízi úszás) .....	107
Pulzuszórák víz alatt .....	107
Úszás edzésszakasz elindítása .....	108
Úszás közben .....	108
Úszás után .....	108
Telefonos értesítések .....	110
Értesítések megtekintése .....	111
Cserélhető csuklópánt .....	111
A csuklópánt cseréje .....	111
Kompatibilis érzékelők .....	112
Polar H10 Pulzuszórák szenzor .....	112
Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart .....	113
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart .....	113

Polar pedálfordulat-érzékelő Bluetooth® Smart .....	113
Külső teljesítménymérők .....	114
Érzékelők összekapcsolása a sportórával .....	114

## GPS

Az óra beépített GPS-szel rendelkezik, amely számos kültéri sport esetén pontos gyorsasági, távolsági és magassági értékeket jelenít meg, és lehetővé teszi az útvonal térképen történő követését a Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban az egyes edzésszakaszok után.

Az óra az GPS támogatás (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez. A GPS támogatás adatok adják meg az órának a GPS műholdak várható helyzetét. Így az óra tudja, hol keresse a műholdakat, és másodperceken belül képes csatlakozni azokhoz, még rossz vételi körülmények között is.

A GPS támogatás adatai naponta egyszer frissülnek. Az óra mindig letölti a legfrissebb A-GPS adatfájlt, amikor szinkronizálsz a Flow webszolgáltatással a FlowSync szoftveren vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. Az A-GPS adatok letöltése az órára naponta egyszer automatikusan megtörténik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth-hatósugárán belül van és a Flow alkalmazás legalább a háttérben fut.

### A-GPS LEJÁRATI DÁTUM

A GPS támogatás adatfájl legfeljebb 14 napig érvényes. Az első három nap során a bemérés pontossága viszonylag magas, majd a többi napon fokozatosan csökken. A rendszeres frissítések segítenek fenntartani a bemérési pontosságot.


Az aktuális GPS támogatás adatfájl lejáratát az órán lehet ellenőrizni. Lépj a **Settings > General settings > About your watch > A-GPS exp. date** (Beállítások > Általános beállítások > Az óráról > GPS támogatás lej. dátum) menüpontra. Ha az adatfájl lejárt, akkor a GPS támogatás adatok frissítéséhez szinkronizáld az órát a Flow webszolgáltatással vagy a Flow alkalmazásban a FlowSync szoftveren keresztül.

Miután az A-GPS adatfájl lejár, a jelenlegi pozíciója bemérése több időt vehet igénybe.

### GPS JELLEMZŐK

Órád a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- **Distance** (Távolság): Pontos távolság az edzés alatt és után.
- **Speed/Pace** (sebesség/tempó): Pontos sebesség/tempó információ az edzés alatt és után.
- **Magasság, emelkedés és lejtés**: Valódi idős magasságmérés, valamint az emelkedés és az ereszkedés méterben/lábban.
- **Running index** (Futási index): A Running Index (futási index) kiszámítása a futás közben mért pulzusszám és sebességadatok alapján történik. Információt ad a teljesítmény szintjéről, az aerob edzettségéről és a futási környezetről.

 *A legjobb GPS-teljesítmény érdekében viseld a csuklóján lévő órát a kijelzővel felfelé. A GPS antenna elhelyezkedése miatt az órát nem javasolt úgy viselni, hogy a kijelző a csukló alsó részén legyen. Ha a készüléket egy kerékpár kormányára helyezed, győződj meg róla, hogy a kijelző felfelé áll.*

## BACK TO START (VISSZA A KEZDŐPONTRA)

A vissza a kezdőpontra funkció visszavezet az edzésszakasz kezdőpontjához.

A vissza a kezdőpontra funkció használata egy edzésszakaszra:

1. A gyorsmenü megjelenítéséhez nyomja meg a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombot edzés-előkészítés üzemmódban.
2. Válaszd ki a **Back to start** (Vissza a kezdőpontra) elemet a listából, és válaszd az **on** (be) lehetőséget.

A vissza a kezdőpontra funkciót edzésszakasz közben is beállíthatod, ha szünetelteted az edzésszakaszt, megnyitod a gyorsmenüt a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal, és megkeresed a **Back to start** (Vissza a kezdőpontra) elemet, és kiválasztod az **on** (be) lehetőséget.

Ha hozzáadod a vissza a kezdőpontra edzési nézetet a Polar Flow-ban található egyik sportprofilhoz, akkor az mindig bekapcsolva marad annak a sportprofilnak az esetén, és nem kell bekapcsolni az egyes edzésszakaszok elindításakor.

A kezdőpontra való visszatéréshez:



- Tarts az órát vízszintes helyzetben magad előtt.
- Kezdj el mozogni annak érdekében, hogy az óra meghatározhassa, hogy melyik irányba haladsz. Egy nyíl a kezdőpont irányába fog mutatni.
- A kezdőponthoz való visszatéréshez mindig fordulj a nyíl irányába.
- Az óra az irányodat és a közted és a kezdőpont közötti közvetlen távolságot (beeline) is megjeleníti.

Amikor ismeretlen környezetben tartózkodsz, mindig legyen kéznél a térkép arra az esetre, ha az óra elveszítené a műholdjelet, vagy az akkumulátor lemerülne.

## SMART COACHING (OKOS ÉRTEŚÍTÉSEK)

A Smart Coaching (Okos értesítések) egyedi, könnyen használható funkciók választékát kínálja, legyen az a napi szintű fitnessz 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:

- [Training Load PRO](#)
- [Running Program \(Futó program\)](#)
- [Running Index \(Futási index\)](#)
- [Edzés haszna](#)
- [Okos kalóriák](#)
- [Folyamatos pulzusz mérés](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Activity Guide](#) (Aktivitási útmutató)
- [Activity Benefit](#) (Tevékenység haszna)

## TRAINING LOAD PRO


Az új Training Load Pro™ funkció leméri, mekkora mértékben terheli meg a tested az edzés, és hogyan befolyásolja ez a teljesítményed. A Training Load Pro hozzárendel egy edzési terhelési szintet a vázizomrendszeredhez (**Cardio Load** (Kardióterhelés), és a **Perceived Load** (Érzékelt terhelés) segítségével értékelheted, hogy mennyire érzed magad megterheltnek. Ha az órán külön [teljesítményérzékelőt használasz futáshoz és kerékpározáshoz](#), akkor a Training Load Pro hozzárendel egy edzési terhelési szintet a vázizomrendszeredhez (**Muscle Load**(Izomterhelés)). Ha tudod, mennyire terheli meg az edzés a tested egyes részeit, optimalizálhatod az edzési teljesítményed úgy, hogy mindig a megfelelő testrészeket mozgatód meg.

### Kardioterhelés

A rendszer edzési impulzusszámítás (TRIMP), egy széles körben elfogadott és tudományosan bizonyított módszer segítségével számolja ki a kardioterhelést. A kardioterhelési érték megmutatja, mennyire terhelt 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 kardióterhelést a pulzusadatok és az edzésszakasz időtartama alapján.

### Érzékelt terhelés

Az edzési terhelés megállapítására szintén hasznos módszer a szubjektív terhelésérzet felmérése. Az **érzékelt terhelés** figyelembe veszi, hogy szerinted mennyire volt megterhelő az edzés, illetve hogy az meddig tartott. Az értéket az **észlelt terhelés mértéke (RPE)** formájában határozzuk meg, amely egy tudományosan elfogadott módszer a szubjektív edzési terhelés megállapítására. Az RPE skála különösen hasznos az olyan sportok esetében, ahol a pulzusalapú terhelésmérés korlátozott, például erőnléti edzéseknél.

 *Értékelj az edzést a Flow mobil alkalmazásban az **érzékelt terhelés** kiszámításához. Egy 1-10 skálán pontozhatod az edzést, ahol az 1 rendkívül könnyű, míg a 10 erősen megterhelő.*

### Izomterhelés (külső teljesítménymérővel)

Az izomterhelés megmutatja, mennyire vette igénybe az edzés az izomzatot. Az izomterhelési érték segít megállapítani az intenzív, rövid edzések terhelését, mint például rövidtávfutás, vagy gyaloglás hegynek felfelé, mivel ezeknél a pulzus nem alkalmazkodik azonnal a változó terheléshez.

Az izomterhelés azt mutatja, mennyi mechanikus energiát (kJ) termelt az izomzat egy futó- vagy kerékpáredzés során. Ez az érték a leadott teljesítményt mutatja, nem az annak eléréséhez befektetett energiát. Minél jobb az erőnléte, annál jobb lesz az arány a befektetett és a megtermelt energia között. A

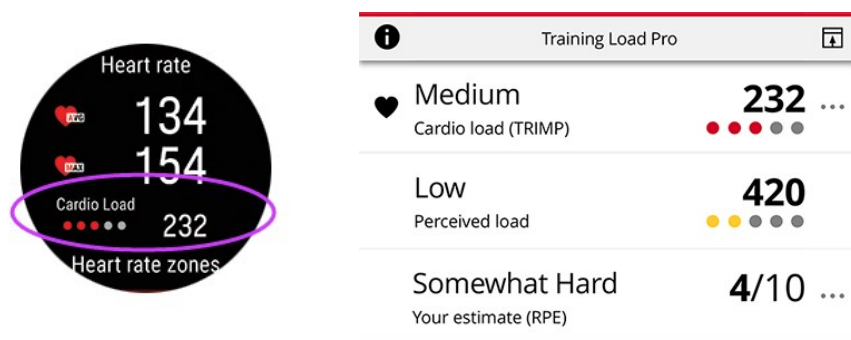
rendszer a teljesítmény és az edzés időtartama alapján számolja ki az izomterhelést. A futásnál a testsúly is számít.

**i** A rendszer a teljesítményadatok alapján számolja ki az izomterhelést, ezért csak akkor mutatja meg az izomterhelési értéket a futó- és kerékpározásainál, ha egy külön futó vagy kerékpározó teljesítménymérőt használs.

## EDZÉSI TERHELÉS EGY EDZÉS ALAPJÁN

Az egy edzés alapján kiszámított edzési terhelés az edzés összefoglaló értékelésében jelenik meg a Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban.

A rendszer minden mérésnél megmutatja az összesített terhelést. Minél nagyobb a terhelés, annál jobban igénybe veszi az edzés a tested. Emellett a rendszer vizuálisan is megjeleníti és szöveggel is leírja az edzési terhelés mértékét az előző 90 nap átlagához képest.



A grafikon és a szöveges leírás a teljesítmény szerint változik: minél hatékonyabban edzel, annál nagyobb terhelést fogsz kibírni. Ahogy az erőnléted és a teherbírásod növekszik, a 3 pontot érő (közepes) edzési terhelésekből néhány hónapon belül 2 pontos (alacsony) érték lehet. Az alkalmazkodó skála figyelembe veszi, hogy a jelenlegi állapotodtól függően egy adott edzéstípus más hatással lehet a testedre.

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

## MEGTERHELÉS ÉS TŰRŐKÉPESSÉG

Az egyes edzésekből származó Cardio load (kardióterhelés) adatok mellett az új Training Load Pro funkció kiszámítja a rövidtávú Cardio load (Kardióterhelés)/Strain (Megterhelés) és hosszú távú Cardio load (Kardióterhelés)/Tolerance (Tolerancia) értékeit is.

A **Megterhelés** értéke azt mutatja, mennyire terhelte meg a tested az edzés az utóbbi időben. Ez az érték az elmúlt 7 nap átlagos napi terhelését mutatja.

A **Tűrőképesség** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardioedzésre. Ez az érték az elmúlt 28 nap átlagos napi terhelését mutatja. A kardioedzéshez szükséges állóképesség javításához fokozatosan, hosszabb időn keresztül növelned kell az edzés intenzitását.

## KARDIOTERHELÉSI ÁLLAPOT

A Cardio load status (Kardióterhelési állapot) a **Strain** (Megterhelés) és a **Tolerance** (Tolerancia) közötti kapcsolatot vizsgálja, és ennek alapján megállapítja, hogy jelenleg aluledzett vagy, szinten tartod az erőnléted, eredményesen edzel, vagy túlterheled magad. Az eredmény alapján a rendszer személyre szabott visszajelzéseket is ad.


A kardióterhelési állapot segít felmérni az edzés hatását a testre és az erőnlét fejlődésére. Ha tudod, hogyan befolyásolják korábbi edzéseid a jelenlegi teljesítményed, pontosabban tudod szabályozni az edzések gyakoriságát, és jobban meg tudod állapítani, mikor érdemes különböző intenzitással edzened. Ha látod, hogyan változik az erőnléti állapotod egy edzés után, jobban meg fogod érteni, mekkora terheléssel járt az adott edzés.


### Kardióterhelési állapot a sportórán


Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be a Kardióterhelési állapot menübe.



1. Kardioterhelési állapot grafikon
2. Kardioterhelési állapot

 Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):

 Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)

 Szintentartás (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)

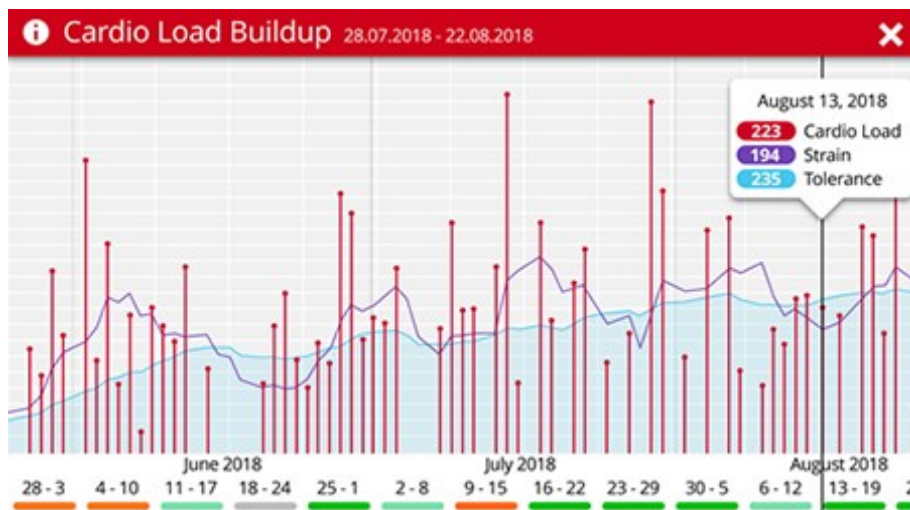
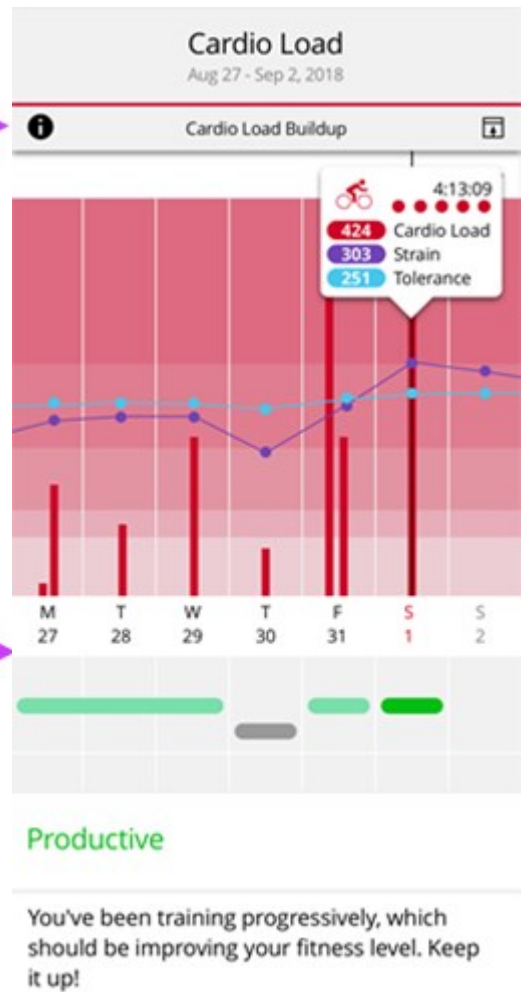
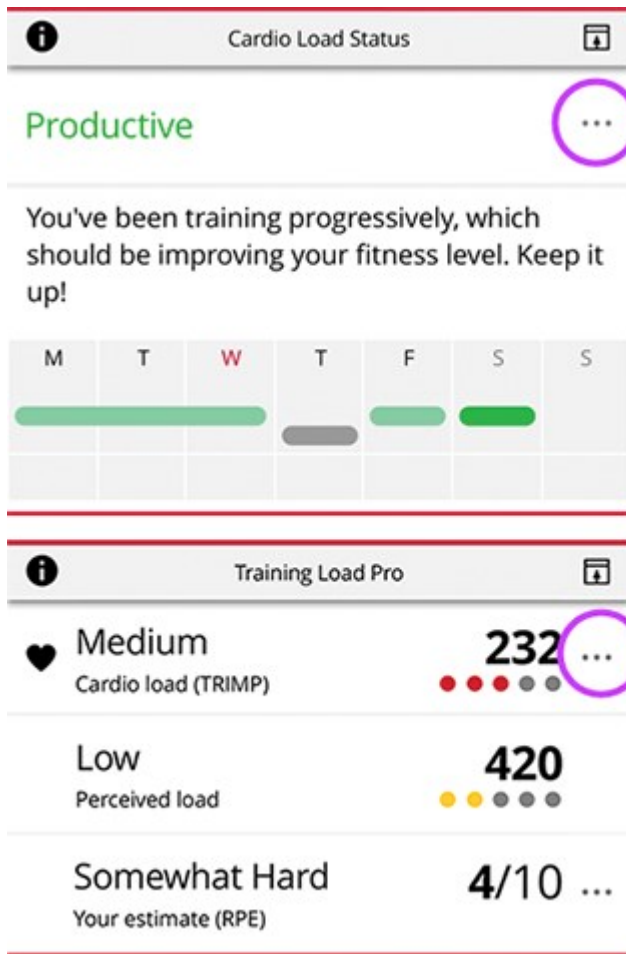
 Aluledzés (a szokásosnál jóval alacsonyabb terhelés)

3. Kardioterhelési állapot számszerűsített értéke (=Megterhelés elosztva a Tűrőképességgel.)
4. Megterhelés
5. Tűrőképesség
6. A kardioterhelési állapot szöveges leírása

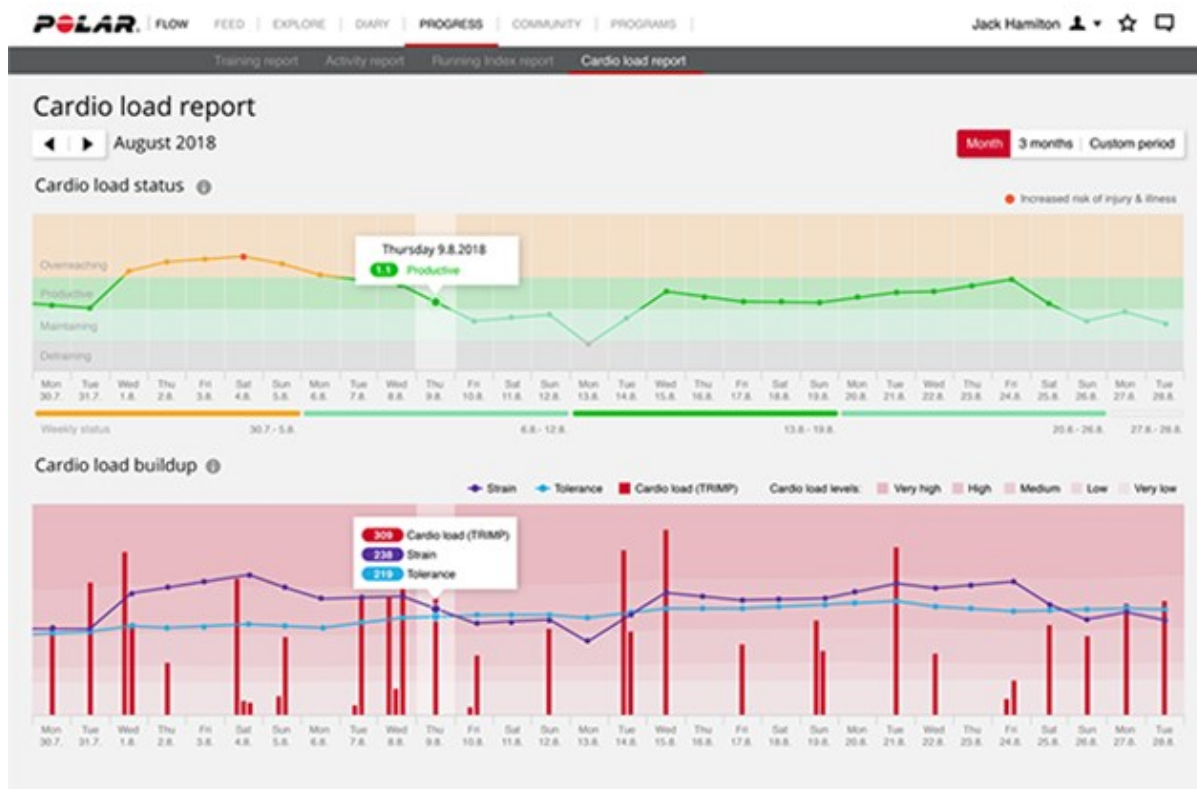
## HOSSZÚ TÁVÚ ELEMZÉS A FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS WEBES FELÜLETEN

A Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban figyelemmel kísérheted a Cardio Load (Kardióterhelési) alakulását, és megtekintheted, hogy miként változott az elmúlt hetekben és hónapokban. A kardioterhelés fokozódásának megtekintéséhez a Flow alkalmazásban koppints a függőleges pontokra a heti összegzés menüben (kardioterhelési állapot modul) vagy az edzés összegzése menüben (Training Load Pro modul).





A kardioterhelési állapot megtekintéséhez a Flow webszolgáltatásban menj a **Progress > Cardio Load report** (fejlődés > kardioterhelési jelentés menübe).



A piros sávok az edzések kardioterhelési szintjét mutatják. Minél magasabb a sáv, annál jobban megterhelte az edzés a szív- és érrendszert.



A háttér színe azt mutatja, mennyire volt megterhelő az edzés az elmúlt 90 nap átlagához képest, az öt pontos skálához és szöveges leíráshoz hasonlóan (nagyon alacsony, alacsony, közepes, magas, nagyon magas).



A **Megterhelés** értéke megmutatja, mennyire terhelte meg a tested az edzéssel az utóbbi időben. Ez az érték az elmúlt 7 nap átlagos napi kardioterhelését mutatja.



A **Tűrőképesség** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardioedzésre. Ez az érték az elmúlt 28 nap átlagos napi kardioterhelését mutatja. A kardioedzéshez szükséges állóképesség javításához fokozatosan, hosszabb időn keresztül kell növelni az edzés intenzitását.

Tudj meg többet a Polar Training Load Pro funkcióról a [részletes útmutatóban](#).

## POLAR FUTÓPROGRAM

A Polar futóprogram az Ön erőnléti szintjéhez szabott, egyéni edzéstervet készít, segít megfelelően edzeni, és elkerülni a túlterhelést. A program intelligensen alkalmazkodik erőnléte fejlődéséhez, és jelzi, mikor érdemes visszafogottabban vagy intenzívebben edzenie. Minden program az Ön személyes adottságait, korábbi edzési háttérét, és előkészületeit figyelembe véve készül. A program ingyenesen letölthető a Polar Flow web szolgáltatásból a [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) címen.

A programok 5k, 10k, félmaraton és maraton változatban érhetőek el. Minden program három szakaszból áll: Alapozás, felfutás, és levezetés. Ezeket a fázisokat úgy terveztük meg, hogy fokozatosan fejlesszék teljesítményét, és a verseny napján készen álljon a kihívásra. A futóedzések öt típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes futás, hosszú futás, tempós futás, és szakaszos futás. Minden edzés bemelegítésből, munkából, és levezetésből áll az optimális eredmények elérése érdekében. Emellett választhat az erőnléti, alap, és mozgékonyági edzések kategóriák közül a gyorsabb fejlődés érdekében. Minden edzési hét két vagy öt futóedzésből áll, az edzések teljes időtartama pedig az erőnléti szintjétől függően egytől hét óráig terjed. A program minimális időtartama 9 hét, maximális időtartama pedig 20 hónap.

Tudjon meg többet a Polar futóprogramról a [részletes útmutatóban](#). Vagy olvassa el a [bevezetést a futóprogram használatába](#).

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

[Első lépések](#)

[Hogyan kell használni](#)

### POLAR FUTÓPROGRAM LÉTREHOZÁSA

1. Lépjen be a Flow web szolgáltatásba a [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) oldalon.
2. Válassza ki a **Programok** fület.
3. Válassza ki a kívánt eseményt, nevezze el azt, állítsa be a dátumot, illetve a kezdési időt.
4. Töltse ki az erőnléti szintről szóró kérdéseket.\*
5. Döntse el, szeretne-e kiegészítő feladatokat adni a programhoz.
6. Olvassa el és töltse ki a felkészültségről szóló kérdőívet.
7. Ellenőrizze a program beállításait, és szükség esetén módosítsa azokat.
8. Amikor elkészült, válassza ki a **Start program** (program indítása) lehetőséget.

\*Ha már legalább négy hétnyi edzési adat áll rendelkezésre, a készülék automatikusan kitölti ezeket.

### EDZÉS INDÍTÁSA

Egy edzés megkezdése előtt, győződj meg arról, hogy szinkronizáltad edzés céljaidat az eszközödre. Az edzéseket, mint edzési célok szinkronizálódnak eszközödre.

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

1. Az edzés-előkészítés módba való belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot idő nézetben.
2. Az óra ekkor megjeleníti az adott napra ütemezett edzési célkitűzést.



3. A részletek megtekintéséhez nyomd el az OK gombot.
4. Nyomd meg a OK gombot a edzés-előkészítés üzemmódba való visszatéréshez, és válaszd ki a használni kívánt sportprofil.
5. Amikor az óra megtalált minden jelet, nyomd meg a OK gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

## KÖVESSE NYOMON A FEJLŐDÉSÉT

Szinkronizálja edzési eredményeit a készülékről a Flow webes szolgáltatással USB kábelen vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programs** (Programok) fülön. Itt láthatja a jelenlegi program áttekintését, és az eddigi fejlődését.

## RUNNING INDEX (FUTÁSI INDEX)


A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti a futási teljesítményében bekövetkező változásokat. A Running Index (Futási index) pontszám a maximális aerob futási teljesítmény (VO<sub>2</sub>max/maximális oxigénfelvétel) becslése. A Running Index (Futási index) rögzítésével nyomon követhető az edzések hatásossága, valamint a futási teljesítmény fejlődése. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erőfelfejtés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőfelfejtési szint mellett nagyobb tempóban képes futni.

Teljesítményéről a lehető legpontosabb információ megszerzése érdekében, győződjön meg arról, hogy beállította a HR<sub>max</sub> értéket.

Az óra minden edzésszakasz alkalmával kiszámolja a Running Index (Futási index) értékét a pulzus mérése során, ha aktiválva van a GPS funkció/használatban van a Stride Sensor (lépésérzékelő), és teljesülnek az alábbi feltételek:

- A használt Sport Profil egy futás típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.)
- A sebességnek 6 km/órának vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig

A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítod. Edzés közben megállhatsz például egy piros lámpánál, ez azonban nem szakítja meg a számításokat.

 A *Running Index (Futási index)* értékét az órán lehet megtekinteni, az edzésszakasz összefoglalójában. Kövesd nyomon a fejlődésedet és nézd meg a versenyző becsléseket a [Polar Flow webes felületen](#).

Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel!

## RÖVIDTÁVÚ ELEMZÉS

### Férfiak

Kor/Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
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	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
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

Kor/Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
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

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a  $VO_{2max}$  értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél 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.

A futási indexnek napi szinten lehetnek eltérései. Számos tényező befolyásolja a futási indexet. Az egy adott napon kapott értéket befolyásolják a futás körülményei, például a különböző felületek, a szél vagy a hőmérséklet, más tényezők mellett.

## HOSSZÚTÁVÚ ELEMZÉS

Az egyes futási index értékek trendeket formálnak, melyek előre vetítik a sikerességet bizonyos távolságokra vetítve. A futási indexről szóló jelentést a Polar Flow webes szolgáltatás **PROGRESS** (előrehaladás) fülén láthatja. A jelentés megmutatja, hogyan fejlődött futási teljesítménye egy hosszabb időszak során. Ha a [Polar Running program](#) segítségével készül egy sporteseményre, nyomon követheti teljesítménye fejlődését a megadott cél felé.

Az alábbi táblázat azt mutatja be, hogy maximális teljesítmény mellett várhatóan milyen időket képes elérni a futó bizonyos távolságokon. A táblázat értelmezésénél használja a hosszú távú futási index átlagot. A becslés akkor lesz a legpontosabb, ha a futási index értékek olyan sebességek és futási körülmények mellett készültek, melyek hasonlóak a cél-teljesítmény körülményeihez.

Running Index (Futási index)	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	21,098 km (ó:pp:mm)	42,195 km (ó:pp:mm)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00

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

## 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

<b>Visszajelzés</b>	<b>előnyei</b>
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől 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.
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 edzzen. 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	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.



Visszajelzés	előnyei
állandó terhelésű edzés, hosszú)	
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 Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkció szünet nélkül méri a pulzust. A napi kalóriaégetés, valamint a teljes aktivitás pontosabb mérését teszi lehetővé, mivel a nagyon kevés csuklómozgást igénylő fizikai tevékenységeket, pl. kerékpározást is nyomon tudja követni.

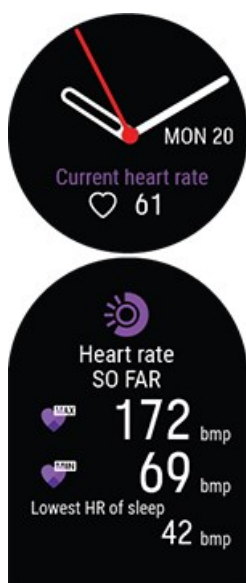
### Folyamatos pulzusmérés az órán

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. Ha a **Night-time only** (Csak éjszaka) módot választod, a pulzusmérést arra a legkorábbi időpontra állítsd be, amikor valószínűleg lefekszel.

**i** A funkció alapértelmezésben ki van kapcsolva. Ha bekapcsolva hagyja a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkciót, akkor az akkumulátor gyorsabban lemerül. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. Ha takarékoskodni akarsz az akkumulátorral, de használni kívánod a Nightly Recharge funkciót, beállíthatod, hogy a folyamatos pulzusmérés csak éjszaka legyen bekapcsolva.

Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal navigálhatsz a pulzusfigyelés felületre. A részletes nézet megnyitásához nyomd meg az OK gombot.



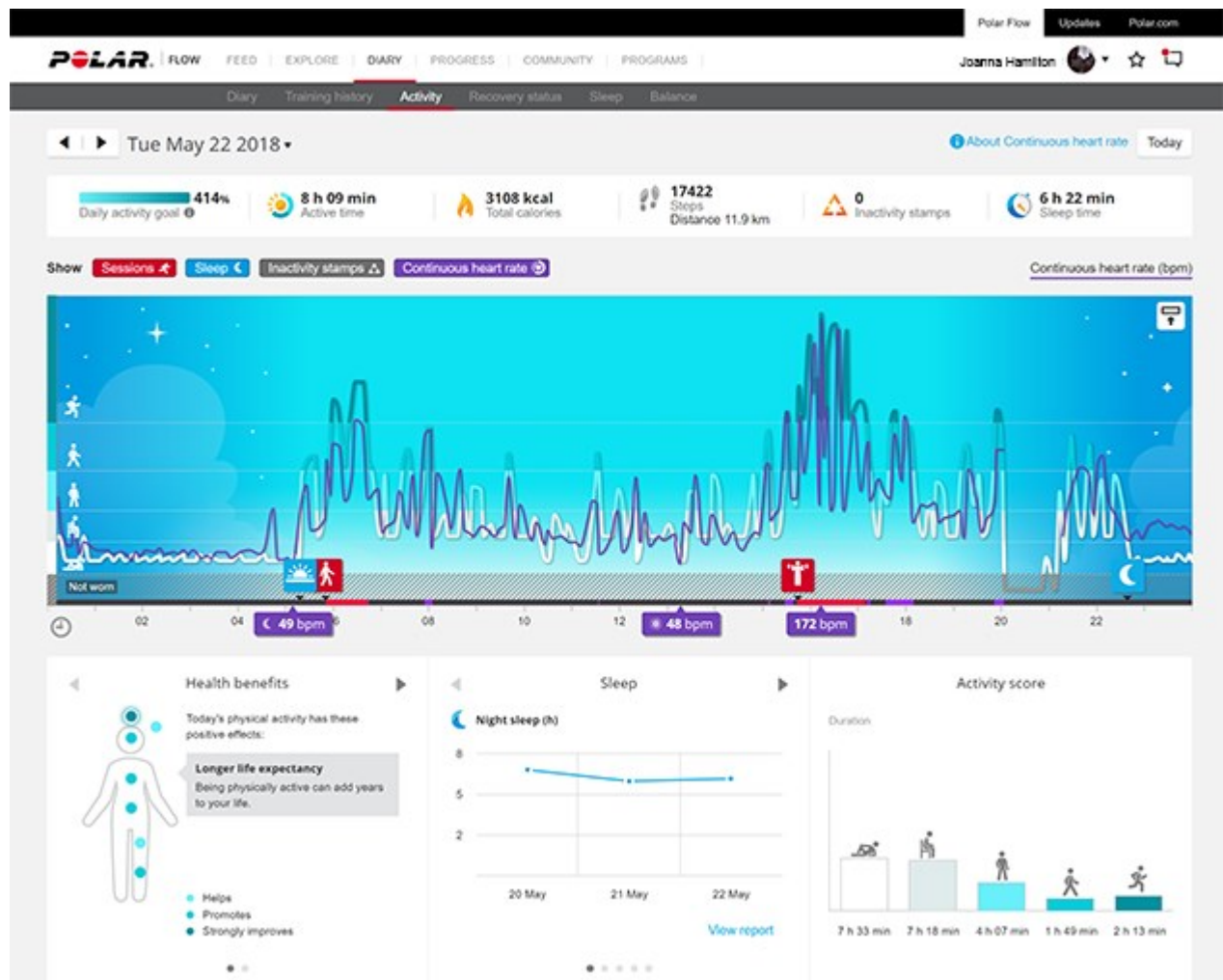
Ha a funkció be van kapcsolva, az óra folyamatosan méri a pulzust, és kijelzi azt az óra Pulzus kijelzőjén. A részletek megnyitásával megtekintheti a legnagyobb és legkisebb pulzust, a napi leolvasásokat és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusa az előző éjjel.

Az óra 5 perces időközönként olvassa le a pulzust és rögzíti az adatokat a Flow alkalmazásban vagy webes szolgáltatásban történő későbbi elemzés céljából. Ha az óra úgy észleli, hogy a pulzus megemelkedett, akkor elkezd folyamatosan rögzíteni a pulzusát. A folyamatos rögzítés csuklómozgás alapján is aktiválódik, pl. amikor legalább egy percig megfelelő sebességgel gyalogol. A pulzus folyamatos rögzítése automatikusan leáll, ha a tevékenység szintje egy adott értékre esik. Amikor az óra észleli, hogy a karja nem mozog, vagy hogy a pulzusa nem emelkedik, akkor 5 perces ciklusokban kezdi el követni a pulzusszámot, hogy megtalálja az aznap mért legalacsonyabb értéket.

Bizonyos esetekben előfordulhat, hogy az eszköz a nap folyamán magasabb vagy alacsonyabb pulzusszámot jelez ki, mint ami a folyamatos pulzusmérés összegzésében a nap legmagasabb vagy legalacsonyabb értékeként látható. Ez akkor történhet meg, ha a leolvasott érték a nyomon követési tartományon kívül esik.

**i** Az óra hátulján lévő LED-ek mindig világítanak, ha a folyamatos pulzusmérés funkció be van kapcsolva és a hátlapon lévő érzékelő érintkezésben van a bőrrel. Az azzal kapcsolatos utasításokért, hogy miként kell viselnie az órát a pulzus csuklón történő pontos mérése érdekében, olvassa el a [Csuklón mért pulzus](#) c. részt.

A folyamatos pulzsmérés értékeit részletesebben és hosszabb időszakokra vonatkozóan figyelemmel kísérheti a Polar Flow alkalmazásban, a webes felületen és a mobilalkalmazásban egyaránt. További információ a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzsmérés) funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.



## POLAR SLEEP PLUS™

Ha éjszaka is viseled, a sportóra nyomon követi az alvásodat is. Érzékeli, hogy mikor aludtál el és mikor ébredtél fel, valamint összegyűjti az adatokat a mélyebb elemzéshez a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen. A sportóra figyeli kezded mozgását az éjszaka során, hogy nyomon kövessen minden megszakítást az egész éjszakai alvásod során, és megmondja, hogy valójában mennyi időt töltöttél alvással.

### Alvási adatok az órán

Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz a Sleep watch (Alvásfigyelés) felületre.



Amikor az óra azt érzékeli, hogy felébredtél, az óra kijelzőjén megjelenik az alvási idő.

Az alváskövetést kézzel is kikapcsolhatod. Az óra kijelzőjén az **Already awake?** (Már ébren vagy?) felirat látható, ha az óra legalább négy óra alvást érzékelt. Nyomd meg az Ok gombot, nyugtázva ezzel az óra számára, hogy felébredtél, majd válaszd ki a **Stop tracking your sleep** (Alváskövetés leállítása) menüpontot, és az óra azonnal összefoglalót készít az alvásodról.

Az alvásösszefoglalót az OK gomb megnyomásával nyithatod meg. Az alvásösszefoglaló nézet a következő információkat jeleníti meg:

- A **Fell asleep** (Elalvás) és a **Woke up** (Felébredés) idejét.
- A **Sleep time** (Alvási idő) az elalvás és felébredés között eltelt időt jeleníti meg.
- Az **Actual sleep** (Tényleges alvásidő) az elalvás és a felébredés ideje közötti, alvással töltött időt jeleníti meg. Pontosabban, ez az az érték, amelyet akkor kapunk, ha az alvási időből kivonjuk az alvásmegszakítások idejét. A tényleges alvásidőben csak a valóban az alvással töltött idő szerepel.
- **Continuity** (Folytonosság): Az alvásfolytonosság azt értékeli, hogy az alvási idő mennyire volt folytonos. Az alvásfolytonosságot egytől ötig terjedő skálán értékeljük: fragmented (szakaszos) - fairly fragmented (inkább szakaszos) - fairly continuous (inkább folyamatos) - continuous (folyamatos) - very continuous (nagyon folyamatos).
- **Sleep breakdown** (Alvás felosztás): A tényleges alvásidőnek és az alvásmegszakításoknak a kívánt alvásidővel arányos ábrázolása.
- **Feedback** (Visszajelzés): Visszajelzést kapsz alvásod minőségéről és időtartamáról. Az időtartamra vonatkozó visszajelzés az alvási idő és a kívánt alvásidő összehasonlításán alapul.
- **How did you sleep?** (Hogyan aludtál?): Egy ötfokos skálán értékelheted, hogy az előző éjszaka hogyan aludtál: very well (nagyon jól) - well (jól) - okay (elég jól) - poorly (rosszul) - very poorly (nagyon rosszul). Ha értékeled az alvásodat, akkor egy hosszabb szöveges visszajelzést kapsz a Polar Flow alkalmazásban és a webes felületen. A Polar Flow alkalmazás és a webes felület figyelembe veszi a szubjektív értékelésedet, és az alapján módosítja a visszajelzést.

## Alvási adatok a Flow alkalmazásban és webes felületen

Alvási adataid megjelennek a Flow alkalmazásban és webes felületen miután szinkronizáltad a sportórát. Megtekintheted, alvásod idejét, mennyiségét, valamint minőségét. Beállíthatod a **Your preferred sleep time** (Kívánt alvási idő) időtartamát, és megadhatod, hogy mennyit szeretnél aludni éjjelenként. A Flow alkalmazásban és a webes felületen is értékelheted alvásodat. Visszajelzést kapsz arról, hogyan aludtál az alvási adataid, a kívánt alvási idő és alvás minősítése alapján.

A Flow web felületen, a **Sleep** (alvás) fül alatt a **Diary** (napló) lehetőségben nézheted meg alvásodat. Beveheted alvási adataidat az **Activity reports** (aktivitási jelentések) közé a **Progress** (előrehaladás) fülön.

Alvásmintád követésével láthatod, ha mindennapi életednek változásai hatással vannak alvásodra, és megtalálod a helyes egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között.

Tudj meg többet a Polar Sleep plus (alvás plusz) lehetőségről a [részletes útmutatóban](#).

## 24/7 AKTIVITÁSKÖVETÉS

Az Polar Vantage M egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, mennyire vagy aktív, a csukló mozgatainak követésével. Elemzi mozgataid 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 aktivitás-követési eredményt érj el, viseld az órát a nem domináns kezeden.

### AKTIVITÁSI CÉL

Személyes aktivitási céljaidat az óra beállításában adhatod meg. Az aktivitási cél a személyes adataidon és aktivitási szinteden alapszik, melyeket a Polar Flow alkalmazásban, illetve a [Polar Flow webes szolgáltatás](#) beállításában találsz.

Ha módosítani szeretnéd a célt, nyisd meg a Flow alkalmazást, koppints a nevedre/profilképedre a menüben, majd pöccints lefelé az **Aktivitási cél** megtekintéséhez. Menj fel a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalt, 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 célod eléréséhez attól a szinttől függ, amit kiválasztottál, és aktivitásaid intenzitásától. Érd el célodat 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

Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be az Activity (Aktivitás) menübe.



Az óra kijelzője és az idő és dátum alatt megjelenő százalékos 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 testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá.
- Az Active time (Aktív idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alapanyagcsere-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 hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ülsz egyhuzamban, az rontja az egészségedet azokon a napokon is, amikor edzel és eleget mozgatsz. Az óra érzékeli, ha túl sokáig maradsz tétlen a nap folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, hogy elkerülhesd annak egészségedre gyakorolt káros hatásait.

Ha már 55 perce ülsz, inaktivitási riasztás 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 webes felületen láthatsz. De a Flow alkalmazásban és a Flow webes felületen is az összes inaktivitási pecsétet láthatja. Így ellenőrizheted napi rutinodat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

## AKTIVITÁSI ADATOK A FLOW ALKALMAZÁSBAN-BAN ÉS A FLOW WEBES FELÜLETEN

A Flow alkalmazásban követheted és elemezheted aktivitási adataidat menet közben, és vezeték nélkül szinkronizálhatod azt az órától a Flow webszolgáltatáson. A Flow webes felület adja a legrészletesebb

betekintést az aktivitási információidba. Az aktivitási jelentések segítségével (a **PROGRESS** (előrehaladás) fülön nyomon követheted napi aktivitási trendjeidet. Megtekintheted a napi, heti, vagy havi jelentéseket.

További információ a 24/7 Activity tracking (folyamatos aktivitáskövetés) funkcióról a következő részletes útmutatóban található: .

## ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI ÚTMUTATÓ)

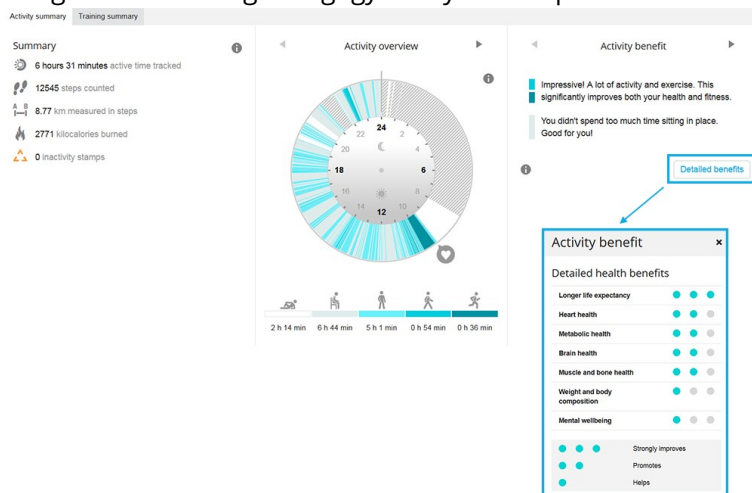
Az Activity Guide funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Sportóradról illetve a Polar Flow alkalmazásból vagy webes szolgáltatásból ellenőrizheted, hogyan haladsz az adott napi aktivitási célod elérésében

További információért keresd az [24/7 Activity Tracking](#) (Aktivitáskövetés) részt.

## ACTIVITY BENEFIT (TEVÉKENYSÉG ELŐNYÖK)

A tevékenység előnyök visszajelzést ad az egészségügyi előnyökről amelyet az aktivitásából szerez, valamint hogy milyen nemkívánatos hatással van az egészségre a túlzott egyhelyben ülés. A visszajelzés nemzetközi irányelveken, valamint a fizikai tevékenységek és az ülés egészségügyi hatásairól szóló kutatáson alapszik. Az alapgondolat 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](#)



## 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 (**kialvadtási 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 megméri a kialvadtási 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. Viseld az órát alvás közben! Ahhoz, hogy a Nightly Recharge státusz megjelenjen az órán, **három éjszakán** át viselni kell az órát.
2. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Settings** (Beállítások) > **General Settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontba, és válaszd az **On** (Be) vagy a **Night-time only** (Csak éjszaka) lehetőséget. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselésre vonatkozó részletesebb információkért lásd: [Csuklóérzékelős pulzusmérés](#).
3. 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. Nyomd meg az OK gombot, nyugtázva ezzel az óra számára, hogy felébredtél. Erősítsd meg az OK gombbal, és az óra azonnal összesíti a Nightly Recharge adatokat. A 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 **kialvadtási állapotot** is. A Nightly Recharge státusz az alábbi skálán jeleníti meg az



eredményeket: nagyon rossz - rossz - elégséges - oké - jó - nagyon jó.

Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal navigálhatsz a Nightly Recharge felületre. A Nightly Recharge részletes nézetének megnyitásához nyomd meg az OK gombot.



Görgezz le az **ANS charge details** (ANS-állapot részletesen)/**Sleep charge details** (Kialvadtsági állapot részletesen) elemre, és nyomd meg az OK gombot az **ANS charge** (ANS-állapot) és a **sleep charge** (Kialvadtsági állapot) részleteinek megtekintéséhez.

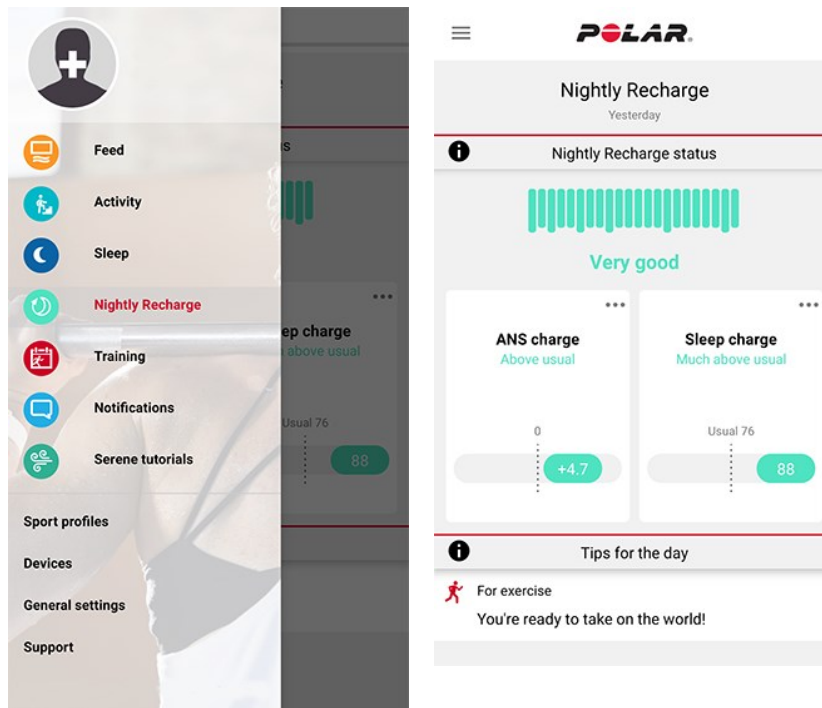


1. **Nightly Recharge státusz grafikonja**
2. **A Nightly Recharge státusz** skálája: nagyon rossz - rossz - elégséges - oké - jó - nagyon jó.
3. **ANS-állapot grafikonja**
4. **ANS-állapot** -10 és +10 közötti skála Nulla körül található az általános szint.
5. **ANS-állapot** skálája: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
6. **Heart rate bpm (4 h average)** (Pulzus, bpm (4 órás átlag))
7. **Beat-to-beat interval ms (4 h average)** (Szívdobbanások között eltelt idő, ms (4 órás átlag))
8. **Heart rate variability ms (4 h average)** (Szívfrekvencia-változékonyság, ms (4 órás átlag))
9. **Breathing rate br./min (4 h average)** (Légzésszám, lélegzet/perc (4 órás átlag))
10. **Alvásérték grafikonja**

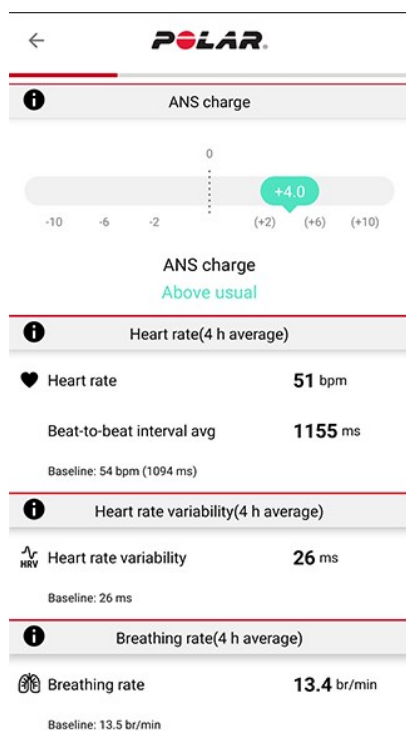
11. **Alvásérték (1 - 100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
12. **Kialvadtsági állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
13. **Részletes alvási adatok.** További részletekért lásd: az órán megjelenő "Alvási adatok az órán" on page 87.

## 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 tekinthetőek 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 idegrendszer (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 90.

## 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 vagy 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 szükséged, vagy mindent beleadhatsz. A tippek az alábbiakon alapulnak:

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

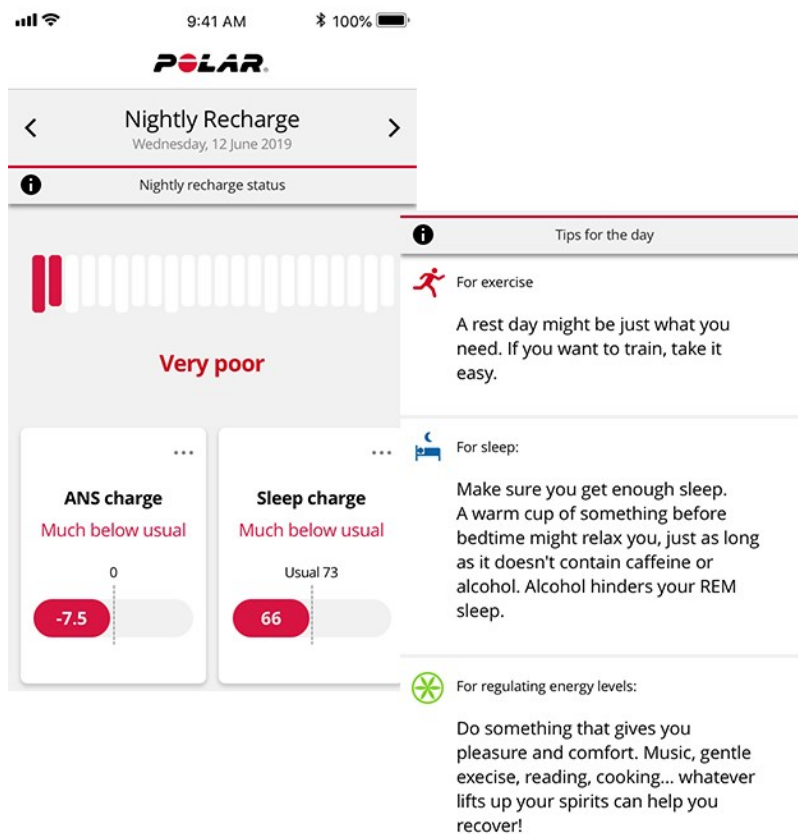
### **Alváshoz**

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, 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 található](#).

## SLEEP PLUS STAGES™ ALVÁSKÖVETÉS

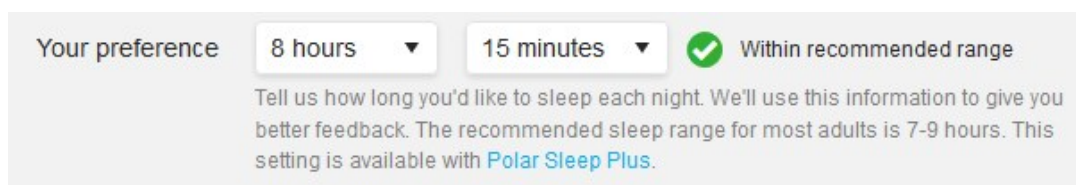
A **Sleep Plus Stages** automatikusan nyomon követi az alvás **menyiségét** és **minőségét**, és megmutatja, hogy mennyi időt töltöttél az egyes **alvásfázisokban**. Összefoglalja az alvási idő és az alvási minőség adatait egyetlen könnyedén áttekinthető érték, az **alvásérték** formájában. Az alvásérték 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

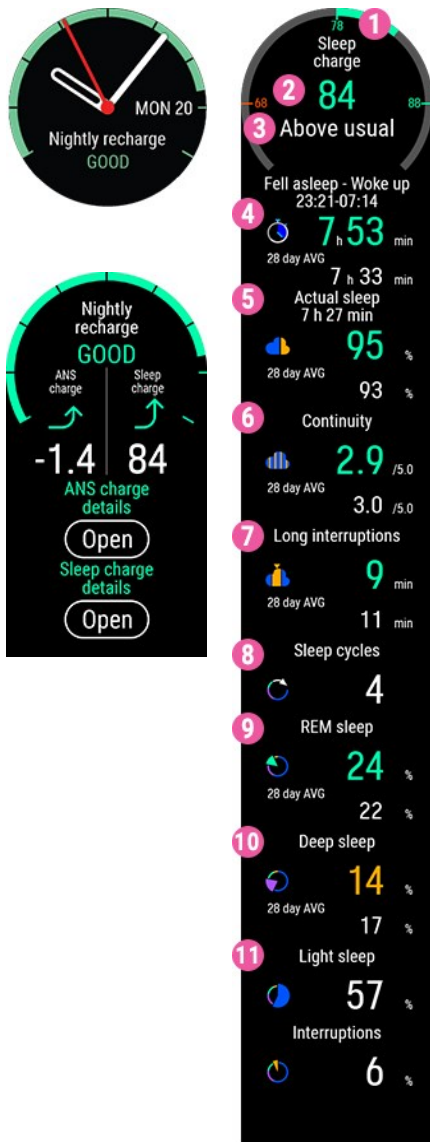
alkalmazásban vagy az órán. A koppints a profilra a Polar Flow alkalmazásban, majd válaszd a **Your preferred sleep time** (kívánt alvásidő) lehetőséget. Válaszd ki a kívánt időtartamot, majd koppints a **Done** (Kész) lehetőségre. Vagy jelentkezz be a Flow-fiókodba vagy hozz létre egyet a [flow.polar.com](https://flow.polar.com) 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 > 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, nyolc óra alvás kissé túl sok, javasoljuk, hogy az egyéni igényeidnek megfelelően állítsd be az alvásidőt. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidőtartamhoz képest.

2. Ahhoz, hogy a Sleep Plus Stages működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzuszórási funkciót. A folyamatos pulzuszórási aktiválásához lépj a **Settings** (Beállítások) > **General Settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzuszórási) menüpontba, 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 pulzuszórási](#).
3. 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 pulzuszórási mérővel, csuklón történő rögzítésén alapszik.
4. Reggel az órán megtekintheted az **alvásértéket** (1-100). Megkapod az alvófázisokra (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.
5. Az alvás minőségére vonatkozó személyes benyomásodat is rögzítheted az órán vagy a Polar Flow alkalmazásban megadott értékeléssel. A kialvadási állapot kiszámításakor az óra az általad adott értékelést nem veszi figyelembe, de rögzítheted, hogy milyennek éreztél az alvást, hogy össze tudd hasonlítani a kialvadási állapot kapott értékével.

## Alvási adatok az órán



Az alvásadatokat felébredés után a [Nightly Recharge](#) óralapon tudod megtekinteni. A Nightly Recharge állapot részleteinek megtekintéséhez nyomd meg az OK gombot, majd görgess a **Sleep charge details** (Kialvadtási állapot részletei) ponthoz a LE gombbal. A részletek megnyitásához nyomd meg az OK gombot.

Az alváskövetést manuálisan is kikapcsolhatod. A Nightly Recharge órafelületen az **Already awake?** (Már ébren vagy?) felirat látható, ha az óra legalább négy óra alvást érzékelt. Nyomd meg az OK gombot, nyugtázva ezzel az óra számára, hogy felébredtél. Erősítsd meg az OK gombbal, és az óra azonnal összesíti az alvásra vonatkozó adatokat.

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 valóban alvással töltött idő 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).

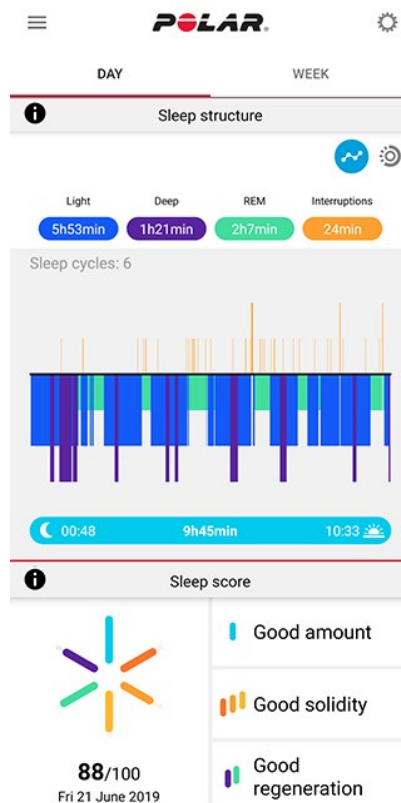
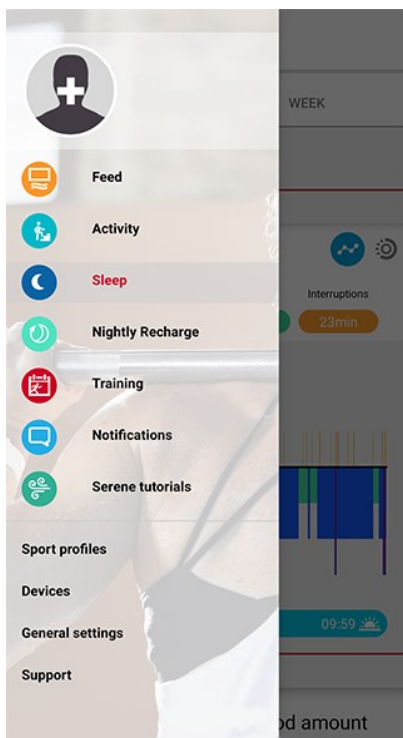
7. **A Long interruptions (min)** (Hosszú megszakítások (perc)) pontban az egy percnél hosszabb ideig tartó alvásmegszakítások során ébren töltött idő látható. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül, amelyek során ténylegesen felébredünk. Az, hogy emlékszünk-e 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 alvásnak 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.

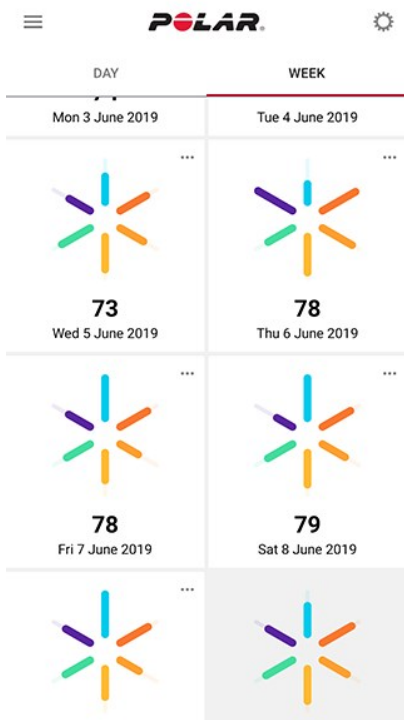
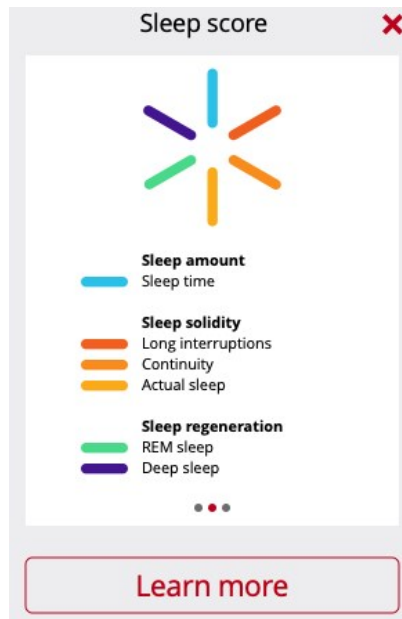
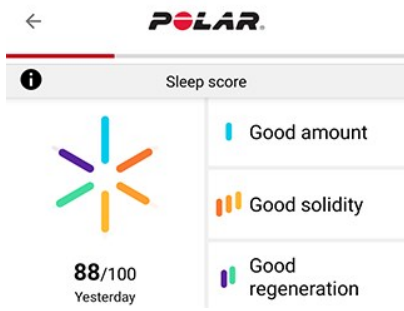
## Alvási adatok a Flow alkalmazásban és a webes felületen

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.

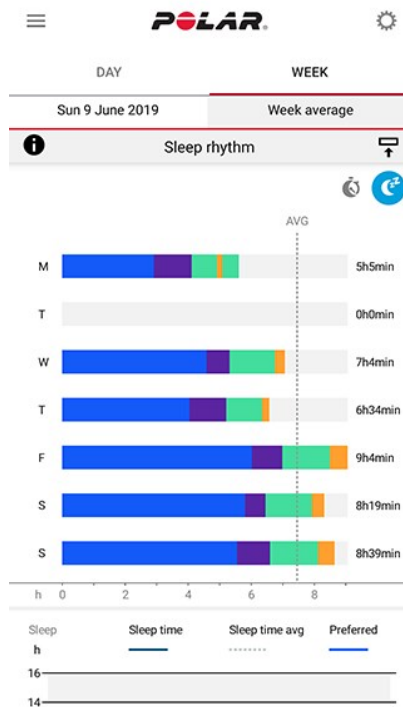
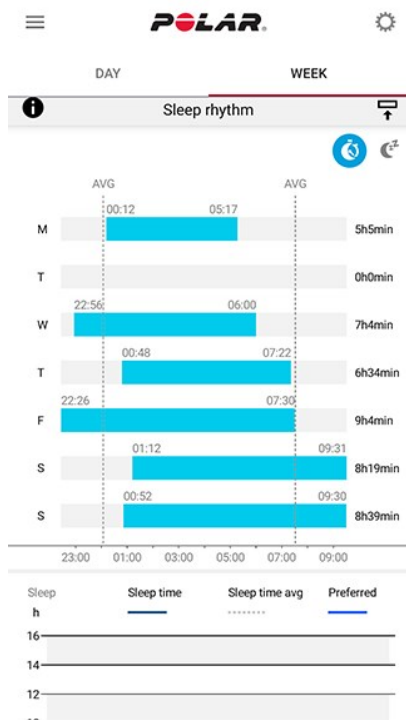
Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez koppints a **Sleep** (Alvás) pontra a Polar Flow alkalmazásban. A Sleep structure (Alvásszerkezet) nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvásfázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek. 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 órásnak 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 (teljes alvási idő), stabilitás (hosszú alvásmegszakítások, alvásfolytonosság 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 alvásminőséged (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 időszakokra 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](#).

## SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

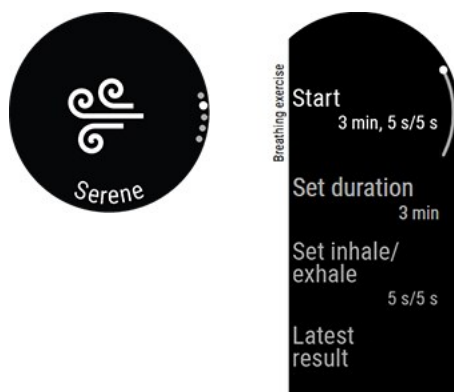
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú légzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszet enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor lassan lélegzel, a szívverésed elkezdi 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 hogylétekről. A gyakorlatot követően egy összefoglalót fogsz kapni arról, hogy mennyi időt töltöttél a három **nyugalmi zónában**. Minél magasabb a zóna, annál jobban ráhangolódtál 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 érezheted.

## 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 elkezdi 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 légzésciklus** 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 időtartamát 2–20 perc között állíthatod. Szükség esetén a belégzés és a kilégzés időtartama is módosítható. A legnagyobb légzésgyakorosság 3 másodperc belégzés és 3 másodperc kilégzés lehet, ami percenként 10 légzést eredményez. A legkisebb légzésgyakorosság 5 másodperc belégzés és 7 másodperc kilégzés lehet, 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 órát szorosan viseld a csuklón, legalább egy ujjnyi távolságra a csuklócsonttól felfelé.
2. Vegyél fel kényelmes ülő vagy fekvő pozíciót.
3. Az órán válaszd ki a **Serene**, majd a **Start** (indítás) lehetőséget a légzőgyakorlat indításához. A gyakorlat 15 másodperces előkészületi szakasszal kezdődik.
4. Kövesd a légzőgyakorlatot a kijelzőn megjelenő utasítások vagy a rezgések alapján.
5. A gyakorlat befejezéséhez bármikor megnyomhatod a VISSZA gombot.

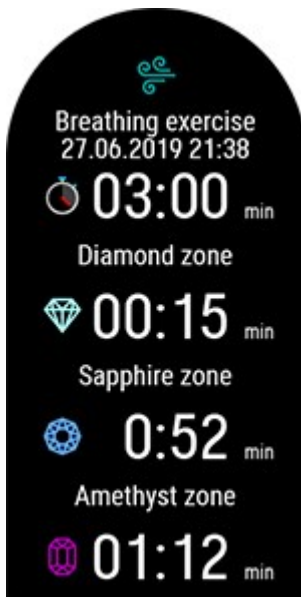
6. Az animáció fő eleme az aktuális nyugalmi zónának megfelelően **változtatja a színét**.
7. A gyakorlat után az eredmények megjelennek az órán az egyes nyugalmi zónákban töltött idő formájában.



**Nyugalmi zónák:** ametiszt, zafír és gyémánt. A nyugalmi zónák azt jelzik, hogy mennyire van összhangban a szívverésed és a légzésed, valamint hogy mennyire közelítetted 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 körülbelül hat lélegzet/perc vagy annál lassabb légzési ritmust 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 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).

Az órát szorosan viseld a csuklón, legalább egy ujjnyi távolságra a csuklócsonttól felfelé. Az óra hátoldalán található pulzusérzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel.

## A TESZT ELVÉGZÉSE

A sportórádön válaszd ki a **Fitness test** (Fitnessz teszt) > **Relax and start the test** (Lazíts és kezd el a tesztet) pontot. Az óra elkezd keresni a pulzusod.

Amikor megtalálta a pulzust, a **Feküdj le és pihenj** 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 pulzusodat, a kijelzőn a **Test failed** (teszt sikertelen) üzenet jelenik meg. Ebben az esetben ellenőrizned kell, hogy az óra hátoldalán található pulzusérzékelő folyamatosan érintkezzen a bőrrel. Lásd az [Csulóérzékelős pulzuszórák](#) című részben az óra viseléséről és a csuklón mért pulzusról szóló részletes információkat.

## TESZTEREDMÉNYEK

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

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

- Az OK gomb megnyomásával mentheted el az értéket a **Physical settings** (fizikai beállítások) pontban.
- Csak akkor nyomd meg a VISSZA gombot a mentés megszakításához, ha ismered a legutóbbi  $VO_{2max}$  értékedet, és az több mint egy fitnessz szinttel eltér az eredménytől.

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

A Fitnessz teszteredményeid elemzésének megjelenítéséhez nyisd meg a Flow webszolgáltatást, majd válaszd ki a tesztet a Naplóból, hogy megtekinthesd az adatokat.

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

## Fitness szintek

### Férfiak

Kor / Években	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
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 / Években	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
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

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a  $VO_{2max}$  értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél 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<sub>2</sub>MAX

Egy egyértelmű kapcsolat van a test maximális oxigén fogyasztása (VO<sub>2max</sub>) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szív működéstől függ. A VO<sub>2max</sub> (maximális oxigén fogyasztás)(maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány mellynél a test felhasználni képes az oxigént a maximális edzés során; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz. VO<sub>2max</sub> (a maximális oxigén fogyasztás) mérhető vagy megjósolható az edzettségi tesztekéből (pl. maximális edzés tesztek, maximális közeli edzés tesztek, Polar edzettségi teszt). VO<sub>2max</sub> (a maximális oxigén fogyasztás) a szív és légúti edzettség jó mutatója és a teljesítőképesség a kitartást igénylő események során ebből jól megjósolható, mint a távfutás, kerékpározás, sífutás, és úszás.

VO<sub>2max</sub> (a maximális oxigén fogyasztás) kifejezhető akár milliliter per percben (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## SPORT PROFILOK

A sportprofilok a sportórán található sportokat jelölik. A sportóra gyárilag 14 alapértelmezett sportprofilot tartalmaz, de a Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sportokat adhatsz hozzá a listához, és szinkronizálhatod azokat a sportórásra, ezzel létrehozva kedvenc sportjaid listáját.

Mindegyik sport profilhoz megadhatod részletesebb beállításokat is. Például, személyre szabott **edzési nézeteket** hozhatsz létre a sportokhoz, valamint kiválaszthatod, hogy milyen adatokat szeretnél látni edzés közben: kizárólag a pulzust, vagy csak a sebességet és a távolságot—bármilyen, ami a legjobban illik az edzési szükségleteidhez.

A sportórásban egy időben maximum 20 sportprofilod lehet. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen található sport profilok száma nem korlátozott.

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

A sportprofilok használatával nyomon követheted tevékenységeidet, és láthatod, mennyit fejlődöttél különböző sportokban. Edzési előzményeidet és előrehaladásodat a [Flow webes felületen](#) ellenőrizheted.



Kérjük vegye figyelembe, hogy számos beltéri sport, csoportos sport and csapatsport profil esetében a **látható HR más eszköz számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart kábelmentes technológiát használó kompatibilis eszközök pl. kondi eszközök követhetik a szívritmusát. Ellenőrizheti hogy melyik sport profil rendelkezik alapértelmezettnek beállított Bluetooth adatközléssel a [Polar](#)


[Sport profil listából](#). Engedélyezheti vagy tilthatja a Bluetooth adattovábbítást a [sport profil beállításoknál](#).

## PULZUSTARTOMÁNYOK

A Polar pulzustartományok egy új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzést a maximum pulzusszám százalékos értékei alapján öt pulzustartományra osztja. A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	HR max intenzitási %-a*	Például: Pulzustartományok**	Példa időtartamok	Az edzés hatása
<b>MAXIMUM</b>  	90-100%	171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	<p><b>Előnyök:</b> A légzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximális közeli erőfeszítés.</p> <p><b>Közérzet:</b> Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára.</p> <p><b>Akiknek javasolt:</b> Nagyon gyakorlott és fitt atléták. Csak rövid időszakokra, általában a végső felkészüléskor vagy rövid alkalmakkor.</p>
<b>NEHÉZ</b>  	80-90%	152-172 ütés/perc	2-10 perc	<p><b>Előnyök:</b> Megnövekedett képesség a nagy sebességű kintartás fenntartására.</p> <p><b>Közérzet:</b> Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz.</p> <p><b>Akiknek javasolt:</b> Tapasztalt atléták számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a</p>

Célzóna	HR max intenzitási %-a *	Például: Pulzustartományok**	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				versenyszezon előtti időkben.
<b>KÖZEPES</b> 	70–80%	133–152 ütés/perc	10–40 perc	<b>Előnyök:</b> Növeli az általános edzési gyakorlatot, a közepes intenzitású erőfeszítéseket könnyebbé teszi, és növeli a hatékonyságot.  <b>Közérzet:</b> Állandó, kontrollált, gyors légzés.  <b>Akiknek javasolt:</b> Eseményekre edző atléták számára, vagy azoknak akik teljesítmény növekedést szeretnének elérni.
<b>KÖNNYŰ</b> 	60–70%	114–133 ütés/perc	40–80 perc	<b>Előnyök:</b> Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét.  <b>Közérzet:</b> Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés.  <b>Akiknek javasolt:</b> Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyzidőszak alatt.
<b>NAGYON KÖNNYŰ</b>	50–60%	104–114 ütés/perc	20–40 perc	<b>Előnyök:</b> Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban.

Célzóna	HR max intenzitási %-a *	Például: Pulzustartományok**	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				<p><b>Közérzet:</b> Nagyon könnyű, kis terhelés.</p> <p><b>Akiknek javasolt:</b> Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.</p>

\*  $HR_{max}$  = Maximális pulzusszám (220-kor).

\*\* Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).

Az 1-es pulzustartományban végzett edzés nagyon alacsony intenzitással kezdődik. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállítás alatt is nő. A regenerálódási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A 2. pulzustartományban végzett edzés az állóképességet edzi, bármely edzésprogram nélkülözhetetlen részeként. Az ebben a zónában végzett edzések könnyűek és aerob jellegűek. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiafelhasználás szempontjából. A fejlődéshez kitartásra lesz szükség.

Az aerob teljesítmény a 3. pulzustartományban fejleszhető. Az edzési intenzitás magasabb, mint az 1. és a 2. zónában, de még mindig inkább csak aerobikus. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Az edzés ebben a tartományban a szív és a vázizom véráramlásának hatékony fokozásához kifejezetten hatásos.

Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a 4. és 5. pulzustartományban kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végezze, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idő rendkívül fontos. A 4. és 5. zónában található edzési minták a maximális teljesítmény elérésére szolgálnak.

A Polar pulzustartományokat laboratóriumi körülmények között mért HRmax értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. A Polar Flow webes szolgáltatás Polar fiókjában található összes sport profil pulzustartományait külön módosíthatja.

Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A

pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében áll át az edzés intenzitásának megfelelő pulzusértékre, mint az edzettség, a helyreállás szintje, és egyéb környezeti tényezők. Nagyon fontos, hogy odafigyeljen a kimerültség érzésre, és ennek megfelelően állítsa be az edzési programot.

## SEBESSÉGGZÓNÁK

A sebesség/tempó zónák segítségével könnyen nyomon követheted a sebességed edzés közben, és beállíthatod az elérni kívánt sebességet/tempót. A zónák segítségével hatékonyabbá teheted az edzéseidet, és változatosabbá teheted azok intenzitását a lehető legjobb hatás elérése érdekében.

### SEBESSÉGGZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

A sebességzónák a Flow webszolgáltatásban állíthatók be. Öt különböző sebességzóna van, melyek határértékei manuálisan is beállíthatók, vagy az alapértelmezett értékekkel is használhatók. A sebességzónák az adott sportokhoz tartoznak, így mindegyikhez beállíthatod a legmegfelelőbbet. A zónák futó (beleértve a csoportos futást), kerékpározó, és evező sportágakban érhetőek el.

#### Default (alapértelmezett)

Ha az **alapértelmezett** beállítást választod, a sebességzónahatárok nem változtathatók meg. Az alapértelmezett zónák egy olyan személy sebesség/tempó zónáira példák, akinek viszonylag magas a fittségi állapota.

#### Free (egyéni)

**Egyéni** beállítás esetében lehet változtatni a határértékeken. Ha például már megállapítottad az aerob és anaerob küszöbértékeidet vagy a felső és alsó laktátküszöbeidet, ezek alapján is beállíthatod a sebességet és tempót. Javasoljuk, hogy az anaerob küszöb sebességét és tempóját állítsd be az 5. zóna alsó határaként. Ha az aerob küszöbértéket használod, ezt állítsd be a 3. zóna alsó határaként.

### EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉGGZÓNÁKKAL

A sebesség/tempó zónák alapján edzési célkitűzéseket is létrehozhatasz. Miután szinkronizáltad a célokat a FlowSync segítségével, az edzésszköz edzés közben segít ezek elérésében.

### EDZÉS KÖZBEN

Edzés közben megnézheted, melyik zónában edzel jelenleg, illetve mennyi időt töltöttél az egyes zónákban.



## EDZÉS UTÁN

Az edzés összegzésében láthatod az egyes sebességzónákban töltött időt. Szinkronizálás után a sebességzónákról részletesebb adatokat is láthatsz a Flow webszolgáltatásban.

## SEBESSÉG ÉS TÁVOLSÁG A CSUKLÓRÓL

Sportórád a csuklómozdulataid alapján követi a sebességet és a távolságot egy beépített gyorsulásmérővel. Ez a funkció akkor válik nagyon hasznossá, amikor zárt, vagy olyan helyen futasz, ahol nincs GPS jel. A maximum pontosság érdekében ne felejtse el pontosan beállítani magasságodat és azt, hogy melyik kezeted a domináns. A sebesség és a távolság a csuklóról akkor működik a legjobban, amikor természetes, kényelmes tempóban futasz.

Viseld sportórádat szorosan a csuklódon, hogy az ne rázkódjon. Ahhoz, hogy kiegyensúlyozott eredményeket kapj, mindig a csuklód ugyanazon pontján viseld az órát. Kerüld az ugyanazon a karon viselt más eszközöket, mint az órák, aktivitáskövetők vagy telefon karpántok. Emellett ne hordj semmit abban a kezében, mint pl. térkép vagy telefon.

A sebesség és távolság funkció a következő futás jellegű sportoknál érhető el: Séta, futás, kocogás, utcai futás, pályafutás, terepfutás, tájfutás, futópad, és Ultra futás. A sebesség és a távolság edzés közbeni megtekintéséhez add hozzá a sebességet és a távolságot ahhoz a sportprofilhoz, amit a futáskor használ. Ezt a Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Flow webes felületen a **Sport Profiles** (Sport profilok) alatt teheted meg.

## LÉPÉSSZÁM MÉRÉSE CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

Ez a funkció lehetővé teszi, hogy külön lépéshossz-érzékelő nélkül mérd le lépésritmusodat. A lépésszámot a csuklópántba épített gyorsulásmérő számítja ki. Ne feledd, hogy amikor a lépéshossz-érzékelőt használod az mindig a lépésszámot is méri:


A lépésszám-mérés funkció a következő futás jellegű sportoknál érhető el: Séta, futás, kocogás, utcai futás, pályafutás, terepfutás, tájfutás, futópad, és Ultra futás.

A lépésritmus edzés közbeni megtekintéséhez add hozzá a lépésszámot ahhoz a sport profilhoz, amit a futáskor használ. Ezt a Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Flow webes felületen a **Sport Profiles** (Sport profilok) alatt teheted meg.

További részleteket a [futási lépésszám megfigyelése](#) és a [hogyan hasznosítsd a futó lépésszámot az edzésedben](#) részekben olvashatsz.

# ÚSZÁS-MÉRŐSZÁMOK

Az úszás-mérőszámok segítségével minden úszóedzés alkalmával kielemezheted és figyelemmel kísérheted teljesítményedet és hosszú távú fejlődésedet.

 *A lehető legpontosabb adatok érdekében állítsd be, hogy melyik csuklódon viseled az órát. Ellenőrizheted, hogy beállítottad-e, hogy melyik csuklódon viseled az órát a termékbeállítások alatt a Flow-ban.*

## USZODAI ÚSZÁS

A Swimming or Pool (Úszás vagy Uszoda) profil használatakor az óra rögzíti az úszáshosszt, az időt és a tempót, a löketszámot, a pihenési időt és az úszásnemet. Ezenkívül a SWOLF pontszám segítségével nyomon követheted fejlődésedet.

**Pace and Distance (tempó és táv):** A tempó és táv mérése a medence hossza alapján történik, ezért a pontos adatokhoz add meg a megfelelő medencehosszt. Az óra érzékeli, amikor megfordulsz, és az információ felhasználásával pontos adatokat szolgáltat a távra és a tempóra vonatkozóan.

**Strokes (Karcapások):** Az óra kijelzi a karcapások számát percenként vagy medencehosszonként. Ennek alapján többet megtudhatsz a technikádról, a ritmusodról és az időzítésedről.

**Swimming Styles (Úszásnemek):** Az óra felismeri az úszásnemet, kiszámolja az adott úszásnemre vonatkozó értékeket, valamint az adott edzésszakaszra vonatkozó összértékeket. Az óra az alábbi úszásnemeket ismeri fel:

- Gyorsúszás
- Hátúszás
- Mellúszás
- Pillangó

**SWOLF** (az „úszás” és a „golf” rövidítése) a hatékonyság közvetett mértéke. A SWOLF az időtartam és az egy medencehossz leúszásához szükséges karcapások számának összege. Például, ha a medencehossz leúszásához 30 másodpercre és 10 karcapásra van szükség, akkor a SWOLF értéke 40 lesz. Általánosságban elmondható, hogy minél alacsonyabb az adott táv és úszásnem SWOLF értéke, annál hatékonyabb vagy.

A SWOLF egyedi érték, így nem tanácsos összehasonlítani mások SWOLF értékével. Inkább egy személyes eszközről van szó, amely segít a fejlődésben és a technika finomhangolásában, valamint az optimális hatékonyság megtalálásában az egyes úszásnemek esetén.

## A MEDENCEHOSSZ BEÁLLÍTÁSA

Fontos, hogy a megfelelő medencehosszt válaszd ki, mivel az hatással van a tempó, a táv és a karcsapások, valamint a SWOLF pontszám számítására. A medencehosszt a gyorsmenü edzés-előkészítés menüpontjában választhatod ki. Nyomd meg a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombot a gyorsmenü eléréséhez, majd válaszd a **Pool length** (Medencehossz) beállítást, és szükség esetén módosítsd a korábban beállított medencehosszt. Alapértelmezett hosszként a 25 méter, az 50 méter és a 25 yard érhető el, de egyéni értéket is megadhatsz. A minimális választható érték 20 méter/yard.

## OPEN WATER SWIMMING (NYÍLTVÍZI ÚSZÁS)

A Nyíltvízi úszás profil használatakor az óra feljegyzi a megtett távot, az úszás tempóját, gyorsúszás esetén a karcsapások számát, valamint az útvonalat.



*A gyorsúszás az egyetlen olyan úszásnem, amit a nyíltvízi úszásprofil felismer.*

**Pace and Distance** (Tempó és táv): A óra GPS-t használ az úszástempó és a megtett táv kiszámításához


**Stroke rate for freestyle** (Karcsapások száma gyorsúszásnál): Az óra rögzíti a karcsapások átlagos és maximális számát (karcsapások száma percenként) az edzésszakasz során.

**Route** (Útvonal): Az útvonalat GPS segítségével jegyzi meg, így az úszás után megtekintheti az útvonalat egy térképen a Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban. A GPS nem működik víz alatt, ezért az útvonalat a GPS akkor érzékeli, amikor a kezed kint van a vízből vagy nagyon közel van a vízfelszínhez. A külső tényezők, például a víz állapota és a műholdak pozíciója befolyásolhatják a GPS-adatok pontosságát, és ennek eredményeképpen az ugyanazon az útvonalon lévő adatok napról napra változhatnak.

## PULZUSMÉRÉS VÍZ ALATT

Az óra automatikusan méri a pulzusszámot a csuklóról az új Polar Precision Prime érzékelőfúziós technológiával, amely segítségével könnyen és kényelmesen mérhető a pulzus úszás közben. Bár a víz miatt előfordulhat, hogy a csuklón történő pulzuszámolás nem működik optimálisan, a Polar Precision Prime elég pontos ahhoz, hogy figyelemmel tudd kísérni az átlagos pulzust és a pulzuszónákat az edzésszakaszok során, hogy pontos kalóriaégetési értékeket jeleníts meg, valamint, hogy megtekintsd az edzésre vonatkozó Training Load (Edzési terhelés) értéket és a pulzuszónákra vonatkozó Training Benefit (Edzési nyereség) visszajelzést.

A lehető legpontosabb pulzusadatok biztosítása érdekében fontos, hogy az órát szorosan viseld a csuklón (a többi sporthoz képest is szorosabban). Az óra edzés során történő viselésével kapcsolatban további információ található az [Edzés csuklópántos pulzuszámolóval](#) című részben.

 *Vedd figyelembe, hogy úszás közben az órával nem tudsz mellkasi pulzuszámot használni, mivel a Bluetooth kommunikáció víz alatt nem működik.*

## ÚSZÁS EDZÉSSZAKASZ ELINDÍTÁSA

1. Nyomd meg a VISSZA gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd a **Start training** (Edzés indítása) lehetőséget, és keresd meg a **Swimming** (Úszás), **Pool swimming** (Uszodai úszás) vagy az **Open water swimming** (Nyíltvízi úszás) profilt.
2. **Swimming/Pool swimming (Úszás/Uszodai úszás)** profil használatakor ellenőrizd, hogy a medencehossz helyesen van-e megadva. A medencehossz módosításához nyomd meg a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombot a gyorsmenü eléréséhez, majd válaszd a **Pool length** (Medencehossz) beállítást, és add meg a megfelelő hosszt.
3. Nyomja meg a START gombot a felvétel megkezdéséhez.

## ÚSZÁS KÖZBEN

Beállíthatja, hogy mi jelenjen meg a képernyőn a sportprofilok részénél a Flow webszolgáltatásban. Az úszás sportprofilok alapértelmezett edzési nézetei például a következő adatokat mutatják:

- Pulzus és a pulzus ZonePointer
- Távolság
- Időtartam
- Pihenőidő (úszás és uszodai úszás)
- Tempó (nyíltvízi úszás)
- Pulzus grafikon
- Átlag pulzusszám
- Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)
- Pontos idő

## ÚSZÁS UTÁN

Az úszásadatokat közvetlenül az edzés után elérhetők az óra edzés összegzése pontjában. Az alábbi információ tekinthető meg:



Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv



Átlag pulzusszám

Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

Kardioterhelés



Pulzuszónák



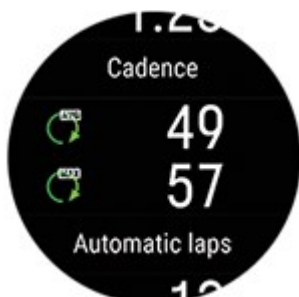
Kalória

A kalóriák elégetett zsír %-a



Átlagos tempó

Maximális tempó



Kacsapások száma (azaz, hány karcsapást teszel meg percenként) gyorsúszásnál számolva.

- Átlag karcsapásritmus
- Maximális karcsapásritmus

A részletesebb vizuális megjelenítéshez, többek között az uszodai edzésszakaszokra vonatkozó adatok részletes lebontásának, a pulzusnak, a tempónak és a karcsapásritmus ábrájának megjelenítéséhez szinkronizáld az órát a Flow-val.

## TELEFONOS ÉRTEŚÍTÉSEK

A telefonos értesítések funkció segítségével riasztásokat kaphatsz a bejövő hívásokról, üzenetekről és értesítésekről az alkalmazásokon keresztül az órádra. Az órán ugyanazok az értesítések jelennek meg, mint a telefon kijelzőjén. A telefonos értesítések iOS and Android telefonokon érhetők el.


A telefonos értesítésekhez a telefonodon futnia kell a Polar Flow alkalmazásnak, és a telefonnak párosítva kell lennie az óráddal. Útmutatásért lásd a [Mobil eszköz párosítása az órával](#) részt

### TELEFONOS ÉRTEŚÍTÉSEK BEKAPCSOLÁSA

A telefonos értesítések bekapcsolásához az órán lépj be a **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Phone notifications (Telefonos értesítések)** menübe. Állítsd a telefonos értesítéseket az **Off** (Ki) vagy az **On (Be) lehetőségre, amikor nem edzel**. Vedd figyelembe, hogy edzés közben nem kapsz értesítéseket.

A Polar Flow alkalmazásban lépj be a **Devices** (Eszközök) menübe, válaszd ki az eszközödet, és győződj meg róla, hogy a **Smart notifications/Phone notifications** (Okos értesítések/Telefonos értesítések) funkció az **On** (Be) lehetőségre van-e állítva.

Az értesítések bekapcsolása után szinkronizáld az órádat a Polar Flow alkalmazással.

 Kérjük, vedd figyelembe, hogy amikor a telefonos értesítések be vannak kapcsolva, az óra és a telefon akkumulátora gyorsabban lemerül, mert a Bluetooth folyamatosan be van kapcsolva.

### NE ZAVARJANAK FUNKCIÓ

Ha egy bizonyos időszakra ki szeretnéd kapcsolni az értesítéseket és a bejövő hívásokkal kapcsolatos figyelmeztetéseket, 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.

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.

## ÉRTESÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

Valahányszor értesítést kapsz, az óra rezeget, és a kijelző bal alsó részén egy piros pont jelenik meg. Az értesítés megtekintéséhez nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot, és válaszd ki a **Notifications** (Értesítések) lehetőséget, vagy fordítsd magad felé a csuklódat, és nézz rá az órára.

Beérkező hívás esetén az óra rezeget, és megjeleníti a hívó felet. A hívás az órával is fogadható vagy elutasítható.

## CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNT

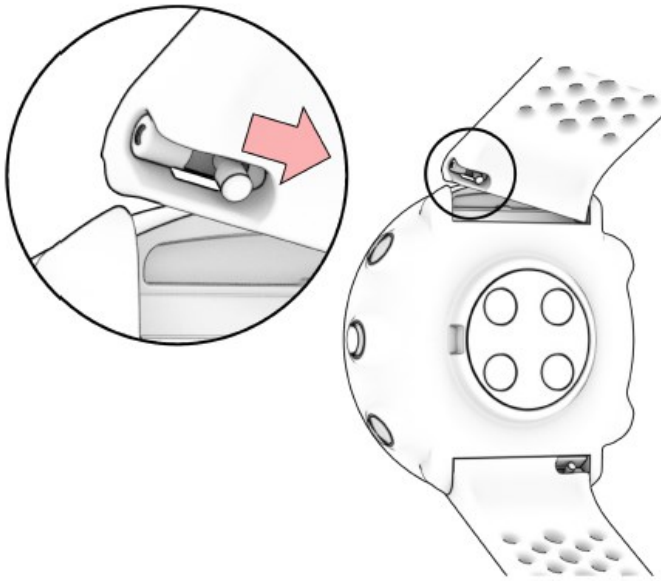
A cserélhető csuklópántokkal a környezetnek és stílusodnak megfelelően szabhatod személyre a sportórát és használhatod ki a folyamatos aktivitáskövetést, a folyamatos pulzusmérést és az alváskövetést.

Kiválaszthatod csuklópántodat a Polar kínálatából, vagy használhatsz bármilyen, 22 mm-es rugóval rendelkező óraszíjat.

### A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

Sportórád csuklópántja gyorsan és egyszerűen cserélhető.

1. A pánt levételéhez nyomd meg a belső gyorskioldó gombot és húzd le a pántot a sportóráról.
2. A pánt csatlakoztatásához helyezd a csapszeget (a gyorskioldó gomb másik oldalán) a sportórán lévő csapszeglyukba.
3. Nyomd befelé a gyorskioldó gombot és igazítsd a csapszeg másik végét a sportórán lévő lyukhoz.
4. Oldd ki a gombot az óra helyére történő rögzítéséhez.



## KOMPATIBILIS ÉZÉKELŐK

Változatosabbá teheti edzéseit, és teljesítményét is jobban megértheti a kompatibilis Bluetooth® érzékelők segítségével. A sportóra számos Polar érzékelő mellett számos egyéb érzékelőt is támogat.

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

[Kompatibilis érzékelők más gyártóktól](#)

Új érzékelő használata előtt párosítani kell azt a sportórával. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, és biztosítja, hogy a sportóra csak a te érzékelőd adatait vegye, és lehetővé teszi a zavartalan edzést akár csoportban is. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezd el a párosítást. Ezzel elkerülheted az interferenciát az adatátvitel során. Az utasításokért lásd az [Érzékelők összekapcsolása a sportórával](#) című részt.

## POLAR H10 PULZUSMÉRŐ SENZOR

A Polar H10 mellkaspántos pulzusmérő szenzor rendkívül pontos pulzusmérést biztosít.



Bár a Polar Precision Prime a létező legpontosabb optikai pulzusmérési technológia, és szinte mindenhol működik, olyan sportoknál, ahol nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínokban, a pontosabb mérési adatok érdekében, javasoljuk a Polar 10 pulzusmérő jeladóval történő használatot. A Polar H10 pulzusérzékelő gyorsabban reagál a pulzus hirtelen emelkedésére vagy csökkenésére, ezért ideális megoldás a gyors sprintekből álló szakaszos edzésekhez.

A Polar H10 pulzusérzékelő belső memóriával is rendelkezik, amely lehetővé teszi, hogy rögzítse az edzést, anélkül, hogy csatlakoztatnád az egységet egy edzésszerekhez vagy mobil alkalmazáshoz. Ehhez elég, ha összekapcsolod a H10 pulzusérzékelőt a Polar Beat alkalmazással, és elindítod az edzést. Így a Polar H10 pulzusérzékelővel például egy úszóedzés adatait is rögzítheted. További információért lásd a [Polar Beat](#) és [Polar H10 pulzusérzékelőt](#) online súgót.

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

## **POLAR LÉPÉSHOSSZ-ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART**

A lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart azoknak a futóknak javasolt, akik javítani kívánnak technikájukon és teljesítményükön. Segítségével nyomon követheti sebességét és a távolságot, akár futópadon, akár egy sáros erdei ösvényen fut.

- A készülék minden lépés hosszát lemérve jelzi ki a futás sebességét és távolságát
- A készülék segít futótechnikája fejlesztésében a lépésszám és lépéshossz megjelenítésével
- A kis méretű érzékelő a cipőfűzőjén is elfér
- Űtés- és vízálló, a legnagyobb kihívásoknak is megfelelő

## **POLAR SEBESSÉGMÉRŐ BLUETOOTH® SMART**

A kerékpározási sebességet számos tényező befolyásolhatja. Ezek közül az egyik természetesen az erőnlét, azonban ide tartoznak az időjárási viszonyok, és az út változó lejtése is. Az ilyen tényezők hatásainak pontos lemérésre a legfejlettebb eszköz az aerodinamikus sebességmérő.

- Az egység a jelenlegi, átlagos, és maximális sebességet mutatja
- A teljesítményed javulását az átlagsebességen láthatod
- Könnyű, de strapabíró és egyszerűen felszerelhető

## **POLAR PEDÁLFORDULAT-ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART**

A kerékpáredzés adatait a legegyszerűbben fejlett vezeték nélküli pedálfordulat-érzékelőnkkel követheted nyomon. Ez az egység a valós idejű, átlagos, és maximális pedálfordulatszámot méri fordulat per percben, hogy össze tudd hasonlítani a teljesítményed a korábbi edzéseiddel.

- Segít javítani a kerékpározási technikádon, és azonosítani az optimális pedálfordulatszámot
- Az interferenciamentes pedálfordulatszám-adatok segítenek felmérni az egyéni teljesítményt
- Az egység könnyű és aerodinamikus

## KÜLSŐ TELJESÍTMÉNYMÉRŐK

A sportóra futás vagy kerékpározás közben képes mérni a teljesítményed, ha összekapcsolod egy külön teljesítménymérővel. A követni kívánt teljesítményadatok a edzési nézetek testre szabásával állíthatod be a Flow webszolgáltatás [sportprofil beállításában](#). A [Training Load Pro](#) a teljesítményadatok alapján számolja ki az izomterhelést, ezért csak akkor mutatja meg az izomterhelési értéket a futó- és kerékpáredzéseinél, ha egy különfutó vagy kerékpározó teljesítménymérőt használsz.

### Futási teljesítmény

A futási teljesítmény hasznos eszköz a külső terhelés leméréséhez. A futási teljesítmény gyorsabban változik, mint a pulzus, ezért alkalmasabb az emelkedőn való futás és a szakaszos edzések terhelésének megállapításához. Ezzel a méréssel könnyebben tudod tartani a futási teljesítményed még változó terepen is. A futási teljesítmény a pulzusmérést egészíti ki: ha mindkét értéked méred, pontosabban meg tudod állapítani a futási teljesítményed változásait. Ha több hetes edzés után ugyanakkora teljesítményt tudsz elérni alacsonyabb pulzussal, a futási teljesítményed javult.

Tudj meg többet a futási teljesítményről a [részletes útmutatóban](#).

### Kerékpározási teljesítmény

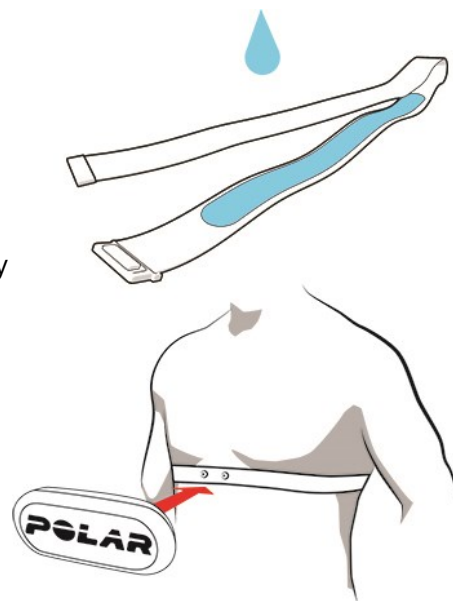
A kerékpározási teljesítmény lemérése segít nyomon követni és fejleszteni a teljesítményed és technikád. A pulzussal ellentétben a teljesítmény az erőfeszítés abszolút, objektív mértéke. Ez azt jelenti, hogy más, azonos nemű és nagyjából azonos súlycsoportú kerékpározókkal is összevetheti a teljesítményét, vagy a watt per kilogramm értéket a pontosabb eredményekért. A pulzus és a teljesítményzónák összehasonlítása további hasznos adatokkal szolgálhat.

## ÉRZÉKELŐK ÖSSZEKAPCSOLÁSA A SPORTÓRÁVAL

### PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

 *Ha a sportórával párosított Polar pulzusmérőt használsz, a készülék nem a csuklón méri a pulzust.*

1. Vedd fel a benedvesített pulzusmérőt.
2. Az órán válaszd a **General Settings > Pair and sync > Pair sensor and other device** (Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő és egyéb eszköz párosítása) lehetőséget és nyomd le az OK gombot.
3. Érintsd meg a pulzusmérőt a sportórával, és várd meg, hogy megtalálja.
4. Ha a készülék megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar H10 xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez nyomja meg az OK gombot.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.



### LÉPÉSÉRZÉKELŐ PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

1. Az órán válaszd a **General Settings > Pair and sync > Pair sensor and other device** (Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő és egyéb eszköz párosítása) lehetőséget és nyomd le az OK gombot.
2. A sportóra keresni kezdi az érzékelőt. Érintsd meg az érzékelőt az órával, és várd meg, hogy megtalálja.
3. Az érzékelő észlelését követően a kijelzőn megjelenik az eszközazonosító. A párosítás megkezdéséhez nyomja meg az OK gombot.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.

### Lépésérzékelő kalibrálása


A lépésérzékelőt kétféleképpen kalibrálhatod kézzel a gyorsmenüből. Válaszd ki valamelyik futási sportprofil, majd válaszd a **Calibrate stride sensor** (Lépésérzékelő kalibrálása) > **Calibrate by running** (Kalibrálás futással) vagy a **Calibration factor** (Kalibrációs tényező) elemet.

- **Calibrate by running** (Kalibrálás futással): Indítsd el az edzésszakaszt, és fuss le egy általad ismert távot. A táv 400 méternél hosszabb legyen. Amikor lefutottad a távot, nyomd meg az OK gombot, hogy megtettél egy kört. Állítsd be a ténylegesen lefutott távot, és nyomd meg az OK gombot. A kalibrációs tényező frissítése megtörténik.
- i** *Ne feledd, hogy az intervallumidőzítő a kalibrálás közben nem használható. Ha bekapcsoltad az intervallumidőzítőt, az óra annak kikapcsolására kér, hogy a lépésérzékelő kézi kalibrálását elindíthasd. A kalibrálás után az időzítőt a gyorsmenü pause (szünet) módjában kapcsolhatod vissza.*
- **Calibration factor** (Kalibrációs tényező): Kézzel is beállíthatod a kalibrációs tényezőt, ha ismered azt a tényezőt, amely pontos távot ad meg neked.

A lépésérzékelő kézi és automatikus kalibrálásának részletes útmutatóját a [Calibrating a Polar stride sensor with Vantage V/Vantage M](#) (Polar lépésérzékelő kalibrálása Vantage V/Vantage M órával) szakaszban találod.

## KERÉKPÁR-ÉRZÉKELŐ PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

A pedálfordulat-érzékelő vagy más teljesítménymérő párosítása előtt ellenőrizd, hogy megfelelően felszereltesd azokat. Az érzékelők felszereléséről bővebben lásd a használati útmutatókat.

 *Ha külső teljesítménymérőt szerelsz fel, ügyelj arra, hogy a sportórárn és a teljesítményérzékelőn egyaránt a legújabb firmware legyen telepítve. Ha két jeladót használsz, ezeket külön kell párosítani. Az első jeladó párosítása után azonnal párosíthatod a másodikat. Ellenőrizd a jeladók hátulján található eszközazonosítót, hogy megtaláld a listában a megfelelő jeladót.*

1. Az órán válaszd a **General Settings > Pair and sync > Pair sensor and other device** (Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő és egyéb eszköz párosítása) lehetőséget és nyomd le az OK gombot.
2. A sportóra keresni kezdi az érzékelőt. **Pedálfordulat-érzékelő:** Forgasd el néhányszor a pedálkart az érzékelő aktiválásához. A villogó piros fény jelzi, hogy az érzékelő aktív. **Sebességmérő:** Forgasd el néhányszor a kereket az érzékelő aktiválásához. A villogó piros fény jelzi, hogy az érzékelő aktív. **Másik gyártótól származó teljesítménymérő:** Forgasd el a pedálkarokat a jeladók aktiválásához.
3. Az érzékelő észlelését követően a kijelzőn megjelenik az eszközazonosító. A párosítás megkezdéséhez nyomja meg az OK gombot.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.

### Kerékpár-beállítások

1. Ekkor a **Sensor linked to:** (érzékelő csatlakoztatva) üzenet jelenik meg. Válaszd ki a Bike 1, **Bike 1**, **Bike 2** vagy **Bike 3** lehetőséget. Erősítsd meg az OK gombbal.
2. Ekkor a **Set wheel size** (kerékméret beállítása) üzenet jelenik meg, ha párosítottál egy sebességmérőt vagy sebességet is mutató teljesítménymérőt. Válaszd ki a kívánt méretet, és nyomd meg az OK gombot.
3. **Crank length** (pedálkar hossza): Állítsa be a pedálkar hosszát milliméterben. A beállítás csak akkor látható, ha párosítottál egy teljesítménymérőt.

### A kerék lemérése

A kerék méretének megfelelő beállítása elengedhetetlen a pontos információgyűjtés érdekében. A kerékpár kerékméretét két módon állapíthatod meg:


#### 1. módszer

- A pontosabb eredmény érdekében mérd le kézzel a kereket.
- A szelep helye alapján állapítsd meg, hol ér a kerék a talajhoz. Jelöld meg ezt a pontot a talajon. Told előre a kerékpárt sík talajon egy teljes kerékfordulatnyival. Az abroncsnak merőlegesnek kell lennie a talajra. Amikor a kerék megtett egy teljes fordulatot, ismét jelöld meg a talajon. Mérd meg a távolságot a két jelölés között.
- A kerék körívének kiszámításához vonj ki a mért értékből 4 mm-t a kerékpár súlyának figyelembe vételéhez.

## 2. módszer

Keress meg a körív értékét a keréken, mely hüvelykben vagy ETRTO-ban van megadva. Keress ki a táblázat jobb oszlopából az értéknek megfelelő milliméterben mért méretet.

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

 A táblázatban szereplő értékek csak tájékoztató jellegűek, mivel a kerék mérete annak típusától és nyomásától is függ.

### A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása

Az érzékelő kalibrálását a gyorsmenüben végezheted el. Válassz egyet a kerékpáros sportprofilok közül, és ébreszd fel a jeladókat a pedálkar elforgatásával. Ezt követően válaszd ki a **Calibrate power sensor**

(Teljesítményérzékelő kalibrálása) lehetőséget a gyorsmenüből, és kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat az érzékelő kalibrálásához. A teljesítményérzékelőre vonatkozó speciális kalibrálási utasításokat lásd a gyártó utasításaiban.

## **PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE**

Egy jeladóval vagy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

1. Válaszd ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > párosított eszközök) lehetőségeket, majd nyomd meg az OK gombot.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomd meg az OK gombot.
3. Megjelenik a **Remove pairing?** (Törli a párosítást?) üzenet. Az OK gomb megnyomásával hagyd jóvá a műveletet.
4. A művelet lezárása után megjelenik a **Pairing removed** (Párosítás törölve) üzenet.

# POLAR FLOW

Polar Flow app .....	119
Edzési adatok .....	119
Tevékenységi adatok .....	120
Alvási adatok .....	120
Sport profilok .....	120
Képek megosztása .....	120
A Flow alkalmazás használatának megkezdése .....	120
Polar Flow Webes felület .....	121
Feed (Üzenőfal) .....	121
Diary (Napló) .....	121
Előrehaladás .....	122
Közösség .....	122
Programok .....	122
Sport profilok a Polar Flow-ban .....	123
Sport profil hozzáadása .....	123
Sport profil szerkesztése .....	124
Az edzés megtervezése .....	127
Edzésterv létrehozása a Season Planner (Időszaktervező) segítségével .....	127
Hozz létre edzési célkitűzést a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban .....	127
Szinkronizáld a célokat a sportórával .....	129
Kedvencek .....	130
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez: .....	130
Kedvencek szerkesztése .....	130
Kedvenc eltávolítása .....	130
Szinkronizálás .....	131
Szinkronizálás a Flow mobil alkalmazással .....	131
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSYnc-en keresztül .....	132

## POLAR FLOW APP

A Polar Flow mobil alkalmazásban azonnali vizuális betekintést nyerhetsz az edzési és aktivitási adataidba. Az edzést az alkalmazás segítségével is megtervezheted.

### EDZÉSI ADATOK

A Polar Flow alkalmazás segítségével könnyen hozzáférhetsz a korábbi és tervezett edzések adataihoz, és új edzési célokat hozhatsz létre. Gyors és szakaszos célok közül választhatsz.

Gyors áttekintést kaphatsz az edzésről és azonnal elemezheted teljesítményed minden részletét Tekintsd meg edzésed heti összefoglalóját az edzésnaplóban. Edzéseid legjobb eredményeit a "Képek megosztása" on the next page funkció segítségével barátaiddal is megoszthatod.

## TEVÉKENYSÉGI ADATOK

Nézd meg a 24/7-es aktivitásodat. Tudd meg, mennyi hiányzik napi aktivitási célod eléréséhez, és hogyan érheted el azt. Nézd meg a megtett lépéseidet, az ezeken alapján megtett távolságot, és az elégetett kalóriákat.

## ALVÁSI ADATOK

Kövesd alvásodat, hogy lásd mindennapi életed változásait, hogy azok milyen hatással vannak az alvásodra, és megtaláld a helyes egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között. A Polar Flow alkalmazással megnézheted alvásod időzítését, mennyiségét és minőségét.

Beállíthatod a kívánt alvásidőt, hogy meghatározd mennyit szeretnél aludni éjszakánként. Minősítheted is alvásodat. Visszajelzést kaphatsz arról, hogyan aludtál az alvási adataid, kívánt alvásidőd és alvási minősítésed alapján.

## SPORT PROFILOK

A Flow alkalmazás segítségével könnyen hozzáadhatod, szerkesztheted, eltávolíthatod, és átrendezheted a sport profilokat. A Flow alkalmazásban és a sportórán egyszerre legfeljebb 20 aktív sport profilt tárolhatsz.

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

## KÉPEK MEGOSZTÁSA

A Flow alkalmazás képmegosztási funkciója segítségével megoszthatod másokkal edzésadataidat tartalmazó képeidet a legnépszerűbb közösségi média csatornákon, mint a Facebook és az Instagram. Megoszthatsz egy meglévő képet, vagy készíthetsz új képeket, és edzési adataiddal személyre szabhatod azokat. Ha az edzés során GPS rögzítést használtál, az edzés útvonaláról is készíthetsz pillanatfelvételt.

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkre:

[Polar Flow alkalmazás | Edzés eredmények megosztása képpel](#)

## A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

A [sportóra beállítását](#) egy mobil eszköz és a Flow alkalmazás segítségével végezheti el.

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, látogass el a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalra.



Új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt párosítani kell azt a sportórával. További részletekért lásd a [Párosítás](#) fejezetet.

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 webes felülettel. A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja edzésadataid szinkronizálásának az sportóráról a webes felülettel. További információért a szinkronizálásáról lásd: [Syncing](#).

A Flow alkalmazás funkcióiról további információkért keresd fel a [Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalát](#).

## POLAR FLOW WEBES FELÜLET

A Polar Flow webes felületen részletesen megtervezheted és kielemezheted az edzéseket, valamint többet tudhatsz meg a teljesítményedről is. Állítsd be és szabd testre a sportórát, hogy az tökéletesen megfeleljen edzési szükségleteidnek. Ehhez add hozzá a sport profilokat és módosítsd a beállításokat. Edzéseid legjobb eredményeit a Flow közösségbeli barátaival is megoszthatod, illetve feliratkozhatasz a klub edzéseire, és személyre szabott edzési programot kaphatsz sporteseményekhez.

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

A [sportórát](#) a számítógép segítségével a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) oldalon állíthatod be. Az oldalon található utasításokat követve letöltheted és telepítheted a FlowSync szoftvert, mellyel szinkronizálhatod adataidat a sportóra és a webes felület között, és létrehozhatod saját felhasználói fiókot. Ha a beállítást egy mobil eszköz és a Flow alkalmazás segítségével végezted el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhetesz be a Flow webes felületre.

## FEED (ÜZENŐFAL)

A **Feed** (üzenőfal) láthatod saját és barátaid legfrissebb tevékenységeit. Tekintsd meg a legfrissebb edzéseket és aktivitási összefoglalókat, oszd meg saját legjobb eredményeidet, kommentáld és kedveld barátaid aktivitását.

## DIARY (NAPLÓ)

A **Diary** (napló) részben megtekintheted a napi aktivitásodat, alvásodat és a tervezett edzéseket (edzési célokat), valamint a korábbi edzési eredményeket is.

## ELŐREHALADÁS

A **Progress** (előrehaladás) részben követheted fejlődésedet a jelentésekkel.

Az edzés jelentések praktikus módjai az edzéseidben való előrehaladás hosszú távú követésének. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatod a sportot a jelentéshez. Az egyénirészben, kiválaszthatod az időszakot és a sportot is. Válaszd ki az időszakot és a sportot a legördülő listából, majd a kerek ikon megnyomásával válaszd ki, mely adatokat szeretnéd megtekinteni a grafikonon.

Az aktivitási jelentések segítségével nyomon követheted napi aktivitási trendjeidet. Megtekintheted a napi, heti, vagy havi jelentéseket. Az aktivitási jelentésben ezen kívül láthatod a napi aktivitási szintet, megtett lépéseket, elégetett kalóriákat, és alvás szempontjából legjobb napjaidat a kiválasztott időszakban.

A Running Index (Futási Index) egy olyan mutató, ami segít megfigyelni hosszú távú Futási Indexed fejlődését, és megbecsülni sikered esélyét pl. egy 10 km-es vagy egy fél-maratoni távon.

A Kardioterhelés jelentésben nyomon követheti a kardioterhelése alakulását, illetve az edzési terhelés változásai az elmúlt hét vagy hónap során. A kardioterhelés alakulásának nyomon követése segít megérteni, milyen hatással vannak a korábbi edzéseid a jelenlegi teljesítményedre, illetve edzéstervet készíteni az erőnléted javításához.

## KÖZÖSSÉG

A **Flow Groups** (Flow csoportok), **Clubs** (klubok) és **Events** (események) részen olyan edzőtársakat találhatsz, akik azonos eseményre edzenek, vagy azonos egészségügyi csoportban vannak veled. Vagy akár létrehozhatod a saját csoportodat is azon emberek számára, akikkel együtt szeretnél edzeni. Megoszthatod velük az edzésed feladatait, a tippjeidet, hozzászólhatsz a további tagok edzési eredményeihez és részese lehetsz a Polar Közösségnek. A Flow Clubs (klubok) segítségével megtekintheted a közösségi edzések időpontját, és feliratkozhat azokra. Csatlakozz, és eddzen együtt a közösséggel!

A videó megtekintéséhez kattints a következő linkre:

[Polar Flow Események](#)

## PROGRAMOK

A Polar Running Program (Futó program) acéljaidhoz igazodik, figyelembe veszi a Polar pulzuszonákat, aszemélyes tulajdonságaidat és edzési hátteredet. A program intelligensen alkalmazkodik a fejlődésedhez. A Polar futó programok 5 és 10 km-hez, félmaratonhoz és maratonhoz érhetőek el, és hetente két, vagy legfeljebb öt gyakorlatból állnak az adott programtól függően. Igazán egyszerű!

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

## SPORT PROFILOK A POLAR FLOW-BAN

A sportórán 14 alapértelmezett sportprofil található. A Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sport profilokat adhatsz a sportlistához, és módosíthatod azok beállításait. A sportóra legfeljebb 20 sport profilt képes tárolni. Ha a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen több, mint 20 sport profilt állítasz be, az első 20 ezek közül szinkronizáláskor átkerül a sportórára.

A sport profilok sorrendjét az egérrel új helyükre húzva módosíthatod. Válaszd ki az áthelyezendő sportot, majd húzd a kívánt helyre a listában.

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

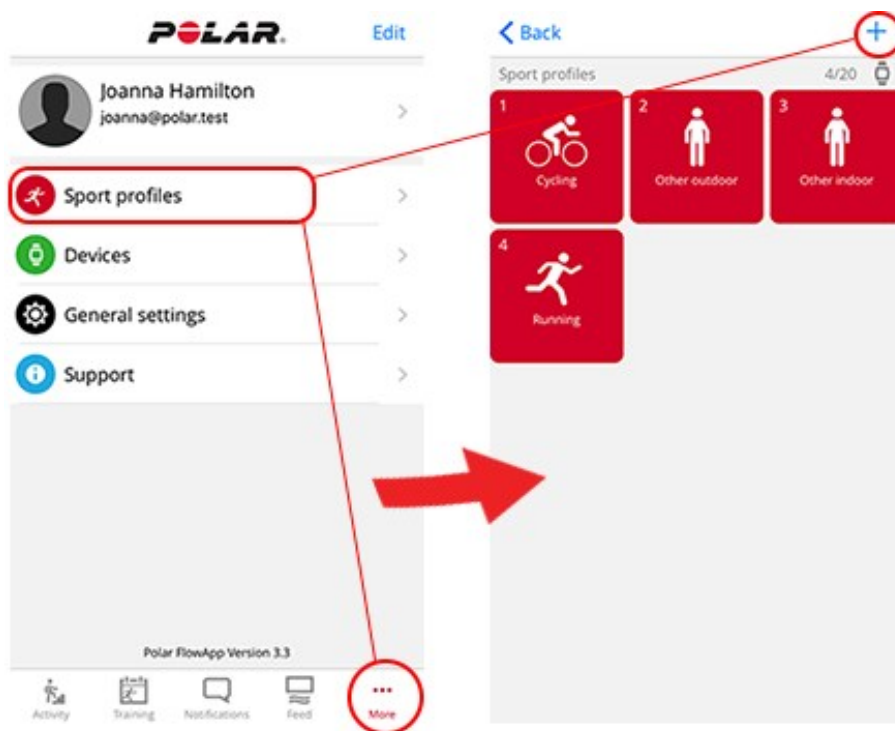
[Polar Flow alkalmazás | Sport profil szerkesztés](#)

[Polar Flow webes felület | Sport Profilok](#)

## SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobil alkalmazásban:

1. Menj a **Sport profilokba**.
2. Koppints a plusz jelre a jobb felső sarokban.
3. Válassz egy sportot a listából. Koppints a Done (kész) lehetőségre az Android alkalmazásban. A sport ekkor hozzáadódik a sport profiljaid listájához.



A Polar Flow webes felületen:

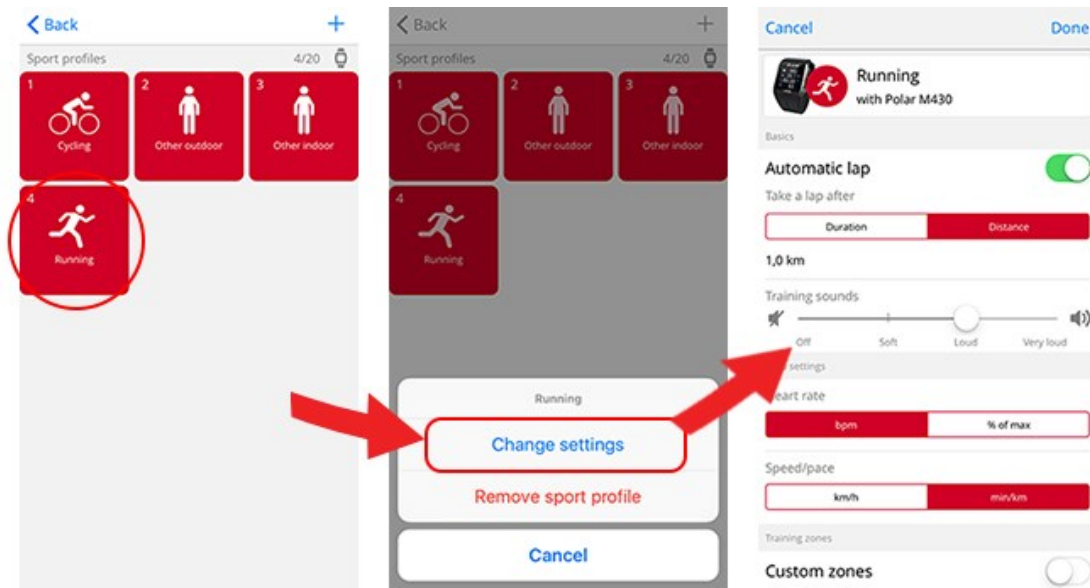
1. Kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattints az **Add sport profile** (sport profil hozzáadása), és válaszd ki a sportot a listából.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

**i** 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 edzésterhelésre és a regenerálódási funkcióra.

## SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobile alkalmazásban:

1. Menj a **Sport profilokba**.
2. Válassz ki egy sportot és koppints a **Change settings** (beállítások változtatása) lehetőségre.
3. Amikor készen vagy, koppints a Done lehetőségre. Ne felejtse el szinkronizálni beállításait a sportorával.



A Flow webes felületen:

1. Kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattints az **EDIT** (szerkesztés) lehetőségre a módosítani kívánt sport alatt.

Az egyes sportprofilokban a következő információkat szerkesztheted:

### Alapadatok

- Automatikus kör (Időtartam vagy távolság is megadható, valamint ki is lehet kapcsolni)

### Pulzus

- Pulzus nézet (ütés/perc vagy a maximum %-os értéke)
- A pulzusszám más eszköznek is látható (Ezt azt jelenti, hogy más, Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök, pl. edzőtermi gépek is érzékelik a pulzusodat. A sportóra készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatod pulzusadataidat.)
- Pulzuszóna beállítások (a pulzuszónák segítségével könnyen kiválaszthatod és nyomon követheted az edzés intenzitását. Alapértelmezett beállítás esetében a pulzuszónák határértékei nem változtathatók meg. Egyéni (Free) beállítás esetében lehet változtatni a határértékeken. Az alapértelmezett pulzustartományok a maximális pulzusod alapján kerülnek kiszámításra.

### Sebesség/tempó beállítások

- Sebesség/tempó nézet (választhatsz a sebesség km/h / mph és a tempó perc/km / perc/mérföld között)
- A Speed/Pace (sebesség/tempó) zóna beállítások (a sebesség/tempó tartományok segítségével könnyen kiválaszthatod és nyomon követheted sebességedet vagy tempójdat, a választástól függően. Az alapértelmezett zónák egy olyan személy sebesség/tempó zónáira példák, akinek viszonylag magas a fittségi állapota. Ha az alapértelmezett beállítást választod, a pulzuszóna határok nem változtathatók meg. Egyéni (Free) beállítás esetében minden pulzuszóna határváltoztatható.

## Edzési nézetek

Kiválaszthatod, melyik adatokat szeretnéd látni az edzési nézetben az edzés alatt. Összesen nyolc különböző edzési nézettel rendelkezhetsz valamennyi sport profil. Minden egyes edzési nézet maximum négy adatmezővel rendelkezik.

A szerkesztéshez kattints a már létező nézet ceruza ikonjára, új nézet hozzáadásához pedig az **Add new view** (új nézet hozzáadása lehetőségre).

## Mozdulatok és visszajelzések

- Rezgő visszajelzések (a rezgő jelzéseket be- és kikapcsolhatja)

## GPS és magasság

- Automatic pause (automatikus szünet): Az **Automatic pause** (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t a **High Accuracy** (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj a Polar Stride sensort. Edzésed automatikusan szünetel, amikor megállsz, és induláskor automatikusan újra elindul.
- Állítsd be a GPS felvételi felbontását (kikapcsolt vagy **nagy pontosságú**, bekapcsolt beállítás)

Amikor végeztél a sport profilok beállításával, kattints a **Save** (mentés) gombra. Ne felejtse el szinkronizálni beállításait a sportórával.

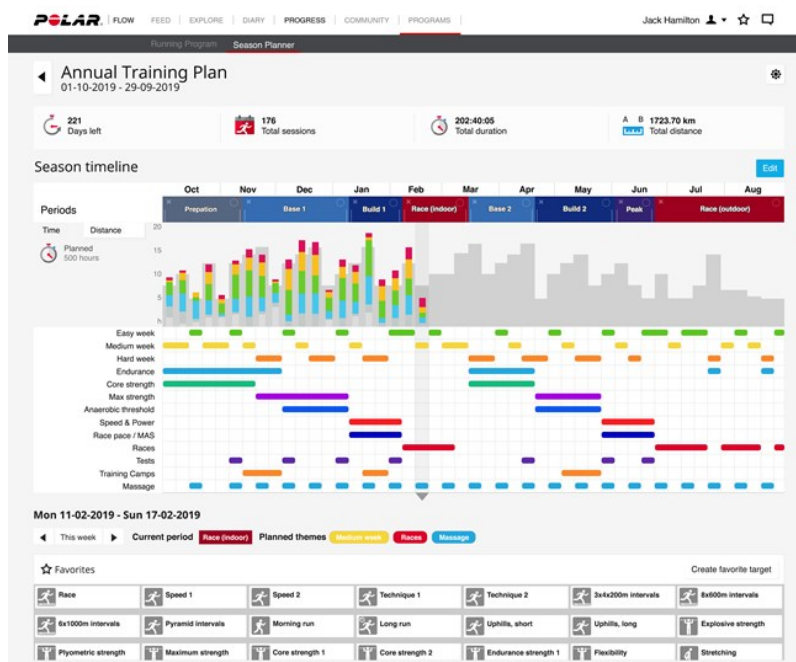
Kérjük vegye figyelembe, hogy számos beltéri sport, csoportos sport and csapatsport profil esetében a **látható HR más eszköz számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart kábelmentes technológiát használó kompatibilis eszközök pl. kondi eszközök követhetik a szívritmusát. Ellenőrizheti hogy melyik sport profil rendelkezik alapértelmezettnek beállított Bluetooth adatközléssel a [Polar Sport profil listából](#). Engedélyezheti vagy tilthatja a Bluetooth adattovábbítást a sport profil beállításoknál.


# AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Megtervezheted az edzéseidet és személyes edzescélokat hozhatsz létre a Polar Flow alkalmazás, vagy a Polar Flow webes felület 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 használhatnád azokat. A sportóra készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljaidat.

- **Quick Target (gyors cél):** Válaszd ki az edzés időtartamra vagy kalóriaégetésre vonatkozó célt. Kiválaszthatod például, hogy 500 kalóriát szeretnél elégetni, 10 km-t szeretnél futni, vagy 30 percig szeretnél úszni.
- **Phased Target (szakaszos cél):** Az edzési időt szakaszokra is oszthatod, és mindegyik szakaszhoz külön adhatsz meg időtartamot és intenzitást. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.
- **Kedvencek:** A kedvenceket beállíthatod beütemezett célként, illetve sablonként is az órán.

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

1. Válaszd a **Diary** (naplót), majd kattints az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben, válaszd a **Quick** (gyors), vagy **Phased (szakaszos)** lehetőséget.

### QUICK TARGET (GYORS CÉL)


1. Válaszd a **Quick** (gyors) lehetőséget.
2. Válaszd a **Sport** (sportot), írd be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretnél adni.
3. Add meg az **Duration** (időtartamot), **Distance** (távolságot) vagy a **Calories** (kalóriaszámot). Csak egy értéket tudsz megadni.
4. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a **Kedvenceidhez**, kattints a kedvencek ikonra .
5. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

### PHASED TARGET (SZAKASZOS CÉL)

1. Válaszd a **Phased** (szakaszos) lehetőséget.
2. Válaszd a **Sport** (sportot), írd be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretnél adni.
3. Az **Create new** (új létrehozása) vagy a **Use template** (sablon használata) lehetőség mellett is dönthetsz.
  - Új létrehozása: Adj hozzá szakaszokat a céloddhoz. Kattints az **Duration** (időtartam) lehetőségre, új, időtartamon alapuló szakasz, illetve a **Distance** (távolság) lehetőségre távolság alapú szakasz hozzáadásához. Adj **Name** (nevet) és **Duration** (időtartamot) / **Distance** (távolságot) minden egyes szakasznak, **Manual** (kézi) vagy **Automatic** (automatikus) szakaszindítást, és **Select intensity** (intenzitást is kiválaszthatsz). Végül kattints a **Done** (kész) lehetőségre. A korábban hozzáadott szakaszokat a toll ikonra kattintva módosíthatod.



- A sablon használata: A korábban hozzáadott sablon szakaszokat a jobb oldali toll ikonra kattintva módosíthatod. Új szakaszos cél létrehozásához a fentebb leírt módon adhatsz szakaszokat a sablonhoz.

4. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a **Kedvenceidhez**, kattints a kedvencek ikonra .
5. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

## KEDVENCEK

Ha létrehoztál egy célt, és hozzáadtad azt a kedvenceihez, használhatod azt ütemezett célként.

1. A **Diary** (napló) menüben kattints a **+Add** (+hozzáadás) lehetőségre annál a napnál, amikor egy kedvencet szeretnél ütemezett célként használni.
2. A kedvencek listájának megnyitásához kattints a **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőségre.
3. Válaszd ki a használni kívánt kedvencet.
4. A kedvenc hozzáadódik a naplóhoz napi célként. Az edzési cél alapértelmezett ideje 18:00 / este 6 óra. Ha módosítani szeretnéd az edzéscél beállításait, kattints a célra a **Diary** (Napló) menüben, és módosítsd igény szerint. A módosítások mentéséhez kattints a **Save** (mentés) gombra.

Ha egy meglévő kedvencet szeretnél sablonnak használni edzéscél létrehozásához, a következőt tedd:

1. Válaszd a **Diary** (naplót), majd kattints az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben válaszd a **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőséget. Megjelennek a kedvenc edzéscéljaid.
3. Kattints a **Use** (használat) lehetőségre, a kedvenc célsablonként történő használatához.
4. Add meg a **Date** (dátum) és **Time** (idő) beállításokat.
5. Módosítsd igény szerint a kedvencet. A cél szerkesztése ebben a nézetben nem módosítja az eredeti kedvenc célt.
6. Kattints az **Add to diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz).

## SZINKRONIZÁLD A CÉLOKAT A SPORTÓRÁVAL

**Ne feledd el szinkronizálni az edzési céljaidat a sportórát a Flow webes felületről a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül.** Ha nem szinkronizálsz őket, csak a Flow webes felület naplójában vagy kedvencek listájában lesznek láthatóak.


Az edzési céllal kapcsolatos információkért, lásd a: [Edzésszakasz indítása](#) lehetőséget.

## KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencek) menüben tárolhatod és kezelheted a kedvenc edzési céljait a Flow web szolgáltatásban. A kedvenceket beállíthatja beütemezett célként is. További információért lásd: [Edzés megtervezése a Flow webes szolgáltatásban](#).

A sportórán egyszerre maximum 20 kedvenced lehet. A kedvencek száma a Flow webes felületen nincsen korlátozva. Ha több mint 20 kedvence van a Flow webes felületen, a lista első 20-at helyezi át szinkronizáláskor a sportórára. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat új helyükre húzod. Válaszd ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretnéd tenni, és húzd át a listába, ahová szeretné.


### EDZÉSI CÉL HOZZÁADÁSA A KEDVENCEKHEZ:

1. [Edzési célok létrehozása](#).
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez.


vagy

1. Nyisson meg egy létező célt a **Diary** (Napló) menüből.
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez.

### KEDVENCEK SZERKESZTÉSE

1. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellé. Megjelenik minden kedvenc edzési célod.
2. Válassza ki a szerkeszteni kívánt kedvencet, majd kattintson az **Edit** (Szerkesztés) gombra.
3. Módosíthatja a sportot, a cél nevét, illetve jegyzeteket adhat hozzá. A cél részleteit a **Quick** (gyors) vagy **Phased** (szakaszos) menüben módosíthatja. (További információért lásd az [Edzés megtervezése](#) fejezetet). Miután elvégezte a kívánt változtatásokat, kattintson az **Update changes** (változtatások frissítése) gombra.

### KEDVENC ELTÁVOLÍTÁSA

1. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellé. Megjelenik minden kedvenc edzési célod.
2. Kattintson az útvonal vagy az edzési cél jobb felső sarkában lévő törlés ikonra annak listából való eltávolításához.

# SZINKRONIZÁLÁS

Adataid vezeték nélkül is átviheted a sportóráról a Polar Flow alkalmazásba a Bluetooth funkció segítségével. A sportórát egy USB port és a FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálhatod a Polar Flow webes szolgáltatással. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudj az adatokat a sportóra és a Flow alkalmazás között, szüksége van egy Polar fiókra. Ha a sportóráról közvetlenül szeretné szinkronizálni az adatokat a webes szolgáltatással, a Polar fiók mellett FlowSync szoftverrel is rendelkeznie kell. Ha beállította a sportórát, már létrehozott egy Polar fiókot. Ha a számítógépén állította be a sportórát, a FlowSync szoftvert a számítógépre telepítette.

Ne feledje adatait szinkronizálni és naprakészen tartani a sportórát a web szolgáltatással valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.


## SZINKRONIZÁLÁS A FLOW MOBIL ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:

- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és a Flow alkalmazással.
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította a sportórát a mobil eszközével. További információkért lásd: [Pairing](#).

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Flow alkalmazásba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a BACK (Vissza) gombot a sportórán.
2. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

 *A sportóra minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugárán belül van. Amikor szinkronizálsz a sportórát a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adataid egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.*


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

## SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogasd meg a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalt, és töltsd le majd telepítsd azt mielőtt szinkronizálni próbálsz.

1. Dugd be a sportórát a számítógépbe. Győződjön meg róla, hogy a FlowSync szoftver fut.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. A Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor a sportórát a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsse le és telepítse azt.

 *Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt a sportóra csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez a sportórára.*

Támogatásért és további információért a Flow webes felület 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 szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) oldalt.


# FONTOS INFORMÁCIÓK

Akkumulátor .....	133
Az akkumulátor feltöltése .....	133
Az eszköz töltése edzés közben .....	135
Akkumulátor állapota és értesítései .....	135
A sportóra karbantartása .....	136
Tartsd tisztán a sportórát .....	136
Tárolás .....	136
Szervizelés .....	137
Óvintézkedések .....	137
Interferencia edzés közben .....	137
Kockázatok minimalizálása edzéskor .....	138
Műszaki specifikáció .....	139
Vantage M .....	139
Polar FlowSync Szoftver .....	141
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	141
A Polar termékek vízállósága .....	141
Szabályozással kapcsolatos információk .....	142
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	143
Felelősség kizárása .....	144


## AKKUMULÁTOR

A Polar arra kér, hogy csökkentsd minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követed a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjtöd be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezsd le a terméket.

### AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE

 *Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra töltő érintkezőin nincs nedvesség, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződésekét vagy nedvességet. Ne töltsd a sportórát nedvesen.*

A sportóra újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 500 alkalommal is feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

 *Ne töltsd az akkumulátort 0 °C / +32 °F alatti, illetve +40 °C / +104 °F feletti hőmérsékleten, vagy ha az USB port nedves.*

A töltéshez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelt USB kábel használatával. Fali csatlakozón keresztül is feltöltheted az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végzed a töltést, használj egy USB táp adaptert (nem tartozék).

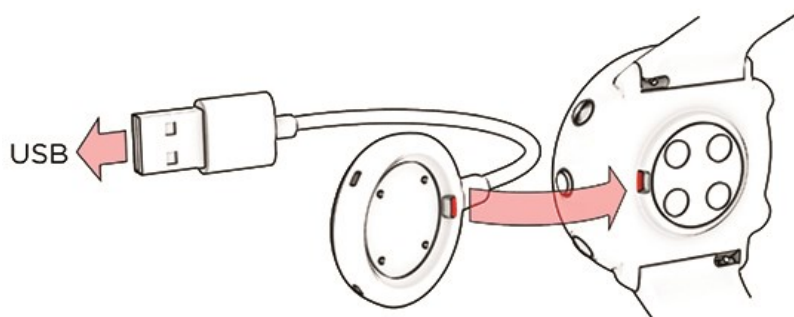
Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). USB hálózati adapter használata esetén az adapternek 5Vdc kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag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




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

A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztasd a sportórát a számítógéphez; eközben szinkronizálhatod is azt a FlowSync-kel.

1. A töltéshez csatlakoztasd a sportórát a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt mágnes rögzíti, csak arra kell ügyelned, hogy a kábel pereme illeszkedjen a sportóra aljzatához (pirossal jelölve).



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

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

## AZ ESZKÖZ TÖLTÉSE EDZÉS KÖZBEN

Az órát nem szabad az edzésszakasz közben hordozható töltővel, pl. külső akkumulátorral tölteni. Ha az órát az edzésszakasz közben tápforráshoz csatlakoztatja, akkor az akkumulátor nem fog töltődni. Ha az órát edzés közben töltőkábelhez csatlakoztatja, akkor az izzadtság és a nedvesség korróziót, valamint a töltőkábel vagy az óra károsodását okozhatja. Továbbá, ha az óra töltése közben kezdi el az edzésszakaszt, akkor a töltés megszakad.

## AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTEŚÍTÉSEI

### AKKUMULÁTOR-ÁLLAPOTSZIMBÓLUM

Az akkumulátor állapotszimbóluma akkor jelenik meg, ha elforgatod a csuklót, hogy ránézz az órára, megnyomod a VILÁGÍTÁS gombot az idő módban vagy visszalépsz az idő módba a menüből.

### AKKUMULÁTOR ÉRTEŚITŐK

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, a **Battery low. Charge** (alacsony töltöttsége, töltsd fel) üzenet jelenik meg idő módban. Javasolt a sportórát feltölteni.
- **Töltsd fel edzés előtt** üzenet jelenik meg, ha a töltöttség túl alacsony az edzésszakasz rögzítéséhez.

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- **Alacsony akkumulátor-szint** üzenet jelenik meg, ha az akkumulátor merülni kezd. A figyelmeztetés ismétlődik, ha a töltöttségi szint túl alacsony a pulzus és a GPS adatok beméréséhez, majd a pulzusz mérés és GPS kikapcsol.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. A sportóra abbahagyja az edzés rögzítését és elmenti az edzés adatait.
- Amikor a kijelző elsötétül, 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.

Amikor a kijelző elsötétül, 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 befolyásolja, például a környezet hőmérséklete, amelyben az órát használod, a választott funkciók és érzékelők, valamint az akkumulátor életkora. A Flow alkalmazással

történő gyakori szinkronizálás szintén csökkenti az elem élettartamát. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátod alatt viseled az órát, úgy melegebben tartod és ezzel megnövelheted annak üzemidejét.

## A SPORTÓRA KARBANTARTÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar Vantage M-et is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcs formában 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 töltő kábelét, a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében.**

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra töltő érintkezőin nincs nedvesség, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződésekét vagy nedvességet. Ne töltsd a sportórát nedvesen.

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. **Ne töltsd a sportórát nedvesen vagy izzadsággal szennyezettten.**

### VIGYÁZZ AZ OPTIKAI PULZUSÉRTÉKELŐRE

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

### TÁROLÁS

Az edzéscsúcs tárold hűvös és száraz helyen. Ne tárolj nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törölköző). Ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edzéscsúcsot, vagyis ne hagyd azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Javasolt az edzéscsúcsot részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az



akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az edzéscsőt, 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 javítsd 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 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

## **ÓVINTÉZKEDÉSEK**

Polar products (training devices, activity trackers and accessories) are designed to indicate the level of physiological strain and recovery during and after exercise session. The Polar training devices and activity trackers measure heart rate and/or tell your activity. The Polar training devices with an integrated GPS show speed, distance and location. With a compatible Polar accessory the Polar training devices show speed and distance, cadence, location and power output. See [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) for a complete list of compatible accessories. The Polar training devices with a barometric pressure sensor measure altitude and other variables. No other use is intended or implied. The Polar training device should not be used for obtaining environmental measurements that require professional or industrial precision.

## **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 pulzuscímő pántot 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.

## KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR

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 energitalok, 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.

**i** *A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusmérő festése lekophat, 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 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.*

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

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### VANTAGE M

Elemtípus:	230 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Üzemidő:	<b>Folyamatos használat:</b>  Max. 30 óra edzés GPS-szel és optikai pulzusméréssel
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Az óra anyaga:	<b>Fekete és réz</b>  Készülék: ABS+GF, PMMA, rozsdamentes acél  Csuklópánt: TPC-ET, PC, rozsdamentes acél

	<p><b>Piros, fehér és kék</b></p> <p>Készülék: ABS+GF, PMMA, rozsdamentes acél</p> <p>Csuklópánt: Szilikon, PA+GF, rozsdamentes acél</p>
Kábelek anyaga:	SÁRGARÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GNSS pontossága:	Távolság $\pm 2\%$ , sebesség $\pm 2$ km/óra
Magassági felbontás:	1 m
Emelkedő/lejtő felbontás:	5 m
Maximum magasság:	9000 m / 29525 láb
Mintavétel gyakorisága:	1 mp
Pulzusmérési tartomány:	15-240 ütés/perc
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-399 km/h 247,9 mph  (0-36 km/h or 0-22.5 mph (ha a Polar Stride sensorral mérsz)
Vízállóság:	30 m (úszáshoz is alkalmas)
Memóriakapacitás:	Akár 90 óra edzés GPS és pulzusmérő használatával a nyelvi beállításoktól függően.
Kijelző felbontása	240 x 240
Maximális teljesítmény	3,1 mW
Frekvencia	2,402 - 2,480 GHz

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

A Polar Precision Prime optikai pulzusmérő fúziós technológia nagyon kis mértékű, biztonságos mennyiségű elektromos áramot fejt ki a bőrre, a pontosság növelése érdekében, hogy ellenőrizze, hogy az eszköz érintkezik-e a bőrrel.

## **POLAR FLOWSYNC SZOFTVER**

A FlowSync szoftver használatához szükség 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](https://support.polar.com) oldalon tekintheted meg.

## **A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA**

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

## **A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA**

A legtöbb Polar termék viselhető úszás közben. Ezek azonban nem búváreszközök. A vízállóság fenntartása érdekében ne használja az eszköz gombjait a víz alatt. Amikor a pulzusszámot GymLink-kompatibilis Polar eszköz és pulzusszámmérő segítségével vízben méri, akkor az alábbi okokból interferenciát tapasztalhat:

- A magas klórtartalmú medencevíz is a tengervíz jól vezeti az áramot. A pulzusmérő elektródái rövidre záródhatnak, megakadályozva ezzel, hogy a pulzusmérő észlelje az EKG-jeleket.
- Vízbe ugráskor vagy a versenyúszás során végzett megerőltető izommozgások során a pulzusmérő elmozdulhat a test olyan részére, ahol az EKG-jelek nem észlelhetők.
- AZ EKG-jelek erőssége egyedi, az az adott személy szövetszerkezetétől függően eltérő lehet. A problémák a pulzus vízben történő mérésekor gyakoribbak.


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 folyadékcseppek, 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 és 2011/65/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 kerekese 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 ennél fogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unió kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.

A Vantage M specifikus szabályozási címkék megjelenítéséhez lépjen a **Settings > General settings > About your watch** (Beállítások - Általános beállítások - 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, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; 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 károokra, 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, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2018 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 lévő ® 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**

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatói célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

4.0 HU 2019/10