

**POLAR**®

# POLAR GRIT X PRO



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Grit X Pro használati útmutató</b> .....	<b>9</b>
Bevezetés .....	9
Hozd ki a maximumot Grit X Pro órádból .....	10
Polar Flow alkalmazás .....	10
Polar Flow Webes felület .....	10
<b>Első lépések</b> .....	<b>12</b>
A sportóra beállítása .....	12
A lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással .....	13
B lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	13
C lehetőség: Beállítás a sportóráról .....	14
Gombfunkciók és mozdulatok .....	14
Idő nézet és menü .....	15
Konfigurációs mód .....	16
Edzés közben .....	16
Színes érintőképernyő .....	16
Az értesítések megtekintése .....	17
Koppintás funkció .....	17
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata .....	17
Óralapok és menü .....	17
Óralapok .....	17
Menü .....	27
Settings (Beállítások) .....	32
Quick Settings (Gyorsbeállítások) menü .....	32
Mobil eszköz párosítása a sportórával .....	33
Párosítás törlése .....	34
Szoftverfrissítés .....	35
Mobil eszközzel vagy tablettel .....	35
Számítógéppel .....	35
<b>Settings (beállítások)</b> .....	<b>37</b>
Általános beállítások .....	37
Pair and sync (összepárosítás és szinkronizálás) .....	37
Kerékpár-beállítások .....	38
Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) .....	38
Flight mode (repülő üzemmód) .....	38
Háttérvilágítás fényereje .....	38
Ne zavarjanak funkció .....	38
Telefonos értesítések .....	39
Zenevezérlő .....	39
Units (mértékegységek) .....	39
Nyelv .....	39

Inaktivitási figyelmeztetés .....	39
Rezgés .....	39
I wear my watch on (Itt viselem az órát) .....	39
Positioning satellites (Helyzetmeghatározó műholdak) .....	39
A sportóráról .....	40
Fizikai beállítások .....	40
Weight (Testsúly) .....	41
Testmagasság .....	41
Date of birth (Születési idő) .....	41
Neme .....	41
Edzési háttér .....	41
Aktivitási cél .....	42
Preferred sleep time (Általános alvásidő) .....	42
Maximális pulzusszám .....	43
Nyugalmi pulzus .....	43
VO2max .....	43
Az óra beállításai .....	44
Alarm (Figyelmeztetés) .....	44
Watch face (Óralap) .....	44
Time (Idő) .....	45
Dátum .....	45
Hét első napja .....	45
Kijelző ikonjai .....	45
Újraindítás és visszaállítás .....	46
Az óra újraindítása .....	46
Az óra gyári beállításainak visszaállításához .....	46
<b>Edzés .....</b>	<b>48</b>
Csuklón mért pulzus mérése .....	48
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés során .....	48
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés nélkül .....	49
Edzésszakasz indítása .....	49
Tervezett edzésszakasz indítása .....	51
Multisport Training Session (Több sportos edzés) indítása .....	51
Gyorsmenü .....	52
Edzés közben .....	57
Az edzési nézetek böngészése .....	57
Időzítők beállítása .....	59
Intervallumidőzítő .....	60
Visszaszámláló .....	61
Pulzus-, sebesség- vagy teljesítményzóna rögzítése .....	61
Pulzuszóna rögzítése .....	62
Sebesség-/tempózóna rögzítése .....	62
Teljesítményzóna rögzítése .....	62
Kör jelzése .....	63
Sportok közötti váltás több sportos edzésszakasz közben .....	63

Edzés célkitűzéssel .....	63
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során .....	64
Az edzési célkitűzésre vonatkozó adatok .....	64
Értesítők .....	64
Egy edzés szüneteltetése/megállítása .....	64
Edzés összefoglaló .....	65
Edzés után .....	65
Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban .....	69
Edzési adatok a Polar Flow webes felületen .....	69
<b>Jellemzők .....</b>	<b>70</b>
Positioning satellites (Helyzetmeghatározó műholdak) .....	70
A-GPS .....	70
A-GPS lejárat dátum .....	71
Útvonalsegéd .....	71
Útvonal- és emelkedési profilok .....	71
Tervezett útvonalak teljes emelkedése és ereszkedése .....	72
Útvonal hozzáadása az órához .....	73
Edzésszakasz indítása útvonalsegédvel .....	73
Nagyítás .....	73
Útvonal megváltoztatása edzés közben .....	74
Vissza a kezdőpontra .....	74
Visszakövetés .....	75
Visszakövetés használata .....	75
Nagyítás .....	76
Race Pace (versenytempó) .....	76
Strava Live szegmensek .....	77
A Strava- és Polar Flow-fiók összekapcsolása .....	77
Strava szegmensek importálása a Polar Flow-fiókba .....	78
Edzésszakasz indítása a Strava Live szegmensek használatával .....	78
Hill Splitter™ .....	80
Hill Splitter nézet hozzáadása a sportprofilhoz .....	80
Edzés a Hill Splitter alkalmazással .....	81
Hill Splitter összesítés .....	82
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	82
Komoot .....	85
A Komoot- és Polar Flow-fiók összekapcsolása .....	85
Komoot-útvonalak importálása az órába .....	85
Edzés elindítása Komoot-útvonallal .....	87
Smart Coaching (Okos értesítések) .....	88
Training Load Pro .....	89
Kardioterhelés .....	89
Érzékelt terhelés .....	89
Izomterhelés .....	89
Edzési terhelés egy edzés alapján .....	90
Megterhelés és túróképesség .....	90

Kardioterhelési állapot .....	91
Kardioterhelési állapot a sportórán .....	91
Hosszú távú elemzés a Flow alkalmazásban és webes felületen .....	92
Recovery Pro .....	94
Első lépések a Recovery Proval .....	95
A regenerálódási visszajelzésed megtekintése .....	96
FuelWise™ .....	98
Edzés a Fuelwise alkalmazással .....	98
Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető .....	99
Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető .....	100
Folyadékfogyasztási emlékeztető .....	101
Ortosztatikus teszt .....	101
A teszt elvégzése .....	102
Ortosztatikus teszt a Recovery Pro funkcióval .....	104
Futási teljesítményteszt .....	105
A teszt elvégzése .....	105
Teszteredmények .....	107
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	109
Kerékpározási teljesítményteszt .....	110
A teszt elvégzése .....	111
Teszteredmények .....	112
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	114
Lábregenerálódási teszt .....	115
A teszt elvégzése .....	116
Teszteredmények .....	117
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	118
Futási teljesítmény mérése a csuklóról .....	119
Futási teljesítmény és izomterhelés .....	120
Hogyan jelenik meg a futási teljesítmény az órán .....	120
Polar futóprogram .....	122
Polar futóprogram létrehozása .....	123
Edzés indítása .....	123
Kövesse nyomon a fejlődését .....	124
Running Index (Futási index) .....	124
Rövidtávú elemzés .....	124
Hosszútávú elemzés .....	126
Edzés haszna .....	127
Okos kalóriák .....	129
Folyamatos pulzusmérés .....	129
Folyamatos pulzusmérés az órán .....	129
24/7 Aktivitás-követés .....	131
Aktivitási cél .....	132
Aktivitási adatok az órán .....	132
Inaktivitási figyelmeztetés .....	133
Aktivitási adatok a Flow alkalmazásban-ban és a Flow webes felületen .....	133

Activity Guide (Aktivitási útmutató) .....	133
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) .....	133
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés .....	134
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	139
Kialvadtási állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	140
Gyakorlatokhoz .....	140
Alváshoz .....	140
Az energiaszint szabályozására .....	140
Sleep Plus Stages™ alváskövetés .....	141
Serene™ irányított légzőgyakorlat .....	149
Csuklón mért pulzussal végzett fitnessz teszt .....	152
A teszt előtt .....	152
A teszt elvégzése .....	153
Teszteredmények .....	153
Fitnessz szintek .....	154
Férfiak .....	154
Nők .....	154
VO2max .....	155
FitSpark™ napi edzési útmutató .....	155
Edzés közben .....	158
Sport Profilok .....	159
Pulzustartományok .....	160
Pulzusérzékelő üzemmód .....	160
Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása .....	161
Pulzusegyszerű leállítása .....	161
Sebességzónák .....	161
Sebességzónák beállításai .....	161
Edzési célkitűzés sebességzónákkal .....	162
Edzés közben .....	162
Edzés után .....	162
Sebesség és távolság a csuklóról .....	162
Lépésszám mérése csuklómozgás alapján .....	162
Úszás-mérőszámok .....	163
Medencés úszás .....	163
A medencehossz beállítása .....	164
Open water swimming (Nyíltvízi úszás) .....	164
Pulzusegyszerű víz alatt .....	165
Úszási edzésszakasz elindítása .....	165
Úszás közben .....	165
Úszás után .....	166
Barométer .....	167
Magassági adatok, amikor nem edzel .....	168
Iránytű .....	168
Iránytű használata edzés során .....	168
Az iránytű használata edzésszakaszokon kívül .....	169

Időjárás .....	170
Energiatakarékos mód beállítások .....	173
Energiaforrások .....	174
Energiaforrások összesítése .....	175
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban .....	175
Telefonos értesítések .....	176
Telefonos értesítések bekapcsolása .....	176
Do not disturb (Ne zavarjanak) .....	176
Az értesítések megtekintése .....	176
Zenevezérlő .....	177
Az óralapról .....	177
Edzés közben .....	177
Cserélhető csuklópántok .....	178
A csuklópánt cseréje .....	178
Kompatibilis érzékelők .....	178
Polar OH1 optikai pulzusmérő .....	179
Polar Verity Sense .....	179
Polar H10 pulzusérzékelő .....	179
Polar H9 pulzusérzékelő .....	180
Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart lépésérzékelő .....	180
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart .....	180
Polar pedálfordulat-érzékelő Bluetooth® Smart .....	181
Külső teljesítménymérők .....	181
Érzékelők összekapcsolása a sportórával .....	181
Pulzusmérő párosítása a sportórával .....	181
Lépésérzékelő párosítása az órához .....	182
Lépésérzékelő kalibrálása .....	182
Kerékpár-érzékelő párosítása a sportórával .....	182
Kerékpár-beállítások .....	183
A kerék lemérése .....	183
A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása .....	184
Párosítás törlése .....	184
<b>Polar Flow .....</b>	<b>186</b>
Polar Flow alkalmazás .....	186
Edzésadatok .....	186
Aktivitási adatok .....	186
Alvási adatok .....	186
Sportprofilok .....	186
Image sharing (Képmegosztás) .....	187
A Flow alkalmazás használatának megkezdése .....	187
Polar Flow webszolgáltatás .....	187
Diary (Napló) .....	188
Reports (Jelentések) .....	188
(Programs) Programok .....	188
Sport profilok a Polar Flow-ban .....	189

Sport profil hozzáadása .....	189
Sport profil szerkesztése .....	190
Az edzés megtervezése .....	193
Edzésterv létrehozása a Season Planner (Időszaktervező) segítségével .....	193
Hozz létre edzési célkitűzést a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban .....	194
Hozz létre egy célt a kedvenc edzési célkitűzésed alapján. ....	196
Célok szinkronizálása az órával .....	197
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban .....	197
Favorites (Kedvencek) .....	201
Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé: .....	201
Kedvenc szerkesztése .....	201
Eltávolítás a kedvencek közül .....	201
Szinkronizálás .....	202
Szinkronizálás a Flow mobil alkalmazással .....	202
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	203
<b>Fontos tudnivalók .....</b>	<b>204</b>
Akkumulátor .....	204
Az akkumulátor feltöltése .....	204
Az eszköz töltése edzés közben .....	205
Akkumulátor állapota és értesítései .....	205
Akkumulátor-állapotszimbólum .....	205
Akkumulátor értesítők .....	205
A sportóra karbantartása .....	206
Tartsd tisztán a sportórát .....	206
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre .....	207
Tárolás .....	207
Szervizelés .....	207
Óvintézkedések .....	207
Interferencia edzés közben .....	208
Egészség és edzés .....	208
Figyelem! Az akkumulátor gyermekektől elzárva tartandó! .....	209
Útmutató a Polar termék biztonságos használatához .....	210
Műszaki specifikáció .....	210
Grit X Pro .....	210
Polar FlowSync Szoftver .....	213
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	214
A Polar termékek vízállósága .....	214
Szabályozással kapcsolatos információk .....	215
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	216
Felelősség kizárása .....	217



# POLAR GRIT X PRO HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

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

## BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Grit X Pro készülékedhez!

Azok számára, akik szeretnek a szabadban edzeni, és a világot játszóterüeknek tekintik, a Polar Grit X Pro megfelelő választás a katonai szintű szabványoknak megfelelő kialakításának, a karcálló zafírüvegnek és a rendkívül hosszú akkumulátor-élettartamnak köszönhetően, amelyek maximális tartósságot nyújtanak a legnagyobb igénybevételt jelentő helyzetekben is.

Fedezd fel a világot és élj a kalandokért a vadonatúj navigációs eszközökkel, a mindig bekapcsolt kültéri funkciókkal és a Polar végső edzési megoldásaival. 100 méterig vízálló, páratlan GPS-pontossággal rendelkezik, és Polar Precision Prime™ csuklóalapú OHR-követést biztosít, így ez a legellenállóbb elérhető óra, amellyel bárhová eljuthatsz, ahová a szíved visz.

A Polar Grit X Pro Titan kiadás és annak ultra erős, 12%-kal könnyebb titán tokja az egyik legszebb és legtartósabb szabadba tervezett órával ajándékoz meg. Az ultra hosszú akkumulátor-üzemidő nem hagy cserben: akár 40 óra akkumulátor-üzemidő is elérhető teljes kapacitású GPS funkcióval és pulzuskövetéssel végzett edzéshez. Az energiatakarékos opciókkal ez akár 100 óra lehet.

A teljesen új navigációs kezdőlapok mindig bekapcsolt magasságmérőt, iránytűt és helykoordinátát kínálnak, így pontosan tudni fogod, hogy hol vagy, és merre tartasz. A nappali kezdőlap megjeleníti a napkelte, a napnyugta és szürkület idejét. A [Visszakövetés](#) funkcióval visszavigázhatsz a kezdőponthoz azon az útvonalon, amelyiken jöttél. A visszakövetés lehetővé teszi, hogy elveszél a kaland izgalmában, de mindig biztos legyél abban, hogy megtalálsz a visszautat.


A Polar Grit X Pro vadonatúj útvonal- és emelkedési profilokkal rendelkezik, amelyek segítségével jobban körvonalazhatod közelgő kalandodat, és láthatod előrehaladásodat az útvonalon. Az útvonal- és emelkedési profilok segítségével megtudhatod aktuális helyzetedet, láthatod, hogy mennyit emelkedtél vagy ereszkedtél, és hogy mennyi van még hátra. A harmadik féltől származó [Komoot](#) alkalmazással megtervezheted útvonalad minden kalandhoz, és egyszerűen importálhatod az útvonalat a Grit X Pro órára, hagyva, hogy a részletes navigáció a helyes úton tartson. A [FuelWise™](#) okos energiaellátási asszisztenssel megtanulhatod, hogy hogyan pótolhatod az energiádat a hosszabb kalandok közben.

A [Training Load Pro™](#) segít áttekinteni, hogy mennyit edzettél az utóbbi időkből, és az edzésszakaszok milyen módon terhelik meg a szervezeted különböző részeit, így optimalizálhatod edzésedet.

A [Hill Splitter™](#) funkció segítségével megtudhatod, hogy hogyan teljesítettél az edzésszakaszod emelkedő és ereszkedő szakaszain. A Hill Splitter automatikusan észleli az emelkedőket és a lejtőket a sebesség, a táv és a magassági adatok alapján.

A Polar Grit X Pro a teljesen automatikus és intelligens [Nightly Recharge™](#) és [Sleep Plus Stages™](#) funkciókkal is rendelkezik, amelyek könnyű és egyszerű módot kínálnak arra, hogy megnézhess, hogyan regenerálódik szervezeted az edzésből és a stresszből, így optimális döntéseket hozhatsz a következő napra.

A [futási](#) és [kerékpározási teljesítménytesztekkel](#) tesztelheted teljesítményedet, és személyre szabhatod pulzusodat, sebességedet és teljesítményzónáidat. A [lábregenerálódási teszt](#) megmutatja, hogy a lábad készen áll-e a nagy intenzitású edzésre. Ne feledkezz meg az olyan okos funkciókról sem, mint az [időjárás](#)-jelentések, a [telefonos értesítések](#) és a [zenevezérlő](#), amelyek segítségével a Polar Grit X Pro lehetővé teszi, hogy bárhová elmenj, ahová a szíved visz.

 *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 új funkciókkal és fejlesztésekkel teszik hatékonyabbá a sportóra működését.*

## HOZD KI A MAXIMUMOT GRIT X PRO ÓRÁDBÓL

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

### POLAR FLOW ALKALMAZÁS

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

### POLAR FLOW WEBES FELÜLET

Szinkronizáld a [Polar Flow webszolgáltatással](#) 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. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tests (Tesztek) oldalon láthatod az összes elvégzett

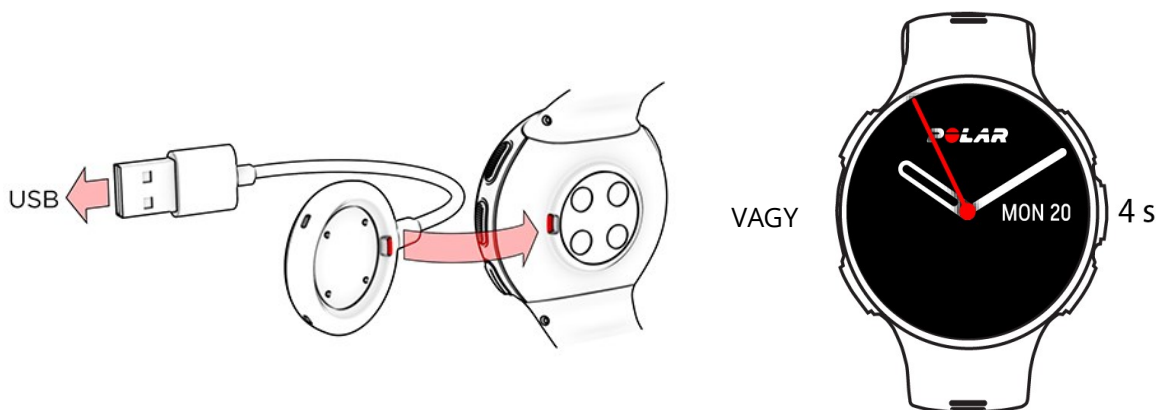
tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.

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

# ELSŐ LÉPÉSEK

## 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.

**i** 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 órától. **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 beállításában 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, koppintson a Save and sync (mentés és szinkronizálás) lehetőségre, hogy szinkronizálja a beállításait a sportórával.

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


## B LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPLEL

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-fiókoddal 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.

 *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 sportórádól 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 a gombok funkcióit különböző módokban.



## IDŐ NÉZET ÉS MENÜ

LIGHT (VILÁGÍTÁS)	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző megvilágítása	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  Beállítások változatlanul hagyása	Tartsd lenyomva az edzés-előkészítés módba történő belépéshez	Léptetés a kiválasztási listában  Kiválasztott érték beállítása
Nyomd meg és tartsd a gombok és az érintőkijelző lezárásához	Kiválasztások elvetése  Nyomd meg és tartsd lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez	Nyomd meg a kijelzőn megjelenő adatok további részleteinek megjelenítéséhez.	
	Tartsd lenyomva idő nézetben az összekapcsolás és a szinkronizálás elindításához		

## KONFIGURÁCIÓS MÓD

LIGHT (VILÁGÍTÁS)	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző megvilágítása	Visszatérés az idő nézetbe	Edzés indítása	Léptetés a sportok listájában
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához			
Nyomd meg a gyorsmenübe való belépéshez			

## EDZÉS KÖZBEN

LIGHT (VILÁGÍTÁS)	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző megvilágítása	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	

## SZÍNES ÉRINTŐKÉPERNYŐ

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

- Pöccints felfelé vagy lefelé a görgetéshez.
- Az idő nézetben pöccints jobbra vagy balra az óra különböző felületei között való váltáshoz. Minden óralap más információról ad áttekintést.
- Az idő nézetben pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megtekintéséhez és a zenevezérlő eléréséhez.
- A részletesebb információk megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.

Vedd figyelembe, hogy az érintőképernyő edzésszakaszok alatt ki van kapcsolva. Az érintőképernyő megfelelő működése érdekében mindig töröld le róla minden szennyeződést, izzadságot vagy vizet egy kendő használatával. Az érintőképernyő nem reagál megfelelően ha kesztyűs kézzel próbálják használni.



## AZ ÉRTEŚÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

A kijelző alján lévő piros pont mutatja, ha új értesítéseid vannak. Pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megtekintéséhez.

Idő nézetben pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megtekintéséhez.

## KOPPINTÁS FUNKCIÓ

Két ujjal koppints határozottan a kijelzőre kör elindításához az edzésszakasz alatt. Vedd figyelembe, hogy a koppintás nem az érintőképernyőhöz kapcsolódik.

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

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

## ÓRALAPOK ÉS MENÜ

### ÓRALAPOK

Az óralapok sokkal többet árulnak el neked, mint a pontos időt. Közvetlenül az óralapon láthatod a legfrissebb és legfontosabb információkat. Kiválaszthatod, hogy mely óralapok jelenjenek meg a kijelzőn idő nézetben. A következők közül választhatsz: **Csak idő, Napi aktivitás, Kardióterhelési állapot, Folyamatos pulzusmérés, Legutóbbi edzésszakaszok, Múlt éjszakai alvás, FitSpark edzési útmutató, Időjárás, Heti összefoglaló, Neved, Zenevezérlő, Hely** és **Napkelte és napnyugta**.

Pöccints jobbra vagy balra, vagy görgesd az óralapokat a FEL és a LE gombokkal és jeleníts meg további részleteket a kijelző megnyomásával vagy az OK gombbal.

#### Time only (Csak idő)



Idő és dátum. Testreszabhatod az óra stílusát és színét.

További részletekért lásd: [Óra beállítások](#).

## 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.

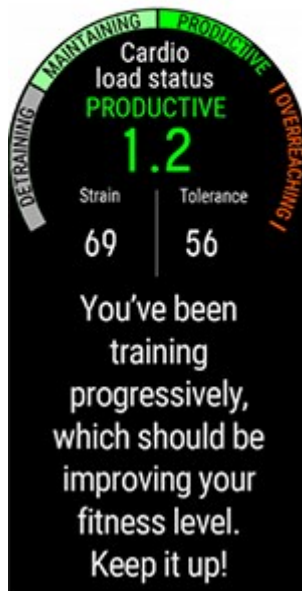
Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:



- Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyiségét és típusát rögzíti az óra, és átváltja egy becsült lépésszámra.
- Az Active time (Aktívan töltött idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt 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. Ha a regenerálódáskövetés (Recovery Pro) be van állítva és elég adat áll rendelkezésre, akkor a napi javasolt edzési tervet fogod látni az órán a kardióterhelési állapot helyett.

Ezenkívül a részletek megnyitása után a napi összesített aktivitás következő adatai tekinthetők meg: Cardio Load Status (Kardióterhelési állapot), a Strain (Megterhelés) és a 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 **Tolerancia** 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 pulzusmérés** funkciót, akkor a pulzus edzésszakasz 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 edzésszakasz óta eltelt időt, valamint az edzésszakasz során végzett sportokat.

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

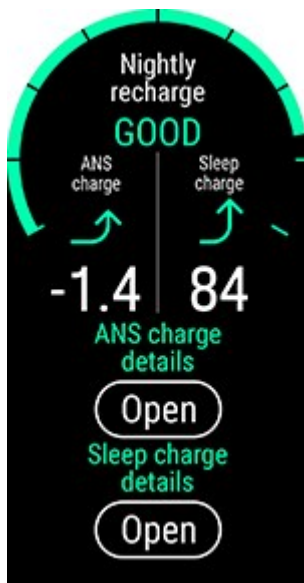
## Nightly Recharge



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 (kialudottsági állapot))

**i** A funkció alapállapotban 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](#).



## FitSpark



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



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

## Weather (Időjárás)



Tekintsd meg a napi óránkénti időjárás-előrejelzést közvetlenül a csuklódról. Nyomd meg az **OK** gombot a sokkal részletesebb időjárási adatokért, beleértve például a szélességet, a szélirányt, a páratartalmat és az eső valószínűségét, valamint a holnapi 3 órás és a holnaputáni 6 órás előrejelzését.

További információkért lásd: [Időjárás](#)



## Weekly summary (Heti összefoglaló)



Megnézheted az edzési heted áttekintését. A teljes heti edzésidőd különböző edzési zónákra leosztva jelenik meg a kijelzőn. A további részletek megnyitásához nyomd meg az OK gombot. Az egyes pulzuszónákban töltött táv, edzésszakaszok, teljes kalóriaégetés és idő lesz látható. Továbbá az előző heti összefoglalót és részleteket, valamint a következő hétre tervezett edzésszakaszokat is megtekintheted.

This week's training summary

05:13<sup>35</sup>

A B 84.32 km

4

2582 kcal

5	00:20:05
4	00:20:15
3	01:30:20
2	02:12:35
1	00:25:20

Monday:

Mountain bi...  
01:45:22

Tuesday:

Running  
01:15:13

Strength trai...  
00:47:30

Wednesday

Road cycling  
01:25:30

Last week

Next week

Az egyes edzésszakaszok további részleteinek megtekintéséhez görgess lefelé és nyomd meg az OK gombot.



## Your name (Saját név)



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

## Zenevezérlő



Vezérelj a zene- és a médialejátszót a telefonodon az óradról, amikor nem edzel.

További információkért lásd: [Zenevezérlő](#)

## Hely



Egy pillanat alatt megtekintheted aktuális magasságodat és irányodat. Nyomd meg az OK gombot a további részletek megtekintéséhez, beleértve az elmúlt 6 óra tengerszint feletti magassági profilját, az utolsó ismert tartózkodási helyed koordinátáit és az iránytűt.



Az aktuális tengerszint feletti magasság kalibrálásához válaszd a **Kalibrálás** elemet és a kalibrálási módszert: **Megadom jelenlegi magasságom**, **Let my phone calibrate** vagy az **Óra helyét használom**.

Válaszd a **Frissítés** lehetőséget az aktuális tartózkodási hely koordinátáinak lekéréséhez. Jelenlegi tartózkodási helyed a GPS adatokon alapul.

Az iránytű nézetben nyomd meg az **OK** gombot az aktuális irány zárolásához. A kijelző ezután a zárolt iránytól való eltérést pirossal fogja megjeleníteni.

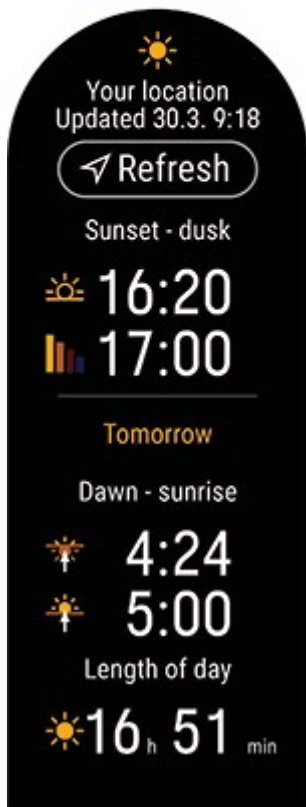
Az iránytű kalibrálásához görgess teljesen lefelé, és válaszd a **Kalibrálás** lehetőséget.

## Napkelte és napnyugta



Ellenőrizd, hogy mikor kel fel és mikor nyugszik le a nap, és mi a nap hossza aktuális tartózkodási helyeden. A további részletek megtekintéséhez nyomd meg az OK gombot.

- Napnyugta – alkonyat
- Pirkadat – napkelte
- Nap hossza



A napfelkelte és a naplemente adatait a Polar Flow alkalmazás automatikusan frissíti, ha párosítottad vele az órát. Ezt manuálisan is frissítheted a GNSS segítségével, a **Frissítés** kiválasztásával.

Vedd figyelembe, hogy a napkelte és napnyugta adatok csak a napkelte és napnyugta óralapon érhetőek el.

## 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](#).

### Strava Live szegmensek



#### Strava Live szegmensek

Információ megtekintése az órára szinkronizált Strava szegmensekről. Ha nem csatlakoztál a Flow- vagy a Strava-fiókhoz, vagy nem szinkronizáltál még szegmenseket az órádra, itt találod az útmutatást.

További információkért lásd: [Strava Live szegmensek](#).

### Energiaellátás



#### Energiaellátás

Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során a FuelWise™ energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ három emlékeztetővel emlékeztet arra, hogy pótolod az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Ezek az **Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető**, a **Manuális szénhidrátfogyasztási emlékeztető** és a **Folyadékfogyasztási**

**emlékeztető.**

További információkért lásd: [FuelWise](#)

## 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 a **Set timer (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 visszaszámlálás 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 visszaszámlálót. Add hozzá az időzítő nézetet az edzési nézethez a sportprofilok beállításában a Flow-ban, és szinkronizáld a beállításokat az óráddal. Az időzítő használataival kapcsolatos további információkért lásd az [Edzés közben](#) lehetőséget.*

## Óralap nézetek



Kiválaszthatod, hogy mely óralapok jelenjenek meg a kijelzőn idő nézetben. A következők közül választhatsz: **Csak idő, Napi aktivitás, Kardióterhelési állapot, Folyamatos pulzsmérés, Legutóbbi edzésszakaszok, Múlt éjszakai alvás, FitSpark edzési útmutató, Időjárás, Heti összefoglaló, Neved, Zenevezérlő, Hely és Napkelte és napnyugta.**

Legalább egy nézetet kell választanod.

## Tests (Tesztek)



A Tests (Tesztek) pontban ortosztatikus teszt, lábregenerálódási teszt, kerékpározási teszt, futási teszt és fitnessz teszt található

### Ortosztatikus teszt

Elindíthatod az ortosztatikus tesztet (ehhez H10 pulzusérzékelőre van

szükség), megtekintheted a legutóbbi eredményeidet az átlagodhoz képest, és visszaállíthatod a tesztidőszakot.

Részletes útmutatásért lásd: [Ortosztatikus teszt](#).

### **Lábregenerálódási teszt**

A lábregenerálódási teszt néhány perc alatt megmutatja, hogy a lábad készen áll-e a nagy intenzitású edzésre – mindezt speciális berendezések nélkül, mindössze az órád segítségével.

További információkért lásd: [Lábregenerálódási teszt](#).

### **Kerékpározási teszt**

A kerékpározási teljesítményteszt segítségével személyre szabhatod a teljesítményzónáidat, és megmondja a funkcionális teljesítménykülbsöbödöt. Kerékpáros teljesítményérzékölő szükséges.

További információkért lásd: [Kerékpározási teljesítményteszt](#).

### **Futási teszt**

A futási teljesítményteszt segítségével nyomon követheted a fejlődésedet, személyre szabhatod a pulzusodat, a sebességedet és a teljesítményzónáidat.

További információkért lásd: [Futási teljesítményteszt](#).

### **Fitness teszt**

Mérd meg könnyedén edzetségi szintedet a csuklóval való pulzusmérésrel, 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 kísérni az edzésszakaszok során. További információért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban.](#)


## QUICK SETTINGS (GYORSBEÁLLÍTÁSOK) MENÜ



Pöccints lefelé a kijelző tetejéről idő nézetben a **Quick settings** (gyorsbeállítások) menü megnyitásához.


Pöccints balra vagy jobbra a böngészéshez, majd koppintással válassz egy funkciót.



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

- **Figyelmeztetés:** Ismétlődő figyelmeztetés beállítása: **Off (Ki)**, **Once (Egyszer)**, **Monday to Friday (Hétfőtől péntekig)** vagy **Every day (Minden nap)**. 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.

- **Countdown timer** (Visszaszámláló): Válaszd a **Set timer (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.
- **Ne zavarjanak funkció:** A „ne zavarjanak” funkció bekapcsolásához koppints a „ne zavarjanak” ikonra, kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” funkció, nem jelennek meg az értesítések és a hívásértesítők. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.
- **Flight mode** (Repülő üzemmód) Bekapcsolásához koppintson a „repülő üzemmód” ikonra, kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. A repülő üzemmód kikapcsolja a sportóra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

Az akkumulátor állapotát jelző ikon azt mutatja, hogy mennyi maradt az akkumulátor töltöttségéből.

## 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 alkalmazásbeállításában.

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 Grit X Pro 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 Grit X Pro 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 mobil eszközön megjelenik a **Bluetooth Pairing Request** (Bluetooth párosítási kérelem) visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobil eszközön megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
5. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobil eszközödön.
6. Erősítsd meg a PIN-kódot az órán 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) lehetőséget, 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.

# 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.

**i** *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.

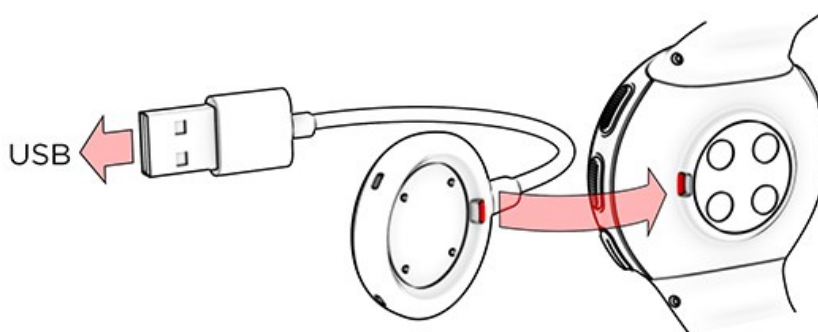
**i** *A szoftverfrissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.*

## 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 percig is), és a sportóra újraindul. Várd meg, amíg a firmware frissítése befejeződik, majd válaszd le a sportórát a számítógépről.

# SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

## 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)
- **Háttérvilágítás fényereje**
- **Do not disturb** (Ne zavarjanak)
- **Phone notifications** (Telefonos értesítések)
- **Zenevezérlő**
- **Units** (mértékegységek)
- **Language** (nyelv)
- **Inaktivitási figyelmeztetés**
- **Rezgés**
- **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 jeladódat 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.

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS FÉNYEREJE

Válaszd a **Magas**, **Közepes**, **Alacsony** vagy **Csak világítás gombbal** lehetőséget. Ez a beállítás csak a háttérvilágítás aktiváló mozdulatának fényerejét és az automatikus háttérvilágítást befolyásolja, amely bármely gomb megnyomásakor világít. Ez nincs hatással a VILÁGÍTÁS gomb háttérvilágításának fényerejére, mert az nem módosítható.

## 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 és a hangok is ki lesznek kapcsolva.

## TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK

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

## ZENEVEZÉRLŐ

A zenevezérlőt az **edzési képernyőhöz** és/vagy az **óralaphoz** állíthatod be. További információért lásd: [Zenevezérlő](#).

## 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. A hőmérsékletmérés metrikus mértékegysége a Celsius, az angolszász pedig a Fahrenheit.

## 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.

## REZGÉS

**Be-** és **Ki**kapcsolhatod a rezgéseket a menüelemek görgetéséhez.

## 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)

Módosíthatod az órán a GPS mellett használt műholdas navigációs rendszert. A beállítás az órád **General settings** (Általános beállítások) > **Positioning satellites** (Helymeghatározó műholdak) menüjében található. A **GPS + GLONASS**, a **GPS + Galileo** vagy a **GPS + QZSS** lehetőségek közül választhatsz. Az alapértelmezett beállítása a **GPS + GLONASS**. Ezekkel az opciókkal lehetőség nyílik a különböző műholdas navigációs rendszerek tesztelésére, hogy kiderítsd, fokozott teljesítményt tudnak-e kínálni számodra az általuk lefedett területeken.

## GPS + GLONASS

A GLONASS egy orosz globális műholdas navigációs rendszer. Ez az alapértelmezett beállítás, mert a globális műholdas láthatósága és megbízhatósága a három közül ennek a legjobb, és általánosságban javasoljuk a használatát.

## GPS + Galileo

A Galileo az Európai Unió által létrehozott egyik globális navigációs műholdas rendszer. Még fejlesztés alatt áll, és várhatóan 2020-ra készül el.

## GPS + QZSS

A QZSS egy négyműholdas regionális időátviteli rendszer és műholdalapú augmentációs rendszer, amelyet a GPS javítására fejlesztettek ki az ázsiai és óceániai régiókban, elsősorban Japánra fókuszálva.

## A SPORTÓRÁRÓL

Ellenőrizd a sportóra azonosítóját, valamint a firmware-verziót, a hardvermodellt, a GPS támogatás lejárat dátumát és a Grit X Pro-specifikus szabályozói címkéket. Indítsd újra az órát, kapcsold ki, vagy állítsd vissza az összes adatot és beállítást rajta.

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

**Kikapcsolás:** Kapcsold ki az órát. Az újbóli bekapcsoláshoz tartsd lenyomva az OK gombot.

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

## FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, 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. A maximális pulzusszámod megállapításához elvégezheted a [futási teljesítménytesztet](#).

## 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  $VO_{2max}$  (maximális oxigén fogyasztás)(maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány melynél 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  $VO_{2max}$  értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (pl. maximális edzés tesztek vagy maximális közeli edzés tesztek segítségével). A maximális oxigénfelvételedet ( $VO_{2max}$ ) megállapíthatod a [futási teljesítményteszt](#) vagy a [kerékpározási teljesítményteszt](#) elvégzésével.

## AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSAI

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

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

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

### ALARM (FIGYELMEZTETÉS)

Ismétlődő figyelmeztetés beállítása: **Off (Ki)**, **Once (Egyszer)**, **Monday to Friday (Hétfőtől péntekig)** vagy **Every day (Minden nap)**. Ha a **Once, 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.

### WATCH FACE (ÓRALAP)


**Digital** (Digitális) vagy **Analog** (Analóg) közül választhatsz. Majd válassz stílust. A **Digital** (Digitális) óralaphoz a **Symmetry** (Szimmetrikus), a **Minutes in the middle** (Perc középén) és a **Small seconds** (Kis másodperc) stílusok érhetőek el. Az **Analog** (Analóg) óralaphoz a **Classic** (Klasszikus), az **Art Deco** és a **Lollipop** (Nyalóka) stílusok érhetőek el.

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

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


## TIME (IDŐ)

Állítsd be az időformátumot: **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

Állítsd 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

Válaszd ki a hét első napját. 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.

## KIJELZŐ IKONJAI



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



A [Do not disturb](#) (Ne zavarjanak) üzemmód be van kapcsolva. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” üzemmód, az óra nem rezeg, amikor értesítést kapsz vagy hívnak (a piros pont ekkor is megjelenik a kijelző bal alsó részén). A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.

Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” üzemmód, az óra nem rezeg, amikor

értesítést kapsz vagy hívnak (a piros pont ekkor is megjelenik a kijelző alsó részén). A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.



Figyelmeztetés van beállítva. A figyelmeztetést beállíthatod a [Quick settings](#) (Gyorsbeállítások) menüben.



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



A billentyűzár be van kapcsolva. A billentyűzárt a VILÁGÍTÁS gomb lenyomva tartásával oldhatod fel.

## ÚJRAINDÍTÁS ÉS VISSZAÁLLÍTÁS

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

### AZ ÓRA ÚJRAINDÍTÁSA

Nyomd meg az órán a BACK (VISSZA) gombot, és lépj a **Settings > General settings > About your watch** (Beállítások > Általános beállítások > A sportóráról) menübe, és válaszd a **Restart your watch** (Az óra újraindítása) lehetőséget.

### AZ ÓRA GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSÁHOZ

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

1. Keresd fel a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. Csatlakoztasd az órát a kábellel a számítógép USB-portjához.
3. Nyisd meg a beállításokat a FlowSync alkalmazásban.
4. Válaszd a **Factory Reset** (Gyári beállítások visszaállítása) gombot.

5. Ha a Polar Flow alkalmazást használod a szinkronizáláshoz, ellenőrizd a párosított Bluetooth-eszközök listáját a telefonodon, és távolítsd el az órát a listáról, ha az rajta van.

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

# EDZÉS

## CSUKLÓN MÉRT PULZUS MÉRÉSE

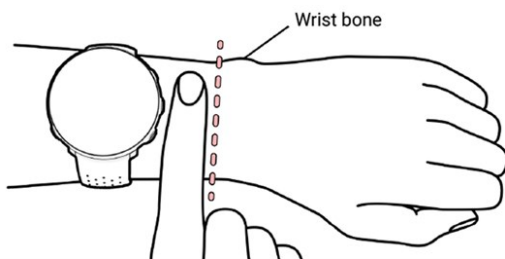
A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusmérési innováció ötvözi az optikai pulzusmérési értékeket és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböli mindent, ami zavarhatja a pulzusjelet. Pontosabban követi a pulzust 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 pulzusmérés. Ez objektív, valamint külső és belső tényezők is hatással vannak rá — amit azt jelenti, hogy megbízható méréseket fog biztosítani a fizikai állapotodról.

### AZ ÓRA VISELÉSE A CSUKLÓS PULZUSMÉRÉS SORÁN

Annak érdekében, hogy a csuklón mért pulzus értéke az edzés során (és a [Folyamatos pulzusmérés 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 az idő nézetben, vagy nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot a belépéshez a fő menübe, és válaszd ki a **Start training** (Edzés kezdése) lehetőséget




Az edzés-előkészítés módból a gyorsmenüt az ikonra való koppintással vagy 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 vagy útvonalat, és időzítőket adhatsz hozzá az edzési nézetekhez. Az energiatakarékos mód beállítások innen is elvégezhetők. 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.



~ 38 óra  Becsült edzési idő az aktuális beállításokkal. Az energiatakarékos mód beállításokkal meghosszabbítható a becsült edzési idő.



A GPS-ikon körüli kör narancssárgára vált, amikor a GPS-vételhez szükséges műholdak minimális mennyisége (4) elérhetővé válik. Megkezdheted az edzésszakaszt, azonban a nagyobb pontosság érdekében várj, amíg a kör zöldre vált.



A GPS-ikon körüli kör zöldre vált, amikor a megfelelő pontossághoz elegendő műhold válik elérhetővé. Az óra hanggal és 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 pulzusz méréshez.

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.



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

## 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 az edzés-előkészítés módból érheted el, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltási módban. Edzés-előkészítés módban az ikonra koppintással vagy a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal érhető el a menü. Szüneteltetés vagy átváltás módban ez csak a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal érhető el.



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



### Energiatakarékos mód beállítások:

Az energiatkarékos mód beállítások segítségével meghosszabbíthatod az edzési időt a **GPS rögzítés sebesség** módosításával, a **Csuklóról való pulzuszórák** kikapcsolásával és a **Képernyővédő** használatával. Ezek a beállítások lehetővé teszik az akkumulátor használatának optimalizálását, és hosszabb edzési idő elérését az extra hosszú edésszakaszokhoz, vagy ha az akkumulátor lemerülőben van.

További információkért lásd: [Energiatakarékos mód beállítások](#)



### 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 edésszakasz alatt világítani fog. Az edésszakasz befejezésekor a háttérvilágítás visszaáll az alapértelmezett **Off** (Ki) értékre. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás.



### Az iránytű kalibrálása;

Az iránytű kalibrálásához kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.



### Javaslatunk:

A **Javaslatunk** menüben a [FitSpark](#) edzésre vonatkozó napi javaslatokat találod.



### 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:

Ha külső gyártótól származó kerékpáros teljesítményérzékelőt párosítottál az órával, az érzékelőt a gyorsmenüben kalibrálhatod. 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.




### Calibrate stride sensor (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.  
 *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 Grit X/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](#).



### **Race Pace (versenytempó):**

A Race Pace (versenytempó) funkció segít egy állandó tempó fenntartásában és a célidő elérésében egy meghatározott távolságnál. Határozz meg egy célidőt egy távhoz – például 45 percet a 10 km-es futáshoz – és kövesd nyomon, hogy mennyivel jársz az előre beállított cél előtt vagy mögött. A célod eléréséhez szükséges állandó tempót/sebességet is megtekintheted.

A Race Pace (versenytempó) beállítható az órán. Egyszerűen válaszd ki a távot és a megcélzott időt, és már indulhatsz is! Beállíthatod a Race Pace (versenytempó) célt a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban is, majd szinkronizálhatod azt az órával.

További információért lásd: [Race Pace \(versenytempó\)](#).



### **Interval timer (Intervallumidőzítő):**

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

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

1. 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. A **Set another timer?** (Beállítasz újabb időzítőt?) 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 következőt: **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](#).




### Routes (Útvonalak):

A **Routes** (Útvonalak) alatt megtalálod azokat az útvonalakat, amelyeket kedvencként mentettél el a Flow webszolgáltatás Explore (Barangolás) nézetében vagy az edzésszakasz elemzés nézetében, és szinkronizáltál az óráddal. Itt a Komoot útvonalak is megtalálhatók.

Válaszd ki az útvonalat a listából, és válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdni az útvonalat: **Start point** (Kiindulási pont) (eredeti irány), **Mid-route** (Útvonal közepe) (eredeti irány), **End point to reverse direction** (Végponttól fordított irányba) vagy **Mid-route to reverse direction** (Útvonal közepétől fordított irányba).

További információkért lásd: [Útvonal útmutató](#).

 *Az útvonalak csak akkor érhetők el az edzés-előkészítés gyorsmenüben, ha a sportprofilban a GPS beállítása on (be).*




### 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) és a **Routes** (Útvonalak) opciót a gyorsmenüben. Ez azért van így, mert az edzésszakaszhoz csak egy célkitűzést választhatsz ki. Ha pedig kiválasztasz egy útvonalat az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Back to start** (Vissza a kezdőpontra) funkciót a gyorsmenüben, mert a **Routes** (Útvonalak) és a **Back to start** (Vissza a kezdőpontra) funkció nem választható ki egyszerre. A célkitűzés módosításához válaszd ki az áthúzott opciót, és a rendszer rákérdez, hogy szeretnéd-e módosítani a célkitűzésedet vagy az útvonalat. 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

Calories (kalóriák)



Emelkedés

Az aktuális magasságod (nyomd meg az OK gombot az aktuális magasság manuális kalibrálásához)

Ereszkedés



Az aktuális szegmens hossza (sík, emelkedő, lejtő)

Emelkedés/ereszkedés

Sebesség/tempó

Emelkedő/lejtő számláló



Az irányod

Főbb irányok



Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

A pulzus grafikonon és az aktuális pulzusszám

Average heart rate (átlag pulzus)



Maximális teljesítmény

Teljesítmény grafikonok és a jelenlegi teljesítményed

Átlagos teljesítmény

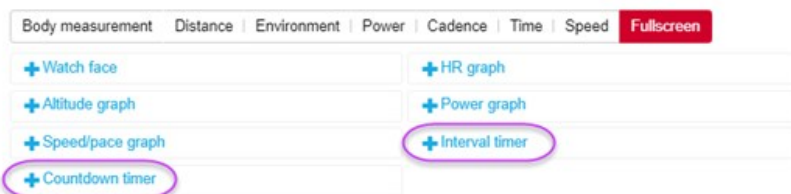


Pontos idő

Duration (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 beállításaiiban található sportprofil edzési nézeteihez, és szinkronizáld a beállításokat az órával.



Cancel Save

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

## INTERVALLUMIDŐZÍTŐ



**i** 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-, SEBESSÉG- VAGY TELJESÍTMÉNYZÓNA RÖGZÍTÉSE

A ZoneLock funkcióval rögzítheted az aktuális zónádat a pulzus, a sebesség/tempó vagy a teljesítmény alapján, és 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.

A pulzus-, sebesség-/tempó- vagy a teljesítményzónák ZoneLock funkcióját egyenként kell beállítani minden egyes sportprofilhoz. A beállítást a Flow webszolgáltatás sport profile settings (sportprofil-beállítások) pontjában végezheted el, a Heart rate (Pulzus), Speed/Pace (Sebesség/Tempó) vagy Power (Teljesítmény) beállításoknál.

Ahhoz, hogy használhasd a ZoneLock funkciót a sebesség-/tempó- vagy teljesítményzóna rögzítésére, hozzá kell adnod a teljes képernyős **Speed/pace graph** (Sebesség-/tempógrafikon) vagy **Power graph** (Teljesítménygrafikon) nézetet a sportprofil edzési nézeteihez.

### PULZUSZÓNA RÖGZÍTÉSE

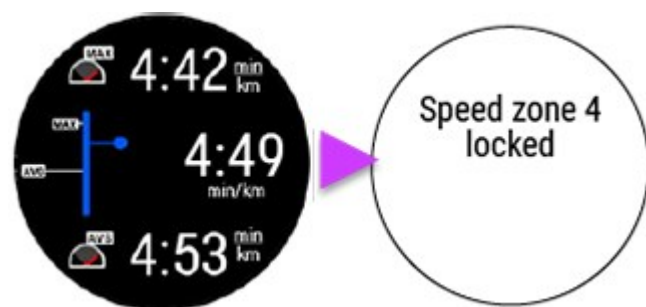
Ha rögzíteni szeretnéd azt a pulzuszónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **HR graph** (Pulzusgrafikon) nézetben, vagy a Flow bármely más szerkeszthető nézetében.



A zóna feloldásához újra tartsd lenyomva az OK gombot.

### SEBESSÉG-/TEMPÓZÓNA RÖGZÍTÉSE

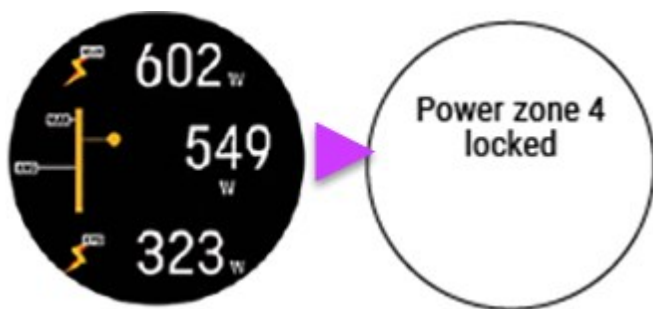
Ha rögzíteni szeretnéd azt a sebesség-/tempózónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Speed/pace graph** (Sebesség-/tempógrafikon) nézetben.



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

Ha a szakaszos cél létrehozásánál a **manual phase change** (manuális szakaszváltás) opciót választottad, akkor nyomd meg az OK gombot, hogy a következő szakaszra lépj a szakasz befejezésekor.

Ha az **automatic phase change** (automatikus szakaszváltás) opciót választottad, az automatikusan vált, amikor egy szakaszt befejeztél. Az óra rezgéssel jelzi az egyes szakaszok közötti váltást.

 Felhívjuk figyelmed, hogy ha nagyon rövid (10 másodperc alatti) szakaszt állítasz be, nem kapsz hallható figyelmeztetést a szakasz végén.

## AZ EDZÉSI CÉLKITŰZÉSRE VONATKOZÓ ADATOK

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


## ÉRTESELTETŐK

Ha a tervezett pulzuszónákon vagy sebességzónákon 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 összgezést 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 edzésszakasról. 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.



## Elhasznált energia

Az edzés során elhasznált energia

Szénhidrát

Fehérje

Zsír

További információkért lásd: [Energiaforrások](#)



## 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 [Running 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.

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 edésszakasz során mért legnagyobb magasság

Az edésszakasz során tapasztalt szintemelkedés méterben/lábban kifejezve

Az edésszakasz során tapasztalt szintsüllyedés méterben/lábban kifejezve



### Teljesítmény

Átlagos teljesítmény

Maximális teljesítmény

Izomterhelés



### Teljesítményzónák

A különböző teljesítményzónákban töltött edzési idő

*(i) A futási teljesítmény a csuklóról mérhető, ha futás típusú sportprofil van kiválasztva és rendelkezésre áll GPS. A kerékpározási teljesítmény akkor jelenik meg, ha kerékpáros sportprofil van kiválasztva és külső kerékpáros teljesítményérzékelőt használsz.*



### Hill Splitter

Emelkedők és lejtők teljes száma

Emelkedők és lejtők teljes távolsága

A hegyek emelkedés/ereszkedés részleteinek megjelenítéséhez nyomd

meg az OK gombot.

További információkért lásd: [Hill Splitter](#)



### 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
5. Az egyes körök átlagos teljesítménye



## 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

## POSITIONING SATELLITES (HELYZETMEGHATÁROZÓ MŰHOLDOK)

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

Módosíthatod az órán a GPS mellett használt műholdas navigációs rendszert. A beállítás az órád **General settings** (Általános beállítások) > **Positioning satellites** (Helymeghatározó műholdak) menüjében található. A **GPS + GLONASS**, a **GPS + Galileo** vagy a **GPS + QZSS** lehetőségek közül választhatsz. Az alapértelmezett beállítása a **GPS + GLONASS**. Ezekkel az opciókkal lehetőség nyílik a különböző műholdas navigációs rendszerek tesztelésére, hogy kiderítsd, fokozott teljesítményt tudnak-e kínálni számodra az általuk lefedett területeken.

### GPS + GLONASS

A GLONASS egy orosz globális műholdas navigációs rendszer. Ez az alapértelmezett beállítás, mert a globális műholdas láthatósága és megbízhatósága a három közül ennek a legjobb, és általánosságban javasoljuk a használatát.

### GPS + Galileo

A Galileo az Európai Unió által létrehozott egyik globális navigációs műholdas rendszer. Még fejlesztés alatt áll, és várhatóan 2021-re készül el.

### GPS + QZSS

A QZSS egy négyműholdas regionális időátviteli rendszer és műholdalapú kiterjesztési rendszer, amelyet a GPS javítására fejlesztettek ki az ázsiai és óceániai régiókban, elsősorban Japánra fókuszálva.

### A-GPS

Az óra a GPS támogatás (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez és a helymeghatározási teljesítmény javításához az edzés során. A GPS támogatás adatok megadják az órának a GPS, Glonass, Galileo és QZSS műholdak várható helyzetét. Így az óra tudja, hogy hol keresse a műholdakat, és gyorsabban képes tartózkodási helyed meghatározására.

Az A-GPS támogatás adatai naponta egyszer frissülnek. Az óra mindig automatikusan letölti a legfrissebb GPS támogatási adatokat, amikor szinkronizálsz a Flow webszolgáltatással a FlowSync szoftveren vagy a Flow alkalmazáson keresztül.

## A-GPS LEJÁRATI DÁTUM

Az A-GPS adatfájl maximum 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 > Assisted GPS expires** (Beállítások > Általános beállítások > Az óráról > GPS támogatás lej.) menüpontra. Ha az adatfájl lejárt, akkor a GPS támogatási adatok frissítéséhez szinkronizálnod kell az órát a Flow webszolgáltatás vagy a Flow alkalmazás segítségével a FlowSync szoftveren keresztül.

Az A-GPS adatfájl lejáratát követően a jelenlegi pozíció bemérése több időt vehet igénybe.



A legjobb GPS-teljesítmény érdekében viseld a csuklódon az 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.

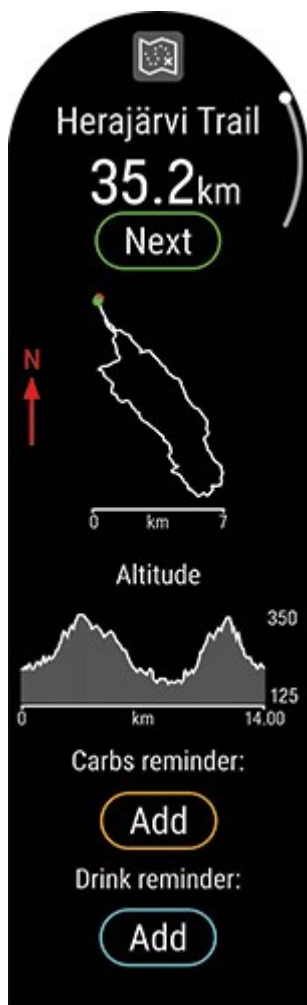
## ÚTVONALSEGÉD

Az útvonalsegéd funkció végigvezet a korábbi edzésszakaszok során rögzített útvonalakon, vagy a Flow-ba harmadik fél szolgáltatásból (például [komoot](#) vagy [Strava](#)) beimportált útvonalakon. Az útvonalfájlokat közvetlenül is importálhatod a Flow-ba GPX- vagy TCX-fájlformátumban.

Kiválaszthatod, hogy az útvonal kiindulási pontjától, az útvonal végétől vagy az útvonal legközelebbi pontjától (útvonal közepétől) kezdesz-e. Az óra először elvezet az útvonal általad kiválasztott kiindulási pontjához. Amint az útvonalon vagy, az óra végig segítséget nyújt, és segít a nyomvonalon maradni. Nincs más tennivalód, mint követni a kijelzőn megjelenő útmutatást. A kijelző alján láthatod, hogy mekkora a fennmaradó táv.

## ÚTVONAL- ÉS EMELKEDÉSI PROFILOK

Az útvonal kiválasztása után megjelenik az útvonal áttekintése és annak emelkedési profilja. Ez segít azonosítani, hogy melyik útvonal melyik, és hogy mit várhatsz az edzésszakasztól.



## TERVEZETT ÚTVONALAK TELJES EMELKEDÉSE ÉS ERESZKEDÉSE

Egy tervezett útvonal elindításakor látni fogod a teljes emelkedést és ereszkedést az útvonalon. Ahogy haladsz az útvonalon, az emelkedési/ereszkedési értékek frissülnek, és mindig látni fogod az útvonal hátra lévő teljes emelkedését és ereszkedését. Az aktuális emelkedés/ereszkedés szintjét is látni fogod. Mindig pontosan tudni fogod, hogy hol vagy, és mennyi utat kell még megtenned.

Ha nem tervezett útvonalat hajtasz végre, látni fogod az előző kilométer emelkedését és ereszkedését, valamint az aktuális emelkedés/ereszkedés szintjét.





A [komoot](#) segítségével részletes útvonalakat tervezhetsz meg a térképeken, és az útvonalakat átviheted az órára a Polar Flow alkalmazáson keresztül.

## ÚTVONAL HOZZÁADÁSA AZ ÓRÁHOZ

Ahhoz, hogy útvonalat adj az órához, az útvonalat el kell mentened kedvencként a Polar Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban, és szinkronizálnod kell az órával. További információért lásd: [KEDVENCEK ÉS EDZÉSI CÉLKITŰZÉSEK KEZELÉSE A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN](#).

## EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA ÚTVONALSEGÉDDEL

1. Válaszd ki a használni kívánt sportprofil, és edzés-előkészítés módban nyomd meg a VILÁGÍTÁS

gombot, vagy koppints a  elemre a gyorsmenübe való belépéshez.

2. Válaszd ki az **Útvonalak** lehetőséget a listából, majd válaszd ki, hogy melyik útvonalon szeretnél végigmenni.
3. Ha szeretnéd, add hozzá a **szénhidrát-emlékeztető** vagy az **ivási emlékeztető** lehetőséget, és válaszd az **Indítás** opciót.
4. Válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdni az útvonalat: **Kiindulási pont**, **Útvonal közepe**, **Végponttól fordított irányba** vagy **Útvonal közepétől fordított irányba**.
5. Maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjeleket, és az OK gombbal indítsd el az edzésszakaszt. A rendszer felkérhet arra, hogy kalibráld az iránytűt egy edzésszakasz megkezdése előtt. Ebben az esetben a kalibráláshoz kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.
6. A sportóra végig fog vezetni az útvonalon. Ha az útvonal kezdetének elérésekor megjelenik a **Route start found** (Útvonal kezdete megtalálva) felirat, akkor készen állsz az indulásra.

A kijelzőn megjelenik a **Útvonal végpontja elérve** értesítés, amint végigmentél az útvonalon.

## NAGYÍTÁS

Nagyítás vagy kicsinyítés az útvonalon. Nyomd meg az **OK** gombot, és válaszd a **Nagyítás/kicsinyítés** lehetőséget, majd a + és - gombokkal állítsd be az útvonal nézetet.



## ÚTVONAL MEGVÁLTOZTATÁSA EDZÉS KÖZBEN


Váltás másik útvonalra az edzésszakasz során.

1. Nyomd meg a VISSZA gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez, majd nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd az **Útvonalak** elemet, és az óra felteszi a **Megváltoztatod az útvonalat?** kérdést. Válaszd az **Igen** választ, és válassz ki egy útvonalat a listából.
3. Amikor készen állsz, válaszd az **Indítás** lehetőséget.

## VISSZA A KEZDŐPONTRA

A vissza a kezdőpontra funkció egyenes vonalban visszavezet az edzésszakasz kezdőpontjához.

A vissza a kezdőpontra funkció használata egy edzésszakaszra:

1. Edzés-előkészítés módban nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot, vagy koppints a  elemre a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd ki a **Vissza a kezdőpontra** elemet a listából, és válaszd a **Visszatérés egyenes vonalban** lehetőséget.

A kezdőpontra való, egyenes vonalban történő visszatéréshez:



- Tartsd 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 távot (egyenes vonalat) is megjeleníti.

A vissza a kezdőpontra funkciót edzésszakasz közben is beállíthatod, ha szünetelteted az edzésszakaszt, megnyitod a gyorsmenüt a VILÁGÍTÁS gombbal, és megkeresed a **Vissza a kezdőpontra** elemet, és kiválasztod a **Visszatérés egyenes vonalban** 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.

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

## VISSZAKÖVETÉS

Visszanavigál az edzésszakasz kezdőpontjához ugyanazon az útvonalon keresztül, amelyen érkeztél. A kijelzőn megjelenő útmutatás a nyomvonalon tart, és a teljes úton visszavezet. A visszakövetés akkor hasznos, ha biztonságos és ismerős utat szeretnél választani a kezdőponthoz.

### VISSZAKÖVETÉS HASZNÁLATA

1. Nyomd meg a VISSZA gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez, majd nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd a **Vissza a kezdőpontra** lehetőséget, majd az **Azonos útvonalon vissza** menüpontot.



Kövessd a kijelzőn megjelenő útmutatást az edzésszakasz kezdőpontjáig. A kijelzőn az edzésszakasz kezdőpontjáig az útvonal követése esetén fennálló táv látható.

## NAGYÍTÁS

Nagyítás vagy kicsinyítés az útvonalon. Nyomd meg az **OK** gombot, és válaszd a **Nagyítás/kicsinyítés** lehetőséget, majd a + és - gombokkal állítsd be az útvonal nézetet.

## RACE PACE (VERSENYTEMPÓ)

A Race Pace (versenytempó) funkció segít egy állandó tempó fenntartásában és a célidőd elérésében egy meghatározott távolságnál. Határozz meg egy célidőt egy távhoz – például 45 percet a 10 km-es futáshoz – és kövesd nyomon, hogy mennyivel jársz az előre beállított cél előtt vagy mögött.



A Race Pace (versenytempó) beállítható az órádon, illetve beállíthatod a Race Pace (versenytempó) célt a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban is, majd szinkronizálhatod azt az órával.


Ha kitűztél egy versenytempócélt az adott napra, az órád javasolni fogja a megkezdését, amikor az edzés-előkészítés módba lépsz.

### Versenytempó létrehozása az órádon

A versenytempó létrehozható az edzés-előkészítés mód gyorsmenüjéből.

1. Az edzés-előkészítés módba történő belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot az idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a főmenübe történő visszalépéshez, majd válaszd ki a **Start training** (Edzés indítása) lehetőséget.
2. Edzés-előkészítés módban koppints a gyorsmenü ikonra vagy nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot.
3. Válaszd a **Race Pace** (Versenytempó) lehetőséget a listáról, és állítsd be a távot és az időtartamot. A megerősítéshez nyomd meg az OK gombot. Az óra megjeleníti a tempót/sebességet, amely a célidőd eléréséhez szükséges, majd visszatér az edzés-előkészítés módba, ahonnan elindíthatod az edzésszakaszt.

### Versenytempó létrehozása a Flow webszolgáltatás segítségével

1. A Flow webszolgáltatásban lépj a **Diary** (Napló) menüpontba, majd kattints az **Add > Training target** (Hozzáadás > Edzési célkitűzés) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési célkitűzés hozzáadása) menüben válaszd a **Sport** lehetőséget, add meg a **Target name** (cél neve) (legfeljebb 45 számjegy), **Date** (dátum) és **Time** (idő) adatokat és az esetleges **Notes** (megjegyzéseket) (opcionális).
3. Válaszd a **Race Pace** (versenytempó) lehetőséget.
4. Tölts ki kettőt a következő értékek közül: **Duration** (időtartam), **Distance** (táv) vagy **Race Pace** (versenytempó). A harmadikat automatikusan megkapod.
5. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
6. Kattints a **Save** (Mentés) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (Napló) bejegyzései közé.

Szinkronizáld a célt az óráddal a FlowSync segítségével, és készen állsz az edzésre.

## STRAVA LIVE SZEGMENSEK

A Strava szegmensek olyan előre definiált utakat vagy terepeket tartalmaznak, melyeken a sportolók kerékpározásban vagy futásban időre versenyezhetnek egymással. A szegmenseket a [Strava.com](https://www.strava.com) webhelyen bármely Strava-felhasználó létrehozhatja. A szegmensek segítségével összehasonlíthatod az idődet a korábbi saját időiddel, illetve az ugyanazt a szegmenst teljesítő többi Strava-felhasználó idejével. Minden szegmenshez egy nyilvános eredménytábla tartozik, a szegmenst leggyorsabban teljesítő felhasználó a „King/Queen of the Mountain” (a hegyek királya/királynője, KOM/QOM) címet viseli.

Felhívjuk a figyelmedet, hogy rendelkezned kell [Strava Summit elemzőcsomaggal](#), hogy használhasd a Strava Live szegmensek funkciót a Polar Grit X Pro készüléken. Miután aktiváltad a Strava Live szegmensek funkciót és exportáltad a szegmenseket a Flow-fiókodbba, valamint szinkronizáltad azokat a Grit X Pro készülékeddel, egy értesítés fog megjelenni az órádon, ha valamelyik kedvenc Strava szegmensedhez közeledsz.

A szegmens teljesítése során az órán megjelennek a valós idejű teljesítményadataid, valamint az, hogy gyorsabb vagy lassabb vagy-e a szegmenshez tartozó személyes rekordodnál (PR). Az eredményeid a szegmens befejezését követő kiszámítás után azonnal megjelennek az órádon, a végleges eredményt azonban a Strava.com webhelyen tudod megtekinteni.

## A STRAVA- ÉS POLAR FLOW-FIÓK ÖSSZEKAPCSOLÁSA

Összekapcsolhatod Strava- és Polar Flow-fiókodat a Polar Flow webszolgáltatásban vagy a Polar Flow alkalmazásban.

A Polar Flow webszolgáltatásban lépj a **Settings > Partners > Strava > Connect** (Beállítások > Partnerek > Strava > Összekapcsolás) menübe.

vagy

A Polar Flow alkalmazásban lépj a **General Settings > Connect > Strava** (Általános beállítások > Összekapcsolás > Strava) menübe (az összekapcsoláshoz húzd el a gombot).

## STRAVA SZEGMENSEK IMPORTÁLÁSA A POLAR FLOW-FIÓKBA

1. A Strava-fiókodban válaszd ki azokat a szegmenseket, amelyeket importálni szeretnél a Polar Flow kedvencekbe vagy Grit X Pro készülékre. Ezt a szegmens neve melletti csillag ikon kiválasztásával teheted meg.
2. Ha a csillaggal megjelölt Strava Live szegmenseket importálni szeretnéd a Polar Flow-fiókodba, a Polar Flow webszolgáltatás Favorites (Kedvencek) oldalán válaszd az Update Strava Live szegmensek (Strava Live szegmensek frissítése) gombot.
3. A Grit X Pro készüléken egyszerre maximum 100 kedvenced lehet. Válaszd ki azokat a szegmenseket, amelyeket át szeretnél vinni a Grit X Pro készülékre. Ehhez kattints a Strava Live szegmensek lista bal oldalán található jelölőnégyzetekbe annak érdekében, hogy áthelyezd őket a Grit X Pro jobb oldalon található szinkronizálási listájába. Megváltoztathatod a Grit X Pro készüléken lévő kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod.
4. Szinkronizáld a Grit X Pro készüléket az óra módosításainak mentéséhez.

 A Polar Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban lévő kedvencek kezelésével kapcsolatos további információkért lásd az [A Polar Flow-ban lévő kedvencek és edzési célkitűzések kezelése](#) szakaszt.

A Strava szegmensekkel kapcsolatos további tudnivalókért fordulj a [Strava ügyfélszolgálatához](#).

## EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA A STRAVA LIVE SZEGMENSEK HASZNÁLATÁVAL

 A Strava Live szegmensek használatához GPS szükséges. Ellenőrizd, hogy a GPS be legyen kapcsolva a használni kívánt futási vagy kerékpározási sportprofilokban.

Ha elindítasz egy futási vagy kerékpározási edzésszakaszt, az órára szinkronizált közelben lévő Strava szegmensek (50 km-re vagy közelebb kerékpározáskor, illetve 10 km-re vagy közelebb futáskor) megjelennek a Strava szegmensek edzési nézetében. A FEL és LE gombokkal tudsz a Strava szegmensek nézetéhez görgetni az edzésszakaszok során.



Ahogy közeledsz a szegmenshez (200 méteren belül vagy kerékpározáskor, illetve 100 méteren belül vagy futáskor), egy értesítés fog megjelenni az órádön, valamint a szegmenshez hátralévő táv visszaszámlálása. A szegmens megszakításához nyomd meg a vissza gombot az órádön.



A szegmens kiindulási pontjának elérésekor újabb értesítést fogsz kapni. A szegmens rögzítése automatikusan elindul, a szegmens neve és a szegmenshez tartozó személyes rekordod (PR) pedig megjelenik az órádön.



A kijelző mutatja, hogy saját személyes rekordod előtt vagy mögött teljesítesz (vagy a KOM/QOM idejhez képest, ha első alkalommal teljesíted a szegmenst), valamint a sebességet/tempót és a hátralévő távot.



A szegmens teljesítését követően az órád megjeleníti az időt, valamint a személyes rekordidődtől való eltérést. Megjelenik a PR szimbólum, ha új személyes rekordot állítasz fel.



## HILL SPLITTER™

A Hill Splitter™ segítségével megtudhatod, hogy hogyan teljesítettél az edzésszakaszod emelkedő és ereszkedő szakaszain. A Hill Splitter™ automatikusan észleli az emelkedőket és a lejtőket a GPS-alapú sebesség és táv, illetve barometrikus magassági adatok alapján. Részletes adatokat jelenít meg a teljesítményedről – mint például a táv, a sebesség, az emelkedés és az ereszkedés – az útvonaladon észlelt összes emelkedő esetén. Adatokat fogsz kapni az edzésszakaszod emelkedési profiljáról, és össze tudod hasonlítani a különböző szakaszaid emelkedési statisztikáit. A rendszer automatikusan rögzíti az emelkedőkkel kapcsolatos részletes adatokat, így nem kell kézzel feljegyezned a köröket.

A Hill Splitter minden szakasz során automatikusan alkalmazkodik a terephez. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a viszonylagosan sík felületen végzett edzés esetén az alkalmazás a kisebb dombokat is figyelembe veszi. Amikor viszont az emelkedők szintje nagy mértékben változik (például hegyek), az alkalmazás nem veszi figyelembe a kisebb dombokat. Ez az alkalmazkodás mindig edzésspecifikus.

Az, hogy milyen minimális emelkedés vagy ereszkedés számít hegynek, a sportprofilodtól függ. Downhill sportok esetén (snowboard, lesielés, magashegyi/alpesi és telemark síelés) ez 15 méter, az összes többi sport esetén 10 méter.

A ⓘ Hill Splitter 1 másodperces GPS rögzítési gyakoriságot igényel. Nem használható 1 perces vagy 2 perces rögzítési gyakorisággal.

## HILL SPLITTER NÉZET HOZZÁADÁSA A SPORTPROFILHOZ

Alapértelmezés szerint a Hill Splitter edzési nézet az összes futási, kerékpározási és downhill típusú sportprofil esetén be van kapcsolva, de bármilyen olyan sportprofilhoz hozzáadható, amely GPS-t és barometrikus magasságadatot használ.

A Flow webes felületen:

1. Lépj be a **Sport Profiles** (Sportprofilok) menüpontba, és válaszd ki az **edit** (szerkesztés) lehetőséget annál a sportprofilnál, amelyhez hozzá szeretnéd adni.



2. Válaszd ki a **Related to device** (Eszközhöz kapcsolódó) lehetőséget
3. Válaszd ki a **Grit X Pro > Training views > Add new > Fullscreen > Hill Splitter** (Edzési nézetek > Új hozzáadása > Teljes képernyő) elemet, és mentsd el.

A Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj be a főmenübe, és válaszd ki a **Sport profiles** (Sportprofilok) lehetőséget.
2. Válassz egy sportot, és koppints az **Edit** (Szerkesztés) elemre.
3. Add hozzá a Hill Splitter edzésnézetet.
4. Amikor készen állsz, koppints a Done (Kész) elemre.

Ne felejtsd el szinkronizálni a beállításokat a Polar eszközre.

## EDZÉS A HILL SPLITTER ALKALMAZÁSSAL

Az edzésszakasz elindítását követően görgess a Hill Splitter nézetre a FEL/LE gombokkal. Az edzés során megtekintett részletek a következők:



- Táv: Az aktuális szakasz távolsága (sík, emelkedő vagy lejtő)
- Az aktuális szakasz emelkedése/lejtése
- Sebesség

Vedd figyelembe, hogy a hegyvidékről a síkvidékre történő váltáskor van némi késlekedés. Erre annak az ellenőrzéséhez van szükség, hogy a hegy véget ért-e. Annak ellenére, hogy a hegyvidékről a síkvidékre történő váltás a Hill Splitter edzési nézetben késik, az adatokban a hegy vége megfelelően van megjelölve, így helyesen lesz látható az edzés összegzés megtekintésekor a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban.

### Hegyrészletek felugró értesítés

Downhill sportok esetén (snowboard, lesíelés, magashegyi/alpesi és telemark síelés) egy felugró értesítés jelenik meg, amely tartalmazza az előző, általad befejezett hegy részleteit azt követően, hogy 15 métert hegynek felfele haladtál. Ezt úgy tervezték meg, hogy a felugró értesítés a sífelvonó használatakor jelenjen meg a számodra.



- Táv: Az aktuális szakasz távolsága (sík, emelkedő vagy lejtő)
- Az aktuális szakasz emelkedése/lejtése
- Átlagsebesség
- Hegy száma

## HILL SPLITTER ÖSSZESÍTÉS

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



- Emelkedők és lejtők száma
- Emelkedők és lejtők teljes távolsága

## RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN ÉS ALKALMAZÁSBAN

Megtekintheted az egyes emelkedő, lejtő és sík szegmensekre vonatkozó részletes adatokat a Flow webszolgáltatásban, miután szinkronizálod az adataidat az edzésszakasz befejezése után. Az edzésszakasz áttekintése a Flow alkalmazásban is rendelkezésre áll.

Az egyes szakaszokhoz elérhető adatok az általad használt sportprofiltól és érzékelőktől függenek, és magukban foglalhatják például a tengerszint feletti magasságot, a teljesítményt, a pulzust, a futási ütemet és a sebesség adatokat.

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration 25.53 km Distance 162 bpm Average heart rate Max 191 | Min 107 1341 kcal Calories Tempo training + less

Sport Mountain biking

How do you feel? Okay

Training notes

Write a note about this training

03:32 min/km Average pace Max 02:04

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill 1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

191 Very high Cardio load

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

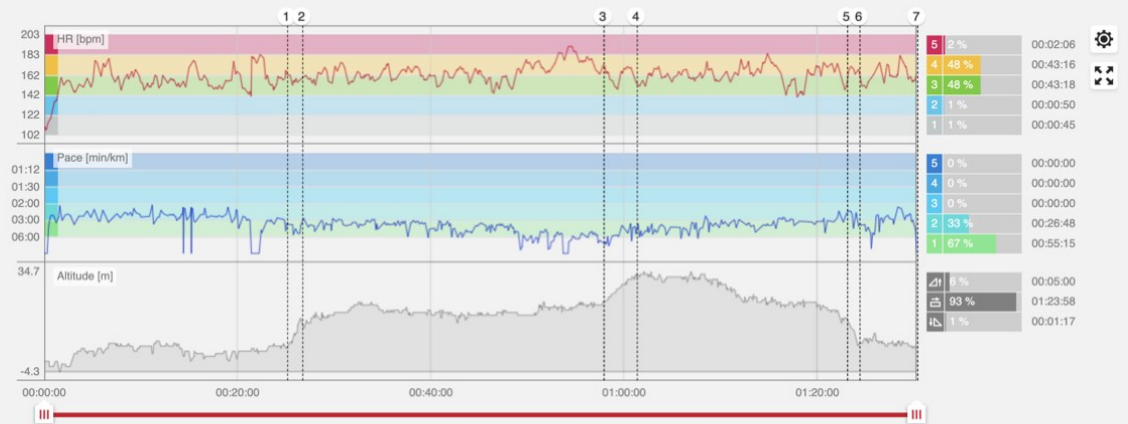
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

641 Medium Perceived load

5 Hard /10 Your estimate (RPE)

60 m Descent



No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## KOMOOT

Tervezd meg a részletes útvonalakat a térképen a Komoot segítségével, és vidd át az útvonalakat az órára a menet közbeni részletes útmutatáshoz! Legyen szó akár országúti kerékpározásról, túrázásról, nagy biciklis túrázásról vagy hegyi kerékpározásról, a Komoot kimagasló tervezési és navigációs technológiája lehetővé teszi, hogy többet fedezz fel a szabadtéri helyszínekből.

Hozz létre egy Komoot-fiókot, ha még nem tetted meg. A Komoot szolgáltatásra való feliratkozást követően kapsz egy ingyenes régiót, ahol az összes fő funkciót tesztelheted. A Komoot azt javasolja, hogy a saját régiódat állítsd be ingyenes régióként. Ezt követően csatlakoztasd a Komoot alkalmazást a Polar Flow lehetőséghez, és jelenítsd meg az összes Komoot-útvonalat az órán.

A Komoot használatával kapcsolatban tekintsd meg támogató webhelyüket a következő címen: [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



A Komoot-útvonalak 1 másodperces GPS rögzítési gyakoriságot igényelnek. Nem használható 1 perces vagy 2 perces rögzítési gyakorisággal.

## A KOMOOT- ÉS POLAR FLOW-FIÓK ÖSSZEKAPCSOLÁSA

Először győződj meg róla, hogy rendelkezel Polar Flow-fiókkal és Komoot-fiókkal. Összekapcsolható Komoot- és Polar Flow-fiókodat a Polar Flow webszolgáltatásban vagy a Polar Flow alkalmazásban.

A Polar Flow webszolgáltatásban lépj be a **Settings > Partners > Komoot > Connect** (Beállítások > Partnerek > Komoot > Összekapcsolás) menübe.

vagy

A Polar Flow alkalmazásban lépj be a **General Settings > Connect > Komoot** (Általános beállítások > Összekapcsolás > Komoot) menübe (az összekapcsoláshoz húzd el a gombot).




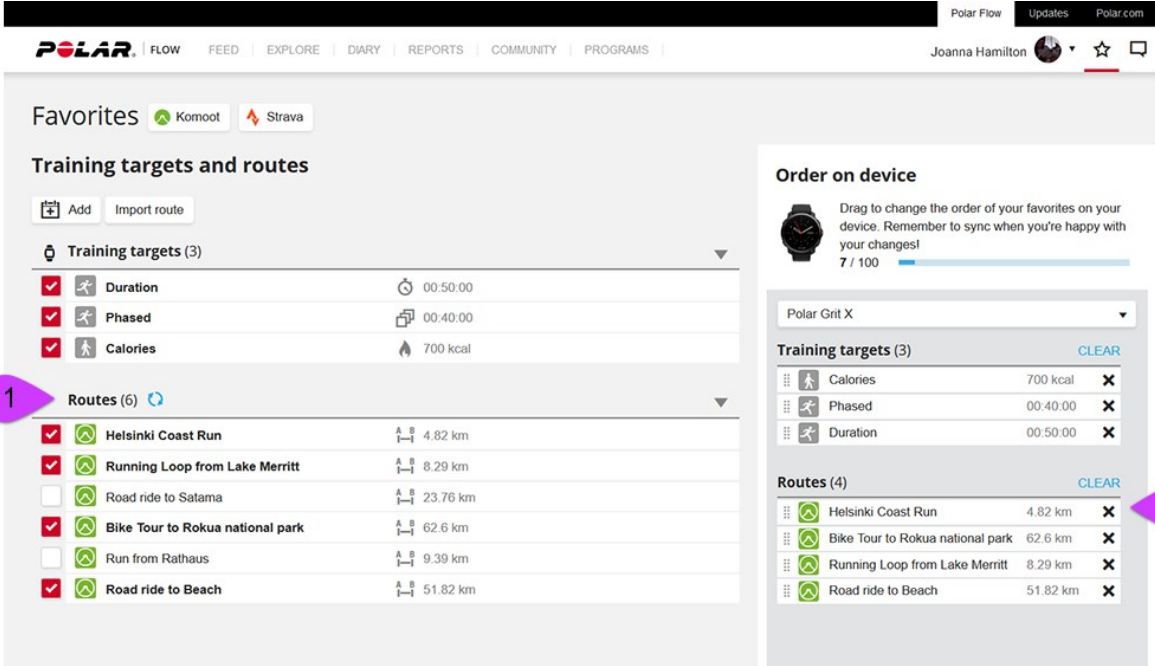
A Komoot- és Polar Flow-fiók összekapcsolása után a rendszer az összes, a Komoot-fiókban feloldott régióban kezdődő megtervezett Komoot-túrát szinkronizálni fogja a Flow kedvencekben lévő túrákkal.

## KOMOOT-ÚTVONALAK IMPORTÁLÁSA AZ ÓRÁBA

A Polar Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban kiválaszthatod azokat az útvonalakat, amelyeket át szeretnél vinni az órára. A órán egyszerre maximum 100 kedvenced lehet.



**A Flow webszolgáltatásban** kattints az oldal tetején lévő menüsávon található Kedvencek ikonra ☆ a Kedvencek oldalra való belépéshez.

1. Válaszd ki az útvonalakat. Ehhez kattints a kiválasztás mezőkre az útvonalak listájának bal oldalán, hogy áthelyezd őket az óra jobb oldalán található szinkronizálási listájába. Ha új útvonalakat terveztél a Komoot szolgáltatással, a listát a  gombra kattintva frissítheted ezekkel az útvonalakkal.
2. Megváltoztathatod az órán lévő útvonalak sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Az egyes útvonalakat az X gombra kattintva távolíthatod el, az összes útvonalat egyszerre pedig a **CLEAR** (Törlés) gombra kattintva. Vedd figyelembe, hogy ezek továbbra is a kedvencek között maradnak, még ha el is távolítod őket az óráról.
3. Az elvégzett módosítások mentéséhez szinkronizáld az órát.

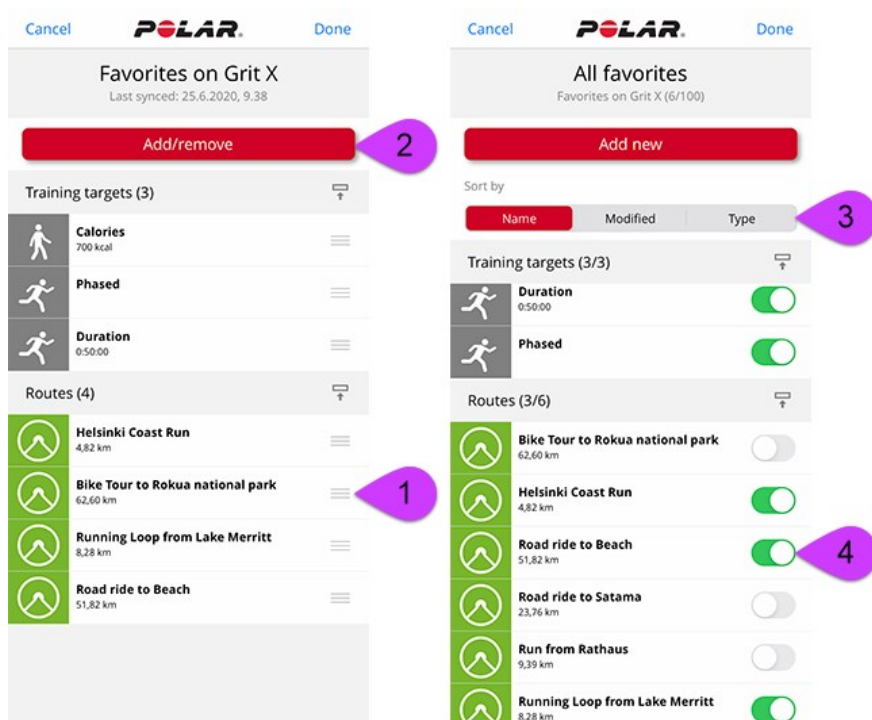


The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'REPORTS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user is logged in as 'Joanna Hamilton'. The main content area is titled 'Favorites' and includes 'Training targets and routes'. Under 'Training targets (3)', there are three items: 'Duration' (00:50:00), 'Phased' (00:40:00), and 'Calories' (700 kcal). Under 'Routes (6)', there are six items: 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), 'Road ride to Satama' (23.76 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Run from Rathaus' (9.39 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). On the right, the 'Order on device' panel shows a list of training targets and routes for the 'Polar Grit X' device. The training targets are 'Calories' (700 kcal), 'Phased' (00:40:00), and 'Duration' (00:50:00). The routes are 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). A red circle with the number 1 points to the 'Routes (6)' section, and a red circle with the number 2 points to the 'Routes (4)' section in the 'Order on device' panel.

**A Flow alkalmazásban** lépj a **Devices** (Eszközök) menübe, majd az eszközök oldalra. Görgess le az oldalon, és koppints az **Add/remove** (Hozzáadás/eltávolítás) elemre az órán aktuálisan rajta lévő kedvencek megtekintéséhez.


1. Az órán található útvonalak átrendezéséhez koppints és tartsd rajta az ujjad a jobbra elhelyezkedő  (iOS)/  (Android) gombra, és húzd az útvonalakat a kívánt helyre.
2. Egy útvonal hozzáadásához vagy eltávolításához koppints újból az **Add/remove** (Hozzáadás/eltávolítás) lehetőségre az összes kedvenchez való hozzáféréshez.
3. A kedvenceket **Name** (Név), **Modified** (Módosítva) és **Type** (Típus) alapján rendezheted.

- Húzd balra a kapcsolót egy útvonal eltávolításához az óráról. Húzd jobbra a kapcsolót egy útvonal hozzáadásához az órához.
- Szinkronizáld az órát az alkalmazással a módosítások mentéséhez.



A Polar Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban lévő kedvencek kezelésével kapcsolatos további információkért lásd az [A Polar Flow-ban lévő kedvencek és edzési célkitűzések kezelése](#) szakaszt.

## EDZÉS ELINDÍTÁSA KOMOOT-ÚTVONALLAL

- Edzés-előkészítés módban nyomd meg a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombot, vagy koppints a(z)  elemre a gyorsmenübe való belépéshez.
- Válaszd ki a **Routes** (Útvonalak) lehetőséget a listából, és válaszd ki azt a Komoot-útvonalat, amelyet végig szeretnél járni. A legközelebbi útvonal látható elsőként.
- Válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdni az útvonalat: **Start point** (Kezdőpont) vagy **Mid-route** (Útvonal egy pontja).
- Válasz ki a kívánt sport profilt, majd indítsd el az edzésszakaszt.
- A sportóra végig fog vezetni az útvonalon. Ha az útvonal kezdetének elérésekor megjelenik a **Route start found** (Útvonal kezdete megtalálva) felirat, akkor készen állsz az indulásra.





Az óra részletes utasításokkal vezet végig az útvonalon.

## SMART COACHING (OKOS ÉRTEŚÍTÉSEK)

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

Sportórád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Futási teljesítmény mérése a csuklóról](#)
- [Running Program \(Futó program\)](#)
- [Running Index \(Futási index\)](#)
- [Edzés haszna](#)
- [Okos kalóriák](#)
- [Folyamatos pulzusz mérés](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Activity Guide \(Aktivitási útmutató\)](#)
- [Activity Benefit \(Tevékenység haszna\)](#)
- [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#)
- [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#)
- [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#)
- [Csuklón mért pulzussal végzett fitness teszt](#)
- [FitSpark™ napi edzési útmutató](#)



## 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. Az **Muscle Load** (Izomterhelés) megmutatja, mennyire vette igénybe az edzés az izomzatot. . Ha tudod, mennyire terheli meg az edzés a tested egyes részeit, optimalizálhatod az edzési teljesítményed úgy, hogy mindig a megfelelő testrészeket mozgatod meg.

### Kardióterhelés

A rendszer edzési impulzusszámítás (TRIMP), egy széles körben elfogadott és tudományosan bizonyított módszer segítségével számolja ki a kardióterhelést. A kardióterhelési érték megmutatja, mennyire terhelte meg az edzés a keringési rendszered. Minél magasabb a kardióterhelés 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

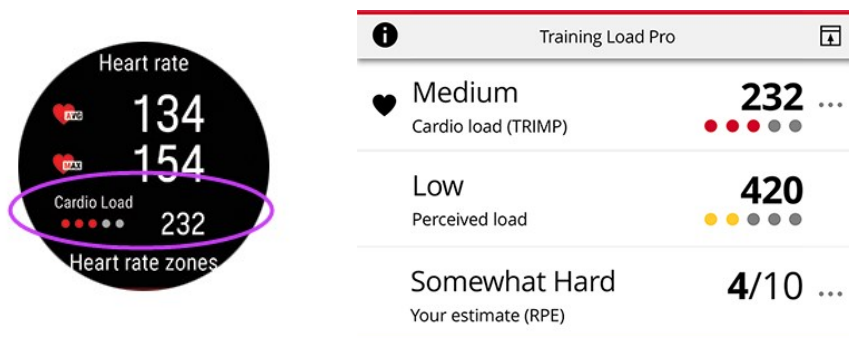
Az izomterhelés megmutatja, mennyire vette igénybe az edzés az izomzatot. Az izomterhelési érték segít megállapítani az intenzív, rövid edzések terhelését, mint például rövidtávfutás, vagy gyaloglás hegynek felfelé, mivel ezeknél a pulzus nem alkalmazkodik azonnal a változó terheléshez.

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.

## 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**
- ● ● ● ● ● **Nagyon alacsony**
- ● ● ● ● ● **Alacsony**

## MEGTERHELÉS ÉS TÚRÓKÉPESSÉG

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. Kardióterhelési állapot grafikon
2. Kardióterhelési állapot

 Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):

 Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)

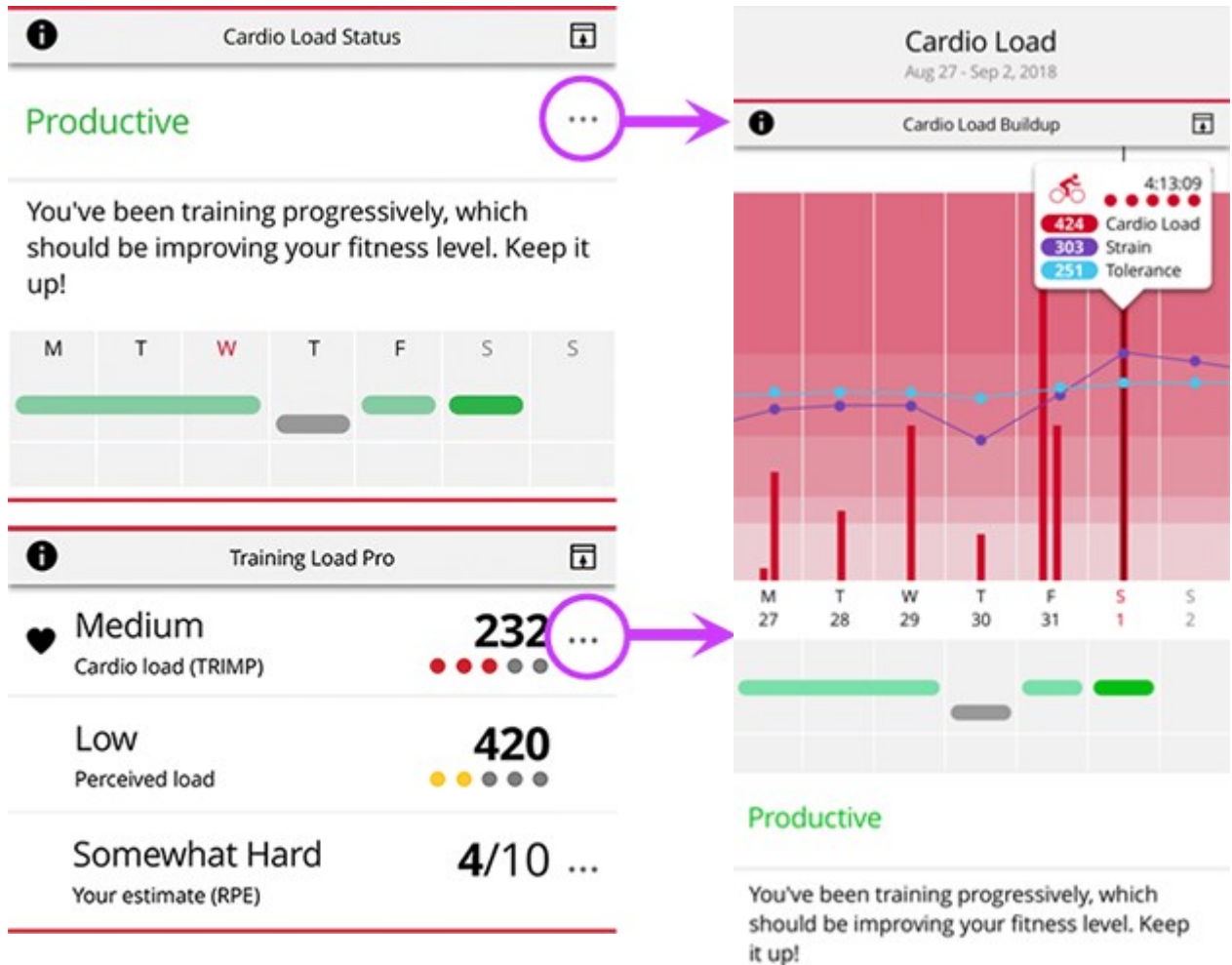
 Szintentartás (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)

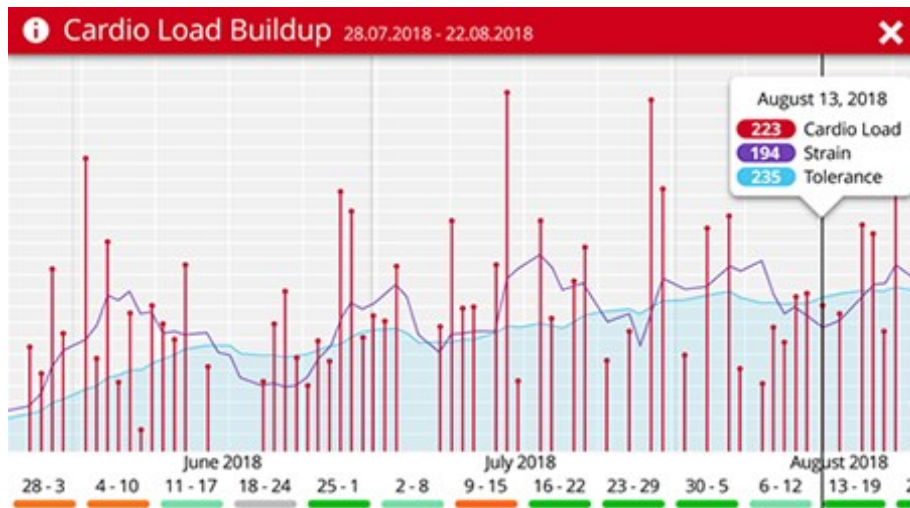
 Aluledzés (a szokásosnál jóval alacsonyabb terhelés)

3. Kardióterhelési állapot számszerűsített értéke (=Megterhelés elosztva a Tűrőképességgel.)
4. Megterhelés
5. Tűrőképesség
6. A kardióterhelési 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 kardióterhelés fokozódásának megtekintéséhez a Flow alkalmazásban koppints a függőleges pontokra a heti összegzés menüben (kardióterhelési 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](#).

## RECOVERY PRO

A Recovery Pro egy olyan egyedülálló regenerálódáskövető funkció, mely értesít, ha a szív- és érrendszered regenerálódott és készen áll egy kardioedzésre. Emellett regenerálódási visszajelzést és edzési javaslatokat is ad a rövid és hosszú távú edzési és regenerálódási egyensúlyodat figyelembe véve.

A Recovery Pro együttműködik a [Training Load Pro](#) funkcióval, mely átfogó képet ad arról, hogy az edzésszakaszok hogyan terhelik különböző szervrendszereidet. A Recovery Pro megmutatja, hogy a szervezeted hogyan birkózik meg a terheléssel és ez hogyan befolyásolja a rövid és hosszú távú regenerálódásodat, valamint azt, hogy egy adott napon mennyire vagy felkészülve egy kardioedzésre.

### Regenerálódás és felkészültség egy kardioedzésre

A szív- és érrendszered regenerálódását – mely befolyásolja, hogy mennyire vagy felkészülve egy kardioedzésre – az ortosztatisztikus teszt méri. A teszt által mért szívfrekvencia-változékonyság értékeid és a személyes alapértékeid összehasonlításával kitűnik, ha nagyobb eltérések jelentkeznek az átlagtartományodhoz képest.

### Edzés és regenerálódás egyensúlya

A Recovery Pro összegzi a mért és érzékelt hosszú távú regenerálódási adataidat a hosszú távú edzési terheléssel (kardioterhelés), hogy követni lehessen az edzéseid és a regenerálódásod egyensúlyát. Az edzések okozta megterhelés mellett a Recovery Pro figyelembe vesz más tényezőket is, amelyek befolyásolhatják a regenerálódásodat – például az alvásminőség vagy a stressz – olyan szubjektív kérdéseken keresztül, melyek arra kérdeznék rá, hogy mennyire fájnak az izmaid, mennyire érzed magad kimerültnek, vagy hogy hogyan aludtál.

### Regenerálódási visszajelzés és napi edzési javaslat

A Recovery Proval mind a szív- és érrendszered aktuális regenerálódásáról, mind pedig a hosszú távú edzési és regenerálódási egyensúlyodról kaphatsz visszajelzést. A napi személyre szabott edzési javaslatod ezeken alapszik. Ez figyelembe veszi az ortosztatikus teszt által mért szívfrekvencia-változékonyságodat, a regenerálódási kérdésekre adott válaszaidat és a személyes alapértékeidhez és átlagtartományodhoz képest az edzésszakaszok alapján mért kardióterhelési állapotodat.

## ELSŐ LÉPÉSEK A RECOVERY PROVAL

Amikor elkezded használni a Recovery Prot, egy darabig adatokat kell gyűjtened, hogy ki lehessen számítani a személyes alapértékeidet és az átlagtartományodat mielőtt pontos visszajelzést adhatnánk a regenerálódásodról. A regenerálódási visszajelzés elérhetővé válik, ha:

- A kardióterhelési állapotod rendelkezésre áll (legalább három napon végeztél edzésszakaszokat pulzusról)
- Legalább három ortosztatikus tesztet végeztél az elmúlt hétnapos időszakban (az ortosztatikus teszt elvégzéséhez H10 pulzusérzékelőre lesz szükség. Ha már van egy H6 vagy H7 pulzusról, akkor azt is használhatod.)
- Ha egy hétnapos időszakon belül legalább háromszor válaszoltál a regenerálódási kérdésekre.

### 1. A Recovery Pro bekapcsolása

Kezdd el a Recovery Pro funkció használatát a regenerálódási visszajelzés bekapcsolásával. Ezt az órán teheted meg. Lépj az óra **Settings > General settings > Recovery Pro** (Beállítások > Általános beállítások) > Recovery Pro) menübe, és állítsd az **on** (be) lehetőségre. A Recovery Pro funkció és a Recovery tracking (Regenerálódás követése) beállítás csak az órán elérhető, a Flow webszolgáltatásban és az alkalmazásban nem jelenik meg.

### 2. Tervezz be egy ortosztatikus tesztet hetente legalább három reggelre.

Ha a Recovery Pro be van kapcsolva, az óra arra fog kérni, hogy legalább egy héten háromszor tervezz be ortosztatikus tesztet (például hétfőnként, csütörtökönként és szombatonként). A lehető legpontosabb regenerálódási adatokért azt javasoljuk, hogy minden reggel végezz egy ortosztatikus tesztet, ha lehetséges. Ezáltal a szív- és érrendszered regenerálódásáról is minden nap információhoz juthatsz a napi regenerálódási visszajelzésed mellett.

### 3. Végezd el az ortosztatikus tesztet a tervezett napokon

Az ortosztatikus teszt a pulzusodat és a szívfrekvencia-változékonyságodat (HRV) méri. A szívfrekvencia-változékonyság értéke edzési túlterhelés és stressz esetén mutathat nagyobb eltéréseket. Többek közt például a stressz, az alvás, egy lappangó betegség és más környezeti tényezők (hőmérséklet, magasság) változásai is befolyásolhatják. A Recovery Pro a nyugalmi és az álló helyzetben mért szívfrekvencia-változékonyságodat használja a tesztből nyert adatok alapján és összehasonlítja ezeket saját normál

értékeid tartományával. Ha a szívfrekvencia-változékonyságod értékei eltérnek az átlagostól, az azt jelentheti, hogy valami hátráltatja a regenerálódásodat.

A normál tartományod a legutóbbi négy hétben mért teszteredményeid átlagából és standard értékektől való szórásából számított érték. Ha több, mint négyszer elvégezted a tesztet ebben az időszakban, akkor a szórás az egyéni értékeid alapján számított érték. Ha az utóbbi négy hétben négynél kevesebbszer végezted el a tesztet, akkor a szórást a népességi átlagok alapján számítjuk. Legalább egy teszteredményre mindenképpen szükség van az elmúlt négyhetes időszakból.

Minél gyakrabban végzed el a tesztet, annál pontosabbak lesznek az eredmények. Hogy minél megbízhatóbb eredményeket kapj, a tesztet minden alkalommal hasonló körülmények között kell elvégezni. Azt javasoljuk, hogy reggelente, reggeli előtt végezd el.

A betervezett teszt előtti estén emlékeztetőt fogsz kapni. A tervezett reggeleken emlékeztetőt fogsz kapni, hogy végezd el a tesztet. Az órád idő nézetében told ujjad felfelé a kijelző aljától az értesítések megjelenítéséhez, melyek között szerepelni fog az ortosztatikus teszt emlékeztetője. A tesztet közvetlenül az emlékeztetőből is elindíthatod. Az [ortosztatikus teszt](#) elvégzéséről szóló részletes útmutatót lásd itt.

#### **4. Válaszd meg a regenerálódási kérdéseket minden nap.**

Az órád fel fogja tenni a regenerálódási kérdéseket minden nap egy emlékeztetőben, attól függetlenül, hogy be van-e tervezve aznapra ortosztatikus teszt vagy sem. Az órád idő nézetében told ujjad felfelé a kijelző aljától az értesítések megjelenítéséhez, melyek között szerepelni fog a regenerálódási kérdések emlékeztetője. Azokon a napokon, amelyekre be van tervezve ortosztatikus teszt, a regenerálódási kérdések az órán közvetlenül a teszt után fognak megjelenni. Ideális esetben a kérdéseket felkelés után körülbelül 30 perccel kellene megválaszolni.

A kérdéseket úgy terveztük, hogy segítsenek megállapítani, ha bármi hátráltatja a regenerálódásodat. Ilyen tényezők lehetnek a túlzott izomfáradás, az érzelmi feszültség vagy akár egy álmatlan éjszaka. Lásd a regenerálódási kérdéseket lent:

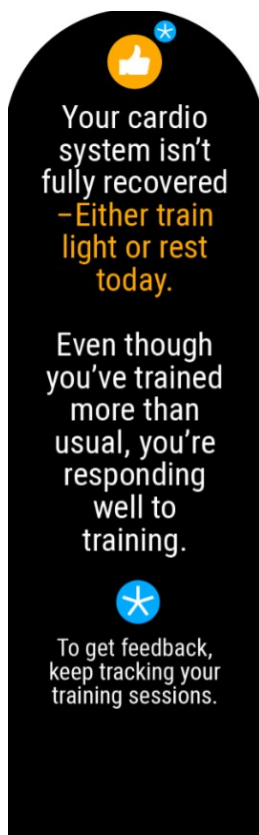
- **Jobban fájnak az izmaid a szokásosnál? Nem, Kissé, Sokkal**
- **A szokásosnál kimerültebbnek érzed magad? Nem, Kissé, Sokkal**
- **Hogyan aludtál? Nagyon jól, Jól, Átlagosan, Rosszul, Nagyon rosszul**

#### **A REGENERÁLÓDÁSI VISSZAJELZÉSED MEGTEKINTÉSE**

Regenerálódási visszajelzésedet az órán tekintheted meg. A napi edzési javaslatodat közvetlenül a Kardióterhelési állapot nézetben láthatod az órán. Told ujjad jobbra vagy balra, vagy görgess a FEL/LE gombokkal, amíg meg nem találsz.



1. Nyomd meg a kijelzőt vagy az OK gombot a részletesebb információk megjelenítéséhez. Először a Kardióterhelési állapotodat fogod látni (Aluledzés, Szintentartás, Eredményes vagy Túlterhelés), amely a Training Load Pro része. Ha elég regenerálódási adatot gyűjtöttél össze, akkor ebben a nézetben a napi edzési javaslatodat fogod látni.
2. Told az ujjad vagy görgess a gombokkal a Regenerálódási visszajelzéshez. Koppints a Több-re vagy nyomd meg az OK gombot a részletesebb regenerálódási visszajelzéshez. Ez a következőkből áll:



Egy ikon, meg a felkészültségedet jelzi egy kardióedzésre, mely tükrözi a napi edzési javaslatodat, hogy szerintünk hogyan kellene edzened aznap. A megnövekedett sérülés vagy megbetegedés veszélyére figyelmeztető ikon jelenik meg az edzési javaslat ikon helyén, ha megnőtt számodra a sérülés vagy megbetegedés kockázata. A rövid edzési javaslat a következő lehet:

Napi visszajelzés arról, hogy a szív- és érrendszered regenerálódott-e\*; ezt követi a napi edzési javaslatod az aznapi ortosztatikus tesztet eredményei alapján, illetve, ha rendelkezésre állnak, akkor a regenerálódási kérdésekre adott válaszaid és az ezekből hosszabb időszak alatt gyűjtött adatok és az edzésadatok (Kardióterhelés) alapján. A javaslat tartalmazhat figyelmeztetést a túlterhelés megnövekedett kockázatáról vagy a sérülés és megbetegedés megnőtt veszélyéről.

\*Ahhoz, hogy megtudhasd, hogy regenerálódott-e a szív- és érrendszered, aznap el kell végezned az ortosztatikus tesztet.

Visszajelzés a hosszú távú edzési szokásaidról és a regenerálódásodról. Ez arról tartalmazhat információt, hogy hogyan reagál a szervezeted az edzésre, hogy többet vagy kevesebbet edzettél-e a szokásosnál, vagy ha fennáll a veszélye, hogy megsérülsz vagy megbetegszel a túl sok edzés következtében. A visszajelzés arról is adhat információt, ha valami más miatt vagy túl feszült. A hosszú távú visszajelzés a következőkön alapszik:

- Az átlagos hangulati értékeid az elmúlt hét napból, melyet a regenerálódási kérdésekre adott válaszaidból számítunk
- Az ortosztatikus teszt által mért szívfrekvencia-változékonyság értékeid gördülő átlaga az elmúlt hét napból az elmúlt négy hétben számolt személyes normálértékeidhez viszonyítva
- Az edzési előzményeid (Kardióterhelési állapot)

Egy figyelmeztetés, ha nincs még elég adatunk ahhoz, hogy pontos visszajelzést adjunk számodra. Minél többet használod ezt a funkciót, annál pontosabb regenerálódási visszajelzéseket fogsz kapni.

## FUELWISE™

Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során a FuelWise™ energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ három funkciót tartalmaz, amelyek emlékeztetnek arra, hogy hogyan pótolhatod az energiát és tarthatod fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Ezek a funkciók a következők: **Smart carbs reminder** (Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető), **Manual carbs reminder** (Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető) és **Drink reminder** (Folyadékfogyasztási emlékeztető).

Minden állóképességi sportot űző számára lényegesen fontos a hosszú ideig tartó igénybevétel alatti megfelelő energiaszint fenntartása, és a hidratáltság megőrzése. A szervezetedet megfelelően el kell látnod szénhidráttal, és rendszeresen kell pótolnod a folyadékot, hogy a lehető legjobban teljesíts a hosszú versenyek vagy edzésszakaszok során. A két hasznos eszközzel, a szénhidrátfogyasztási emlékeztetővel és a folyadékfogyasztási emlékeztetővel a FuelWise segít megtalálni az optimális energiaellátást és hidratáltságot.

Energiaellátásra a szénhidrátok ideálisak, mivel a zsírokkal vagy fehérjékkel ellentétben gyorsan felszívódnak, és glükózzá alakulnak. A glükóz az elsődleges energiaforrás az edzés során. Minél intenzívebb az edzés, annál több glükózt használsz fel, mint zsírt. Ha az edzés 90 percnél rövidebb, akkor általában nem kell szénhidráttal pótolnod az energiát. Az extra szénhidrát azonban még a rövidebb edzésszakaszok során is segít sokkal éberebbnek és koncentráltabbnak lenni.

## EDZÉS A FUELWISE ALKALMAZÁSSAL

A FuelWise™ a főmenüben található a **Fueling** (Energiaellátás) menüpontban, és háromféle emlékeztetőt kínál az edzések során. Ezek a következők: **Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető**, **Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető** és **Folyadékfogyasztási emlékeztető**. Az Okos

szénhidrátfogyasztási emlékeztető kiszámolja az energiaellátási igényedet az edzés becsült intenzitása és időtartama alapján, az edzési előzmények és a fizikai részletek figyelembe vételével. A Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető és a Folyadékfogyasztási emlékeztető időalapú emlékeztetők, ami azt jelenti, hogy előre beállított időközönként, például 15 vagy 30 percenként fogsz emlékeztetéseket kapni.

Az energiaellátási funkciók bármelyikének használatakor az edzésszakaszt a **Fueling** (Energiaellátás) menüből kell elindítani. Az emlékeztető beállítását és a **Next** (Következő) lehetőség kiválasztását követően a rendszer közvetlenül az edzés-előkészítés módba lép. Ekkor válaszd ki a sportprofil, és indítsd el az edzést.

### **Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető**

Az okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető használatakor állítsd be az edzés becsült időtartamát és intenzitását, és megbecsüljük az energiaellátásodhoz szükséges szénhidrát mennyiségét az edzés során. Az energiaellátásodhoz szükséges szénhidrát mennyiségének becslésekor figyelembe vesszük az edzési előzményeket és a fizikai beállításokat, beleértve az életkort, a nemet, a testmagasságot, a testsúlyt, a maximális pulzust, a nyugalmi pulzust, a maximális oxigénfelvétel (VO2max) értéket, az aerob pulzus küszöbértéket és az anaerob pulzus küszöbértéket.

A szénhidrátok felszívódásának képességét az edzési előzmények alapján becsüljük meg. Ez korlátozza az okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető által javasolt szénhidrátok (gramm per órában kifejezett) maximális mennyiségét. Ezeket az adatokat a rendszer a pulzus és a szénhidrátfogyasztás arányának a fizikai beállítások alapján történő kiszámítására használja fel. Ezt követően a rendszer a javasolt szénhidrátbevitelt felfele vagy lefele (minimum és maximum határértékeken belül) állítja be a pulzusod, valamint az előre kiszámított pulzus és a szénhidrátfogyasztás közötti kapcsolat alapján.

Az edzés során az óra nyomon követi az energia tényleges felhasználását, és ennek megfelelően állítja be az emlékeztetők gyakoriságát, de az adag mérete (szénhidrát grammban kifejezve) mindig ugyanaz az edzésszakasz során.

### **Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető beállítása**

1. A főmenüben válaszd a **Fueling > Smart carbs reminder** (Energiaellátás > Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető) lehetőséget.
2. Állítsd be az edzés becsült időtartamát. A minimum 30 perc.
3. Állítsd be az edzés becsült intenzitását. Az intenzitás beállítása a pulzustartományokkal történik. A különböző edzési intenzitásokkal kapcsolatos további tudnivalókért tekintsd meg a [heart rate zones](#) (pulzustartományok) szakaszt.
4. Állítsd be a kedvenc sportszeleted **carbs per serving** (fogyasztásonkénti szénhidrát mennyiség) értékét (5–100 gramm).
5. Válaszd a **Next** (Következő) lehetőséget

Az emlékeztető beállítását követően megtekintheted választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy folyadékfogyasztási emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzés elkezdésére, választ a **Use now** (Használat most) lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.

Amikor folyadékfogyasztási emlékeztetőt adsz hozzá az okos szénhidrátfogyasztási emlékeztetőhöz, akkor a rendszer a hidratációs szükségleted becslését is elküldi az emlékeztetőkkel. Ez a közepes terhelés alatt fellépő izzadási mennyiségen alapul



Ha eljött az ideje annak, hogy szénhidrátot fogyassz, a kijelzőn megjelenik a **Take ( ) g carbs!** (Fogyassz ( ) szénhidrátot!) felirat, amelyet rezgés és hangjelzés kísér.

### **Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető**

Időalapú emlékeztető, amely segít fenntartani energiaellátásod a szénhidrátfogyasztásra való időnkénti emlékeztetéssel. 5–60 perces időközönként való emlékeztetésre állítható be.

### **Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető beállítása**

1. A főmenüben válaszd a **Fueling > Manual carbs reminder** (Energiaellátás > Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető) lehetőséget.
2. Állítsd be az emlékeztetési időközt (5–60 perc).

Az emlékeztető beállítását követően megtekintheted választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy folyadékfogyasztási emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzés elkezdésére, választ a **Use now** (Használat most) lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.



Ha eljött az ideje annak, hogy szénhidrátot fogyassz, a kijelzőn megjelenik a **Take carbs!** (Fogyassz szénhidrátot!) felirat, amelyet rezgés és hangjelzés kísér.

### Folyadékfogyasztási emlékeztető

Időalapú emlékeztető, amely segít hidratáltnak maradni a folyadékfogyasztásra való időnkénti emlékeztetéssel. 5–60 perces időközönként való emlékeztetésre állítható be.

### Folyadékfogyasztási emlékeztető beállítása

1. A főmenüben válaszd a **Fueling > Drink reminder** (Energiaellátás > Folyadékfogyasztási emlékeztető) lehetőséget.
2. Állítsd be az emlékeztetési időközt (5–60 perc).

Az emlékeztető beállítását követően megtekintheted a kiválasztásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy szénhidrátfogyasztási emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzés elkezdésére, válaszd a **Use now** (Használat most) lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.



Ha eljött az ideje annak, hogy folyadékot fogyassz, a kijelzőn megjelenik a **Drink!** (Igyál!) felirat, amelyet rezgés és hangjelzés kísér.

Tudj meg többet a FuelWise™ alkalmazásról innen: [FuelWise™](#)

### ORTOSZTATIKUS TESZT

Az ortosztatikus teszt egy az edzés és a regenerálódás egyensúlyának nyomon követésére használt, elterjedt eszköz. Segítségével figyelemmel kísérheted, hogy a tested hogyan reagál az edzésre. Az edzés

hatásán kívül még számos tényező befolyásolhatja az ortosztatikus teszt eredményeit, például a stressz, az alvás, egy lappangó betegség és más környezeti tényezők (hőmérséklet, magasság) változása, hogy néhányat említsünk.

A teszt a pulzus és a szívfrekvencia-változékonyság mérésén alapszik. A pulzus változásai és a szívfrekvencia-változékonyság a szív önszabályozó rendszerében bekövetkező változásokat tükrözik.

## A TESZT ELVÉGZÉSE

Az ortosztatikus teszt elvégzéséhez Polar H9/H10 pulzusérzékelőt kell használnod (a H6 vagy a H7 pulzusérzékelő is használható). A teszt négy percig tart és minden alkalommal hasonló körülmények között kell elvégezni, hogy minél megbízhatóbb eredményeket kapj. Azt javasoljuk, hogy reggelente, reggeli előtt végezd el. Teszteld magad rendszeresen, hogy megállapíthasd egyedi alapállapotodat. Az átlagértékeidről való hirtelen eltérések azt jelezhetik, hogy valami nincs rendben. Az útmutatót lásd lent:

- Pánttal rögzítsd magadra a pulzusérzékelőt. Nedvesítsd meg a pánt elektródával ellátott részeit és húzd szorosra a pántot a mellkasod körül.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lenned.
- A teszt közben ne legyenek zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és senki ne beszéljen hozzád.
- Azt javasoljuk, hogy rendszeresen ugyanabban a napszakban – reggelente, felkelés után – végezd el a tesztet, hogy az eredmények összevethetőek legyenek.

A sportórádön válaszd ki a következőket: **Tests > Ortosztatikus teszt > Teszt indítása pulzusérzékelővel** (Tesztek > Ortosztatikus teszt > Teszt indítása pulzusérzékelővel). Az óra elkezd keresni a pulzusod. Amikor megtalálta a pulzust, a **Feküdj le és pihenj** felirat jelenik meg a kijelzőn.

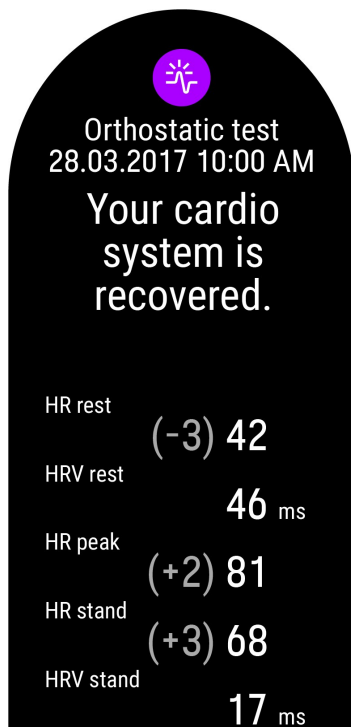
- Ülhetsz kényelmes helyzetben vagy lefekhetsz. Mindig ugyanabban a testhelyzetben végezd a tesztet.
- Ne mozogj a teszt első részében, mely két percig tart.
- Két perc múlva az órád jelezni fog és az **Állj fel** felirat jelenik meg. Állj fel és maradj állva még két percig, amíg az órád ismét jelez és a teszt véget ér.

A VISSZA gomb lenyomásával bármelyik szakaszban megszakíthatod a tesztet. Ekkor a kijelzőn megjelenik a Teszt megszakítva felirat.

Ha az órád nem képes észlelni a pulzusodat, a kijelzőn a Teszt sikertelen felirat jelenik meg. Ebben az esetben ellenőrizned kell, hogy a pulzusérzékelő elektródái nedvesek-e, és hogy a pánt megfelelően illeszkedik-e.

## Teszteredmények

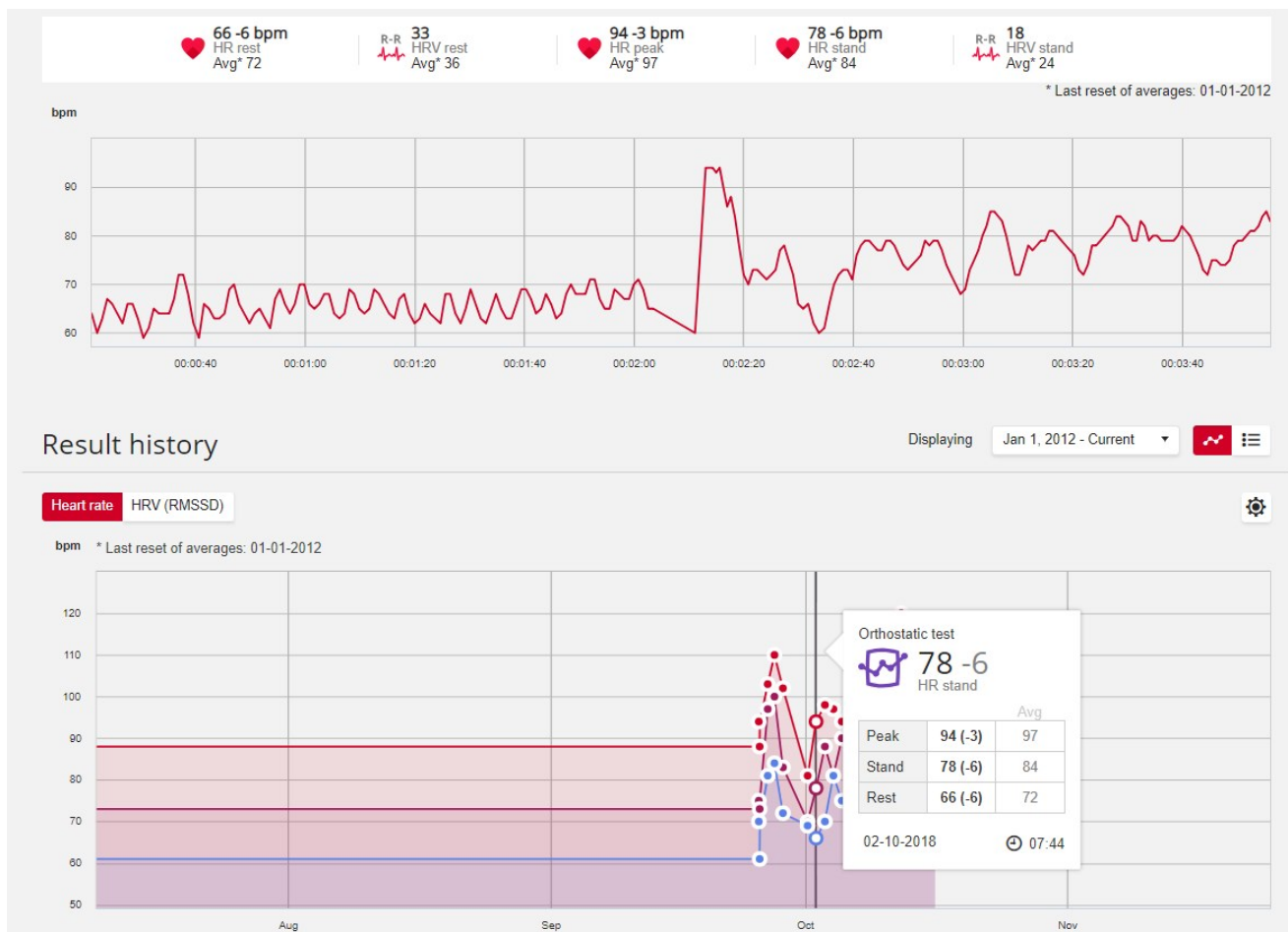
A teszt öt különböző pulzus- és a szívfrekvencia-változékonyság értéket ad meg. Ezek a következők:



- Nyugalmi pulzus: Átlagos pulzus fekvő helyzetben
- Nyugalmi szívfrekvencia-változékonyság Szívfrekvencia-változékonyság fekvő helyzetben
- Legmagasabb pulzus: Ez a legmagasabb pulzusszám, mely közvetlenül azután jelentkezik, hogy felálltál.
- Pulzus állva: Átlagos pulzus egy helyben állva.
- Szívfrekvencia-változékonyság álló helyzetben: Szívfrekvencia-változékonyság egy helyben állva

A legfrissebb teszteredményeidet megtekintheted az órán a **Tests > Orthostatic test > Latest results** (Tesztek > Ortosztatikus teszt > (Legfrissebb eredmények) alatt. Csak a legutóbbi teszteredményed jelenik meg és a Recovery Pro csak a napi legelső sikeres tesztet veszi figyelembe. A nyugalmi pulzus, a legmagasabb pulzus és az álló helyzetben mért pulzus legfrissebb értékei mellett az átlagaidtól való eltérés látható zárójelben.

Az Ortosztatikus teszteredményeid elemzésének megjelenítéséhez nyisd meg a Flow webszolgáltatást, majd válaszd ki a tesztet a Naplóból, hogy megtekinthesd az adatokat. Hosszú távon is követheted a teszteredményeidet, és így észrevehetsz bármilyen kiugró értéket.



Ha már legalább két ortosztatikus tesztet elvégeztél 28 napos időszakon belül, akkor az óránod a tesztet követően visszajelzést kaphatsz a szív- és érrendszered regenerálódásáról.

Ha már legalább négy tesztet elvégeztél 28 napos időszakon belül, akkor az utolsó ortosztatikus tesztet eredményeit a személyes szívfrekvencia-változékonyságod normál tartományához (RMMS) viszonyítva fogod megkapni. A normál tartományod a legutóbbi 4 hétben mért teszt eredményeid szórásából számított érték. Mivel a szívfrekvencia-változékonyság értékek személyenként nagyon eltérőek lehetnek, így annál pontosabbak a teszt eredmények, minél több mérést végzel.

### ORTOSZTATIKUS TESZT A RECOVERY PRO FUNKCIÓVAL

Az ortosztatikus teszt emellett a [Recovery Pro](#) funkció szerves része, ez segít meghatározni, hogy szív- és érrendszered regenerálódott-e. Az ortosztatikus tesztet eredményeit összehasonlítja a hosszabb idő alatt számított alapértékeiddel, valamint figyelembe veszi egyéni regenerálódásod mértékét és a hosszú távú edzési előzményeidet is.



## FUTÁSI TELJESÍTMÉNYTESZT

A futási teljesítményteszt egy kifejezetten futóknak készült eszköz, amelynek segítségével nyomon követhetik fejlődésüket és megtalálhatják egyéni edzési zónáikat (pulzus-, sebesség- és teljesítményzónák) a futást tartalmazó sportokhoz. A rendszeres és gyakori tesztelés segít okosan megtervezni az edzéseket, és nyomon követni a változásokat a futási teljesítésben.

Végezhetsz maximum- és szubmaximális (a maximális pulzusszám legalább 85%-a) tesztek. A maximumteszthez mindent bele kell adnod, viszont pontosabb eredményt is szolgáltat. A maximumteszt elvégzése remekül használható az aktuális egyéni maximális pulzusod meghatározására, valamint a beállítások aktualizálására. A maximális futási teszt lényegesen megerőltetőbb a szubmaximális tesztekhez képest. Ezért javasoljuk, hogy csak könnyebb edzésszakaszokat tervezz a maximumteszt elvégzését követő 1–3 napra.

A szubmaximális teszt – amelyhez a maximális pulzusod ( $HR_{max}$ ) legalább 85%-át el kell érned – ismételhető, biztonságos, és a maximumteszt kevésbé megerőltető alternatívája. A szubmaximális tesztet tetszés szerinti gyakorisággal ismételheted, és edzés előtti bemelegítésként is használhatod. Fontos, hogy a maximális pulzusod helyesen legyen beállítva a fizikai beállításokban, hogy pontos eredményeket kapj a szubmaximális tesztből, mivel a szubmaximális teszt a maximális pulzusod  $HR_{max}$  felhasználásával számítja ki az eredményedet. Ha nem ismered a maximális pulzusodat ( $HR_{max}$ ), akkor a maximumteszt elvégzése hasznos lehet a maximális pulzusszámod meghatározásához.


A teszt alapvető elgondolása, hogy fokozatosan emelkedő sebességgel kell futnod, a megadott célsebesség minél pontosabb követésével. A teszt sikeres elvégzéséhez legalább hat percig kell futnod, és el kell érned a maximális pulzusod legalább 85%-át. Ha ennek elérése problémát jelent, akkor a jelenlegi maximális pulzusszámod túl magas értékre lehet állítva. Manuálisan módosíthatod a fizikai beállításokban.

### A TESZT ELVÉGZÉSE

A teszt elvégzése előtt olvasd el az [Egészség és edzés szakaszt](#) a jelen használati útmutatóban vagy a termékcsomaghoz mellékelt Fontos tudnivalókat tartalmazó adatlapon. Ne végezd el a tesztet betegség vagy sérülés esetén, illetve ha egészségügyi problémára gyanakszol. Csak akkor végezd el a tesztet, amikor felépültnek érzed magad. Ne végezz kimerítő gyakorlatokat a teszt elvégzése előtti napon. Viselj futócipőt és ruházatot, amelyben szabadon tudsz mozogni.

Sík terepen, pályán vagy úton végezd el a tesztet, és rendszeresen ismételd meg hasonló körülmények között. Fuss fokozatosan emelkedő sebességgel, a megadott célsebesség minél pontosabb követésével. Továbbá a tesztelés előtti körülményeknek is meglehetősen hasonlóknak kell lenniük minden alkalommal. Például egy intenzív edzésszakasz az előző napon vagy egy nehéz étel közvetlenül a tesztelés előtt hatással lehet a teszteredményre. Legalább hat percig kell futnod, és el kell érned a maximális pulzusod legalább 85%-át a teszt elvégzéséhez.

Alapértelmezés szerint a teszt GPS-t használ a sebességméréshez, azonban a Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart lépésérzékelő funkciót vagy egy STRYD futási teljesítménymérőt is használhatod. Ebben az esetben a sebesség mérése az érzékelővel történik.

 A **Check heart rate sensor** (Ellenőrizd a pulzusérzékelőt) felirat jelenik meg, ha nem érzékelhető a pulzusod a teszt során.

 A **Speed unavailable, GPS signal lost** (Sebesség nem érhető el, nincs GPS-jel) felirat jelenik meg, ha a műholdjel nem érzékelhető a teszt során.

Tekintsd meg az útmutatást az órád **Tests > Running test > How to** (Tesztek > Futási teszt > Útmutató) menüpontjában kezdés előtt még egyszer, hogy végignézd a teszt részletes lebontását és az útmutatást az elvégzéséhez.

1. Először határozd meg a kezdősebességed a teszthez a **Tests > Running test > Initial speed** (Tesztek > Futási teszt > Kezdősebesség) menüpontban. 4–10 km/h közötti kezdősebességet állíthatsz be. Felhívjuk figyelmed, hogy ha túl magas kezdősebességet állítasz be, akkor lehetséges, hogy túl hamar abba kell hagynod a tesztet.
2. Majd lépj a **Tests > Running test > Start** (Tesztek > Futási teszt > Indítás) menüpontba, és görgess le a teszt áttekintéséhez. Ha készen állsz a tesztre, akkor válaszd a **Next** (Tovább) lehetőséget.
3. Válaszd meg az egészségedre vonatkozó kérdéseket, és fogadd el az edzés-előkészítési módba való lépéshez.
4. A sportprofil lila színnel jelenik meg a teszt nézetben. Válaszd ki a megfelelő beltéri vagy szabadtéri futási sportprofil. Maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (a GPS-ikon zöldre vált).
5. Az indításhoz koppints a kijelzőre vagy nyomd meg az OK gombot. Az óra útmutatást nyújt az egész edzés során.
6. A teszt egy bemelegítő szakasszal kezdődik (kb. 10 perc). Kövesd a kijelzőn megjelenő útmutatást a bemelegítés elvégzéséhez.
7. A megfelelő bemelegítést követően válaszd a **Start test** (Teszt indítása) lehetőséget. Ezután el kell érned a kezdősebességet a tényleges teszt megkezdéséhez.

A teszt során: A kék érték mutatja a folyamatosan emelkedő célsebességet, amelyet a lehető legpontosabban kell tartanod. Az alatta lévő fehér érték mutatja az aktuális sebességedet. Az óra hallható figyelmeztetéssel jelez, ha túl gyorsan vagy túl lassan haladsz.



A kék görbe sebességértékekkel a végeknél jelzi a megengedett tartományt.



Az alján láthatod az aktuális pulzusodat, a szubmaximális teszthez szükséges minimális pulzusodat és az aktuális maximális pulzusszámodat.

Az óra megkérdezi: **Was this your maximum effort?** (Ez volt a maximális erő kifejtésed?) – ha nem érted el vagy lépted túl a maximális pulzusszámodat. A tesztet szubmaximálisnak értékeli, ha az erő kifejtésed nem volt maximális, de elérted a maximális pulzusod legalább 85%-át. A tesztet automatikusan maximálisnak tekinti, ha elérted vagy túllépted az aktuális maximális pulzusszámodat.

## TESZTEREDMÉNYEK

A futási teljesítményteszt eredményéül a maximális aerob teljesítmény (MAP), a maximális aerob sebesség (MAS) és a maximális oxigénfelvétel (VO<sub>2</sub>max) értékét kapod. Továbbá ha maximumtesztet végeztél, megkapod a maximális pulzus (HR<sub>max</sub>) értékét is. A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órán a **Tests > Running test > Latest results** (Tesztek > Futási teszt > Legfrissebb eredmények) menüpontban.



- A maximális aerob teljesítmény (MAP) az a legalacsonyabb edzési intenzitás, ahol a szervezeted eléri a maximális oxigénfelhasználási képességét ( $VO_{2max}$ ). A maximális aerob teljesítmény általában csak néhány percig tartható fenn.
- A maximális aerob sebesség (MAS) az a legalacsonyabb edzési intenzitás, ahol a szervezeted eléri a maximális oxigénfelhasználási képességét ( $VO_{2max}$ ). A maximális aerob sebesség általában csak néhány percig tartható fenn.
- A maximális oxigénfelvétel ( $VO_{2max}$ ) a szervezeted maximális oxigénfogyasztási kapacitása maximális erő kifejtés esetén.

Ha a sportprofil-beállítások frissítését választod az új MAP, MAS és  $VO_{2max}$  eredményekkel, akkor a sebességed, a tempód és a teljesítményzónáid, valamint a kalóriaszámításod is frissül az aktuális fizikai állapotodnak megfelelően. Ha elvégezted a maximumtesztet, akkor a pulzuszónáidat is frissítheted az új maximális pulzusszámod ( $HR_{max}$ ) alapján.

Felhívjuk figyelmed, hogy az edzési zónák és a maximális pulzusszám ( $HR_{max}$ ) érték frissítésekor az eredményeket a Polar Flow alkalmazással is szinkronizálnod kell. Ha a szinkronizálást követően megnyitod a Polar Flow alkalmazást, az megkérdezi, hogy szeretnéd-e frissíteni az értékeket. A sportprofil-beállításokat az összes futás jellegű sporthoz frissítjük az új értékekkel.

A céljaidon és edzési szokásaidon múlik, hogy az edzések során a teljesítményzónák, a sebesség-/tempózónák vagy a pulzuszónák közül melyiket érdemes követned. A teljesítményzónák bármilyen terepen használhatók – síkon és emelkedőn egyaránt. A sebesség célzónák csak sík terep esetén megbízhatók. A sebesség- és teljesítményzónák remek választásul szolgálnak az intervallumos edzésekhez.

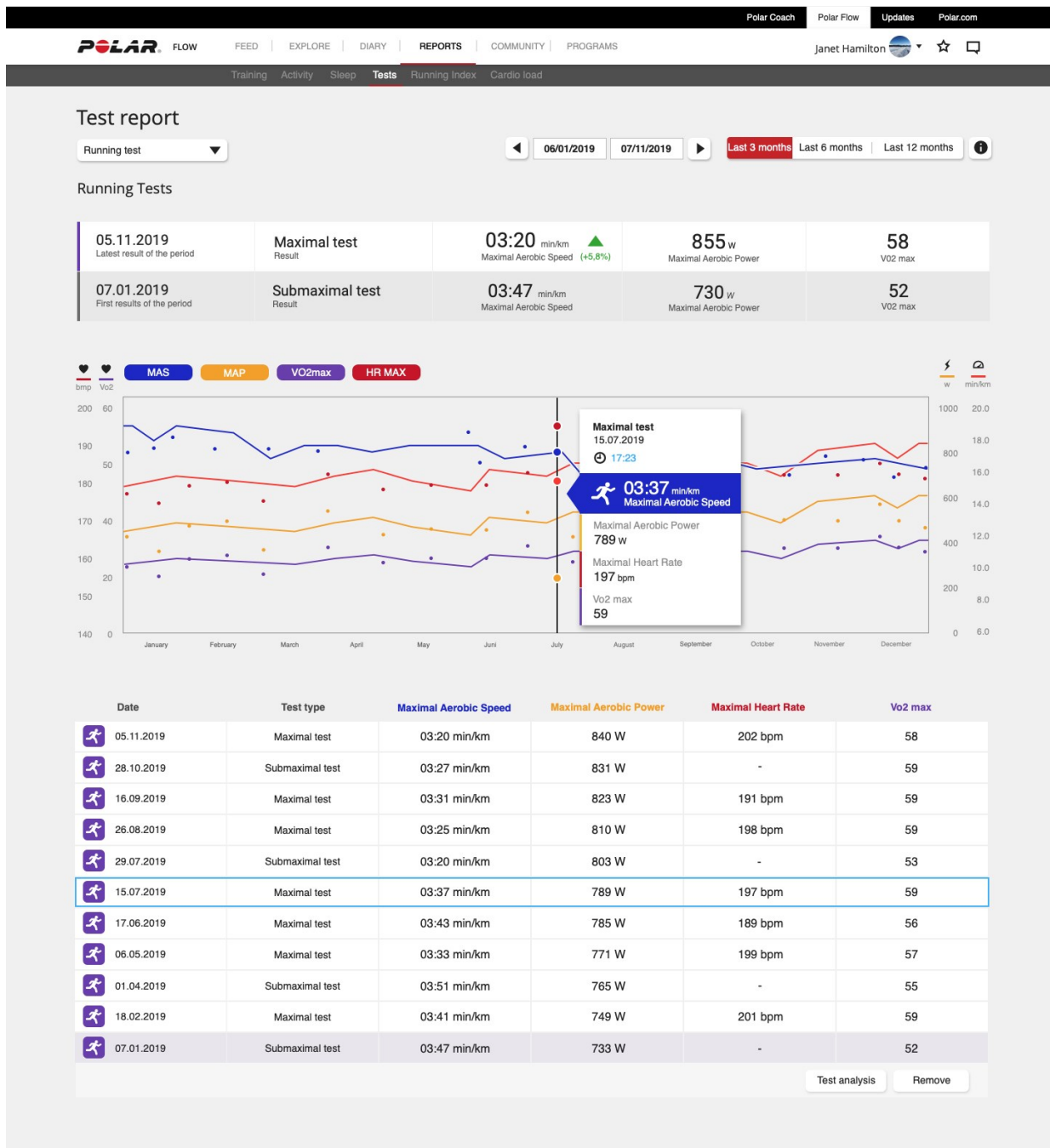
Ha a futási teljesítménytesztet a fejlődésed nyomon követésére és a megfelelő edzésintenzitás kiválasztására szeretnéd használni, javasoljuk, hogy háromhavonta ismételd meg a maximumtesztet, hogy az edzési zónáid mindig naprakészek maradjanak. Ha szorosabban szeretnéd nyomon követni a fejlődésedet, akkor tetszőleges gyakorisággal megismételheted a szubmaximális tesztet a maximumtesztek elvégzése között.

Felhívjuk figyelmed, hogy a Running Index (futási index) eredményét nem kapod meg a futási teljesítménytesztből.

A testtömegeid a futási teljesítményteszthez felhasznált egyik érték. Felhívjuk figyelmed, ha a tömegeid beállítását módosítod, az befolyásolja a teszteredményeid összehasonlíthatóságát.

## **RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN ÉS ALKALMAZÁSBAN**

Ne felejtse el szinkronizálni a teszteredményeket a Polar Flow alkalmazással. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tests (Tesztek) oldalon láthatod az összes elvégzett tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.



## KERÉKPÁROZÁSI TELJESÍTMÉNYTESZT

A kerékpározási teljesítményteszt méri a maximális átlagos teljesítményt, amit 60 percen keresztül fenn tudsz tartani. Ez funkcionális teljesítményküszöb tesztjeként, vagyis FTP-tesztként is ismert. A teszt az egyéni kerékpározási teljesítményzónák meghatározására használható. Ha megállapítod az egyéni teljesítményzónáidat, akkor egyszerűbb optimalizálni az edzéseidet. A teszt a kerékpározási teljesítményed fejlődésének hosszú távú nyomon követésére is szolgál.

A 60 perces FTP-teszt mellett egy rövidebb 20, 30 vagy 40 perces tesztet is elvégezhetsz, és ebből egy becslést kapsz a 60 perces eredményedre. Felhívjuk figyelmed, hogy a rövidebb teszt eredménye lehetséges, hogy kevésbé pontos lesz, mint a 60 perces teszt eredménye. A rövidebb teszt jobb a tapasztalatlan vagy sérülésből felépülő kerékpárosok számára. Mindig ugyanazt a tesztípust végezd el, hogy idővel összehasonlíthasd az eredményeket.

Teljesítményérzékelős szobakerékpár használatát javasoljuk a legmegbízhatóbb eredmények érdekében, de akár a szabadban is elvégezheted a tesztet. Ha a szabadban végzed a tesztet, akkor egy rövidebb elvégzését ajánlunk a megállások és a sebességváltás minimalizálásához. Sík terepen válassz útvonalat, és kerüld el a közlekedési lámpákat vagy más megállásra kényszerítő tényezőket.

A kerékpározási teljesítményteszt elvégzéséhez kompatibilis kerékpáros teljesítményérzékelőre van szükséged. A kompatibilis kerékpáros teljesítményérzékelők listáját lásd: [MELY KÜLSŐ GYÁRTÓK ÉRZÉKELŐI KOMPATIBILISEK A POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO-VEL?](#) A teljesítményérzékelőt párosítanod kell az óráddal. A részletes párosítási útmutatót lásd: [Érzékelők párosítása a sportórával.](#)

## A TESZT ELVÉGZÉSE

A teszt elvégzése előtt olvasd el az [Egészség és edzés szakaszt](#) a jelen használati útmutatóban vagy a termékcsomaghoz mellékelte Fontos tudnivalókat tartalmazó adatlapon. A teszt rendkívül megerőltető, ezért ne végezd el akkor, ha nem regenerálódtál az edzés után. Viselj kerékpáros cipőt és ruházatot, amelyben szabadon tudsz mozogni.

Ellenőrizd azt is, hogy a fizikai beállításokban megadott tömeged helyes legyen. Ez azért fontos, mert így az eredményeket idővel is összehasonlíthatod. Az első tesztet során a háttér-információidon alapuló teljesítménycéllal nyújtunk útmutatást. Ez segít állandó teljesítményt fenntartani a teszt során. A teszt megismétlésekor a célod alapjául a korábbi eredményeid szolgálnak.

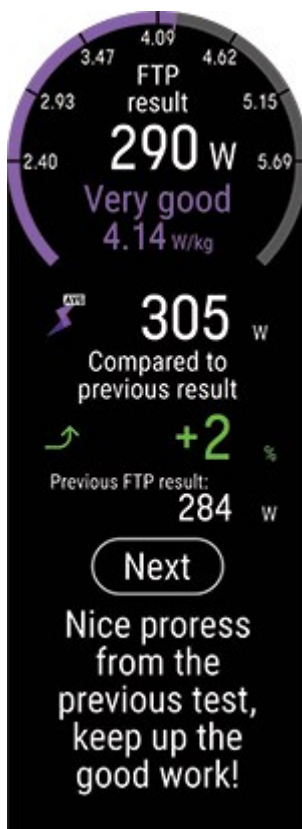
A kerékpározási teszt magában foglalja a bemelegítési, a teszt- és a levezetési szakaszokat. A bemelegítési szakasz a teljesítményen, a levezetési szakasz pedig a pulzuson alapul. Felhívjuk figyelmed, hogy a bemelegítési és levezetési szakasz opcionális. Ha szeretnéd, kihagyhatod őket.

1. Az órádon lépj a **Tests > Cycling test > Duration** (Tesztek > Kerékpározási teszt > Időtartam) menüpontba, és válassz a 20, a 30, a 40 vagy a 60 perc közül.
2. Majd lépj a **Tests > Cycling test > Start** (Tesztek > Kerékpározási teszt > Indítás) menüpontba, és görgess le a teszt áttekintéséhez. Maradj az edzés-előkészítés üzemmódban, amíg az óra meg nem találja a kerékpározási teljesítményérzékelőt.
3. Ha készen állsz a tesztre, akkor válaszd a **Next** (Tovább) lehetőséget.
4. Válaszd meg az egészségedre vonatkozó kérdéseket, és fogadd el az edzés-előkészítési módba való lépéshez.
5. A sportprofil lila színnel jelenik meg a teszt nézetben. Válaszd ki a megfelelő beltéri vagy szabadtéri kerékpáros sportprofil. Az indításhoz koppints a kijelzőre vagy nyomd meg az OK gombot.

6. A teszt egy bemelegítő szakasszal kezdődik. A bemelegítés körülbelül 20 perc könnyű kerékpározás legyen az elején. 2–3 teljes erőbedobással végzett sprintet tartalmaz a bemelegítés közepén, egyenként körülbelül 1 perces regenerálódással. Ezzel megfelelően bemelegítesz, és felkészülsz a teljes erőbedobással végzett tesztre. Ha rövidebb bemelegítést választasz, akkor is mindenképp építsd be a gyors sprinteket és a rövid regenerálódásokat is. A bemelegítés arra is szolgál, hogy leellenőrizd, minden megfelelően működik-e és a kerékpárod számodra megfelelően van-e beállítva.
7. A megfelelő bemelegítést követően válaszd a **Start test** (Teszt indítása) lehetőséget.
8. Gyorsíts fel arra a maximális teljesítményre, amiről úgy véled, hogy a teszt teljes időtartama alatt fenn tudod tartani. A teszt nézet a teljesítményt wattban jeleníti meg. A piros érték az aktuális teljesítményedet, a fehér pedig a becsült teljesítménycélot jelzi. Próbáld meg a célhoz közeli tempót fenntartani, és ügyelj arra, hogy az egész teszt során megőrizd ezt a teljesítményszintet. Ha lassítasz, kevésbé megbízható eredményeket fogsz kapni.
9. A tesztszakasz egy előre meghatározott idő elteltével ér véget.

Javasoljuk a levezetési szakasz elvégzését is a teszt után.

## TESZTEREDMÉNYEK





A tesztösszefoglaló megmutatja a funkcionális teljesítményküszöböd (FTP) értékét (amely wattban megadott teljesítmény), a maximális pulzusodat és a maximális oxigénfelvételledet (amely VO<sub>2</sub>max-ként is ismert). A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órán **Tests > Cycling test > Latest results** (Tesztek > Kerékpározási teszt > Legfrissebb eredmények) menüpontban.

Ha elosztjuk a funkcionális teljesítményküszöböt a kerékpáros tömegével, akkor egy összehasonlítható értéket kapunk, az úgynevezett teljesítmény-tömeg arányt, amely összehasonlítható más azonos nemű kerékpárosok eredményeivel. Minél nagyobb teljesítményt érsz el az aktuális tömegeddel, annál jobb lesz a teljesítmény-tömeg arányod. Ez tükrözi az aerob állóképességedet. Egy egyszerűsített, 8 szintű táblázatot használunk az edzetlentől a világlklasszis szintig terjedően, amikor visszajelzést adunk a teljesítmény-tömeg arányodról.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

Az első tesztet eredményét más azonos nemű kerékpárosok eredményeihez hasonlítjuk. A teszt megismétlésekor az eredményt az előző tesztteredményedhez hasonlítjuk, és a teszt visszajelzését is ez alapján kapod.

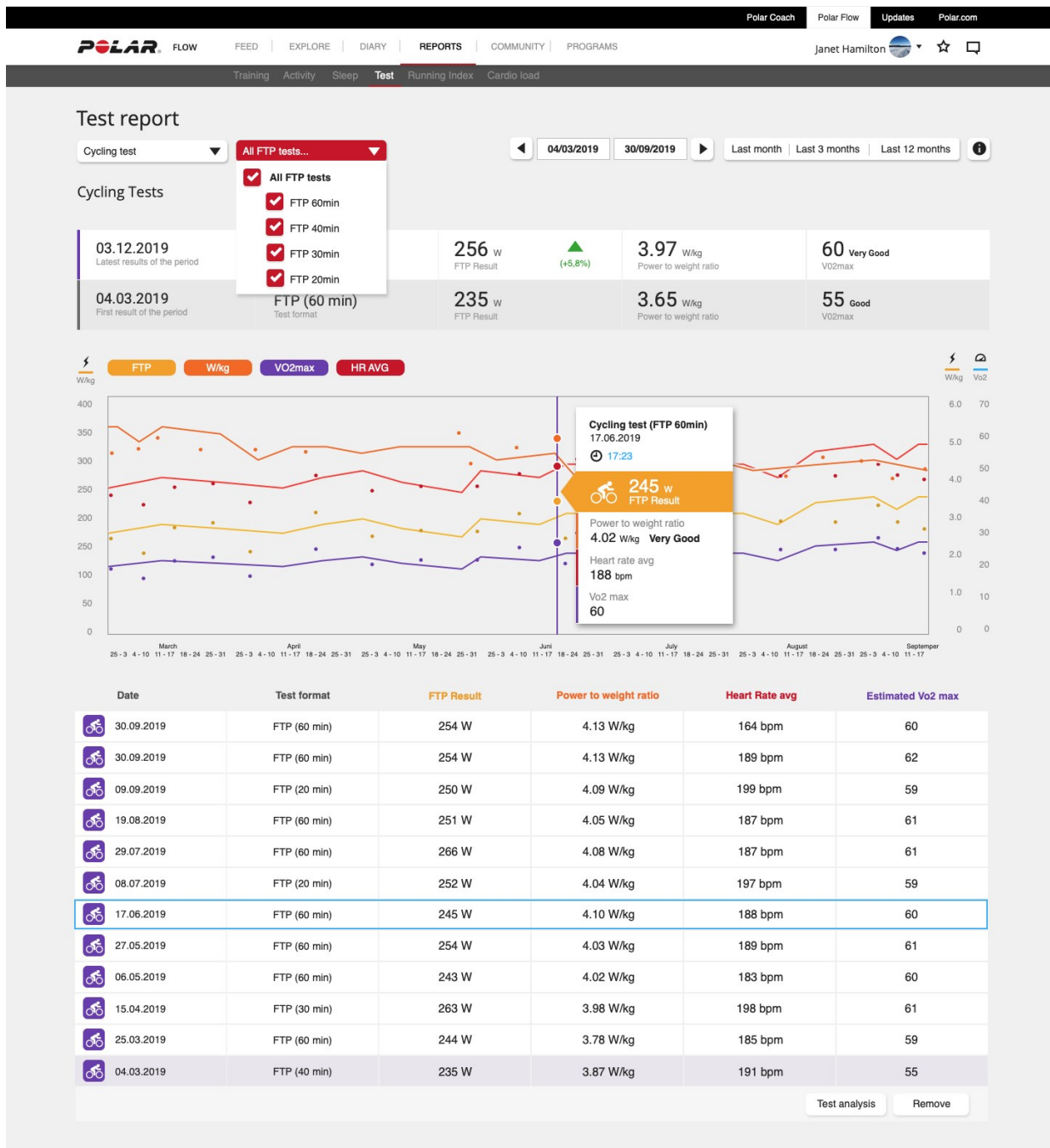
Ha a kerékpározási teljesítménytesztet a fejlődésed nyomon követésére és a megfelelő edzésintenzitás kiválasztására szeretnéd használni, javasoljuk, hogy háromhavonta ismételd meg a maximumtesztet, hogy az edzési zónáid mindig naprakészek maradjanak.

Felhívjuk figyelmed, hogy az edzési zónák és a maximális pulzusszám frissítésekor az eredményeket a Polar Flow alkalmazással is szinkronizálnod kell. Ha a szinkronizálást követően megnyitod a Polar Flow

alkalmazást, az megkérdezi, hogy szeretnéd-e frissíteni az értékeket. A sportprofil-beállításokat az összes kerékpáros sporthoz frissítjük az új értékekkel.

### **RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN ÉS ALKALMAZÁSBAN**

Ne felejtse el szinkronizálni a teszteredményeket a Polar Flow alkalmazással. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tests (Tesztek) oldalon láthatod az összes elvégzett tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.



## LÁBREGENERÁLÓDÁSI TESZT

A lábregenerálódási teszt segítségével láthatod, hogy mennyire regenerálódott a lábad az edzés után, és hogy az explozív erőd milyen mértékben fejlődik. Arra szolgál, hogy megállapítsd, készen állsz-e a nagy sebességre és az erőnléti edzésekre. Széles körben használt, könnyű és biztonságos teszt, amit bárhol elvégezhetesz, hiszen a Polar órádön kívül semmi másra nincs szükséged hozzá.

A teszt során három súlypontsüllyesztéses függőleges felugrást kell elvégezned egy rövid szünettel az ugrások között. Először hirtelen guggolj le, mielőtt felugranál egyenesen a levegőbe olyan magasra, amilyenre csak tudsz. A kétirányú mozdulat rugószerű elasztikus energiát ad az izmoknak a maximális explozív erő kifejtéséhez. Továbbá könnyebben ismételtetővé teszi a tesztet, kevesebb hibalehetőséggel.

Legalább két tesztet el kell végezned egy 28 napos időszakon belül egy alapérték megállapításához, hogy visszajelzést kaphass a lábizmaid regenerálódásáról. A harmadik tesztől kezdve a 28 napos időszak alatt visszajelzést fogsz kapni a lábizmaid regenerálódásáról. Lényegében ha az alapértékednél jelentősen alacsonyabb magasságba ugrasz, akkor a lábizmaid nem regenerálódtak teljesen. Javasoljuk a teszt minél gyakoribb elvégzését, mert minél több eredményből számítjuk az alapértékedet, az annál megbízhatóbb.

A verbális visszajelzéshez a teszt a szív- és érrendszered regenerálódását is figyelembe veszi, feltéve ha a Recovery Pro vagy a Nightly Recharge funkció legalább egyikét használod.

## A TESZT ELVÉGZÉSE

Ha betegnek érzed magad vagy megsérültél, ne végezd el a tesztet! Ha viszont az edzés miatt fáradtnak érzed magad, az ne tántorítson el a teszt elvégzésétől, mivel éppen az a célja, hogy megtudd, mennyire regenerálódtál az edzés után. Ha sokat edzettél, vagy nagyobb esélyed van a sérülésre vagy betegségekre, akkor akár naponta is elvégezheted a lábregenerálódási tesztet, hogy megállapítsd, készen állsz-e a keményebb edzésre.

Tekintsd meg az útmutatást az órád **Tests > Leg recovery test > How to** (Tesztek > Lábregenerálódási teszt > Útmutató) menüpontjában kezdés előtt még egyszer, hogy végignézd a teszt részletes lebontását útmutatással és animációkkal.

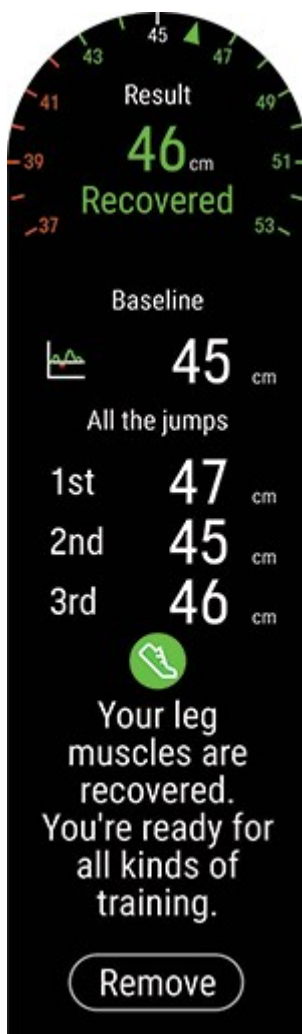
Ha készen állsz a kezdésre, lépj a **Tests > Leg recovery test** (Tesztek > Lábregenerálódási teszt) menübe, és válaszd a **Start** lehetőséget. Három ugrást kell elvégezned. Az ismételtetés kulcsfontosságú a teszthez, tehát ügyelj arra, hogy mindig ugyanazzal a helyes technikával végezd el a tesztet.

1. Állj egyenes háttal és nyújtott lábbal, csípőre tett kézzel. Kifejezetten ügyelj a kéztartásodra, hiszen kulcsfontosságú a pontossághoz és ismételtetéshez. Mindig csípőre tett kézzel végezd el a tesztet! Így biztosíthatod minden egyes ugrás helyes mérését.
2. Amikor egy hangjelzést hallasz. Guggolj le gyorsan, és explozívan ugorj fel egyenesen, és a talpad lábujjak mögötti részére érkezz, nyújtott lábbal. 40 másodperced van az ugrásra minden hangjelzés után.
3. A **WAIT** (VÁRJ) felirat jelenik meg a kijelzőn minden ugrás előtt. Várj a **JUMP** (UGORJ) felirat megjelenéséig és a hangjelzésig ugrás előtt.
4. A **Test completed** (Teszt elvégezve) felirat fog megjelenni, miután sikeresen elvégezted mind a három ugrást.

## TESZTEREDMÉNYEK

A teszt után látni fogod az egyes ugrások magasságát és a három ugrás átlagát, amiből az alapérték számítása történik. A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órán a **Tests > Leg recovery test > Latest results** (Tesztek > Lábregenerálódási teszt > Legfrissebb eredmények menüpontban).

A lábregenerálódásod mérése a teszteredmények egyéni alapértékedhez hasonlításával történik, ami az elmúlt 28 nap teszteredményeinek mozgóátlaga. Csak napi egy eredményt használ fel az óra az alapérték számításához. Ha a tesztet többször is elvégzed, akkor csak a nap legjobb eredményét veszi figyelembe.



Lényegében ha az alapértékednél jelentősen alacsonyabbra ugrasz, akkor a lábizmaid nem regenerálódtak teljesen. A lábizmaid nem számítanak regenerálódottnak:

- Ha az alapértéked 28 cm vagy magasabb: Ha a teszteredményed 7%-kal magasabb vagy alacsonyabb az alapértékednél.

- Ha az alapértéked 28 cm alatti: Ha a teszteredményed 2 cm-rel magasabb vagy alacsonyabb az alapértékednél.

A felkészültségedet a sebességre és az erőnléti edzésre egy ikon és egy visszajelzés szemlélteti.



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



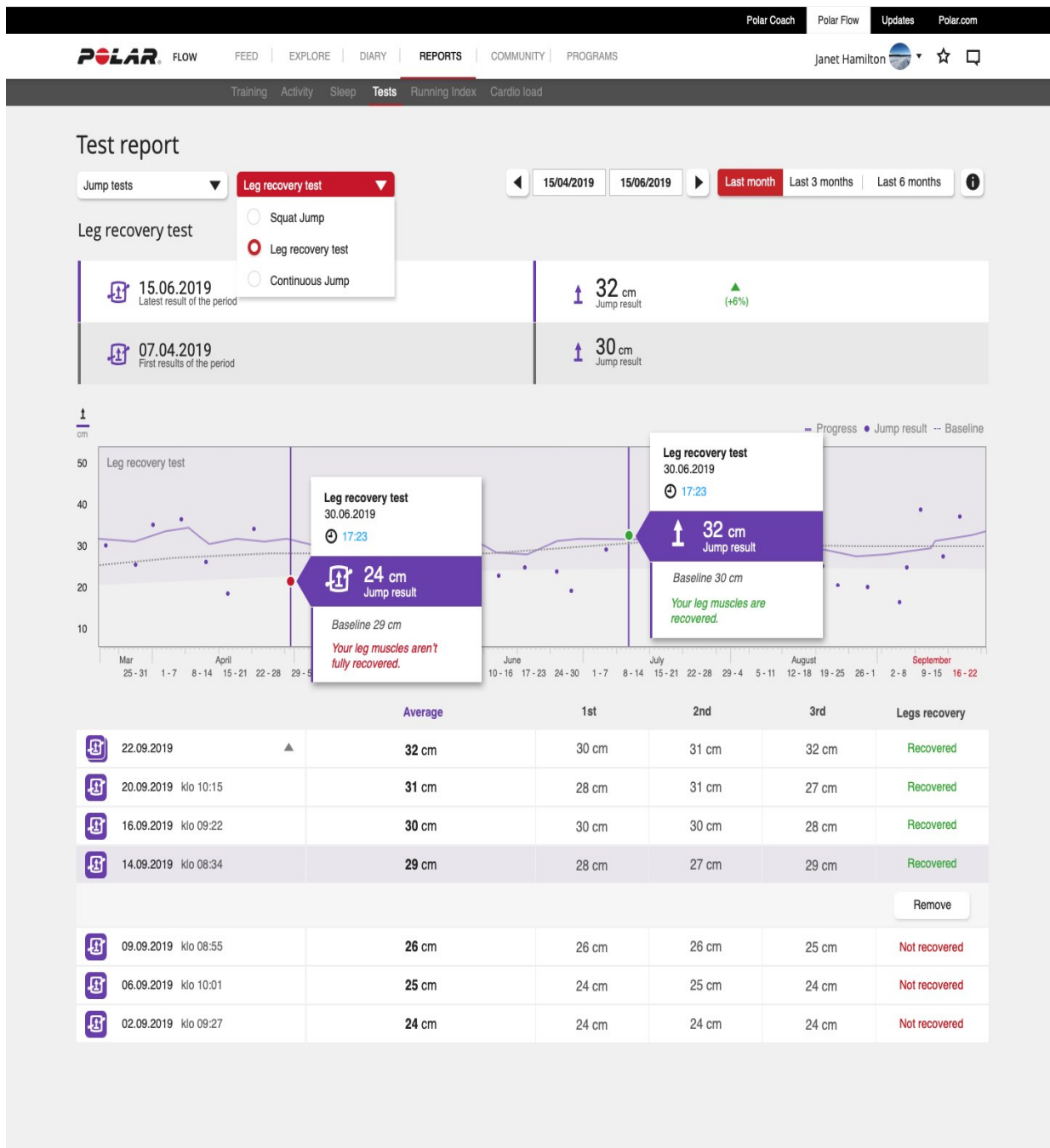
Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- Zöld, ha készen állsz
- Narancssárga, ha készen állsz bizonyos szempontok figyelembevételével
- Piros, ha nem állsz készen

A lábizmod regenerálódásáról adott információ a szív- és érrendszered regenerálódását is figyelembe veszi. Ezt az információt a következő funkciók szolgáltatják: Sérülés vagy betegség kockázata (a Kardióterhelés alapján a Training Load Pro funkcióból), Recovery Pro, ortosztatikus teszt és Nightly Recharge. Ez azt jelenti, hogy először az órád ellenőrzi, hogy a sérülés és betegség kockázata aktív-e. Ha nem érhető el, az órád ellenőrzi, hogy használod-e a Recovery Pro funkciót, és utána azt, hogy végeztél-e ortosztatikus tesztet, majd végül a Nightly Recharge használatát. Ha a funkciók közül bármelyik észlel valamit, ami befolyásolja a szív- és érrendszered regenerálódását, azt figyelembe veszi az óra a visszajelzésedhez.

## RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN ÉS ALKALMAZÁSBAN

Ne felejtse el szinkronizálni a teszteredményeket a Polar Flow alkalmazással. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tests (Tesztek) oldalon láthatod az összes elvégzett tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.



## FUTÁSI TELJESÍTMÉNY MÉRÉSE A CSUKLÓRÓL

A futási teljesítmény kiválóan kiegészíti a pulzuserést – segít nyomon követni a külső terhelést a futás során. A teljesítményed gyorsabban követi a mozgásod intenzitásának változásait, mint a pulzusod, a Futási Teljesítmény ezért jó mutató résztávos és enyhe emelkedően végzett edzésekkor. Ezzel a méréssel könnyebben fenn tudod tartani a futási intenzitásod szintjét például egy verseny során.

A számítást a Polar szabadalmaztatott algoritmus végzi és a GPS és a barométer adatain alapszik. A testsúlyod is befolyásolja a számítást, így mindenképpen add meg pontosan.

## FUTÁSI TELJESÍTMÉNY ÉS IZOMTERHELÉS

A Polar futási teljesítményed alapján számítja az izomterhelést, ez a [Training Load Pro](#) egyik paramétere. A futás mozgásrendszeri megterhelést okoz, az izomterhelés pedig megmutatja, mennyire vette igénybe az edzésszakasz az izomzatot és az ízületeket. Az izomterhelés azt mutatja, mennyi mechanikai munkát (kJ) végzett az izomzatod a futóedzéseid (vagy kerékpáredzéseid, ha kerékpározási teljesítménymérőt használsz) során. Az izomterhelési érték segít megállapítani az intenzív futóedzések okozta terhelést, mint amilyen az intervall vagyis résztávós edzés, a sprint vagy enyhe emelkedőn való futás, mivel ezeknél a pulzusnak nincs ideje alkalmazkodni a változó terheléshez.

## HOGYAN JELENIK MEG A FUTÁSI TELJESÍTMÉNY AZ ÓRÁDON

Futásteljesítményedet automatikusan kiszámítja az eszköz a futóedzéseidhez futó típusú sportprofil és elérhető GPS jel esetén.

Az edzéseid alatt követni kívánt teljesítményadatokat a edzési nézetek testre szabásával választhatod ki a Flow webszolgáltatás sportprofil beállításáiban.

Futásod alatt a következő adatokat tekintheted meg:



- Maximális teljesítmény
- Átlagos teljesítmény
- Körteljesítmény
- Maximális körteljesítmény
- Körteljesítmény automatikus átlaga
- Körteljesítmény automatikus maximuma

Válaszd ki, hogy hogyan jelenjen meg a teljesítményed az edzések alatt a Flow webszolgáltatásban és az alkalmazásban:



- Watt W
- Watt/kilogramm W/kg
- A maximális aerob teljesítmény százaléka (MAT %-a)

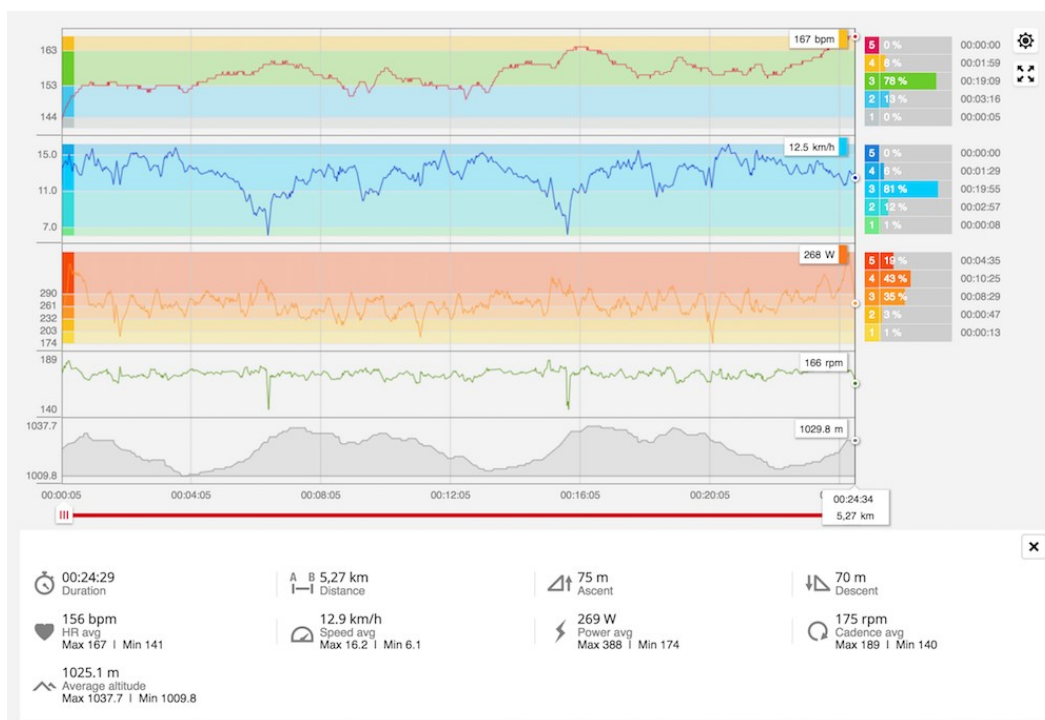
Az edésszakasz után az órán megjelenő edzés összegzésénél a következőket fogod látni:



- Az átlagos teljesítményedet wattban
- A maximális teljesítményedet wattban
- Az izomterhelésed
- A különböző teljesítményzónákban töltött idő

### Hogyan jelenik meg a futási teljesítményed a Polar webszolgáltatásban és az alkalmazásban:

Az elemzéshez részletes grafikonok érhetőek el a Flow webszolgáltatásban és az alkalmazásban Tekintsd meg az edzésed teljesítményértékeit, hogy hogyan változtak a pulzusodhoz képest, hogyan befolyásolták ezeket az emelkedők, a lejtők és a különböző sebességek.



## 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 adatait, 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 érhetők 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 kategóriái 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 erőkifejtés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőkifejtési 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.

Ha a Polar Bluetooth Smart sebességmérő lépésérzékelőt futáshoz használod és a GPS ki van kapcsolva, kalibrálnod kell az érzékelőt, hogy a Running Index (futási index) eredményét megkapd.

 *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

<b>Kor/Év</b>	<b>Nagyon alacsony</b>	<b>Alacsony</b>	<b>Elfogadható</b>	<b>Közepes</b>	<b>Jó</b>	<b>Nagyon jó</b>	<b>Kimagasló</b>
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**

<b>Kor/Év</b>	<b>Nagyon alacsony</b>	<b>Alacsony</b>	<b>Elfogadható</b>	<b>Közepes</b>	<b>Jó</b>	<b>Nagyon jó</b>	<b>Kimagasló</b>
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.

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 előrevetítik 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
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

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)
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

Visszajelzés	előnyei
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	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb

<b>Visszajelzés</b>	<b>előnyei</b>
training (Tempó és maximális edzés)	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 állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.
Basic & Steady state training (Alap és állandó	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.



Visszajelzés	előnyei
terhelésű edzés)	
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.



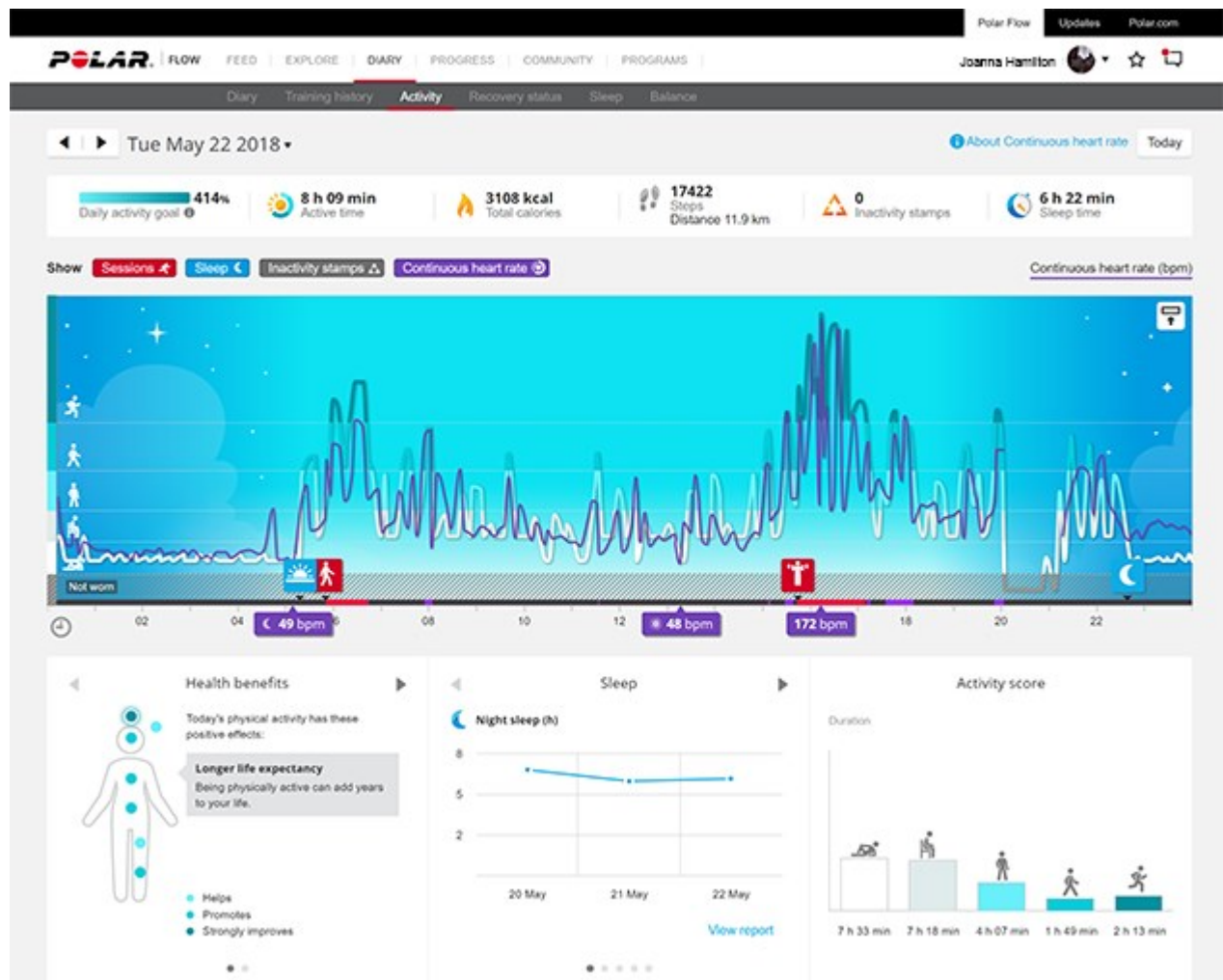
Ha a funkció be van kapcsolva, az óra folyamatosan méri a pulzust, és kijelzi azt az óra Pulzus kijelzőjén. A részletek megnyitásával megtekintheti a legnagyobb és legkisebb pulzust, a napi leolvasásokat és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusa az előző éjjel.

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 percre 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.



## 24/7 AKTIVITÁS-KÖVETÉS

Az óra egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, mennyire vagy aktív úgy, hogy rögzíti a csuklód mozgatait. 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 aktívnak 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 százalék körüli kör mutatja a haladást a napi aktivitási cél felé. A kör aktivitás során világos kékre vált.

Ezenkívül megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:



- Az eddig megtett lépések száma. A 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 kerülöd 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)

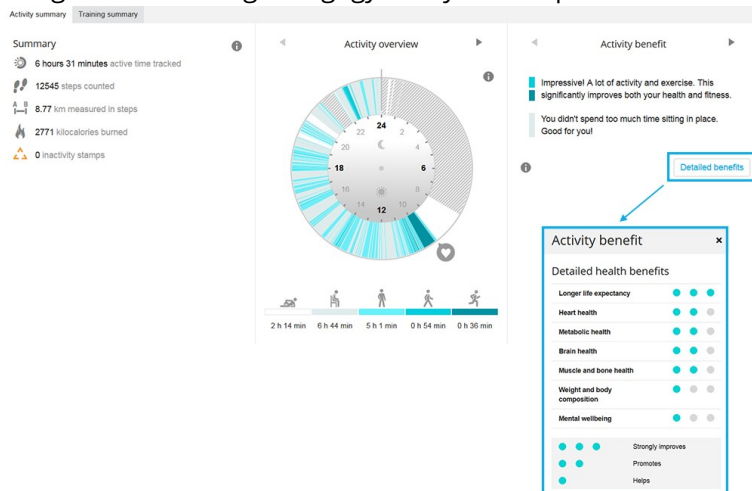
Az Activity Guide funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Sportóradról illetve a Polar Flow alkalmazásból vagy webes szolgáltatásból ellenőrizheted, hogyan haladsz az adott napi aktivitási célod elérésében

További információkért keresdaz [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 egészségére 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 regenerálsz a napi igénybevétel után. A **Nightly Recharge státusz** két összetevőn alapul: hogyan aludtál (**kialvadtsági állapot**), és mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvásod kezdeti szakaszában (**ANS-állapot**). Az óra mindkét összetevő megállapításakor az előző 28 nap átlagos szintjeihez hasonlítja az előző éjjel mért értékeket. Órad az éjszaka során automatikusan megméri a kialvadtsági állapotot és az ANS-állapotot is.

A Nightly Recharge státuszodat az órán és a Polar Flow alkalmazásban is megtekintheted. A mért értékek alapján személyre szabott napi tippeket jelenítünk meg a Polar Flow alkalmazásban a gyakorlatokra, az alvásra, valamint az energiaszintek szabályozására vagy a különösen nehéz napokra vonatkozóan. A Nightly Recharge segít abban, hogy optimális döntéseket tudj hozni a mindennapok során az általános jólléted fenntartása, valamint az edzési célkitűzések elérése érdekében.

Hogyan kezd el használni a Nightly Recharge funkciót?



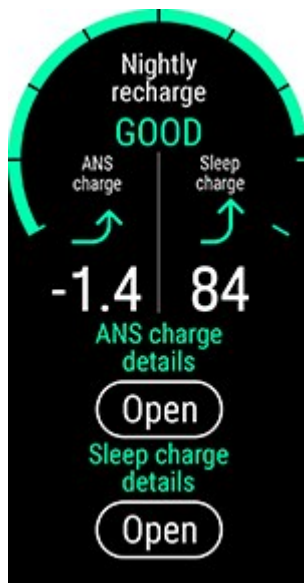
1. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzuszórák funkciót. A folyamatos pulzuszórák aktiválásához lépj a **Settings** (Beállítások) > **General Settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzuszórák) menüpontba, és válaszd az **On**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

## Nightly Recharge az órádon

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 **kialvadtági 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.





Görögess 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.



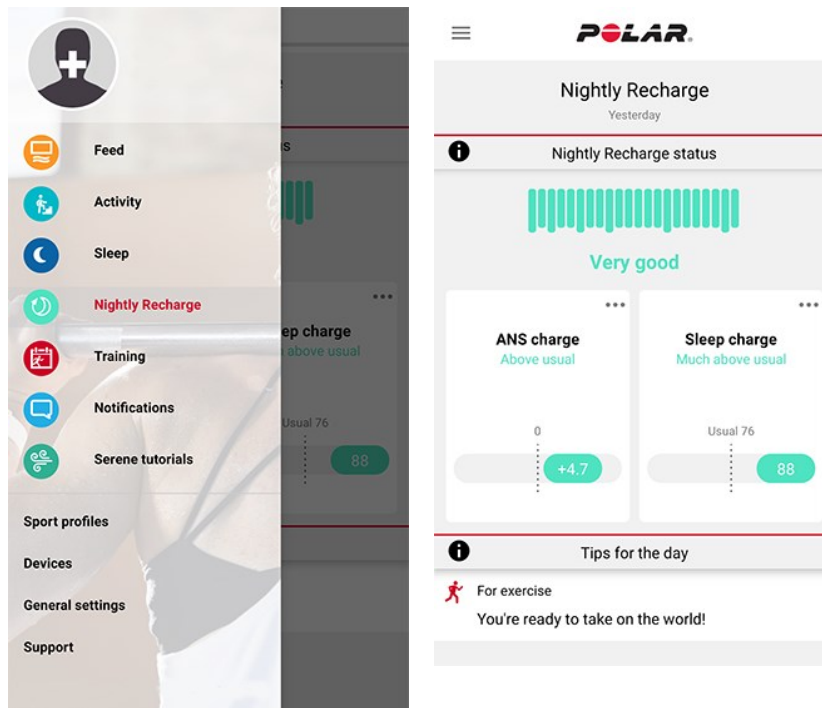


1. **Nightly Recharge státusz grafikonja**
2. **A Nightly Recharge státusz** skálája: nagyon rossz - rossz - elégséges - oké - jó - nagyon jó.
3. **ANS-állapot grafikonja**
4. **ANS-állapot** -10 és +10 közötti skála Nulla körül található az általános szint.
5. **ANS-állapot** skálája: általánosanál 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**

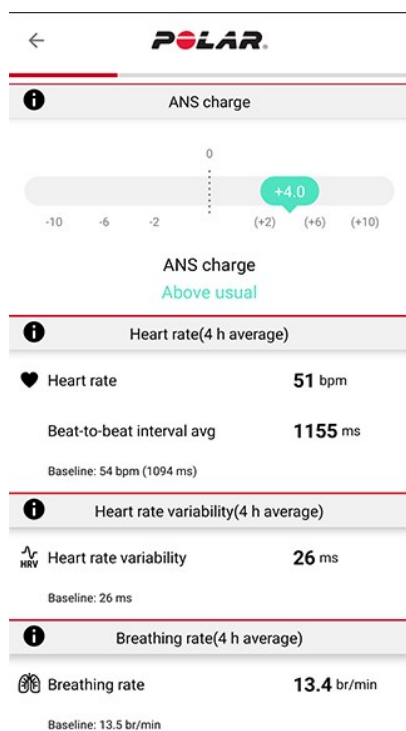
11. **Alvásérték (1 - 100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
12. **Kialvadtsági állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
13. **Részletes alvási adatok.** További részletekért lásd: az órán megjelenő "Alvási adatok az órán" on page 142.

## Nightly Recharge a Polar Flow alkalmazásban

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



## Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban



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

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

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

A **légzésszám** az alvás kb. első négy órájában mért légzésszám átlagát mutatja. A szívdobbanások között eltelt idő alapján számolja ki az óra. A szívdobbanások között eltelt idő belégzéskor rövidebb, kilégzéskor hosszabb. Alvás során a légzésszám csökken, és elsősorban az alvásfázisokkal változik. Egészséges felnőttek esetén nyugalmi állapotban ez az érték 12 és 20 lélegzés 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 145.

## **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

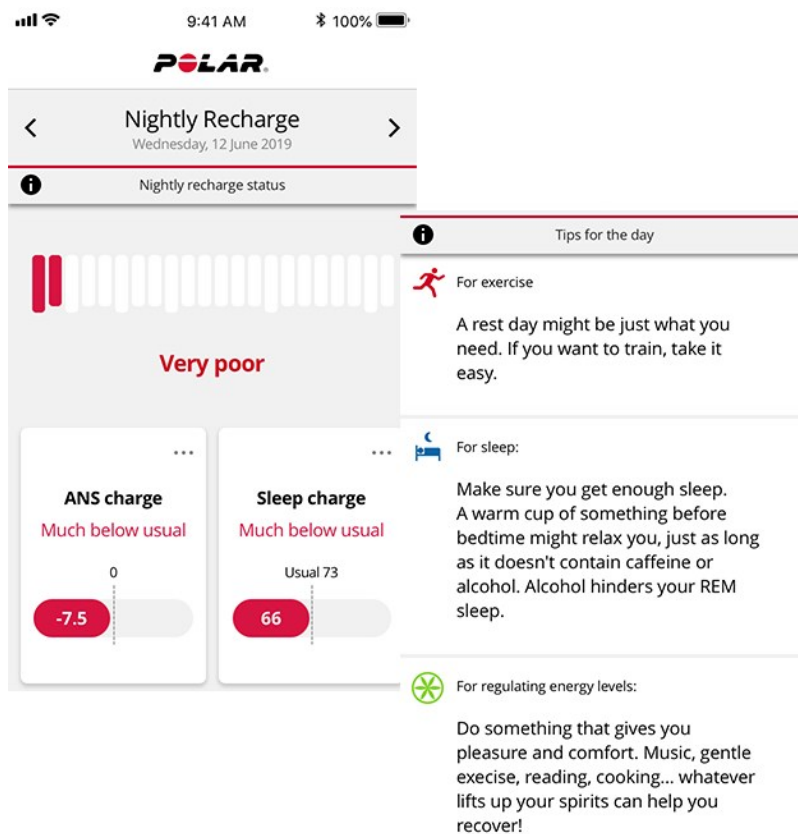
### **Alváshoz**

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

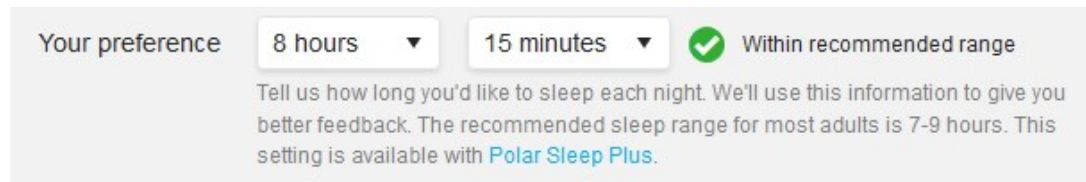
A **Sleep Plus Stages** automatikusan nyomon követi az alvás **menyiségét** és **minőségét**, és megmutatja, hogy mennyi időt töltöttél az egyes **alvásfázisokban**. Összefoglalja az alvási idő és az alvási minőség adatait egyetlen könnyedén áttekinthető érték, az **alvásérték** formájában. Az alvásérték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

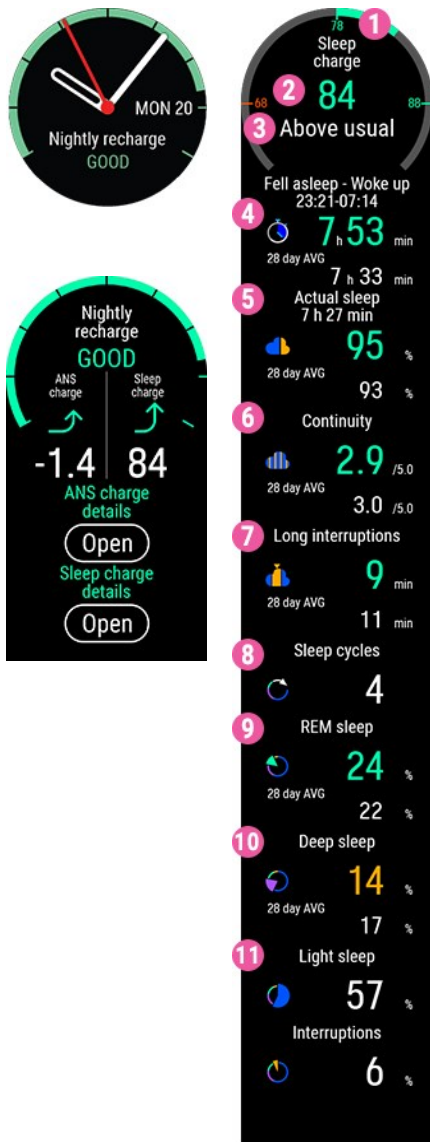
alkalmazásban vagy az órán. A koppints a profilra a Polar Flow alkalmazásban, majd válaszd a **Your preferred sleep time** (kívánt alvásidő) lehetőséget. Válaszd ki a kívánt időtartamot, majd koppints a **Done** (Kész) lehetőségre. Vagy jelentkezz be a Flow-fiókba vagy hozz létre egyet a [flow.polar.com](https://flow.polar.com) 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 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. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselésre vonatkozó részletesebb információkért lásd: [Csuklóérzékelős pulzusmérés](#).
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 pulzusmérővel, csuklón történő rögzítésén alapszik.
4. Reggel az órán megtekintheted az **alvásértéket** (1-100). Megkapod az alvásfázisokra (könnyű alvás, mélyalvás, REM-alvás) vonatkozó adatokat, valamint egy éjszaka után az alvásértéket is, beleértve az alvástémákra (mennyiség, stabilitás és regeneráció) vonatkozó visszajelzést. A harmadik éjszaka után megjelenik az általános szinttel való összehasonlítás értéke is.
5. Az alvás minőségére vonatkozó személyes benyomásodat is rögzítheted az órán vagy a Polar Flow alkalmazásban megadott értékeléssel. A kialvadtsági állapot kiszámításakor az óra az általad adott értékelést nem veszi figyelembe, de rögzítheted, hogy milyennek érezted az alvást, hogy össze tudd hasonlítani a kialvadtsági 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** (Kialvadttsági 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 alvásodra vonatkozó adatokat.

A sleep charge (kialvadttsági 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. **Kialvadttsági 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 álmódás 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.

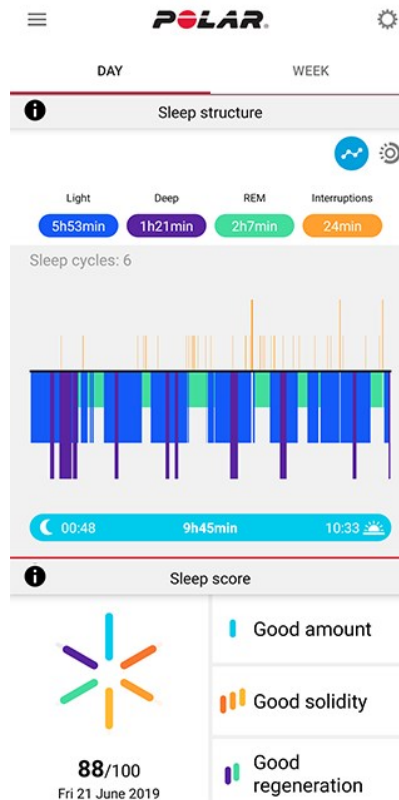
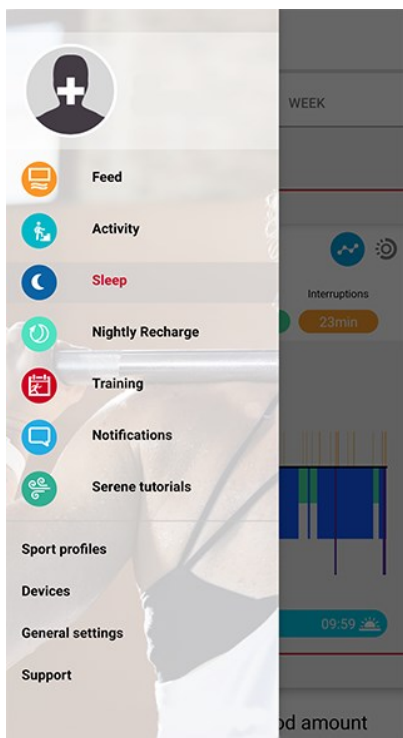


11. **Light sleep %** (Könnyű alvás (%)): A könnyű alvás az éberség és a mélyalvás közötti átmeneti állapot. Könnyű alvásból könnyen felébredünk, mivel ebben a szakaszban viszonylag érzékenyek maradunk a környezeti ingerekre. A könnyű alvás továbbá támogatja a mentális és a fizikai regenerációt, habár ebből a szempontból a mélyalvás és az REM-alvás a fontosabb alvásfázis.

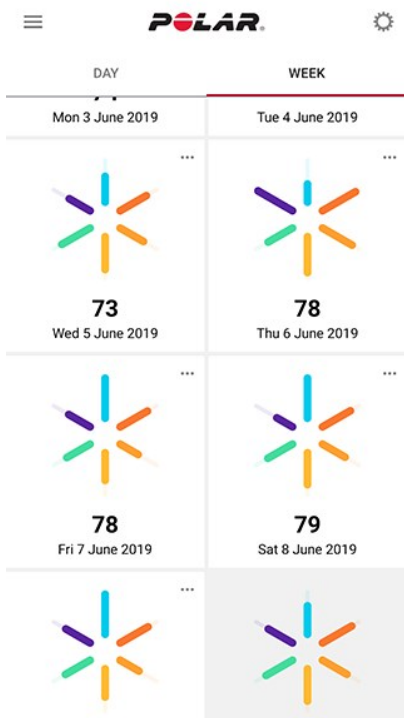
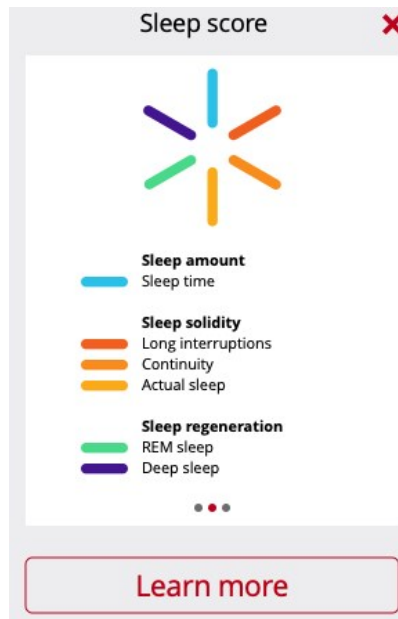
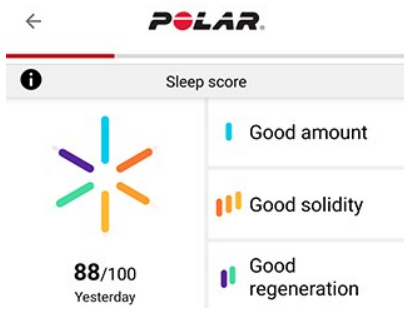
## Alvási adatok a Flow alkalmazásban és a webes felületen

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.

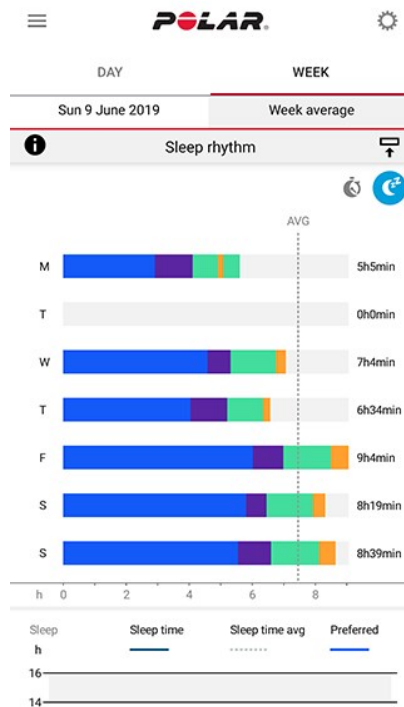
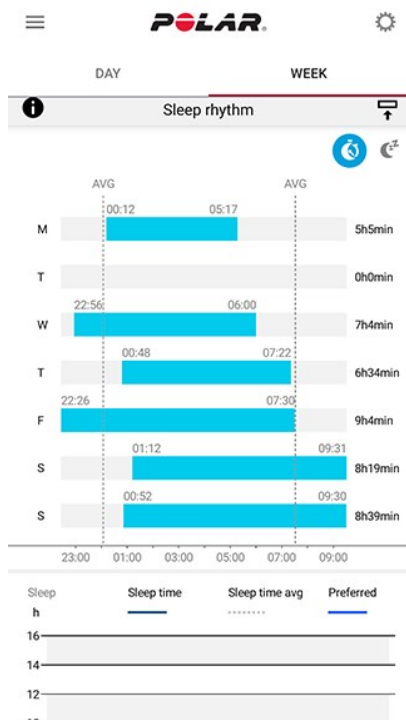
Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez koppints a **Sleep** (Alvás) pontra a Polar Flow alkalmazásban. A Sleep structure (Alvásszerkezet) nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvásfázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek. 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 (Alvásritmus) 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

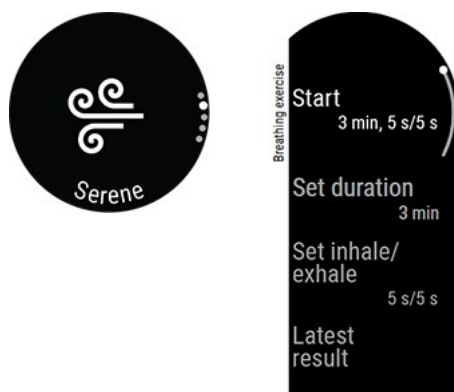
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú légzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszet enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor 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. Belélegzéskor 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 (belélegzés + 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 belélegzés és a kilégzés időtartama is módosítható. A legnagyobb légzésgyakoriság 3 másodperc belélegzés és 3 másodperc kilégzés lehet, ami percenként 10 légzést eredményez. A legkisebb légzésgyakoriság 5 másodperc belélegzés 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.

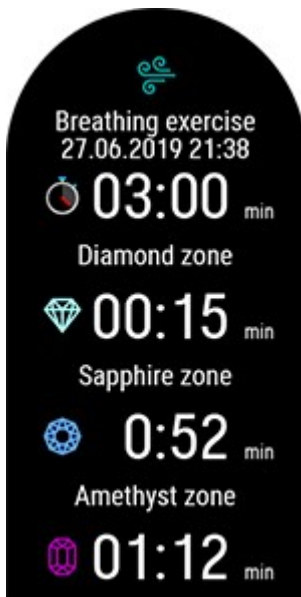
6. Az animáció fő eleme az aktuális nyugalmi zónának megfelelően **változtatja a színét**.
7. A gyakorlat után az eredmények megjelennek az órán az egyes nyugalmi zónákban töltött idő formájában.



**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 csuklócsontról 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 működésétől 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>).

## FITSPARK™ NAPI EDZÉSI ÚTMUTATÓ

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



Amikor a Recovery Pro funkciót a Grit X Pro óráddal használod, az adott napi ortosztatikus teszt eredményét figyelembe veszi a FitSpark napi edzési javaslat elkészítésekor. A lábregenerálódási teszt eredményét is figyelembe veszi.

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

## Hogyan határozzuk meg a fittségi szintet?

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

- Edzési előzmények (a megvalósított heti átlagos pulzuszonák az elmúlt 28 nap során)
- VO2max
- [Training background](#) (Edzési előzmények)

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



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

## Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

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

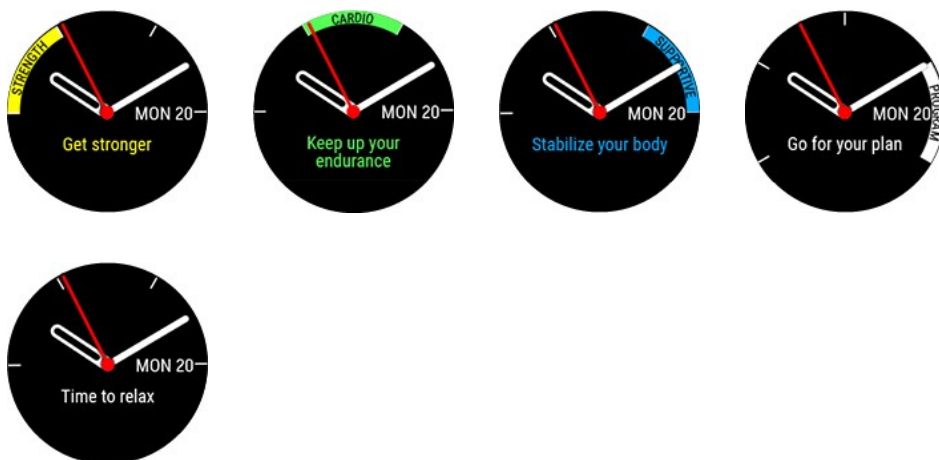
Az erőnléti edzésszakaszok erőnléti gyakorlatokból álló, időzített útmutatást tartalmazó köredzések. A saját súlyos edzéseknél a saját testsúly szolgál ellensúlyként, nincs szükség külön súlyokra. A köredzésekhez szükség lesz egy súlyzókorongra és egy gömbsúlyzóra vagy szögletes súlyzóra a gyakorlatok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

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

## FitSpark az órán

Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be a **FitSpark** óralapra.

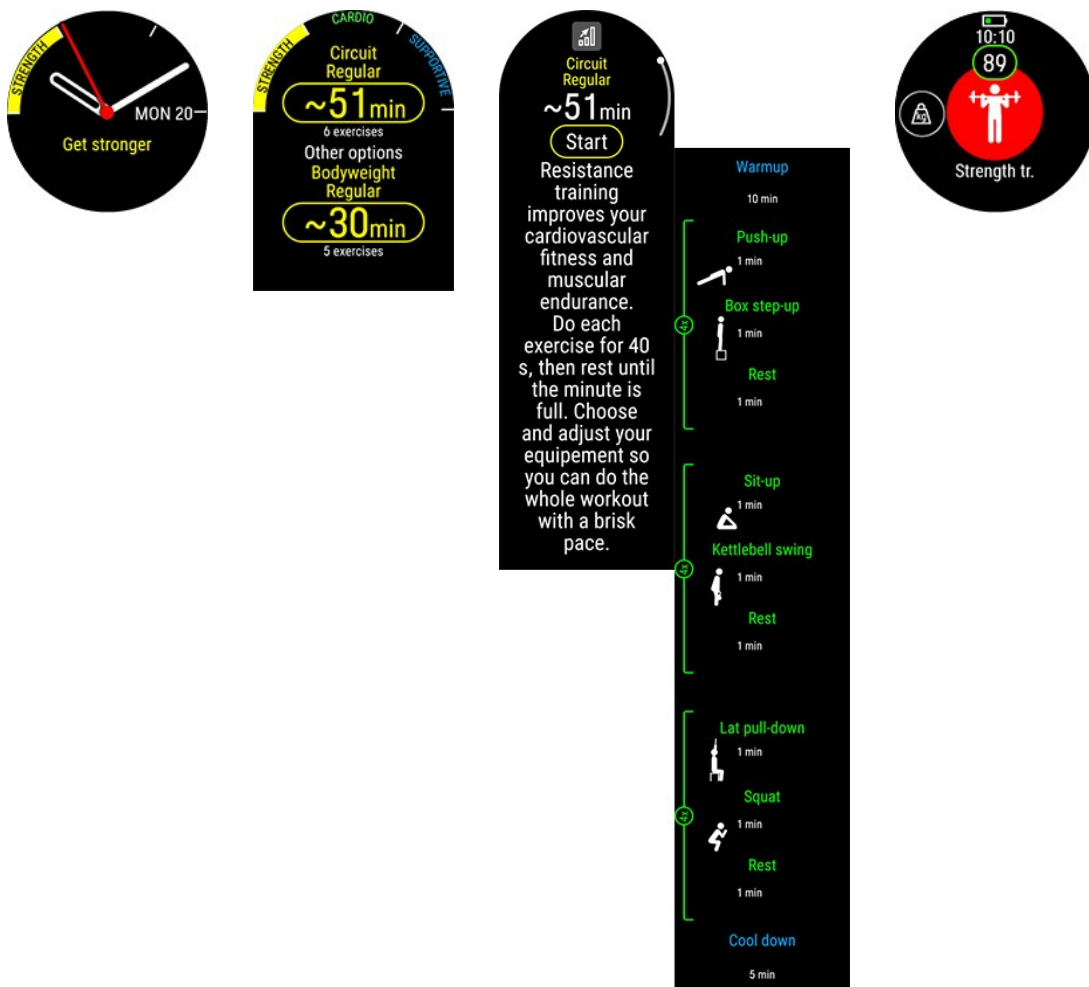
A **Fitspark** óralap az alábbi nézeteket tartalmazza az egyes edzéskategóriák esetén:





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

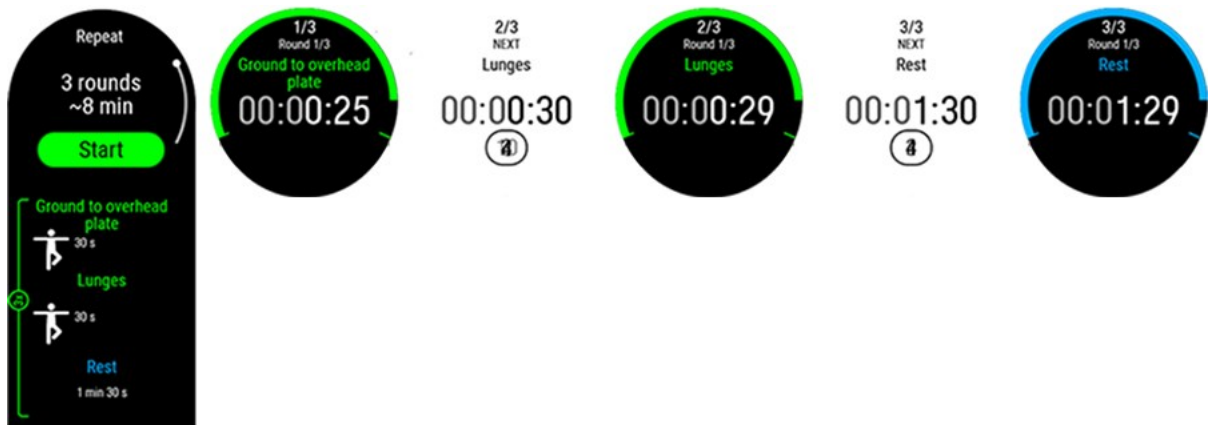
Az edzési javaslatok megtekintéséhez nyomd meg az OK gombot a **Fitspark** óralapon. A legmegfelelőbb edzés fog megjelenni elsőként az edzési előzményeid és a fittségi szinted alapján. Görgess lefelé a többi választható edzési javaslat megtekintéséhez. Az OK gombbal kiválaszthatsz egy edzési javaslatot, és megtekintheted az edzés részletes lebontását. Az edzéshez tartozó gyakorlatok (erőnléti és kiegészítő edzések) megtekintéséhez görgess lefelé, majd válassz ki egy egyéni gyakorlatot az adott gyakorlatra vonatkozó részletes útmutatás megtekintéséhez. Görgess a **Start** lehetőséghez, és nyomd meg az OK gombot az edzési célkitűzés kiválasztásához, majd az edzési célkitűzés elindításához válassz egy sportprofil.



## Edzés közben

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

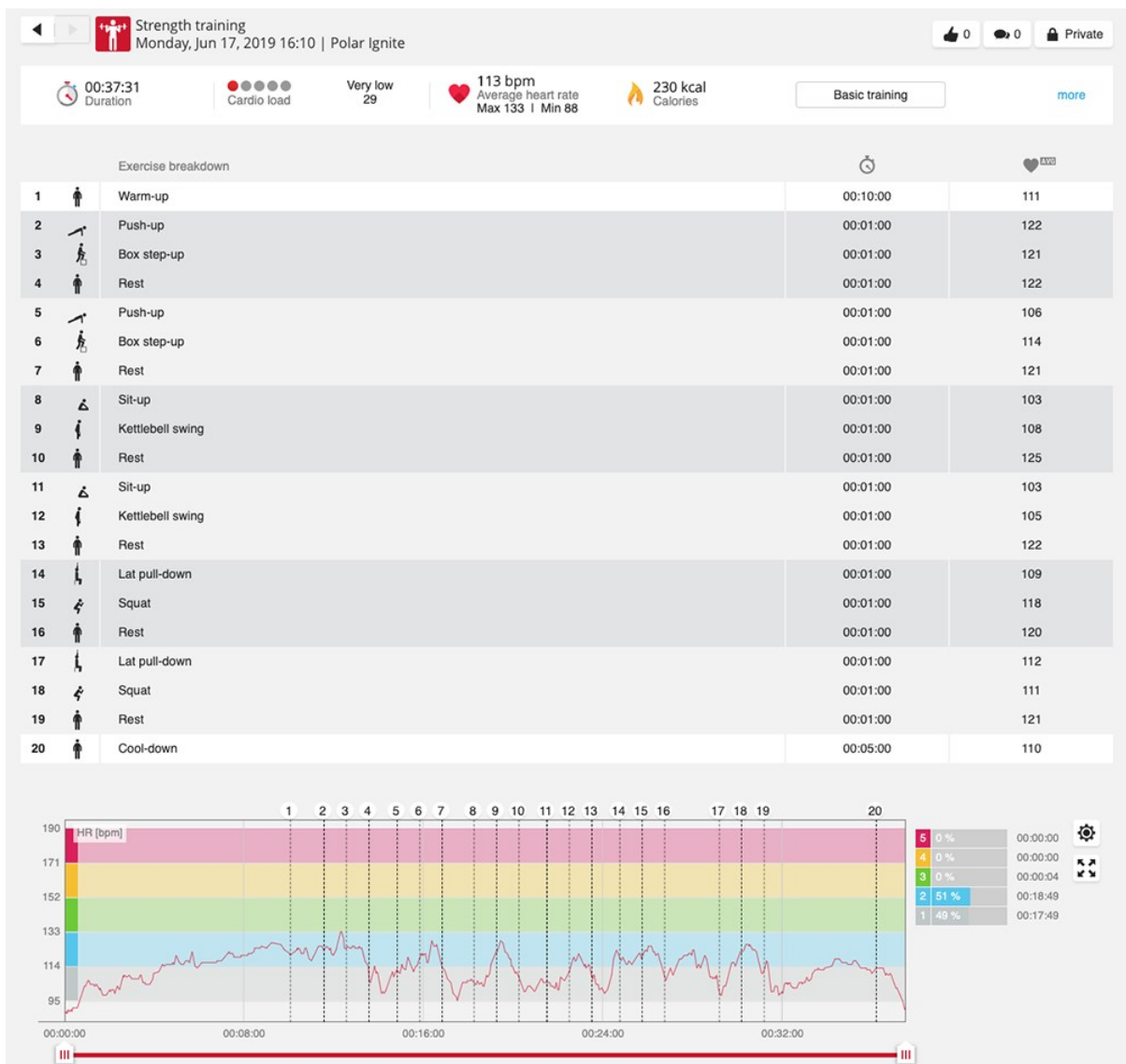
Az erőnléti és a kiegészítő edzések kész edzésterveken alapulnak, amelyek animált gyakorlatokat és valós idejű, lépésenkénti útmutatást biztosítanak. Minden edzéshez időzítő tartozik, és az óra rezgéssel jelzi, hogy mikor kell a következő szakaszra váltani. Minden mozdulatot 40 másodpercig kell ismételni,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



## Edzéseredmények az órán és a Polar Flow alkalmazásban

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

valamint minden gyakorlat a pulzusgörbén is megjelenik.



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

## SPORT PROFILOK

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

Mindegyik sport profilhoz megadhatasz 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 sportórádban 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 kábellementes technológiát használó kompatibilis eszközök pl. kondi eszközök követhetik a szívritmusát. Ellenőrizheti hogy melyik sport profil rendelkezik alapértelmezettnak beállított Bluetooth adatközléssel a [Polar Sport profil listából](#). Engedélyezheti vagy tilthatja a Bluetooth adattovábbítást a [sport profil beállításoknál](#).

## PULZUSTARTOMÁNYOK

A maximális pulzusszám 50%-a és 100%-a közötti tartomány öt pulzuszónára osztható. Ha a pulzusodat egy adott pulzuszónán belül tartod, akkor könnyedén szabályozhatod az edzésed intenzitási szintjét. Minden egyes pulzuszónának megvannak a legfőbb sajátos előnyei, és az előnyök megértése segíthet az edzésedtől elvárt hatás elérésében.

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

## PULZUSÉRZÉKELŐ ÜZEMMÓD

Pulzusérzékelő üzemmódban az órát pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat más Bluetooth-eszközökkel, például edzési alkalmazásokkal, edzőtermi berendezésekkel vagy kerékpáros komputerekkel is megoszthatod. Az órád pulzusérzékelő üzemmódban való használatához először párosítanod kell a jellevő külső készülékkel. Részletesebb útmutatást a párosításhoz a jellevő eszköz használati útmutatójában találsz.



## PULZUSÉRZÉKELŐ ÜZEMMÓD BEKAPCSOLÁSA

1. Nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a belépéshez a főmenübe, majd válaszd ki az **Edzés kezdése** lehetőséget. Válaszd ki a kívánt sportot.
2. Edzés-előkészítési módban nyisd meg a gyorsmenüt az ikonra koppintva, vagy a VILÁGÍTÁS gombbal.
3. Válaszd a **Pulzus megosztása más eszközzel** lehetőséget.
4. Aktiváld a külső eszköz párosítási módját.
5. Válaszd ki az Grit X Pro órát a külső eszközről.
6. Fogadd el az Grit X Pro párosítását a külső eszközzel.
7. A pulzust az a Polar órádon és a külső eszközön is láthatod. Amikor készen állsz, egyszerűen indítsd el az edzésszakaszt a külső eszközről. Az edzésszakasz rögzítéséhez az óráddal, térj vissza az edzés-előkészítési módba, és az OK gombot megnyomva indítsd el az edzés rögzítését.

## PULZUSMEGOSZTÁS LEÁLLÍTÁSA

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

## SEBESSÉGZÓNÁK

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.

## SEBESSÉGZÓNÁK 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 fitességi 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 határáként. Ha az aerob küszöbértéket használod, ezt állítsd be a 3. zóna alsó határáként.

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉGZÓNÁKKAL

A sebesség/tempó zónák alapján edzési célkitűzéseket is létrehozatsz. 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 kezed 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 használasz. 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: 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 használsz. 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.

### MEDENCÉS ÚSZÁS

A Swimming (Úszás) vagy Pool swimming (Medencés úszás) profil használatakor az óra felismeri az úszásnemedet, rögzíti az úszási távot, időt és tempót, karcsapásritmust, a pihenési időt. Ezenkívül a SWOLF pontszám segítségével nyomon követheted fejlődésedet.

**Swimming Styles** (Úszásnemek): Az óra felismeri a következő úszásnemeket, kiszámolja az adott úszásnemre vonatkozó értékeket, valamint az adott edzésszakaszra vonatkozó összértékeket.

- Gyorsúszás
- Hátúszás
- Mellúszás
- Pillangóúszás

**Tempó és táv:** Amint az óra felismeri az úszásnemedet a fent említett négyféle úszásnem közül, képes lesz észlelni a fordulókat, és ezt az információt a tempó és a táv pontos kiszámítására használja fel. A készülék az észlelt fordulók és a medence beállított mérete alapján számítja ki a tempót és távolságot. Minden forduló alkalmával egy medencehosszt ad hozzá a készülék a leúszott távhoz.

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

**SWOLF** (az „úszás” és a „golf” összevonása) a hatékonyság közvetett mértéke. A SWOLF az időtartam és az egy medencehossz leúszásához szükséges karcapások számának összege. Ha például egy hossz leúszása 30 másodpercbe és 10 csapásba telik, az SWOLF pontszáma 40. Minél alacsonyabb az SWOLF pontszáma egy adott távolságon és úszási stílusban, annál hatékonyabb a technikája.

Az SWOLF pontszám egyénekenként erősen változó, ezért nem érdemes összehasonlítani mások pontszámaival. Inkább egy személyes eszközzel 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 karcapások, 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 karcapásritmust, 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** (Karcapásritmus gyorsúszásnál): Az óra rögzíti a karcapások átlagos és maximális számát (karcapások 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 pulzuszonákat az edzésszakaszok során, hogy pontos kalóriaégetési értékeket jeleníts meg, valamint, hogy megtekintsd az edzésre vonatkozó Training Load (Edzési terhelés) értéket és a pulzuszonákra 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 közbeni viseléséről az [Edzés csuklópántos pulzuszámolóval](#) című részben találsz útmutatást.



Vedd figyelembe, hogy úszás közben az órával nem tudsz mellkaspántos Polar pulzuszámolót használni, mivel a Bluetooth kommunikáció víz alatt nem működik.

## ÚSZÁSI 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** (Medencés úszás) vagy az **Open water swimming** (Nyíltvízi úszás) profilt.
2. **Swimming/Pool swimming (Úszás/Medencés 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.



Ne kezd meg az edzésszakasz rögzítését, amíg nem vagy a medencében, viszont ügyelj arra, hogy a víz alatt ne nyomd meg a gombokat.

3. Nyomd meg a START gombot az edzés rögzítésének indításához.

## 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
- Distance (Táv)
- 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 információk tekinthetők meg:



Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv



Átlag pulzusszám

Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

Kardioterhelés



Pulzusónák



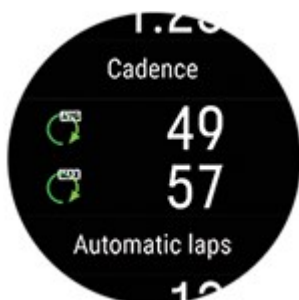
Kalória

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.

## BAROMÉTER

A barométer által mért jellemzők a magasság, a dőlés, a lejtő, az emelkedés és az ereszkedés. Az eszköz a magasságot a légköri nyomást mérő érzékelő segítségével számítja ki, amely a mért levegőnyomást tengerszint feletti magassággá alakítja át. Az emelkedés és az ereszkedés méterben vagy lábban is megjeleníthető.

A barometrikus magasságot az eszköz GPS-en keresztül, automatikusan kalibrálja, két alkalommal az edzésszakasz első percében. Az edzésszakasz elején, a kalibráció elvégzése előtt kijelzett magasság kizárólag a barometrikus légnyomáson alapul, amely a feltételektől függően időnként pontatlan lehet. Az eszköz a kalibráció elvégzése után automatikusan korrigálja a magassági adatokat, így az edzésszakasz elején kijelzett esetlegesen helytelen adatokat utólag automatikusan kijavítja, a kijavított adatok pedig

megtékinthetők a Flow webszolgáltatásban és az alkalmazásban az edzésszakasz után, az adatok szinkronizálását követően.

A legpontosabb magasságértékek érdekében ajánlott mindig manuálisan kalibrálni a magasságot, ha rendelkezésedre áll egy hivatkozás az aktuális magasságodhoz, mint például magassági térkép vagy topográfiai térkép, vagy ha tengerszinten vagy. A magasság manuálisan kalibrálható a teljes képernyős magasság-betanítás nézetben. Nyomd meg az OK gombot az aktuális magasság beállításához.

A készülékre rakódott sár és kosz pontatlan magasságértékeket eredményezhet. Tartsd tisztán a készüléked annak érdekében, hogy a barometrikus magasságmérés megfelelően működjön.

## MAGASSÁGI ADATOK, AMIKOR NEM EDZEL

Amikor nem edzel, megtékintheted aktuális tengerszint feletti magasságodat és a tengerszint feletti magasság profilodat az elmúlt 6 óra vonatkozásában a **Hely** óralapról.

Lépj az **Óralapnézetek** menüpontba, és add hozzá a **Hely** óralapot, hogy egyenesen az óráról tekintsd meg a tengerszint feletti magasságodat, amikor nem edzel.

## IRÁNYTŰ

Ha iránytűt szeretnél használni az edzések során, minden olyan sportprofilhoz hozzá kell adnod, amelyekben látni szeretnéd. A Flow webszolgáltatásban lépj be a **Sport Profiles (Sport profilok) menübe** > Válaszd ki a **szerkesztés** lehetőséget annál a sport profilnál, amelyhez hozzá szeretnéd adni > lépj be a **Related to device** (Készülékhez kapcsolódó) menüpontba, és válaszd ki a **Grit X Pro** > **Training views** > **Add new** > **Fullscreen** > **Compass** (Grit X Pro > Edzési nézetek > Új hozzáadása > Teljes képernyő > Iránytű) menüpontot, és válaszd a mentés lehetőséget. Ne felejtse el szinkronizálni módosításokat az órával.

## IRÁNYTŰ HASZNÁLATA EDZÉS SORÁN

Edzés közben a FEL/LE gombokkal válthatsz az iránytű nézetre. A kijelzőn az irányod és a főbb irányok láthatók.





### Az iránytű kalibrálása

A rendszer felkérhet arra, hogy kalibráld az iránytűt egy edzés során. Ebben az esetben a kalibráláshoz kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

Az érzékelő kalibrálását manuálisan is elvégezheted a gyorsmenüben. Szüneteltesd az edzést, és nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenü megnyitásához, majd válaszd ki az Iránytű kalibrálása lehetőséget. Kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

### Irány zárolása

Az iránytű edzési nézetben nyomd meg az OK gombot az aktuális irány zárolásához. A kijelző ezután a zárolt iránytól való eltérést pirossal fogja megjeleníteni.

Ne feledd, először az iránytűt kalibrálni kell.



### AZ IRÁNYTŰ HASZNÁLATA EDZÉSSZAKASZOKON KÍVÜL

Add hozzá az iránytű óralapot az **óralapnézetek** menüpontból, hogy akkor is használd, amikor nem edzel. A hozzáadást követően pöccints balra vagy jobbra az idő nézetben az iránytű eléréséhez.

## **Irány zárolása**

Az iránytű nézetben nyomd meg az **OK** gombot az aktuális irány zárolásához. A kijelző ezután a zárolt iránytól való eltérést pirossal fogja megjeleníteni.

## **Az iránytű kalibrálása**

Az iránytű kalibrálásához görgess teljesen lefelé, és válaszd a **Kalibrálás** lehetőséget.

# **IDŐJÁRÁS**

Az időjárás óralap a csuklódon jeleníti meg az aznapi óránkénti előrejelzést, a holnapi 3 óránkénti előrejelzést és a holnaputáni 6 óránkénti előrejelzést. Az egyéb időjárási információk magukban foglalják a szél sebességét, a szél irányát, a páratartalmat és az eső esélyét.

Az időjárási információk csak az időjárás óralapon érhetőek el. Idő nézetben húzd el az ujjadat balra vagy jobbra az órán, amíg meg nem jelenik.

Az időjárás funkció használatához a Flow alkalmazásnak telepítve kell lennie a mobilodon, és az órának párosítva kell lennie a mobiloddal. A Helyszolgáltatásokat (iOS) vagy a Helybeállításokat (Android) szintén be kell kapcsolni az időjárási információkhoz.

## **Mai előrejelzés**



- Az előrejelzés helye
- Utoljára frissítve
- Frissítés (akkor jelenik meg, ha az időjárási információkat frissíteni kell, például azért, mert megváltozott a tartózkodási helyed, vagy ha eltelt némi idő a legutóbbi frissítés óta)
- Jelenlegi hőmérséklet
- Érzet
- Eső
- Szélsebesség
- Szélirány
- Páratartalom
- Óránkénti előrejelzés

Weather forecast			
11:00		17°	2 ↗
12:00		18°	2 ↗
13:00		19°	2 ↗
14:00		19°	2 ↗
15:00		19°	2 ↗
16:00		18°	2 ↗
17:00		18°	2 ↗
18:00		17°	2 ↗
19:00		17°	2 ↗
20:00		16°	2 ↗
21:00		16°	2 ↗
22:00		15°	2 ↗
23:00		15°	2 ↗

Vedd figyelembe, hogy az időjárási előzmények (azt is beleértve, hogy milyen volt az időjárás az edzésszakaszok során) nem érhetők el.

### Holnapi előrejelzés

Tomorrow	
0:00	14° / 15°
3:00	12° / 14°
6:00	14° / 16°
9:00	16° / 19°
12:00	19° / 20°
15:00	19° / 20°
18:00	16° / 19°
21:00	15° / 16°

- Alacsony/magas előrejelzés 3 órás időszakokra

## Holnaputáni előrejelzés


Wednesday	
0:00	☾ 15° / 16°
6:00	☀ 16° / 19°
12:00	☀ 18° / 19°
18:00	☾ 16° / 18°
24:00	

- Alacsony/magas előrejelzés 6 órás időszakokra

## ENERGIATAKARÉKOS MÓD BEÁLLÍTÁSOK


Az energiatakarékos mód beállítások segítségével meghosszabbíthatod az edzési időt a GPS rögzítés sebességének módosításával, a csuklóról való pulzusmérés kikapcsolásával és a képernyővédő használatával. Ezek a beállítások lehetővé teszik az akkumulátor használatának optimalizálását, és hosszabb edzési idő elérését az extra hosszú edésszakaszokhoz, vagy ha az akkumulátor lemerülőben van.

Az energiatakarékos mód beállításai a [gyorsmenüben](#) érhetők el. A gyorsmenüt az edzés-előkészítés módból érheted el, az edésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edésszakaszok közötti

átváltási módban. Edzés-előkészítés módban az  elemre való koppintással vagy a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal érhető el a menü. Szüneteltetés vagy átváltás módban ez csak a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal érhető el.


Az energiatakarékos mód beállítások bármelyikének aktiválása után látni fogod azok becsült edzési időre mért hatását edzés-előkészítés módban. Vedd figyelembe, hogy az energiatakarékos mód beállításokat minden edzéshez külön be kell állítani. A rendszer nem tárolja a beállításokat.



 Vedd figyelembe, hogy a hőmérséklet hatással van a becsült edzési időre. Hidegben történő edzéskor a tényleges edzési idő kevesebb lehet az edzés elindításakor látható időnél.

### **GPS rögzítési sebesség**

Állítsd sokkal kisebb gyakoriságúra (1 percre vagy 2 percre) a GPS rögzítést. Ez hasznos funkció olyan ultrahosszú edzésszakaszok során, amikor az akkumulátor hosszú élettartama alapvető fontosságú.

 Vedd figyelembe, hogy a GPS rögzítési sebességet 1 másodpercre kell állítani az olyan navigációs funkciókhoz, mint útvonalsegéd, Komoot útvonalak és Strava Live szegmensek. A sportprofil és a használt érzékelők függvényében egyéb funkciók is érintettek lehetnek, mint például a futási teljesítmény, a sebesség/tempó és távolság.

### **Csuklóérzékelős pulzusmérés**

Kapcsold ki a csuklóérzékelős pulzusmérést. Kapcsold ki az energiamegtakarításhoz, amikor nem feltétlenül szükségesek a pulzusadatok. Mellkaspántos pulzusérzékelő használata esetén a csuklóérzékelős pulzusmérés alapértelmezés szerint kikapcsol.

### **Képernyővédő**

Kapcsold be a képernyővédőt olyan edzésszakaszok során, amikor nincs szükséges az edzési adatok folyamatos megtekintésére.

Amikor a képernyővédő be van kapcsolva, a kijelzőn csak az idő látható. Nyomj meg bármilyen gombot a kilépéshez a képernyővédőből, és a visszatéréshez az edzési adatokhoz. A képernyővédő 8 másodperc után újból bekapcsol.

## **ENERGIAFORRÁSOK**

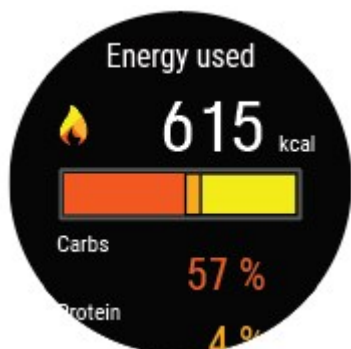
Az energiaforrások lebontása megmutatja, hogy az edzés során milyen különböző energiaforrásokat (zsír, szénhidrát, fehérje) használtál fel. Az órádon ezt az edzési összefoglalóban tekintheted meg az edzés befejezését követően. A részletesebb információk a Flow mobilalkalmazásban tekinthetők meg az adatok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

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


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

## ENERGIAFORRÁSOK ÖSSZESÍTÉSE

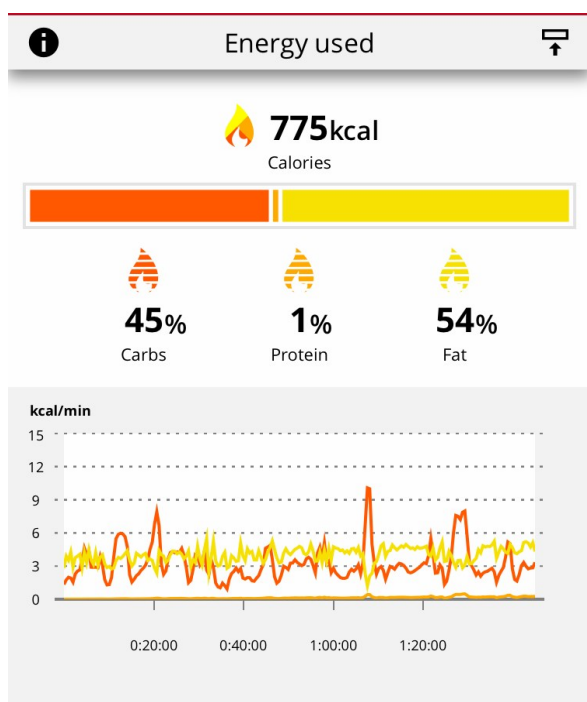
Az edzés után a következő információkat fogod látni az edzés összefoglalása részben:



Az edzés során elégetett szénhidrát, fehérje és zsír mennyisége.

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

## RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW MOBILALKALMAZÁSBAN



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

Tudj meg többet az energiaforrásokról innen: [Energy sources](#)

## TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK

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

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

### TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK BEKAPCSOLÁSA

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

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



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

### DO NOT DISTURB (NE ZAVARJANAK)

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

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

### AZ ÉRTESÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

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

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





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

## ZENEVEZÉRLŐ

Vezérelj a zene- és a médialejátszót a telefonodon az óradról az edzésszakaszok alatt, valamint az idő nézetből, amikor nem edzel. A zenevezérlőt a **Beállítások > Általános beállítások > Zenevezérlő** menüben állíthatod be. A zenét az edzési képernyőről vagy idő nézetben az óralapról, vagy akár mindkettőből is vezérelheted. Válaszd az **Edzési képernyő** lehetőséget a zene vezérléséhez az edzésszakaszaid alatt, és válaszd az **Óralap** lehetőséget a vezérlők eléréséhez az idő nézetből a zenevezérlő óralapon, amikor nem edzel. Add hozzá a zenevezérlő óralapot az **Óralapnézetek > Zenevezérlő** menüpontból.

A zenevezérlő funkció iOS és Android telefonokhoz érhető el. A zenevezérlő használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az óráddal. Az útmutatót lásd: [Mobileszköz párosítása a sportórával](#). A zenevezérlő-beállítások az óra és a telefon Polar Flow alkalmazáson keresztüli párosítása után válnak láthatóvá. Ha az óra beállítását a Polar Flow alkalmazással végezted, akkor az óra már párosítva van a telefonoddal.

### AZ ÓRALAPRÓL

Vezérelj a zenét és a médialejátszót kényelmesen az idő nézetből a zenevezérlő óralappal.



- Pöccints balra/jobbra az idő nézetben, amíg el nem éred a zenevezérlő óralapot.
- A vezérlőkkel szüneteltetheted, lejátszhatod vagy léptetheted a zeneszámokat.



- Koppints a  ikonra a hangvezérlő eléréséhez

### EDZÉS KÖZBEN

Ha a zenevezérlést az edzési képernyőhöz állítod be, a zenevezérlő edzési nézet aktiválódik, ha a lejátszót bekapcsoltad, az edzésszakaszt pedig megkezdted.



- A FEL nyíl megnyomásával görgethetsz a zenevezérlő edzési nézethez az edzésszakasz során.
- Az OK gomb megnyomásával jelenítheted meg az előző/következő és a szüneteltetés/lejátszás gombokat. Az előző vagy a következő zeneszámra válthatsz a FEL/LE gombokkal, az OK gombbal pedig szüneteltetheted a lejátszást. A VILÁGÍTÁS gomb megnyomásával elérheted a hangvezérlőt.

## CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNTOK

A Grit X Pro standard 22 mm-es csuklópántot használ. A cserélhető csuklópántokkal az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően teheted személyessé a sportórát, hogy bármikor viselhesd, és teljesen kihasználj a folyamatos aktivitáskövetés, a folyamatos pulzusmérés és az alváskövetés előnyeit.

 Javasoljuk, hogy kerülj a fém csuklópánt használatát, mert az hatással lehet a GPS pontosságára.

### A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

A rugóval rendelkező csuklópánt cseréje gyors és egyszerű. Válaszd ki kedvenc csuklópántodat a Polar kínálatából, vagy használj bármilyen, 22 mm-es rugóval rendelkező óraszíjat.

1. A pánt levételéhez húzd a gyorskioldó gombot befelé, és vedd le a pántot az óráról.
2. A pánt felhelyezéséhez helyezd be a csapszeget az óra gyorskioldó gombbal ellentétes oldalon található furatába.
3. Húzd a gyorskioldó gombot befelé, és igazítsd a csap másik végét a sportórán lévő furathoz.
4. Engedd el a gombot a pánt rögzítéséhez.

## KOMPATIBILIS ÉRZÉKELŐK

Változatosabbá 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 mindössze néhány másodpercet vesz igénybe, és biztosítja, hogy az órád csak a saját érzékelőid jelét vegye, így csoportosan is zavartalanul edzhetsz. Mielőtt megérkeznél egy sporteseményre vagy versenyre, már otthonodban végezd el a

párosítást, hogy elkerüld az adatátvitel miatt fellépő interferenciát. Az útmutatót lásd: [Érzékelők párosítása a sportórával](#).

## **POLAR OH1 OPTIKAI PULZUSMÉRŐ**

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

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

## **POLAR VERITY SENSE**

A Polar Verity Sense egy sokoldalú, kiváló minőségű optikai pulzusmérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. A Polar Verity Sense nagyszerű alternatívát jelet a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzusmérő eszközök helyett. Használható a termék karpántjával vagy úszószemüvegpánt-rögzítőcsatjával, illetve bárhová helyezheted úgy, hogy szorosan érintkezzen a bőrrel. A Polar Verity Sense a lehető legnagyobb mozgásszabadságot kínálja, és számtalan különböző sporthoz használható. Ráadásul a Polar Verity Sense akkor is rögzíti a pulzust, a távot, a tempót és a fordulókat, amikor uszodában úszol. Rögzítheted az edzéseidet az érzékelő belső memóriájára, és később átviheted az edzésadatokat a telefonodra, vagy az érzékelőt az órádhoz csatlakoztathatod, és valós időben nyomon követheted a pulzusodat az edzés alatt.

## **POLAR H10 PULZUSÉRZÉKELŐ**

Végezd a pulzusmérést maximális pontossággal a mellkaspántos Polar H10 pulzusérzékelővel!

Bár a Polar Precision Prime a legpontosabb optikai pulzusmérő technológiánk, és szinte bárhol nagyszerűen működik, de ha kiváló pontosságú értékeket szeretnél elérni az edzések során, akkor a Polar 10 pulzusérzékelő szolgáltatja a legpontosabb pulzusmérési eredményt számodra az olyan sportoknál, amelyeknél nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egy helyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínakban. 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 egy belső memóriával rendelkezik, amely képes egy edzésszakasz rögzítésére, függetlenül attól, hogy a közeledben lévő csatlakoztatott edzéseszközzel vagy mobil

edzőalkalmazással, vagy anélkül használod. Egyszerűen párosítanod kell a H10 pulzusérzékelőt a Polar Beat alkalmazással, és elindítani az edzésszakaszt az alkalmazással. Így például rögzítheted úszóedzésed alatt mért pulzusadataidat a Polar H10 pulzusérzékelővel! További információt a [Polar Beat](#) és a [Polar H10 pulzusérzékelő](#) támogatási oldalán találsz.

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

## **POLAR H9 PULZUSÉRZÉKELŐ**

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

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

## **POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART LÉPÉSÉRZÉKELŐ**

A lépésérzékelő 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
- Ütés- és vízálló, a legnagyobb kihívásoknak is megfelel

## **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

### Kerékpározási teljesítmény

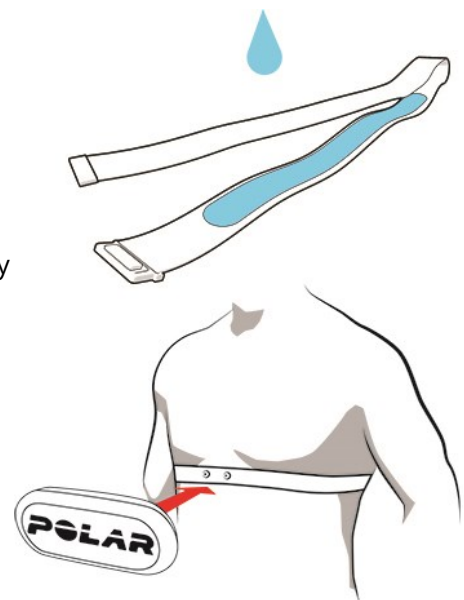
A kerékpározási teljesítmény lemérése segít nyomon követni és fejleszteni a teljesítményed és technikád. A pulzussal ellentétben a teljesítmény az erőfeszítés abszolút, objektív mértéke. Ez azt jelenti, hogy más, azonos nemű és nagyjából azonos súlycsoportú kerékpározókkal is összevetheti a teljesítményét, 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 eszköazonosító, 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 AZ ÓRÁHOZ

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 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 Grit XVantage V/Vantage M](#) (Polar lépésérzékelő kalibrálása Grit X/Vantage V/Vantage M órával) szakaszban találod.

## KERÉKPÁR-ÉRZÉKELŐ PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

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

 *Ha külső teljesítménymérőt szerelsz fel, ügyelj arra, hogy a sportórára és a teljesítményérzékelőre 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** vagy **Bike 2** 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. Keresd 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) lehetőséget, 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.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW ALKALMAZÁS

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

### EDZÉSADATOK

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

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

### AKTIVITÁSI ADATOK

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

### ALVÁSI ADATOK

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

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

### SPORTPROFILOK

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

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

## IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

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

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

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

## A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

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

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

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

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

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

## POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

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

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

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

## DIARY (NAPLÓ)

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

## REPORTS (JELENTÉSEK)

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

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

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

## (PROGRAMS) PROGRAMOK

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

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

## 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:

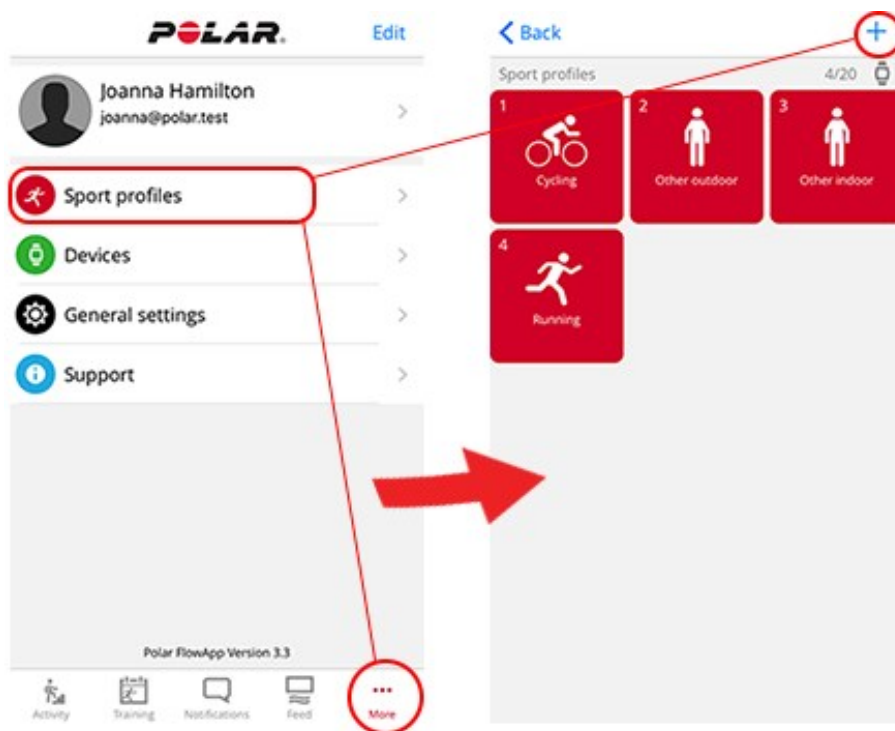
[Polar Flow alkalmazás | Sport profil szerkesztés](#)

[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:

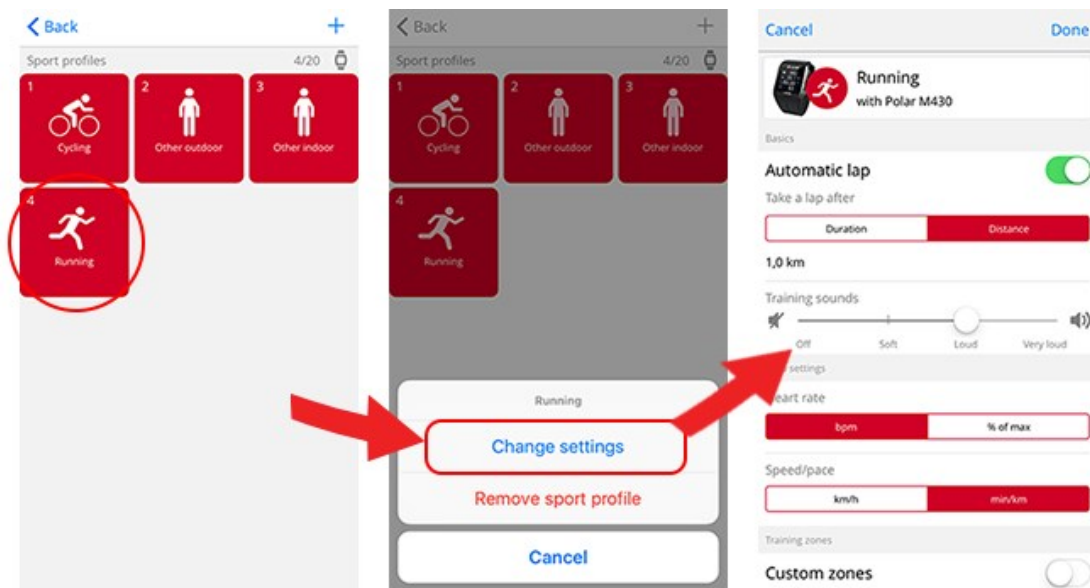
1. Kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattints az **Add sport profile** (sport profil hozzáadása), és válaszd ki a sportot a listából.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

**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.)
- Pulzusóna beállítások (a pulzusónak segítségével könnyen kiválaszthatod és nyomon követheted az edzés intenzitását. Alapértelmezett beállítás esetében a pulzusónak 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 tempódat, 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 rendelkezhet valamennyi sport profil. Minden egyes edzési nézet maximum négy adatmezővel rendelkezhet.

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 beállításaidat 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.

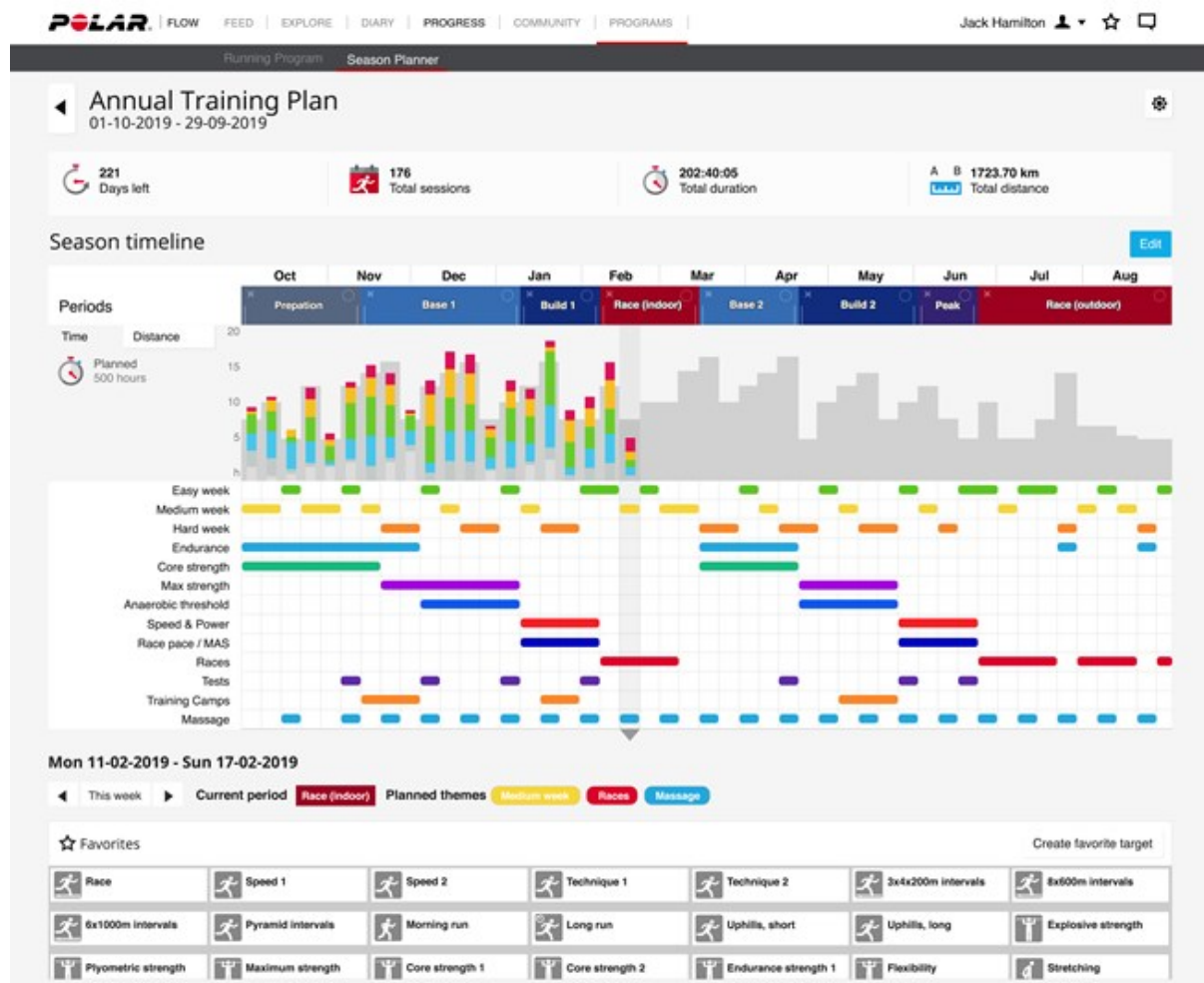


# AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

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

## EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SEASON PLANNER (IDŐSZAKTERVEZŐ) SEGÍTSÉGÉVEL

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





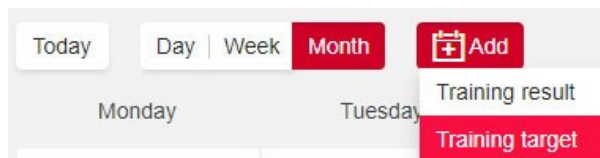
A [Polar Flow for Coach](#) (Polar Flow edzők számára) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervedet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

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

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

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:


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



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


Válassz ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

### Duration Target (cél időtartam)


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

### Distance target (Távolsági cél)


1. Válassz a **Distance** (táv) lehetőséget.
2. Add meg a távot.

3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints az **Add to Diary** (Hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (Napló) bejegyzései közé.

### Calories target (Kalóriacél)

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

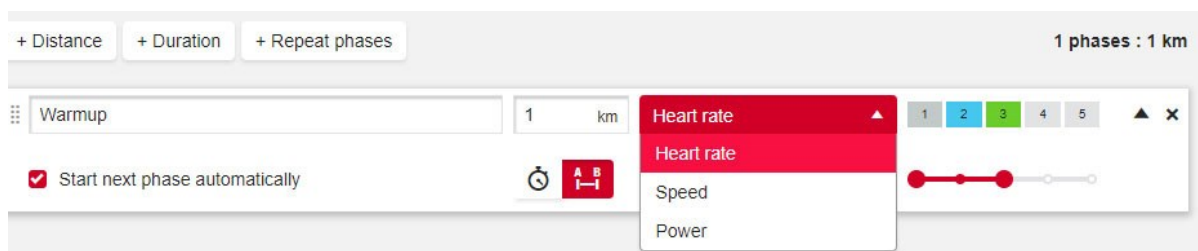
### Race Pace target (versenytempó célkitűzés)

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

Ne feledd, a versenytempó csak a Grit X, Grit X Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V és Vantage V2 készülékekkel szinkronizálható.

### Phased target (szakaszos cél)

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



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

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



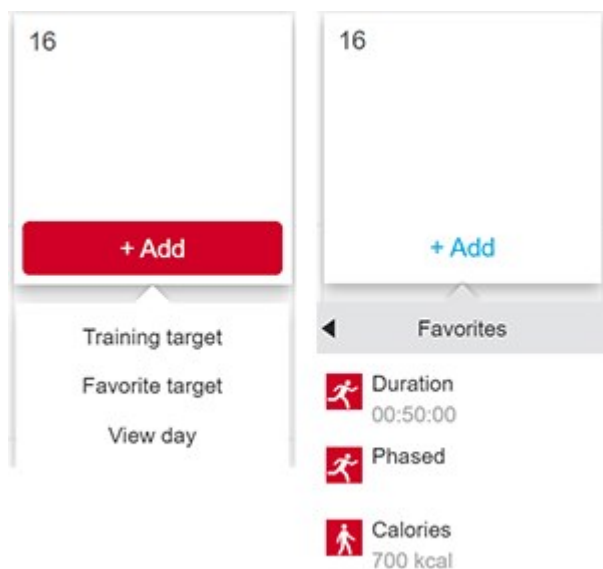
- A cél felvételéhez a kedvencek közé kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
- Kattints az **Add to Diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (napló) bejegyzései közé.

### HOZZ LÉTRE EGY CÉLT A KEDVENC EDZÉSI CÉLKITŰZÉSED ALAPJÁN.

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


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

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



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



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

## CÉLOK SZINKRONIZÁLÁSA AZ ÓRÁVAL

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


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

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

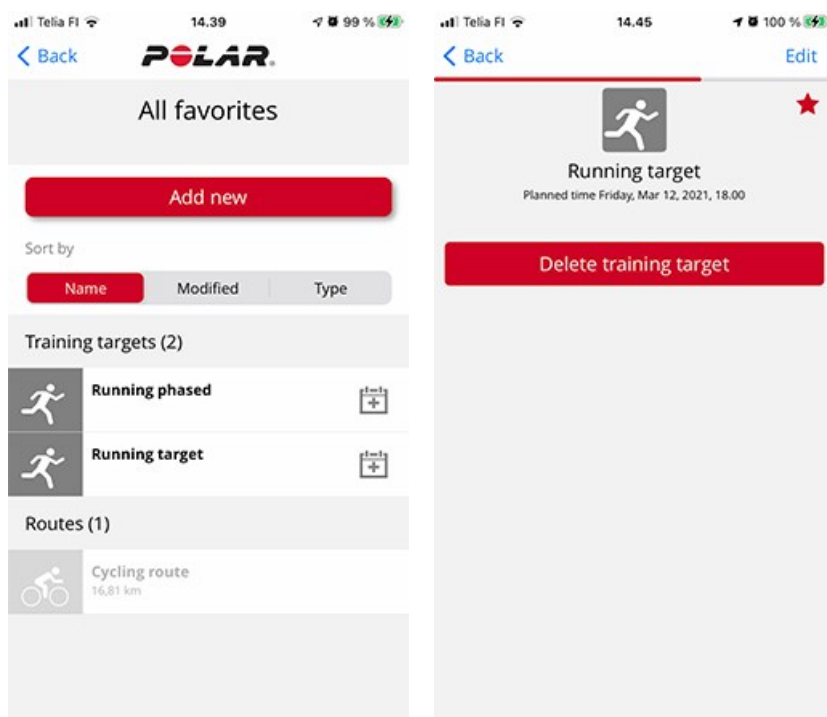
1. Lépj a **Training** (Edzés) menübe, és kattints az oldal felső részén található  ikonra.
2. Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

### Favorite target (Kedvenc cél)

1. Válaszd a **Favorite target** (Kedvenc cél) lehetőséget.
2. Válassz ki egyet a meglévő kedvenc edzési célkitűzések közül, vagy az **Add new** (Új hozzáadása) lehetőséggel adj hozzá kedvenc célkitűzést.
3. Koppints a meglévő célkitűzés melletti  ikonra, hogy hozzáadd a Naplóhoz.
4. Az általad választott edzési célkitűzést a rendszer hozzáadja az adott napi edzési naptáradhoz. Nyisd meg az edzési célkitűzést a naplóból az edzési célkitűzés idejének szerkesztéséhez.
5. Ha az „Add new” (Új hozzáadása) lehetőséget választod, egy új kedvenc **Quick target** (Gyorscél), **Phased target** (Szakaszos cél), **Strava Live Segment** (Strava Live szegmens) vagy **Komoot route** (Komoot útvonal) elemet is hozzáadhatsz.

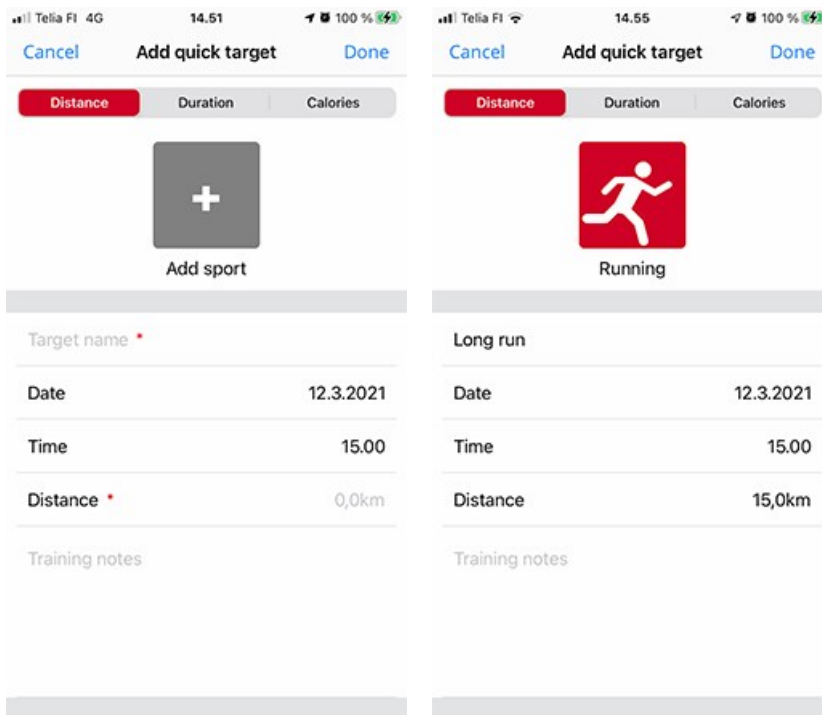


A Komoot útvonal csak a Grit X, Grit X Pro és Vantage V2 készülékekhez érhető el. A Strava Live szegmens pedig a Grit X, Grit X Pro, M460, V650, V800, Vantage V és Vantage V2 készülékekhez is elérhető.




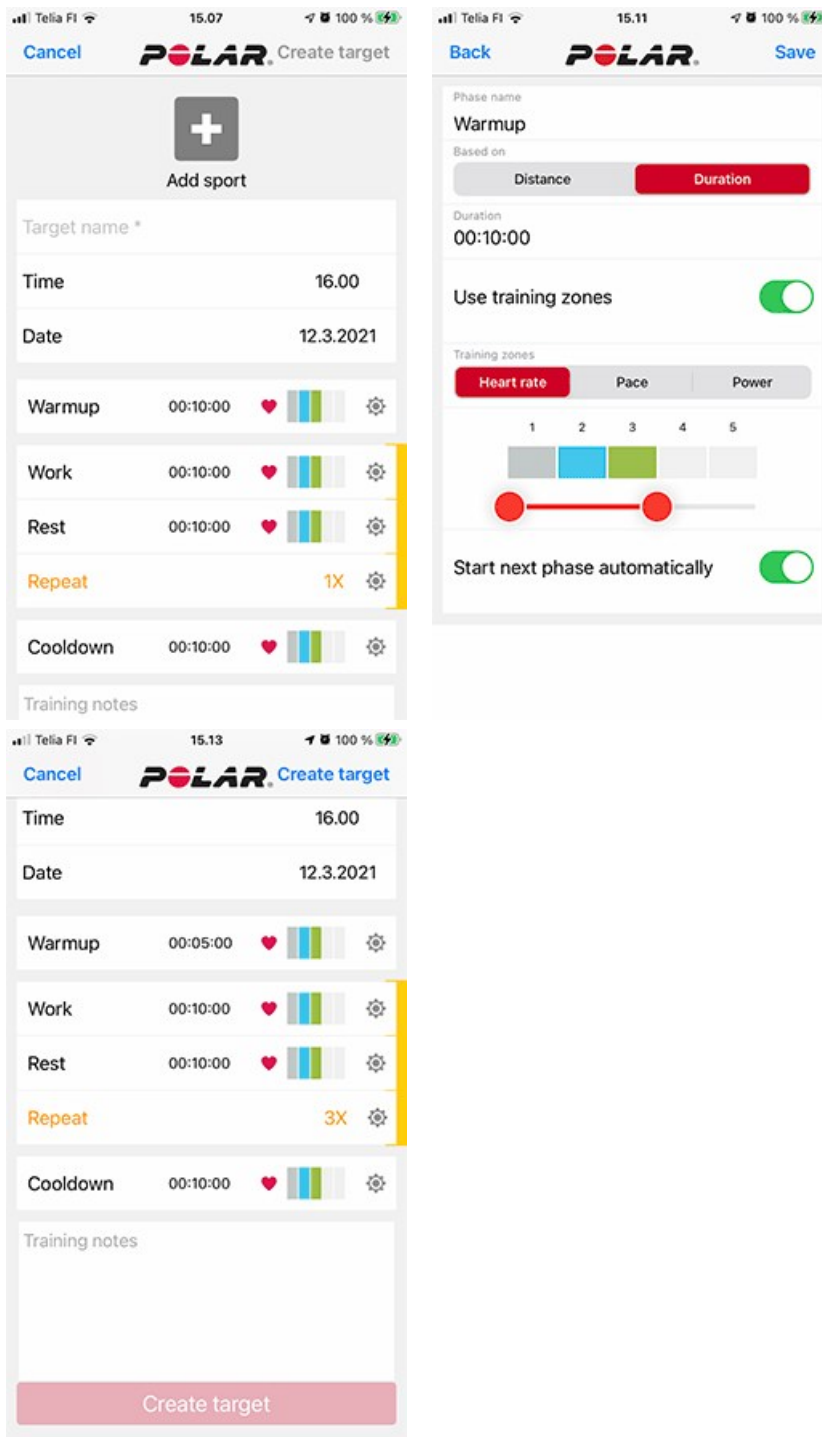
### Quick target (Gyorscél)

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



### Phased target (Szakaszos cél)

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



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




## FAVORITES (KEDVENCEK)


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

Az órád maximális számát láthatod. A kedvencek száma a Flow webszolgáltatásban korlátlan. Ha több mint 100 kedvencsel rendelkezel a Flow webszolgáltatásban, szinkronizáláskor a lista első 100 elemét helyezzük a sportórásra. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt kedvencedet, és húzd a lista megfelelő helyére, ahová tenni szeretnéd.


### EDZÉSI CÉLKITŰZÉS FELVÉTELE A KEDVENCEK KÖZÉ:

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


vagy

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

### KEDVENC SZERKESZTÉSE

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

### ELTÁVOLÍTÁS A KEDVENCEK KÖZÜL

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

# SZINKRONIZÁLÁS

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 tudd 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 hatósugáron 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 TUDNIVALÓK


## 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 selejtezd 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.*

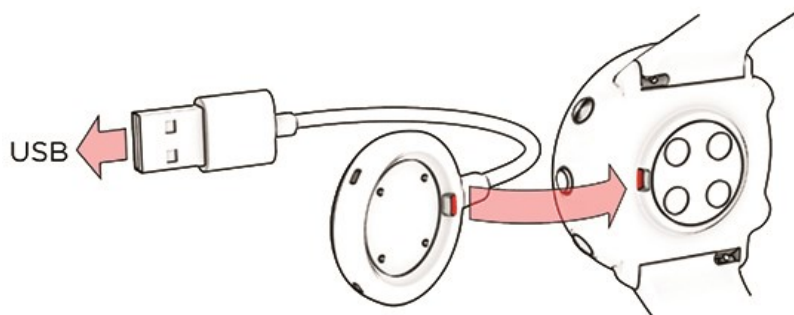
A sportóra újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 500 alkalommal is feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

 *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 mellékelte USB kábel használatával. Fali csatlakozón keresztül is feltöltheted az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végzed a töltést, használj egy USB táp adaptert (nem tartozék).

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.

**i** *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 tölteni. Ha az órát edzés közben töltőkábelhez csatlakoztatja, akkor az izzadság 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 csuklódat, 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 fagyponthoz 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 Grit X Pro sportórát is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcsformában tartani az eszközt és elkerülni minden problémát a töltés vagy szinkronizálás közben.

### TARTSD TISZTÁN A SPORTÓRÁT

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

**Tartsd tisztán a sportóra töltő érintkezőit és 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 szennyeződések vagy nedvesség. Ne töltsd a sportórát nedvesen.

Tartsd tisztán a töltő érintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd a sportórát az oxidálódástól és a pizok 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 szennyezett.**

## VIGYÁZZ AZ OPTIKAI PULZUSÉRTÉKELŐRE

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

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

## TÁROLÁS

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

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

## SZERVIZELÉS

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

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

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

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

## INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

### Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhethet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhethet 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 pulzusmérő 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.

## EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

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

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

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszámra a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes 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 pulzuszám mérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.



A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzuszám mérő 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, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használ, ügyeljen rá, hogy az ne kerüljön az edzőkészülékre vagy a pulzuszám mérőre. Ha hideg időben edz (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzőkészüléket a kabátujja alatt, közvetlenül a bőrén viselje.

## **FIGYELEM! AZ AKKUMULÁTOR GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!**

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

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

# ÚTMUTATÓ A POLAR TERMÉK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ

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

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

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

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

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

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

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

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### GRIT X PRO

Akkumulátor típusa:

346 mAh Li-pol újratölthető  
akkumulátor

<p>Üzemidő:</p>	<p>Akár 40 órás akkumulátor-üzemidő edzési módban (GPS és csuklón mért pulzus), óra üzemmódban pedig akár 7 nap folyamatos pulzusméréssel. Többféle energiatakarékosági móddal.</p> <p>A különböző energiatakarékos módokkal akár 100 óra üzemidő is elérhető edzési módban.</p>
<p>Működési hőmérséklet:</p>	<p>-20 °C és +50 °C között. A -10 °C alatti hőmérsékletek hatással lehetnek az akkumulátor-üzemidőre és a teljesítményre.</p>
<p>Az óra anyaga:</p>	<p><b>Black DLC</b></p> <p>Eszköz: zafírüveg lencse, PA12+30GF, TPE, rozsdamentes acél, PMMA, gyémántszerű karbonbevonat</p> <p>Csuklópánt: FKM</p> <p>Csat: Rozsdamentes acél</p> <p><b>Nordic Copper</b></p> <p>Eszköz: zafírüveg lencse, PA12+30GF, TPE, rozsdamentes acél, PMMA</p> <p>Csuklópánt: FKM</p> <p>Csat: Rozsdamentes acél</p>

	<p><b>Arctic Gold</b></p> <p>Eszköz: zafírüveg lencse, PA12+30GF, TPE, rozsdamentes acél, PMMA</p> <p>Csuklópánt: FKM</p> <p>Csat: Rozsdamentes acél</p> <p><b>Titán</b></p> <p>Eszköz: Zafírüveg lencse, PA12+30GF, TPE, Titán, PMMA</p> <p>Fekete-piros csuklópánt: Perforált bőr (növényi cserzett)</p> <p>Fekete csuklópánt: FKM</p> <p>Csat: 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:	Útvonal átlagos pontossága: 5 m
	Táv pontossága: +-2%
	Ezek az értékek szabadtéri műholdjelvétel esetén érhetőek el, amikor nem takarják a műholdat épületek vagy fák. Városi vagy erdei tereken lehetséges elérni ezeket az

	értékeket, de időnként ettől eltérhetnek.
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:	100 m (úszáshoz is alkalmas)
Memóriakapacitás:	Akár 90 óra edzés GPS és pulzusmérő használatával a nyelvi beállításoktól függően.
Kijelző	Mindig bekapcsolt színes érintőkijelző. Méret: 1,2 hüvelyk, felbontás: 240 x 240. Zafírüveg lencse ujjlenyomat elleni bevonattal.
Maximális teljesítmény	5 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 szükséged lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra.

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

## A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat a [support.polar.com](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.

**A csuklóra erősíthető pulzusmérővel rendelkező Polar-eszközök** úszáshoz és fürdéshez alkalmasak. Ezek az aktivitási adatokat a csuklómozgás alapján gyűjtik, még úszás során is. Tesztjeink során azonban úgy tűnt, hogy a csuklón történő pulzusmérés vízben nem működik optimálisan, ezért úszáshoz nem javasoljuk a csuklón történő pulzusmérést.

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	-	-	-	Víz sugar 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, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A termékekre vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat és egyéb szabályozással kapcsolatos információkat lásd a <a href="http://www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio">www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio</a> .
	Az áthúzott kerekes 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 Grit X Pro specifikus szabályozási címkék megjelenítéséhez lépj 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, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

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

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



## FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási 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 azok közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

2.1 HU 7/2021